

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS INSTITUTO DE ARTES

MARIA IZABEL PADOVANI

A TÉCNICA ALEXANDER APLICADA AO CANTO CORAL: CAMINHOS PARA UMA EDUCAÇÃO INTEGRAL

MARIA IZABEL PADOVANI

A TÉCNICA ALEXANDER APLICADA AO CANTO CORAL: CAMINHOS PARA UMA EDUCAÇÃO INTEGRAL

Dissertação apresentada ao Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas, como parte dos requisitos exigidos para obtenção do título de Mestra em Música, na Área de Concentração: Música: Teoria, Criação e Prática.

ORIENTADORA: PROFa. DRa. REGINA MACHADO

ESTE EXEMPLAR CORRESPONDE À VERSÃO FINAL DA DISSERTAÇÃO DEFENDIDA PELA ALUNA MARIA IZABEL PADOVANI, E ORIENTADA PELA PROF^a DR^a REGINA MACHADO.

CAMPINAS

Agência(s) de fomento e nº(s) de processo(s): CAPES

Ficha catalográfica Universidade Estadual de Campinas Biblioteca do Instituto de Artes Silvia Regina Shiroma - CRB 8/8180

Padovani, Maria Izabel, 1964-

P136t

A técnica Alexander aplicada ao canto coral : caminhos para uma educação integral / Maria Izabel Padovani. – Campinas, SP : [s.n.], 2017.

Orientador: Regina Machado.

Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes.

1. Alexander, Técnica de. 2. Educação somática. 3. Canto coral. 4. Canto - Instrução e estudo. I. Machado, Regina, 1964-. II. Universidade Estadual de Campinas. Instituto de Artes. III. Título.

Informações para Biblioteca Digital

Título em outro idioma: Alexander technique applied to choral singing: pathways for an

integral education

Palavras-chave em inglês:

Alexander technique Somatic education Choral singing

Singing - Instruction and study

Área de concentração: Música: Teoria, Criação e Prática

Titulação: Mestra em Música **Banca examinadora:**

Regina Machado [Orientador] Joana Mariz de Souza Marisa Martins Lambert **Data de defesa:** 31-08-2017

Programa de Pós-Graduação: Música

BANCA EXAMINADORA DA DEFESA DE MESTRADO MARIA IZABEL PADOVANI

ORIENTADOR - PROFA. DRA. REGINA MACHADO

MEMBROS:

- 1. PROFA. DRA. REGINA MACHADO
- 2. PROFA. DRA. MARISA MARTINS LAMBERT
- 3. PROFA. DRA. JOANA MARIZ DE SOUSA

Programa de Pós-Graduação em MÚSICA do Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas.

A ata de defesa com as respectivas assinaturas dos membros da banca examinadora encontra-se no processo de vida acadêmica da aluna.

Campinas, 31 Agosto de 2017.

AGRADECIMENTOS

Ao Ronaldo Saggiorato, por esses anos de parceria, em todos os momentos da vida.

À Ângela Padovani, pelas leituras e sugestões principalmente nos críticos momentos finais do trabalho.

À Regina Vieira pelas aulas durante este mestrado, pela paciência, lendo e relendo o texto, pelas sugestões bibliográficas e pela partilha do seu conhecimento sobre o tema.

À Prof^a Dr^a Marisa Lambert, pelas valiosas orientações na qualificação e pela generosa disponibilidade na orientação da bibliografia.

Ao amigo Marcelo Elme pela enorme ajuda na formatação do texto.

Ao Prof. Dr. Angelo Fernandes, regente do Coro Contemporâneo, por acolher carinhosamente a mim e a minha pesquisa.

À CAPES, por fomentar e viabilizar parte dessa pesquisa.

Agradeço ainda à minha orientadora, Prof^a Dr^a Regina Machado, por esses anos de profundo aprendizado.

RESUMO

Esta pesquisa tem o intuito de examinar dados sobre a colaboração da Técnica Alexander para o Canto Coral. Uma pesquisa bibliográfica traz um breve levantamento sobre a educação do corpo e a educação somática. Os princípios da Técnica Alexander são apresentados em sua relação com a história de seu criador, o australiano Frederick Mathias Alexander. A pesquisa desenvolve-se, então, a partir da pergunta: Em que aspectos a Técnica Alexander pode favorecer o desenvolvimento psicofísico, a técnica vocal e a performance de coralistas? Para isso, foram escolhidos, por sorteio, oito coralistas – dois de cada naipe – entre os quarenta integrantes do Coro Contemporâneo de Campinas, grupo formado por alunos do curso de Música da Unicamp. Os coralistas selecionados receberam 20 aulas individuais de Técnica Alexander e, durante os ensaios, mais 20 miniaulas. Foram aplicados dois questionários abertos, um no início do processo, com objetivo diagnóstico e outro ao final do processo, para avaliar, pela percepção dos alunos, possíveis influências da Técnica Alexander em suas atuações como coralistas. A metodologia adotada é qualitativa e descritiva; a pesquisadora é um instrumento partícipe da pesquisa, posto que é professora do método pesquisado. Os dados obtidos sugerem que a Técnica Alexander ajudou esse grupo de coralistas a desenvolver sua consciência corporal, interferindo na qualidade postural, na percepção e na desconstrução de tensões. Os relatos apontam mudanças na forma de se relacionar com o estudo e a prática do canto, em que o corpo se integra ao processo de ensino e aprendizagem; avanços na técnica vocal em aspectos como respiração e emissão, principalmente de notas agudas e um equilíbrio maior no estado psicofísico dos pesquisados.

Palavras-chave: Alexander, técnica de. Educação somática. Canto coral. Canto – Instrução e estudo.

ABSTRACT

This research aims to examine the data about the contribution of Alexander Technique to choral singing. A bibliographic research brings a brief survey about body education and somatic education. The principles of Alexander Technique are presented based on the relationship with the history of the creator, the Australian Frederick Mathias Alexander. The research is developed, therefore, based on a question: in witch aspects can the Alexander Technique favor the development of psycho-physical, the vocal technique and the performance of the Choristers? For this purpose, eight choristers – two of each set – have been chosen, by lot, among the forty members of the Contemporary Choir of Campinas, a group formed by students of the course of Music of Unicamp. The choristers selected have taken individual classes of Alexander Technique and, during the rehearsals they have taken 20 more mini-classes. Two open questionnaires were applied, one in the beginning of the process, with the purpose to make a diagnosis and another one at the end of the process, for the evaluation, through the perception of the students of possible influences of Alexander Technique in their performances as choristers. The methodology adopted is qualitative and descriptive; the researcher is a participant in the research, since she is the teacher of the method subject of the research. The data obtained suggests that Alexander Technique helped this group of choristers to develop their body awareness, interfering in their postural quality, in the perception and in the deconstruction of tensions. The reports point out changes in the way of relating with the study and the singing practice where the body is integrated to the teaching process; the vocal technique advances in aspects such as breathing and emission; mainly regarding the high notes and in a greater balance in the psychophysical state of the researched students.

Keywords: Alexander technique. Somatic education. Choral singing. Singing – Instruction and study.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Equilíbrio da cabeça sobre a coluna	17
Figura 2: Músculos extensores e a respiração	18
Figura 3: O peso da cabeça no equilíbrio corporal	19
Figura 4: Frederick Mathias Alexander	21
Figura 5: Diafragma	25
Figura 6: Peitoral Menor	26
Figura 7: Peitoral Maior	26
Figura 8: Serrátil Anterior	27
Figura 9: Supra-costais	27
Figura 10: Espinais Expiratórios Indiretos	28
Figura 11: Serrátil Posterior Superior	28
Figura 12: Esternocleidomastóideo	29
Figura 13: Escalenos	29
Figura 14: Transverso	30
Figura 15: Oblíquo Externo	30
Figura 16: Reto do Abdômen	31
Figura 17: Assoalho Pélvico	31
Figura 18: Triangular do Esterno	32
Figura 19: Quadrado do Lombo	32
Figura 20: Serrátil Posterior Inferior	33
Figura 21: Intercostais Inspiratórios Externos	33
Figura 22: Posição macaco	59
Figura 23: Movimento integrado no sentar e levantar	60
Figura 24: Pontos de apoio do pé	60
Figura 25: Posição semi-supina	61

SUMÁRIO

Introdução	11
I – A Técnica Alexander	13
1.1. O autor e o surgimento	13
1.2. Os princípios da técnica	14
1.3. A técnica Alexander e a voz cantada	22
II – Pedagogias do corpo	36
2.1. Contextualização histórica	36
2.2. Educação somática	52
III – Corpos e vozes	55
3.1. Uma experiência pessoal: pesquisador objeto	55
3.2. Uma experiência de ensino: objeto e metodologia	57
3.2.1 Método	59
IV – Análise dos dados	65
4.1. Questionário 1	65
4.2. Questionário 2	69
Considerações finais	81
Referências Bibliográficas	84
Anevos	90

INTRODUÇÃO

Como professora da Técnica Alexander, formada em 2005 pelo The Alexander Teachers Center, em Viena, venho testemunhando através dos anos, um profundo desenvolvimento individual. O curso de formação, com duração de três anos, teve forte impacto sobre minha vida. Ainda na adolescência, descobri que sofria de uma escoliose severa. Anos mais tarde, depois de muitos tratamentos sem resultados efetivos, conheci a Técnica Alexander. Através dela me tornei uma pessoa mais consciente dos meus hábitos, o que abriu novos caminhos de desenvolvimento ligados a processos de autorregulação, termo de que falaremos detalhadamente mais adiante.

A partir desse trabalho de autoconhecimento, pude reconhecer também hábitos relacionados à minha trajetória como cantora, tanto em questões cênicas quanto associadas à técnica vocal ou ainda a aspectos psíquicos. Foi ficando claro, a cada mudança física, que conteúdos emocionais também se transformavam e deixavam de interferir negativamente no meu processo de desenvolvimento. Comecei a me sentir mais segura no palco, minha memória em relação às letras das canções, que sempre tive dificuldade em decorar, melhorou, e com o tempo minha figura sobre o palco ganhou outra proporção. Hoje entendo que a expansão proporcionada pela Técnica Alexander ao meu corpo favoreceu o desenvolvimento da minha presença cênica e da minha musicalidade, pois uma liberdade mental e física aflorou.

A partir da formatura em 2008, minha trajetória como professora de canto se transformou e a atenção se estendeu para além da voz do aluno. Seguindo as ideias das técnicas de educação somática, na qual a Técnica Alexander se enquadra, passei a ver o aluno como um todo, em seus aspectos psicofísicos segundo pressupostos da Teoria. Nos doze anos passados desde a minha formação, muita coisa mudou. Meu corpo mudou e, com ele, a maneira de me relacionar com o mundo. Tive nesse processo importantes momentos de progressos, mas também houve retrocessos, em que velhos e maus hábitos insistiram em se tornar presentes. Em um mundo cada vez mais veloz, tecnológico e visual, nossa percepção e nossa maneira de nos relacionarmos com o corpo é diretamente afetada. Entender a importância do desejo voluntário nas mudanças da vida cotidiana, aprender a distinguir estados de equilíbrio e desequilíbrio e reconhecer o potencial do corpo são alguns pontos que nos levam a entender melhor a qualidade dos nossos movimentos no dia a dia que, em última instância, se refletem nas nossas atividades em qualquer idade e em qualquer ocupação.

Quando resolvi fazer a pós-graduação, o tema escolhido não poderia ser outro senão a Técnica Alexander em correlação com o desenvolvimento vocal, duas áreas às quais venho me dedicando há muitos anos. Esta pesquisa, então, tem como objetivo aprofundar conhecimentos sobre a Técnica Alexander aliada ao fazer musical vocal e, neste âmbito, com implicações sobre a prática coral. Dessa forma me propus a investigar a colaboração da Técnica Alexander junto ao Coro Contemporâneo, grupo regido pelo Prof. Dr. Angelo Fernandes, formado, em sua maioria, por estudantes do bacharelado em música, bem como das graduações em licenciatura e regência do Instituto de Artes da Unicamp. A pesquisa desenvolveu-se a partir da seguinte pergunta: Em que aspectos a Técnica Alexander pode favorecer o desenvolvimento psicofísico, a técnica vocal e a *performance* de coralistas?

A metodologia adotada foi qualitativa e descritiva; enquanto pesquisadora e professora do método fui instrumento partícipe da pesquisa. Foram aplicados dois questionários, um ao início e outro ao final do processo. Entre os dois questionários, uma parte dos coralistas teve aulas individuais de Técnica Alexander. A seguir discorrerei sobre a estrutura da dissertação, comentando os conteúdos por capítulo.

O capítulo I, sob o título *A Técnica Alexander*, ressalta a biografia de Mathias Frederick Alexander, o criador da Técnica. Relata como, empiricamente, em um processo de pesquisa no qual ele foi objeto de sua própria observação, os conceitos que hoje definem a Técnica Alexander foram desenvolvidos. O texto segue explanando sobre cada um dos princípios que a definem e dialoga com outros autores em correlação com a voz cantada.

Inspirado em uma disciplina do Instituto de Educação - Imagem, Corpo e Educação - ministrada pela Prof^a. Dra. Carmen Lucia Soares, o segundo capítulo sob o título *Pedagogias do Corpo*, informa histórica e sociologicamente sobre procedimentos e ações que podem ser vistos como a educação do corpo, com um tópico dedicado inclusive à educação somática da qual a Técnica Alexander também faz parte.

Corpos e vozes é o nome do terceiro capítulo, que aborda a trajetória pessoal da pesquisadora em relação ao trabalho com a Técnica Alexander – pesquisador em foco. Explana também sobre o Coro Contemporâneo, objeto específico do trabalho ora apresentado, além de relatar a metodologia adotada bem como detalhes da aplicação do método. No quarto capítulo, intitulado Análise de Dados, elaboro discussão sobre os resultados obtidos, tendo como base os relatos dos alunos, produzidos em resposta aos questionários aplicados, após sua experiência com a prática da Técnica Alexander.

I

A Técnica Alexander

1.1. O autor e o surgimento da Técnica Alexander

Frederick Mathias Alexander nasceu em 20 de janeiro de 1869, em Alexandria, na costa noroeste da Tasmânia, na Austrália, quando o país ainda fazia parte do império britânico. Alexander, como vou denominar aqui o criador da Técnica Alexander, foi um dos precursores do que hoje chamamos Técnicas de Educação Somática, da qual falaremos mais detalhadamente adiante. Há pouca literatura sobre a vida de Alexander; sua história, no entanto, permite entender os caminhos que fizeram surgir a Técnica que leva seu nome.

A lenda sobre a ascendência escocesa de Alexander talvez venha da sua relação com Robert Robertson, a quem reverenciava como a um pai. Robertson, escocês, foi seu professor na adolescência e praticamente o adotou, dando-lhe aulas particulares aos finais de semana. O mestre adorava Shakespeare e o apresentou ao jovem Alexander, que também se tornou um admirador do autor e, mais tarde, um especialista em declamar suas obras.

Em 1889, Alexander, então com vinte anos, se muda para Melbourne, nessa época a maior cidade da Tasmânia, uma metrópole com intensa vida cultural. Ali o jovem procura desenvolvimento e busca seu espaço como ator, tendo aulas com figuras importantes do meio artístico. Chega a obter sucesso na profissão de ator, recebendo críticas favoráveis em várias de suas *performances*. No auge da sua produtividade artística, começa a sentir os primeiros problemas com a voz, uma rouquidão que aparecia principalmente enquanto recitava.

O diagnóstico era irritação da mucosa da garganta e do nariz e inflamação das pregas vocais, que, segundo os médicos, estavam muito relaxadas. Também sua úvula era muito grande, provocando acessos de tosse. O tratamento indicado nesse caso era cirúrgico, orientação que ele nunca seguiu. Seu médico prescrevia um tratamento que ajudava a recuperar sua voz entre as apresentações; manter silêncio era uma das prescrições. Apesar do tratamento, a rouquidão reaparecia, progressivamente pior, com a volta aos palcos.

Abalado com sua condição, Alexander se vê propenso a deixar os palcos e dedicase a entender, num cuidadoso trabalho de observação com a ajuda de espelhos, os motivos da sua rouquidão. Sua pesquisa baseava-se em um pressuposto: se ao começar uma *performance* sua voz tinha um bom funcionamento, mas ao final ela se mostrava com problemas, seria razoável concluir que a causa se encontrava no que ele estava fazendo enquanto atuava. Suas observações perduraram cerca de uma década e o levaram a descobertas que, mais tarde, foram relatadas em quatro livros de sua autoria.

Em 1904, ele se muda para Londres, levando na bagagem sua experiência pessoal e sua prática como professor daquilo que hoje chamamos Técnica Alexander. Nessa época ele ainda não havia esquematizado em palavras essas descobertas. Dos livros que escreveu em Londres, o terceiro, intitulado O *Uso de Si Mesmo*, editado em 1932, talvez seja o que melhor expõe suas ideias. Foi escrito para ajudar na formação da primeira turma de professores da Técnica Alexander que aconteceu de 1931 a 1934.

Alexander faleceu em 1955 em Londres, e a Técnica Alexander hoje, além dos cursos de formação que existem pelos quatro continentes, está presente nas grades curriculares de universidades como *Julliard* em Nova Iorque, *Royal Academyof Music* e *Guildhall Schoo lof Music and Drama*, em Londres, *Concervatoire de Paris*, entre outras. No Brasil as poucas iniciativas para a introdução da matéria na grade curricular ocorreram no Rio de Janeiro na Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ e na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO.¹

1.2. Os Princípios da Técnica

Nas primeiras décadas do séc. XX, as práticas que viam o corpo em uma perspectiva não mecanicista começaram a ganhar voz. Alexander foi um dos primeiros a trabalhar sob essa perspectiva.

As técnicas somáticas, da qual a Técnica Alexander faz parte, entendem o corpo como um organismo vivo indivisível e indissociável da consciência. O corpo não é uma matéria inerte habitada por uma consciência, mas é ele mesmo um elemento da consciência humana. Estão impressos no corpo valores socioculturais, políticos, espirituais, influências do meio ambiente, emoções e pensamentos.

O termo "somático" se origina da palavra grega *soma*, que significa "corpo vivo". No Dicionário Larousse de Dança (2007, p.210), o verbete "educação somática" tem o seguinte significado: "Campo disciplinar que emerge de um conjunto de métodos que tem por objeto o aprendizado da consciência do corpo em movimento no espaço".

¹ O professor da Técnica Alexander Roberto Reveilleu, em depoimento para esta pesquisa, relata que inseriu o curso de extensão de Técnica Alexander na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - Unirio - de 1995 a 2008, e na Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ - pelo período de um ano.

Thomas Hanna, filósofo e criador da técnica *Hanna Somatic Education*, redefine o termo somático. Para ele, somático é o estudo dos fenômenos de integração corpo-mente sob a perspectiva da experiência pessoal, em um processo de auto-percepção psicofísica que leva à transformação da qualidade da consciência. (HANNA, 1972). Alexander (2010, p.11-14) também entende o homem como uma unidade psicofísica. Para ele, qualquer forma de ensino, escolar ou não, deveria levar em consideração a "unidade indivisível do organismo humano",pois processos mentais e físicos acontecem simultaneamente em toda e qualquer atividade humana. Alexander suscita seus leitores a pensar se atos como andar, falar, dormir ou mesmo tomar uma decisão são "puramente mental ou puramente físico".

George Lakoff (*apud* TRINDADE, 2016, p.24, 25), um dos fundadores da teoria da linguística cognitiva, defende a ideia de que processos mentais, o que inclui o pensamento, são elaborados a partir de experiências corporais. Lakoff não só acredita que mente e corpo são interdependentes, mas coloca ainda a reflexão sobre como a forma do corpo e a maneira de se movimentar determina e condiciona nossa forma de pensar. O início das descobertas de Alexander é relatado no livro *O uso de si mesmo*:

Em pé diante do espelho, observei-me atentamente durante o ato de falar normalmente. Repeti esse ato muitas vezes, mas nada vi na minha maneira no espelho de fazê-lo que parecesse errado ou antinatural. Passei então a observar-me com atenção no espelho enquanto declamava e imediatamente notei várias coisas que não havia notado quando simplesmente falava. Vi que, tão logo começava a declamar, eu tendia a inclinar a cabeça para trás, comprimir a laringe e sorver o ar através da boca de tal modo que produzia um som ofegante. (ALEXANDER, 2010, p.17)

O conceito *uso de si mesmo* surgiu dessas primeiras observações. Alexander percebeu que o modo como usamos nosso corpo nas atividades diárias determina o seu funcionamento. O que ele fazia com o corpo ao declamar influenciava diretamente a sua voz. Ele percebeu que enquanto falava "normalmente" fora dos palcos, também havia um grau, ainda que menor, dos mesmos hábitos que tinha enquanto declamava. Percebeu com isso que o uso do corpo está ligado aos hábitos cotidianos e rotineiros, na maior parte das vezes inconscientes. Para Gelb (2000, p.31-32), o uso que fazemos de nós mesmos é tão importante quanto os conceitos de hereditariedade e influência do meio ambiente. Se a hereditariedade é "considerada o fator que determina nosso potencial" e o meio ambiente o "fator que determina o grau de realização" desse potencial, o uso é um elemento que completa esse quadro. O potencial e a realização do potencial podem ser otimizados ou mesmo desestimulados pela maneira como nosso corpo se comporta, pois, "estamos o tempo todo usando a nós mesmos, bem ou mal, consciente ou inconscientemente".

Foi muito difícil para Alexander aplicar conscientemente suas descobertas. Seus hábitos eram tão fortes que ficava quase impossível um outro uso do corpo. Nesse processo de reeducação, entendeu que a maneira como usava seu mecanismo corporal para falar era mais importante que a própria fala. Passou a pensar, então, em como ele chegaria ao momento da emissão de um som. A expressão *meios pelos quais* é recorrente no vocabulário da Técnica Alexander, quer dizer que mais importante que o objetivo, é o caminho percorrido para alcançá-lo. Nesse sentido, procura-se inibir o uso habitual do corpo e, conscientemente, dar novas orientações de uso que sejam mais satisfatórias (ALEXANDER, 2010, p.33).

John Dewey, um importante filósofo americano que influenciou educadores no mundo todo, acreditava que a criança devia ser vista como um todo e o objetivo da educação seria o seu crescimento físico, emocional e intelectual. Sua tese filosófica argumenta sobre a necessidade da união entre teoria e prática. Ele foi um entusiasta das ideias de Alexander e denominou o termo *meios pelos quais*, descrito no parágrafo acima, como *pensar em atividade* (ALEXANDER, 2010, p.34).

Para Alexander (2010, p.34), é importante pensar enquanto estamos na prática de nossas atividades, pois, dessa maneira, à luz da razão, e não apenas das sensações, podemos sair do condicionamento, do que nos é habitual. Ele achava que não era possível confiar em sensações, pois por estarem ligadas a velhos hábitos, poderiam ser enganosas. Em suas aulas (2014, p.153), não permitia que os alunos fechassem os olhos, por mais que esses achassem que se concentravam melhor, pois achava que era preciso exercitar a "mente consciente", a vontade direcionada. Seguindo com suas observações, Alexander chegou à conclusão de que podemos nos iludir quando confiamos nas nossas percepções cinestésicas.

Na realidade eu estava sendo vítima de uma ilusão praticamente universal, a ilusão de que, uma vez que somos capazes de fazer o que "queremos fazer" em atos habituais e que implicam vivências sensoriais conhecidas, seremos igualmente bem sucedidos ao fazermos o que "queremos fazer" em atos contrários aos nossos hábitos e que, portanto, implicam experiências sensoriais desconhecidas. (ALEXANDER, 2010, p.22, grifos do autor)

O termo cinestesia, ou propriocepção, foi criado pelo neurofisiologista e patologista Charles Sherrington por volta de 1906. Quer dizer que os mecanorreceptores, encontrados em músculos, tendões, ligamentos, articulações ou pele, fornecem ao Sistema Nervoso Central informações sobre a posição do corpo ou de um membro. Propriocepção é a consciência da posição corporal no espaço, ou seja, da direção do movimento, da percepção do peso e do nível da tensão muscular, fatores que influenciam o equilíbrio corporal.

Para Alexander (2010, p.46-49) é uma ilusão achar que podemos mover o nosso corpo exatamente como queremos. Os movimentos e atos habituais são como "vivências sensoriais conhecidas", enquanto movimentos e atos não habituais são "experiências sensoriais desconhecidas", o que pode tornar enganosa a percepção do corpo no espaço. Cada ato humano é uma reação a estímulos recebidos pelos campos sensoriais, e, para a maioria das pessoas, essa reação é instintiva, realizada sob a força do hábito, sem nenhuma direção racional. Há inúmeras situações em que a consciência do corpo ligada a sensações enganosas e instintivas está fora do nosso controle por mais que achemos o contrário (ALEXANDER, 2010, p.47). É comum, por exemplo, nas aulas de Técnica Alexander, os alunos se sentirem com os ombros paralelos, mesmo havendo desnível. Em aulas de canto, durante a fonação, é comum que tensões excessivas pelo corpo não sejam percebidas pelo aluno. É importante salientar que os desequilíbrios no tônus muscular, devem ser vistos em conjunto, nunca focalizados, pois uma tensão gera sempre ajustes compensatórios.

Outra observação decisiva no processo de construção dos princípios da Técnica foi a percepção de que a cabeça, quando direcionada para cima e para frente (conforme ilustração abaixo), permitia um alongamento do pescoço otimizando o equilíbrio da cabeça sobre a coluna. Alexander (2010, p. 21-24) notou que esses fatores, em correlação com o alargamento dorsal e o alongamento do tronco, permitiam o relaxamento da laringe. Logo entendeu que todo seu corpo, inclusive seus dedos dos pés, que ficavam contraídos e curvados para baixo na tentativa de segurar² o chão, tinham influência no excesso de tensão da laringe e, indiretamente, sobre seu problema vocal.

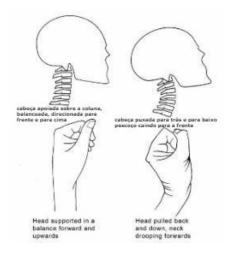


Figura n.1 - Referência: https://br.pinterest.com/diegokantor/tecnica-alexander/?lp=true

-

² Alexander relata em "O uso de si mesmo" (p.24), que um de seus professores de expressão dramática e interpretação, não contente com o seu modo de ficar em pé e andar, pedia que ele segurasse o chão com os pés.

Esse foi o início das descobertas que o levaram ao termo *controle primordial*. Segundo suas observações, a cabeça, o pescoço e o tronco precisam estar em correlação, pois a cabeça direcionada para frente e para cima, deixando o pescoço livre, favorece o alongamento de toda a coluna, que, junto com o alargamento dorsal, promove um equilíbrio que determina a organização do restante do corpo. Dessa forma, as articulações se descomprimem e os membros inferiores e superiores ficam livres para o movimento. Isso tudo influencia a respiração, pois um corpo livre de tensões favorece o fluxo aéreo.

David Garlick (1990, p.32), médico fisiologista e professor da Universidade New South Wales na Austrália, publicou uma pesquisa apontando que, quando usamos nossos músculos extensores, o volume de ar que respiramos aumenta, enquanto que, quando usamos os flexores, o volume de ar diminui (Figura 2). Uma atividade maior dos músculos extensores é, segundo Garlick, uma das respostas em um corpo que pratica a Técnica Alexander.

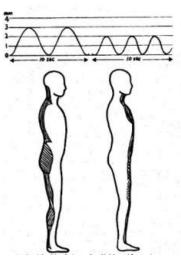


Figura n. 2 – Referência:

Garlik, David - The LostSixthSense - A medical scientist looks atthe Alexander Technique

A mesma ideia é encontrada em um artigo de Jonhson e Cacciatore (2016, p. 15 - 18); que além de serem, respectivamente, neurocientista e físico, são também professores da Técnica Alexander. Eles afirmam que a execução do movimento de sentar e levantar da cadeira, quando orientado pelos professores de Técnica Alexander, aponta para um uso dos músculos extensores do tronco, quadril e pernas. Essa musculatura é responsável pela resposta antigravitacional e é utilizada em todas as fases do ato de levantar e sentar na cadeira. A consciência do uso do nosso corpo nas atividades diárias é fundamental, pois processos de compensação ocorrem o tempo todo. Segundo artigo científico do médico cirurgião Hansraj (2014), uma pessoa, ao olhar o celular inclinando sua cabeça para frente, acrescenta um peso extra, para a coluna cervical e região dorsal, de 12kg a uma inclinação de 15 graus, 18 kg a 30

graus, 22 kg a 45 graus e 27 kg a 60 graus, cerca de cinco vezes mais do que o peso da cabeça, que tem cerca de 4,5 a 6 kg em posição neutra.

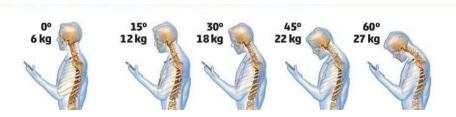


Figura n. 3 - Referência:

http://www.saberatualizado.com.br/2016/03/smartphone-e-o-seu-pescoco.html

Quando Alexander comenta sobre a questão do alargamento dorsal como um complemento ao primeiro controle, ele se refere às observações que o levaram à criação do termo *direção*. Para ele, junto ao equilíbrio entre cabeça, pescoço e tronco, é preciso que as costas se alonguem e se alarguem, favorecendo a expansão do tronco. Sobre esse tema cito a palestra publicada na Revista *Direction* de Walter Carrington, aluno que se tornou o braço direito de Alexander e que seguiu dirigindo a primeira escola de formação de professores da técnica criada pelo mestre:

Quando puxamos a cabeça para baixo, diminuindo assim nossa estatura, colocamos muitas partes do corpo de maneira incorreta. Quando a expandimos para cima, a estatura aumenta e tira todo o peso e a pressão das partes do corpo, que assim trabalha melhor. Então expandir, ir para cima, é necessário e, para que isso aconteça, o pescoço deve estar livre, a cabeça ir para cima e para frente (expandir) e as costas alongarem-se e alargarem-se. Mas é preciso encontrar a maneira de fazer isso acontecer sem esforço muscular. Não adianta expandir, tentando empurrar, puxar ou esticar. É preciso dar instruções ao seu corpo e persuadi-lo. (CARRINGTON,1985)³

É parte fundamental das descobertas de Alexander que qualquer iniciativa de manipulação do corpo, acaba por não gerar a quebra de hábitos, pois é um processo de fora para dentro. Sem a participação do indivíduo, sua consciência sobre o movimento não é despertada. Por isso, Carrington comenta que puxar, esticar ou empurrar não é o objetivo da Técnica Alexander, mas sim, através do toque das mãos do professor, sugerir direções, e permitir que no tempo individual a consciência leve a mudanças. Deve-se notar que quando Carrington fala movimento "sem esforço muscular", isso significa sem esforço excessivo, uma vez que é impossível nos movermos sem nenhum trabalho muscular.

-

³ Palestra realizada em 05/07/1985 e publicada na Revista Direction Vol 1 N°4, 1985 e traduzida por Isabel Sampaio para o site da Associação Brasileira de Técnica Alexander. Disponível em: http://abtalexander.com.br/direcao/

Mary Holland, professora e importante figura na continuação das ideias de Alexander, reafirma que o trabalho do professor em uma aula da Técnica não é de manipulação, mas de orientação:

> O professor trabalha com suas mãos no aluno - mas não para manipulá-lo, ou nem mesmo para massageá-lo, e sim para sugerir à sua musculatura uma orientação gentil, guiando-o para um estado novo, leve e em equilíbrio. Se o aluno conseguir 'não fazer', ou em outras palavras, deixar que o professor o guie nesse estado mais apropriado, ele perceberá uma mudança acontecer. O grau de consciência sensorial dessas mudanças varia enormemente de pessoa para pessoa; portanto, algumas pessoas as perceberão mais que outras. Mas, normalmente, as mudanças são percebidas como uma sensação de leveza, facilidade e liberdade de movimento. (HOLLAND, 1978) 4

Holland traz o termo não fazer, também bastante utilizado no vocabulário da Técnica. É comum entrarmos em um estado de ação automatizado, em que nos movemos e praticamos ações sem nenhuma consciência. É justamente aí que podemos usar nosso corpo de maneira não otimizada; pode haver uso desequilibrado da musculatura. Ao emitir uma nota, por exemplo, podemos achar que precisamos fazer uma força maior do que a necessária. Parar, *não fazer*, permite que um novo padrão se estabeleça.

O conceito inibição explica melhor o que Alexander quis dizer com o termo não fazer. Para a Técnica Alexander inibição designa a capacidade de não reagir em resposta a um estímulo, significa parar, abortar a reação imediata e pensar antes da ação; assim é possível agir de forma não habitual. Inibir uma reação imediata e inconsciente é fundamental para o caminho que leva a ações conscientes. Em suas investigações, ele buscava inibir o ímpeto de falar, carregado de hábitos, embutidos, para permitir que um novo padrão, com as influências que já havia descoberto sobre controle primordial e direção, se instalasse (ALEXANDER, 2010). Alexander comenta (2014, p.151) que, sendo a relação mente-corpo tão estreita, muitas vezes a mente "efetua atos musculares no indivíduo". São fatos que acontecem quando, por exemplo, em semi-supina⁵, o aluno mantém seus músculos ativos, mesmo quando gostaria de se deixar mover passivamente. Nesse caso, o aluno deve simplesmente inibir os movimentos musculares, acionar o não fazer. Em atividades com a voz, é bastante comum que o aluno, ao executar um vocalize que lhe seja conhecido, tenha dificuldade em parar, em não fazer, em ouvir o professor, em sair do lugar habitual, em pensar antes de executar cada nota. Quando

⁴ Esse texto de Mary Holand foi publicado no Jornal "The Stradt" e traduzido pela ABTA – Associação Brasileira de Professores da Técnica Alexander. Disponível em: http://abtalexander.com.br/uma-maneira-defuncionar/

⁵Semi-supina é uma posição anatômica onde o corpo está deitado com a face voltada para cima e com os joelhos dobrados.

conseguimos *não fazer*, inibindo a reação instintiva a um estímulo, criamos um espaço para que o corpo se reorganize. Para Holland, o contato com a Técnica deve tornar a pessoa mais consciente do uso que ela faz de si mesma em situações cotidianas, como virar as páginas de uma revista, ou em situações mais complexas, como tocar um instrumento. Em artigo, ela afirma que o corpo do instrumentista é tão importante quanto o próprio instrumento no processo de aprendizado:

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, mas 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. (HOLLAND, 1978)

Quanto aos fundamentos da Técnica Alexander, até aqui falamos sobre o caráter psicofísico da condição humana, e sobre conceitos e expressões como o uso de si mesmo, meios pelos quais, não fazer, pensar em atividade, percepção cinestésica, percepção enganosa e instintiva. É usado ainda o termo ir para cima ("up"), relacionado com os processos que envolvem a direção da cabeça, o pescoço livre e o tórax em expansão. A Técnica Alexander, enfim, tem como seus principais conceitos os termos controle primordial, direção e inibição. Trabalhados concomitantemente através do toque do professor, orienta o aluno de maneira prática e através de instruções verbais.

Frederick Mathias Alexander



Figura n. 4 - Referência:

https://br.pinterest.com/pin/176344141630148606/

1.3. A Técnica Alexander e a Voz Cantada

A Técnica Alexander é uma ferramenta na construção da sensibilidade no uso do corpo em toda e qualquer atividade. Voz e corpo mantém uma relação simbiótica e, para Alexander são, indissociáveis. Alexander percebeu em si atitudes corporais que afetavam sua voz; hoje é notório, entre professores de canto, que tensões excessivas no pescoço dificultam a fonação.

A Fonoaudiologia cita a tensão no pescoço e a tensão musculoesquelética como causa de disfunções vocais. Uma boa análise fonoaudiológica leva em conta inclusive a posição da cabeça sobre a coluna. Para a fonoaudióloga Mara Behlau, autora de trabalhos que são referência no estudo da voz, a avaliação corporal é um dado importante para análise de pacientes com disfonia:

A avaliação corporal do paciente disfônico é muito importante, pois além de fornecer dados sobre a comunicação não-verbal, possibilita a análise da integração corpo-voz. A experiência clínica tem comprovado que os pacientes portadores de disfonia apresentam pouca ou nenhuma consciência das regiões corporais envolvidas nesse distúrbio (BEHLAU, 2013, p.117).

Segundo Behlau (2013, p.117), problemas na voz, em geral, vêm acompanhados de "um a dois comportamentos corporais típicos": ou o indivíduo gesticula pouco, há pouca expressão facial e corporal, ou há excesso de gestos e mímicas faciais. É preciso um olhar atento, verificando "se o apoio do corpo faz-se sobre os dois pés, se o peso está distribuído com harmonia, se os gestos acompanham a intenção do discurso". A autora acrescenta que o contato visual do emissor com o receptor também importa para a avaliação. Para os profissionais da voz (cantores, atores, locutores, professores, etc.), Behlau ressalta que deve haver uma avaliação da postura corporal, enquanto a voz está sendo utilizada em situação de trabalho.

Há inúmeros sinais e sintomas que estão relacionadas com disfonias hipercinéticas, ou seja, aquelas causadas por tensão muscular: tensão na cintura escapular; pescoço anteriorizado, posteriorizado ou inclinado lateralmente; ombros anteriorizados, erguidos ou caídos; testa enrugada; olhos comprimidos ou saltados; boca e mandíbula com travamento na abertura; desvios de coluna; aumento de massa muscular nas costas, na nuca ou na lateral do pescoço. As posições do pescoço e do ombro podem estar alteradas, desequilibrando a estrutura corporal e fazendo com que haja compensações funcionais nas estruturas do aparelho fonador. O peito pode estar expandido e tenso, o que dificulta a troca

de ar com o ambiente, ou contraído, achatando a caixa torácica (BEHLAU, 2013, p. 117). Para a Fonoaudiologia também é clara a relação intrínseca entre o uso do corpo e seus reflexos na expressão vocal. Behlau e Pontes explanam sobre a postura corporal e sua interrelação com a comunicação:

A postura corporal global de cada indivíduo é o resultado das características anatômicas e fisiológicas adquiridas por herança genética e por pressões externas do meio ambiente, que alteram progressivamente a forma física através de contrações musculares e desvios do esqueleto ósseo. A postura pode afetar a comunicação humana. Comunicamo-nos utilizando não somente a voz, mas todo o corpo. Um indivíduo que fala sem movimentação corporal geralmente causa desconforto no ouvinte. Para uma comunicação efetiva, corpo e voz devem expressar a mesma intenção (BEHLAU e PONTES, 2009, p. 28).

Os autores se referem à voz falada, mas podemos usar as mesmas palavras para o universo da voz cantada. Para o canto, o corpo é o próprio instrumento, quanto mais consciência, mais facilidades técnicas, maior força expressiva e proficiência na comunicação encontraremos no ato de cantar.

No primeiro e segundo semestres de 2015, cursei as disciplinas *Voz I e II* da graduação em Fonoaudiologia da Unicamp e, ao final da disciplina, entrevistei a professora Dra. Ana Carolina Constantini⁶. Minha curiosidade era entender como a Fonoaudiologia via as tensões no corpo em relação à produção vocal. A entrevista passou pelos temas tensão musculoesquelética; tensão no pescoço; posição, organização e alinhamento da cabeça em relação ao resto do corpo. A transversalidade da Fonoaudiologia com as constatações de Alexander, nos fazem entender melhor por que a Técnica pode beneficiar a produção vocal.

Constantini destaca que a tensão musculoesquelética é uma patologia que causa tensão dos músculos intrínsecos e extrínsecos da região cervical e dos músculos da região laríngea. Esse desequilíbrio muscular, essa tensão excessiva, não permite que a laringe faça normalmente excursões verticais, ou seja, os "movimentos verticais para cima e para baixo ficam comprometidos", e esse fato é determinante para a produção vocal: "isso tem um super impacto na qualidade vocal, por exemplo, na modulação do som, porque a laringe fica sempre na mesma posição".

Não vou me aprofundar na anatomia do trato vocal, pois esse não é o objetivo desta pesquisa, mas vale notar que a laringe se situa entre a quarta e a sexta vértebra cervical é composta de cartilagens, músculos e tendões e exerce função respiratória e fonatória. A laringe se move em movimento bascular durante a emissão de notas da tessitura, por isso a

_

⁶ Consta dos anexos a entrevista na íntegra.

tensão excessiva no pescoço, como diz Constantini, acaba por dificultar o movimento livre da laringe, interferindo também na produção do som. As alterações no equilíbrio muscular laríngeo, diz ela, desencadeiam outros desequilíbrios que acabam por alterar a qualidade vocal:

Também em função da tensão da musculatura extrínseca e intrínseca da laringe, pode ocorrer uma força excessiva na musculatura supra glótica, pode haver participação de pregas vestibulares durante a fonação, produzindo uma voz mais abafada, pode haver alteração na projeção do som, pode haver alterações na ressonância, a ressonância pode ficar muito laríngea.

A Fonoaudiologia considera, portanto, que tensões no corpo podem afetar a laringe, o equilíbrio da cabeça sobre a coluna e, consequentemente, a fonação. Alexander, ao se observar em espelhos, constatou que tinha o hábito de anteriozar o pescoço ao declamar, e em menor grau ao falar. Esse foi um ponto decisivo tanto na construção de sua teoria quanto no entendimento das causas da disfonia que o acometia. Constantini aponta os problemas que o pescoço anteriorizado pode trazer à voz:

Primeiro o alinhamento da cabeça está fora do esperado, o que provoca uma tensão muito maior no esternocleidomastoideo e outras musculaturas que são fortes como a extrínseca da laringe, então é um ajuste que tensiona muito a laringe. De maneira geral é possível dizer que a fonação de graves e agudos fica comprometida em função da redução da excursão laríngea, a laringe pode ficar fixa em uma posição no pescoço, há participação de estruturas supra glóticas deixando a voz mais abafada com ressonância laríngea e se essa tensão estiver generalizada alcançando a região da face, é possível haver um travamento articulatório também.

Sobre a tensão no pescoço, Constantini avalia ainda que, em função da tensão excessiva da musculatura intrínseca e extrínseca da laringe, pode haver "rouquidão e maior instabilidade da voz". Em função da restrição do movimento laríngeo, pode haver cansaço vocal, pois "temos maior dificuldade em produzir todos os sons da tessitura". E define:

Normalmente a tensão causa restrição de movimento e isso é muito ruim porque acabamos usando sempre o mesmo ajuste muscular na fonação e é preciso requisitar músculos diferentes e com graus de tensão diferentes para cada som emitido.

Constantini entende que um desequilíbrio muscular desencadeia outros desequilíbrios, em um processo de compensação. É justamente isso que Alexander percebeu a partir das suas observações: hábitos interiorizados e inconscientes se manifestavam em várias partes do seu corpo, como a cabeça, o pescoço, o tronco, as pernas e os pés, e afetavam direta ou indiretamente a qualidade da sua voz. Pelo olhar da Técnica Alexander, a emissão vocal é

uma função não apenas dos órgãos ligados à fonação e respiração, mas de todo o corpo. Estamos pensando aqui não em um corpo fragmentado, mas em um somatismo, onde há sempre um todo trabalhando em coordenação. E isso parece se confirmar quando visto pela ótica da fonoaudiologia.

Outro tema de fundamental importância para os cantores, são as questões sobre a respiração. A fisiologista Calais-Germain, considera que a "respiração é um ato que envolve todo o corpo", e acrescenta:

Na reeducação corporal, nós insistimos frequentemente sobre o fato de que a respiração é um ato que envolve todo o corpo. Isto é justo no sentido de que os movimentos respiratórios possuem prolongamentos necessários até nas extremidades do corpo. Também é verdadeiro no sentido de que a respiração influencia consideravelmente o conjunto de funções corporais, ultrapassando amplamente a área que nós denominamos "o aparelho respiratório". Finalmente, é verdade que o ato respiratório mobiliza tanto o tórax quanto o abdômen. (CALAIS GERMAIN, 2005, p.57)

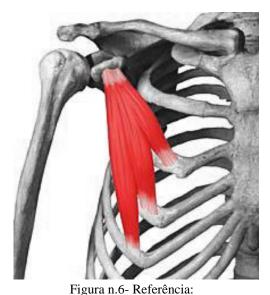
Na interrelação corpo-voz, é importante a consciência de que a respiração se dá em função da atividade de muitos músculos e estruturas, e não apenas do diafragma, ainda que este tenha papel relevante no ato respiratório. Calais-Germain (2005, p.79-105) dedica todo um capítulo de seu livro aos músculos envolvidos na respiração. Para a inspiração estão elencados os músculos abaixo descritos, com suas respectivas funções e explicações que organizamos a partir das definições da autora.

 Diafragma – principal músculo inspiratório. A autora descreve o músculo de forma abaulada, o "assoalho do tórax".



Figura n.5- Referência: http://www.lifesavers.com.br/r/Nocoes-de-Fisiologia-11.html

• Peitoral Menor – é responsável por elevar a região alta do tórax. Para a autora, pessoas "encurvadas ou com escápulas rodadas para frente", não utilizam essa musculatura e a região se torna pouco móvel, dificultando a respiração.



https://ifanatomia.wordpress.com//?s=peitoral+maior&search=Ir

• Peitoral Maior - por ser um músculo mais potente e por estar em uma região com mais mobilidade do tórax, ele permite uma respiração mais baixa e mais ampla do que a do peitoral menor. Permite que as costelas se movimentem lateralmente. Note-se que esse músculo tem ligação com o antebraço, o que coloca os braços como mais um elemento de influência no espectro da respiração.

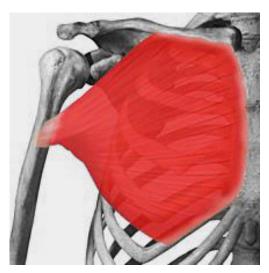


Figura n.7– Referência: https://ifanatomia.wordpress.com//?s=peitoral+maior&search=Ir

• Serrátil Anterior - descrito como "um dos músculos inspiratórios mais potentes", tem a função de elevar as costelas. Importante para instrumentistas de sopro e cantores, pois ajuda a "dosar o sopro expiratório". É, no entanto, um músculo pouco citado nas aulas de canto.



Figura n.8 - Referência: http://proatitude.blogspot.com.br/2014/04/serratil-anterior.html

• Supra costais - Elevam as costelas a partir da coluna vertebral, permitindo uma inspiração nas "costas das costelas"; na parte das costelas que se situam nas costas.

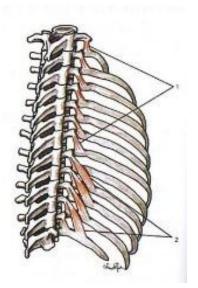


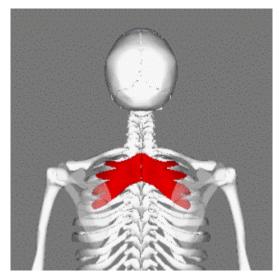
Figura n.9 – Referência http://www.fisiotic.org/essawiki/index.php?title=Ficheiro:Supracostais.jpg

• Espinais Expiratórios Indiretos – Participam indiretamente da inspiração, têm a função de extensão do tronco, levam a uma atitude de inspiração, pois elevam a caixa torácica anterior (frente do corpo). Ao mesmo tempo em processos de compensação, ocorre o fechamento posterior do tórax: a região dorsal se aprofunda e as escápulas se aproximam.



Figura n.10 – Referência: http://limatreinamento.blogspot.com.br/2014/

• Serrátil Posterior Superior - Eleva as costelas da região posterior completando a ação dos supra-costais, participando da inspiração "nas costas". As costelas nessa região são curtas e pouco móveis e os movimentos respiratórios aí são mínimos. Ainda assim, são músculos importantes, pois mobilizam a estrutura vertebral e costal da região.



 $Figura~n.11-Referência: $$https://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsculo_serrato_posterior_superior$

• Esternocleidomastóideo - Eleva a caixa torácica a partir do esterno com o qual se conecta. Contribui para a respiração alta.

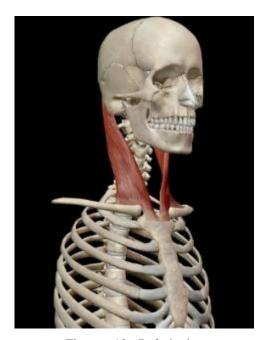
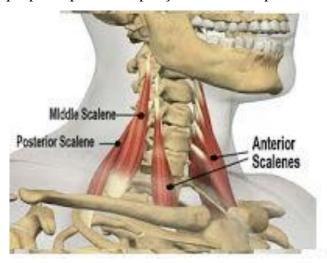


Figura n.12 - Referência: http://limatreinamento.blogspot.com.br/2014/10/

• Escalenos - Elevam as duas primeiras costelas. Essa região também é pouco móvel, são músculos que participam da respiração atuando na parte mais alta do tronco.



Figura~n.13-~Referência: \$\$http://patriciaitalomentges.blogspot.com.br/2012/08/escalenos-respiracao-e-sindrome-do.html

Para a função expiratória, Calais-Germain (2005, p.96) cita os músculos que circundam o abdômen. Possuem ação esquelética, movimentam a coluna vertebral, a pelve e, principalmente, as costelas. Também possuem ação visceral, pois, pertencendo à caixa

abdominal, mobilizam amplamente as vísceras. Quando estas se elevam, a expiração é favorecida. Os músculos abdominais são assim identificados:

• Transverso – Reconhecido como parceiro do diafragma, é o músculo responsável pela cintura fina, pois, quando se contrai, diminui o diâmetro do abdômem. É um músculo com maior ação sobre as vísceras e pouca sobre o esqueleto.

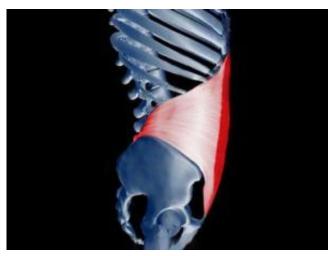


Figura n.14 - Referência:

https://tufisioencasa.wordpress.com/2013/04/20/abdominales-i-transverso-del-abdomen/

 Oblíquo Externo - Abaixam as costelas participando da expiração costal. Junto com o transverso, diminuiu a cintura. Com o reto e o transverso, retrai a parte baixa do abdômen.

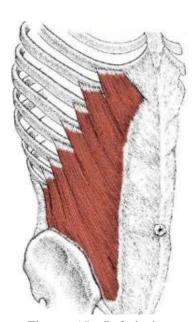


Figura n.15 - Referência:

http://julianocelso.blogspot.com.br/2013/04/obliquo-externo-do-abdome.html

• Reto do Abdômen - Abaixa o esterno e assim participa da respiração costal. Nas expirações intensas, eleva o púbis possibilitando uma contração ainda maior do abdômen.



Figura n.16 - Referência: https://limatreinamento.blogspot.com.br/2014/

 Assoalho Pélvico - Por possuir uma superfície pequena, os músculos do fundo da pelve participam pouco do fluxo respiratório, mas é a base da musculatura envolvida na respiração, e interfere tanto na inspiração como na expiração, modificando seu tônus a cada demanda.

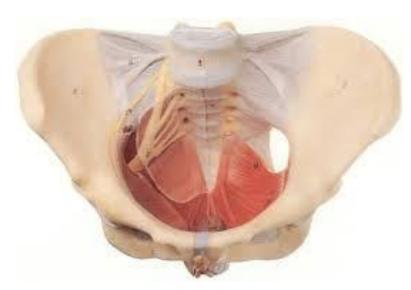


Figura n.17 - Referência: http://www.pilatescore.es/tag/pilates-coruna/

• Triangular do Esterno - Ele "fecha a região em torno do esterno", é um músculo de ação profunda que atua sobre as cartilagens. É possível sentir a ação desse músculo quando tossimos.

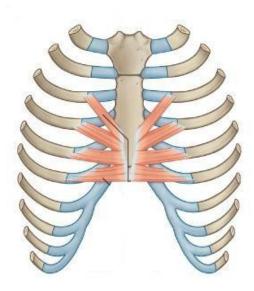


Figura n.18 - Referência:

https://musculoamusculo.wordpress.com/anatomiamuscular/torax/espiratorios/triangular-del-esternon/anatomiamuscular/torax/espiratorios/triangular-del-esternon/anatomiamuscular/torax/espiratorios/triangular-del-esternon/anatomiamuscular/torax/espiratorios/triangular-del-esternon/anatomiamuscular/torax/espiratorios/triangular-del-esternon/anatomiamuscular/torax/espiratorios/triangular-del-esternon/anatomiamuscular/torax/espiratorios/triangular-del-esternon/anatomiamuscular/torax/espiratorios/triangular-del-esternon/anatomiamuscular/torax/espiratorios/triangular-del-esternon/anatomiamuscular/torax/espiratorios/anatomiamuscular/torax/esp

• Quadrado do Lombo - Ele abaixa a décima segunda costela, atua sobre a expiração posterior.



Figura n.19 - Referência:

https://limatreinamento.blogspot.com.br/2014/

• Serrátil Posterior Inferior - Ele abaixa as últimas 4 ou 5 costelas e atua também sobre a respiração posterior.

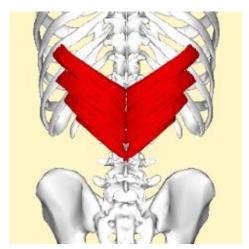


Figura n.20 – Referência: https://en.wikipedia.org/wiki/Serratus posterior inferior muscle

 Intercostais Inspiratórios Externos e Internos - São músculos que têm papel duplo. Podem tanto aproximar as costelas para baixo no sentido expiratório, como elevar as costelas em uma atuação inspiratória.

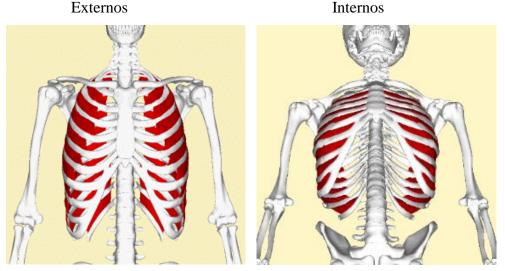


Figura n.21 Referência: https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=22754580

As caixas torácica e abdominal estão juntas influenciando mutuamente a respiração. Segundo Calais-Germain (2005, p.127-129), a caixa torácica está alojada em uma estrutura óssea, semirrígida, deformável (sobretudo embaixo), elástica, e se move em função do trabalho de músculos que são contráteis e elásticos. Ela tende a retornar à forma original se modificada.

A caixa abdominal tem como conteúdo as vísceras abdominais, que são moles, se deformam e não são comprimíveis. As vísceras podem ser comparadas a uma massa líquida, como uma "bolsa de água", e não se comprimem, elas apenas mudam de lugar dentro do abdômen, se submetidas a alguma força.

A caixa abdominal tem estruturas ósseas que são bastante deformáveis (contorno baixo das costelas, coluna lombar), enquanto a estrutura da pelve é rígida. Em função da ação do diafragma, a caixa abdominal se move e se deforma e sua musculatura é contrátil e elástica.

O diafragma, segundo Calais-Germain (2005, p.80), é uma "membrana muscular e fibrosa que, ao mesmo tempo, une e separa o tórax e o abdômen". Ele envolve grande parte das vísceras abdominais e por consequência, quando se movimenta, interfere na forma dessas vísceras. Não possui uma enervação intensa e talvez por isso, explica a autora, não seja tão simples usar o diafragma em ações conscientes no ato respiratório.

Uma visão profunda sobre os mecanismos da respiração, conteúdo básico no ensino vocal, é fundamental, posto que, com frequência, esse é um agente desencadeador de tensões. Nas práticas somáticas, vamos encontrar autores que se referem à respiração como mais um elemento ligado à percepção de nós mesmos. Nesse sentido, quanto mais autoconsciência, mais fluido e mais orgânico será o processo respiratório.

Na visão de Ehrenfried (*apud* SOTTER, 2011, p.130-131), médica e fundadora da ginástica holística, a respiração pode ocorrer em três fases: inspiração, expiração e pausa. Ela diz que não é preciso ensiná-la, que quando o aluno "encontra o ajuste delicado entre respiração e movimento", em um processo interno de ouvir seu próprio ritmo, a respiração acontece. É preciso "esperar que o corpo manifeste uma necessidade de ar". Dessa forma, o ar "entrará sem provocar ruído e na quantidade necessária", trazendo uma "sensação de leveza, de alívio e de liberação".

Para o estudo do canto, ainda que seja preciso uma boa dose de consciência do ato respiratório, no "ajuste delicado entre respiração e movimento", que Ehrenfried comenta, está a chave para uma respiração livre de tensões, afinal, respirar é, antes de tudo, permitir que o tronco se mova.

Outro aspecto relevante na trajetória dos cantores é aquele que se refere à emoção. Se pensarmos em uma educação integral, que enxerga o psicofísico, falaremos também das emoções, que afetam diretamente o ato de cantar.

Pesquisas realizadas por Williams e Stevens (2015, *apud* SUNDBERG, p.205) revelaram que estados de humor, como tristeza, raiva, medo e neutralidade, interferem nos

ajustes musculares da fonação e, consequentemente, causam diferenças na qualidade sonora. Os resultados da pesquisa sugerem que a expressividade emocional na fala e no canto são semelhantes, e que talvez essa expressividade explique porque compreendemos a intenção emocional do cantor, ainda que em língua desconhecida.

Fornagy⁷ (1976, *apud* SUNDBERG 2015, p.212) estudou como o movimento dos lábios e da língua se alteram de acordo com diferentes estados de humor, influenciando a articulação. Em suas investigações, percebeu que fazemos movimentos corporais visíveis e não visíveis, que afetam a qualidade do som. Portanto, gesto articulatório, fonatório e emoção são fatores que se interrelacionam.

Alexander (2014, p. 163-164) comenta que em suas aulas era bastante comum que, ao solicitar ao aluno que abrisse a boca distanciando o maxilar inferior do superior, uma tensão inconsciente imediatamente aparecesse. Essa tensão, prejudicial para a fala e o canto, gera desperdício de energia, tensão no pescoço, desequilíbrio da cabeça e compressão da laringe. Ele acrescenta que o "processo de controle consciente dos mecanismos musculares", proporcionados pela Técnica, tem como efeito a estimulação e maior eficiência de todo o organismo, influenciando o uso do maxilar, com implicações sobre padrões fonatórios e articulatórios e com efeitos sobre a dicção.

O educador Hans-Joachin Koellheutter, em entrevista a Carlos Kater, diz:

Sempre estudei também em livros e revistas sobre outros temas, pois me interessava em aplicar a Antropologia, Psicologia, Filosofia, Física e outras áreas do conhecimento, de maneira interdisciplinar, à música. Busquei compreender até que ponto uma educação musical poderia visar, em primeiro lugar, o homem, e não se restringir apenas à sua matéria específica. (KOELHEUTTER, 2009)

A Técnica Alexander, aliada ao ensino do canto, vem em direção a uma educação integral, com propósitos que, como diz Kolhheutter, visam o homem, e não apenas o ensino de uma linguagem. Ao buscar o equilíbrio psicofísico do aluno, ela termina por corroborar a ampliação de sensibilidades que parecem afetar a prática vocal.

_

⁷ I. Fornagy, Emotions, Voiceand Music.

II

Pedagogias do corpo

2.1. Contextualização histórica

(...) somos e temos um corpo que nos acompanha do nascimento à morte. Ele nos é familiar e, igualmente, um grande desconhecido. Entendê-lo é um eterno desafio. Controlá-lo, uma tarefa infinita. Frequentemente vasculhado, nunca, contudo, totalmente compreendido (SANT'ANNA, 2005, p.10).

Este capítulo está em grande parte referenciado na disciplina "Imagem Corpo Educação", ministrada pela Prof. Dra. Carmen Lúcia Soares, que cursei durante a integralização do mestrado. Farei aqui uma breve retrospectiva da história do corpo para subsidiar a compreensão das inúmeras influências que determinam sua educação.

Ainda que tenha tido um papel central desde a Antiguidade, a história do corpo é pouco documentada. No entanto, da medicina à arte, passando pela filosofia, sociologia, antropologia e religião, ele é centro de discussões e condutas civilizatórias através do tempo.

Para Fontes (2006)⁸, conceituar o corpo através da história é uma tarefa traiçoeira, pois a união estreita entre corpo-alma-consciência cria dicotomias que atravessam o tempo, e são foco de prescrições de áreas do conhecimento tão díspares quanto a religião e a ciência.

Elo de significações históricas e sociais, o corpo vem sendo objeto de intervenções em temas os mais diversos. Sob o viés da higiene, da ginástica, do esporte, da beleza, da saúde, da sexualidade, etc., as culturas ora sedimentam, ora lembram, ora esquecem, ora recriam retóricas sobre o corpo. Se a filosofia pergunta de onde vem o corpo humano, a ciência pergunta do que é feito esse corpo, indagações até hoje não totalmente decifradas.

Na história da educação do corpo, Soares⁹ identifica dois momentos, um que se relaciona com a sociabilidade e outro em que fatores externos interferem na relação da pessoa com seu corpo.

No primeiro momento, o da educação social do corpo, busca-se conter os instintos naturais para que possa haver um melhor convívio humano. Nesse sentido, podemos enxergar pedagogias de contenção do corpo em inúmeras situações. Os monastérios são os

_

⁸ Referência: Prefácio do Livro Políticas do Corpo, 2006.

⁹ Referência: Caderno de Anotações da Disciplina Imagem, Corpo, Educação, ministrada em 2015 pela Prof. Dra. Carmen Lucia Soares dentro do programa de pós-graduação da Unicamp.

primeiros espaços onde essa educação acontece. Grandes e pequenas ações são feitas para conter comportamentos considerados violentos, abusivos, destoantes, dissonantes. O volume da voz é alvo das mesmas rédeas, pois se busca uma harmonização da vida monástica. Lapida-se, gradativamente, em um longo processo, um corpo que controla seus impulsos e emoções.

As pedagogias do corpo impõem condutas que podem ser vistas como parte do processo civilizatório. Acerca do termo *condutas civilizatórias*, explica Soares:

Parece ser possível pensar que modos e comportamentos, gestos, tonalidade de voz, maneiras de sentar à mesa, ou seja, uma educação do corpo, são postos já em um imenso acervo de pequenas coisas, de detalhes que formam um gigantesco mosaico da vida em sociedade e que constitui os chamados processos civilizatórios. (SOARES, 2011, p.23)

Basicamente, nesse primeiro momento da educação dos corpos, que se dá entre os séculos X e XIII, busca-se uma educação à mesa, importante num período em que não havia talheres e a tigela de sopa era passada de boca em boca. Não havia ainda uma relação entre os costumes com higiene ou saúde, se buscava apenas polidez, civilidade e cortesia na vida coletiva. Mais tarde, com as classes dominantes buscando parecerem superiores e menos rudes, o comportamento considerado adequado ganha o nome de *etiqueta*.

Os fluídos do corpo tornam-se, a partir da Idade Média, uma questão individual. Surgem espaços específicos para a excreção de urina, fezes, vômito, pois o que sai do corpo pertence ao indivíduo e não mais ao espaço público. Surgem objetos, como os pinicos e as escarradeiras, atestando o quanto as funções fisiológicas foram banidas da vida pública. Aos poucos, outros objetos começam a se relacionar com esse novo momento do corpo; os talheres substituem os dedos e o próprio gesto vai sendo educado, quando se estabelecem maneiras de pegar esses talheres; para substituir a roupa e a toalha na limpeza desse novo corpo, surgem os lenços. Há uma preocupação maior com a sexualidade e também com o que se come e se bebe. A sensibilidade aos odores e aos sons aumenta, tornando os gases do corpo assuntos privados.

As práticas referentes ao corpo, através da história, foram sendo construídas e conceituadas no dia a dia de cada cultura e tempo. A higiene, por exemplo, "pode ser compreendida como um conjunto de saberes e é mentora de pedagogias do corpo e da saúde" (SOARES, 2015). A higiene tem como base uma história de sensibilidade e subjetividade e tem na moral sanitária sua ideia mais arraigada. A limpeza está associada ao bom caráter e

vice-versa. O termo "limpa e ilibada", para além da questão de gênero aí envolvida, reflete bem o aspecto moral higienista.

O banho, uma prática tão corriqueira nos nossos dias, nem sempre foi tão natural. Até o século XVII se pensava que o corpo era poroso, que a água entrava pela pele e o apodrecia. Um dado importante para esse comportamento é que, até meados do século XX, a água não era tratada, podendo levar a contaminações. O banho a partir do séc. XVIII era um ato de transgressão, libidinoso, ligado mais à sexualidade do que à higiene. Sentir-se limpo estava mais ligado a vestir roupas limpas e estar perfumado. Outro aspecto dessa moral sanitária leva a reflexões sociais. Se o banho e o uso de roupas limpas estavam associados à limpeza moral, a impossibilidade de uma troca diária de roupas criava mais um parâmetro para expressar a diferença entre as classes sociais. Era um parâmetro social tão determinante que a corte portuguesa no Rio de Janeiro, manda suas roupas para lavar na Europa, na busca por mais alvura.¹⁰

A água vai ocupando espaço nos procedimentos de limpeza só no final do século XVIII. Os manuais de saúde incorporam o termo higiene no séc. XIX. Aos poucos a palavra higiene começa a denominar uma série de amplos dispositivos que favorecem a saúde, como a limpeza das casas, das ruas, das mãos. O descobrimento dos micróbios dá à higiene um sentido científico. No séc. XVIII os produtos químicos começam a interferir na saúde. O sabão salva inúmeras vidas durante a Primeira Guerra Mundial, parturientes são salvas pelo simples fato de os médicos lavarem as mãos antes dos procedimentos do parto. Nos hospitais, até o século XVIII, havia um alto índice de mortalidade pela falta de higiene ou mesmo por uma arquitetura ainda pouco desenvolvida para esse fim, onde ambientes arejados e salubres se fazem ideais. Eram espaços destinados aos pobres que não tinham alcance a médicos particulares.¹¹

Politicamente, a questão da limpeza dos corpos toma proporções quando a burguesia se opõe à aristocracia e quer um governo que não seja por herança sanguínea. A retidão do caráter de possíveis governantes, então, estava associada à limpeza que, por sua vez, estava associada ao vigor dos corpos e à saúde. A ideologia do vigor e da utilidade dos corpos é questão própria da burguesia. Já não se quer um corpo imóvel e preso por

_

¹⁰ Referência: Caderno de Anotações da Disciplina Imagem, Corpo, Educação, ministrada em 2015 pela Prof. Dra. Carmen Lucia Soares dentro do programa de pós-graduação da Unicamp.

¹¹ Referência: História e Evolução dos Hospitais - Divisão de Organização Hospitalar – Ministério da Saúde – p. 47-48. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd04_08.pdf
Acesso em: 10/12/2016

espartilhos, é preciso se mover, limpar, promover a saúde. Com isso, surgem tratamentos em águas termais, onde se buscava cuidar do corpo.

Um olhar mais especializado sobre a anatomia do corpo pode ser observado durante o Renascimento. Inspirado em Vitrúvio e na proporção áurea, Da Vinci pinta o Homem Vitruviano, em que o ideal do corpo humano está na busca pela forma perfeita, na ideia de proporcionalidade, de beleza, de utilidade e de firmeza da carne, conceitos emprestados da arquitetura. A medicina na Renascença começa a ganhar poder e é tida como a ciência das ciências, é ela que, ao lado da filosofia, vai editar retóricas de orientação para o mundo e o corpo. Os médicos-filósofos se assemelham a Deus, sendo sinônimo de sabedoria e práticas do bem. A medicina mantém ainda hoje forte influência nas retóricas sobre o corpo.

O séc. XVI é importante para a história do corpo. Com as grandes navegações o conhecimento sobre engenharia naval e cartografia se expande e o corpo passa a ser visto como um território a ser mapeado; surge então a anatomia. O corpo é também associado à astrologia, suas partes fazem referência aos signos do zodíaco. Há uma ruptura no pensamento teocêntrico da época, explicações de aspecto exclusivamente religioso ou místico não são mais suficientes para explicar o mundo nem o que se passa com o corpo. Há uma dessacralização dos corpos, o que permite que os cadáveres passem a ser dissecados e se tornem objeto de estudo.

No séc. XVII surgem novas perspectivas através da ciência, os homens querem conhecer o mundo e a si próprios, afastados da religião e da magia. O ser humano não é mais visto como parte da natureza, mas como proprietário dela. Há a ambição de caminhar sobre um corpo conhecido, cartografado, decifrado internamente. A biologia começa a se desenvolver como ciência e se torna um sólido pilar nas explicações acerca do corpo, criando procedimentos, linguagens e práticas. Experimentação e observação são métodos que começam a ser utilizados e se tornam referência para pesquisas.

No séc. XVIII, em função do avanço dos estudos sobre anatomia, o corpo começa a ser desmembrado; as partes, e não o todo, são importantes, há um fascínio pelas partes isoladas. Ideologicamente surge a ideia de utilidade, o corpo é visto como um todo que depende da funcionalidade das partes. Desde então e até hoje, as partes são chamadas pela medicina de "peças". A anatomia passa a contribuir na formação dos médicos e é determinante para a concepção do corpo como objeto, como matéria manipulável que se desmembra em partes isoladas. Ela ressalta a objetividade do olhar: o que o anatomista vê é a verdade. Se cada época cria sua retórica corporal, na continuidade e descontinuidade das

retóricas através do tempo, o estudo dos corpos frios permaneceu e se renovou através do conhecimento e sensibilidade acumulados.

No segundo momento da história da educação do corpo, de que fala Soares¹² (2013; 2015), estão os fatores externos que interferem na relação da pessoa com seu corpo.

Em entrevista ao programa *Diálogo sem Fronteiras*, a professora afirma que o corpo "não é entendido como um jogo de forças sobre o qual pedagogias devem ser postas em ação", mas como algo que é sustentado por estruturas externas, que incidem sobre sua trajetória. Acessórios como perucas, saltos, espartilhos, etc. são vistos, no decorrer da história, como necessários para o corpo. Nesse sentido, o olhar da saúde também interfere de fora para dentro; estruturas externas, como os espartilhos, foram usadas por muito tempo para manter uma postura considerada adequada. Nessa mesma entrevista, a educadora comenta que a partir do século XIX a ginástica começa a ter maior importância, favorecendo uma educação do corpo com o intuito de educar e não de corrigir:

No séc. XVIII surgem na área médica alguns compêndios onde o corpo passa a ser compreendido como um jogo de forças sobre o qual algumas pedagogias devem incidir. Começa a existir nesse momento, uma educação do corpo nele mesmo. A ginástica então, a partir do séc. XIX, começa a ser vista como bastante importante e se inicia uma especialização de discursos sobre o corpo. É inserida na sociedade a ideia, na época nova, de que é possível usar o movimento não só para corrigir como na ortopedia, onde há uma interferência de fora para dentro, mas também para educar. (SOARES, 2013).

A autora avalia que, historicamente, no entanto, a ginástica, vista como parte do pensamento científico e como um código de civilidade, apagou de seus registros a origem desse conhecimento. Os pensadores da ginástica, no século XIX, se apropriaram das práticas populares tradicionais criadas pelos artistas de rua, os acrobatas e os equilibristas, que fazem do próprio corpo um espetáculo:

E é deste conjunto de saberes que a ginástica científica retira seu conteúdo básico, transformando-o sob a ótica da ciência, ressignificando-o sob a ótica da utilidade, da economia de energia, da moral e da higiene. (SOARES, 2006, p.114)

Cada civilização, cada sociedade cria suas regras e normas comportamentais que incidem diretamente nos corpos, forjando uma grande diversidade cultural com diferentes corporeidades e individualidades. Frente a tudo isso, vemo-nos diante de diversas questões. O que é o corpo? O que diz sobre nós, nossas emoções e experiências? O que diz o corpo sobre

_

¹² Referência: Entrevista no Programa Diálogo sem Fronteira, 2013 e Caderno de Anotações

o tempo em que vivemos e sobre nossa cultura? O que ele representa? Como se relaciona com a diferença, com a opressão e com a liberdade? Qual a importância do corpo dentro do espaço das instituições de ensino? Da vestimenta ao gesto, da mobília à arquitetura, à instituição escolar, tudo pode ser pensado sob o ponto de vista da noção de educação do corpo, pois tudo isso incide sobre essa educação.

Na contemporaneidade, segundo Fontes¹³, para as línguas latinas, a palavra "corpo" ganha o sentido de "objeto em sua organização visível". Esse componente de organicidade se mantém nas línguas modernas quando falamos em "corporação", "corporeidade", "corpo de baile", "corpo de bombeiros" etc. A raiz indo-europeia da palavra "corpo", *krp*, significa "forma". Nas escrituras, vamos encontrá-lo no grego *sarx* e no hebraico *bshr*, com o sentido de "carne". No latim, *corpus* significa "o corpo em oposição à alma" e daí vem o sentido de "cadáver", que o autor assim explica:

Foi sem dúvida a dicotomia entre animado e inanimado que permitiu à palavra corpus passar a indicar os objetos materiais - isto é, visíveis -, em oposição àquilo que os sentidos do homem não podem captar. (FONTES, 2006)

Se corpo é matéria, ele tem massa e ocupa espaço, ou seja, tem existência física, real. Sem o sopro espiritual da *anima*, se torna passivo e inerte. As propriedades da matéria, no caso do corpo humano, podem ser elencadas: altura, peso, forma, disposição, habilidades etc., já *anima* é um termo que vem do latim, e significa "o que anima", é um conceito ligado à espiritualidade e às religiões.

Os séculos XX e XXI são marcados por um corpo que, segundo Sant'Anna (2006, p. 19), "contém as últimas fronteiras supostamente naturais a serem desvendadas e controladas pela cultura". Os avanços da genética na decodificação do genoma humano levaram o corpo para o território da liberdade individual, à disposição dos desejos do seu proprietário. Para a autora, hoje há cada vez mais indivíduos com o desejo de "tornar o corpo algo independente do patrimônio cultural e genético". O sentimento de frustração fica cada vez mais presente se houver uma "distância entre o que se quer do corpo e o que ele é".

Na sociedade contemporânea, às promessas sobre a fonte da juventude amplificadas pela mídia, se juntou a ambição de conhecer e controlar o corpo. Hoje, o corpo tem a importância que outrora teve a alma, é pela aparência física, sobretudo, que cada um mostra sua subjetividade, ele passa a ser o transmissor das nossas intenções (SANT'ANNA,

¹³ Referência: Prefácio do Livro Políticas do Corpo, 2006.

2006, p.18-20). Nesse contexto, aquilo que queremos mostrar de nós se dá, muitas vezes, a qualquer custo. Transformações que mudam traços, volumes, tamanhos, e nos sintonizam com a moda, segundo a autora, se tornaram banais. O uso de próteses, cirurgias, regimes, ginásticas, e "os limites do que é certo e errado, falso e verdadeiro, natural e artificial" são relativizados e cada vez menos somos preservados de interesses e de ações comerciais. O que chama a atenção nesse corpo contemporâneo é que existe na sociedade, "uma crescente necessidade de adular, valorizar e mostrar o corpo, ao mesmo tempo em que, cada vez mais, ele é explorado, aviltado e violentado" (SANT'ANNA 2006, p.20). Negri & Hardt (2005, p. 255) comentam ironicamente que "hoje, Frankenstein é da família". A sociedade, dizem os autores, está cada vez mais artificializada, aberrações instrumentalizadas pela ciência estão por toda parte.

Nos últimos 300 anos, a pele, invólucro do corpo, vem sendo objeto de estudos e de interesse da sociedade. Nesse período, suas representações se transformaram muito. Ela se tornou um assunto ligado à individualidade. Foi sendo valorizada através dos tempos dentro da área médica, que, em função do avanço do conhecimento, começou a dar à pele o status de órgão. Ela passa a ser uma superfície reveladora de possíveis desordens internas, em que acnes, olheiras, pele esverdeada, sem brilho, sem viço são sinais de distúrbios. Por outro lado, uma pele rosada é tida como expressão de saúde. A medicina toma para si as receitas imemoriais da cultura popular e a pele passa a ser medicalizada.

A partir do início do século XX, com seu auge em 1930, a pele bronzeada pelos efeitos do sol passa a ser valorizada. Para Soares (2011, p 51), não é valorizada "simplesmente uma pele naturalmente escura", mas, revelando o luxo de classes privilegiadas, a pele, exposta cuidadosamente ao sol e a cabines de bronzeamento, exalta o ócio, o prazer e o relaxamento. Com isso, movimenta uma indústria que vai dos cosméticos às roupas destinadas a esse fim. A pele é ainda um veículo da expressão humana, quando pintada ou tatuada, torna-se suporte para uma arte representativa de aspectos sociais.

O corpo é o primeiro instrumento do ser humano, é a partir dele que a cultura engendra comportamentos. A técnica de embelezamento, por exemplo, está ligada a normas de elegância, higiene, e é vista como necessária para a sobrevivência. Ao longo da história, a beleza se mostra ambígua, é supérflua quando ditada pela moda e necessária quando se insere em questões de saúde¹⁴. Em função da beleza, as pessoas estão dispostas a sofrer em busca de transformações físicas, enquanto o conforto é relegado.

¹⁴ Referência: Caderno de Anotações da Disciplina Imagem, Corpo, Educação, ministrada em 2015 pela Prof. Dra. Carmen Lucia Soares dentro do programa de pós-graduação da Unicamp.

Se o inaugural alvo do embelezamento foi o rosto, hoje esse alvo se estende até os dedos dos pés. O rosto é símbolo da individualidade e a maquiagem, com seu caráter lúdico, toma proporções de artefato capaz de transformar a aparência a cada dia. O universo infantil também é afetado pelos processos de embelezamento. Se por um lado as meninas são constrangidas desde pequenas a uma pretensa feminilidade em que laços, rendas e fitas lhe são impostos, por outro os meninos, são levados a entender que um comportamento mais agressivo é natural do gênero. As analogias entre cores e gêneros, rosa para as meninas e azul para os meninos, movimentam, manipulam e impõe regras de comportamento. Roupas que dificultam os movimentos para as meninas e que deixam o corpo mais livre para os meninos, marcam padrões comportamentais e de beleza. Se até o séc. XVIII as crianças eram miniaturas dos adultos, hoje as crianças se vestem como os pais, são adultizadas. As meninas, por diversos fatores, são as que mais sofrem com o império da sensualização e hipersexualização.

Por outro lado, tudo que escapa de um padrão de beleza, causa curiosidade ao mesmo tempo que medo e rejeição, o que abre espaço para questões sobre a individualidade e o direito às diferenças. Foucalt lembra que:

(...) até a metade do século XVIII, havia um estatuto criminal da monstruosidade, no que ela era transgressão de todo um sistema de leis, quer sejam leis naturais, quer sejam leis jurídicas. Portanto, era a monstruosidade que, em si própria, era criminosa. (FOUCALT, 2001, p.69)

O monstro é a figura da desordem, da subversão, da mutação, dos extremos. Por outro lado, aponta Soares¹⁵ (2015), quem busca a perfeição "vai se deparar com limites e limitações, inclusive da própria liberdade". Para o gênero feminino as normas comportamentais ligadas à beleza são mais severas, a sociedade ainda é conservadora em relação ao corpo das mulheres.

A questão dos gêneros tem ganhado relevância na atualidade, e sempre esteve presente no decorrer da história da humanidade. Na Grécia antiga, conta Sennet (2006, p.31), a fisiologia dizia que existiam corpos quentes e frios. O calor dos corpos era um princípio tão importante que justificava "direitos desiguais e espaços urbanos distintos para corpos que

¹⁵ Referência: Caderno de Anotações da Disciplina Imagem, Corpo, Educação, ministrada em 2015 pela Prof. Dra. Carmen Lucia Soares dentro do programa de pós-graduação da Unicamp.

tivessem graus de calor diferentes, o que se acentuava na fronteira entre os sexos, pois as mulheres eram tidas como versões mais frias dos homens".

A nudez do corpo era valorizada na Grécia, o corpo belo e nu era visto como uma dádiva da natureza, uma conquista da civilização. A explicação para isso, comenta Sennet (2006, p. 31), se dá em função desse princípio. Os homens eram vistos como capazes de absorver o calor e manter o seu próprio equilíbrio térmico. Não precisavam de roupas, eram tidos como naturalmente mais fortes, mais ágeis, prontos para reagir, superiores aos corpos frios. Enquanto os homens mostravam o corpo em qualquer situação, inclusive em práticas esportivas (a própria palavra "ginásio" vem do grego *gumnoi*, que quer dizer "totalmente desnudo"), as mulheres, em casa, vestiam túnicas até os joelhos, e nas ruas, túnicas de linho rústico e opaco até os tornozelos. Além disso, aponta o autor, "permaneciam confinadas na penumbra do interior das moradias, como se isso fosse mais adequado aos seus corpos do que os espaços à luz do sol".

A teoria do calor dos corpos levou a crenças sobre respeito e honra. A superioridade masculina é apontada em registros médicos quando falam em "fêmea, fria, passiva e frágil" e "macho, quente, forte e participante" (SENNET, 2006, p. 31). A historiadora Sissa¹⁶ (*apud* SENNET, 2006, p.40) observa que "quando o feminino foi incluído na mesma esfera do masculino, (...) o resultado não foi o reconhecimento liberal de igualdade, mas o abandono da ideia da fêmea como obviamente inferior ao macho".

Outro exemplo de diferenciação de gênero diz respeito às roupas de banho, que, segundo Soares (2011, p.60), vão limitar o desempenho das mulheres na natação. Até a primeira década do séc. XX, enquanto os homens nadavam de sunga, elas mergulhavam inteiramente vestidas, inclusive com espartilho. O uso de salto alto, comportamento cultivado até hoje, também diferencia gêneros e é, segundo Soares¹⁷, uma ideia de contenção do corpo, pois é um fator limitador do movimento e do equilíbrio. Ainda que hoje se vejam mulheres com habilidade para sambar sobre saltos nas avenidas, ou modelos transitando com elegância nas passarelas, não é incomum que essas profissionais literalmente caiam do salto no exercício da função. As mídias sociais estão repletas de cenas que são constrangedoras para

¹⁶ SISSA, G. The sexual Philosophies of Plato and Aristotele, in A History os Women in the West, Vol. 1. Ed. Pauline Schmitt Pantel, Paris, 1992

¹⁷ Referência: Caderno de Anotações da Disciplina Imagem, Corpo, Educação, ministrada em 2015 pela Prof^a. Dr^a. Carmen Lucia Soares dentro do programa de pós-graduação da Unicamp.

essas profissionais. O salto já foi usado nas cortes por homens, e esteve sempre associado à elegância e a um corpo pouco afeito ao movimento.

A reflexão sobre como as práticas e representações do corpo influem na maneira como percebemos os gêneros é pertinente. Durante muito tempo as representações do corpo tomaram como exemplo o corpo masculino. O primeiro atlas de anatomia, publicado em 1543 por Versalius, teve como modelo um corpo masculino e branco. Desde então, e por séculos, o representante da espécie humana nesses compêndios foi esse. Se há uma representação anatômica da mulher, essa é a do útero e das glândulas mamárias, sempre associada à procriação. O termo vagina por séculos não foi citado, e o clitóris, absolutamente ignorado. A suposta fragilidade do corpo feminino é universalizada, sua natureza foi por muito tempo associada unicamente à procriação. Para arrematar a superioridade masculina, a ciência via no tamanho do crânio, fisiologicamente menor nas mulheres, sinônimo de inteligência. Ainda hoje é significativa a máxima que prevê o gênero masculino com mais potência física e intelectual, o que se reflete em maior poder social dos homens.

A vestimenta é um fator social que ajuda no entendimento das representações do corpo através da história. Para Soares (2011, p.13), o ato de vestir-se é "resultado de um laborioso e lento processo de transformação de sensibilidades". A autora se refere à sensibilidade ligada à exibição dos corpos, à tolerância da sociedade à nudez e à aceitação da natureza corporal.

Entre os séculos XVII e XX, segundo Roche¹⁸ (*apud* SOARES 2011, p.14) a roupa está entre os cânones da saúde, indicada pela medicina para a proteção de um corpo frágil, contra o sol e o frio. Para fins pudicos preserva-o do olhar alheio, além de evitar o contato físico. Canetti (1995, p. 13), vê a roupa como uma forma de proteção em relação ao contato com o outro, proteção que se estende a tudo o que é desconhecido. Ele entende que "todas as distâncias que os homens criaram entre si foram ditadas por esse temor do contato". Roche (*apud* SOARES 2011, p.13) identifica as roupas como "marcadores sociais e sexuais", que são usados tanto para aceitação, quanto para julgamento e exclusão de indivíduos e grupos. As vestimentas deixam às claras as contradições da sociedade, pois apontam "oposições entre riqueza e pobreza, excesso e necessidade, supérfluo e suficiente". Oliva faz uma importante reflexão sobre a relação entre estar vestido e estar desnudo:

¹⁸ Referência: ROCHE, D. A Cultura das Aparências. Ed. Senac, SP, 2007

(...) este ato aparentemente comum, de cobrir o corpo, de protegê-lo e de proteger-se do olhar do outro nem sempre é condição humana respeitada. Seguidamente a nudez indesejada surge ameaçadora em regimes totalitários, em prisões e campos de concentração, no tráfico internacional de seres humanos destinados à prostituição, entre outros, situações em que, entre as humilhações sofridas, encontramos sempre a privação de roupas. Esse ato de violência revela, claramente, as relações de poder implícitas no ato de vestir-se, na ambivalência dessa liberdade. (OLIVA *apud* SOARES 2011, p. 15).

A partir da Segunda Guerra Mundial, a humanidade sofre processos de massificação que interferem diretamente nos corpos. Massificar pode ser entendido como tudo que nos leva a ser o que não somos, a fazer o que não queremos, do consumo das novelas às didáticas de alimentação. A Revolução Industrial e a Segunda Guerra Mundial levaram o mundo a um processo de industrialização e comercialização de mercadorias cada vez maior. A indústria alcançou um desenvolvimento tecnológico que permitiu o barateamento da produção e a homogeneização dos produtos, que por meio da interligação das comunicações pôde ser vendido por todas as partes do mundo. Para isso foi preciso, por um lado, um corpo moldado para o trabalho e, por outro um corpo massificado, sem rosto, para o consumo.

O comércio sempre foi propulsor do desenvolvimento dos centros urbanos que, com a Revolução Industrial cresceram cada vez mais, trazendo as populações do campo e criando condições favoráveis para a massificação. A ruptura com as origens e os costumes, aliada ao bombardeio de novas informações, acabou por facilitar uma modelagem dos corpos.

Um fator também importante na construção do corpo contemporâneo se baseia nas características que a cidade propõe para sua população, onde a organização social está na velocidade, conforto e eficiência (SENNET, 2006, p.282). No século XVIII, as cidades eram pensadas para servir a um corpo que precisava de liberdade de movimento. Baseado na medicina, que já nessa época via benesses em um corpo que se movimenta, "os urbanistas do iluminismo" desenhavam espaços que encorajassem atividades aeróbicas, pois "quem se movesse livremente sentir-se-ia mais confiante" (SENNET 2003, p.295). Já no séc. XXI, em um mundo globalizado, o corpo parece moldado por uma única cultura, os paradigmas sobre o corpo se baseiam na ideia de conforto individual, na quase imobilidade que o carro propõe. Para lidar com "as sensações perturbadoras e potencialmente ameaçadoras de uma comunidade multicultural", se busca menos excitação e mais comodidade (SENNET, 2006, p.282). O corpo da atualidade, que passa rápido, que vê as coisas de relance, sofre uma "desestimulação defensiva", que para Goffmann é a tendência de nos defendermos de situações que nos parecem desconfortáveis:

(...) a desestimulação defensiva influencia as pessoas até mesmo nos locais por onde elas caminham, isto é, o modo como elas administram seus corpos nas ruas: ao olhar de relance segue-se um posicionamento que acarrete o menor risco de contato físico. Assim é possível reduzir-se a complexidade da experiência urbana – afastando-se dos outros, mediante um conjunto de clichês, o cidadão sente-se mais a vontade; ele pressente a realidade e desloca o que lhe parece confuso ou ambíguo. (GOFFMANN apud SENNET, 2006, p.296)

A educação dos corpos se dá, diz Soares (2006, p.110), "não só por palavras, mas por olhares, gestos, coisas, pelo lugar onde vivem". Sennet diz (2006, p.296) que, o ambiente urbano hoje conjuga "velocidade, fuga e passividade" e que a sociedade centrada em "guetos individuais" tem cada vez mais receio do contato com o outro. Pasolini (1990, p. 127) enfoca essa ideia dizendo poeticamente que somos educados pela "matéria da qual é feita o mundo". Para ele, construímos nosso corpo, estimulados por tudo que está à nossa volta, pela nossa realidade física e social. Bolsanello faz uma reflexão que resume tudo o que falamos até aqui acerca do corpo:

De quem é meu corpo? Multifacetado, desvinculado do sujeito, o corpo contemporâneo luta por sobreviver em meio a ideais inatingíveis de beleza; à comercialização de sua imagem; à sua "virtualização"; às exigências de produtividade; à sua hipersexualização; à sua submissão à autoridade médica; à medicalização abusiva e à saturação de imagens de violência. Então, de quem é meu corpo afinal? (BOLSANELLO, 2011, p.315)

Os centros de condicionamento e *fitness*, que hoje vendem a ideia de qualidade de vida, reverberam os valores de produtividade, competitividade e rapidez, tão caras à atual sociedade de consumo. O corpo fabricado, hipertônico, representa "sucesso, capacidade de *performance*, jovialidade, agilidade e sensualidade". A abordagem das academias se faz por séries de movimentos repetitivos, que trabalham partes isoladas do corpo, e que, por serem feitos sem consciência, levam ao automatismo e a "uma fixação de certas conexões neuronais". O esforço repetitivo causa lesões pela "fratura entre corpo e mente". Toda atividade física que normatiza e homogeniza os corpos, destrói a singularidade corpórea dos indivíduos. (BOLSANELLO, 2011, p. 314-315).

Para Focault (2004), nos tornamos sujeitos a partir das relações com o ambiente. Ele acredita que as relações políticas, socioeconômicas e culturais, que ditam as formas de existir no mundo, influenciam a construção dos corpos, que vão sendo explorados e dominados para produzir sujeitos que sustentem o propósito do Estado e das classes dominantes. O filósofo (idem, p.126) considera a disciplina dos corpos uma espécie de

adestramento, uma forma de dominação, ela gera um corpo que "pode ser submetido, que pode ser utilizado, que pode ser transformado e aperfeiçoado", para que não haja sujeitos, mas apenas indivíduos que trabalhem e que produzam. Essa ideia pode ser vista no filme *A Fita Branca*, em que o diretor austríaco Michael Haneke, sustenta a tese de que o corpo violentado por uma educação repressiva construiu a juventude que sustentou o nazismo.

Em palestra no programa Café Filosófico, a psicanalista Hélia Borges¹⁹, avalia que a fisiologia do corpo vem, cada vez mais, recebendo contornos culturais. Com a industrialização e o crescimento das cidades, os espaços vão diminuindo enquanto a musculatura vai sendo formatada para se adequar às atividades e aos padrões espaciais que lhe vão sendo determinados. Com o trabalho repetitivo em ambientes pequenos, a capacidade de percepção corporal se esvai. Esse esvaziamento das sensações do corpo permite, entre outras coisas, que convivamos com a violência da sociedade contemporânea, pois estamos mais amortecidos.

Borges (2010) parece avançar no mesmo sentido do pensamento de Foucault quando o filósofo diz que o esvaziamento do corpo o deixa mais suscetível ao adestramento, à servilidade e ao manejo de determinados grupos sociais. Para ela, a limitação do corpo reduz sua capacidade expressiva. Na resistência a essa dominação é que a psicanalista encontra a centralização e o fortalecimento: "colocar o corpo em cena, um corpo vibrátil, é resistir a ser dominado".

Quando pensamos o corpo dentro das fronteiras da educação escolar, há muito que se colocar sobre as pedagogias impostas a ele. As instituições de ensino contemporâneas, em geral, têm como paradigma a fragmentação e a segmentação do conhecimento. O corpo de forma geral, para as instituições de ensino, permanece passivo, disciplinado e distante, em uma pedagogia predominantemente intelectualista. Para Dewey (1959, p.152) a escola tradicional desconsidera as energias corporais no processo de aprendizado.

Soares (2006, p.113) chama a atenção para a organização espacial e a administração do tempo nas instituições escolares. Tudo está voltado para uma educação sob o projeto político da ordem. Nascimento observa que as instituições de ensino na contemporaneidade, salvo raras exceções, fazem emergir um saber cada vez mais especializado e desconectado com outras áreas, e que essa educação "livre de contextos, corpos e sentimentos" disciplina o próprio pensamento (2008, p.71). Para ela, o conceito de disciplina está associado à ideia de ordem imposta, seja no âmbito do conhecimento, seja no

¹⁹ Disponível em: http://www.institutocpfl.org.br/cultura/2010/09/16/corpo-e-intensidade% E2% 80% 93-heliaborges/. Último acesso em 03/07/2017.

âmbito comportamental. Ainda dentro do contexto do que ela nomeia "estrutura disciplinar do conhecimento", estão as questões referentes à avaliação em que os exames como o vestibular, provas e outros, classificam os alunos pelo rendimento e produtividade e segundo ela são "mecanismos tão fortes de controle que acabam por permear o indivíduo em suas ações e pensamentos" (idem, p.36). A autora entende que o conhecimento prático e teórico unificados talvez seja o caminho para a integração corpo-pensamento-sentimento (ibidem, 42).

Para Bolsanello (2010, p.21), é preciso que profissionais da educação, saúde, e arte entendam o que a cultura coloca como corporeidade vigente e marginal, reconhecendo que há em alunos ou pacientes, modelos que são rejeitados e modelos que são aceitos. A partir desse reconhecimento, é possível contextualizar e transformar os problemas de ordem física e psíquica como "dor física, má adaptação social, desconfortos psicológicos ou deficiências cognitivas". Freire (1997, p.29) entende que uma educação fragmentada, excessivamente centrada na racionalidade e esquecida do todo que compõe nossa subjetividade, é um equívoco: "o que eu sei, sei com o meu corpo inteiro: com a minha mente crítica mas também com meus sentimentos, com minhas intuições, com minhas emoções". As teorias sobre a relação cérebro-emoções e sua influência na educação e na saúde são matéria recente. Restreppo (1998, p.49) diz que "sem matriz afetiva, o cérebro não pode alcançar seus mais altos picos na aventura do conhecimento" e que o racionalismo acaba por reduzir drasticamente a capacidade cognitiva humana.

Wilhem Reich²⁰ foi pioneiro no estudo dos fenômenos psicossomáticos. Sua tese é a de que, não só há um envolvimento psíquico nas doenças orgânicas, como também um envolvimento das disfunções corporais nas psicopatologias. Para Reich, as repressões e cerceamentos que as regulamentações morais, sociais, políticas e educacionais nos impõem são fonte para desequilíbrios. A partir da Psicanálise, criou uma abordagem terapêutica que, além das intervenções verbais de fundamentação psicanalítica, inclui intervenções corporais. Suas descobertas sobre o fenômeno do encouraçamento reforçam as relações psicofísicas.

Ele usa o termo couraça muscular, para designar o desequilíbrio energético que leva a um excesso de tensão na musculatura ou a um relaxamento excessivo desta. Assim, se um indivíduo for submetido frequentemente a situações de estresse, a circulação de energia pelo corpo ("energia orgônica") se altera mudando o tônus muscular, a respiração e a postura física. As tensões tendem a se cristalizar para se tornarem crônicas e, de forma inconsciente,

_

 $^{^{20}\} Referência: http://www.somaterapia.com.br/soma/wilhelm-reich/$

criam uma couraça. Segundo suas teorias, somente eliminando as tensões crônicas será possível combater a neurose.

A Teoria Emocional James-Lange, criada no final do século XIX pelos médicos William James e Carl G. Lange, defende que, um indivíduo, ao receber um estímulo, sofre alterações fisiológicas, como, por exemplo, palpitações, tremores, falta de ar etc. O reconhecimento desses sintomas pelo cérebro é que gera emoção: nós não trememos porque temos medo ou choramos porque estamos tristes; nós temos medo porque trememos e ficamos tristes porque choramos. Segundo essa teoria, se esvaziarmos as sensações físicas, ficará difícil definir, por exemplo, o que é o medo (1890). A tese é sustentada por experiências que comprovam que é possível induzir uma emoção ao manipular o corpo. A teoria foi contestada no séc. XX, mas recentes pesquisas de renomados cientistas como John Cacioppo, António Damásio, Joseph E. LeDoux e Robert Zajonc, trouxeram o assunto de novamente aos meios acadêmicos com evidências neurológicas sobre o assunto (JAYAN,2011,p.13).

Vale ressaltar que as pesquisas sobre as emoções e sua influência na educação e na saúde são matéria recente, mas fica cada vez mais evidente que a integridade psicofísica é um dado a ser considerado. Para a educação musical tais pesquisas importam quando nos deparamos com problemas tanto físicos como emocionais na trajetória de alunos e profissionais da área. A educação musical tem responsabilidade sobre esse quadro, das tendinites ao nervosismo excessivo antes de apresentações. Segundo Frank e Mühlen:

O contato com o instrumento e a atitude diante de expectativas, situações de concerto e pressão, assim como a consciência corporal e a técnica instrumental, são forjados de modo intenso durante os primeiros anos de estudo. Assim como é possível, durante esse tempo, promover o desenvolvimento de talentos e da qualidade musical, muitos erros e maus hábitos podem instalar-se, sendo difícil a correção num período posterior. Frequentemente, muitos problemas de saúde, inclusive a ansiedade de palco, têm a sua origem nesse estágio do aprendizado musical (FRANK & MÜHLEN 2007, p.190).

Para alcançar uma *performance* musical de excelência, o corpo tem que suportar um intenso trabalho físico, intelectual e emocional. É importante dentro da educação musical que o amplo universo das pedagogias do corpo seja levado em consideração, na busca por uma educação que dê suporte cada vez mais adequado ao desenvolvimento dos músicos.

O campo da medicina ocupacional para músicos vem se desenvolvendo e já existem alguns centros especializados, como o Exerser, em Belo Horizonte, o Centro de Pesquisas Aggeu Magalhães, unidade da Fundação Oswaldo Cruz, no Recife, *Performing Arts Medicine Association* (PAMA), nos Estados Unidos, e o *Deutsche Gesellschaftfür*

Musikphysiologie und Musikermedizin (DGfMM) na Alemanha (FRANK e MÜHLEN, 2007, P.189).

As pesquisas realizadas no Brasil apontam para um alto índice de profissionais com problemas de saúde. O II Congresso de Medicina para Músicos, em 2005, na Espanha, alertou para o fato de a profissão ter grande risco de adoecimento ocupacional e destacou a pouca consciência dos músicos para esse fato, o que aumenta potencialmente o risco (LÜDERS & GONÇALVES, 2013, p.130).

Segundo Fragelliet al (2008, p.303), os fatores apontados em diversas pesquisas como causas de lesões ocupacionais são: a constituição corporal, a postura e a ausência de preparo muscular dos músicos; a técnica e a força usada para tocar o instrumento; o tonus e o grau de flexibilidade muscular; a maneira de sustentar o instrumento, técnicas de imitação e repetição, tempo dedicado ao estudo.

Quase 88% dos instrumentistas de corda dos principais centros culturais do país sentem algum tipo de desconforto físico, e, desses, 30% precisam interromper suas atividades para tratamento (ANDRADE e FONSECA, 2000, p.121-122).

Barata (2002, p.13), em artigo sobre doenças ocupacionais em músicos, comenta que as cordas vocais são também afetadas por fatores como tempo prolongado de ensaio, variação de temperatura, ambientes barulhentos, poluídos e ressecados.

Costa e Abrahão (*apud* PEDERIVA, 2004) afirmam, em artigo sobre os riscos da profissão do músico, que a prevenção de lesões na fase de formação profissional, é uma prática presente em muitos países, o que no Brasil, ainda está distante da realidade escolar, seja no âmbito dos conservatórios, seja no ambiente universitário.

No mundo contemporâneo, a educação integral do indivíduo, levando aspectos psicofísicos em consideração, é um novo paradigma. O corpo vem sendo cada vez mais valorizado em uma nova *práxis* sobre como ensinar e aprender.

A Técnica Alexander pode ser vista como uma pedagogia do corpo, e está presente nas grades curriculares de universidades como *Julliard* em Nova Iorque, *Royal Academy of Music* e *Guildhall School of Music and Drama*, em Londres, *Concervatoire de Paris*, entre outras. No Brasil as poucas iniciativas para a introdução da matéria na grade curricular ocorreram no Rio de Janeiro na Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ e na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO.²¹

-

²¹ Professor da Técnica Alexander Roberto Reveilleau, em depoimento para esta pesquisa, relata que inseriu o curso de extensão da Técnica Alexander na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO de 1995 a 2008 e na Universidade Federal do Rio de Janeiro pelo período de um ano.

2.2. Educação somática

Educação somática é um termo que designa vários métodos que vêem no corpo em movimento o caminho para uma reorganização psicofísica, uma via para a transformação de "desequilíbrios mecânico, fisiológico, neurológico, cognitivo e/ou afetivo de uma pessoa" (BOLSANELLO, 2011, p. 306). Esses métodos se multiplicaram a partir do século XX, através de profissionais de várias áreas, como as artes, psicologia, fisioterapia, física etc., e trouxeram uma nova concepção de corpo. Os métodos de educação somática, para Bolsanello (2010, p. 18), buscam, através do movimento consciente do corpo, "a prevenção ou a transformação de desequilíbrios".

Muitos métodos somáticos foram desenvolvidos a partir de problemas pessoais de seus criadores, podemos citar alguns casos paradigmáticos. A Técnica Alexander, como já dito, em função dos problemas vocais do ator australiano Frederick Mathias Alexander; o método Feldenkrais, em função de problemas no joelho do engenheiro, e faixa preta de judô, o ucraniano Moshe Feldenkreis; Gerda Alexander, criadora da Eutonia, tinha problemas cardíacos que a impediram de ser bailarina; o alemão, atleta e enfermeiro Joseph Pilates, criador do método Pilates, começou a desenvolver seu método durante o tempo em que ficou na prisão, durante a Primeira Guerra Mundial. Todos desenvolveram seus métodos depois de não terem encontrado possibilidade de reabilitação com os tratamentos convencionais de que dispunham.

Dentro do que chamamos Educação Somática também há várias escolas. A alemã Irmgard Bartenieff, que teve uma formação multidisciplinar voltada para as artes, línguas, história, biologia, botânica, criou o método Bartenieff. A francesa Thérése Bertherat, com formação em fisioterapia, desenvolveu a Antiginástica. A alemã, médica e fisioterapeuta Lily Erhenfrie, idealizou a Ginástica Holística. A venezuelana Nikoska Gómez, doutora em Psicologia do Desenvolvimento Psicomotor, criou o Somaritmos. Danis Bois, francês, com formação em Osteopatia, desenvolveu a Somato-psicopedagogia. Emilie Conrad, norte americana, é bailarina e desenvolveu o método Continuum. Godelieve Denis Struyf, congalêsa, fisioterapeuta e com estudos em Belas Artes, desenvolveu o Método de Cadeias Musculares e Articulares (GDS). Bonnie Bainbridge, norte americana, terapeuta ocupacional, é fundadora do Método Body-Mind-Centering. Rubén Seijas, argentino, físico e matemático é responsável pelo Sistema Postural Seijas. Julius Horvath, romeno naturalizado americano, é bailarino e desenvolveu o Girotonic Expansion System (BOLSANELLO, 2010, p. 18-20).

Soter (2000, p. 142-143) explica que, na educação somática, há uma abordagem simultânea de aspectos motores, sensoriais, perceptivos e cognitivos nas práticas corporais. É uma educação que se estabelece sobre os pilares da unidade psicofísica do humano e sobre a consciência dos hábitos na busca do não automatismo; é uma liberdade conquistada pela vontade consciente. Fortin (2011, p.33) vê a educação somática como uma tomada de consciência que vai além da reorganização dos músculos profundos e superficiais do corpo. Para ela, há uma ampliação da consciência que leva a um novo modo de estar e de ver o mundo. Godard (apud SOTER 2000, p.147) diz que educação somática não é um treinamento, mas um trabalho que envolve o reconhecimento de automatismos adquiridos e capacidade proprioceptiva, o que amplia nossa capacidade gestual.

O descondicionamento gestual é uma ampliação da nossa capacidade de resposta às diferentes circunstâncias, "um processo de reorganização de nossa imagem corporal" (BOLSANELLO, 2011, p.312). Brennan²² (*apud* BOLSANELLO 2011, p. 312) comenta o conceito *Inibição* criado por Alexander, que originalmente tem o sentido de evitar uma reação instintiva, não como supressão e sim como uma intenção. É essa intenção que "nos permite realizar aquilo que decidimos realizar".

Fortin (2011, p. 37) fala que práticas que levam à "consciência sobre si pode ajudar numa transformação de dinâmica relacional com o nosso entorno". Podemos, assim, estar mais perceptivos ao que está à nossa volta, mais receptivos ao outro. As práticas somáticas não se restringem à exploração do nosso mundo interior, mas, através do aumento da percepção, estamos nos conecta com o todo, possibilitando ampliar nosso leque criativo e expressivo.

Para Damásio (apud SARTURI, 2011, p. 192), percepção significa atuar sobre e receber sinais do meio ambiente. Cheiros, sabores, sons, o que se vê e toca, são estímulos aos quais respondemos. Para Damásio a percepção está ligada à capacidade de interação com o mundo à nossa volta.

Para Bolsanello (2011 p.314), o educador somático escuta seu aluno, e não se limita a protocolos pré-estabelecidos de tratamento. Ele dá instrumentos para que o aluno possa responder aos estímulos, dentro de um novo contexto gestual, de uma nova "tecnologia interna", em que uma reorganização corpórea acontece sem comprometer a estrutura física e a integridade psíquica.

_

²² (Brennan, 2006, p. 47-52)

Fortin (2011, p. 34) toca em um ponto importante, que é o cuidado com o aprendiz no seu processo de desenvolvimento pelos métodos somáticos. Para ela, novas percepções podem "desestruturar nossa identidade". Mudanças profundas da imagem que temos de nós mesmos precisam de tempo para ser digeridas. A questão do tempo individual de aprendizagem é aqui um aspecto relevante. O professor, na educação somática, deve estar atento e sensível quanto aos limites dos alunos ao mesmo tempo em que provoca o inabitual.

Para Bolsanello (2011, p. 313-314), as técnicas somáticas se utilizam de estratégias pedagógicas para restaurar o desgaste, o desconforto e a perda de função causada pelos gestos automatizados. Descondicionar, abandonar os hábitos é estabelecer novas sinapses na realização das atividades do dia a dia, é "limpar a memória corporal de gestos que não são mais necessários", é estar apto a escolher o gesto e as características desse gesto para uma determinada ação.

É preciso lembrar que numa sociedade competitiva os resultados são, em geral, mais valorizados do que todo o percurso transcorrido para atingi-lo. Nas práticas somáticas, o caminho é o mais importante; como diz Soter (2000, p.145), "o como se torna prioritário". A Técnica Alexander usa para isso a expressão *meios pelos quais*. Observar o caminho, os *meios pelos quais*, o percurso, é a maneira mais eficaz de chegar aos fins.

O termo *autorregulação*, já mencionado, pode ser entendido como a capacidade que o indivíduo adquire, a partir do refinamento da percepção, para ativar um corpo que passa a ser capaz de neutralizar situações que geram desequilíbrio (BOLSANELLO, 2011, p. 320).

Segundo Bois (*apud* BOLSANELLO, 2010 p. 9), a Educação Somática se constrói sobre o paradigma da pesquisa e da experiência corporal, e começa a encontrar cada vez mais espaço nos meios acadêmicos.

Aonde se espera chegar quando uma prática somática como a Técnica Alexander é ministrada em um curso de música ou a um grupo coral, como foi o caso desta pesquisa? Qual a importância de trazer práticas que integrem o corpo ao cotidiano do aluno? A partir da minha experiência pessoal, que relato no próximo capítulo, espero começar e esclarecer essas questões.

III

Corpos e Vozes

3.1 Uma experiência pessoal: pesquisador em foco

Busco na memória as circunstâncias que me levaram a um problema tão grave na coluna; como já disse, tenho severa escoliose. Lembro-me de referências posturais parecidas na família – uma tia, uma prima, minha mãe –, curvadas, pensas, o que remete às teorias sobre carga genética. Mas também me recordo de uma menina tímida, sensível e com vergonha do corpo, nada diferente de qualquer adolescente. O que mais me impressiona ainda hoje é perceber que meu corpo não foi levado em consideração, nem na escola regular, nem pelos professores de música. Na minha própria casa, podia-se ouvir uma preocupação em tom de reprimenda: *Endireita as costas, menina! Senta direito!*

O que será que quer dizer "sentar-se direito"? O que quer dizer "endireitar as costas"? Essas palavras de ordem, hoje eu sei, apenas fazem com que vivamos em um jogo de compensações musculares e de mudança dos lugares das tensões, sem que haja um entendimento real do que esteja acontecendo. Se o corpo é influenciado pelas emoções, pela nossa psiquê e vice-versa, meu problema de coluna foi um processo em que esse fluxo se obstruiu e um desequilíbrio físico-psíquico se estabeleceu.

Passei cerca de vinte anos buscando soluções que me levaram a diversas técnicas terapêuticas que ajudavam momentaneamente em aspectos ligados aos sintomas, como as dores, por exemplo. Foram diversos tipos de massagens, acupuntura, ginásticas, práticas que usei na tentativa de uma recuperação, de voltar a ter uma coluna "reta". Hoje percebo que todas essas técnicas foram positivas e me ajudaram, mas a manipulação do corpo muitas vezes não permite que as mudanças ocorram de forma gradual. É como uma mudança imposta, sem consciência, sem que tenhamos tempo para trabalhar os aspectos emocionais que acompanham as mudanças físicas. Os procedimentos aos quais me submeti ao longo da vida tiveram sempre um espaço para o desprazer e para ebulições emocionais que me faziam abandonar os tratamentos.

Quando fiz minha primeira aula de Técnica Alexander, em Viena, não entendi bem o que propunha, mas saí me sentindo muito bem da aula e isso fez com que eu sentisse vontade de voltar para ter mais uma aula e tentar entender aquele bem-estar. Cerca de dois meses depois, com duas sessões semanais, finalmente entendi o que estava acontecendo. Não só isso. Surpreendi-me positivamente com o trabalho a ponto de querer me aprofundar no assunto através do curso de formação.

Quando iniciei o curso em 2002, após um ano de aulas particulares, uma exigência para iniciar o curso de formação, estava muito empolgada. Foi a primeira vez que, ao frequentar uma escola, a única sensação estava ligada ao sentimento de prazer. Foram três anos de mudanças físicas, emocionais e psíquicas e, dentro desse processo intenso, me surpreendeu sempre o cuidado que existe na prática da Técnica Alexander para que as mudanças aconteçam no tempo individual de cada aluno.

O primeiro ano de um curso de formação de professores talvez seja o mais intenso, pois as mudanças nesse período acontecem com muita rapidez. Em função de tantas mudanças, é bastante comum os alunos sentirem uma vontade enorme de dormir, como se estivessem precisando de energia para gerir um novo corpo, um novo ser. Posso lembrar que, ao chegar à escola, eu era uma pessoa muito agitada, com uma postura corporal desequilibrada e muitas dores. Minha perna não parava de se mover, ainda que eu estivesse sentada tomando um relaxante chá quente no final da tarde. Meus olhos estavam sempre excessivamente abertos, a ponto de me perguntarem se eu havia tomado alguma droga. Acredito que grande parte dos meus problemas de concentração talvez tenha vindo dessa desconexão e desequilíbrio psicofísico que me jogava ora em estados emocionais extremamente agitados, ora extremamente quietos e distantes.

Em um curso de formação, como em qualquer grupo, há os mais diferentes tipos de corporeidades. A reação de cada um às mudanças que ocorrem também são bastante díspares. No meu caso, o mais importante sentimento que com frequência aparecia era o medo. Um medo que eu aceitava sem sofrimento. Com o tempo fui percebendo que o medo me acompanhava há longo tempo, inclusive em momentos do fazer musical, o que eu sempre, sem perceber, ocultei de mim e dos outros.

Acho que a partir desse "descobrimento", minhas transformações ganharam outra dimensão. Passei a aceitar o medo de peito aberto, às claras. Meu corpo então parecia não precisar mais se defender e gradativamente meus ombros foram encontrando outro lugar de interação com o restante do corpo e fui ganhando mais direção. Minhas costas puderam se alargar e alongar com mais tranquilidade. Depois de três anos de curso, passei a acessar espaços internos onde havia segurança, alegria e energia. Dentro desse novo universo psicofísico, me sentia feliz e até mesmo bonita!

Os primeiros anos depois de terminado o curso, também foram importantes. Minha relação com o palco nunca mais foi a mesma, pude finalmente sentir prazer em estar em cena: desapareceu o medo do erro. Eu tinha uma ferramenta que podia me ajudar a pensar o corpo no palco. Tinha a clareza de que os sentimentos, fossem eles quais fossem, podiam estar a meu favor se não estivessem ocultos. Aceitar o que somos é um passo em direção ao conforto quando temos que criar e nos expressar, seja para uma grande plateia, seja para o trabalho com os músicos da banda, seja nas inúmeras interações com o mundo à nossa volta. A renovação que a Técnica de Alexander me fez experimentar mudou definitivamente os rumos da minha maneira de enxergar as técnicas de desenvolvimento vocal e a maneira de me relacionar com meus alunos.

O desejo de que essa experiência se expandisse e também a consciência de que a profissão de músico é uma das mais estressantes que existe, me levaram a uma constante reflexão dentro das minhas próprias aulas, o que agora alimenta também esta pesquisa. Nesses anos de contato com a Técnica Alexander tive momentos de expansão e da consciência corporal e momentos em que precisei, e por vezes ainda preciso, da ajuda de um professor para me organizar melhor. O maior legado desses anos de aproximação com uma técnica somática foi o aumento da sensibilidade para detectar os momentos em que um desequilíbrio se estabelece, e ter ferramentas para uma rápida reorganização. Outro ponto importante é a consciência de que as mudanças só ocorrem quando há um vigoroso desejo nessa direção, quando estamos dispostos e abertos a experimentar o que não nos é habitual. Na sociedade veloz e visual de hoje, onde o corpo se move cada vez menos, o automatismo é uma constante. Sem dúvida a experiência profunda com a Técnica Alexander me mudou em muitos sentidos, principalmente nos aspectos ligados à saúde e nas implicações sobre a educação, com reflexos evidentes na minha atuação artística.

3.2. Uma experiência de ensino: objeto e metodologia

O objeto desta pesquisa, como mencionado, é o Coro Contemporâneo, grupo de aproximadamente 40 integrantes, composto, em sua maioria, por estudantes das modalidades canto, licenciatura e regência do Curso de Música da Unicamp. O projeto de pesquisa desenvolveu-se a partir da pergunta: Em que aspectos a Técnica Alexander pode favorecer o desenvolvimento psicofísico, a técnica vocal e a *performance* dos coralistas?

O processo se iniciou em abril de 2016 a partir do contato com o professor Dr. Angelo Fernandes, que está à frente do trabalho como fundador e regente. O passo seguinte foi fazer o convite aos integrantes do coro, que aceitaram participar da pesquisa. O objetivo da pesquisa foi aprofundar conhecimentos sobre a colaboração da Técnica Alexander no fazer

musical vocal e, neste caso, com implicações sobre a prática coral. A metodologia adotada foi qualitativa e descritiva. A pesquisadora foi um instrumento partícipe da pesquisa, posto que é professora do método pesquisado. Foram aplicados dois questionários, um ao início e outro ao final do processo, cada um deles com seis perguntas, que foram respondidas por escrito. Entre os dois questionários, os coralistas tiveram aulas de Técnica Alexander aplicadas pela pesquisadora.

O questionário 1 teve objetivo diagnóstico: conhecer o perfil de cada aluno, sua formação e suas dificuldades ligadas à técnica vocal e problemas físicos e psíquicos. Dessa maneira procurou mapear informações sobre dores e tensões corporais, e sobre questões emocionais durante os ensaios e as apresentações do coro. O questionário 2 foi aplicado ao final da pesquisa de campo e buscou entender se o contato com a Técnica Alexander teria alterado a *performance* dos coralistas em questões relativas à técnica vocal e à respiração, bem como em sua disposição corporal e emocional durante as atividades do coro e em atividades musicais de forma geral. A pesquisa prática foi inicialmente planejada para que ocorresse num total de 15 aulas, ministradas uma vez por semana, durante um semestre. O calendário escolar e a agenda do coro, no entanto, se sobrepuseram ao planejado. A prática, então, foi realizada, em uma primeira etapa de abril a junho de 2016, tendo prosseguido do final de agosto a meados de novembro após um período de férias em julho e de mais três semanas de intensa atividade do coro nos palcos. Nesses dois períodos, as aulas foram ministradas para três grupos distintos:

- Aulas Individuais: Foram escolhidos, por sorteio, 8 coralistas, dois de cada naipe. Frequência: Aulas de uma hora de duração, uma vez por semana, num total de 20 aulas.
- Aulas em Grupo: Coralistas que tiveram interesse e disponibilidade. Dois grupos de 6 alunos. Frequência: Aulas de 1 hora de duração, uma vez por semana.
- "Miniaulas" Individuais: Ministradas durante o horário regular dos ensaios, que aconteciam duas vezes por semana durante duas horas. Frequência: As "miniaulas", de aproximadamente 5 minutos, aconteciam durante os ensaios. No primeiro dia da semana, as aulas contemplavam as vozes femininas; no segundo, as vozes masculinas.

O coro possui uma dinâmica de funcionamento em que o grupo de coralistas se altera a cada semestre em função da vida acadêmica. Alguns se formam, outros se ausentam para seguir diferentes caminhos de formação etc. Diante dessa dinâmica, nesta pesquisa optei por analisar o grupo que não se alterou: os que participaram das aulas individuais, que representam cerca de 20% dos integrantes do coro. Além disso, as aulas de Técnica Alexander são tradicionalmente ministradas individualmente.

Para efeito das análises também não foi considerado o grupo que recebeu apenas as miniaulas. No entanto se mantêm como uma possibilidade de ampliação da pesquisa, dada a sua conexão entre o individual e o coletivo.

3.2.1. Método

Como coloca Vieira (2009, p.70), as aulas de Técnica Alexander se iniciam "com movimentos básicos", cotidianos, como levantar e sentar de uma cadeira, andar. Pouco a pouco, são introduzidos outros movimentos, como o *macaco*, que é uma posição intermediária entre sentar e ficar de pé. O nome se dá em função da posição se assemelhar àquela adotada pelo animal. Vieira (id, p. 71) traduz o *macaco* (ver ilustração abaixo), como uma "ligeira inclinação do tronco e flexão das pernas" que pode chegar a "uma inclinação e flexão pronunciadas" revelando uma gradação na execução do movimento que pode oferecer mais ou menos facilidade para o aluno.

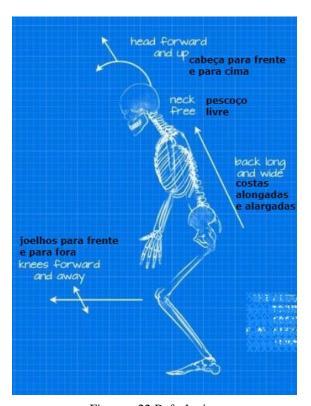
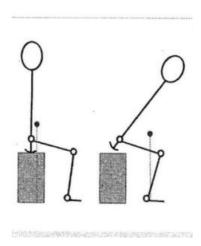


Figura n.22 Referência: https://uk.pinterest.com/pin/380132024780344735/

No ato de sentar e levantar contamos com o apoio dos pés e dos ísquios como vemos na figura abaixo. Todos esses movimentos em sua execução estão levando em consideração os princípios de *direção*, *inibição e controle primordial* que norteiam a Técnica Alexander.



Figura~n.23~Referência Statnews – The newsletter from the Society of Teachers of The Alexander Technique – set./vol 9 /2016

Sentar e levantar, andar, ou mesmo ficar em pé, requer também pensar sobre o apoio dos pés no chão (como mostra a figura abaixo). Vieira (2005, p.77), cita a importância da articulação do tornozelo na transferência de peso de um ponto a outro do pé. Uma articulação livre é um dos fatores que permite o "equilíbrio da estrutura e a fluência dos movimentos".

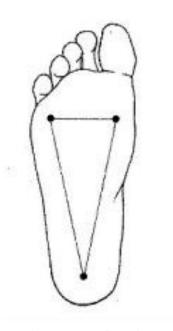


Figura n.24 Referência: Vieira R. - Técnica de Alexander – postura equilíbrio e movimento

Nesses movimentos, é possível uma coordenação entre membros superiores e inferiores com ajustes posturais que redistribuem forças e criam, segundo Vieira (2009, p.71), "situações oportunas para desmanchar tensões e aperfeiçoar o equilíbrio", criando condições favoráveis inclusive para uma respiração livre de impedimentos.

O professor espera dar ao aluno, através da experiência prática, a possibilidade de aumentar a percepção do seu corpo. Para Alexander (2010, p.7-8), "o conhecimento não pode ser transmitido por palavra escrita ou falada de forma que signifique para o receptor o que significa para a pessoa que está tentando transmiti-lo".

Na posição de semi-supina (ver imagem), deitado de costas, com o ventre para cima e com os joelhos dobrados, e com um apoio sob a cabeça, o aluno tem a oportunidade de trabalhar sua percepção sob os princípios da *direção*, *inibição e controle primordial*, agora com o apoio dos pés, da bacia, das costas, dos braços e da cabeça sobre uma superfície plana. É uma posição que favorece o alongamento da musculatura da coluna e é uma excelente oportunidade para o aluno perceber o *não fazer*. Mesmo estando deitado, não é simples fazer com o corpo o que queremos, é bastante comum que a musculatura continue atuando, mesmo quando estamos querendo permanecer passivos.

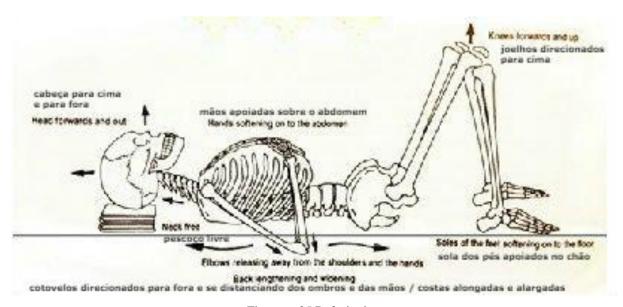


Figura n. 25 Referência: https://www.dionidream.com/tecnica-alexander/

No trabalho com a técnica não há muita variação de movimento, mas, uma vez que as direções estejam dadas pelas mãos do professor, cada vez que o corpo se move, ainda que fazendo o mesmo movimento, uma reorganização da estrutura corporal ocorre. Isso quer

dizer que tensões excessivas ou relaxamento excessivo da musculatura podem se reorganizar através do movimento e assim, com o tempo, mudanças na postura acabam por se estabelecer.

A Técnica Alexander deve ser vista como uma prática, cujos princípios podem ser utilizados em qualquer atividade. Para isso é preciso que se dê atenção ao termo *meios pelos quais* criado por Alexander, ou seja, precisamos pensar e entender como realizamos nossas atividades, em um processo psicofísico no qual, tanto a razão quanto as sensações estão envolvidas.

É sempre bom lembrar que a Técnica Alexander não se estabelece no campo dos exercícios, ela não é um treinamento físico, e sim um trabalho que envolve o reconhecimento dos hábitos, a capacidade proprioceptiva e a vontade de mudar padrões. É um processo de aprendizado em que o aluno pode, se quiser, levar para a vida prática as orientações recebidas e continuar seu caminho de percepção e desenvolvimento *ad infinitum*. Como diz Vieira (2009, p.71), a princípio é melhor que a prática da Técnica se restrinja ao trabalho em aula até que os princípios estejam assimilados. Para os alunos com maior tempo de prática, é possível levar para outras situações de movimento os aprendizados, "para que se possa colocar em prática o *não-fazer* e favorecer a reorganização do conjunto".

Para os coralistas desta pesquisa, propus, em todas as aulas, práticas rotineiras que eles exercitavam com a voz. Fizeram vocalizes, cantaram e pensaram em respiração enquanto trabalhávamos os princípios da Técnica, como citado acima: andando, levantando e sentando, no macaco e em semi-supina.

As questões ligadas à respiração constituem um ponto importante para os cantores. Do ponto de vista da Técnica Alexander, não há nenhuma indicação específica sobre como respirar corretamente, assim como não há uma postura correta, mas sim uma boa coordenação entre as partes do corpo. O que Alexander evidencia é que uma vez que hábitos nocivos são destituídos, o corpo se autorregula, não é preciso ensinar o que é o certo.

No caso dos cantores, há, em qualquer escola de canto, um treinamento respiratório para um melhor controle do ar, possibilitando frases musicais mais longas do que nos padrões da fala, com mudança de intensidade ou em *stacatto*. Essa educação centrou, por muito tempo, sua atenção apenas no diafragma para o controle respiratório, o que vem mudando na contemporaneidade com a ampliação do entendimento sobre o funcionamento do corpo e do ato respiratório.

Calais-Germain (2005, p.7) aponta, logo na introdução do seu livro sobre o ato respiratório, que circulam pelos mais diferentes meios e veículos, falsas ideias e regras antigas e pouco fundamentadas sobre a respiração. A autora (id., p. 107) avalia ainda que o ato

respiratório é uma ação que envolve a " força da gravidade, a reação dos apoios, a elasticidade do pulmão e mesmo a resistência rígida do esqueleto". Para ela, a contração muscular combina-se com outras forças e esses outros fatores podem exercer até um papel central no ato respiratório.

Para a Técnica Alexander, com a liberação de tensões desnecessárias, com a expansão e o alargamento do tronco, e com um bom equilíbrio entre cabeça, pescoço e tronco, as articulações ficam mais livres. Isso permite maior mobilidade do corpo e a capacidade respiratória tende a acontecer com mais naturalidade. Na visão da Técnica, a respiração é um processo que deve ser pensado como resultado de um todo, do funcionamento integral do organismo.

É comum que cantores com uma visão equivocada do ato respiratório façam mais força que a necessária para "apoiar" uma nota. Podem também levar os membros superiores a fazer mais força do que seria o ideal, em função da falta de conexão com os membros inferiores, levando a uma espécie de divisão no corpo.

Sob o ponto de vista da Técnica, não precisamos perder nossa *Direção* em nenhuma situação, nem na inspiração, nem na expiração e nem na emissão de um som. A expansão do corpo deve permanecer em qualquer atividade. Com a *Inibição*, negamos o padrão habitual em uma ação e com isso eliminamos o que pode estar sendo feito em excesso; com o *Controle Primordial*, deixamos o pescoço livre e a cabeça para cima e para frente, e, com as *Direções*, temos o tronco alongado e alargado. Esse entendimento favorecerá a liberdade corporal, com reflexos sobre a respiração e a emissão vocal.

Nos procedimentos adotados nesta pesquisa, trabalhei os temas ligados à respiração no ato de cantar conforme exponho a seguir:

- Na posição semi-supina, o aluno deveria, a cada respiração, conectar-se ao aspecto mobilidade do tronco e percepção de hábitos e tensões. O objetivo era permitir que a mobilidade do tronco propiciasse uma respiração fluida e livre de esforço.
- Num segundo momento, ainda em semi-supina, o aluno deveria expirar emitindo a consoante [s]. O objetivo era permitir que as direções e a expansão do corpo não se perdessem no ato expiratório.
- Ainda em semisupina, o aluno deveria emitir sons de curta duração, com a consoante V. O objetivo era inibir tensões durante a fonação.

- Na posição do macaco, o aluno deveria expirar emitindo a consoante [s]. O
 objetivo era levar o aluno a perceber padrões habituais de tensão para possibilitar a
 reorganização através do movimento.
- Na cadeira, levantando e sentando, o aluno deveria expirar emitindo a consoante [s], fazer vocalizes usuais, ou cantar uma canção de sua escolha. O aluno deveria se ater ao *Controle Primordial* e observar os apoios do corpo nos pés e nos ísquios, além das articulações livres (pés, joelhos, quadril, cabeça, ombro, cotovelo, pulso, dedos...), pois favorecem o movimento livre do corpo. O objetivo era levar o aluno a perceber o uso do corpo em correlação à fonação, em busca de uma integração que levasse a uma respiração sem esforço e um cantar em que, havendo tensões, que esses padrões ficassem claros para os alunos, pois só a consciência pode mudar os caminhos de uso habituais.
- Andando, para frente e para trás, o aluno deveria executar vocalizes habituais, improvisações melódicas livres e obras do seu repertório. O andar para trás é uma forma de alcançar lugares não habituais de movimento. O objetivo era promover novas possibilidades cognitivas, nova organização corporal e descontruir padrões motores, que pudessem se refletir também na emissão vocal.
- Parado e em pé (posição comum em contextos corais), enquanto cantava, o aluno recebia orientação verbal e manual (através do toque). O objetivo era observar padrões de uso.

Todas as propostas apresentadas aos alunos levaram em conta os princípios da Técnica Alexander que são trabalhadas em conjunto: *controle primordial, direção e inibição* são premissas para qualquer atividade. Nas atividades realizadas com os coralistas houve sempre orientação verbal e manual (através do toque da professora).

IV

Análise dos Dados

4.1 Questionário 1

Em abril de 2015, como primeiro ato da pesquisa prática, foi aplicado um questionário com 6 perguntas com objetivo diagnóstico, para entender o perfil de cada aluno, sua formação, suas dificuldades e facilidades em relação ao trabalho desenvolvido no coro.

Como já mencionado, um grupo de 8 alunos, que representam 20% dos integrantes do Coro Contemporâneo, participou da pesquisa, tendo 20 aulas individuais e 20 mini aulas.

Neste primeiro questionário, constituído por questões abertas, alguns coralistas incluíram mais do que um elemento nas respostas, o que se reflete no quadro exposto abaixo.

Foi possível entender pelas duas primeiras perguntas, relativas à formação e ao tempo no coro, que são indivíduos que estudam música há pelo menos dois anos, alguns desde a infância. Eles participam do coro há no mínimo um ano e no máximo quatro anos, com exceção de um dos alunos que sempre teve atuação coral e está de volta a esse coro há quatro meses.

Com relação às dificuldades com a técnica vocal, assunto a que se refere a terceira pergunta, chegamos aos seguintes dados:

Quadro 1. Dificuldades quanto à Técnica Vocal

Controle respiratório	4 alunos
Presença de tensão:	3 alunos
• laringe e resto do corpo;	
• pescoço, maxilar, testa, ombros e tronco;	
• abdômem.	
Emissão de notas agudas	3 alunos
Emissão de notas super-agudas	2 alunos
Emissão de notas graves	2 alunos
Realização da vogal I	1 aluno
Realização da vogal A	1 aluno
Nenhuma dificuldade	1 aluno

A partir das respostas obtidas, detectamos que o maior problema técnico, apontado pela metade dos alunos, está associado à respiração. É relatada dificuldade com o "apoio", ou seja, em acionar a musculatura necessária para manter a emissão vocal e dosar o grau de tensão dessa musculatura. A sensação de "abdômen preso" como fator que dificulta a respiração, relatado por um dos alunos, pode estar associada à tensão excessiva no conjunto de músculos acionados para o apoio na emissão vocal.

Em seguida, estão a tensão e a emissão de notas agudas, com alto índice de queixa. Foi apontada tensão, no ato de cantar, em diversas regiões do corpo. Para um dos alunos, a laringe e o corpo todo. Para outro, o pescoço, o maxilar, a testa, os ombros e o tronco. Um terceiro relata tensão no abdômen.

Em relação à emissão das notas agudas, dois alunos relatam excesso de força para emiti-las, e um aluno, dificuldade em manter a frontalidade da emissão nesse registro.

Tanto a emissão de notas super agudas, definida como notas que se iniciam a partir do Dó 6, quanto a emissão de notas graves são dificuldades técnicas apontadas por dois alunos.

A realização das vogais "I" e "A" são as dificuldades menos citadas.

Um dos pesquisados manifestou não sentir nenhuma dificuldade técnica.

Quanto às dores e tensões durante os ensaios, tema da pergunta 4, os coralistas relataram:

Quadro 2. Dores e desconforto durante os ensaios

Dores nas costas	5 alunos
Tensão no ombro	3 alunos
Dor na região escapular	2 alunos
Dor no pescoço	1 aluno
Tensão no pescoço	1 aluno
Nenhuma dor ou tensão	1 aluno

Esse quadro evidencia que dores nas costas, com foco principalmente na região lombar, é uma patologia presente na vida de mais da metade desses coralistas. Entre eles, dois atribuem às cadeiras utilizadas uma parcela da culpa pelo problema. Outro acredita que segurar a partitura é um potencial causador de tensões.

A tensão no ombro é relatada por três dos coralistas. A escápula, assim como o pescoço, sofre com dores e o pescoço é também alvo de tensões.

Um dos pesquisados relata não sentir nenhuma dor ou desconforto.

Esses coralistas exercem outras atividades musicais. Um dos alunos relata sentir dores na lombar e na escápula ao estudar piano.

Para a quarta pergunta, sobre o estado emocional durante os ensaios, as respostas foram as seguintes:

Quadro 3. Estado Emocional durante os ensaios

Descontração	5 alunos
Felicidade	2 alunos
À vontade	2 alunos
Nervosismo	2 alunos
Tensão	2 alunos
Apreensão	1 aluno
Gostoso	1 aluno
Orgulho	1 aluno
Cansaço	1 aluno
Tédio	1 aluno
Ansiedade	1 aluno

As respostas se dividiram em dois campos, um de sensações positivas (descontração, felicidade, ficar à vontade, ser gostoso, ter orgulho), e outro de negativas (nervosismo, tensão, apreensão, cansaço, tédio e ansiedade). Durante os ensaios, associado ao nervosismo e tensão, foi relatado "rendimento abaixo do esperado", que pode ser entendido como dificuldades com a técnica vocal, dificuldade na leitura de partituras, baixa concentração etc. O cansaço foi apontado como elemento desencadeador de tensão e tédio. Leitura à primeira vista de repertório "complexo"

(com dissonâncias e coloraturas) é visto como motivo de apreensão, desencadeador de dificuldades na emissão e na afinação. O questionário revela ainda que, a superexposição, como ser o solista, ou fazer parte do naipe que canta solo, causa nervosismo e ansiedade, mesmo nos ensaios. Para os coralistas que relataram desconfortos, houve, em oposição, relatos de estados positivos, como sentimentos de felicidade, bem-estar no ambiente, orgulho

por participar do grupo e descontração. Em relação ao estado emocional nas apresentações, questão da quinta pergunta, segue o quadro com a listagem das respostas:

Quadro 4. Estado emocional nas apresentações

Tensão	4 alunos
Nervosismo	3 alunos
Ansiedade	1 aluno
Desmotivação	1 aluno
Distração	1 aluno
Quase Pânico	1 aluno
Exaustão	1 aluno
Tédio	1 aluno
Descontração	3 alunos
Tranquilidade	2 alunos
Emoção	1 aluno
Orgulho	1 aluno
Diversão	1 aluno
Motivação	1 aluno
Concentração	1 aluno
Entrega	1 aluno
Prazer	1 aluno

As respostas se dividiram em dois campos. A quase totalidade dos pesquisados relatou sensações polarizadas. Por um lado, sentem tensão, nervosismo, ansiedade, distração, exaustão, quase pânico, desmotivação, exaustão e tédio. Por outro lado, sentem descontração, tranquilidade, emoção, orgulho, motivação, concentração, entrega, prazer e divertimento.

Pelas respostas, pode-se observar que, nas apresentações, a superexposição é responsável por tensão e ansiedade e pela sensação de quase pânico.

Nervosismo foi relatado pelos coralistas associado aos momentos que antecipam o entrar no palco, percebido por eles como momento crítico.

A desmotivação e a distração são fatores interligados. É a desmotivação que leva o coralista a se distrair, e ocorre aqui, por motivos ligados a repertório que exija formação orquestral no acompanhamento do coro.

Outro fato exposto pelos coralistas é a exaustão depois das apresentações.

As respostas, enfim, apontam para um estado emocional que oscila entre emoção e tédio; tranquilidade e tensão; tranquilidade e exaustão; ansiedade e descontração; quase pânico e descontração; desmotivação/distração e motivação/entrega; nervosismo/tensão e descontração/emoção.

4.2 - Questionário 2

Este questionário foi aplicado ao fim da pesquisa prática, após as aulas individuais e as miniaulas. Buscou entender se o contato com a Técnica Alexander auxiliou os coralistas em sua técnica vocal, na respiração, no estado emocional durante as atividades do Coro e, ainda, se houve ampliação da consciência corporal com reflexo nas atividades musicais extracoro.

A primeira pergunta do questionário quis avaliar se o contato com a Técnica Alexander havia sido positivo para o desenvolvimento vocal dos coralistas. Eles associaram a experiência vivida nas aulas às suas percepções vocais. Citaram aumento da consciência corporal, alívio de tensões, sensação de liberdade corporal, menor cansaço depois dos ensaios e eliminação das quebras na voz atribuídas ao nervosismo.

As correlações que aparecem em algumas respostas, entre a Técnica, o corpo e a voz foram construídas pelos próprios alunos.

Na sistematização abaixo, seguem as associações que foram feitas pelos alunos. Elas estão comentadas na sequência.

Quadro 5. A Técnica Alexander e o desenvolvimento vocal

Percepção e alívio de tensões:	associado a tensão na emissão vocal
pescoço,ombro, maxilar, lombar	associado ao impedimento do progresso técnico
5 alunos	vocal
	• levou à sensação de relaxamento corporal
Consciência corporal	interferência na emissão vocal
3 alunos	canto mais integrado ao corpo
	• canto sem tensões
	• interferência na postura
	• percepção sobre a adução das pregas vocais

	percepção de tensões
	desconstrução de tensões durante estudos
	mais consciência corporal nas apresentações
Menos cansaço corporal e vocal	depois dos ensaios
2 alunos	
Sensação de liberdade corporal	• melhor emissão da voz também na região aguda
1 aluno	
Nervosismo	quebra na voz cessaram durante os concertos
1 aluno	

As respostas sugerem algumas reflexões.

A totalidade dos pesquisados entendeu que a experiência foi positiva. O aumento da percepção e uma maior consciência corporal foram relatados por todos os coralistas. Houve percepção e alívio de tensão no pescoço, ombros, maxilar e região lombar e, especificamente, a percepção e o alívio de tensões durante o ato de cantar.

A tensão no pescoço foi relacionada à tensão na emissão da voz e à dificuldade em colocar em prática o "uso correto da técnica vocal". A tensão no pescoço, neste caso, pode ser entendida como fator que impede o desenvolvimento da técnica vocal. O alívio de tensões levou à sensação de um corpo mais relaxado.

Os alunos que declararam ter ganhado maior consciência corporal entenderam que essa nova percepção afetou sua emissão vocal, o que possibilitou um cantar mais integrado ao corpo, com menos tensão e uma melhora postural.

Houve uma maior percepção de tensões, seguida da possibilidade de sua desconstrução. Foi relatada, ainda, uma melhor consciência corporal durante os estudos e as apresentações. Percepções muito específicas, como a adução das pregas vocais, apontam para um mergulho na percepção interior.

A sensação de liberdade corporal foi associada à melhor emissão vocal. A melhor emissão na região aguda, uma dificuldade técnica apontada por muitos coralistas no primeiro questionário, foi citada especificamente.

Em relação ao nervosismo, neste questionário apareceu um dado novo: a quebra na voz. Foi relatado o desaparecimento de pequenas quebras na voz durante os concertos. Esse novo dado pode indicar uma consciência mais apurada e maior controle psicofísico.

Houve ainda referência à diminuição do cansaço corporal depois dos ensaios e diminuição do cansaço corporal e vocal nos dias em que eram ministradas as "mini aulas" durante os ensaios.

Na segunda pergunta do Questionário 2, os alunos foram indagados se o contato com a Técnica Alexander mudou alguma coisa na relação deles com seu próprio corpo. Segue a sistematização das respostas:

Quadro 6. A Técnica Alexander e a percepção de mudanças no corpo

Alívio de dores:	Em momentos de crise
costas, região lombar,	Durante os ensaios
ombros, pescoço, maxilar	Em função do entendimento de como relaxar
4 alunos	• Em função do aprendizado de como sentar, agachar,
	pegar um objeto no chão
	Em função de um maior controle sobre o corpo
Percepção cinestésica	Percepção do corpo no espaço (ombro desalinhado)
2 alunos	Reorganização das pernas e dos pés em função da
	mudança de posição do quadril, aliviando dores
	Percepção da posição do pé
Percepção de tensões	No polegar (associado à tendinite)
3 alunos	Percepção de tensão e de como relaxar
Atenção em relação à	Em situações cotidianas e profissionais
postura	
1 aluno	

É possível constatar pelas respostas que a percepção corporal se expandiu.

O alívio de dores foi citado pela metade dos pesquisados. Esse alívio está associado com um maior "controle sobre o corpo", que podemos entender não só como um aumento da percepção, mas com uma melhora no uso do corpo, em que há uma maior capacitação para aliviar as próprias crises de dor.

Há que se ressaltar aqui que, para a Técnica Alexander, o modo como usamos o nosso corpo determina o seu funcionamento. O alívio de dores, então, em momentos de crise e durante os ensaios, pode estar associado ao aprendizado de como usar o corpo. Um dos alunos reportou o entendimento de como não prejudicar seu corpo ao sentar, agachar, ou pegar um objeto no chão. Outro declarou ser capaz de perceber melhor como relaxá-lo. Um

aluno com diagnóstico prévio de deslocamento de vértebras cervicais, relatou melhora na rigidez do corpo e diminuição nas dores quando fazia as aulas. Tudo isso parece evidenciar que o aumento da percepção levou a um melhor uso do corpo, o que resultou na diminuição das dores.

Houve aumento da percepção do corpo no espaço (cinestesia) e relato de um coralista sobre a percepção do ombro em desalinho. Outro reporta que a mudança da posição da bacia levou a uma reorganização das pernas e dos pés, o que fez com que suas dores nas costas diminuíssem. Um terceiro coralista percebeu que a posição dos seus pés o fazia perder a conexão com o corpo enquanto cantava. Ele associou a posição dos pés à má postura. Esses relatos apontam para aquilo que as técnicas somáticas entendem como integralização do corpo, ou seja, o corpo é interconectado: mudanças em uma parte se refletem em outras partes.

Um ponto evidenciado pelo questionário foi a percepção de tensões. Um aluno entendeu que perceber o acúmulo de tensões do cotidiano possibilitou a dissolução dessas tensões, outro percebeu que uma tensão excessiva existente no seu polegar poderia ser o fator responsável pela tendinite existente. Há de se notar que muitos desses cantores, além da atuação coral, estudam regência ou outros instrumentos, atividades que podem levar a algumas das disfunções apontadas.

Houve ainda relato de aumento da atenção quanto à postura, tanto em situações cotidianas como em situações ligadas à vida profissional.

Em síntese, as respostas sobre o que mudou em relação ao próprio corpo depois do contato com a Técnica Alexander foram:

- Aumento da percepção
- Maior propriocepção
- Alívio de dores
- Relaxamento
- Reorganização do corpo

A terceira pergunta do Questionário 2 referiu-se aos princípios da técnica. Foi indagado se a consciência corporal (cabeça pescoço e tronco estão em correlação; pescoço está livre; as articulações não estão enrijecidas) ajuda na emissão vocal. É importante ressaltar que a ideia de pescoço livre, articulações livres e cabeça pescoço e tronco em correlação, são

a base da técnica e foram termos presentes na fala da professora nas aulas ministradas. As respostas apontam para as seguintes relações:

Quadro. 7 Conceitos da Técnica em relação à emissão vocal

Pescoço livre, conexão cabeça pescoço	Corpo conectado, relaxado, tonificado
tronco, articulações livres, corpo	• Menor pressão e força para cantar na
interligado	região aguda
2 alunos	Vibrato mais regular
	Graves com mais ressonância e livres
Consciência corporal	Melhora na emissão vocal
2 alunos	• Liberdade vocal nos registros grave,
	médio e agudo
	• Voz mais encorpada
	Mais facilidade na vogal I
	• Desconstrução de Tensões
Aulas de Técnica Alexander	Aumento da extensão vocal na região
2 alunos	aguda
Liberdade corporal	Emissão de notas agudas
1 aluno	
Liberdade muscular, manter apoio dos	Maior qualidade sonora
pés no chão	
1 aluno	
Percepção de tensão no ombro e	• Facilidade na emissão de notas agudas
pescoço	
1 aluno	
Desconstrução de Tensões	• Voz mais plena e livre
1 aluno	• Facilidade na emissão de notas agudas

Pelas informações acima esquematizadas é possível perceber que, num primeiro momento, os alunos associaram a Técnica Alexander a um corpo livre, à consciência corporal e à desconstrução de tensões. Em um segundo momento, essas percepções se estenderam à emissão vocal. Os relatos apontaram principalmente para facilidade na emissão de notas

agudas, aumento da extensão vocal e, consequentemente, menos esforço para cantar. Note-se que problemas técnicos na região aguda foi uma queixa frequente no Questionário 1.

A totalidade dos pesquisados entendeu a vontade consciente, que leva os princípios da Técnica em consideração, ajudam na emissão vocal. Desejar a musculatura do pescoço e as articulações livres, ter em mente a ligação entre cabeça, pescoço e tronco e a interligação do corpo (corpo integrado e não dividido em partes) são elementos facilitadores da emissão.

A partir dessas direções, os alunos expuseram em suas respostas que sentiram o corpo conectado, relaxado e tonificado. Houve o relato de que com esse novo "uso" foi possível colocar menor pressão e força para cantar na região aguda, o vibrato ficou mais regular, as notas graves ganharam ressonância e soaram mais livres.

Associadas à consciência corporal, essas direções trouxeram melhor emissão vocal; desconstrução de tensões; sensação de liberdade na emissão no registro grave, médio e agudo; maior facilidade na emissão da vogal I e voz mais encorpada. No Questionário 1, a emissão da vogal I e a emissão de graves e agudos haviam sido apontadas como uma dificuldade técnica.

A aula de Técnica Alexander foi identificada como responsável pelo aumento da tessitura vocal na região aguda.

A liberdade muscular e o apoio dos pés no chão foram mencionados como responsáveis por uma maior qualidade sonora.

Foi relatado ainda que a liberdade corporal, a percepção e a desconstrução de tensões (no pescoço e no ombro) levaram à uma voz mais plena, livre, e a uma facilidade maior na emissão de notas agudas.

Um dos relatos associou a Técnica Alexander à prática de exercícios, o que está muito distante da percepção do uso de si mesmo proposto por Alexander. Isso pode ser visto tanto como uma deficiência didática, quanto como uma dificuldade dos alunos em entender processos nos quais o aprendizado se dá por meio de uma vivência interior. Na Técnica Alexander não há exercícios, mas práticas que, a cada repetição, propiciam experiências individuais de percepção de si mesmo, o que podem interferir em todas as instâncias da vida.

Para ilustrar a síntese realizada no quadro acima, insiro e comento algumas respostas dos alunos: ... "Quanto mais aguda a nota, a minha tendência é de contrair a musculatura, principalmente a do pescoço e ficar na ponta do pé, perdendo o apoio do chão", a resposta aponta para um ganho na consciência corporal. Esse mesmo aluno continua: "A

Técnica me ajuda muito a lembrar da liberdade da musculatura e a manter o apoio dos pés no chão. Dessa forma, a qualidade sonora é muito maior".

Outro relato diz: ..."pensando dessa forma eu uso menos pressão e força para cantar notas mais agudas". É possível perceber, através da resposta, que a ideia de um corpo conectado, menos fragmentado, auxilia a técnica vocal no que se refere a menos esforço na execução das notas.

Há ainda o relato do aluno que entende que os princípios da técnica o auxiliam principalmente nas notas agudas, pois se "encontrava uma grande tensão desnecessária na região do ombro e pescoço", o que aponta para uma maior percepção corporal e revela a prática da Técnica Alexander como um caminho para a desconstrução das tensões existentes. A quarta pergunta do Questionário 2 se refere à relação entre a Técnica Alexander, a respiração e a qualidade do sopro sonoro. As respostas seguem esquematizadas a seguir:

Quadro 8. A Técnica Alexander e a respiração

Respiração natural e livre	Eliminação de tensões desnecessárias
2 alunos	Otimização do sopro sonoro
	Controle maior do ar
Caixa torácica livre de tensões	Ar flui livremente
1 aluno	
Percepção de tensões ao respirar	Expansão do tórax de forma orgânica
4 alunos	
Abertura do tórax	Aumento da capacidade e qualidade da
1 aluno	respiração
Inibir as tensões	Melhora da qualidade da respiração
1 aluno	
Consciência corporal	Percepção de respiração superficial e
1 aluno	ruidosa
Não houve mudanças na respiração	Fraseados longos e a administração do
1 aluno	fluxo de ar ainda são dificuldades

Pelas respostas é possível entender que houve uma maior percepção das tensões no ato respiratório. Uma respiração mais natural foi associada à eliminação de tensões desnecessárias e à otimização do sopro sonoro, ou seja, ficou mais fácil controlar a saída do ar durante a emissão das notas. A caixa torácica livre de tensões foi associada à fluidez do ar no

ato respiratório. A percepção de tensões no ato respiratório permitiu que o tórax se movesse de forma mais orgânica, o que provavelmente levou a um aumento da capacidade respiratória e da qualidade do sopro sonoro. A expansão do tórax levou a um aumento da capacidade respiratória e àquilo que o aluno nomeia como "qualidade da respiração", o que pode ser entendido como maior controle sobre a respiração e maior capacidade respiratória. A inibição das tensões, nomeada por um dos alunos, está ligada ao princípio da inibição das reações automatizadas. O aluno apontou, associada à ela, uma melhora na qualidade respiratória, o que pode indicar a desmobilização de hábitos que são substituídos por ações conscientes durante a respiração. O aluno que percebeu uma respiração ruidosa e superficial não havia relatado dificuldades técnicas, nem desconfortos físicos, no Questionário 1.Isso pode indicar uma ampliação da consciência corporal uma vez que esse elemento provavelmente já existia e não era percebido. Houve ainda um aluno para quem não houve melhora nas dificuldades com as frases longas e a administração do fluxo de ar.

A quinta pergunta deste questionário referiu-se às mudanças do estado emocional dos coralistas nas atividades relacionadas ao coro. As repostas estão esquematizadas abaixo:

Quadro 9. Relação entre a Técnica Alexander e o estado emocional dos coralistas

Em função da diminuição de dores	Ensaios mais agradáveis
2 alunos	Ensaios mais produtivos
	Ensaios mais felizes
Em função de um corpo mais relaxado	Menos estresse
1 aluno	Mais produtividade
Em leituras à primeira vista e ensaio de repertório	Maior produtividade,
1 aluno	Mais tranquilidade
	Menos ansiedade
No palco	Maior autoconfiança
1 aluno	Conexão voz/corpo
A Técnica Alexander como ferramenta	Mais tranquilidade
para lidar com o nervosismo	
antes de entrar no palco	
1 aluno	
	Não houve mudanças
2 alunos	emocionais

Pelo quadro acima, é possível notar que a diminuição das dores é associada a ensaios mais agradáveis, mais produtivos e felizes. Segundo o relato de uma das alunas, o que a levou a sentir menos dores foi o aprendizado sobre como sentar-se de forma "correta", mantendo a liberdade dos ombros, pescoço, tronco e pernas. Outro relato aponta para o aumento da sensibilidade para identificar as tensões que causam as dores e o aprendizado de como trabalhar o corpo para minimizá-las.

O uso do termo "correto" é perigoso. O que é correto? A definição no dicionário para a palavra está associada à exatidão, à isenção de falha ou defeito. Essas definições são contraproducentes quando se trata de individualidades e de subjetividades. Na visão da Técnica Alexander, o ideal é que consigamos uma percepção ampliada, que permita um melhor uso de nós mesmos, e não um uso "correto". Não se almeja um corpo perfeito, que se mova de forma padronizada, mas se deseja otimizar as possibilidades individuais de seu uso.

Diminuição do estresse e maior produtividade, associados a um corpo relaxado, no relato de um aluno, foram creditados a uma melhor relação com o corpo e ao aumento da percepção em relação às tensões.

Houve maior produtividade, tranquilidade e menor ansiedade na leitura à primeira vista e em ensaio de repertório novo. No Questionário 1 essas situações haviam sido apontadas como estressantes.

Outro relato aponta maior autoconfiança no palco, o que permitiu uma relação de conexão entre a voz e o corpo no ato de cantar.

Um dos alunos reporta que houve maior tranquilidade nas *performances*. Ele entende que pode usar esse aprendizado (os conceitos da Técnica), a seu favor em momentos de tensão. No questionário 1 havia sido relatado sensação de quase pânico em situações de *performance*.

Houve ainda quem não notou nenhuma mudança emocional após as experiências com as práticas da Técnica Alexander.

A última pergunta do Questionário 2 indaga sobre as mudanças que ocorreram na prática vocal, como um todo, em todas as esferas da vida musical do aluno. Para uma visão mais personalizada, segue no quadro abaixo as respostas indicadas por cada um dos coralistas, numerados aqui de 1 a 8:

Quadro 9: Mudanças depois do contato com a Técnica Alexander

Aluno 1	Mudança na forma de se relacionar com o corpo durante a
	prática do canto

	Aumento da consciência corporal
	Busca de maior liberdade
	Mais confiança e tranquilidade no palco
	Controle corporal maior
	 Nos estudos, atenção na participação do
	corpo na busca por uma melhor emissão vocal
Aluno 2	Mudança na percepção do corpo
	Conquista de um corpo mais relaxado
	Respiração mais fluida
	Mudança no conceito sobre a técnica vocal: voz e corpo se
	tornaram mais próximos
Aluno 3	Percepção de tensões
	Favorecimento da emissão vocal
	Favorecimento da técnica vocal
	Maior confiança
	Entendimento de que o desejo de "controlar o corpo"
	aumentava as tensões
Aluno 4	Percepção de integralização voz-corpo
	Sensação de "confiança" corporal
	Entendimento de que o cuidado com o corpo é tão importante
	quanto o cuidado com a voz e com aspectos técnicos como
	ressonância, respiração, dicção etc.
	Desejo de continuar com práticas físicas como natação, ou
	Técnica Alexander
Aluno 5	Maior consciência corporal
	Resposta mais rápida e maior facilidade para mudanças nas
	aulas
Aluno 6	Corpo mais relaxado e mais fácil de "domar"
	Resolução de problemas técnicos, principalmente na
	região aguda
	Respiração mais tranquila se refletiu na técnica vocal e no
	controle da ansiedade pré-palco

Aluno 7	Tudo mudou
	A maneira de ficar em pé durante as aulas
	Desconstrução consciente de tensões
	Mudança da postura: pescoço, tórax e posição do
	quadril fizeram com que acontecesse um contato maior dos
	dois pés com o chão
	A maneira de se sentar no ensaio
	O que fazer quando começam as já conhecidas dores
	Conhecimento maior e melhor do corpo
	Revolução na técnica de canto e no fazer musical
Aluno 8	Mudou a respiração
	Consciência sobre os movimentos: mais relaxados e ao
	mesmo tempo conectados, evitando tensões
	Mudança na postura: do pescoço e tronco até o
	posicionamento dos pés no chão

Nas respostas nota-se que, na prática vocal dentro e fora do coro, se agregou ao conhecimento desses alunos novos conceitos e formas de estudar e praticar o canto. O corpo passa a ser visto como participante do processo de ensino e aprendizagem. Há uma maior percepção corporal e uma nova forma de se relacionar com o corpo durante a prática vocal. Tornou-se mais clara, para esses alunos, a relação intrínseca entre a prática vocal (respiração, emissão etc.) e o corpo. A técnica vocal e o corpo começam a ter a mesma importância para o desenvolvimento vocal.

Ligado à consciência corporal, houve nos relatos apontamentos sobre mudança postural, consciência do movimento, desconstrução de tensões, percepção de tensões, corpo mais relaxado e busca por liberdade corporal, o que se reflete na maneira de sentar durante os ensaios e na maneira de lidar com dores crônicas.

Há relatos com significações diferentes para o termo "controle do corpo". Ele é tanto empregado para situações positivas, como coerência entre o que se quer fazer e o que de fato se faz com o corpo, quanto para situações negativas como aquelas associadas à tensão. Isso talvez explique porque pedir para alguém sentar "direito", ou "endireitar as costas" não garanta nenhuma efetividade. Ainda houve, nos depoimentos, menção a um corpo "mais fácil de domar", o que parece aludir a esse controle do corpo com sentido positivo.

Quando os alunos falam que o contato com a Técnica levou a um estado de menor ansiedade, maior tranquilidade e maior confiança estão, mesmo sem saber, aludindo à esfera psicofísica, em que todo processo psíquico se reflete sobre o físico, e vice-versa.

Com relação ao dado "resposta mais rápida a mudanças", podemos tanto relacionar essa rápida resposta à prontidão quanto à maior capacidade de atenção e concentração.

Houve ainda um relato em que o aluno mostrou o desejo por continuar em processos de aprimoramento do conhecimento sobre si através de práticas corporais.

Em resumo, segue uma listagem das respostas obtidas:

- Mudança na forma de se relacionar com o corpo durante a prática do canto
- Mudança na maneira de pensar o corpo durante as aulas de canto
- Conceito de conexão voz/corpo mais clara
- Percepção da integralidade voz/corpo
- Favorecimento da técnica vocal
- Favorecimento da emissão vocal
- Resolução de problemas técnicos na região aguda
- Respiração mais fluida, mais tranquila
- Aumento da consciência corporal
- Percepção da qualidade postural
- Corpo mais relaxado
- Percepção de tensões
- Mais confiança e tranquilidade no palco
- Controle da ansiedade pré-palco
- Resposta mais rápida a mudanças

As declarações dos coralistas nas respostas do Questionário 2, após curto período de aulas de Técnica Alexander, sugerem que essa prática somática pode ter tido uma influência positiva nas atividades musicais dos alunos pesquisados. Uma maior consciência corporal parece trazer benefícios tanto para a qualidade técnica do canto coral, quanto para a saúde física e psíquica dos coralistas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como objetivo entender se a prática da Técnica Alexander pode influenciar a *perfomance* vocal. Para isso foi feito um recorte focando o canto coral. No âmbito desta pesquisa, a Técnica Alexander foi aplicada ao Coro Contemporâneo, grupo formado por estudantes de música da Universidade Estadual de Campinas - Unicamp.

Foram aplicados dois questionários. O primeiro teve objetivo diagnóstico, em que informações sobre a formação, as dificuldades técnicas em relação a voz, o estado físico e psíquico do coralistas foram levantadas. Após a aplicação do Questionário 1, se iniciou a pesquisa prática, em que foram ministradas 20 aulas individuais de Técnica Alexander para 8 coralistas, dois de cada naipe, que representam 20% do total dos integrantes do coro. Esse grupo de coralistas recebeu ainda mais 20 "miniaulas" com duração de aproximadamente 5 minutos, durante os ensaios.

O segundo questionário foi aplicado logo após o término das aulas práticas. Esse questionário 2 buscou obter dados sobre a *performance* vocal, e sobre o estado psicofísico dos coralistas depois da experiência prática com as aulas de Técnica Alexander.

Pela análise dos dados obtidos, foi possível observar que a Técnica Alexander se mostrou, para esse grupo de alunos, um caminho para o desenvolvimento da consciência corporal, o que se refletiu na *performance* vocal.

A reorganização que a prática da Técnica Alexander propõe defende que o uso determina o funcionamento. Essa reorganização se dá através da percepção de tensões desnecessárias, da percepção proprioceptiva, do domínio dos princípios que a Técnica propõem (Controle Primordial, Direção, Inibição) e da estreita ligação entre o psíquico e o físico.

No caso desses coralistas, a experiência levada pelas aulas de Técnica Alexander pareceu interferir na percepção do uso do corpo nas práticas do canto coral, o que foi traduzido por eles como sensação de relaxamento, alívio de dores no corpo, facilidade maior na emissão de notas agudas, aumento da tessitura vocal, aumento da capacidade e qualidade da respiração, respiração mais fluida e controle maior do sopro sonoro.

Mesmo o aluno que não declarara nenhuma dificuldade técnica prévia constatou ampliação da sua tessitura vocal, além de reconhecer hábitos não saudáveis, como respiração ruidosa e curta.

A educação somática se estabelece sobre os pilares da unidade psicofísica do humano. Por esse ponto de vista, as questões emocionais relatadas nesta pesquisa, como: mais

confiança e tranquilidade no palco, controle da ansiedade pré-palco, menos estresse e maior auto-confiança, podem ser entendidas como uma via de duas mãos. Por um lado, um corpo conectado e desperto, se reflete nas atitudes mentais, por outro lado, as atitudes mentais impulsionam a liberação do corpo.

Outro dado relevante foi o que apontou para uma mudança dos alunos na sua prática vocal dentro e fora do coro, em que novos conceitos e formas de estudar e praticar o canto foram agregadas. A relação entre a voz e o corpo fica mais clara e este passa a ser visto como participante do processo de ensino e aprendizagem. Há um entendimento de que o corpo e a técnica vocal têm a mesma importância no desenvolvimento vocal.

Os dados obtidos nesta pesquisa sugerem, enfim, uma influência positiva na prática da Técnica Alexander nas atividades corais, tanto no que se refere a aspectos técnicos do desenvolvimento vocal quanto a saúde física e psíquica da maior parte dos coralistas pesquisados.

Além de todos os coralistas desta pesquisa declararem um aumento da consciência corporal, deve-se notar que nem todos sentiram mudanças emocionais. Neste estudo, não foi possível aprofundar se não houve percepção de mudança por razões didáticas (didática inadequada?), de tempo de aplicação do estudo (tempo insuficiente?), ou mesmo por diferenças individuais no processo de aprendizagem.

Outro fator a destacar é a empatia com o método e o desejo do aluno em mudar hábitos que, em geral, são tão arraigados que podem tornar as mudanças um desafio.

Em última análise, pelas teorias da Técnica Alexander, a responsabilidade por mudanças efetivas do uso do corpo, o que afeta todas as instâncias da vida, cabe a cada um de nós. Sem autoconsciência e sem um racional desejo de mudança, tudo permanece inalterável, ficamos presos a um uso instintivo, habitual, e, muitas vezes, insatisfatório do nosso corpo.

O professor é um agente que traz informações que só serão transformadoras se o aluno tiver um papel ativo no processo. O ideal no desenvolvimento humano, para Alexander (2010) é que, com o tempo, a consciência possa se expandir a ponto de não ser mais necessário o auxílio de um professor.

Se a Técnica Alexander nasceu como pesquisa vocal para um ator, hoje se amplia como uma técnica propícia ao universo musical. Aliar ao estudo do canto a busca da saúde, pelo viés psicofísico, que as teorias somáticas propõem, pode ser uma forma de enfrentar os inúmeros problemas que os músicos da atualidade enfrentam no seu dia a dia. A Técnica Alexander pode ser uma aliada na formação do estudante de música como uma ferramenta para a prevenção de lesões e para o desenvolvimento saudável do ponto de vista emocional.

Como esta pesquisa aponta, o aumento da percepção do aluno sobre si mesmo pode levar a uma melhora na condição psicofísica.

A Técnica Alexander vem se expandindo e, pouco a pouco, se aproximando dos meios acadêmicos. Ela faz parte da grade curricular na formação de músicos, dançarinos e atores, principalmente na Europa e nos Estados Unidos. Na América do Sul, porém, seu alcance ainda é pequeno. Ampliar, no campo da educação musical, as reflexões que a Técnica Alexander propõe, se mostra como um paradigma a ser considerado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEXANDER, Frederick Matthias. A ressurreição do corpo. São Paulo: Martins Fontes, 1993.
A suprema herança do homem. São Paulo: Pólen
Editorial, 2014.
Constructive conscious of the individual. London:
Mouritz, 1946.
O uso de si mesmo. São Paulo: Martins Fontes, 2010.
The universal constant in living. London: Mouritz, 1942.
ANDRADE, Edson Queiroz de. ; FONSECA, João Gabriel Marques. <i>Artista-atleta</i> : reflexões sobre a utilização do corpo na <i>performance</i> dos instrumentos de cordas. Revista <i>Per Musi</i> v.2, p.118-128. Belo Horizonte, 2000. Disponível em http://www.musica.ufmg.br/permusi/port/numeros/02/num02_cap_07.pdf . Último acesso 03/07/2017.
BARATA, Germana. <i>Doenças ocupacionais afetam saúde dos músicos</i> . Revista Ciência e Cultura v.54, n°1. São Paulo, Jun/Set 2002. Disponível em http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci arttext&pid=S0009-67252002000100009. Último acesso: 03/07/2017.
BARKER, Sarah. A técnica de Alexander. São Paulo: Summus, 1991.
BARTHES, Roland. O grão da voz. São Paulo: Martins Fontes, 1981.
BEHLAU, Mara. Voz, o livro do especialista vol.I. São Paulo: Revinter, 2013.
BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo. <i>Higiene Vocal</i> : Cuidando da Voz. São Paulo: Revinter, 2009.
BLOCH, Michael. <i>The life of Frederick Matthias Alexander</i> : Founder of the Alexander Technique. London: Little Brown, 2004.
BOIS, Danis. Prefácio do livro <i>Em pleno corpo</i> : Educação somática, movimento e saúde. BOLSANELLO, Débora Pereira (org.). Curitiba: Juruá, 2010.
BOLSANELLO, Débora Pereira. <i>A educação somática e os conceitos de descondicionamento gestual, autenticidade somática e tecnologia interna</i> . Revista Motrivivência Ano XXIII, n°36, p.306-322. Florianópolis, 2011. Disponível em: https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2011v23n36p306/19656 . Último acesso, 03/07/2017.

BRENNAN, Richard. Mente e Corpo: Alívio para o Estresse. São Paulo: Madras, 1994.

CAMPOS, Paulo Henrique. *O impacto da Técnica Alexander na prática do canto*: Um estudo qualitativo sobre as percepções de cantores com experiência nessa interação. Belo Horizonte, 2007. Dissertação (Mestrado em Música) – Universidade Federal de Minas Gerais.

CACCIATORE, Tim; JOHNSON, Patrick. *Statnews*: the newsletter from the Society of Teachers of the Alexander Technique - Set. /vol. 9 /2016.

CANETTI, Elias. Massa e Poder. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.
CARRINGTON, Walter. <i>Direção</i> . Palestra realizada em 05/07/1985, Revista Direction Vol 1 N°4, 1985. Tradução: SAMPAIO, Isabel. Disponível em: http://abtalexander.com.br/direcao/Último acesso em 03/07/2017.
Explaining the Alexander Technique, The writings of F.M. Alexander inconversation with Walter Carrington and Sean Carey. London: Mouritz, 1992.
Estudo da tensão na performance. Palestra realizada em Londres, 24 de novembro de 1984 - Traduzida pela ABTA nos anos 1990. Disponível em http://abtalexander.com.br/estudo-da-tensao-na-performance/ . Último acesso em 03/07/2017.
<i>O Pensar Racional</i> . Palestra realizada em 07/03/1974, Traduzida pela ABTA nos anos 1990. Disponível em: http://abtalexander.com.br/inibicao-e-o-pensar-racional/ Último acesso: 03/07/2017.
. Um Meio de Entender o Homem. Jornal Systematics vol. 1, n°3. dez,1963.
CORBIN, Alain. <i>Alain Corbin o prazer do historiador</i> . Entrevista para Revista Brasileira de História, vol. 25 n°.49, Jan/Jun, SP, 2005 Disponível em: http://dx.doi.org/10.1590/S0102-01882005000100002 Último acesso em: 03/07/2017.
COSTA, Cristina Porto. <i>Contribuições da Ergonomia à Saúde do Músico</i> : considerações sobre a dimensão física do fazer musical. Revista Música Hodle, Vol.5 n.2, 2005. Disponível em: https://www.revistas.ufg.br/musica/article/view/2474 . Último acesso em 03/07/2017.
COSTA, Cristina Porto; ABRAHÃO, Júlia Issy. <i>Quando o tocar dói:</i> um olhar ergonômico sobre o fazer musical. Belo Horizonte: Revista <i>Per Musi</i> n.10, jul/dez, 2004.
COSTA, Miguel. <i>O que é percepção</i> – Disponível em:http://rotasfilosoficas.blogs.sapo.pt/32909.html – Último acesso em 03/07/2017.
CRUZ, Marina Zuanazzi ; PEREIRA JÚNIOR, Alfredo. <i>Corpo, mente e emoções</i> . Rev. Simbio-Logias, v.4, n.6, Dez/ 2011. DAMÁSIO, Antonio. <i>Em Busca de Espinosa</i> : Prazer e dor na ciência dos sentimentos. São Paulo: Companhia das Letras, SP, 2004.
Entrevista Antonio Damásio: A compreensão das emoções. Revista

Fronteiras

do

Pensamento.

20/06/2013.

Disponível

em:

<u>http://www.fronteiras.com/noticias/entrevista-antonio-damasio-a-compreensao-das-emocoes.</u> Último acesso em: 03/07/2017.

DEWEY, John. *Democracia e educação*. RANGEL, Godofredo; TEIXEIRA, Anísio. (trad.). São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1959.

DE GIORGI, Margherita. *Dando forma ao corpo vivo*: paradigmas do soma e da autoridade em escritos de Thomas Hanna. Porto Alegre: Revista Brasileira de Estudos da Presença vol.5 n°1. Jan/Abr, 2015. Disponível em: http://www.seer.ufrgs.br/index.php/presenca/article/view/52376/32509. Último acesso: 03/07/2017.

ELIAS, Norbert. O Processo Civilizador. Rio de Janeiro: Zahar, 1995.

FABIÃO, Eleonora. *Corpo Cênico, Estado Cênico*. Revista Contrapontos - Eletrônica vol. 10 - n. 3, 2010.

FERRARI, Márcio. *John Dewey, o pensador que pôs a prática em foco*. Site Nova Escola. Disponível em: http://revistaescola.abril.com.br/formacao/john-dewey-428136.shtml Último acesso 04/07/2017.

FLICK Uwe. Introdução à pesquisa qualitativa. São Paulo: Artmed, 2009.

FORTIN, Sylvie. Nem do lado direito, nem do lado avesso: o artista e suas modalidades de experiência de si e do mundo. In WOSNIAK, Cristiane; MARINHO, Nirvana. O avesso do avesso do corpo: educação somática como práxis. Joinville: Nova Letra, 2011.

FRAGELLI, Thaís Branquinho Oliveira; CARVALHO, Gustavo Azevedo; PINHO, Diana Lúcia Moura. *Lesões em músicos*: quando a dor supera a arte. Revista Neurociencia 2008 16/4 p.303-309 Disponível em: http://twingo.ucb.br/jspui/bitstream/10869/293/1/Les%C3%B5es_m%C3%BAsicos.pdf Último acesso: 04/07/2017.

FRANK Annemarie; MÜHLEN Carlos Alberto Von. *Queixas musculoesqueléticas em músicos*: prevalência e fatores de risco. Revista Brasileira de Reumatologia, vol. 47 - n.3 - p.188-196, 2007

Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rbr/v47n3/08.pdf. Último acesso: 04/07/2017.

FREIRE, Paulo. Educação como Prática da Liberdade. Rio de Janeiro: Paz e Terra,1975.
Pedagogia do oprimido. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1982.
Professora sim, tia não. São Paulo: Ed. Olho D'água, 1997.
FREIRE, Paulo, FAUNDES, A. Por uma pedagogia da pergunta. Rio de Janeiro: Paz e Terra,
1985.

FOUCAULT, Michel. Os anormais. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

FOUCAULT, Michel. Vigiar e punir: nascimento da prisão. São Paulo: Vozes, 2004.

GARLIK, David. *The lost sixth sense*: A medical scientist looks at the Alexander Technique. Austrália: School of Physiology and Pharmacology, Biological & Behavioural Sciences Printing Unit - The University New South Wales, 1990.

GELB, Michael. O Aprendizado do Corpo. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

GONÇALVES, Luiz Gonzaga. *A noção de corpo(s) consciente(s) na obra de Paulo Freire*. Disponível em: http://www.cppnac.org.br/wp-content/uploads/2012/09/Corpo-Consciente.pdf. Acesso em: 29/05/2016.

GUATTARI, Félix; DELEUZE, Gilles. *Mil platôs capitalismo e esquizofrenia vol.3*. São Paulo: Ed. 34, 1996.

______. *O Anti-Édipo*. São Paulo: Assírio& Alvim, 2004.

HANNA, Thomas. Corpos em Revolta. Rio de Janeiro: Mundo Musical, 1972.

HANSRAJ, Kenneth. *Assessment of stresses in the cervical spine caused by postureand position of the head.* Surgical Technology International , Oct, 2014. Disponível em: http://www.cppnac.org.br/wp-content/uploads/2012/09/Corpo-Consciente.pdf . Acesso: 16/04/2017

HOLLAND, Mary. *Uma Maneira de Funcionar*. Jornal "The Strad" Vol. 89, N°1063, Nov.1978 Disponível em: http://abtalexander.com.br/uma-maneira-de-funcionar/Último acesso: 04/07/2017.

JAMES, William. *Principles of Psychology*. New York: Henry Holtand Company, 1890. Disponível em: http://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/ Último acesso: 04/07/2017.

JAYAN, C. *Basic Psychology* – III Semester - Study Material – Departament of Psychology University of Calicut, India, 2011 Disponível em: http://www.universityofcalicut.info/syl/SociologyPhilosophy168.pdf Acesso em: 28/06/2017

KOELLREUTTER, Hans-Joachim. *Educação Musical no Terceiro Mundo*: Função, Problemas e Possibilidades - Cadernos de Estudo - Educação Musical Nº1 - Agosto de 1990 – Atravez Publicações - Disponível em: http://worldsoundmusic.blogspot.com.br/2012/08/encontro-com-hj-koellreutter.html Acesso: 20/02/2017

LÜDERS, Débora; GONÇALVES, Cláudia Giglio de Oliveira. *Trabalho e saúde na profissão de músico*: reflexões sobre um artista trabalhador. Tuiuti – Curitiba: Ciência e Cultura, n. 47, p. 123-137, 2013. Disponível em: http://utp.br/tuiuticienciaecultura/ciclo_4/tcc_47_disturbios/pdf_47/art_7.pdf Acesso em: 12/08/2016.

McDONALD, Robert; NESS, Caro. Segredos da Técnica Alexander. Ed. Evergreen, 2007

McHOSE, Caryn. Entrevista com Hubert Godart. Espaço Fenomenológico, Contact Quaterly Dance Journal, Northampton, v.31, p. 32-38, Summer/Fall 2006

NASCIMENTO, Patrícia Limaverde. <i>Transdiciplinaridade na escola</i> . Revista Online, Portal do Professor. Mec 18/05/2011. Disponível em: https://transdisciplinaridade.wordpress.com/2011/03/18/dicas-de-entendimento-e-diferenciacao-dos-conceitos-multidisciplinaridade-pluridisciplinaridade-interdisciplinaridade-transdisciplinaridade/ Último acesso, 04/07/2017.
. Educação Eco-sistêmica e Transdisciplinar: práticas e resultados em 26 anos do trabalho da Escola VILA. Disponível em: file:///C:/Users/bel/Desktop/Patricia%20Limaverde%20Nascimento%20desp.pdf Último acesso: 05/07/2017.
NEGRI, Antonio; HARDT, Michael. <i>Multidão</i> : guerra e democracia na era do Império. São Paulo: Record, 2005.
PASOLINI, Pier Paolo. Os jovens infelizes. São Paulo: Brasiliense,1990.
PEDERIVA, Patrícia Lima Martins. <i>A relação músico-corpo-instrumento</i> : procedimentos pedagógicos. Revista da ABEM Vol 5, n.11 - Set.2004 - Disponível em: http://abemeducacaomusical.com.br/revista_abem/ed11/revista11_artigo11.pdf . Último acesso: 04/07/2017.
PEIXOTO JUNIOR, Carlos Augusto. <i>Sobre corpos e monstros</i> : algumas reflexões contemporâneas a partir da filosofia da diferença. Psicologia em Estudo, vol.15 n.1, 2010. Disponível em: http://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722010000100019. Último acesso: 04/07/2017.
PILLA, Maria Cecília. <i>Manuais de civilidade, modelo de civilização</i> . Disponível em: http://www.academia.edu/7646310/Manuais_de_civilidade_modelos_de_civiliza%C3%A7%C3%A3o Acesso em 28/06/2016.
REICH, Wilhelm. <i>Uma terapia anarquista</i> . Site Soma. Disponível em: http://www.somaterapia.com.br/soma/wilhelm-reich/ Acesso: 27/03/2016
RESTREPO, Luis Carlos. O direito à ternura. São Paulo: Vozes, SP, 1998.
ROCHE, Daniel. A Cultura das Aparências. São Paulo: Ed. Senac, 2007.
SANT'ANNA, Denise Bamuzzi. <i>Corpo, conhecimento e educação</i> . In SOARES, Carmen. <i>Corpo e História</i> . Campinas: Ed. Autores Associados, 2006.
. É possível realizar uma história do corpo? In SOARES, Carmen. Corpo e História. Campinas: Ed. Autores Associados, 2004.
<i>Políticas do corpo</i> : elementos para uma história das práticas corporais. São Paulo: Ed. Estação Liberdade, 2005.
SENNET, Richard. Carne e Pedra. São Paulo: Record, 2006.

SISSA, Giulia. *The sexual philosophies of Plato and Aristotele*. In: A history of women in the west vol. 1. Paris: Ed. Pauline Schmitt Pantel, 1992.

SOARES, Carmen Lúcia. As roupas nas práticas corporais e esportivas. São Paulo: Ed. Autores Associados, 2011.

_______. Corpo e História: corpo, conhecimento e educação. São Paulo: Ed. Autores Associados, 2006.

______. Pedagogia e educação do corpo parte 1 e 2. Entrevista no Programa Diálogo sem Fronteira, 2013.

Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=iWsUYs9Z0Mwe Disponível em:

SOTER, Silvia. *Lições de dança 1*: A educação somática e o ensino da dança. Rio de Janeiro: Ed. UniverCidade, 2000.

SUNDBERG, Johan. Ciência da Voz. São Paulo: Edusp, 2015.

https://www.youtube.com/watch?v=5pJ2QOo8oGs. Acesso: 05/04/2016.

TEIXEIRA, Anísio; WESTBROOK, Robert. *John Dewey*. Pernambuco: Ed.Massangana, 2010.

Disponível em: http://livros01.livrosgratis.com.br/me4677.pdf

Acesso: 09/10/2016

TRINDADE, André. *Mapas do corpo*: educação postural de crianças e adolescentes. São Paulo: Summus Editorial, 2016.

VIEIRA, Regina. Postura, Equilíbrio e Movimento. São Paulo: Ed. Terceiro Nome, 2009.

ANEXOS

QUESTIONÁRIO 1

Remetente: Coro Contemporâneo de Campinas

Destinatário: Izabel Padovani

Finalidade: Tese de Mestrado: A Técnica Alexander aplicada ao Canto Coral: caminhos para

uma educação integral

Nome:

1. Qual sua formação musical?

2. Há quanto tempo você canta no Coro?

3. Você tem alguma dificuldade em relação à técnica vocal? Quais?

4. Você sente dores ou algum desconforto durante os ensaios?

5. Emocionalmente como você se sente nos ensaios?

6. E nas apresentações como você se sente emocionalmente?

QUESTIONÁRIO 2

Pesquisa de Campo - Mestrado - 2015

Título: A Técnica Alexander aplicada ao Canto Coral: caminhos para uma educação Integral

Pesquisadora: Maria Izabel Padovani

Nome Participante:

1. Você acha que a preparação corporal usando a Técnica de Alexander foi positiva para o seu

desenvolvimento vocal? Em que sentido?

2. Você acha que o contato com a Técnica Alexander mudou a sua relação com o seu corpo?

Em que sentido?

3. Você acha que pensando em alguns dos princípios da Técnica de Alexander como os que

dizem que a musculatura do pescoço deve estar livre, que nosso corpo é todo conectado entre

si, que existe uma ligação entre cabeça, pescoço e tronco, e que devemos pensar na não

rigidez das articulações, te ajuda na emissão das notas?

4. Você acha que o contato com a Técnica de Alexander te ajuda em aspectos ligados à

respiração e qualidade do sopro sonoro?

5. Você percebe alguma diferença, depois do começo desse processo de trabalho no seu estado emocional em relação às suas atividades no Coro?

6. E em relação à sua prática vocal efetiva como profissional ou amador (palco, sala de aula, roda de samba, participação no coro, etc.), o que mudou?

RESPOSTAS QUESTIONÁRIO 1

Remetente: Coro Contemporâneo de Campinas

Destinatário: Maria Izabel Padovani

Finalidade: Tese de Mestrado A Técnica Alexander aplicada ao Canto Coral : caminhos para

uma educação integral

Nome: Aluno 1

QUESTIONÁRIO 1

1. Qual sua formação musical?

Bacharel em canto erudito e licenciatura (2ºano)

2. Há quanto tempo você canta no Coro?

1 ano e meio

3. Você tem alguma dificuldade em relação à técnica vocal? Quais?

Sim, nos agudos e superagudos, e respiração.

4. Você sente dores ou algum desconforto durante os ensaios?

Sim, dores nas costas, especificamente na lombar ao ficar muito tempo sentada.

5. Emocionalmente como você se sente nos ensaios?

Na grande maioria das vezes me sinto descontraída e à vontade.

6. E nas apresentações como você se sente emocionalmente?

Nas apresentações eu fico mais tensa e nervosa.

Remetente: Coro Contemporâneo de Campinas

Destinatário: Maria Izabel Padovani

Finalidade: Tese de Mestrado A Técnica Alexander aplicada ao Canto Coral : caminhos para

uma educação integral

Nome: Aluno 2

QUESTIONÁRIO 1

1. Qual a sua formação musical?

Estudante de Canto há 4 anos, com os professores Lidia Schafer (1 ano) e Angelo Fernandes (3 anos). Estudei teoria musical durante dois anos na fundação cultural Cassiano Ricardo em São José dos Campos antes de entrar na Unicamp em 2013.

2. Há quanto tempo você canta no Coro?

Desde 2013.

3. Você tem alguma dificuldade em relação à técnica vocal? Quais?

Sinto muita tensão na laringe e no resto do corpo ao cantar.

4. Você sente dores ou tensão corporal?

Sim. Principalmente no ombro

5. Emocionalmente como você se sente nos ensaios?

Às vezes me sinto nervosa e tensa, dependendo do rendimento do ensaio

6. E nas apresentações como você se sente emocionalmente?

Tranquila, mas saio exausta dos concertos.

Remetente: Coro Contemporâneo de Campinas

Destinatário: Maria Izabel Padovani

Finalidade: Tese de Mestrado A Técnica Alexander aplicada ao Canto Coral: caminhos para

uma educação integral

Nome: Aluno 3

QUESTIONÁRIO 1

1. Qual a sua formação musical?

Flauta violão popular, universidade de licenciatura em Música e depois canto lírico

2. Há quanto tempo você canta no Coro?

Desde agosto de 2013 quase dois anos

3. Você tem alguma dificuldade em relação à técnica vocal? Quais?

Sim. Apoio e equilíbrio com a tensão.

4. Você sente dores ou tensão corporal?

Sinto, aqui na região dos ombros e escápula,

5. Emocionalmente como você se sente nos ensaios?

Feliz. É gostoso, orgulho. Um pouco, quando canta só o naipe.

6. E nas apresentações como você se sente emocionalmente?

Emocionada. Se emociona com o coro. Já tiveram momentos que eu não senti pleno prazer, maçante, chato. Tranquila. Um pouco de tensão. Segurar a partitura pode levar a uma tensão.

Remetente: Coro Contemporâneo de Campinas

Destinatário: Maria Izabel Padovani

Finalidade: Tese de Mestrado A Técnica Alexander aplicada ao Canto Coral: caminhos para

uma educação integral

Nome: Aluno 4

QUESTIONÁRIO 1

1. Qual sua formação musical?

Mestre em Música pela UNICAMP e Graduada em Licenciatura em Educação Musical pela UNESP. Atuo como coralista (desde 1997), cantora lírica (desde 2008) e regente de coros infantis (desde 2010). Atualmente, estudo canto com o Prof. Dr. Angelo Fernandes.

2. Há quanto tempo você canta no Coro?

Cantei em duas temporadas: San Juan (Argentina), em 2011 e Porto Alegre, em 2014, totalizando 15 dias e 1 semana de ensaios e concertos, respectivamente. Retornei definitivamente para o coro no início de 2015.

3. Você tem alguma dificuldade em relação à técnica vocal? Quais?

Minhas principais dificuldades são: administração da respiração, colocação da vogal A, graves e super agudos (a partir do Dó 5, considerando o Dó 3 como dó central) e tensões desnecessárias para cantar no pescoço, maxilar, testa, tronco e ombros.

4. Você sente dores ou algum desconforto durante os ensaios?

Sinto um pouco de dor nas costas e no pescoço, por ficar sentada por muito tempo em cadeiras não muito ergonômicas.

5. Emocionalmente como você se sente nos ensaios?

Me sinto descontraída e comunicativa com os colegas do naipe, do coro e com o regente. Fico um pouco apreensiva em leituras de repertório novo e complexo (ex. Coloraturas e dissonâncias) e com dificuldades de colocação vocal e desafinação da minha parte ou do naipe de sopranos.

6. E nas apresentações como você se sente emocionalmente?

Por vezes, me sinto um pouco nervosa e quando preciso fazer solos fico bem tensa. Passado o nervosismo, consigo me sentir à vontade e me emocionar com o fazer musical e o cantar.

Remetente: Coro Contemporâneo de Campinas

Destinatário: Maria Izabel Padovani

Finalidade: Tese de Mestrado A Técnica Alexander aplicada ao Canto Coral: caminhos para

uma educação integral

Nome: Aluno 5

QUESTIONÁRIO 1

1. Qual a sua formação musical?

Iniciei meus estudos de piano com professores particulares. No ano de 2005 me tornei aluno no Conservatório Integrado de Amparo, onde tive aulas de piano, composição e regência até o ano de 2007.

Em 2008 continuei meus estudos com a professora Lucielena Terríble nesse mesmo ano ingressei no vestibular da Unesp no curso de Composição e Regência, mas por diversos motivos acabei desistindo do curso. Retomei aulas de piano e de regência particulares e em 2011 entrei na graduação de regência na Unicamp e atualmente estudo canto com o professor Angelo Fernandes e fiz algumas aulas de piano com o professor Marcelo Onofri.

2. Há quanto tempo você canta no Coro?

2 anos e 9 meses

3. Você tem alguma dificuldade em relação à técnica vocal? Quais?

Manter a frontalidade na voz no registro agudo da minha voz.

4. Você sente dores ou tensão corporal?

Dores na escápula ao estudar piano e as vezes dores na lombar que melhoraram depois do início de exercícios de fortalecimento da coluna mas que esporadicamente aparecem.

5. Emocionalmente como você se sente nos ensaios?

Me sinto descontraído e feliz pois o ambiente é sempre alegre e amistoso.

6. E nas apresentações como você se sente emocionalmente?

Em alguns momentos tenso para fazer bem minha parte para que o desempenho do grupo seja bom como um todo, porém essa tensão não me prejudica. Porém fico muito concentrado e sensível aos pedidos de interpretação do regente e de certa forma orgulhoso por fazer parte desse grupo.

Remetente: Coro Contemporâneo de Campinas

Destinatário: Maria Izabel Padovani

Finalidade: Tese de Mestrado A Técnica Alexander aplicada ao Canto Coral: caminhos para

uma educação integral

Nome: Aluno 6

OUESTIONÁRIO 1

1. Qual a sua formação musical?

Comecei a tocar violino os 5 anos, fiz aula até o 8 mas desisti. Aos 12 comecei a estudar

violão e cantar no coral que meu pai trabalhava (ele é maestro). Com 15 estudei cello, fiz 1

ano de aula mas nunca me adaptei, além de não gostar muito sentia muitas dores. Então com

17 comecei a fazer aula de técnica vocal com meu pai e após 6 meses comecei a fazer aula de

canto durante uns 3 meses para me preparar para o vestibular. Aos 18 começou minha jornada

que se estende até hoje no curso de canto da Unicamp.

2. Há quanto tempo você canta no Coro?

Sou integrante do Coro Contemporâneo de Campinas a 1 ano, desde que entrei na Unicamp.

3. Você tem alguma dificuldade em relação à técnica vocal? Quais?

Coloco muita força para fazer notas agudas e muitas vezes tenho dificuldade em respirar,

sinto que meu abdômen está preso.

4. Você sente dores ou tensão corporal?

Sinto muita dor nas costas e tensão na região do ombro e pescoço mesmo sem cantar.

5. Emocionalmente como você se sente nos ensaios?

Muitas vezes estou extremamente cansado por conta do horário do ensaio, terça e quinta

19h às 21h, e acabo ficando entediado, tenso.

6. E nas apresentações como você se sente emocionalmente?

Em apresentações onde o coro tem que cantar com orquestra, normalmente me sinto muito

desmotivado e muito distraído, mas quando cantamos músicas a capella sinto que fico bem

mais motivado e me entrego completamente ao concerto.

Remetente: Coro Contemporâneo de Campinas

Destinatário: Maria Izabel Padovani

Finalidade: Tese de Mestrado A Técnica Alexander aplicada ao Canto Coral: caminhos para

uma educação integral

Nome: Aluno 7

QUESTIONÁRIO

1. Qual sua formação musical?

Estou fazendo três graduações, Composição, Regência e Canto

2. Há quanto tempo você canta no Coro?

Mais ou menos 3 anos

3. Você tem alguma dificuldade em relação à técnica vocal? Quais?

Tenho dificuldade com a vogal "i" e em fazer os graves sonoros

4. Você sente dores ou algum desconforto durante os ensaios?

Sim dores nas costas

5. Emocionalmente como você se sente nos ensaios?

100% descontraido, se preciso fazer algum solo fico um pouco ansioso

6. E nas apresentações como você se sente emocionalmente?

Levemente ansioso se preciso fazer um solo mas completamente descontraído em apresentações de coro. Me divirto muito.

Remetente: Coro Contemporâneo de Campinas

Destinatário: Maria Izabel Padovani

Finalidade: Tese de Mestrado A Técnica Alexander aplicada ao Canto Coral: caminhos para

uma educação integral

Nome: Aluno 8

QUESTIONÁRIO 1

Qual sua formação musical?

Canto erudito bacharelado em fase de conclusão (4º ano).

Há quanto tempo você canta no Coro?

Desde 2011.

Você tem alguma dificuldade em relação à técnica vocal? Quais?

Não.

Você sente dores ou algum desconforto durante os ensaios?

Não.

Emocionalmente como você se sente nos ensaios?

Nos ensaios sou, geralmente, muito descontraído e fico bastante à vontade.

E nas apresentações como você se sente emocionalmente?

Fico muito nervoso antes de entrar no palco se eu tiver algum solo, muito tenso mesmo, quase em pânico. Mas nas apresentações corais em que não sou solista estou sempre bem.

QUESTIONÁRIO 2 - RESPOSTAS

Pesquisa de Campo – Mestrado - 2015

Título: Técnica Alexander Aplicada à Prática Coral: Caminhos para uma Educação Integral

Pesquisadora: Maria Izabel Padovani

Nome: Aluno 1

QUESTIONÁRIO 2

1. Você acha que a preparação corporal usando a Técnica de Alexander foi positiva para o seu desenvolvimento vocal? Em que sentido?

Sim, foi muito positiva. Com a Técnica pude experimentar a sensação de liberdade corporal, permitindo uma melhor emissão da voz, principalmente dos agudos. Além disso, me proporcionou uma conciência corporal no momento de cantar, assim o canto passou a ser algo integrado: corpo e emissão vocal.

- 2. Você acha que o contato com a Técnica Alexander mudou a sua relação com o seu corpo? Sim, mudou. Agora consigo ter mais controle sobre meu corpo, consigo também lidar melhor com as dores nas costas (região lombar) já que a Técnica me proporcionou o aprendizado de como me sentar, agachar, pegar um objeto no chão sem prejudicar o meu corpo. Também, com a Técnica, hoje tenho recursos para aliviar as dores em momentos de crise.
- 3. Você acha que pensando em alguns dos princípios da Técnica de Alexander como os que dizem que a musculatura do pescoço deve estar livre, que nosso corpo é todo conectado entre si, que existe uma ligação entre cabeça, pescoço e tronco, e que devemos pensar na não rigidez das articulações, te ajuda na emissão das notas?

Sim, me ajuda muito. Com a Técnica consigo pensar na emissão de notas agudas ao mesmo

tempo em que o corpo pode buscar uma maior liberdade. Quanto mais aguda a nota, a minha

tendência é de contrair a musculatura, principalmente a do pescoço e ficar na ponta do pé,

perdendo o apoio do chão. A Técnica me ajuda muito a lembrar da liberdade da musculatura e

a manter o apoio dos pés no chão. Dessa forma, a qualidade sonora é muito maior.

4. Você acha que o contato com a Técnica de Alexander te ajuda em aspectos ligados à

respiração e qualidade do sopro sonoro?

Sim. A Técnica me ajuda a pensar numa respiração natural, onde a musculatura inspiratória

deve relaxar para o ar entrar, e não contrair, gerando tensões desnecessárias. Além disso, me

ajuda também a otimizar o sopro sonoro evitando que gere tensões que impedem que o ar saia

de forma contínua.

5. Você percebe alguma diferença, depois do começo desse processo de trabalho no seu

estado emocional em relação às suas atividades no Coro?

Sim, já que através da Técnica aprendi a sentar de forma correta mantendo a liberdade dos

ombros, pescoço, tronco e pernas, dessa forma sinto menos dores na lombar durante o ensaio,

o que faz com que eles sejam mais agradáveis.

6. E em relação à sua prática vocal efetiva como profissional ou amador (palco, sala de aula,

roda de samba, participação no coro, etc.), o que mudou?

Mudou a minha forma de me relacionar com o meu corpo durante a prática do canto. Com a

Técnica tenho mais consciência do corpo, busco uma maior liberdade, me sinto mais

confiante e tranquila no palco já que encontrei um lugar de maior controle corporal e durante

meus estudos em casa busco sempre notar mais a participação do meu corpo para uma melhor

emissão vocal.

Pesquisa de Campo - Mestrado - 2015

Título: Técnica Alexander Aplicada à Prática Coral: Caminhos para uma Educação Integral

Pesquisadora: Maria Izabel Padovani

Nome: Aluno 2

QUESTIONÁRIO 2

1. Você acha que a preparação corporal usando a Técnica de Alexander foi positiva para o seu

desenvolvimento vocal? Em que sentido?

A técnica me ajudou a perceber e aliviar as tensões que meu corpo criava enquanto eu

cantava.

2. Você acha que o contato com a Técnica Alexander mudou a sua relação com o seu corpo?

Em que sentido?

Com o corpo mais relaxado eu percebi um alívio de dores nos ombros e pescoço depois dos

ensaio e das aulas de canto.

3. Você acha que pensando em alguns dos princípios da Técnica de Alexander como os que

dizem que a musculatura do pescoço deve estar livre, que nosso corpo é todo conectado entre

si, que existe uma ligação entre cabeça, pescoço e tronco, e que devemos pensar na não

rigidez das articulações, te ajuda na emissão das notas?

Sim. É quase impossível, pra mim, chegar nas notas muitos agudas com o pescoço e ombros

tensos. Ao longo do ano com auxílio das aulas de Alexander percebemos nas aulas de canto

um ganho de algumas notas na região aguda.

4. Você acha que o contato com a Técnica de Alexander te ajuda em aspectos ligados à

respiração e qualidade do sopro sonoro?

Sim, pois uma vez a caixa torácica livre de tensões, o ar flui livremente.

5. Você percebe alguma diferença, depois do começo desse processo de trabalho no seu

estado emocional em relação às suas atividades no Coro?

Não.

6. E em relação à sua prática vocal efetiva como profissional ou amador (palco, sala de aula,

roda de samba, participação no coro, etc.), o que mudou?

Eu consigo estar com o corpo mais relaxado, o ar flui melhor e a percepção do meu corpo

quanto a técnica vocal mudou, em relação a conectar a voz com o corpo, que antes era um

pouco distante esse conceito.

Pesquisa de Campo – Mestrado - 2015

Título: Técnica Alexander Aplicada à Prática Coral: Caminhos para uma Educação Integral

Pesquisadora: Maria Izabel Padovani

Nome: Aluno 3

QUESTIONÁRIO 2

1. Você acha que a preparação corporal usando a Técnica de Alexander foi positiva para o seu

desenvolvimento vocal? Em que sentido?

Sim, passei a perceber pontos de tensão principalmente na região do pescoço que me traziam

muita tensão na emissão da voz, dificultando o uso correto da técnica vocal.

2. Você acha que o contato com a Técnica Alexander mudou a sua relação com o seu corpo?

Sim, muito. A técnica me ajudou e me ajuda a perceber melhor o corpo, pontos de tensão que

vamos cultivando durante a correria do dia hoje consigo percebê-los melhor, relaxá-los.

3. Você acha que pensando em alguns dos princípios da Técnica de Alexander como os que

dizem que a musculatura do pescoço deve estar livre, que nosso corpo é todo conectado entre

si, que existe uma ligação entre cabeça, pescoço e tronco, e que devemos pensar na não

rigidez das articulações, te ajuda na emissão das notas?

Sim, meu corpo fica mais conectado, relaxado e com tônus.

4. Você acha que o contato com a Técnica de Alexander te ajuda em aspectos ligados à

respiração e qualidade do sopro sonoro?

Sim, embora eu ainda tenha dificuldade quanto à respiração principalmente na inspiração,

consigo pensar na expansão de uma forma mais orgânica e perceber onde tensiono meu corpo.

Foi através da técnica que percebi o quanto eu tensionava meu corpo ao inspirar.

5. Você percebe alguma diferença, depois do começo desse processo de trabalho no seu

estado emocional em relação às suas atividades no Coro?

Sim, por conseguir ter uma percepção melhor com relação ao meu corpo e onde ele acusa

tensões, hoje consegui mantê-lo mais relaxado, o que ajuda em uma produtividade maior para

com o grupo e menos estresse.

6. E em relação à sua prática vocal efetiva como profissional ou amador (palco, sala de aula,

roda de samba, participação no coro, etc.), o que mudou?

A técnica me ajudou a não tensionar, ou ao menos perceber tensões em muitas regiões do

corpo, o que favorece uma emissão melhor e melhor uso da técnica vocal. Além disso, me

sinto mais confiante em não querer controlar meu corpo, o que me gerava mais tensões. O

corpo precisa estar livre sem estar "desmontado".

Pesquisa de Campo – Mestrado - 2015

Título: Técnica Alexander Aplicada à Prática Coral: Caminhos para uma Educação Integral

Pesquisadora: Maria Izabel Padovani

Nome: Aluno 4

QUESTIONÁRIO 2

1. Você acha que a preparação corporal usando a Técnica de Alexander foi positiva para o seu desenvolvimento vocal? Em que sentido?

Sim, com certeza. As aulas de Alexander ajudaram a ter uma consciência maior do meu corpo e da minha postura, o que interfere diretamente na emissão vocal. As aulas de canto aliadas às de Alexander proporcionaram um desenvolvimento vocal bastante significativo, sobretudo, no que diz respeito a cantar sem tensões e com uma voz mais conectada ao resto do meu corpo. Como solista, em alguns concertos, durante a concentração e nos minutos da *performance* tentei me concentrar com algumas dicas dadas pela Izabel em relação ao pescoço livre e joelhos flexionados. Antes das aulas, minha voz costumava dar uma leve quebra devido ao nervosismo e nesse ano não aconteceu isso, durante os concertos. Nos ensaios do coro, senti diferença no cansaço após o ensaio. Nos dias em que a Izabel trabalhava com as meninas, eu saia do ensaio menos cansada vocal e corporalmente.

2. Você acha que o contato com a Técnica Alexander mudou a sua relação com o seu corpo? Em que sentido?

Sim. A mudança da minha relação com meu corpo se deu, em especial, pela percepção de tensões, ao parar e ver onde estava doendo, quais articulações estavam travadas etc. Quanto às dores, nesse ano, tive muita dor em um ponto de tensão próximo à escápula direita e essa dor irradiou pelas costas e pescoço. Também desloquei a primeira vértebra da cervical. Tudo isso fez com que eu tivesse mais dores do que nos anos anteriores e precisasse de fisioterapia e acupuntura. Mesmo assim, nas semanas em que eu não fazia as aulas de Alexander, sentia meu corpo mais enrijecido e as dores mais constantes. Em alguns dias de tensão e dor, as aulas proporcionaram um grande alívio.

3. Você acha que pensando em alguns dos princípios da Técnica de Alexander como os que dizem que a musculatura do pescoço deve estar livre, que nosso corpo é todo conectado entre si, que existe uma ligação entre cabeça, pescoço e tronco, e que devemos pensar na não rigidez das articulações, te ajuda na emissão das notas?

Sim, toda essa consciência corporal interfere e possibilita uma melhor colocação vocal. Sinto que ainda não domino plenamente esse mecanismo no registro superagudo, o que ainda é um desafio para mim, e na emissão da vogal "a", dificuldades técnicas que precisam ser melhor desenvolvidas. Consigo perceber bem tal liberdade vocal nos registros grave, médio e agudo, os quais encorparam mais esse ano, e, sobretudo, na vogal "i".

4. Você acha que o contato com a Técnica de Alexander te ajuda em aspectos ligados à respiração e qualidade do sopro sonoro?

Nesse aspecto, não senti melhora. Fraseados longos e a administração do fluxo de ar ainda são

algumas dificuldades para mim. Tenho rinite alérgica e, em momentos de crise, ela também

atrapalha bastante.

5. Você percebe alguma diferença, depois do começo desse processo de trabalho no seu

estado emocional em relação às suas atividades no Coro?

Sim, percebi maior produtividade, mais tranquilidade e menos ansiedade, nas leituras à

primeira vista e ensaio do repertório.

6. E em relação à sua prática vocal efetiva como profissional ou amador (palco, sala de aula,

roda de samba, participação no coro, etc.), o que mudou?

O que mudou foi a confiança no meu corpo e voz e a certeza de que tudo está integrado. Ter

cuidado e atenção com o resto do corpo é tão importante quanto se preocupar com a voz,

ressonância e respiração, dicção etc. Futuramente, pretendo continuar com atividades físicas

que ajudem no canto (natação, por exemplo) e, eventualmente, continuar com aulas de

Alexander. Com certeza, levarei todos os aprendizados das aulas na minha prática vocal e

docente.

Pesquisa de Campo – Mestrado - 2015

Título: Técnica Alexander Aplicada à Prática Coral: Caminhos para uma Educação Integral

Pesquisadora: Maria Izabel Padovani

Nome: Aluno 5

QUESTIONÁRIO

1. Você acha que a preparação corporal usando a Técnica de Alexander foi positiva para o seu

desenvolvimento vocal? Em que sentido?

Sim. A preparação corporal usando a técnica foi positiva para a percepção de que a minha voz

não possuía uma fonação e uma adução de pregas vocais completas, além do alívio de tensões

no pescoço, ombros, maxilar e uma percepção desses problemas, uma conexão maior da voz

com o corpo, para a sustentação dessa.

2. Você acha que o contato com a Técnica Alexander mudou a sua relação com o seu corpo?

Em que sentido? (assunto sobre dores, se for o caso, podem constar nessa pergunta)

Sim, houve um alívio de dores na área da lombar, uma percepção da postura dos meus pés,

que antes pela má postura me faziam perder a conexão com o corpo enquanto eu cantava, uma

percepção de tensões em lugares como o polegar das mãos que causavam tendinite, dores no

maxilar deixaram de existir.

3. Você acha que pensando em alguns dos princípios da Técnica de Alexander como os que

dizem que a musculatura do pescoço deve estar livre, que nosso corpo é todo conectado entre

si, que existe uma ligação entre cabeça, pescoço e tronco, e que devemos pensar na não

rigidez das articulações, te ajuda na emissão das notas?

Sim, pensando dessa forma eu uso menos pressão e força para cantar notas mais agudas, a voz

é emitida com mais corpo e um vibrato mais regular, dessa mesma forma os graves ficaram

mais ressonantes e livres.

4. Você acha que o contato com a Técnica de Alexander te ajuda em aspectos ligados à

respiração e qualidade do sopro sonoro?

Sim, a qualidade da minha respiração melhorou muito, a atitude de inibir uma ação me ajudou

foi de grande ajuda, pois antes ao respirar eu não me livrava das tensões anteriores e isso

gerava um acúmulo de tensão, com isso eu aprendi a "soltar todo o ar" de maneira a aliviar a

tensão existente no processo, "desmontar o corpo todo" no ato de expirar.

5. Você percebe alguma diferença, depois do começo desse processo de trabalho no seu

estado emocional em relação às suas atividades no Coro?

Sim, maior autoconfiança ao subir no palco, com isso manter a voz toda conectada com o

corpo como um todo ao cantar ao cantar.

6. E em relação à sua prática vocal efetiva como profissional ou amador (palco, sala de aula,

roda de samba, participação no coro, etc.), o que mudou?

Uma consciência maior corporal e acredito que uma resposta maior, por exemplo nas aulas o

professor pede pra mudarmos algo e com maior facilidade executamos essa mudança.

Pesquisa de Campo – Mestrado - 2015

Título: Técnica Alexander Aplicada à Prática Coral: Caminhos para uma Educação Integral

Pesquisadora: Maria Izabel Padovani

Nome: Aluno 6

QUESTIONÁRIO 2

1. Você acha que a preparação corporal usando a Técnica de Alexander foi positiva para o seu

desenvolvimento vocal? Em que sentido?

Sim, aliviou a tensão da região do ombro e pescoço.

2. Você acha que o contato com a Técnica Alexander mudou a sua relação com o seu corpo?

Em que sentido?

Acredito que o contato com a técnica me proporcionou um desenvolvimento da percepção

corporal e me ajudou a descobrir que eu sou torto para um dos lados.

3. Você acha que pensando em alguns dos princípios da Técnica de Alexander como os que

dizem que a musculatura do pescoço deve estar livre, que nosso corpo é todo conectado entre

si, que existe uma ligação entre cabeça, pescoço e tronco, e que devemos pensar na não

rigidez das articulações, te ajuda na emissão das notas?

Sim, principalmente nas notas agudas, nas quais se encontrava uma grande tensão

desnecessária na região do ombro e pescoço.

4. Você acha que o contato com a Técnica de Alexander te ajuda em aspectos ligados à

respiração e qualidade do sopro sonoro?

Acho que a técnica me ajuda a ter uma respiração mais natural e livre, proporcionando um

controle muito maior do ar.

5. Você percebe alguma diferença, depois do começo desse processo de trabalho no seu estado

emocional em relação às suas atividades no Coro?

Na parte emocional em relação ao coro não notei diferença.

6.E em relação à sua prática vocal efetiva como profissional ou amador (palco, sala de aula,

roda de samba, participação no coro, etc.), o que mudou?

Sinto um corpo mais relaxado e fácil de "domar". Com a pratica da Técnica Alexander junto

com as aulas de cantou, consegui resolver muitos problemas técnicos (principalmente na

região aguda), a respiração mais tranquila não ajudou somente na técnica vocal, mas também

no controle da ansiedade pré-palco.

Pesquisa de Campo – Mestrado - 2015

Título: Técnica Alexander Aplicada à Prática Coral: Caminhos para uma Educação Integral

Pesquisadora: Maria Izabel Padovani

Nome: Aluno 7

QUESTIONÁRIO 2

1. Você acha que a preparação corporal usando a Técnica de Alexander foi positiva para o seu

desenvolvimento vocal? Em que sentido?

Sim. Foi extremamente positiva. Através da técnica consegui identificar tensões que estavam impedindo o progresso da minha técnica de canto e através dos exercícios feitos consegui descontruir grande parte dessas tensões o que melhorou muito meu cantar.

2. Você acha que o contato com a Técnica Alexander mudou a sua relação com o seu corpo?
Em que sentido?

Sim. Eu sempre tive muitas dores nas costas, no ombro esquerdo e na perna direita devido a minha postura. Com a técnica e com a ajuda da Izabel conseguimos ir criando uma posição nova para meu quadril o que fez com que minhas pernas começassem a se reorganizar, com isso consigo agora sentir os dois pés no chão o que diminui bastante minhas dores na perna direita e no ombro esquerdo.

Através da técnica descobri também uma forma de relaxar e colocar no lugar a musculatura das costas o que me ajudou a diminuir quase por completo a dor nas costas.

3. Você acha que pensando em alguns dos princípios da Técnica de Alexander como os que dizem que a musculatura do pescoço deve estar livre, que nosso corpo é todo conectado entre si, que existe uma ligação entre cabeça, pescoço e tronco, e que devemos pensar na não rigidez das articulações, te ajuda na emissão das notas?

Sim. Meu maior problema eram tensões no pescoço devido a um movimento que o tirava do lugar antes das emissões das notas. Através de exercícios em aula e do conhecimento corporal proporcionado pela Técnica Alexander consegui desconstruir grande parte dessas tensões o que resultou em agudos muito mais fáceis, uma voz muito mais plena e livre.

- 4. Você acha que o contato com a Técnica de Alexander te ajuda em aspectos ligados à respiração e qualidade do sopro sonoro?
- Sim. A respiração correta e muitas vezes profunda que o canto exige é muitas vezes atrapalhada por uma postura onde o tórax fica fechado. Com a técnica e exercícios entendi de vez a importância dessa postura do peito aberto, pois além de ser a postura que tirou minha dor nas costas propiciou um melhoramento na minha qualidade e capacidade de respiração.
- 5. Você percebe alguma diferença, depois do começo desse processo de trabalho no seu estado emocional em relação às suas atividades no Coro?
- Sim. Muitas vezes passei os ensaios com dor o que diminui muito o aproveitamento e a interação necessária para realizar boa música. A técnica me ajudou a identificar as tensões que geram essas dores e me ensinou como estar trabalhando meu corpo para minimizá-las o que resultou em ensaios sem dores, mais felizes e produtivos.
- 6. E em relação à sua prática vocal efetiva como profissional ou amador (palco, sala de aula, roda de samba, participação no coro, etc.), o que mudou?

R.Tudo mudou. A maneira como fico de pé durante as aulas, como penso sempre em desconstruir as tensões, a postura do pescoço, o tórax aberto, a posição do meu quadril para conseguir ter um apoio no chão com os dois pés, a maneira como fico sentado no ensaio e o que fazer quando começo a sentir as dores que já são minhas conhecidas. Hoje tenho um conhecimento do meu corpo muito maior e melhor devido a técnica e sou muito grato pois esse conhecimento realmente propiciou uma revolução na minha técnica de canto e no meu fazer musical.

Pesquisa de Campo – Mestrado - 2015

Título: Técnica Alexander Aplicada à Prática Coral: Caminhos para uma Educação Integral

Pesquisadora: Maria Izabel Padovani

Nome: Aluno 8

QUESTIONÁRIO 2

Você acha que a preparação corporal usando a Técnica de Alexander foi positiva para o seu desenvolvimento vocal? Em que sentido?
 Sim, positiva. Proporcionou maior relaxamento e conscientização do corpo durante estudos e apresentações e uma postura mais adequada.

2. Você acha que o contato com a Técnica Alexander mudou a sua relação com o seu corpo? Em que sentido?

Me vigio mais com relação a postura em situações do cotidiano e no meu trabalho, que é onde realmente acrescenta como profissional.

3. Você acha que pensando em alguns dos princípios da Técnica de Alexander como os que dizem que a musculatura do pescoço deve estar livre, que nosso corpo é todo conectado entre si, que existe uma ligação entre cabeça, pescoço e tronco, e que devemos pensar na não rigidez das articulações, te ajuda na emissão das notas?

Sim, é muito difícil ficar 100% relaxado quando a emissão de notas muito agudas são exigidas, mas foi claro o avanço técnico que tive. Em um dos dias da aula de canto consegui cantar um Fá4, nota incrivelmente aguda para um tenor e acredito que fez toda a diferença porque eu tinha acabado de sair da aula de Técnica de Alexander quando a fiz.

4. Você acha que o contato com a Técnica de Alexander te ajuda em aspectos ligados à respiração e qualidade do sopro sonoro?

Sim, eu costumava fazer uma respiração muito ruidosa e por vezes superficial, agora tenho uma consciência corporal que me atenta a consertar esse pequeno "vício" errôneo.

5. Você percebe alguma diferença, depois do começo desse processo de trabalho no seu estado emocional em relação às suas atividades no Coro?

Eu costumo ficar bem nervoso antes de entrar no palco, principalmente quando tenho algum solo no concerto do dia, mas tenho a técnica como um conforto que me tranquiliza com relação as *performances* agora, algo que posso usar a meu favor antes de subir no palco e ajuda muito!

6. E em relação à sua prática vocal efetiva como profissional ou amador (palco, sala de aula, roda de samba, participação no coro, etc.), o que mudou?

A respiração, movimentos mais relaxados e ao mesmo tempo conectados, sempre evitando tensões, e minha postura, desde o pescoço e tronco até o posicionamento dos pés no chão, resultando em uma qualidade que antes não era alcançada tão facilmente.

ENTREVISTA COM A PROF. DRA. ANA CAROLINA COSNTANTINI DEPARTAMENTO DE FONOAUDIOLOGIA UNICAMP

O que a tensão músculo esquelética pode causar na emissão vocal?

A primeira coisa que me vem à cabeça é a tensão da musculatura extrínseca e intrínseca da região cervical e dos músculos da região laríngea, isso é a primeira coisa que é afetada. Pensando na laringe como um todo o que afeta quando temos uma tensão músculo esquelética, é que a musculatura está mais tensa e a laringe não consegue fazer excursão vertical, movimentos verticais para cima e para baixo ficam comprometidos, isso tem um super impacto na qualidade vocal: na modulação de som por ex., a laringe fica sempre na mesma posição, quando se faz graves e agudos há uma excursão, uma movimentação da laringe. Então há uma dificuldade na mobilidade laríngea, isso prejudica a emissão vocal.

Também em função da tensão da musculatura extrínseca e intrínseca da laringe, pode ocorrer uma força excessiva na musculatura supra glótica, pode haver participação de prega vestibulares durante a fonação, produzindo uma voz mais abafada, pode haver alteração na projeção do som, pode haver alterações na ressonância, a ressonância pode ficar muito laríngea. Também é comum um desalinhamento no pescoço, em geral há um pescoço muito anteriorizado que dificulta em algumas questões.

O pescoço anteriorizado afeta de que forma a voz?

Primeiro o alinhamento da cabeça que está fora do esperado, o que provoca uma tensão muito maior no esternocleidomastoideo e outras musculaturas que são fortes como a extrínseca da laringe, então é um ajuste que tensiona muito a laringe. Outra coisa que a tensão musculoesquelética gera são marcas no pescoço, sulcos horizontais que querem dizer tensão, geralmente é mais comum nas mulheres. Dor é bastante comum, dor para falar..., o que se vê na literatura é que uma tensão musculoesquelética pode gerar até um impacto na comunicação, em função da dor o indivíduo passa a falar menos, fala frases mais curtas. Então além da qualidade vocal há um impacto na comunicação. De maneira geral é possível dizer que a fonação de graves e agudos fica comprometida em função da redução da excursão laríngea que está paralisada, a laringe fica fixa em uma posição no pescoço, participação de estruturas supra glóticas deixando a voz mais abafada com ressonância laríngea e se essa tensão estiver generalizada alcançando a região da face, é possível haver um travamento articulatório também.

Um pescoço com muita tensão o que acarreta pra emissão vocal?

Por exemplo, a imobilidade dificulta o processo de comunicação, e principalmente a musculatura extrínseca e intrínseca mito tensa, pode ocasionar rouquidão, maior instabilidade da voz. Vamos pensar que a tensão no pescoço acarretou uma laringe fixa numa posição alta no pescoço, então temos uma redução do trato vocal, temos maior dificuldade em produzir todos os sons da tessitura. Pode haver cansaço vocal em função do ajuste vocal estar restrito. Normalmente a tensão causa restrição de movimento e isso é muito ruim porque acabamos usando sempre o mesmo ajuste muscular na fonação e é preciso requisitar músculos diferentes e com graus de tensão diferentes para cada som emitido.