



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA  
ESCOLA DE MÚSICA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA**

**KARINA CARAMORI PETRY**

**A TÉCNICA ALEXANDER NA OTIMIZAÇÃO DA PRÁTICA E DA  
PERFORMANCE MUSICAL: UM RELATO DE EXPÊRIENCIA**

Salvador  
2020

**KARINA CARAMORI PETRY**

**A TÉCNICA ALEXANDER NA OTIMIZAÇÃO DA PRÁTICA E DA  
PERFORMANCE MUSICAL: UM RELATO DE EXPÊRIENCIA**

Trabalho de Conclusão Final apresentado ao Programa de Pós-Graduação Profissional em Música (PPGPROM) da Universidade Federal da Bahia, como requisito final para obtenção do título de Mestre em Música na área de Criação Musical/Interpretação

Orientadora: Profa. Dra. Suzana Kato  
Coorientadora: Profa. Eleni Vosniadou

Salvador  
2020

Ficha catalográfica elaborada pela  
Biblioteca da Escola de Música - UFBA

P498 Petry, Karina Caramori  
A Técnica Alexander na otimização da prática e da performance musical:  
um relato de experiência / Karina Caramori Petry.- Salvador, 2020.  
114 f. : il. Color.

Orientador: Profa. Dra. Suzana Kato  
Co-orientador: Profa. Eleni Vosniadou  
Trabalho de Conclusão (mestrado profissional) – Universidade Federal  
da Bahia. Escola de Música, 2020.

1. Alexander, Técnica de. 2. Música - Estudo e ensino. 3. Violinistas -  
Técnica e manejo. I. Kato, Suzana. II. Vosniadou, Eleni.  
III. Universidade Federal da Bahia. IV. Título.

CDD: 780.7

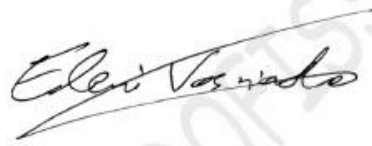


**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA**  
**ESCOLA DE MÚSICA**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA**  
Avenida Araújo Pinho, Nº 58; Bairro: Canela – Salvador / Bahia  
Telefone: (071) 3283-7888. E-mail: ppgprom@ufba.br

O memorial de **KARINA CARAMORI PETRY** intitulado "A TÉCNICA ALEXANDER PARA OTIMIZAÇÃO DA PRÁTICA E PERFORMANCE MUSICAL: MINHAS NOVAS FERRAMENTAS" **foi aprovado.**



Dra. Suzana Kato (orientadora)



Esp. Eleni Vosniadou (coorientadora)



Dr. Joel Luís da Silva Barbosa (orientador)

Salvador-BA, 23 de julho de 2020

À minha família, que sempre me provocou para que eu fosse melhor.

À Sebastian, que sempre me faz ir mais longe.

## **AGRADECIMENTOS**

À minha professora Eleni Vosniadou, por todos estes anos nos mostrando um novo caminho com tanto amor e dedicação, pela confiança, pela amizade, e por estar sempre lá.

Aos professores Pedro de Alcantara, Doug Johnson, Katrin Schmitt e Irma Hesz por tudo que adicionam à minha vivência da Técnica Alexander.

À minha orientadora Suzana Kato, por toda paciência, carinho e dedicação, e por me ajudar a realizar o sonho de trazer um pouco mais da ideia da Técnica Alexander para músicos dentro da universidade.

Aos professores Joel Barbosa e Robson Matos pelas observações durante o Exame Qualificativo.

Aos professores Beatriz Alessio Scebba e José Maurício Brandão por me apoiarem na rica experiência da Residência Social.

A todos os professores do PPGPROM e aos colegas de jornada, que me proporcionaram uma experiência rica, intensa, criativa e atual, e que merecem toda minha admiração pelos trabalhos inovadores que reconhecem sensivelmente a realidade do seu entorno e a nossa contemporaneidade.

PETRY, Karina Caramori. A Técnica Alexander na otimização da prática e da performance musical: um relato de experiência. 2020. 114 p. il. Orientadora: Suzana Kato. Trabalho de conclusão final (Mestrado Profissional em Música) – Programa de Pós-graduação Profissional em Música (PPGPROM), Escola de Música, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2020.

## RESUMO

Este trabalho relata o processo da autora ao longo do Mestrado Profissional em Música, na Universidade Federal da Bahia, registrando em um memorial sua experiência anterior como violinista e praticante da Técnica Alexander (TA) aplicada à consciência corporal na prática musical. Traz a reflexão sobre o uso e a relevância de ferramentas psicofísicas adquiridas neste processo para a otimização da performance musical e o bem-estar e longevidade do músico em atividade. O trabalho inclui também um artigo acadêmico sobre possibilidades de aplicação de um dos princípios da TA – o princípio da inibição – na prática e performance musical; um relatório de residência social sobre a atividade de observação de aulas de TA em duas instituições de ensino superior em música na Alemanha; relatórios sobre as disciplinas e práticas profissionais realizadas durante o mestrado.

**Palavras-chave:** Técnica Alexander. Violinista. Bem-estar do músico. Otimização da performance.

PETRY, Karina Caramori. The Alexander Technique in the optimization of musical practice and performance: an experience report. Thesis advisor: Suzana Kato. 2020. 114 p. il. Final essay (Professional Master in Music) – Programa de Pós-graduação Profissional em Música (PPGPROM), Escola de Música, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2020.

## **ABSTRACT**

This work reports the author's process along the Professional Master in Music at the Federal University of Bahia, recording in a memorial her previous experience as a violinist and practitioner of the Alexander Technique (TA) applied to body awareness in music practice. Also reflect on the use and relevance of psychophysical tools acquired in this process for the optimization of musical performance and the well-being and longevity of the musician in activity. The work also includes an academic article on the possibilities of applying one of the principles of AT – the principle of inhibition – in musical practice and performance; a social residency report on the activity of observing AT classes in two institutions of higher education in music in Germany; reports on the subjects and professional practices performed during the master's degree.

**Keywords:** Alexander technique. Violinist. Musician health. Performance optimization.



## **LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS**

|        |  |
|--------|--|
| CCPM   | Curso de Consciência Corporal para Músicos       |
| EEG    | Eletroencefalograma                              |
| EMUS   | Escola de Música                                 |
| PD     | Prática Deliberada                               |
| PPGROM | Programa de Pós-graduação Profissional em Música |
| TA     | Técnica Alexander                                |
| TCA    | Teatro Castro Alves                              |
| UFBA   | Universidade Federal da Bahia                    |

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

|   |    |
|---|----|
| Figura 1 – Práticas no workshop de Consciência Corporal para Músicos, TCA .....                 | 15 |
| Figura 2 – Palestra realizada no Auditório da EMUS-UFBA com a prof. Eleni Vosniadou .....       | 17 |
| Figura 3 – A articulação atlanto-occipital .....  | 24 |
| Figura 4 – A coordenação natural do controle primário em uma criança pequena .....              | 26 |
| Figura 5 – Vetores do peso do corpo alinhado sob a força da gravidade .....                     | 28 |
| Figura 6 – Modelo de tensegridade no trabalho do artista Kenneth Snelson .....                  | 30 |
| Figura 7 – Doug Johnson, à direita, na experimentação sobre biotensegridade.....                | 30 |
| Figura 8 – Direções prejudiciais <i>versus</i> a sensação de “antigravidade” do violinista..... | 31 |
| Figura 9 – Imagem do pescoço alongado ao final do intensivo com o prof. Doug Johnson.....       | 32 |
| Figura 10 – A estrutura do braço.....   | 35 |
| Figura 11 – A articulação esternoclavicular .....   | 35 |
| Figura 12 – Imagem de raio-x da mão esquerda .....  | 36 |
| Figura 13 – A relação de repouso entre a ulna e o dedo mínimo .....                             | 37 |
| Figura 14 – Nos sentamos sobre nossos ísquios, e não sobre nossas pernas.....                   | 38 |
| Figura 15 – Liberdade de movimentos das pernas na articulação do quadril .....                  | 39 |
| Figura 16 – A conexão do dorso com o apoio móvel sobre o chão na imagem de Midori Seiler .....  | 40 |
| Figura 17 – Em aula com a prof. Eleni Vosniadou no CCPM .....                                   | 49 |
| Figura 18 – Prática com o prof. Pedro de Alcantara no CCPM .....                                | 53 |
| Figura 19 – Sensação de performance sem esforço na imagem do violinista Jascha Heifetz.....     | 55 |

## SUMÁRIO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>MEMORIAL</b> .....   | <b>12</b> |
| <b>1 INTRODUÇÃO</b> .....   | <b>12</b> |
| <b>2 O NASCIMENTO DO PROJETO</b> .....  | <b>14</b> |
| <b>3 PROBLEMÁTICAS ENFRENTADAS E MUDANÇA DE RUMO</b> .....  | <b>18</b> |
| <b>4 MEU APRENDIZADO ATRAVÉS DA TÉCNICA ALEXANDER E AS NOVAS FERRAMENTAS PARA MINHA PRÁTICA MUSICAL</b> ..... | <b>20</b> |
| 4.1. SOBRE F. M. ALEXANDER.....   | 20        |
| 4.2. MEU PROCESSO DE APRENDIZADO: OS PRINCÍPIOS DE ALEXANDER.....   | 21        |
| 4.2.1 O Controle Primário ou Primordial .....   | 24        |
| 4.2.2 Postura <i>versus</i> Equilíbrio Dinâmico: Nossa Direção Natural para Cima .....                        | 27        |
| 4.2.3 Tensegridade e Antigravidade.....   | 29        |
| 4.2.4 Mapeamento Corporal.....  | 32        |
| 4.2.5 Repouso Construtivo na Semi-supina.....   | 40        |
| 4.2.6 Apenas uma Sugestão de Como Praticar o Repouso Construtivo na Semi-supina ...                           | 42        |
| 4.2.7 Inibição, Propriocepção e Instrução Consciente .....  | 44        |
| 4.2.8 Concentração <i>versus</i> Atenção.....   | 47        |
| 4.2.9 Apenas uma Sugestão de Prática sobre Atenção e Propriocepção .....                                      | 49        |
| 4.2.10 O Medo e a Ansiedade na Performance .....  | 51        |
| 4.2.11 A Escolha entre “Plano de Sim” ou “Plano de Não” .....   | 52        |
| 4.2.12 Como Uso Essas Ideias na Minha Prática Musical: Considerações Finais .....                             | 54        |
| <b>5 AS DISCIPLINAS</b> .....   | <b>58</b> |
| 5.1 SEMESTRE 2018.2.....  | 58        |
| 5.2 SEMESTRE 2019.1.....  | 59        |
| <b>REFERÊNCIAS</b> .....  | <b>60</b> |
| <b>ARTIGO</b> .....   | <b>61</b> |
| <b>1 INTRODUÇÃO</b> .....   | <b>62</b> |
| <b>2 TÉCNICA ALEXANDER E O PRINCÍPIO DA INIBIÇÃO</b> .....  | <b>64</b> |
| 2.1 UMA RÁPIDA VISÃO DOS PRINCÍPIOS DE ALEXANDER .....  | 64        |
| 2.2 O PRINCÍPIO DA INIBIÇÃO.....  | 65        |
| 2.3 O PRINCÍPIO DA INIBIÇÃO NA CIÊNCIA.....   | 67        |
| <b>3 O PRINCÍPIO DA INIBIÇÃO E SEU USO NA PRÁTICA DELIBERADA (PD)</b> .....                                   | <b>69</b> |
| <b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....   | <b>73</b> |
| <b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....   | <b>74</b> |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>APÊNDICE A – RELATÓRIO DE RESIDÊNCIA SOCIAL .....</b>                                   | <b>76</b> |
| <b>APÊNDICE B – DOCUMENTOS DA ATIVIDADE RESIDÊNCIA SOCIAL .....</b>                        | <b>86</b> |
| <b>APÊNDICE C – FORMULÁRIOS DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS<br/>ORIENTADAS .....</b> | <b>90</b> |

## MEMORIAL

### 1 INTRODUÇÃO

---

Eu iniciei meus estudos no violino tardiamente, quando tinha já 14 anos, no dia 29 de abril de 1992. É impossível para mim esquecer essa data, porque era algo que eu desejava muito e que trazia consigo uma grande carga emocional. Naquele tempo eu acreditava que se desejasse muito algo, se colocasse muita carga emocional naquilo, meu corpo corresponderia. Acreditava que, assim, seria capaz de aguentar inúmeras horas estudando, sob o foco de uma sensação de ter que recuperar o tempo perdido por não ter iniciado meus estudos quando criança.

Sempre fui dominada por pensamentos de que era preciso começar cedo no violino ou, caso contrário, não seria possível alguém se tornar violinista e, para tentar superar isso, forcei meu corpo algumas vezes até me machucar. Minha professora de violino costumava dizer que a minha posição era de alguém *pronta para a luta*. Me orgulhava de poder mostrar grossos calos nos dedos e cultivava uma mancha horrível sob o lado esquerdo do meu queixo, resultado de horas de “trabalho duro” sobre o instrumento. Me sentia quase realizada quando sentia algo doer no meu corpo, especialmente na minha escápula esquerda, porque isso era um bom sinal de que meu trabalho estava sendo duro o suficiente e, em algum momento, aquilo mostraria seus resultados. Eu seria então uma boa violinista, e me realizaria como tal.

Passei por uma grave tendinite depois de algumas semanas colocando todo meu foco em estudar, pelo menos, seis horas por dia (além das ocupações cotidianas com outros trabalhos) para uma prova de orquestra, ainda bem jovem. Isso me colocou “de molho” por três meses, sem poder encostar no instrumento. Passei por quatro médicos que me deram diagnósticos e tratamentos totalmente equivocados enquanto via meu caso piorar. Chegou até o ponto de não ter força alguma na mão esquerda para segurar sequer uma folha de papel entre o indicador e o polegar. Entre idas e vindas a clínicas de fisioterapia (naquele tempo um tanto mais limitadas do que hoje), só comecei a melhorar quando tive a sorte de me deparar com um fisioterapeuta menos ortodoxo, que utilizava técnicas um pouco mais holísticas e não tradicionais de tratamento. Foi a primeira vez em que tive a noção real de que meu esforço poderia realmente me fazer mal.

Ontem passei quatro maravilhosas horas em uma escola para treinamento de professores de Técnica Alexander (TA) perto da Escola de Música e Dança de Colônia, na Alemanha, servindo

de cobaia a professores de Técnica Alexander em formação e vivenciando com eles alguns *insights*, como sempre acontece em bons ambientes “alexanderianos”.

Saindo das aulas, me sentindo leve e agradecida, no caminho para a estação de trem, passou por mim um rapaz jovem com um *case* de instrumento nas costas. Ele andava cabisbaixo, com os ombros curvados e puxando seus pés para caminharem sob o peso do seu corpo, como que arrastando um saco enorme de pensamentos e julgamentos que sequestravam sua atenção naquele momento. Eu pensei, nesse instante, como ainda pode ser possível que diante de tantas descobertas e estudos da ciência, diante de tanta experiência humana acumulada por séculos, ainda se possa acreditar que o autojulgamento e a autopunição podem ser uma boa forma de educação e motivação.

Depois dessas quatro horas intensas vivenciando e experimentando sobre a TA, eu estava completamente aberta e curiosa para novas experiências, e meu corpo se encontrava em um estado de equilíbrio em que eu me sentia pronta para aprender qualquer coisa nova. Teria sido uma benção ter acesso a isso nos meus primeiros anos de instrumento, e poder transformar todas aquelas horas de repetições, injúrias e torturas em horas de equilíbrio, curiosidade, eficiência, e um fazer musical presente e livre.

Leverkusen, 17 de dezembro de 2019.

## 2 O NASCIMENTO DO PROJETO

---

Quando decidi me inscrever para a seleção do Programa de Pós-Graduação Profissional em Música (PPGPROM) da Universidade Federal da Bahia (UFBA), já tinha certeza sobre meu tema. Há cinco anos sou aluna do Curso de Consciência Corporal para Músicos, dirigido pela professora Eleni Vosniadou<sup>1</sup> em São Paulo. Também musicista e formada em Técnica Alexander, Eleni fundou o curso em 2014, para atender a uma demanda de músicos que procuram ajuda na busca por resolver questões relacionadas à dor e às lesões limitantes, tensão excessiva e medo/ansiedade de palco.

Eu cheguei até ela pelo convite de uma amiga para assistir uma *masterclass* gratuita oferecida na Faculdade Mozarteum, em São Paulo. Era um período bastante difícil, tanto na minha vida profissional quanto pessoal, e acho que *tensão excessiva* era meu segundo nome. Por sorte, eu havia colocado um parâmetro para não me entregar à depressão naquele momento: aceitar todos os convites e ofertas que amigos me fizessem. Eu me lembro de não ter uma noção clara sobre o que era a Técnica Alexander, e saí da palestra ainda sem entender do que se tratava, mas o que vi acontecer com os participantes me deixou muito curiosa. Percebi que alguma suave mudança acontecia neles, depois de seguir algum procedimento simples e sob uma orientação precisa da Eleni. Eu não sabia dizer o que realmente tinha mudado neles, mas algo parecia mais fácil e leve. Senti que havia ali algo que seria muito relevante pra mim, especialmente naquele momento delicado da minha vida.

Foi assim que decidi fazer uma aula experimental e depois seguir no grupo uma vez por semana. Não sabia o que esperar daquela experiência, entretanto percebi que todos estavam de alguma forma engajados com seus próprios processos, e levavam à sério explorações que no princípio me pareceram brincadeiras. Deitávamos no chão, jogávamos bolinhas e bastões de madeira uns para os outros, passeávamos pela sala dando bom dia uns para os outros. Havia também um tempo de cada aula dedicada exclusivamente à performance em frente aos colegas, em que Eleni nos propunha experiências nada usuais. Ela usava metáforas, algumas vezes tão absurdas, que me faziam rir muito e funcionavam muito bem me fazendo ver algo habitual de uma maneira totalmente nova, inesperada. Eu amava aquelas metáforas. Era claro que, embora eu não soubesse dizer o que estava acontecendo, nem como, algo mudava em mim. A Figura 1, a

---

<sup>1</sup> Eleni Vosniadou é formada em percussão erudita pelo Neo Odeio Thessaloniki, na Grécia, e em Técnica Alexander pelo London Centre for Alexander Technique and Training, na Inglaterra, além de cursos complementares em Anatomia e Fisioterapia em Londres e no Brasil. Fundou o Curso de Consciência Corporal para Músicos em 2014, na cidade de São Paulo (<http://elenivosniadou.com/sobre-eleni-vosniadou>).

seguir, mostra um exemplo dessas práticas durante o workshop de Consciência Corporal para Músicos que realizamos em agosto de 2019 no Teatro Castro Alves (TCA), em Salvador, com a profa. Eleni Vosniadou.

**Figura 1** – Práticas no workshop de Consciência Corporal para Músicos, TCA



Foto: Tâmara David (2019)

No final do primeiro ano, tivemos uma espécie de audição em que cada um fazia uma pequena performance ao seu instrumento, e depois conversávamos sobre quais mudanças cada um tinha sentido em si, e pelo que se sentia agradecido no final daquele ano de curso. Eu me lembro que quase não consegui falar...tinha sido um ano de mudanças tão profundas para mim, que quando Eleni falou em sentir-se grato eu já comecei a chorar. Ela também sempre nos fazia procurar qual era nosso desejo; no início eu não conseguia definir muito bem. Queria parar de me julgar, me sentir culpada ou preocupada, parar de ter pânico de palco. Queria apenas conseguir tocar sem tanta tensão e poder usufruir do momento de tocar. Em um certo ponto eu entendi que queria simplesmente poder ser feliz com meu instrumento. Finalmente, entendi que me sentir feliz tem a capacidade de me tornar mais eficiente.



Descoberta e desenvolvida pelo australiano Frederick Matthias Alexander (1869-1955), a Técnica Alexander (TA) é um método de reeducação psicofísica reintegrativa do nosso organismo, que libera mecanismos naturais próprios de nosso sistema nervoso através da utilização de procedimentos indiretos. Ajuda na conscientização e mudança de hábitos e de padrões de reação não eficientes ou prejudiciais. É especialmente benéfica na área das artes performáticas, por proporcionar especial melhora de qualidade de movimento, equilíbrio e coordenação, de atenção e de presença na performance. Ela também desperta em seus praticantes o sentido de autocuidado e autoconfiança, graças à essa integração sistêmica a que conduz. Esses são pontos que podem garantir uma vida profissional saudável e longa no futuro, além de proporcionar uma relação mais feliz e satisfatória com a profissão.

No momento de fazer o projeto para o PPGPROM, eu não tive dúvida de que era sobre essa experiência que queria trabalhar. Ao longo destes cinco anos, além da minha trajetória, acompanhei diversos colegas músicos, tanto eruditos quanto populares, com muitas questões e dificuldades em comum, e gostaria que mais pessoas conhecessem e tivessem acesso a essa ferramenta, não só para a prática musical, para suas vidas. Acredito que esse trabalho pode ser especialmente relevante para estudantes e jovens profissionais que se deparam com dificuldades como as que tive. Dentro da Escola de Música da Universidade Federal da Bahia (EMUS-UFBA) temos uma realidade na qual poucos alunos de cordas tiveram uma formação consistente desde o início do seu aprendizado musical, resultando em uma quantidade de padrões ineficientes e de tensão excessiva que demandam ferramentas que possibilitem superar essas dificuldades.

O projeto inicial foi sofrendo modificações e adaptações ao longo dos semestres, mas manteve sua essência até o final do trabalho. Ele incluía, além do artigo, a proposta de fazer uma palestra introdutória com a professora Eleni Vosniadou, que serviria de base para um grupo de experimentações com alunos do bacharelado. O produto final seria uma apostila de práticas baseadas em TA para músicos. Porém, durante o processo, percebi que não tinha certeza se uma apostila seria realmente útil ou possível, porque os procedimentos desta técnica se utilizam de questões individuais de experimentação e *feedback* em tempo real. A Figura 2, a seguir, mostra a palestra sobre Técnica Alexander para músicos que conseguimos realizar em agosto de 2019, no Auditório da EMUS-UFBA.

**Figura 2** – Palestra realizada no Auditório da EMUS-UFBA com a prof. Eleni Vosniadou



Foto: Suzana Kato (2019)

### 3 PROBLEMÁTICAS ENFRENTADAS E MUDANÇA DE RUMO

---

A TA não é algo simples de explicar, e seus princípios podem ser experienciados bem melhor do que explicados. Na tentativa de entender melhor como isso funciona em nosso sistema, me propus a pesquisar trabalhos em neurociência que corroborassem ou desmentissem as descobertas de Alexander, e que pudessem dar uma explicação científica ao que acontece internamente conosco durante a prática. Tive que desistir desse aspecto como foco do meu artigo, porque o escopo de pesquisa é tão grande que fui orientada desde o princípio a não ir por este caminho, também para não me afastar do foco da aplicabilidade na realidade musical. Ainda assim permaneci teimosa no meu intento, porque meu interesse era muito grande e me sentia seduzida pela possibilidade de conhecer mais sobre algo tão fascinante.

Via na possibilidade da comprovação científica uma maneira mais contundente de falar às pessoas sobre o potencial contido na TA, pois culturalmente costumamos confiar apenas naquilo que podemos explicar. Essas pesquisas em neurociência acabaram me dando mais compreensão sobre as dificuldades e impasses científicos sobre a consciência, e porque esta área de pesquisa, dentro da neurociência, é tão complexa. Encontrei nos estudos e artigos que pesquisei diversas fontes que me ajudaram no entendimento de como a prática da TA é experienciada pelo nosso organismo, e sobre como os mecanismos ocultos do nosso sistema agem em nossa coordenação. Me fascina como Alexander foi capaz de observar e experimentar esses mecanismos em si próprio, apenas através da sua experimentação, e chegar a conclusões tão precisas, a ponto de formular uma técnica através da qual podia ensinar suas complexas descobertas para outras pessoas, e com tanto sucesso.

Ao longo do mestrado, fui refletindo sobre a ideia do produto final. Algumas ideias-chave foram ficando claras e me mostraram que eu não me sentia segura para escrever um sistema de práticas padronizadas sobre consciência corporal para músicos. Isso me veio a partir da percepção de que, entre outras coisas, apesar de existirem muitas semelhanças entre as dificuldades e questões que cada músico costuma trazer, cada indivíduo tem o seu próprio processo bastante particular. Decidi então escrever um memorial sobre meu próprio processo de aprendizagem e minha experiência durante estes cinco anos no Curso de Consciência Corporal para Músicos, as ferramentas que adquiri no meu próprio processo de aprendizado e como as uso na minha prática musical. Incluí alguns conceitos, reflexões e algumas ideias um pouco mais gerais que podem ajudar na percepção e observação dos princípios de funcionamento da TA.

No segundo semestre do curso do mestrado, surgiu a ideia de realizar uma atividade de residência social<sup>2</sup> na Europa, através de uma oportunidade pessoal. Organizei o projeto e entrei em contato com duas escolas superiores de música na Alemanha, propondo uma atividade de observação das aulas de TA para músicos, que faz parte da grade curricular dessas escolas, no intuito de refletir sobre a relevância e a funcionalidade da TA como parte da formação profissional. As professoras aceitaram a ideia com entusiasmo, e consegui me inscrever em ambas como aluna convidada para o semestre seguinte. Durante esse período, eu estava de licença do trabalho na orquestra e pude me dedicar de forma intensiva à observação das aulas nas escolas. Em contato com as professoras de TA na Alemanha, o grupo de consciência corporal pela internet com Eleni e minha própria prática individual com o instrumento, fui de fato percebendo o que seria mais relevante relatar sobre a minha experiência. Foi um período muito rico de crescimento pessoal.

---

<sup>2</sup> Atividade extracurricular de vivência em um ambiente externo de relevância para o processo de desenvolvimento do projeto de mestrado.

## **4 MEU APRENDIZADO ATRAVÉS DA TÉCNICA ALEXANDER E AS NOVAS FERRAMENTAS PARA MINHA PRÁTICA MUSICAL**

---

### 4.1. SOBRE F. M. ALEXANDER

Nascido na Austrália, Frederick Matthias Alexander desenvolveu sua técnica a partir de um longo e intenso estudo de observação sobre si mesmo, desde o final do século XIX até sua morte em 1955, como resposta a problemas de saúde que interromperam sua carreira impedindo sua performance como ator e declamador. Depois de recorrer à ajuda de médicos e terapeutas, cujos diagnósticos foram inconcludentes quanto à origem e à solução da “enfermidade” que estava fazendo desaparecer sua voz, ele decidiu pesquisar a partir de si mesmo o que poderia estar acontecendo (GELB, 2000, p. 12). Observando-se por muito tempo e com muita disciplina, através de espelhos colocados ao redor de si enquanto tentava declamar, ao longo de alguns anos chegou a conclusões muito coerentes sobre o funcionamento do nosso sistema psicofísico. Foi por meio dessas descobertas que conseguiu se livrar definitivamente dos problemas respiratórios e de voz, podendo então dar continuidade a sua carreira artística.

A boa fama da sua nova técnica espalhou-se e ele passou a ser procurado por pessoas que buscavam ajuda com suas próprias questões, e também por indicação de médicos que conheciam seu trabalho (ALEXANDER, 2010). Mudou-se para Londres em 1904, onde continuou a desenvolvê-la sempre com muitos alunos (GELB, 2000). Assim ele pôde refinar suas experiências por vários anos até o final de sua vida, enquanto lecionava intensamente sobre seu método, e desenvolveu uma série de princípios que serão mencionados adiante através de relatos da minha própria experiência com a prática.

Experimentar e praticar a Técnica Alexander significa para mim, até hoje, uma constante redescoberta dos meus processos psicofísicos, e a possibilidade de acessá-los e transformá-los gradualmente. Essa transformação gradual envolve a possibilidade de disponibilizar a mim mesma escolhas livres do hábito, através de um refinamento da percepção do fluxo contínuo de reações a estímulos internos e externos que acontece no meu sistema como um todo. Esse processo reativo contínuo é bastante estabelecido pela força do hábito, a ponto de tornar-se uma característica individual, e pode ser acessado apenas por procedimentos indiretos, através da atitude de adiar reações automáticas com o intuito de criar um espaço interno em que a coordenação inata do nosso sistema possa acontecer. Isso é algo semelhante ao que acontece em processos meditativos, envolvendo uma experimentação que precisa ser sempre renovada, porque

não há um resultado adquirido, mas sim uma mudança constante na qualidade de um processo que acontece em atividade, como a prática musical.

#### 4.2. MEU PROCESSO DE APRENDIZADO: OS PRINCÍPIOS DE ALEXANDER

“A qualidade com que a sua cabeça se equilibra em cima da sua coluna  
vai determinar a qualidade do tônus muscular no resto do seu corpo.”  
(Eleni Vosniadou)

Quando eu comecei o curso com a Eleni, estava muito curiosa e não tinha clareza sobre como aquilo de fato me ajudaria, mas lembro que já tinha lido a frase acima em um texto dela para algum material introdutório. Essa ideia me parecia muito boa, e eu tentava encontrar esse equilíbrio sempre que lembrava da frase. Não me lembro bem o que acontecia em mim, mas lembro que a ideia parecia mais fácil que a prática. Me lembro de tentar fazer algo com a minha postura, e isso me trazia uma sensação interessante, mas logo descobri que não era bem esse o caminho.

Uma das primeiras coisas que aprendi foi o que Alexander chamava de *unidade psicofísica*: ele dizia que traduzimos “tudo, seja físico, mental ou espiritual, em tensão muscular” (ALEXANDER, 2011, p. 202). Ele descobriu que a separação entre mente, corpo e espírito, que carregamos como herança dos tempos de Descartes, não existe de fato. Isso quer dizer que não havia como separar o que eu estava sentindo ou pensando, do *como* eu estava me movendo ou tensionando partes do meu corpo. Quer dizer também que não seria possível mudar minha atitude diante dos problemas sem estar consciente de como meu corpo e seus vários sistemas participam nessa atitude. Era um caminho muito diferente do que eu estava acostumada e, no princípio, me causava uma sensação de fascinação diante de algo que eu podia sentir, mas não podia explicar em palavras. Lidar com essas ideias era algo sem precedente na minha maneira de pensar corpo e mente, e significava estar fora da zona de conforto do que já é conhecido e estabelecido. Isso foi me causando frequentes *insights*, e eu podia perceber o efeito deles no meu organismo como um todo.

Foi através dos *insights* que percebi em mim que a maneira como eu faço uso da minha *unidade psicofísica* afeta meu desempenho em qualquer atividade. Alexander chamava isso de *uso de si mesmo* (ALEXANDER, 2010). Repare que nesta expressão há uma ação intrínseca, que nos responsabiliza pelas nossas escolhas na maneira como fazemos uso de nossa unidade psicofísica, ou seja, pelos meios que escolhemos para chegar a um determinado fim. Nascemos com características hereditárias e crescemos em um meio ambiente que nos molda, mas

Alexander confirmou que ainda sobre estes fatores temos o poder de escolha na nossa responsabilidade individual (GELB, 2000, p. 31). Isso pode até parecer óbvio; porém, quando iniciei meu processo individual, o alcance dessa ideia não era claro para mim, e começar a rever esses limites instigou minha curiosidade sobre a vida e sobre o que eu poderia ser capaz de fazer sob esse novo paradigma. Me lembro que os primeiros *insights* sobre essas reflexões me deram uma sensação de poder, de não precisar me preocupar com o julgamento de outras pessoas sobre minhas escolhas. Fui percebendo que não importava que minha mão fosse pequena e meus dedos curtos, nem que eu tivesse começado mais tarde meus estudos. Ou ainda, se fosse o contrário, e meus braços fossem muito compridos para se adaptar ao violino, ou minhas pernas muito curtas para tocar cello. Não era nada disso que me definiria, mas sim como eu *escolhesse lidar* com isso. O melhor de tudo foi descobrir que eu poderia de fato *escolher!* A pergunta ainda era *como* fazer isso.

Então eu aprendi que *não* seria procurando alcançar diretamente um resultado: essa “caça ao objetivo” envolve reações habituais imediatas que nos impedem de estar disponíveis para uma escolha diferente do que é nosso hábito, e pode incluir expectativas e julgamentos sobre nós mesmos que nos desviam com facilidade da consciência sobre o que estamos fazendo de fato nesse momento, prejudicando incrivelmente nossa capacidade de escolha e decisão no *agora*. Alexander dava o nome de *end-gaining* (busca de fins) a essa tendência universal de irmos direto a um objetivo, e acreditava que esta seria a causa maior do *mau uso* que fazemos de nós mesmos (ALCANTARA, 2013). Assim, eu teria que abrir mão temporariamente desse objetivo, e permanecer aberta em escolher procedimentos indiretos para chegar até ele.

Ter o desejo de alcançar algo é o que nos move em uma direção, mas para uma boa qualidade de escolhas é mais importante valorizar o processo do que o objetivo final, considerando primeiramente os *meios pelos quais* chegaremos a este objetivo, o que Alexander descrevia como “consciência das condições atuais, consideração racional de suas causas, inibição das reações habituais e desempenho conscientemente orientado da série indireta de passos necessários para busca do fim” (ALEXANDER *apud* GELB, 2000, p. 100). Isso se refere tanto à qualidade com a qual realizamos um determinado movimento quanto ao processo como tomamos decisões na vida: este pode ser um princípio muito amplo, uma mudança de paradigma. Alcantara (2013, p. 11) explica que “*fazemos coisas de maneira equivocada porque desejamos as coisas de maneira equivocada. [...] Seus objetivos na vida podem vir não de seus amores, mas de seus medos, caso em que a maioria de seus desejos são compensações e não metas valorosas*”. Por exemplo, se eu quero tocar bem uma peça difícil com o objetivo de ser aprovada em uma audição

de orquestra, eu preciso em primeiro lugar deixar de lado a expectativa do resultado e a ansiedade pela ideia do julgamento da banca da audição, mantendo apenas o desejo de tocar a peça difícil o melhor possível. Então eu preciso abrir mão do objetivo de tocar bem a peça difícil o melhor possível para que eu possa perceber como a estou tocando agora, perceber o que estou fazendo comigo mesma neste momento, deixar de fazer o que faço habitualmente que não está me ajudando, e então escolher direcionar o que estou fazendo a partir de um uso mais eficiente de mim mesma em que priorizo meu bem-estar como musicista, e não a partir do objetivo de tocar bem a peça. O mais importante é sempre o que acontece em mim: isso me leva indiretamente ao objetivo, mas tem um impacto muito maior sobre a qualidade do resultado.

Em meio às minhas novas percepções, havia algo que me deixava muito intrigada sobre o processo de aprendizagem: o que era afinal aquilo que um professor de TA faz com as mãos? Parecia mágica e, durante algum tempo, eu imaginava que a professora fizesse de fato algo diretamente sobre o aluno. Ela colocava uma mão muito suave atrás do pescoço de um aluno enquanto conversava com ele, e algo mudava nesse aluno. Eu não sabia explicar o que tinha mudado, mas em geral ele parecia mais alto, e olhar pra ele me dava alguma sensação como se ele estivesse mais atento, acordado, ou até mesmo mais confiante, mais presente. A resposta ao mistério da mágica era sempre a mesma: a professora não fazia *nada* sobre o aluno. Na verdade, ela fazia sobre ela mesma, e indiretamente o outro reagia. Ela apenas levava a atenção do aluno sobre uma parte específica do corpo dele, e a reação acontecia sozinha, em maior ou menor grau dependendo da pessoa. Entretanto, por que inicialmente sempre no pescoço ou sobre a cabeça?

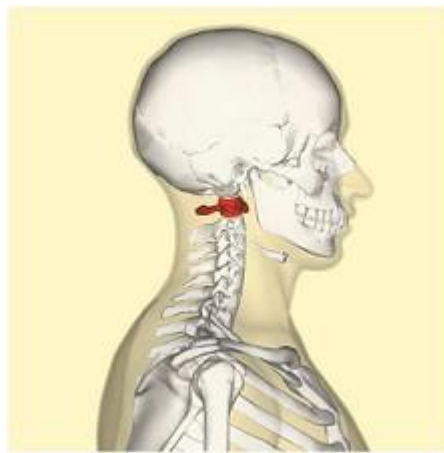


### 4.2.1 O Controle Primário ou Primordial

“A relação entre cabeça e espinha é um fator chave na coordenação de vertebrados.” (Cathy Madden)

Talvez o mais importante princípio descoberto por Alexander foi sobre a capacidade de nosso sistema se coordenar a partir do equilíbrio da relação entre cabeça, pescoço e espinha vertebral. Isso não acontece só em humanos, é uma característica de todos os vertebrados. O que difere em nós é que, por sermos bípedes, isso acontece principalmente no sentido vertical. Nossa cabeça pesa em torno de cinco quilos e se equilibra sutilmente sobre uma única vértebra no topo da coluna vertebral, de uma forma que sempre me chama a atenção para o milagre da engenharia do corpo humano. A coluna se afina em direção ao topo, e o peso da cabeça se equilibra sobre a última vértebra, na articulação com a base do crânio. Essa articulação está rodeada por camadas de músculos que se fixam na base do crânio e que exercem principalmente funções posturais, vocais e de equilíbrio (DIMON, 2010, p. 27).

**Figura 3** – A articulação atlanto-occipital



Fonte: <http://elenivosniadou.com/blog-ccpm/o-impacto-do-equilibrio-da-cabeca-em-cima-da-coluna>

Conscientizar-se sobre a anatomia da região do pescoço e a articulação sobre a qual se baseia este mecanismo me ajudou a torná-lo mais acessível. É comum não termos muita clareza sobre essa parte do corpo, tendo em vista que sua estrutura não é muito visível. Contudo, podemos imaginar essa articulação encostando as pontas dos dedos indicadores logo atrás dos lóbulos das orelhas, onde há uma pequena cavidade. Quando você encontrar este lugar, seus indicadores possivelmente estarão apontando para a sua articulação atlanto-occipital. É onde sua coluna encontra e apoia sua cabeça, bem no orifício na base do crânio.

Experimente mover apenas a ponta do seu nariz muito discretamente para cima e para

baixo, em um quase invisível movimento de sim: esse minúsculo movimento acontece exatamente nessa articulação, entre sua cabeça e seu pescoço. Note que apenas sua cabeça se mexe neste movimento, sem incluir as vértebras superiores da cervical (seu pescoço). É muito comum acumularmos tensão excessiva nessa região, porque ela concentra padrões de reação instintiva a sensações estressantes como preocupação, medo, dor e ansiedade (GELB, 2000, p. 64). Isso causa um impacto sobre o corpo como um todo e, quando acumulada ao longo do tempo pelo hábito, pode criar padrões posturais prejudiciais, podendo diminuir sua estatura e pressionar partes do seu corpo, enrijecendo-as ou causando dores e lesões ao longo do tempo. Além disso, essa tensão excessiva se expressa na sonoridade ao instrumento e costuma gerar dificuldades e limitações técnicas.

Esse princípio tem efeito global sobre nosso sistema psicofísico, o que significa que essa tensão excessiva também pode se traduzir em sensações e sentimentos, porque todo o nosso sistema coopera em duplo sentido, levando e também trazendo informações. O corpo traduz emoções e pensamentos, mas também envia informações proprioceptivas que, por sua vez, se traduzem em sensações, evocando sentimentos e pensamentos, podendo até mesmo prolongar períodos de depressão e ansiedade quando reproduzimos padrões de tensão relativos a estes estados, por exemplo. Isso acontece graças a “subsistemas” que funcionam ao mesmo tempo dentro dos sistemas maiores de maneira extremamente complexa (DAMÁSIO, 1996). É possível sentir essa influência de mão dupla quando nos tornamos mais conscientes desse mecanismo.

Para nossa sorte, Alexander descobriu que há maneiras de levar esse sistema em um caminho de autopreservação e autocoordenação, mesmo sem conhecer minúcias neurocientíficas sobre ele. As imagens de crianças pequenas, para quem estar de pé é uma grande descoberta, pode nos dar uma noção bastante clara da naturalidade com que o equilíbrio da cabeça sobre a coluna pode nos coordenar, além de nos deixar claro que nascemos com essa habilidade natural de coordenação inata; só precisamos de ferramentas para resgatá-la dos nossos maus hábitos. A Figura 3 ilustra como uma criança pequena é capaz de coordenar naturalmente seu sistema para se mover com menos esforço.

**Figura 4** – A coordenação natural do controle primário em uma criança pequena



Fonte: <http://maeparatodavida.blogspot.com/2012/04/os-bebes-mais-lindos-da-internet-mas.html>

Práticas para diminuir a tensão excessiva sobre essa região tem o potencial de equilibrar a tensão pelo corpo como um todo e tornar disponível um estado de fluidez e facilidade em nosso organismo. Nas aulas do grupo, o que fazemos é trazer uma atitude de atenção e consciência sobre essa região e a qualidade do equilíbrio da cabeça sobre a articulação. Isso é suficiente para *acordar* nossa coordenação. Esse equilíbrio se relaciona também com a percepção de nossos apoios sobre o chão ou sobre a cadeira, através do que a espinha pode ser percebida como uma conexão móvel e fluida entre esses dois pontos (quando livre de interferências). Com a constância da prática e o aumento gradual da minha consciência sobre o funcionamento desse mecanismo, essa ferramenta foi se tornando mais acessível também na minha prática musical.

Durante as minhas pesquisas para o artigo deste trabalho, me deparei com um estudo (LORAM *et al.*, 2017) sobre o que aconteceria se um violinista inibisse conscientemente a tensão muscular excessiva sobre seu pescoço durante a atividade de tocar. Os pesquisados não eram praticantes e nem recebiam nenhuma introdução sobre Técnica Alexander, nem sobre o controle primário. Os resultados demonstraram que todos os pesquisados eram capazes de fazer isso enquanto tocavam, sem perder eficiência, e que essa atitude, “apesar de atuar seletivamente apenas na região do pescoço, produziu efeitos globais positivos, inibindo indiretamente a atividade desnecessária em todo o corpo” (JOHNSON, 2019, p. 11).

Isso mudou completamente minha relação com o meu instrumento. Nas primeiras vezes já podia sentir algo diferente no meu corpo, e essa sensação me pareceu estranha. Era algo desconhecido e parecia que eu não conseguia *me ajeitar* naquela nova maneira. Foi muito importante para mim receber orientação e poder ver como meus colegas de curso lidavam com

isso. Eleni nos explicava que essa sensação era o que Alexander chamava de *apreciação sensorial não confiável*: tudo que não é habitual e conhecido o nosso sistema traduz em um primeiro momento como estranho ou errado. Conforme incorporava essa ferramenta em minha prática, fui conseguindo não tensionar mais o maxilar, diminuir a tensão e as dores na minha escápula esquerda, e liberar mais agilidade na mão esquerda.

Entretanto, no início do meu processo individual, descobrir a existência do controle primário foi muito curioso, porque eu não tinha noção de que ele existia e menos ainda de como ele funcionava. No grupo com Eleni, praticávamos trazer a atenção sobre ele, o que gerava em mim uma sensação de conforto no corpo e na mente: eu ainda fazia essa separação. Contudo, levou algum tempo até eu conseguir liberar esse controle com alguma constância. Inicialmente era difícil dar atenção a isso enquanto tocava, porque tinha hábitos muito estabelecidos com fortes padrões de tensão excessiva. Não era possível para mim trocar aquela rigidez bem conhecida por algo novo, o que me deixava ainda um pouco insegura para segurar o violino em posição de tocar. Com o tempo, fui percebendo que não seria possível lidar com o excesso de tensão apenas em relação ao tocar meu instrumento, e que teria que lidar com coisas mais profundas. Eu fui percebendo internamente, através das nossas práticas e dos *feedbacks* da professora e dos colegas, que eu relacionava tensão excessiva à uma qualidade de força e resistência. Entendi que intimamente me sentia protegida pela tensão excessiva, sendo um dos motivos por que eu tinha ainda mais dificuldade em abandonar essa tensão quando tocava em público. Me emocionei muito no dia que percebi que ela fazia parte da forma como eu me via no mundo e que, se eu quisesse mudar algo, teria mesmo que permitir que essa fosse uma mudança amplamente *psicofísica*.

Curiosamente, depois que tive esse *insight*, as coisas ficaram um pouco mais fáceis. A partir daí, entendi que para mim o *perceber* o que acontece em mim é por onde tudo começa.

#### **4.2.2 Postura versus Equilíbrio Dinâmico: Nossa Direção Natural para Cima**

A ideia de que a engenharia do nosso corpo age de maneira a tornar possível nos equilibrarmos com o menor esforço possível também era algo novo para mim. Esse equilíbrio é essencialmente móvel. Por isso não precisamos interferir de maneira a forçar uma postura que imaginamos ser a correta. A grande questão é que em geral acreditamos que, além de haver uma postura correta (a qual em geral percebemos que não conseguimos *manter*), buscamos por ela

interferindo sobre algo que acreditamos estar errado na nossa postura habitual. Surge então a tendência universal de puxar os ombros para trás na tentativa de *arrumar* a postura, por exemplo.

Considerando que somos organismos vivos e ativos, estamos o tempo todo em movimento, por mais imóveis que acreditemos estar. A respiração e os batimentos cardíacos são exemplos de movimentos que acontecem de forma contínua e involuntária em nós. Essa condição constantemente móvel evoca em nosso sistema um rearranjo contínuo do equilíbrio da nossa estrutura, tendendo a um alinhamento vetorial do nosso peso. Na física, a *força* (do nosso) *peso* “atua na direção vertical sob a atração da gravitação da Terra”<sup>3</sup>, e tem sentido para baixo. Todavia, a *reação da força peso* contra a superfície do chão (ou do assento de uma cadeira) gera uma “direção vertical e para cima”<sup>4</sup>. Podemos dizer então que vivemos em um constante *equilíbrio dinâmico*, e que temos uma *direção natural para cima* a partir do equilíbrio eficiente do nosso peso sobre nossos apoios. Em suas experimentações, Alexander percebeu que liberando a tensão no pescoço havia uma tendência de que a cabeça fosse naturalmente em uma direção “para frente e para cima”, e que o tronco seguia essa tendência se rearranjando de uma maneira mais equilibrada. Entretanto, para isso, era preciso que ele não tentasse “*fazer* isso; podia somente deixar que acontecesse” (GELB, 2000, p. 86).

**Figura 5** – Vetores do peso do corpo alinhado sob a força da gravidade



Fonte: Adaptado de: <https://yogastudios.files.wordpress.com/2010/11/figura1.jpg>

Quando nossa cabeça está se equilibrando com liberdade sobre o pescoço e levamos nossa atenção no apoio dos nossos pés no chão e/ou do apoio dos nossos ísquios sobre a cadeira,

<sup>3</sup> Fonte: Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/forca-peso/>. Acesso em: 20 mai. 2019.

<sup>4</sup> Fonte: Disponível em <https://querobolsa.com.br/enem/fisica/peso#js-summary-h2-0>. Acesso em: 20 mai. 2019.

sentimos algo como o corpo alinhando seu peso de maneira a estar naturalmente apoiado. Quando eu estou consciente dos meus apoios e sinto a conexão do peso da minha cabeça com estes apoios, eu posso sentir uma energia fluindo mais livremente e sinto meus movimentos mais harmoniosos e suaves. Sinto que meus braços ficam mais leves em posição de tocar. Essa sensação foi ficando mais clara com as práticas, e foi se tornando parte da minha prática musical. É a primeira coisa que eu procuro reparar quando algo não está bem em mim.

Hoje eu entendo postura mais como uma *atitude*. Ela é influenciada diretamente por nossas sensações, pela maneira como lidamos com nossas emoções, pensamentos e sentimentos, assim como por crenças sobre nosso corpo e pela imagem que temos de nós mesmos.

### 4.2.3 Tensegridade e Antigravidade

A coordenação do controle primário não funciona apenas quando a cabeça está alinhada sobre o corpo em uma linha imaginária perpendicular ao chão. Pude perceber e entender melhor isso através do princípio da *tensegridade*. Esse é um conceito emprestado da engenharia, segundo o qual todas as partes sólidas de um sistema se unem pelo equilíbrio das tensões distribuídas por todo o sistema, de maneira a integrar cada uma das partes no todo de maneira eficiente e estável. Eu experimentei essa ideia em um dos cursos intensivos de *body mapping* que Eleni realizou em parceria com o professor Doug Johnson<sup>5</sup>, e isso me proporcionou novas percepções que me trouxeram *insights* por bastante tempo. A figura 6 traz o modelo de tensegridade no trabalho do artista Kenneth Snelson, em que todas as partes se unem pelo equilíbrio das tensões.

---

<sup>5</sup> Doug Johnson atualmente é um pianista improvisador de jazz, que no passado teve problemas com distonia focal e tendinite, e hoje é pesquisador e professor no Performance Wellness Institute no Berklee College of Music. Disponível em: <http://www.theintegratedmusician.com/tensegrity.html>. Acesso em: 10 mai. 2019.

**Figura 6** – Modelo de tensegridade no trabalho do artista Kenneth Snelson

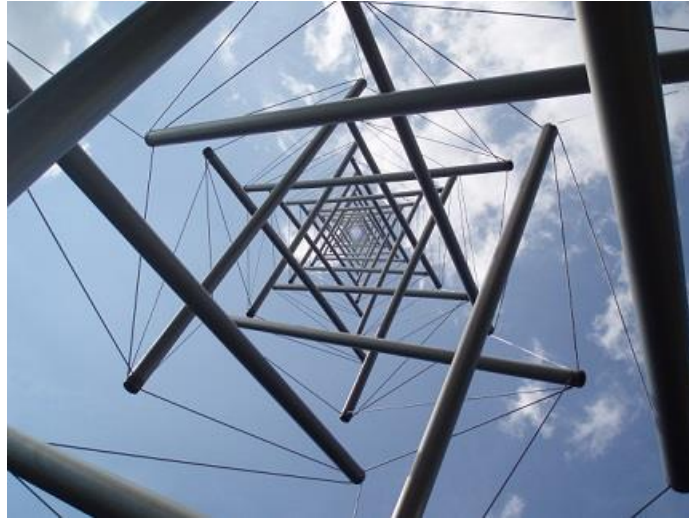


Foto: Onderwijsgek. Disponível em:

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Tensegridade#/media/Ficheiro:Kenneth\\_Snelson\\_Needle\\_Tower.JPG](https://pt.wikipedia.org/wiki/Tensegridade#/media/Ficheiro:Kenneth_Snelson_Needle_Tower.JPG)

Explicar este conceito não é uma tarefa fácil, mas saber que ele existe nos ajuda a reconhecer nossa estrutura de uma nova maneira. O que mantém nossa tensegridade ativa é o engajamento da nossa intenção, como a ideia de uma energia vital. Há uma maneira simples de sentir isso. Experimente apoiar o peso do seu corpo levemente inclinado em uma parede sobre o seu antebraço: você pode escolher se vai relaxar alguma parte do corpo nesse apoio ou se vai manter seu sistema conectando o apoio do braço com o apoio dos pés no chão. A palavra relaxar exclui o sentido da intenção; se você fizer essa opção provavelmente seu sistema não estará mais engajado em distribuir as tensões envolvidas na sua sustentação de uma forma naturalmente eficiente, e você vai se cansar muito mais rápido.

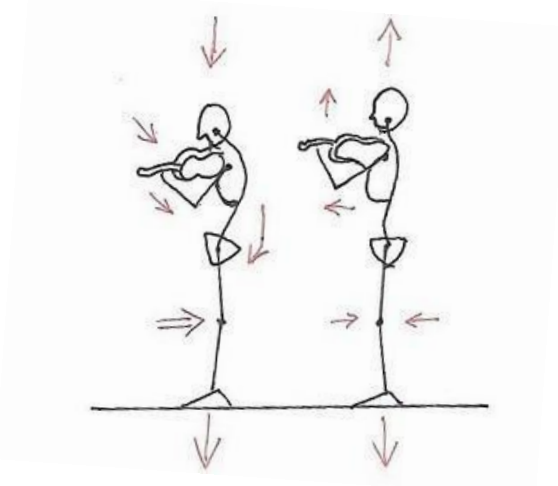
**Figura 7** – Doug Johnson, à direita, na experimentação sobre biotensegridade



Foto: Daniel Cardelini (2016)

Quando eu comecei meu processo de reaprendizagem, ao tocar eu costumava me apoiar constantemente apenas na perna esquerda; meu pé direito apontava para a direita e meus joelhos ficavam fixos e travados para trás. Meu quadril ficava encaixado um pouco para frente, e minha cervical e ombros um pouco curvados para frente. Havia muita tensão na minha mandíbula, ao ponto de travar em alguns momentos, e eu tinha com frequência dores e nódulos na escápula esquerda, de onde surgiu uma tendinite grave aos meus 23 anos. Naquela época, o fisioterapeuta me disse que meus braços, ombros, escápulas e quadril se mantinham em posições estranhas mesmo em repouso. Hoje entendo que esse foi o resultado de anos de esforço e pouca ou nenhuma consciência da minha autoimagem corporal e de como todos os meus sistemas funcionam juntos. Eu não tinha noção de que era a maneira como eu estava usando meu corpo que causava tudo isso, porque na minha cabeça eu só tocava com os braços, mãos e pescoço. Eu achava que era normal!

**Figura 8** – Direções prejudiciais *versus* a sensação de “antigravidade” do violinista



Fonte: Adaptado de: <https://www.alexanderand.com/blog/2014/11/19/tower-of-power>

Na verdade, eu também não tinha muita noção de que tudo isso estava realmente acontecendo, e trago aqui novamente a ideia de Alexander sobre a apreciação sensorial enganosa. Nós estamos habituados à maneira como fazemos continuamente uso do nosso corpo, tendo nossas próprias sensações do que é confortável, por exemplo. Alexander descobriu que essa sensação é alterada pelo mal uso contínuo, e podemos passar a sentir algo prejudicial (e até doloroso) como confortável. Fiquei então muito surpresa quando vi uma foto (Figura 9) em que, ao final do intensivo com Doug, meu pescoço estava visivelmente mais longo sem que eu nunca tivesse sentido ou percebido que antes ele parecia mais curto.



**Figura 9** – Imagem do pescoço alongado ao final do intensivo com o prof. Doug Johnson



Foto: Daniel Cardelini (2016)

Exemplo clássico dessa percepção enganosa é o costume comum de nos largarmos na cadeira ou no sofá, percebendo como confortável uma atitude que na verdade pode estar nos causando dores. Não se trata de uma questão de postura, ou de haver uma maneira certa e uma errada de se sentar, mas há maneiras em que forçamos partes do nosso corpo com um equilíbrio descompensado e tensões desequilibradas, sem sequer perceber. Outra coisa que interfere nessas sensações e na nossa percepção sobre nós mesmos é a imagem mental que temos do nosso próprio corpo, e isso é um tema fascinante para mim.

#### **4.2.4 Mapeamento Corporal**

O mapeamento corporal é uma forma de adquirir mais consciência sobre essa autoimagem corporal, e desfazer enganos que podem ser bastante limitantes. Consiste basicamente em esclarecer e experimentar a anatomia da nossa estrutura musculoesquelética em movimento. No curso tivemos muitas práticas e intensivos relacionadas ao tema, e considero uma parte importante que sempre se renova ao longo do processo. A qualidade e a precisão de movimentos são essenciais na vida de instrumentistas, mas na maioria das vezes não somos preparados para lidar com isso (CONABLE, 1995, p. 132).

Inicialmente eu me surpreendi em reconhecer em mim uma falta de clareza em relação à minha anatomia, e as limitações que essa imagem vaga e equivocada produzia na maneira como eu me movo e uso meu instrumento. Sugiro ao leitor que tente fazer um desenho sincero de como imagina sua estrutura esquelética, e depois a compare com uma imagem anatômica para ter uma

ideia mais clara e refletir sobre a sua autoimagem corporal. Para mim, ao longo desse processo, foi surgindo uma forte ideia da disponibilidade de uma mobilidade ampla e leve. Algumas das mudanças iniciais foram bastante marcantes, e acredito que compartilhar sobre isso, mesmo que de maneira geral, pode ser útil para outros instrumentistas.

Claro que cada um de nós tem suas particularidades, mas o fato é que a maneira como você acredita ser seu corpo determina a maneira como você vai usá-lo. Se você acredita, por exemplo, que seus dedos são curtos demais, certamente não irá usá-los em toda sua capacidade: essa ideia, por si só, é uma limitação que muitas vezes não é real e nem determinante da sua capacidade. Então, porque falar de ossos ao invés de músculos: porque ossos são a essência da estrutura que nos mantém de pé contra a gravidade, a forma da nossa imagem. Os músculos movem os ossos a partir das articulações, e não tem forma sem o esqueleto como base. Você já parou para pensar que nos desenhos animados os esqueletos podem correr livres por aí, mas ninguém consegue fazer essa brincadeira com uma pilha de músculos?

Podemos separar o esqueleto em duas partes segundo suas funções. O esqueleto axial é o eixo principal formado por crânio, coluna vertebral e caixa pulmonar (costelas e esterno). Sua função é de conter e proteger a base do nosso sistema nervoso e nossos órgãos vitais (vimos um pouco sobre ele na seção 4.2.1 sobre o controle primário). O esqueleto apendicular consiste na estrutura dos braços e pernas, e tem função de sustentação, mobilidade e manipulação.

A descoberta mais surpreendente para mim foi sobre um detalhe nessa imagem maior. Eu fiquei intensamente surpresa ao ter a clareza de que a mandíbula não faz parte da cabeça, e que o maxilar não participa no movimento da mandíbula! Se você achar isso estranho, procure experimentar um pouco com isso abrindo e fechando a boca e reparando se você precisa mexer sua cabeça ou seu pescoço para isso acontecer. Depois de explorar um pouco essa ideia pela primeira vez, eu lembro de parecer um ventríloquo abrindo e fechando a boca. O movimento ganhou uma liberdade a qual eu não estava acostumada e cheguei a ter uma sensação diferente nos meus ouvidos, que estão bastante perto da articulação que liga a mandíbula à estrutura do crânio. Isso me causou um *insight* que, durante as práticas, foi me ajudando ao longo do tempo a reconhecer e aliviar a tensão desnecessária que eu costumava acumular nessa articulação.

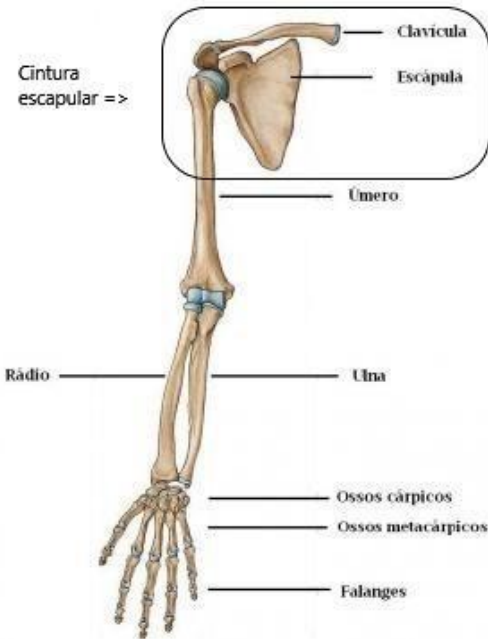
Acredito que essa experiência seja especialmente relevante para violinistas e violistas, porque costumamos concentrar tensão excessiva nessa região, em parte por não estarmos conscientes dessa independência, em parte por não perceber que não é preciso segurar o violino com o pescoço. Segundo Conable (1995, p. 132), violinistas e violistas têm “quatro fontes de apoio para o instrumento: clavícula, o braço e a mão esquerdos, a trajetória estabilizadora do

arco, e o peso da cabeça”. Ela ressalta que apenas o peso da cabeça (em torno de cinco quilos contra dois quilos do violino) é mais do que suficiente para manter o violino na posição com a colaboração das outras fontes de apoio. Muitos violinistas têm problemas, porque não compreendem esse detalhe; acreditam que a cabeça deve fazer algo em relação ao violino; logo, acabam tensionando excessivamente o pescoço (CONABLE, 1995, p. 132). A musculatura envolvida nos movimentos da mandíbula e a musculatura da língua também interferem sobre a tensão na região do pescoço; então é importante considerar que o mais natural seria deixar a língua descansar encostada no céu da boca, sem encostar as arcadas dentárias uma na outra.

A estrutura dos braços não foi menos surpreendente. Eu não sabia dizer ao certo onde meu braço começava, mas acreditava que era na articulação do ombro. Então descobri que não só o braço não começava lá como também eu não tinha nenhuma clareza sobre o que era o ombro. O braço, na verdade, começa na estrutura formada pela escápula (na parte de trás do tronco) e pela clavícula (na parte da frente), a chamada *cintura escapular*. Rever essas estruturas me trouxe mais clareza sobre que partes estavam envolvidas no movimento, e onde eu poderia estar acumulando tensões excessivas. Surpresa maior ainda foi descobrir que a única articulação do braço com o tronco está onde nunca tinha imaginado: na interseção da clavícula com o esterno (DIMON, 2010, p. 134). Nunca passou pela minha cabeça que esse ponto era móvel, muito menos uma articulação! Isso significa que a mobilidade do braço é muito maior do que eu imaginava, considerando que a escápula não está presa a nenhum outro osso nas costas! Ela tem muito mais mobilidade do que eu tinha na minha imagem.

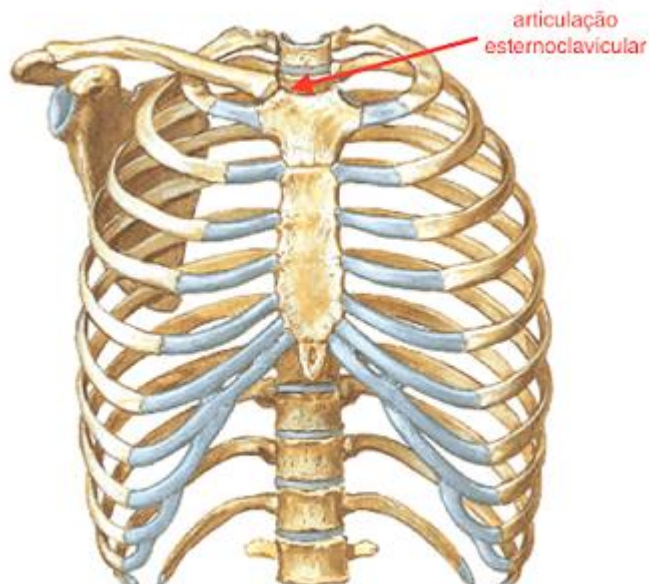
Tive que rever essa ideia muitas vezes até sentir essa parte do meu corpo com mais clareza, mas os *insights* e a mudança que isso me proporcionou foram muito grandes. Experimentar sobre os movimentos dos braços, sob essa nova ótica, desfez ideias limitadoras que causavam dores intensas, e passei a sentir mais disponibilidade e leveza nos meus movimentos. Me tornei mais consciente de que há um espaço maior do que eu pensava entre meus braços e minhas costelas, principalmente enquanto toco. Então minha respiração pode acontecer de forma mais natural, porque meus ombros não comprimem mais minha caixa torácica.

**Figura 10** – A estrutura do braço



Fonte: adaptado de <https://www.anatomiaemfoco.com.br/esqueleto-humano-ossos-do-corpo-humano>

**Figura 11** – A articulação esternoclavicular



Fonte: <http://elenivosniadou.com/blog-ccpm/estrutura-do-braco>

Agora sugiro que o leitor observe por algum tempo suas mãos. Você tem clareza de onde seus dedos começam? Consegue apontar onde eles se articulam com a palma da mão? O que há entre essa articulação e o pulso? Cada um dos dedos possui três falanges e mais um osso que fica oculto na imagem da palma da mão, ao qual chamamos *metacarpal*. Repare no tamanho das falanges mais próximas da palma, mexendo os dedos para frente e para trás e observando onde

acontece a articulação com esses ossos ocultos. Use sua outra mão para apalpar e experimentar estes últimos, procurando sentir onde eles são mais ou menos móveis. Dentro da palma da mão os dedos têm uma mobilidade reduzida, mas ainda assim essa região é bastante flexível, permitindo que a mão adapte sua forma aos objetos que esteja manipulando, como uma pequena bola, por exemplo. Repare agora no polegar, levando-o na direção do dedo mínimo e voltando para explorar em outras direções. Ele tem mais mobilidade do que os outros dedos, movendo-se diretamente a partir dos ossinhos do punho, que também participam sutilmente. Essa liberdade de movimento garante que o polegar possa fazer oposição a todos os outros dedos possibilitando movimentos de precisão. A imagem da palma da mão oculta, além dos ossos metacarpais, mais oito pequenos ossos que colaboram na amplitude de movimento do polegar e do punho (DIMON, 2010, p. 157), como pode-se ver na Figura 12, a seguir.

**Figura 12** – Imagem de raio-x da mão esquerda

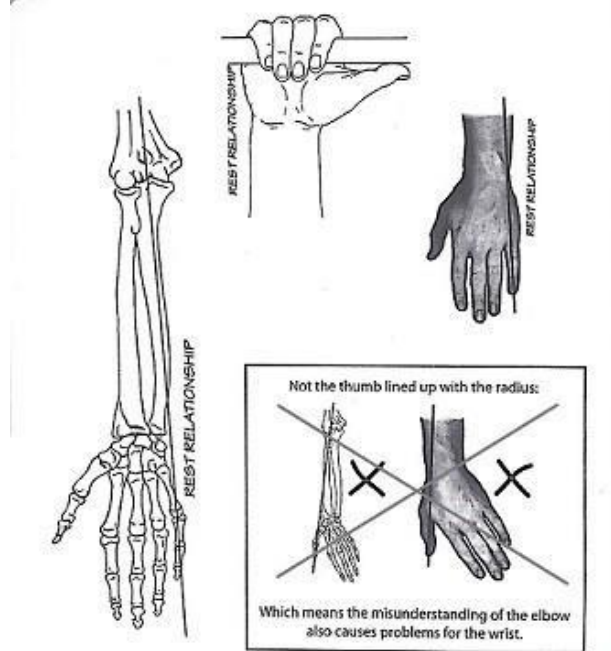


Foto: Pexels. Disponível em <https://www.guiaestudo.com.br/ossos-da-mao>

Quando comecei a entender a mobilidade que está oculta pela ideia das palmas das mãos (assim como a dos ombros), passei a ter a sensação de que meus dedos eram muito maiores do que pareciam, e lidar com extensões da mão esquerda no violino deixaram de ser um problema para minhas mãos pequenas. Eu parei de fazer força para esticar meus dedos e passei a *liberar* essa extensão. Com o pescoço mais livre também senti que havia menos tensão excessiva nas minhas mãos, o que me proporcionou mais facilidade e agilidade do que antes.

Há ainda um fato muito importante sobre o qual poucas pessoas parecem ter consciência. O antebraço possui dois ossos – o rádio e a ulna – que fazem um movimento de rotação a partir da articulação do cotovelo, o que nos permite posicionar os dedos sobre o espelho do instrumento. Essa rotação acontece sobre um eixo formado pela relação entre a ulna e o dedo mínimo, a que Conable (2000) dá o nome de “relação de repouso”. Esta relação gera uma integração entre o dedo mínimo e o resto do corpo, tornando o dedo mínimo muito mais firme e forte do que costumamos pensá-lo, a ponto de ser usada em artes marciais para quebrar pilhas de tijolos sem esforço! Estar consciente dela torna os dedos mínimos mais eficientes, disponíveis e protegidos de possíveis lesões. Segundo Conable (2000), “se você sente seu dedo mínimo fraco você precisa muito dessa informação”! Para mim, na mão esquerda isso me proporciona mais facilidade com extensões, trinado e vibrato do quarto dedo. Na mão direita, apenas estar consciente dessa integração entre meu dedo mínimo e a ulna é o suficiente para ter mais controle sobre o uso do arco com menos esforço.

**Figura 13** – A relação de repouso entre a ulna e o dedo mínimo



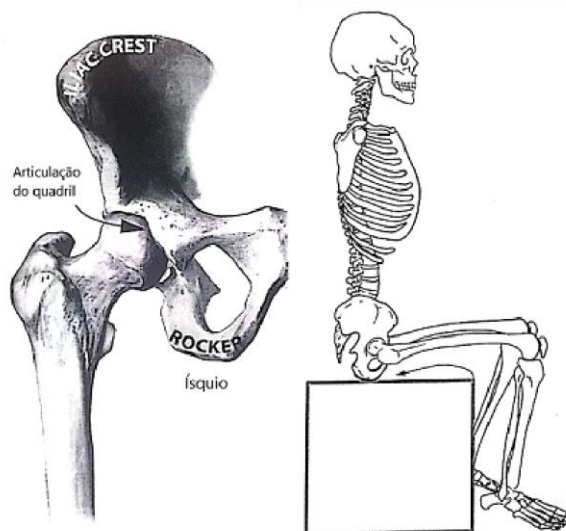
Fonte: Conable (2000, p. 62)

Meus joelhos foram também uma nova descoberta. Quando parada em pé, eu costumava deixar meus joelhos travados para trás. Eu sentia isso como um encaixe que me dava firmeza, estabilidade e segurança para tocar. Contudo, não percebia que fazia um esforço muito maior para estar em pé, além de tensionar outras regiões do meu corpo sem necessidade. Usando os joelhos minimamente mais para frente dessa posição travada para trás, comecei a sentir que meu equilíbrio pode ser móvel e sem esforço, com meus joelhos estando sempre disponíveis para

mover. Depois de algum tempo, esse aprendizado passou a me dar uma sensação muito mais confortável de conexão entre minhas pernas e minha cabeça.

Isso aconteceu porque, nessa posição de *encaixe*, estava envolvido também o meu quadril. Eu não tinha nenhuma clareza sobre essa região, e não sabia mostrar no meu corpo onde minhas pernas começavam e onde elas se articulavam com o tronco. A ideia de quadril escondia, assim como no ombro, uma estrutura mais profunda que envolvia a articulação do fêmur com a pélvis. Na anatomia, a pélvis aparece como parte da estrutura das pernas, mas por uma questão de funcionalidade costumamos pensá-la como parte do nosso eixo principal, protegendo nossos órgãos mais baixos e apoiando nossa coluna sobre a cadeira. Por eu não a reconhecer e não conseguir senti-la, não sabia como a estava usando. A clareza começou a vir quando começamos a *experimentar* onde estava a articulação da perna com a pélvis.

**Figura 14** – Nos sentamos sobre nossos ísquios, e não sobre nossas pernas



Fonte: Adaptado de Conable (2000, p. 22, 24)

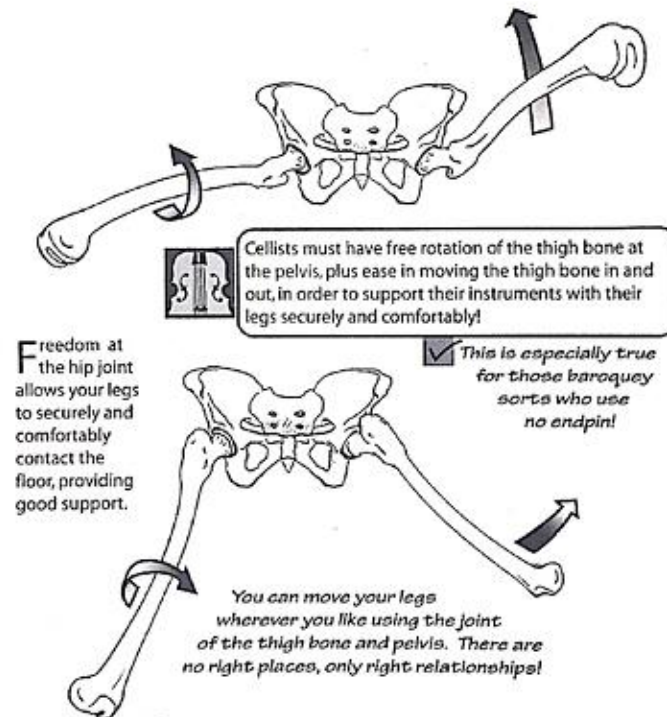
Sentados um pouco mais para frente na cadeira, se colocarmos uma mão entre o assento e uma das nádegas, movendo o tronco em várias direções, poderemos sentir que há um osso (de cada lado) sobre o qual o peso do nosso tronco fica apoiado na cadeira. Esses são os ísquios, eles fazem parte da estrutura da pélvis. A articulação do fêmur com a pélvis está um pouco mais para cima e não podemos senti-la com as mãos, mas podemos ter uma ideia de como ela funciona se colocarmos as mãos sobre a dobra do quadril, com os dedos apontando para dentro das virilhas, e movermos o tronco para frente e para trás.

Quando sentados e apoiados sobre os ísquios, podemos mover nossas pernas para todos os lados e, segundo Conable (2000, p. 28), “não há lugares certos, apenas relações certas”. A articulação do quadril (ou coxofemoral) é uma das articulações com maior liberdade em todo



nosso corpo, nos permitindo fazer rotações em uma grande gama de movimentos, e em nada se parece com uma dobradiça.

**Figura 15** – Liberdade de movimentos das pernas na articulação do quadril



Fonte: Conable (2000, p. 28)

Quando estamos de pé, a pélvis conecta o peso do nosso tronco com as pernas e com nossos apoios sobre o chão, nos dando um suporte firme e estável. Conable (2000, p. 27) refere que podemos aprender a “permitir que o peso do tronco seja entregue”, através da nossa estrutura óssea, às nossas pernas quando em pé, e ao assento da cadeira quando sentados.

Essa sensação é libertadora para mim, porque me faz sentir que minhas pernas têm a função de mobilidade que pode me levar em qualquer direção (inclusive para baixo) sem que eu precise fazer nada com as minhas costas. Isso foi um *insight* muito poderoso no meu processo, e foi como eu comecei a perceber a conexão entre meus braços e minhas pernas. Até hoje eu continuo no processo de perceber coisas novas sobre ela. Os *insights* não acontecem todos de uma vez e, às vezes, levamos anos de prática para reconhecer algo novo que tem o poder de nos conectar com uma nova imagem do nosso funcionamento.

Meu *insight* mais recente aconteceu explorando a percepção da relação entre o sacro (na base inferior da coluna) e o peso da minha cabeça, o que me deu uma nova sensação sobre a mobilidade da minha região lombar. Desde então, tenho sentido menos rigidez nessa região. Na



Figura 16, a seguir, a imagem da violinista Midori Seiler traz a sensação da pélvis como uma conexão livre e móvel entre o dorso e os apoios móveis sobre o chão.

**Figura 16** – A conexão do dorso com o apoio móvel sobre o chão na imagem de Midori Seiler



Foto: Maike Helbig, divulgação da violinista Midori Seiler. Disponível em: <http://midoriseiler.de/web/kontakt/>

Acredito que relatar esses *insights* facilita o entendimento do outro sobre o que acontece, mas só são experienciados a partir da prática. Surgem de forma inesperada sem que se deva esperar por eles. Tudo o que fazemos durante a prática é observar o que acontece durante a atividade.

#### 4.2.5 Repouso Construtivo na Semi-supina

Na prática, é um pouco difícil para mim relatar por onde começa todo esse processo de mudança, que acontece através da consciência sobre nós mesmos, porque eu o entendo como um ciclo de passos complementares. No entanto, reconheço que tudo começa por perceber que algo não está bom em mim ou na maneira como estou fazendo algo. Pode ser sobre uma passagem musical difícil que não consigo resolver, alguma dor que surge enquanto toco ou depois de tocar, ou um estado de humor autocrítico em que não consigo ser produtiva. Pode ser também aquele dia em que nada sai afinado, o som tem algo de irritante que não consigo suavizar ou as articulações não ficam precisas, por exemplo. Sempre que algo não está indo bem, eu paro. Me dou uma pausa e espero, enquanto me dedico a fazer *nada*. Levo um tempo apenas com o propósito de deixar que coisas aflorem na minha consciência.

Na Técnica Alexander há uma ferramenta que ajuda muito nesse momento: o *repouso construtivo*. Consiste em deitar-se no chão com um livro sob a cabeça, as pernas flexionadas com

os pés apoiados no chão e as mãos sobre as costelas. Essa é uma das imagens mais associadas à Técnica Alexander. Em anatomia, a posição do corpo humano deitado de barriga para cima se chama posição *supina*; flexionando as pernas com os joelhos apontados para cima e os pés apoiados no chão ela leva o nome de posição *semi-supina*. Escrevendo este memorial, eu me deparei com essa imagem em um dito manual prático de TA. Eu lia atentamente o que ele explicava sobre o que chamamos de descanso construtivo na posição semi-supina.

Percebi então porque não gosto de manuais, e porque não gostaria de tentar escrever um: ele me explicava com detalhes minuciosos e em ordem, inclusive através de fotos bem feitas retratando posturas de maneira bastante detalhada, todos os passos que eu deveria seguir, onde deveriam estar meus pés e mãos, que benefícios aquilo me traria, e o que eu deveria esperar daquele exercício. Logo me percebi questionando se todas as tantas vezes que eu havia feito essa prática eu havia sido tão precisa quanto as fotos, se tinha seguido os passos como deveriam ser, ou se tinha feito certo o suficiente para obter exatamente os benefícios que o manual me relatava. Me dei conta de que estava mais preocupada com meu desempenho em seguir corretamente ou não as instruções para a semi-supina do que com a experiência dela em si, e me dei conta de que hoje isso não é mais útil para mim. Não cito aqui passos para serem automatizados ou que passem uma noção de certo ou errado. O que acho importante é a ideia de que cada experiência deve ser renovada a cada momento de prática, dando atenção ao que acontece no momento presente sem querer repetir algo de uma experiência anterior. Eu considero este um dos grandes paradigmas da Técnica Alexander.

A semi-supina significa para mim, antes de mais nada, dar-se um tempo de percepção. Quando a pratico, sinto minha espinha se *esparramar* sobre o chão e minha estatura crescendo na horizontal. Exploro um pouco os movimentos da minha lombar onde, em geral, sinto alguma rigidez, e talvez um pouco de dor. Quando me levanto, me sinto mais alta e minha cabeça parece encontrar quase naturalmente um equilíbrio mais favorável do apoio do seu peso sobre a espinha. Isso me dá a sensação de estar em boa postura, desde que eu não faça nada para torná-la fixa. Me imagino como uma planta que cresce contra a gravidade em direção ao sol: a planta é flexível e não tem um eixo necessariamente retilíneo. Ela faz curvas e balança com o vento. Porém, as suas sensações podem ser outras, então acho que vale a pena tentar sua própria prática!

#### 4.2.6 Apenas uma Sugestão de Como Praticar o Repouso Construtivo na Semi-supina

(Esta descrição de prática é baseada apenas na minha experiência pessoal como praticante, considerando que até o momento não conclui uma formação como professora de TA. Enquanto lê essa seção e se imagina seguindo cada um dos passos, sugiro que faça uma pequena pausa depois de cada um dos parágrafos, antes de começar o próximo. Durante essa pausa, repare que sensações surgem, mas não se apegue a nenhum pensamento que surgir.)

Antes de escolher onde se deitar ao chão, dê-se um instante para reparar na sua respiração, sem fazer nada sobre ela, e olhe ao redor (lembrando que você pode fazer isso também uma vez enquanto lê este texto, e ver o que acontece). Leve sua atenção por um instante em como está seu pescoço. Escolha com um olhar o espaço dentro da sala que será o seu nos próximos 10 ou 20 minutos, e permita que seu corpo siga a direção do seu olhar. Se preferir, estenda um colchonete ou um cobertor sobre onde pretende se deitar. Você pode sentir o ar que se move nesse movimento, pode talvez dar uma pequena atenção ao som que surge no ato de estender, ou algum outro detalhe da sala onde está, mas sem se deter nisso. Escolha algum livro ou volume que possa apoiar suavemente sua cabeça sobre o chão, e coloque-o sobre o espaço onde pretende deitar sua cabeça.

Só então, finalmente deite-se. Abaixese dando alguma atenção a como suas pernas te levam até embaixo, e como seus joelhos e suas mãos se tornam novos apoios enquanto se ajusta sobre o chão. Lembre-se: são *suas* pernas, *seus* joelhos e *suas* mãos. Eles se movem de um jeito muito próprio, então você não precisa procurar saber se está certo ou errado. Apenas dê atenção a como você está se movendo neste momento, sem fazer julgamentos. Assim, você termina de se deitar sobre o chão, com a cabeça apoiada no objeto escolhido desta vez, os joelhos flexionados apontados para o céu e os pés bem apoiados no chão.

Já deitado, leve o seu tempo, e acolha as impressões que lhe vierem disso. O chão pode estar frio, apesar do cobertor, um pouco duro demais talvez. Sua cabeça pode estar confortável ou talvez você sinta que o objeto sob ela está alto demais ou baixo demais. Não faça nada ainda. Acolha isso por alguns instantes. Acolha os sons do seu entorno. Talvez lá fora tenha um carro, ou muitos, apenas passando, ou buzinando. Essa é uma boa hora para lembrar do *controle primário* e observar o que está acontecendo na região do seu pescoço nesse instante.

Continue observando o controle primário, e leve um tempo para não fazer nada, apenas observando. Deixe suas mãos repousarem sobre suas costelas. Você está respirando? Não se preocupe em responder. Nessas práticas o importante é onde a pergunta leva sua atenção. Então,

independente da resposta, deixe a respiração acontecer sozinha, e apenas observe mais uma vez. Procure deixar seus olhos abertos ainda em contato com o ambiente.

O chão firme nos dá um retorno sobre a forma da nossa espinha vertebral, sobre as curvas das nossas costas. Graças às nossas curvas podemos estar em pé e nos mover. Desenhos de corpos retos como dos bonequinhos na entrada dos banheiros parecem coisas mortas; nosso desenho é sempre mais harmonioso, quente e vivo quando vemos curvas – elas são boas. O peso do nosso corpo ganha ajuda da gravidade para *encompridar* nossa estatura que se espalha pelo chão, incluindo as curvas nesse desenho. Lembre-se que nossas crenças, pensamentos e julgamentos, sejam sobre passado ou futuro, também nos causam tensão muscular. Eles também *pesam* em nosso corpo. Aproveite para jogar fora, ou apenas diminuir o volume de todos esses pensamentos extras que agora não precisam estar sobre você, mesmo que por apenas alguns minutos.

Tome mais um tempo para fazer nada...talvez você repare que sente algum desconforto ou alguma dor...então te proponho se perguntar, *onde NÃO sinto dor? Que parte do meu corpo sinto mais confortável?* Não se preocupe em se ajeitar enquanto isso (desde que não esteja se machucando), continue apenas sentindo e identificando partes do seu corpo, como que o *escaneando* em busca de partes que *não* estejam tensas. Se não for fácil e você achar que todo seu corpo está tenso, vale pensar até na sua orelha ou na ponta do seu nariz! Leve mais um tempo para reparar mais uma vez o que acontece em você com essa experiência.

Antes de finalizar a prática, você pode experimentar uma sugestão pessoal da Eleni, especialmente para músicos instrumentistas: leve sua atenção nas pontas dos seus dedos por alguns instantes. Sinta que eles podem levar suas mãos e depois seus braços em direção ao céu, como uma locomotiva que leva os vagões atrelados a ela. Mova seus dedos quando puder sentir que a intenção de mover está neles e não nos *vagões*. Permita que a intenção dos seus dedos leve sua mão e depois seu braço em uma direção para o alto, e para fora. Repare sempre quais sensações surgem, mas evitando julgar se você está fazendo certo ou errado. Na dúvida, você sempre pode tentar de novo. E se você está observando o que surge, está sempre fazendo certo. Experimente um pouco movendo suas mãos com essa intenção pelo espaço, observando sua conexão com os dedos para que o movimento não seja feito pelo braço, mas conduzido pelos dedos. Então imagine seu instrumento vindo para você nesta postura nova. Suas escápulas agora estão apoiadas no chão e equilibram o peso do seu braço. Brincar com isso pode te proporcionar uma gostosa massagem nas costas (como diz a Eleni) e talvez novas sensações sobre seus braços

em relação ao seu instrumento, ou sobre qualquer outra parte do teu corpo. Eu não posso prever essas sensações, porque elas são só suas!

A partir disso, você é livre para experimentar outros movimentos durante seu repouso construtivo. Quando achar que já foi o suficiente por esse momento, leve sua atenção em como se levantar. Vire-se de lado, e apoie-se no chão com a mão que passou por cima de você. Gire seu tronco sobre esse apoio, e você estará sentado. Então apoie-se nos seus joelhos, com as mãos no chão à sua frente, levando a atenção na direção da sua cabeça; deixe que o peso da cabeça te ajude a equilibrar para que suas pernas façam o trabalho de te levantar, evitando forçar outras partes do corpo sem necessidade.

#### **4.2.7 Inibição, Propriocepção e Instrução Consciente**

No meu processo de aprendizagem da Técnica Alexander, eu relutei muito com um dos princípios que Alexander descreveu; mais tarde percebi que, para mim, ele era um dos mais importantes, porque me dava mais acesso a todos os outros. Eu o considero uma porta de entrada para mudanças maiores, por isso escrevi meu artigo sobre ele: o que Alexander chamava de *inibição* (de reações automáticas). Alexander (2010) relatou no livro *O Uso de Si Mesmo* como a descoberta desse princípio foi impactante no seu processo experimental, sendo esta a descoberta que o possibilitou finalmente mudar sua resposta habitual aos estímulos, transformando a maneira como fazia uso de si mesmo. Alcantara (2013) o descreve como um *não-fazer* (*non-doing*). No entanto, não é algo muito simples de se compreender se não for através da prática. Você se lembrou de fazer as pausas entre os parágrafos? Você percebeu quantas vezes o texto sugere que você leve um tempo sem fazer nada? Talvez você tenha sentido alguma ansiedade ou impaciência durante essas pausas.

No meu processo, eu relutava em dar esse tempo de espera, porque eu percebia em mim uma incômoda sensação de ansiedade, uma necessidade de preencher esse tempo vazio com alguma ação, um movimento, ou me perdendo em uma enxurrada de pensamentos que surgiam, principalmente quando praticávamos isso em situação de performance. Parecia que minha mente se acelerava e eu ficava realmente impaciente. Hoje acredito que isso acontecia porque, quando eu dava esse tempo, eu *percebia* coisas das quais antes não tinha consciência: provavelmente a agitação mental já estava lá, a impaciência e a ansiedade também, mas meu sistema não estava tendo tempo nem espaço para perceber isso. E eu não sabia o que fazer com aquela ansiedade; ela aparecia e eu não sabia lidar com ela. Um dia a professora propôs uma nova experiência: depois

de levar a atenção em *como está o meu pescoço* (controle primário), pensar em uma frase aleatória. Antes de começar a dizer a frase, parar e fazer uma pausa. Começar a falar as palavras, e parar novamente em algum momento da frase, lembrando sempre do controle primário. Então, concluir a ideia e fazer mais uma pausa depois do final. Foi a partir dessa prática que eu comecei a ter noção do que acontecia nessas pausas: eu *adiava* a minha reação ao estímulo de dizer a frase imediatamente, e assim conseguia perceber outras coisas que aconteciam em mim enquanto falava. Percebia que a cada pausa, meu organismo parecia se coordenar melhor, eu me percebia mais no ambiente e meus pensamentos se desaceleravam. A partir de então, comecei a conseguir usar essa ferramenta na minha prática musical<sup>6</sup>.

Durante toda a minha saga com a tensão excessiva eu escutei o conselho para *relaxar* alguma parte do corpo antes e durante o tocar, como forma de evitar que a tensão comprometesse a qualidade técnica da execução. Isso nunca funcionava, e hoje eu entendo porque: a palavra *relaxar* *exclui* o sentido da *intenção* de mover, sem o qual o corpo não está pronto para tocar. A musculatura precisa de um grau mínimo de tônus muscular para estar *acordada* e pronta para mover; relaxada ela estaria apenas em repouso, afinal músculos podem apenas entrar em contração ou parar de contrair. Além disso, a mensagem *relaxar* pode ser interpretada pelo nosso sistema como algo que se deve *fazer* a mais, além de mover, ao invés do *não fazer* algo desnecessário. Embora precise ser bastante praticada até se tornar clara e acessível, uma ferramenta mais eficiente para lidar com essa questão da tensão excessiva seria dar alguns instantes de ajuste dessa tensão antes de tocar, através da inibição consciente da nossa reação automática ao estímulo de tocar, enquanto inibimos também as reações instintivas subsequentes, de forma que elas interfiram o mínimo possível na execução.

Ouvi uma frase de um companheiro de jornada que para mim é perfeita: *a pausa é de onde a gente surge*. Estamos acostumados a ver o mundo fora de nós através dos nossos cinco sentidos externos: o mundo é o que vemos e ouvimos, gostos, cheiros e texturas, e os sentimentos e sensações que essas vivências e interações nos geram. Porém, não estamos acostumados a perceber o universo que se abre a partir de nossos sentidos *internos*: a propriocepção e a interocepção.

A propriocepção, segundo Sacks, pode ser compreendida como sendo um ‘sexto sentido’, ou seja, um sentido inconsciente ou não de que nos movemos no espaço. A propriocepção é inerente às partes móveis do nosso corpo (músculos, ossos, tendões, articulações, pele etc.), por meio da qual tomamos conhecimento

---

<sup>6</sup> Me aprofundo mais sobre o princípio da inibição no artigo, após as referências contidas neste memorial.

do nosso corpo no mundo e é indispensável para o senso de “nós mesmos”. [...] Graças à propriocepção, sentimos que temos um corpo, que ele é uma propriedade, nossa propriedade, assim como percebemos que temos um ‘eu’” (SACKS, 1997 *apud* SILVA, 2011, p. 460).

A propriocepção normalmente é mais descrita como um sentido relativo à nossa forma, equilíbrio e mobilidade; é através dela que podemos perceber conceitos como nossa tensegridade, por exemplo. É ela que pode me dizer qual a quantidade de tensão que realmente preciso em algum movimento ou o que pode ser apenas tensão excessiva, e que pode me dar a sensação de conexão da ponta dos meus dedos sobre o instrumento com o apoio dos meus pés no chão. A interocepção é o sentido referente às nossas vísceras: ela nos fala do coração acelerado, daquele *friozinho* no estômago, ou mesmo sobre termos que encontrar logo um banheiro, sensações comumente percebidas diante da iminência de uma situação de performance em público. É através delas que nos percebemos como um ser, com uma identidade no mundo, e a nossa relação com o que está dentro e fora de nós.

Elas funcionam como um *feedback* inconsciente que compõe nossa autopercepção. Quando me dou esse tempo de *não-fazer*, inibindo reações imediatas, reparo que esse *feedback* começa a se tornar um pouco mais consciente, me trazendo informações sobre como estou naquele momento, meu equilíbrio sobre o chão, ou mesmo sobre como as emoções e pensamentos estão agindo no meu corpo nesse instante. Nós podemos treinar essa percepção do que acontece em nós para que isso se refine e se aprofunde através da prática da inibição. Assim conseguimos também refinar um pouco mais a nossa consciência sobre como lidamos com as situações da vida, não só sobre a qualidade de nossos movimentos, mas também sobre o que pensamos e como reagimos a uma situação.

Em geral, não me é muito claro onde exatamente a tensão acontece, mas levando alguns instantes de *não-fazer* e procurando estar consciente de uma qualidade mais livre sobre meu pescoço, vai ficando mais evidente. No grupo, Eleni costuma conduzir uma prática em que se estabelece uma contagem com a ajuda dos dedos das mãos (para cada dedo se contava até quatro). Durante essa contagem alternam-se pausas e instantes para reparar em lugares do corpo que podem estar mais soltos ou *menos* tensos (como um *escaneamento* do corpo)<sup>7</sup>. Essa prática costuma produzir uma sensação de diminuição da ansiedade e aumento de disponibilidade, o que se torna possível devido à inserção das pausas. Curiosamente, esse é um processo que não se torna habitual, mas podemos nos habituar a *lembrar* dele – a lembrança se torna um gatilho para

---

<sup>7</sup> Essa prática é chamada de *Ciclo*, e foi criada pelo professor de Técnica Alexander Mio Morales.

uma pequena pausa e um rápido escaneamento do que está acontecendo no organismo nesse instante. Além disso, nos lembra que é importante trazer a atenção sobre nós mesmos e nosso sistema, em primeiro lugar, nos momentos de ansiedade, como no palco por exemplo. Esses são momentos nos quais costumamos *sair de nós* e estar preocupados com o que está fora, com uma banca ou com o público, o que não colabora com nossa eficiência; então a pausa e o escaneamento podem nos trazer gentilmente de volta, nos apoiando para estarmos mais disponíveis para a performance.

A consciência que vamos trazendo à tona durante esse processo nos possibilita o que Alexander chamava *instrução* (ou *direção*) *consciente*. Como vimos anteriormente, ele percebeu que liberando a tensão no pescoço havia uma tendência de que a cabeça fosse naturalmente em uma direção “para frente e para cima”, e que o tronco seguia essa tendência se rearranjando de uma maneira mais equilibrada. No entanto, era preciso que ele não tentasse “*fazer* isso; podia somente deixar que acontecesse” (GELB, 2000, p. 86).

No começo do meu próprio processo, eu ainda não entendia isso muito bem, e não percebia que levava minha atenção com tanta intensidade sobre o meu controle primário, que acabava interferindo sobre o processo natural. O resultado era que eu acabava *colocando* minha cabeça em uma posição “para frente e para cima” e levando o meu *nariz* sutilmente nessa direção, o que afetava a eficiência do resto do corpo. Então eu entendi que, segundo a experiência de Alexander, precisava inibir essa reação automática de levantar o nariz cada vez que pensava na minha direção natural, me dando então uma instrução consciente sobre apenas deixar meu pescoço livre para que a tendência natural acontecesse sem interferência do hábito. Eu só consigo fazer isso quando me torno realmente consciente do que estou de fato *fazendo* ou não. Considerando que minha musculatura já está pronta para mover antes que eu perceba, eu preciso ter consciência disso e me dar a instrução consciente de *não fazer*.

#### **4.2.8 Concentração versus Atenção**

A atenção é algo muito diferente daquilo que chamamos, normalmente, de concentração. A concentração está associada, em geral, a um estado de tensão excessiva que se manifesta na respiração, como se a pessoa estivesse tentando manter as coisas no lugar, para poder concentrar sua atenção total em um aspecto qualquer do meio ambiente. A atenção, no sentido que lhe é dado por Alexander, envolve uma consciência equilibrada de nós mesmos com o meio ambiente, além de uma ênfase natural em tudo o que, no momento, é particularmente relevante. (GELB, 2000, p. 94)



Algo que se mostrou definitivo, desde o início de minha experiência com a TA, foi constatar que uma boa qualidade de atenção é mais eficiente na performance do que a ideia de uma boa concentração. Estar concentrado significa geralmente levar sua atenção em um único foco externo, seja uma atividade ou um objeto, o que pode sequestrar sua atenção e restringir sua consciência sobre o que acontece em você e no ambiente ao seu redor enquanto está tocando. Eu percebo em mim, por exemplo, que lendo uma partitura, principalmente em um trecho mais difícil, a intensidade da minha atenção parece *sequestrar* partes da minha musculatura, e levar meus olhos e minha cabeça na sua direção, prejudicando a execução do trecho. É comum ver em outras pessoas o que costumo ver em mim mesma: pessoas que estão muito concentradas em algo costumam ter uma reação automática de *endurecer* a expressão na região dos olhos, com a tendência de levar a cabeça na direção do objeto em foco. Esse foco pode ser a partitura na sua frente, seu instrumento, ou a tela do computador. A qualidade da atenção tem, por si só, a capacidade de alterar a tensão muscular<sup>8</sup> e, se for intensa e focada, gera tensão excessiva. Gelb (2000, p. 124) afirma que “o campo de atenção sempre se reflete no tônus e no equilíbrio muscular de uma pessoa”, e afirma ser a chave para a instrução consciente (GELB, 2000, p. 94).

Uma boa qualidade de atenção significa usar um foco interno para incluir na sua percepção o máximo possível do que acontece em você, e, em um segundo momento, o que acontece no ambiente ao redor. Eleni sempre nos sugere uma prática para perceber isso: deixe uma das mãos com a palma de frente para seu rosto, e olhe para ela procurando ver bem os detalhes das suas linhas, durante alguns segundos. Depois, continue olhando para sua mão, mas leve sua atenção sobre você mesmo, e deixe que a imagem da sua mão *venha* para seus olhos. Repare se algo diferente acontece em você. Para buscar uma qualidade mais ampla de atenção, podemos suavizar conscientemente a intensidade do olhar e a musculatura da região dos olhos e da testa, levando a atenção em nós mesmos e sobre a região do pescoço, então incluindo na nossa percepção o instrumento e a partitura, depois os sons do ambiente, a paisagem na janela, a cor ou a textura das paredes, a presença de colegas e do público, e o que mais puder ser acolhido em nosso campo de atenção.

Essa nova qualidade de atenção nos ajuda a trazer a consciência para o momento presente, e melhora a qualidade de presença e percepção. A considero essencial para uma boa prática de música de câmara, por exemplo, quando precisamos incluir auditiva e visualmente os outros instrumentistas, não podendo nos concentrar apenas na própria parte, ou na orquestra em que precisamos incluir muito mais vozes e várias coisas acontecendo ao mesmo tempo. Na Figura 16,

---

<sup>8</sup> Ver mais no artigo, pós-referências deste memorial, sobre o princípio da inibição, na seção 2.3.

durante uma aula no Curso de Consciência Corporal para Músicos (CCPM), eu claramente levo minha atenção apenas em um foco interno, enquanto Eleni me convida a trazer minha atenção no ambiente.

**Figura 17** – Em aula com a prof. Eleni Vosniadou no CCPM



Foto: Daniel Cardelini (2016)

Ela ajuda também a diminuir a ansiedade de palco na hora da performance. Eu já ouvi relatos, muitas vezes, de pessoas que saem de uma prova de orquestra, por exemplo, sem ter nenhuma noção de como tocaram. Isso já aconteceu comigo. Eu percebo que a preocupação e o nervosismo costumam direcionar minha atenção em um único foco, em geral, pela sensação de que eu preciso estar muito focada para não errar, ou porque minha preocupação com o fato de estar sendo avaliada provoca uma enxurrada de autojulgamento na minha mente, que dominam minha atenção. Essa intensidade sempre se traduz em mim como tensão excessiva. Eu percebo que fico muito mais consciente e presente quando, além de dar atenção ao controle primário e aos meus apoios, inibo essa reação de focar excessivamente estando consciente de que ela é uma reação automática ao estímulo de tocar em público que me prejudica. Depois disso, eu sinto meu sistema muito mais disponível para tocar da maneira como eu de fato me preparei para tocar.

#### **4.2.9 Apenas uma Sugestão de Prática sobre Atenção e Propriocepção<sup>9</sup>**

A boa atenção é aquela que nos mantém no aqui e agora, deixando ir tudo o que nos leva no passado ou no futuro, estes cheios de julgamentos que limitam nossa disponibilidade para a

<sup>9</sup> Assim como na seção 4.2.6, esta descrição de prática é baseada apenas na minha experiência pessoal como praticante no CCPM, considerando que no momento ainda não concluí uma formação como professora de TA.

eficiência. Eu costumo fazer essa prática na minha sala de estudo, sempre que percebo tensão excessiva, como uma pausa no estudo ou antes de começar. Podemos imaginar o momento em que entramos na sala de estudo e nos preparamos para abrir o case do instrumento. Antes de abri-lo, não faça nada. Apenas leve alguns instantes para deixar de lado a agitação de seus pensamentos. Se você precisar de mais tempo no início, então reserve um momento para tal. Isso é bom e pode tornar sua prática mais feliz e eficiente.

Procure incluir os sons do ambiente no seu campo de atenção. Quem sabe, talvez, você escute sua respiração. Deixe-a lá e procure apenas perceber se ela está acontecendo naturalmente, ou se você está interferindo. Procure não interferir. Se você percebe que muitas vezes “perde o fio da meada” nessa prática, e para de perceber o ambiente perdendo-se em pensamentos, não se preocupe: você é humano, isso acontece com todos nós! Com a prática isso pode melhorar, desde que você não esteja preocupado em fazer dar certo. Apenas “deixa ir” o momento em que percebe que sua atenção se distraiu (ou se concentrou?) com algum pensamento ou emoção.

Passeie seu olhar pela sala. Repare nos objetos, suas cores e texturas. Pare de frente para uma parede (ou qualquer superfície que esteja à sua frente), próximo o suficiente para que seja possível tocá-la confortavelmente. Observe sua textura com o olhar; apenas pergunte-se se ela tem algum cheiro ou qual será sua temperatura. Antes de qualquer movimento, convide a ponta de seus dedos a estarem acordadas, pergunte-se o quão consciente você está da presença delas. Então deixe que a ponta de seus dedos leve sua mão, em uma direção “para fora” de você, até tocar a parede. Repita algumas vezes se quiser, mas faça com calma, considerando que toda vez que você leva sua mão na parede pode ser uma experiência nova. Pare e sinta o que te acontece, pergunte-se qual é a qualidade (ou a característica) desse toque: mais forte ou mais fraco, leve ou pesado; com que partes da mão você está em contato; explore isso pelo tempo que quiser, fazendo outras perguntas ou se movendo um pouco em contato com a parede, mas procurando sempre manter acordada sua curiosidade sobre aquele momento e afastando continuamente qualquer julgamento sobre passado ou futuro.

Você pode criar variações e outras explorações, sempre procurando manter-se tranquilamente consciente durante o maior tempo possível, e desde que seja com algo pouco comum para você, que não seja muito habitual. Sinta a diferença de pressão que seus dedos podem fazer, a intensidade com que você olha para sua mão sobre a parede, e o que você sente ou percebe em cada experiência. Quanto mais experimentar, enquanto seus dedos estão muito suaves no contato, melhor para sua propriocepção! Com a atenção aberta para o ambiente que te rodeia, é tempo de voltar ao case e abri-lo com essa nova qualidade de presença. Dê atenção ao seu plano

de estudo para hoje, deixando ir continuamente os pensamentos e julgamentos do tipo “tenho que”, “deveria ter feito”, “o meu problema é que”, assim como qualquer outra coisa que roube sua atenção do aqui e agora.

#### **4.2.10 O Medo e a Ansiedade na Performance**

Existem mecanismos no nosso organismo que servem para nos proteger. Eles nos mantiveram vivos até hoje através dos séculos. O medo para nossos ancestrais era o alarme do corpo para lutar ou fugir, e assim manter-se vivo diante de ameaças bastante reais, como dentes selvagens querendo devorá-los. Conforme nos tornamos seres cada vez mais complexos, o medo também foi tomando outras dimensões. Na minha experiência, eu percebo que ele está ligado a uma necessidade de controlar algo, ou uma situação, com a intenção de sentir-se em segurança.

Passei muito tempo, anos, tentando entender o que era o medo, porque tanto me afetava e limitava minha vida. Um belo dia, andando na rua e pensando sobre isso, me dei conta subitamente de que o medo *não existe*. Me dei conta que eu tinha medo de algo que estava no passado, portanto já estava morto, e de algo que estava no futuro, portanto ainda não existe. Me dei conta de que o medo é algo que projetamos, mas que não está aqui e agora, e que no presente não tem espaço pra ele. É a projeção de algo que tememos, mas que não existe de fato. Isso quer dizer que se você conseguir manter sua mente no momento presente, não vai ter espaço para o medo.

Nas nossas investigações dentro do CCPM, sob a orientação da Eleni, eu vivi um processo bastante intenso em relação ao medo – primeiro, tratava-se do medo de tocar em público; depois fui tendo consciência que ia além disso. O medo parecia mais profundo, se relacionava com a noção profunda de ameaça à sobrevivência, e passei algum tempo refletindo sobre isso. Percebi que, ao mesmo tempo, simplificava as coisas, porque era apenas uma reação fisiológica natural do meu sistema. Eu costumava tocar com muita tensão excessiva em todo corpo, e perdia o controle da minha musculatura, quando em público, não tendo mais nenhum controle sobre a quantidade de tensão nos meus dedos e realizando apenas movimentos automatizados. Quando a Eleni dizia para lidar com o medo “deixando ele entrar”, fui percebendo que reconhecia essa tensão como protetora e que tinha apego a ela. Sentia que se não tivesse aquela tensão, algo em mim tinha a sensação de que eu morreria!!

Então, fui praticando deixar o medo entrar no meu corpo enquanto procurava inibir as contrações musculares que ele me causava, principalmente na região do pescoço e do abdômen.

Foi desafiador, mas, como era uma das minhas questões mais fortes naquele tempo, insisti. Um dia percebi melhor o que acontecia quando conseguia evitar a contração muscular: o medo passava pelo meu corpo como uma *corrente elétrica*, e eu o reconheci como algo que *passa* pelo corpo, se eu não o *prender* com a contração muscular que me causa. Notei que essa *corrente elétrica* persistia, enquanto meu sistema continuasse entendendo que algo estava me ameaçando. Porém, a partir dessa nova atitude e tendo uma outra visão do que acontecia, eu passei a identificar os efeitos do medo sobre o meu sistema como algo mais natural, que eu posso deixar acontecer, e depois vai se acalmando sozinho sem que eu precise me preocupar muito com isso. Afinal, sendo algo natural, faz parte do meu corpo e do meu sistema: sempre vai estar lá, e eu posso lidar com ele.

A inibição de reações automáticas foi especialmente útil na hora de lidar com o medo de palco, e costumamos praticá-la dando um tempo de espera antes de começar a tocar em uma situação de performance diante dos colegas. Nas minhas primeiras tentativas em nosso grupo, a ansiedade parecia aumentar, e eu percebia este pequeno momento de espera já pronta para tocar como um tempo muito maior do que realmente era. Os pensamentos que surgiam eram de que as pessoas na plateia estavam esperando eu começar, e a sensação era de que eu estava fazendo essa espera longa demais, o que poderia ser um aborrecimento. Mas não era essa a sensação que as pessoas que assistiam reportavam durante as práticas. Elas diziam que se sentiam conectando com alguma coisa nelas mesmas, enquanto observavam. A partir de então, eu comecei a vivenciar esse instante como um momento de *conectar comigo mesma*, e inibir tudo o que não me serve na hora de tocar.

#### **4.2.11 A Escolha entre “Plano de Sim” ou “Plano de Não”**

Desde o princípio do processo de aprendizagem da Técnica Alexander somos colocados diante da necessidade e do poder de fazer escolhas; afinal, não é possível iniciar um processo de consciência sem escolher engajar-se nele. Quando estamos conscientes de uma escolha, nos responsabilizamos e respondemos por ela sem problemas. Eu descobri o poder dessa ideia em um dos intensivos que fizemos com o professor Pedro de Alcantara<sup>10</sup> Pedro pediu um voluntário do grupo que estivesse disposto a uma experimentação com o instrumento. Ainda um pouco reticente, eu me voluntariei, e comecei a experimentação tocando a primeira página do concerto

---

<sup>10</sup> Pedro de Alcantara é violoncelista, mestre em performance musical pela Yale School of Music e professor de Técnica Alexander desde 1986, tendo lecionado por três anos no Alexander Institute em Londres e escrito diversas obras sobre Técnica Alexander para músicos.

de Mendelssohn para violino e orquestra. Desde que me levantei da cadeira, Pedro me propôs opções entre as quais eu deveria escolher. Ele dispunha as opções com clareza, e sempre me conduzia a ser precisa na resposta, só prosseguindo se minha escolha fosse claramente afirmativa. Ele me pediu que tocasse o trecho do concerto novamente, mas agora escolhendo eu mesma ritmos diferentes para cada uma das notas, como se eu estivesse *emprestando* as notas do Mendelssohn para fazer a minha própria música. Eu concordei, e seguimos com o experimento.

Aos poucos foi ficando mais claro para mim que não era só sobre o concerto, mas definitivamente sobre a qualidade das minhas escolhas. Até que chegamos ao ponto em que ele me propôs tocar e cantar uma nota ao mesmo tempo, diante dos outros 12 participantes. Isso me pareceu muito difícil; primeiro porque eu me sentia muito tímida e não gostava da minha voz, segundo porque, na época, eu não conseguia sequer falar e tocar ao mesmo tempo, quanto menos cantar. Pedro me fez entender que eu tinha a escolha legítima de não querer seguir nessa direção, mas me fez perceber que eu poderia seguir um *plano de sim* ao invés de um *plano de não*. Portanto, eu teria que estar aberta a essa escolha e disposta a ver onde ela me levaria. A experiência me deixou muito curiosa e eu me conectei com esse desejo, seguindo cada um dos passos com a curiosidade de ver até onde eu chegaria. De fato, fiquei surpresa ao ver que estava brincando de combinar as notas que tocava com aquelas que estava me arriscando a cantar, e me sentia muito bem com isso. Na Figura 18, Pedro me conduz em uma outra experimentação durante um dos intensivos realizados no CCPM.

**Figura 18** – Prática com o prof. Pedro de Alcântara no CCPM



Foto: Daniel Cardelini (2016)

A professora Cathy Madden (MADDEN, 2018, p. 64-66) trouxe o *plano de sim* da sua experiência com o teatro. A cena envolvia um conflito entre os personagens, e ela percebeu que a atriz perdia a conexão com a cena em um determinado ponto; perguntou à atriz o que ela estava pensando na condução da cena, ao que a resposta foi “*não* quero escutar meu parceiro de cena”. Madden propôs a mudança da instrução para algo positivo como “eu gostaria de estar ouvindo uma música”; então, de fato, a atriz pareceu não escutar o outro ao mesmo tempo que não perdeu a conexão com a câmera. Madden (2018) percebeu que a ideia do *não* causa uma reação de “contração generalizada, particularmente envolvendo os músculos da face e dos olhos”. Ela cita um trabalho do neurobiologista interpessoal Daniel Siegel, em que um procedimento alternava o uso das palavras *não* e *sim*, concluindo-se que o “‘*não*’ evoca estas reações à algo ameaçador; ‘*sim*’ muitas vezes ameniza essa reatividade e nos permite entrar em um estado de receptividade” (SIEGEL, 2012, *apud* MADDEN, 2018, p. 65).

Isso pode parecer algo muito simples, mas tem implicações profundas na nossa vida. Eu reconheci que houve momentos em que vivi longos períodos em um *plano de não*, e ele não se manifestava muito claramente, porque a sensação de *tenho que conseguir* era muito afirmativa, mas escondia um *não* mais profundo que negava minhas capacidades e potencialidades, me negando também a conexão com meu desejo. Hoje acredito que essa escolha inconsciente contribuiu muito para um constante estado de tensão excessiva nesses momentos. É muito fácil nossa mente cair em um redemoinho de julgamentos sobre passado ou futuro, e considero a escolha consciente deste *plano de sim*, precedido da inibição de reagir a um estímulo que engatilhe estes julgamentos – uma ótima ferramenta para estudantes de música e músicos que têm dificuldade em se sentir autoconfiantes na performance.

#### **4.2.12 Como Uso Essas Ideias na Minha Prática Musical: Considerações Finais**

Todas as ideias aqui reunidas são as novas ferramentas adquiridas desde o começo do meu processo de aprendizagem da Técnica Alexander. Para que estejam disponíveis no momento da performance, preciso cultivá-las constantemente na minha rotina dentro da sala de estudo. Elas têm especial relevância quando dificuldades surgem. Primeiro, eu preciso perceber que algo não está funcionando bem; pode ser um trecho que não consigo melhorar ou uma dor que começa a me incomodar. Depois, preciso identificar o estímulo e procurar inibir as reações automáticas que estão gerando a dificuldade, seja ela um estado de atenção ruim e ansiedade, ou uma tensão excessiva que está prejudicando meu desempenho, por exemplo. Eu faço isso através de uma pausa antes de começar a tocar, um instante de tempo para nada que me proporcione um espaço

de perceber a minha presença antes de mover e fazer som, em que conecto com meus apoios sobre o chão e o meu controle primário. É comum, para mim, que levar adiante apenas esses dois passos já resolva muita coisa. O passo seguinte é continuar dando atenção em inibir aquilo que não estava bem e que eu estava fazendo além do necessário, e agora dar uma nova instrução sobre como fazer aquilo de uma maneira otimizada, fazendo só o necessário: no meu caso, em geral, fazer menos pode significar mais qualidade, e reconheço que o que eu fazia antes e não funcionava bem, era tentar fazer algo sobre o que já estava fazendo e além do que eu precisava. É mais fácil entender isso quando visualizamos um daqueles grandes intérpretes que fazem as coisas mais difíceis parecerem fáceis: isso acontece porque eles jogam fora tudo que não precisam usar naquele momento, fazendo nada além do que é necessário para tocar lindamente um trecho difícil, como na imagem do violinista Jascha Heifetz (Figura 19) que nos dá a sensação de uma performance sem esforço.

**Figura 19** – Sensação de performance sem esforço na imagem do violinista Jascha Heifetz



Fonte: <https://www.thestrads.com/jascha-heifetz-and-family-collection-to-be-auctioned/3262.article>

Além desses procedimentos, seguem alguns pontos importantes que procuro ter em vista:

- o contato com meus apoios sobre o chão e a atenção sobre a qualidade do meu controle primário desde o momento de pegar o instrumento, sempre reparando em como estou me movendo e se estou bloqueando alguma parte do meu corpo;
- quando trago o instrumento para mim, costumo levar a atenção sobre minha sensação no espaço e no meu equilíbrio contra a gravidade que leva meus braços leves e apoiados para cima, reconhecendo minha direção natural para cima e o espaço que está disponível sobre a minha cabeça e ao meu redor;
- reparo na qualidade da minha atenção, e procuro não me deixar dominar pela tentação de me concentrar demasiado em um ponto específico, seja ele externo ou interno (a partitura, por exemplo, ou algum pensamento persistente que toma espaço da minha atenção), lembrando que a intensidade da minha atenção pode se traduzir em tensão excessiva;



- procuro incluir o ambiente e meu bem-estar na minha atenção;
- o foco mais importante é sempre o que está acontecendo em mim, e não no instrumento;
- procuro fazer observações objetivas sobre a qualidade do resultado sonoro, me abstendo de fazer julgamentos estéticos ou de valor que possam ser o gatilho para reações automáticas indesejáveis;
- para usar a inibição na otimização do meu estudo com o instrumento, pratico diminuir a velocidade do que estou tocando, até que seja possível adicionar pausas imaginárias entre uma nota e outra, porém sem parar o movimento e o som, como uma forma de permitir uma percepção mais refinada do que acontece em movimento (com a prática isso pode passar a ser feito em velocidades mais rápidas);
- se reparo tensão na minha língua ou nos meus olhos, considero que provavelmente meu pescoço está contraindo e dificultando o meu funcionamento geral, sem que eu perceba, e retomo mais uma vez a atenção ao controle primário;
- quando sentada, dou atenção ao equilíbrio sobre meus ísquios como apoio para meus braços, especialmente tocando na orquestra;
- quando na orquestra, utilizo as pausas em que não estou tocando para reparar na qualidade do meu uso e, através disso, me manter conectada com a música (isso me mantém atenta durante todo o ensaio, sem me cansar ou entediar);
- fazer uso de uma atenção ampliada e do *plano de sim* na orquestra me permite conectar com a parte dos colegas e o maestro enquanto tocamos, sem perder a conexão com a partitura e o que estou tocando.

Esse processo de reaprendizagem significou ganhar confiança na capacidade existente em meu próprio sistema, que não dependia da minha idade nem de nenhuma experiência prévia para se coordenar e ganhar habilidades. Começou por abandonar crenças construídas de forma inconsciente por toda minha vida, desde a infância, tomando uma nova consciência de como as coisas eram para mim e de como elas poderiam ainda se tornar. Depois, passaria por inibir e abandonar julgamentos recorrentes e depreciativos, com maior clareza sobre o que são julgamentos e o que são observações objetivas sobre si mesmo, para finalmente chegar a um momento em que sinto a prática musical como um prazer e não mais como algo conquistado apenas com um esforço excessivo, dores e lesões.

Me sinto *fazendo as pazes* com minha prática e não precisando mais me colocar *pronta para a luta*, como dizia minha antiga professora. Hoje, passar várias horas tocando não significa mais sentir dor, nem terminar o dia cheia de julgamentos infelizes e determinantes sobre minhas limitações. Ao invés disso, assim como na minha vida como um todo, depois desses anos de Técnica Alexander, sinto-me aberta a uma nova experiência a cada dia, sem escrever o final das histórias antes de vivê-las, e posso encarar uma dor como uma amiga que me avisa que algo pode

estar errado. Meu desejo é que este modesto relato das minhas experiências e reflexões possam ser úteis para iniciar um processo de mudança em outros músicos e estudantes de música que estejam convivendo com limitações semelhantes às minhas, o que eu imagino que pode ser mais comum do se pretende reconhecer.

## 5 AS DISCIPLINAS

---

### 5.1 SEMESTRE 2018.2

MUSD42 – Métodos de Pesquisa em Execução Musical (profs. Lucas Robatto, Luciane Cardassi e Diana Santiago).

Depois de muitos anos afastada da vida acadêmica, os módulos desta disciplina foram imprescindíveis para a retomada da linguagem e dos procedimentos acadêmicos. Os professores sempre dirigiram as aulas de maneira a nos dar suporte no desenvolvimento de nossos projetos. Através das aulas sobre metodologias de pesquisa, consegui encontrar um formato para minha pesquisa em Prática Técnico Interpretativa, adotando a autoetnografia, abordada pela prof. Luciane Cardassi, como método que me ajudasse em meu trabalho, sob o conselho de minha orientadora.

MUSD45 I – Estudos Especiais em Interpretação: Edição Musical (prof. Lucas Robatto)

A disciplina de Edição Musical não teve relação direta com meu projeto, mas me proporcionou um conhecimento que mudou minha maneira de ver partituras e edições musicais, agregando muito valor à minha prática musical. Realizamos um pequeno projeto de edição crítica de uma obra musical, a partir de várias fontes antigas, para a qual tivemos que aprender como selecionar e considerar fontes criticamente. Eu desenvolvi uma planilha comparativa de cinco edições da *Sonata Kreutzer* de Ludwig von Beethoven, compasso a compasso, classificando e refletindo sobre as divergências encontradas, até chegar a conclusões críticas para a minha própria edição, que realizei (pela primeira vez) com o programa de edição de partituras *Musescore*. Foi um trabalho desafiador, mas definitivamente muito enriquecedor.

## 5.2 SEMESTRE 2019.1

### MUS502 – Estudos Bibliográficos e Metodológicos (prof. Pedro Amorim Filho)

Por impedimentos de trabalho acabei cursando essa disciplina no segundo semestre, ao invés do primeiro. Na minha opinião, isso acabou por ser especialmente favorável à confecção do artigo, sendo que, no segundo semestre, eu já tinha o artigo encaminhado e precisava de orientação para a formatação e apresentação deste no Exame Qualificativo. Ao longo dos módulos, fui conseguindo inserir minhas ideias dentro da estrutura sugerida pelo professor Pedro de uma maneira mais organizada e com maior clareza.

### MUSD42 II – Métodos de Pesquisa em Execução Musical (profs. Suzana Kato, Beatriz Alessio Scebba e Pedro Robatto)

Nesse semestre os professores da disciplina nos colocaram questões mais relativas à atividade musical profissional. Durante as aulas foram abordadas a problemática dos critérios em processos avaliativos e de seleção, e uma discussão sobre a posição do intérprete como sujeito das escolhas interpretativas e fonte de novos parâmetros interpretativos. Em uma discussão sobre o que é ou não talento, houve a introdução de ideias e ferramentas para a organização de práticas baseada na tese da musicista e atleta Bárbara Brazil Nunes, que também esteve presente em algumas aulas falando sobre a aplicação de modelos de treinamento esportivo para a organização da prática de música instrumental.

## REFERÊNCIAS

- ALCANTARA, P. **Indirect procedures: a musician's guide to the Alexander Technique**. New York: Oxford, 2013.
- ALEXANDER, F. M. **O uso de si mesmo**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2010.
- ALEXANDER, F. M. **Articles and lectures**. London: Mouritz, 2011.
- CONABLE, B. **How to learn the Alexander Technique: a manual for students**. 3. ed. Chicago: GIA Publications, 1995.
- CONABLE, B. **What every musician needs to know about the body**. 2. ed. Chicago: GIA Publications, 2000.
- DAMÁSIO, A. **O erro de Descartes**. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
- DIMON, T. **Anatomia do corpo humano em movimento: ossos, músculos e articulações**. 2. ed. Barueri: Manole, 2010.
- GELB, M. **O aprendizado do corpo: introdução à Técnica de Alexander**. 2.ed. São Paulo: Martins Fontes, 2000.
- JOHNSON, P. **The Science of inhibition and end-gaining**. Alexander Technique Science, 2019. Disponível em: <https://www.alexandertechniquescience.com/general/science-of-inhibition-end-gaining/>. Acesso em 09 mai. 2020
- LORAM, I. D. *et al.* Proactive selective inhibition targeted at the neck muscles: this proximal constraint facilitates learning and regulates global control. **IEEE**, v. 25, n. 4, 2017. Disponível em: <https://ieeexplore.ieee.org/stamp/stamp.jsp?arnumber=7792725>. Acesso em 09 mai. 2020.
- MADDEN, C. **Integrative Alexander Technique practice for performing artists: onstage synergy**. Chicago: The University of Chicago Press, 2014.
- MADDEN, C. **Teaching the Alexander Technique: active pathways to integrative practice**. Londre: Singing Dragon, 2018.
- SILVA, S. G. Oliver Sacks e a “neurofenomenologia do self”. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 14, n. 3. São Paulo, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rlpf/v14n3/04.pdf>. Acesso em: 09 mai. 2020.

## ARTIGO

---

### TÉCNICA ALEXANDER E O PRINCÍPIO DA INIBIÇÃO: POSSÍVEIS APLICAÇÕES EM PRÁTICA DELIBERADA PARA A OTIMIZAÇÃO DA PERFORMANCE MUSICAL

#### RESUMO

O presente artigo busca fazer uma reflexão sobre possíveis aplicações de um dos princípios básicos da Técnica de Alexander — o princípio da inibição — na otimização da prática deliberada e da performance musical para instrumentistas de cordas. Essas reflexões são baseadas na minha experiência como violinista e praticante da Técnica Alexander e apoiadas em revisão bibliográfica.

**Palavras-chave:** Técnica Alexander. Cordas. Prática deliberada. Neurociência na performance. Consciência para músicos.

#### ABSTRACT

This article seeks to consider possible applications of one of the basic principles of Alexander's Technique — the principle of inhibition — in the optimization of deliberate practice and musical performance for string musicians. These considerations are based on my experience as a violinist and practican of the Alexander Technique and supported by a literature review.

**Key words:** Alexander Technique. Strings. Deliberate practice. Neuroscience in performance. Consciousness for musicians.

## 1 INTRODUÇÃO

---

A atividade de aprender a tocar um instrumento e tornar-se um músico profissional exige desenvolver estratégias ao longo da vida para alcançar um nível de proficiência satisfatório. Muitas vezes é preciso conseguir lidar com expectativas e ansiedades, com muitas horas dedicadas a estudos solitários, frustrações e dificuldades em realizar algo que, para outras pessoas, pode parecer fácil. Em alguns casos é preciso lidar com dores e lesões causadas por excesso de tensão e, em casos mais extremos, bloqueios e depressão (MACIENTE, 2016).

Sob esse enfoque, pesquisas são desenvolvidas em prática instrumental, envolvendo conceitos, a utilização de uma série de procedimentos e situações inerentes à essa prática enquanto uma atividade fundamental para estudantes, professores e instrumentistas profissionais no seu cotidiano. Um desses conceitos, segundo Santiago, refere-se à prática deliberada definida como “conjunto de atividades sistematicamente planejadas que têm como objetivo promover a superação de dificuldades específicas do instrumentista e de produzir melhoras efetivas em sua *performance*.” (SANTIAGO, 2007, p. 22). Ela visa, entre outras coisas, eficiência para diminuir tanto o tempo quanto o esforço dedicados a resolver questões técnicas e musicais, o que também evitaria a ansiedade que pode ser gerada neste intento. Paradoxalmente, o conceito de prática deliberada, introduzido por Ericsson, Krampe e Tesch-Romer (1993), incluem expressões de padrões de condutas intencionais como “desafio pessoal a ser vencido”, “repetição para corrigir erros” e “esforçar-se no comprometimento frente às tarefas difíceis de serem realizadas” (ERICSSON; KRAMPE; TESCH-ROMER, 1993, *apud* SANTOS; HENTSCHKE, 2009, p. 73). Tais ações, por si só, parecem incluir uma dose de tensão excessiva, frustração e culpa.

Ao longo da minha experiência de cinco anos como aluna no grupo do Curso de Consciência Corporal para Músicos (CCCM), dirigido pela professora Eleni Vosniadou, presenciei uma demanda recorrente de questões relacionadas às dores, tensão excessiva e ansiedade na performance, muitas vezes estando ambas relacionadas entre si. A Técnica Alexander (TA) pode oferecer um contrapeso e uma interessante proposta de abordagem dessas questões dentro da prática deliberada.

Nascido na Austrália e depois tendo migrado para a Inglaterra, Frederick Matthias Alexander desenvolveu sua técnica a partir de um longo e intenso estudo de observação sobre si mesmo, desde o final do século XVIII até sua morte em 1955, como resposta à problemas de saúde que interromperam sua carreira impedindo sua performance como ator e declamador. Depois de recorrer à ajuda de médicos e terapeutas, cujos diagnósticos foram inconcludentes

quanto à origem e à solução da “enfermidade” que estava fazendo desaparecer sua voz, ele decidiu pesquisar, a partir de si mesmo, o que poderia estar acontecendo. Observando-se, por muito tempo e com muita disciplina, através de espelhos colocados ao redor de si, enquanto tentava declamar, chegou a algumas conclusões muito coerentes e precisas sobre a maneira como nosso sistema nervoso funciona na prática. Ele pôde refinar suas experiências por vários anos até o final de sua vida, enquanto lecionava sobre seu método, desenvolvendo-o e dando-lhe continuidade. Em paralelo ao seu trabalho, outros importantes trabalhos eram desenvolvidos em pesquisa científica laboratorial, em neurofisiologia e biologia, cujas conclusões coincidiam com suas descobertas, corroborando-as. Alexander procurou interagir com estes cientistas, e alguns deles tornaram-se também seus alunos.

São diversas as descobertas mais recentes da neurofisiologia que nos trazem mais clareza sobre como nosso sistema nervoso funciona, e que lançam ainda mais luz sobre os princípios que Alexander experimentou e ensinou durante toda sua vida, confirmando-os. Assim, acredito ser possível também termos um melhor entendimento sobre como e porque isso funciona na otimização da performance musical.

Isto posto, o foco deste artigo será o princípio da *inibição* de Alexander. Por conseguinte, trabalhos científicos relativos ao controle primordial (também chamado de primário ou central) e aos outros princípios (veremos todos mais adiante) serão aqui omitidos, embora não sejam menos importantes. A escolha deste se deve à sua relevância como ferramenta de conscientização e mudança de padrões habituais defeituosos, referindo-se tanto ao funcionamento do sistema musculoesquelético quanto aos padrões emocionais e cognitivos. A partir dele podemos refinar nossa consciência sobre a propriocepção, tornando-nos mais conscientes do que realmente estamos fazendo ou não. Assim podemos ter novas e mais eficientes escolhas à nossa disposição.



## 2 TÉCNICA ALEXANDER E O PRINCÍPIO DA INIBIÇÃO

---

### 2.1 UMA RÁPIDA VISÃO DOS PRINCÍPIOS DE ALEXANDER

Segundo Gelb (2000, p. 1) “a TA escapa a uma definição precisa porque envolve uma nova experiência – a experiência de libertar-se gradualmente do domínio de hábitos estabelecidos”. Podemos dizer que é uma técnica de reeducação psicofísica reintegrativa do nosso organismo, que libera mecanismos naturais, próprios de nosso sistema nervoso, através da utilização de procedimentos indiretos. Ajuda na conscientização e mudança de hábitos (algumas vezes ocultos) e padrões de reação não eficientes ou prejudiciais. É especialmente benéfica na área das artes performáticas, por proporcionar especial melhora de qualidade de movimento, equilíbrio e coordenação, de atenção e de presença na performance. Ela também desperta em seus praticantes o sentido de autocuidado e autoconfiança, graças à essa integração sistêmica a que conduz.

Podemos abordar a TA a partir de alguns princípios que ajudam a organizar o conhecimento nela contido.

- Controle primordial: “a relação entre cabeça e espinha é um fator-chave na coordenação de vertebrados.” (MADDEN, 2014, p. 36)
- Unidade psicofísica: segundo Damásio (1996, p. 17) “o cérebro humano e o resto do corpo constituem um organismo indissociável, formando um conjunto integrado por meio de circuitos reguladores bioquímicos e neurológicos mutuamente interativos”, o que exclui a possibilidade de corpo e mente, assim como razão e emoção, serem coisas separadas ou dissociadas. Para Alexander (2011, p. 202), isso significava que traduzimos “tudo, seja físico, mental ou espiritual, em tensão muscular.”
- O *uso de si mesmo* (ALEXANDER, 2010): é a maneira como fazemos *uso* de nossa unidade psicofísica, o que afeta diretamente o nosso desempenho em atividade. É um conceito central da TA.
- Reconhecimento de hábito: trata da importância de reconhecer padrões habituais no *uso de si mesmo*.
- Apreciação sensorial não confiável: temos fontes de propriocepção e cinestesia espalhadas por todo o corpo, que coletam e distribuem informação de maneira muito complexa entre músculos e sistema nervoso (AMTHOR, 2017, p. 128). É através dessas informações que nosso sistema percebe onde estamos no espaço e se organiza para realizar, entre outras coisas, nossas funções musculares de equilíbrio e movimento. A

percepção das sensações internas, que temos como *feedback* do nosso sistema, a partir da propriocepção, podem ser afetadas por nossos hábitos e padrões habituais, e então não corresponder à imagem real do nosso corpo. Ela pode ser afetada também pela intensidade com que desejamos realizar algo e pelos julgamentos que fazemos a respeito de nosso desempenho. (ALCANTARA, 2013)

- **Inibição:** (não se refere ao termo freudiano nem ao sentido de timidez) consiste basicamente na ideia de inibir uma ação, criando um espaço temporal entre estímulo e uma reação automática, até que ela possa ser executada de uma maneira não habitual e otimizada.
- **Direções:** se refere aos novos passos que Alexander seguia para coordenar o *uso de si mesmo*, após inibir uma reação automática habitual.

Alexander descobriu a importância de um uso consciente do nosso corpo, identificando a predominância da relação entre cabeça e espinha sobre a coordenação humana. A TA nos treina a identificar os hábitos inconscientes, que interferem sobre essa coordenação, e depois praticar a habilidade de inibi-las para deixar surgir novas possibilidades, ganhando então a liberdade de escolher e seguir novas direções em um caminho mais eficiente.

## 2.2 O PRINCÍPIO DA INIBIÇÃO

Em determinado ponto do seu processo experimental, depois de ter dedicado muito tempo de trabalho sem sucesso, procurando usar uma maneira de declamar que não o prejudicasse, Alexander percebeu que algo não estava dando certo.

Depois de muitas experiências decepcionantes [...], decidi abandonar temporariamente qualquer tentativa de ‘fazer’ algo para conquistar meu objetivo [de declamar] e percebi, afinal, que, se quisesse ser capaz de mudar meu uso habitual e dominar minha direção instintiva, *eu precisaria fazer a experiência de receber o estímulo para falar e recusar-me a fazer qualquer coisa como resposta imediata.* (ALEXANDER, 2010, p. 33, grifo do autor)

Ele percebeu que precisava inibir conscientemente sua reação instintiva ao estímulo de declamar para poder reagir e declamar de uma maneira diferente da habitual. Ele deveria também continuar inibindo durante todo tempo em que estivesse projetando as novas orientações (direções) para o ato de declamar. Essa foi uma importante mudança de paradigma, e o que lhe permitiu finalmente ficar livre de seus problemas de voz.

Algumas considerações são vitais para a compreensão desse princípio. Não se trata apenas de inibir uma ação em si, mas primariamente o desejo *imediato* de realizá-la. A vontade de atingir um objetivo em si encerra uma questão, a que Alexander denominava *busca de fins*. Ele usava essa expressão para nomear nossa atitude universal de busca ou conquista de objetivos.

O fenômeno da ‘busca de fins’ está presente sempre que um indivíduo, ao deparar-se com um estímulo, procura obter seus fins diretamente, desconsiderando os melhores meios através dos quais o fim poderia ser atingido. Resulta daí a causa última do mau uso. A busca de fins é principalmente o que nos gera ansiedade e padrões de reação automática, por isso Alcântara afirma a importância de inibir antes de mais nada o desejo de atingir diretamente determinado objetivo, e direcionar a atenção à qualidade dos meios pelos quais atingi-lo (HÜBNER, 2014, p. 196).

Podemos usar como exemplo o desejo de tocar perfeitamente um trecho mais difícil em uma peça virtuosística. O desejo de *conquistar esse objetivo* leva muitas vezes a um fluxo de pensamentos e julgamentos, de maneira habitual e pouco (ou nada) consciente, que traz consigo tensão extra desnecessária e prejudicial para a execução do trecho. Essa tensão ocupa um *espaço* em nós, que tira nossa percepção dos *meios pelos quais* chegaremos a tocar bem o trecho difícil, ou seja, do *como* estamos fazendo o que precisamos fazer para a boa execução do trecho. A partir dessa habilidade de inibição, o indivíduo pode de fato refinar suas ferramentas de percepção (propriocepção) e ampliar sua consciência sobre *o que* e *como* de fato está praticando o trecho, e então estar disponível para uma nova qualidade de escolhas que, de maneira indireta, porém mais saudável e eficiente, o levam ao seu objetivo final, como por exemplo, o de melhorar sua performance musical. Alcântara (2013) se refere a ele como “não fazer”, e adverte que, embora seja algo muito simples, é preciso muita prática até que ela deixe de ser apenas um conceito e se torne uma habilidade.

A visão sobre esse princípio pode se ampliar bastante se considerarmos ainda alguns estudos científicos mais recentes sobre consciência<sup>11</sup> que colocam a inibição como um passo importante do processo da consciência humana. No entanto, o que a TA nos oferece é uma maneira prática de aplicarmos a inibição conscientemente em nossa vida cotidiana, e na performance musical. É importante mencionar que o princípio da inibição está descrito e relacionado neste artigo de forma isolada, apenas para simplificar sua compreensão. No contexto da Técnica Alexander, porém, todos os princípios são igualmente importantes e funcionam como elementos de um mesmo processo, sendo igualmente relevantes no contexto da prática deliberada e da performance musical.

---

<sup>11</sup> Ver referências às pesquisas de Benjamin Libet e de Francisco Varela na seção 2.3 do presente artigo.

Doravante chamarei prática deliberada de PD, para que não haja confusão quando falo da prática da Técnica Alexander (TA).

### 2.3 O PRINCÍPIO DA INIBIÇÃO NA CIÊNCIA

O termo usado por Alexander coincide com o termo utilizado pelo neurofisiologista Sir Charles Sherrington<sup>12</sup> para nomear o que ele chamou de *inibição recíproca*: “um reflexo de 'duplo sinal simultâneo', com excitação de um ou mais músculo(s) agonista(s) e inibição simultânea dos antagonistas agindo na mesma articulação.” (BURKE, 2007, p. 889). Em seu discurso para o prêmio Nobel que recebeu em por este trabalho em 1932, ele descreveu:

[...] No funcionamento do mecanismo nervoso central, a inibição parece tão onipresente e tão frequente quanto a própria excitação. Toda a classificação quantitativa das operações da medula espinhal e do cérebro parece assentar na interação mútua entre os dois processos centrais *excitação* e *inibição*, um não menos importante que o outro. Por exemplo, nenhuma operação pode ser mais importante como base de coordenação para um ato motor do que o ajuste da quantidade de contração, e do número de unidades motoras empregadas e a intensidade de sua atividade tetânica individual [...]. (THE NOBEL PRIZE/SHERRINGTON, 1932, tradução nossa)<sup>13</sup>

Isso nos sugere que o equilíbrio entre excitação e inibição a nível neuronal é capaz de definir a qualidade com que um ato motor será executado, e que é a inibição quem define essa coordenação.

Na década de 1980, Benjamin Libet conduziu uma série de experimentos que causaram bastante polêmica, chegando a questionar a qualidade do nosso livre-arbítrio. Ele conseguiu medir o tempo de duração do potencial de prontidão<sup>14</sup>, ou seja, o tempo entre um estímulo e sua

<sup>12</sup> Sir Charles Scott Sherrington (1857-1952) foi um importante neurofisiologista inglês, cujas descobertas foram fundamentais para a base de toda a neurofisiologia moderna. Sherrington pesquisava o funcionamento do sistema nervoso em vertebrados, e foi quem cunhou o termo sinapse. Em 1932 recebeu o prêmio Nobel de Fisiologia/Medicina pelos seus trabalhos científicos em neurofisiologia. Outras importantes descobertas que se relacionam com as descobertas de F. M. Alexander, revelam a ideia de “controle primário” e a função integrativa do sistema nervoso, por exemplo. Contemporâneo de Alexander, tornou-se admirador e apoiador do seu trabalho.

<sup>13</sup> *The whole quantitative grading of the operations of the spinal cord and brain appears to rest upon mutual interaction between the two central processes “excitation” and “inhibition”, the one no less important than the other. For example, no operation can be more important as a basis of coordination for a motor act than adjustment of the quantity of contraction, e.g. of the number of motor units employed and the intensity of their individual tetanic activity.*

<sup>14</sup> Em neurologia, o *Bereitschaftspotential* ou BP (do alemão, "potencial de prontidão"), também chamado potencial pré-motor ou potencial de prontidão (RP), é uma medida de atividade em regiões específicas do cérebro que levam ao movimento muscular voluntário. Foi registrado pela primeira vez, em 1964, por Hans Helmut Kornhuber e Lüder Deecke na Universidade de Freiburg na Alemanha. Em 1965, o estudo foi publicado após muitos experimentos de controle. (WIKIPEDIA: *Bereitschaftspotential* - *Bereitschaftspotential*). Disponível em: <https://pt.qwe.wiki/wiki/Bereitschaftspotential>. Acesso em: 10 mai. 2019.

resposta motora através de eletroencefalogramas (EEGs). A conclusão concreta foi de que uma reação consciente só acontecia 0,5 segundo depois que o EEG havia comprovado uma pre-atividade inconsciente. Além disso, no processo de decisão sobre como realizar uma ação que começa no âmbito do inconsciente, entre impulsos excitatórios e inibitórios, um “ponto de ‘veto’ é alcançado, sobre o qual você tem controle consciente” (AMTHOR, 2017, p. 170). Isso significa que há um tempo mínimo entre um impulso ainda inconsciente e um ato consciente em que uma parte do cérebro inibe diversos impulsos excitatórios, *escolhendo* de que maneira um ato será realizado.

Hoje já sabemos, por bibliografia mais recente, que sinais como potencial de prontidão ocorrem no cérebro, mesmo sem que o movimento aconteça, podendo estar relacionado apenas com a preparação anterior ao movimento (ALEXANDER, P. *et al.*, 2016). Também sabe-se que alguns neurônios no córtex motor se ativam tanto quando um movimento é feito como quando um movimento é inibido, sugerindo que a inibição de um movimento implica uma atividade neural semelhante a uma ação motora (BONINI *et al.*, 2014), corroborando a ideia de *não-fazer* algo como uma atividade em si.

Já na década de 1990, o neurocientista Francisco Varela “insistiu que a ciência laboratorial tinha que desenvolver métodos para experimentar e validar a consciência da nossa experiência viva, pois sem ela nunca conseguiríamos criar uma definição completa de consciência” (ZAHN, 2005, p. 24). Desenvolvendo alguns desses novos métodos, ele chegou a um modelo simples sobre “o ato de tornar-se consciente” e ter uma qualidade de presença no momento presente, onde a inibição aparece como uma das ferramentas principais para o treinamento da consciência:

A) uma fase de suspensão [inibição] do pensamento habitual e julgamento. Esta é uma pré-condição básica para qualquer possibilidade de mudança na atenção que o sujeito dá à sua própria experiência e que representa uma ruptura com uma atitude "natural" ou não ponderada; B) uma fase de conversão (redirecionamento) de atenção desde "o exterior" até "o interior"; C) uma fase de “deixar ir” ou de receptividade para a experiência. Observe que neste movimento cíclico, o movimento de suspensão que inicia o processo tem uma qualidade que é diferente cada vez, em cada etapa da estruturação do ato reflexivo. (DEPRAZ; VARELA; VERMERSCH, 2000, *apud* ZAHN, 2005, p. 27)

Para Alcantara (*apud* HÜBNER, 2014, p. 206), isso seria como “esvaziar os caminhos do fluxo automático de mensagens habituais que estão à margem da consciência” enquanto em atividade. Concluindo então, do ponto de vista desses estudos científicos, podemos inferir que a inibição é um procedimento inerente à atividade motora humana, com o poder de coordenar essa atividade, significando que a qualidade da execução de uma ordem motora, assim como de sua

preparação, depende de um equilíbrio entre o estímulo de “fazer” e o de “não fazer”. Podemos afirmar também que ela é uma função indispensável no processo de consciência humana, com capacidade de determinar a qualidade da consciência com que um indivíduo realiza qualquer atividade, seja de raciocínio, cognitiva ou motora.

### 3 O PRINCÍPIO DA INIBIÇÃO E SEU USO NA PRÁTICA DELIBERADA (PD)

---

O uso que Alexander fez da palavra *inibição* refere-se à “capacidade de parar, adiar a nossa reação até que estejamos adequadamente prontos para produzi-la” (GELB, 2000, p. 74), para isso, inibindo conscientemente a “resposta inicial à ideia de algo que você quer fazer, ou tem que fazer” (JOHNSON, 2019, p. 4). Assim, cria-se condições para a identificação e mudança de padrões habituais no *uso de si mesmo*<sup>15</sup> que sejam ineficientes ou prejudiciais. Considerando que os conceitos de prática deliberada (PD) preveem o uso de procedimentos que otimizem os resultados do estudo, “onde o foco de interesse é atingir o domínio das condições de performance” (SANTOS; HENTSCHKE, 2009, p. 2), pode-se considerar então que essa seria uma atitude das mais relevantes nesse intento.

Porém, a incorporação dessa atitude como procedimento eficiente requer a prática de fazê-lo constantemente e cumulativamente, inibindo novas reações enquanto inibe ainda as anteriores. Outra importante questão é sobre como reconhecer em si o que deve ser inibido, e como tornar-se capaz de mantê-lo durante a atividade de tocar um instrumento. Alcântara (2013, p. 52) afirma que “a inibição é a chave, mas é preciso muita prática para dominá-la. Se é difícil para você domar o hábito de apertar o violoncelo [por exemplo], então comece por algo fácil e trabalhe em uma atividade simples na vida diária, como falar”.

No exemplo de Alcântara, podemos experimentar isso adiando conscientemente o momento de começar a dizer algo. Depois de começar a falar, vamos inserindo algumas pequenas pausas durante a fala, entre as ideias mais curtas, enquanto desenvolvemos conscientemente a ideia maior que está sendo dita. Observamos então se surge alguma nova sensação, ou se há alguma nova escolha disponível durante essa atividade. É comum que essa atitude crie uma sutil sensação de expansão do tempo e melhora na percepção.

Desse modo, abrimos um espaço interno em que há a possibilidade para nos tornarmos mais conscientes de sensações vindas da propriocepção. Ganhamos a chance de escutar e

---

<sup>15</sup> Ver seção 2.1 sobre a Técnica Alexander.



qualidade técnica da execução. A palavra relaxar exclui o sentido da *intenção* de mover, sem o qual o corpo não se prepara para tal. A musculatura precisa de um grau mínimo de tônus muscular para estar *acordada* e pronta para tocar; relaxada ela estaria apenas em repouso. Além disso, músculos podem apenas entrar em contração ou parar de contrair. A mensagem *relaxar* pode ser interpretada como algo que se deve *fazer* a mais, além de mover, ao invés do *não fazer* algo desnecessário.

Nosso sistema precisa de alguns instantes de ajuste dessa tensão antes de tocar, o que pode acontecer de forma mais natural quando praticamos inibir conscientemente a reação automática ao estímulo de tocar, enquanto inibimos também as reações instintivas subsequentes, de forma que elas interfiram o mínimo possível na execução. Embora exija bastante disciplina e observação, ao longo da minha própria experiência e do que pude observar em inúmeros colegas músicos, durante a aprendizagem e prática em grupo da TA, essa atitude tem se mostrado muito mais eficaz para mudar padrões habituais não eficientes.

Dúvidas sobre a postura correta ao instrumento também são questões recorrentes. É preciso lembrar que postura para tocar não é uma posição estática, mas sim uma atitude de equilíbrio constante e dinâmico, portanto sutilmente móvel e transitória, que surge do mesmo sistema psicofísico que nos mantém em nossas atividades cotidianas. Portanto, a postura se faz em movimento, inibindo tentativas de encontrar uma postura artificial como ponto de partida para tocar.

No caso dos instrumentistas de cordas, a ideia de *postura correta* parece colaborar com dificuldades relativas à respiração durante a performance, sendo comum relatos desses músicos sobre dificuldades para respirar ou mesmo apneia enquanto tocam. Isso pode acontecer, em parte, pelo fato de a *postura* incluir a ideia de algo (ao menos inicialmente) estático, de que se deve segurar ou manter uma postura dita correta; se deve, em parte, também à ideia de que a respiração precisa ser usada artificialmente em uma intenção musical; e, sobretudo, porque a tensão em regiões específicas como a do pescoço, com uma habitual compressão da cabeça sobre a espinha, pode limitar fisicamente a naturalidade da respiração. No entanto, a respiração é algo que acontece naturalmente na ausência de interferências, assim como na fala não precisamos calcular a quantidade de ar necessária para completar uma frase (DIMON, 2011, p. 18).

As práticas de inibição costumam influenciar positivamente sobre esta questão, principalmente se adicionarmos um pouco mais dos princípios da TA. A partir da inibição da reação automática habitual, introduz-se o que Alexander chamava de novas *direções* (ou



*instruções*), em que incluímos a percepção consciente do *controle primário*<sup>17</sup>. Como visto anteriormente, esse último se refere à qualidade do equilíbrio entre cabeça e espinha vertebral, e seu efeito coordenador sobre nosso organismo. Esse equilíbrio é percebido de uma maneira mais imediata e simplificada na qualidade de ausência de tensão excessiva na região do pescoço.

Um estudo realizado recentemente na Universidade Metropolitana de Manchester constatou que a inibição intencional da tensão sobre o pescoço em violinistas, “apesar de atuar seletivamente apenas na região do pescoço, produziu efeitos globais positivos, inibindo indiretamente a atividade desnecessária em todo o corpo” (JOHNSON, 2019, p. 11). Apenas inibir tensão na região do pescoço pode gerar naturalmente a liberação da respiração, além de diminuir a tensão em mãos e braços e o travamento das pernas, o que tem por si só o potencial de melhorar a qualidade de digitação e sonoridade, por exemplo. Na prática da TA, essa atitude é introduzida através do que chamamos *pensamento construtivo*: dentro de um instante de pausa e inibição, uma orientação de *direção* consciente sobre não reagir imediatamente a um estímulo.

A habilidade de inibição pode ainda contribuir muito com a qualidade de presença e atenção, e para diminuição de ansiedade na performance. Em nosso grupo experimental sobre práticas de consciência corporal baseadas na TA, com alunos da graduação da Escola de Música da Universidade Federal da Bahia (EMUS/UFBA) – atividade realizada como uma das propostas do meu trabalho de mestrado –, em que os participantes tocavam em frente aos outros colegas, surgiram algumas questões: como iniciar uma peça ou estudo antes de estar realmente pronto para começar; preparar-se para tocar em uma postura quase estática, sem conseguir uma boa coordenação mais refinada para o momento do contato do arco na corda; parar uma ou mais vezes durante uma execução, emitindo julgamentos sobre o próprio desempenho. Em todos esses casos era comum haver também dificuldades em manter harmonia e naturalidade na respiração. Esses casos podem caracterizar um padrão de excitabilidade constante, em que a inserção de pausas que adiem o momento de levantar o arco em direção ao instrumento ou que, por algumas vezes, adiem o momento de levar o violino ao ombro, como um momento de espera para inibir a tensão sobre a região do pescoço, podem redefinir a qualidade com que isso passa a ser feito. Apenas adiar a reação aos múltiplos estímulos envolvidos em estar em público, tende a equilibrar essa excitabilidade. Isso pode funcionar de maneira gradual, como que *abaixando o volume* da excitação.

---

<sup>17</sup> Ver seção 2.1.

Pensamentos também podem ter padrões habituais não eficientes que prejudicam tanto a eficiência da PD quanto da performance. A inibição pode ser utilizada como ferramenta de controle da qualidade de pensamento durante a prática, em busca de refinar o pensamento objetivo e o não julgamento. No momento em que vamos iniciar uma performance em público, uma execução em aula ou mesmo o estudo de um trecho difícil, podemos entrar em um *looping* de pensamentos de autoquestionamento e autodepreciação, que nos coloca em dúvida sobre nossa capacidade de realiza-lo com proficiência. Algumas vezes isso pode chegar mais além, quando nos sentimos (mesmo que sutilmente) ameaçados em nosso instinto de sobrevivência, ativando o que chamamos de reação de *luta ou fuga*<sup>18</sup>. Essa reação gera uma ativação do sistema nervoso simpático, causando sintomas de alta ansiedade gerados por processos neuroquímicos associados a esse sistema (AMTHOR, 2017, p. 86), tais como: tremores, suor frio, mãos geladas, rigidez muscular. Podemos sofrer também com sintomas momentâneos menos visíveis, mas que também afetam dramaticamente a performance: diminuição da qualidade da atenção, aceleração do fluxo de pensamentos, diminuição da percepção e falta de controle sobre nossas escolhas.

Nesses casos, o princípio da inibição pode ser usado para frear os pensamentos nocivos antes que estes entrem em *looping*. Isso deve ser praticado já durante as sessões de estudo deliberado, para que possa se tornar mais facilmente utilizável durante a performance. Uma maneira eficiente de fazê-lo seria refinar propositalmente a escolha de pensamentos, sempre buscando objetividade e evitando subjetividades nas observações durante a prática. Por exemplo, observando a qualidade de emissão de som, mas inibindo “seu desejo de passar julgamentos emocionais e estéticos” sobre essa experiência, “uma vez que esses julgamentos são os gatilhos finais da busca de fins<sup>19</sup>” (ALCANTARA, 2013, p. 46).

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

---

A prática deliberada tem como objetivo fazer com que as estratégias de estudo sejam eficientes e que o tempo dedicado seja bem aproveitado e benéfico, levando à proficiência almejada neste processo. Por sua vez, a Técnica Alexander oferece formas valorosas de auxiliar nestas questões, tanto com ferramentas operacionais quanto com formas de prevenir estresse de

---

<sup>18</sup> A resposta biológica de luta ou fuga ao estresse (Cannon, 1914) ou reflexo de defesa, é uma reação fisiológica que ocorre em resposta a algo percebido como perigo ou ameaça (à sobrevivência). Gera uma grande descarga geral do sistema nervoso simpático, o que em nosso instinto mais primitivo nos prepara para lutar ou fugir. Esse é um mecanismo protetivo comum a todos os vertebrados, além de outros organismos, em que a medula suprarrenal produz uma cascata hormonal para o organismo reagir ao estresse. (WIKIPÉDIA – Reação de lutar ou fugir). Disponível em: [https://pt.qwe.wiki/wiki/Fight-or-flight\\_response](https://pt.qwe.wiki/wiki/Fight-or-flight_response). Acesso em: 07 jul. 2020.

<sup>19</sup> ver a seção 2.2.

ansiedade e dores por tensão excessiva. O princípio da inibição de ações e reações automáticas demonstra ótima aplicabilidade como uma forma de acesso à uma consciência interna, levando a atenção à consciência da propriocepção. É ainda mais relevante dentro do contexto geral da TA e sua aplicação, no ambiente complexo de todos os seus princípios.

Mesmo fazendo parte de nosso sistema, não estamos acostumados a reconhecer essa habilidade de inibição. Culturalmente somos muito mais acostumados a reconhecer estímulos excitantes do que inibitórios, muitas vezes vivendo “a experiência de uma ‘excitação permanente’” (GELB, 2000, p. 77). A partir dessa ótica cultural, uma atitude de *não fazer*, ou de *fazer menos*, pode também ser mentalmente relacionada a algo depreciativo e ineficiente, passivo ou de falta de presença. Contudo, o que essa habilidade inerente pode nos oferecer, quando praticada, é exatamente o contrário disso. Se usada como procedimento habitual, pode contribuir para o aumento e refinamento da percepção e da propriocepção; contribui para uma boa qualidade de atenção ampliada; possibilita redefinir e refinar qualidades motoras, corrigindo padrões de uso ineficientes ou prejudiciais durante a prática e a performance musical. Inibir julgamentos e pensamentos nos torna mais presentes e confiantes na performance, e torna o estudo mais eficiente. Tudo isso produz efeito cumulativamente benéfico para a qualidade da performance musical e para o bem-estar do músico como tal.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALCANTARA, P. **Indirect procedures**: a musician’s guide to the Alexander Technique. New York: Oxford, 2013.

ALEXANDER, F. M. **O uso de si mesmo**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

ALEXANDER, F. M. **Articles and lectures**. 2. ed. London: Mouritz, 2011.

ALEXANDER, P. *et al.* Readiness potentials driven by non-motoric processes. **Consciousness and cognition**, Maryland, EUA, v. 39, p. 38-47, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26678844/>. Acesso em: 09 mai. 2020. DOI:10.1016/j.concog.2015.11.011.

AMTHOR, F. **Neurociência para leigos**. Rio de Janeiro: Alta Books, 2017.

BONINI, L. *et al.* Ventral premotor neurons encoding representations of action during self and others’ inaction. **Currently Biology**, Elsevier, Science Direct, v. 24, n. 14, p. 1611-1614, 2014. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/263709842\\_Ventral\\_Premotor\\_Neurons\\_Encoding\\_Representations\\_of\\_Action\\_during\\_Self\\_and\\_Others'\\_Inaction](https://www.researchgate.net/publication/263709842_Ventral_Premotor_Neurons_Encoding_Representations_of_Action_during_Self_and_Others'_Inaction). Acesso em: 09 mai. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.05.047>.

BURKE, R. E. Sir Charles Sherrington's. The integrative action of the nervous system: a centenary appreciation. **Brain**, A Journal of Neurology, Oxfordshire, UK, v. 130, n. 4, p. 887–894, abr. 2007. Disponível em: <https://academic.oup.com/brain/article/130/4/887/278000>. Acesso em 09 mai. 2020.

DAMÁSIO, A. **O erro de Descartes**. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

DIMON, T. **Your body, your voice: the key to natural singing and speaking**. Berkeley: North Atlantic Books, 2011.

GELB, M. **O aprendizado do corpo: introdução à Técnica de Alexander**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

HÜBNER, P. A. **O estudante de música ativo na sua construção de conhecimento: contribuições da Técnica Alexander para o estudo do violino e da viola**. 2014. 260 f. Dissertação (Mestrado em Música) – Setor de Artes, Comunicação e Design, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2014.

JOHNSON, P. **The science of inhibition and end-gaining**. Alexander Technique Science, 2019. Disponível em: <https://www.alexandertechniquescience.com/general/science-of-inhibition-end-gaining/>. Acesso em: 09 mai. 2020.

MACIENTE, M. N. **Estratégias de enfrentamento para a ansiedade de performance musical (APM): um olhar sobre músicos profissionais de orquestras paulistas**. 2016. 330 p. il. Tese (Doutorado em Processos de Criação Musical) - Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016. doi:10.11606/T.27.2016.tde-08092016-153009. Acesso em: 16 out. 2019.

MADDEN, C. **Integrative Alexander technique practice for performing artists: onstage synergy**. Chicago: The University of Chicago Press, 2014.

SANTIAGO, P. F. Mapa e síntese do processo de pesquisa em performance e em pedagogia da performance musical. **Revista da ABEM**, Porto Alegre, v. 15, n. 17, p. 17-27, set. 2007. Disponível em: <http://www.abemeducacaomusical.com.br/revistas/revistaabem/index.php/revistaabem/article/view/277/207>. Acesso em: 09 mai. 2020.

SANTOS, R. A. T., HENTSCHKE, L. A perspectiva pragmática nas pesquisas sobre prática instrumental: condições e implicações procedimentais. **Per Musi**, Belo Horizonte, n. 19, p. 72-82, 2009. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-75992009000100008](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-75992009000100008). Acesso em: 09 May. 2020

THE NOBEL PRIZE. Sir Charles Sherrington – Nobel Lecture, 1932. Inhibition as a Coordinative Factor. *In: NOBEL LECTURES. Physiology or medicine 1922-1941*. Amsterdam: Elsevier Publishing Company, 1965. Disponível em: <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/1932/sherrington/lecture/>. Acesso em: 09 mai. 2020.

ZAHN, R. **Francisco Varela and the gesture of awareness: a new direction in cognitive science and its relevance to the Alexander Technique**. Escola Politécnica da Universidade de Paris. Paris, 2005. Disponível em: <https://www.alexandertechnique.com/ats/zahn.pdf>. Acesso em: 09 mai. 2020.

## APÊNDICE A – RELATÓRIO DE RESIDÊNCIA SOCIAL

---

RELATÓRIO DE RESIDÊNCIA SOCIAL: ATIVIDADE DE OBSERVAÇÃO DE AULAS DE TÉCNICA ALEXANDER EM DUAS ESCOLAS SUPERIORES DE MÚSICA NA ALEMANHA.

**Resumo:** este relatório visa descrever e refletir sobre a experiência de residência social durante o Mestrado Profissional em Música na Escola de Música da Universidade Federal da Bahia, vivenciada na Escola Superior de Música e Dança de Colônia e na Escola Superior de Música Robert Schumann, em Düsseldorf, na Alemanha. A experiência envolveu a observação das aulas de Técnica Alexander oferecidas nessas escolas como parte da grade curricular em um curso de Bacharelado em Música, registradas através do método de autoetnografia, com o objetivo de refletir sobre a relevância e a funcionalidade do ensino e da prática da Técnica Alexander no desempenho dos alunos de música.

Palavras-chave: Técnica Alexander. Escolas de Música. Currículo. Performance Musical.

**Abstract:** This report aims to describe and reflect the experience of social residency during the Professional Master of Music at the *Universidade Federal da Bahia*, experienced at the *Hochschule für Musik und Tanz* of Cologne, and the *Robert Schumann Hochschule*, in Düsseldorf, Germany. The experience involved observing the Alexander Technique classes offered at these schools as part of the curriculum in a Bachelor of Music course, recorded through the autoethnography method, with the aim of reflecting on the relevance and functionality of Alexander Technique teaching and practice in the performance of music students.

Key words: Alexander Technique. Colleges of Music. Curriculum. Musical Performance.

### INTRODUÇÃO

A qualidade e a tradição do ensino de música na Alemanha são notáveis, assim como a qualidade de seus músicos e orquestras, sendo uma referência mundial na área musical. A grade curricular das escolas superiores de música, assim como em muitos outros países desenvolvidos, inclui disciplinas que visam cuidar da consciência de si mesmo para a otimização do desempenho dos alunos. Isso inclui a *Juilliard School* em Nova Iorque, e o *Royal College of Music* de Londres, por exemplo, referências mundiais em formação musical de excelência, e referências também no uso de práticas de autoconsciência em música. No entanto, esse é um caráter sempre desprezado nos currículos das escolas de música no Brasil, que não preveem nenhum tipo de disciplina que ajude o aluno a desenvolver ferramentas de autocuidado ou consciência corporal visando a otimização da performance (até o momento em que escrevo este trabalho, apenas a Academia da Orquestra Sinfônica de São Paulo inclui a Técnica Alexander entre suas atividades didáticas).

Descoberta e desenvolvida pelo ator e declamador australiano Frederick Matthias Alexander (1869-1955), a Técnica Alexander é um método de reeducação psicofísica reintegrativa do nosso organismo, que libera mecanismos naturais próprios de nosso sistema nervoso através da utilização de procedimentos indiretos. Ajuda na conscientização e mudança de hábitos e de padrões de reação não eficientes ou prejudiciais. É especialmente benéfica na área das artes performáticas, por proporcionar especial melhoria na qualidade de movimento, equilíbrio e coordenação, de atenção e de presença na performance. Desperta em seus praticantes o sentido de autocuidado e autoconfiança, graças à essa integração sistêmica a que conduz. Esses são pontos que podem garantir uma vida profissional saudável e longa no futuro, além de proporcionar uma relação mais feliz e satisfatória com a profissão.

Neste relatório procurei descrever como acontecem as aulas desta técnica em duas escolas superiores de música tradicionais na Alemanha, como elas se desenvolvem durante o semestre e qual o resultado observado.

A escolha do local e das escolas se deram por circunstâncias de oportunidade pessoal, sendo que toda a atividade foi totalmente realizada a partir de meu próprio financiamento. Enfrentei dificuldades também quanto ao entendimento da língua, sendo que eu tinha apenas um conhecimento muito básico da língua alemã, o que não foi considerado um impeditivo por eu já ter um conhecimento prévio do assunto e a atividade ser baseada em observação de práticas. Na comunicação utilizamos principalmente a língua inglesa, assim esclarecendo sempre questões que não ficaram compreendidas durante a aula. Ambas as professoras, que me acolheram desde o início de nossos contatos de maneira muito aberta e positiva, estavam contentes em colaborar com a minha empreitada, para elas instigante e ainda inusitada.

## **A TÉCNICA ALEXANDER NA ESTRUTURA CURRICULAR**

As aulas de Técnica Alexander, nas escolas que visitei, estão situadas dentro do currículo escolar entre disciplinas optativas, contabilizando créditos, em todos os cursos de performance no bacharelado, incluindo licenciaturas.

Na *Robert Schumann Hochschule*, em Düsseldorf, ela é oferecida junto com outras três técnicas psicofísicas, por quatro semestres no segundo e no terceiro ano, podendo ser cursada por dois anos. Na descrição da disciplina ela é citada como uma ferramenta de desenvolvimento individual e otimização de movimentos habituais ao instrumento, com a justificativa de que “a

demonstração dos princípios de movimento e correlações anatômicas simples ajuda os alunos a desenvolver e aplicar sequências de movimento significativas de forma independente”<sup>20</sup>.

**Figuras 1 e 2** - Grade curricular do módulo optativo: a TA inserida no bacharelado em “instrumentos de orquestra” na *Robert Schumann Hochschule Düsseldorf*.

**Bachelor**

|  |
|--|
| <i>Chorleitung</i>                           |
| <i>Gesang</i>                                |
| <i>Gitarre</i>                               |
| <i>Kirchenmusik</i>                          |
| <i>Klavier</i>                               |
| <i>Komposition</i>                           |
| <i>Musik und Medien</i>                      |
| <i>Musikpädagogik</i>                        |
| <i>Musiktheorie und Hörerziehung</i>         |
| <i>Musikwissenschaft</i>                     |
| <b>Orchesterinstrumente</b>                  |
| <b>Modulplan Orchesterinstrumente B.Mus.</b> |
| <i>Orchesterleitung</i>                      |
| <i>Orgel</i>                                 |
| <i>Ton und Bild</i>                          |
| <i>Master</i>                                |
| <i>Weitere Studienangebote</i>               |

**Modul 3.6 - Wahlmodul**

Im Wahlmodul 3.6 muss die/der Studierende insgesamt 13 CPs erwerben. Dabei kann aus den nachfolgend aufgeführten Angeboten gewählt werden.

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| Drumset II<br>(nur für Schlagzeug)<br>[6 CP]      | Englischhorn II<br>(nur für Oboe)<br>[4 CP] | Traversflöte<br>(nur für Flöte)<br>[2 CP]                          | Jazzflöte<br>(nur für Flöte)<br>[2 CP]                            | Zusatzinstrumente II<br>(nur für Blasinstrumente)<br>[4 CP] |
| Orchesterleitung /<br>Probenmethodik II<br>[9 CP] | Bass- /<br>Kontrabassposaune II<br>[4 CP]   | Naturtrompete II<br>(nur für Trompete)<br>[4 CP]                   | Körper und<br>Bewegung<br>[5 CP]                                  | Feldenkreis<br>[2 CP]                                       |
| Alexandertechnik<br>[2 CP]                        | Sinnesbildung<br>[10 CP]                    | Vivaldi-<br>Programm II<br>(nur für Geige<br>und Viola)<br>[13 CP] | Konzert-<br>pädagogik<br>[6 CP]                                   | Konzert- und<br>Selbstmanagement<br>[5 CP]                  |
| Freier Wahlbereich<br>[max. 13 CP]                | Projekte<br>[max. 6 CP]                     | Ausbaumodul<br>Musikwissenschaft<br>[10 CP]                        | Einführung in<br>das musikwissenschaftliche<br>Arbeiten<br>[2 CP] |   |

Fonte: <https://www.rsh-duesseldorf.de/index.php?id=695>

Na *Hochschule für Musik und Tanz Köln*, ela é oferecida como disciplina de *Muzikermmedizin* (medicina do músico) pelo *Peter Oswald Institut für Musikergesundheit* – um instituto específico para a saúde do músico dentro da escola. Ofertada dentro de uma área de estudos sobre profissionalização, no sexto e sétimo semestres do bacharelado, figura entre uma lista de nove métodos de “preparação psicofísica” disponíveis através do instituto<sup>21</sup>. Porém, os alunos podem procurar o instituto a qualquer tempo para buscar auxílio e orientação em caso de

<sup>20</sup> [http://www.rsh-duesseldorf.de/fileadmin/downloads/studium\\_orchesterinstrumente/Orchester\\_Alexandertechnik\\_\\_neu\\_.pdf](http://www.rsh-duesseldorf.de/fileadmin/downloads/studium_orchesterinstrumente/Orchester_Alexandertechnik__neu_.pdf)

<sup>21</sup> <https://poi.hfmt-koeln.de/muzikermmedizin-als-studienfach.html>

problemas de saúde relacionados à prática musical. O instituto se propõe a apoiar os alunos no processo de “manter e cultivar todo o seu potencial de desempenho ao longo de toda a sua vida”.<sup>22</sup>

**Figura 3** - Grade curricular em que a Técnica Alexander se encontra inserida no bacharelado em “instrumentos de orquestra” na *Hochschule für Musik und Tanz Köln*.

**Bachelor of Music Streicher  
Profil Orchester oder Instrumentalpädagogik  
(Kontrabass/Viola/Violine/Violoncello)**

Hochschule für Musik und Tanz Köln

| MODUL<br>(00000)                    | HFMT-Intern<br>POS-Nr.   | FACH   | 1. Studienjahr                                       |   |  |                                      | 2. Studienjahr |               |             |         | 3. Studienjahr |               |                   |                | 4. Studienjahr |               |             |         | Summe<br>Credits |    |
|-------------------------------------|--|--|--|---|--|--------------------------------------|----------------|---------------|-------------|---------|----------------|---------------|-------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|---------|------------------|----|
|                                     |  |  | 1. Sem<br>SWS  | 2. Sem<br>SWS                                 | Prüfungsart                                  | Credits                              | 3. Sem<br>SWS  | 4. Sem<br>SWS | Prüfungsart | Credits | 5. Sem<br>SWS  | 6. Sem<br>SWS | Prüfungsart       | Credits        | 7. Sem<br>SWS  | 8. Sem<br>SWS | Prüfungsart | Credits |                  |    |
| 1 Kernbereich:                      |  | Streicher Solo/Kammermusik inkl. Kammerorchester (1.2 0,8 Std.; 3. 4. 1 Std.)  | 1,5  | 1,5   | TN   | 30                                   | 1,5            | 1,5           | bes. MP     | 30      | 1,5            | 1,5           | TN                | 30             | 1,5            | 1,5           | MP          | 30      | 120              |    |
| 2 Künstlerisch-praktischer Kontext: | 90031<br>90011-90016<br>21050-22050<br>21022-21024<br>21030+22030<br>+22040                              | Chor<br>Orchester *<br>Klavier Nebenfach<br>Kammermusik<br>Aufführungspraxis I, II, III  | 2,0<br>4,0<br>0,5<br>1,0<br>1,0                      | 1,5<br>4,0<br>0,5<br>1,0<br>1,0               | TN<br>TN<br>TN<br>TN<br>SL                   | 2<br>6<br>4<br>4<br>1                |                |               |             |         |                |               |                   |                |                |               |             |         |                  | 48 |
| 3 Bildung:                          | 31020-32020<br>31010<br>33030<br>31070<br>31050+32050<br>31060<br>31040-33040<br>32070<br>33061<br>33080 | Methodische Musikwissenschaft<br>Embodiment<br>Ringvorlesung<br>Allgemeine Musiklehre<br>Harmonielehre<br>Kontrapunkt<br>Gehörbildung<br>Formellehre<br>Kompositionstechniken der Neuen Musik<br>Werkanalyse | 2,0<br>2,0<br>1,0<br>1,0<br>1,0<br>1,0<br>1,0<br>1,0 | 2,0<br>2,0<br>1,0<br>2,0<br>2,0<br>1,0<br>1,0 | SL<br>SL<br>SL<br>SL<br>SL<br>TN<br>SL<br>SL | 2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2 |                |               |             |         |                |               |                   |                |                |               |             |         |                  |    |
| 4 Vermittlung:                      | 41010  | Grundlagen der Instrumentalabso-   |  |   |  |                                      | 2,0            | 2,0           | SL          | 4       |                |               |                   |                |                |               |             |         |                  | 4  |
| 5 Professionalisierung:             | 53010<br>53020<br>53030+54020  | Musikrecht<br>Grundlagen Professionalisierung für Musiker<br>Konzertgestaltung   |  |   |  |                                      |                |               |             |         |                |               | 1,0<br>1,0<br>1,0 | TN<br>TN<br>TN | 1<br>1<br>1    |               |             |         |                  |    |
| 6 Bachelorarbeit/projekt:           | 64010/ 64021/<br>64022/ 64033/<br>64034/ 64041/<br>64042   |  |  |   |  |                                      |                |               |             |         |                |               |                   |                |                |               |             | bes. MP | 8                | 8  |
|                                     | 70001-70020  | aus dem Ergänzungsangebot der Hochschule   |  |   |  |                                      |                |               |             |         |                |               |                   |                |                |               |             |         |                  |    |

Fonte: [https://www.hfmt-koeln.de/fileadmin/redaktion/downloads/studienverlaufsplan\\_bm\\_streicher\\_ws\\_2016\\_17.pdf](https://www.hfmt-koeln.de/fileadmin/redaktion/downloads/studienverlaufsplan_bm_streicher_ws_2016_17.pdf)

## SOBRE AS AULAS AO LONGO DO SEMESTRE

### ROBERT SCHUMANN HOCHSCHULE DÜSSELDORF

A professora Irma Hesz, da escola de Düsseldorf, usou um formato de aula em grupo, com quatro aulas de uma hora, toda quinta-feira. O semestre se inicia com todos os alunos interessados reunidos em uma palestra geral sobre a Técnica Alexander, seus princípios e como eles funcionam entre si. A partir disso, formam-se pequenos grupos, com uma média de cinco alunos cada e, para cada grupo, é designado um dos quatro horários disponíveis. A professora é bastante sistemática; a partir da primeira aula mantém um formato sempre regular.

Todos chegam e formam um semicírculo com suas cadeiras em frente à professora. Ela dá início às aulas sempre perguntando que questões os alunos trazem das suas próprias experiências e dificuldades naquela semana, e sobre o que gostariam de trabalhar. Todos relatam sobre dores ou dificuldades na performance. Foram muito recorrentes os relatos de dores nos ensaios de orquestra e durante muitas horas praticando, assim como questões de estresse na performance. Após esta primeira conversa, Irma introduz algum ponto da técnica que faça especial sentido em

<sup>22</sup> <https://www.hfmt-koeln.de/studierende/studienberatung/musikermedizin.html>



relação às questões apresentadas, também através de alguma prática ou demonstração – algumas vezes tocando o pescoço de cada um para trazer a consciência sobre o controle primário<sup>23</sup>

Na sequência, a professora trabalha com cada um dos alunos individualmente em alguma atividade escolhida por eles, por alguns minutos, para que todos tenham sua vez durante a aula. Em geral eles escolhem trabalhar sobre estar sentado ou estar em pé, com ou sem o instrumento. Alguns quiseram explorar também algo sobre estar deitado, relatando tensão durante o sono e dores nos ombros ao acordar. Quando surgia esta questão, era comum Irma conduzir uma prática de semi-supina<sup>24</sup> com todo o grupo durante boa parte da aula. Há o claro reconhecimento de que existe relação direta na maneira como lidamos com nosso corpo e atitude no cotidiano e nosso desempenho na performance musical. Ao final, todos voltam em um semicírculo e relatam o que aprenderam naquela aula que levariam consigo para experimentar em suas atividades.

Ao longo do semestre, ficou claro para mim como os participantes dos grupos se desenvolveram juntos. As mudanças não aconteceram tão rapidamente, mas o trabalho em frente ao grupo sobre questões em comum e o *feedback* presente dos colegas contribuiu para a aprendizagem e desenvolvimento de todos. Minhas anotações ao final do semestre foram sobre como cada um dos alunos tinha melhorado consistentemente o uso de seu corpo, não apenas em relação às suas questões na performance, mas quanto à sua atitude diante das questões.

Um caso em especial me chamou atenção. Foi uma aluna de piano que iniciou o semestre com os ombros e a cervical curvados para frente, a cabeça um pouco avançada à frente do pescoço e causando compressão sobre a espinha. Sua fisionomia e sua atitude transpareciam uma mistura de timidez e preocupação. Durante o semestre ela participou consistentemente do grupo, estando quase sempre presente. Na última aula do semestre, mesmo com todo o estresse das provas finais, ela tinha uma atitude completamente diferente. O pescoço estava visivelmente mais livre, a cabeça menos avançada e causando menos compressão. A curva aparentemente rígida, que antes abrangia ombros e cervical, estava amenizada. Ao piano, ela parecia ter mais espaço entre as costelas e os braços que proporcionava mais liberdade para suas mãos e um tocar mais fluido. Ela era capaz de tocar sem levar a cabeça em direção ao piano e estabelecia uma nova qualidade de contato e presença com o ambiente ao redor de si. Acima de tudo, sua atitude era,

---

<sup>23</sup> Princípio da Técnica Alexander que considera o pescoço como ponto-chave para coordenar a atividade do corpo como um todo e que pode facilmente ser usada como ferramenta de equilíbrio de tensão e aprimoramento de movimentos na execução ou prática musical.

<sup>24</sup> Posição semi-supina é a denominação para estar deitado de barriga para cima com as pernas flexionadas, pés apoiados no chão e joelhos apontando para o teto. Essa é uma prática comum na técnica Alexander, usada para percepção e conscientização corporal através do contato com o chão e da força da gravidade.

sem dúvida, mais confiante. Ela fez questão de relatar sobre coisas importantes que tinha aprendido ao longo daquele semestre, e sabia que aquilo era só o começo de um processo que para ela poderia ir mais longe, fazendo sentido em todas as partes da sua vida.

A professora Irma acredita que as aulas em grupo proporcionam mais oportunidade de aprendizado para os alunos. Eles sempre podem observar questões e dificuldades semelhantes às suas próprias e perceber como esse processo se desenvolve nos colegas, absorvendo tudo isso para si.

#### *HOCHSCHULE FÜR MUSIK UND TANZ KÖLN – STANDORT WUPPERTAL*

Na sucursal da Escola de Música e Dança de Colônia em Wuppertal, a professora Katrin Schmitt adota um critério diferente para o formato: ela acredita que as aulas devem ser, a princípio, individuais, e posteriormente os alunos mais interessados seguem no grupo. Segundo ela, os primeiros contatos com a técnica feitos individualmente potencializam a aprendizagem; depois parte da escolha dos alunos engajarem-se em continuar seu processo no grupo ou não. Após uma palestra inicial, são marcados 7 horários individuais de 30 minutos, e uma hora inteira é reservada para o grupo, todas as sextas-feiras durante o semestre. Nas aulas individuais, normalmente os alunos começam sentados em uma cadeira com um espelho na sua diagonal. Katrin trabalha com eles de maneira muito pessoal e carinhosa, ajudando-os a encontrar seus apoios no chão e na cadeira e lembrando-os de sua estatura total, ajudando-os a inibir suas reações imediatas e dando novas instruções<sup>25</sup> com clareza e empatia.

Presenciei transformações muito rápidas em alguns alunos, mas a primeira aula que assisti foi especialmente impressionante. Ela trabalhou com um aluno de violão clássico. Quando entrou na sala, ele tinha a cabeça baixa, com o pescoço um pouco curvado para frente, e uma atitude cansada e ausente no olhar. O andar tinha uma qualidade pesada, como se os pés estivessem pesando, ou desconectados. Katrin lhe pediu que se sentasse e conversaram sobre as questões que o traziam ali, tomando o cuidado de criar um espaço de confiabilidade. Então ela trabalhou com o aluno sentado em uma cadeira posicionada em diagonal entre dois espelhos. Ela usava as mãos para mostrar a ele em que parte trazer sua atenção e para dar-lhe um suave *feedback* sobre o que ele realmente estava fazendo com seu corpo. Começou pela qualidade do equilíbrio da cabeça sobre o pescoço e o ajudou a perceber a estatura real do seu tronco sobre a cadeira, lhe pedindo também que direcionasse seu olhar no ambiente ao redor de si de uma nova maneira. Quando

---

<sup>25</sup> Procedimentos da TA que se referem a deixar de fazer algo de maneira prejudicial (inibir uma reação habitual) e tornar possível escolher e colocar em prática uma outra maneira consciente de fazer este algo de forma de otimizada (novas instruções).

essa nova atitude parecia clara para ele, Katrin trabalhou a sensação do apoio dos pés no chão, a liberdade das pernas na articulação do quadril e o apoio dos ísquios na cadeira, sempre ajudando o aluno a reconhecer o que ele fazia, que não colaborava com sua coordenação, inibir essa atitude prejudicial e dar novas orientações para um uso mais favorável.

O aluno foi mudando rapidamente. Quando se levantou, ao final de 30 minutos de aula, sua estatura era visivelmente maior e sua atitude e qualidade de presença eram muito diferentes. Ele parecia mais autoconfiante e se comunicava de uma maneira sutilmente mais presente. Essa mudança o acompanhou por todo o semestre, apesar de não ter mantido boa frequência às aulas neste período. As aulas seguintes desse aluno foram com o violão e sobre questões relativas à performance ao instrumento. A maneira de lidar com as questões sempre tinha mudanças significativas, e aconteciam principalmente sobre percepção e atitude, tendo sempre efeito, embora sutil, quase imediato sobre o resultado ao instrumento. Ao final de todas as aulas ele afirmou ter novas ferramentas para trabalhar em suas próprias experimentações.

## **DISCUSSÃO**

Poder comparar estilos e critérios diferentes sobre as metodologias de ensino da Técnica Alexander, nesses dois ambientes musicais de grande exigência, foi muito enriquecedor para minha compreensão sobre como isso pode funcionar em um contexto escolar formal para músicos. Esse aspecto me parece totalmente novo para nós no Brasil. Foi uma experiência de grande relevância não apenas para meu trabalho de mestrado, mas principalmente para minha vida e minha prática. As questões colocadas frequentemente revelavam um alto grau de exigência dos professores de música e, mais próximo do final do semestre, o nível de estresse dos alunos subiu muito, havendo ainda mais queixas de dor para tocar e de desafios emocionais. Esse convite ao engajamento e ao autocuidado, em um grupo onde se cria um ambiente de confiabilidade, dá ao aluno ferramentas e a oportunidade para lidar com a pressão da exigência externa e com sua própria autocrítica depreciativa, transformando-as em informação útil para si em seu desenvolvimento ao instrumento e na performance musical.

Na Técnica Alexander o professor tem a função de facilitar um processo de autoconsciência que depende primariamente do comprometimento do aluno com o seu próprio processo, estando este ciente que de fato é o responsável por suas escolhas e seu próprio desenvolvimento. Por esse motivo, a consideração de questões referentes à qualidade do engajamento individual é sempre primordial na reflexão sobre os métodos observados. Quanto às metodologias, é preciso reconhecer de antemão que cada professor da técnica Alexander desenvolve um referencial

próprio baseado na experiência individual a partir dos princípios organizados pelo próprio F. M. Alexander. Não se busca ensinar esses princípios diretamente, mas facilitar a sua percepção e de como são acessíveis, particularmente a partir de uma experiência genuína e individual, podendo então incorporá-los como ferramentas conscientes de aprimoramento. Cada professor, ou facilitador, tendo como ponto de partida sua própria experimentação pessoal, e reconhecendo demandas específicas dos alunos, desenvolve sua maneira de abordar as questões demandadas em um contexto específico.

Nos grupos regulares da professora Irma Hesz, pude observar que a evolução dos alunos pareceu inicialmente mais lenta, porém seguiu durante o semestre com bastante consistência. Foram ricas em oportunidades de experiências sobre a performance, havendo sempre uma “audiência” presente, e os alunos me pareciam bastante engajados e autorresponsáveis em seus processos. Assistir e participar das experiências dos outros colegas traz a oportunidade de reconhecer-se nelas, e isso parece oferecer um apoio que reforça a aprendizagem e a prática de experiência individual.

Nas aulas individuais da professora Katrin Schmitt, o aprendizado inicial pareceu ser mesmo mais rápido e profundo e, no grupo, os alunos demonstravam maior aprofundamento na maneira de abordar as próprias questões, com mais clareza e fazendo uso de ferramentas já incorporadas na prática musical. Porém, alguns alunos que fizeram apenas aulas individuais me pareciam experimentar menos sobre suas questões fora das aulas. Muito pessoalmente, acredito que isso possa ser causado por uma falsa sensação, por parte dos alunos, de que a professora faz algo sobre eles, a exemplo de uma terapeuta. Em grupos, eu entendo que fica mais clara a noção de que cada aluno é o verdadeiro responsável por seu processo, e que a professora é alguém que facilita esse processo sem interferir de fato sobre ele. Esses alunos também pareceram menos comprometidos com as aulas, não mantendo a mesma frequência daqueles que trabalhavam em grupo. Apesar disso, foi clara a observação de que durante o semestre todos os alunos adquiriram, em maior ou menor grau, ferramentas úteis para lidar com suas dificuldades e questões relativas à performance musical.

No nosso processo pessoal com a Técnica Alexander, a observação de nossas próprias reações internas em relação ao ambiente, às situações e ideias são um referencial importante para nossa aprendizagem. É disso que nasce nossa experimentação. Lidar com as limitações linguísticas e com as reações de autocrítica que isso me trouxe foi desafiador. Lançar uso das ferramentas que aprendi a acessar, ao longo da minha aprendizagem da técnica, me permitiu diminuir a tensão que sentia nesse ambiente totalmente novo, que minha atenção ficasse

disponível para a observação, mesmo sem o entendimento da língua. Propiciou ainda me manter com boa qualidade de presença, atenta e engajada pelas três ou quatro horas seguidas de duração das aulas ministradas na língua alemã, sem intervalo. Por sua vez, isso me proporcionou maior clareza durante a observação das aulas, sem ocupar minha mente com preocupações e autocrítica.

No que se refere ao estudo e aprendizagem da língua alemã, percebi uma facilidade muito maior em mim do que antes de começar a praticar a técnica. Em paralelo às minhas atividades para o mestrado, me engajei em um curso de língua alemã para estrangeiros oferecido em uma escola em Leverkusen, onde residi por esse período, concluindo até o segundo nível do curso básico. Minhas qualidades de cognição e comunicação me parecem hoje muito mais acessíveis que alguns anos atrás, através do uso dessas ferramentas apreendidas.

## CONCLUSÃO

A atividade da residência social foi uma experiência importante e transformadora, que abrangeu muito mais do que apenas o foco da minha pesquisa. Ela ampliou de maneira significativa minha visão sobre o reconhecimento de contextos diversos e distantes, assim me proporcionando a oportunidade de reavaliar e revalidar meu próprio contexto. Pude vivenciar contradições e especificidades que de outra forma não me seriam tão claras.

Esses processos me trouxeram questionamentos e reflexões mais profundos que transformaram sensivelmente minha visão sobre questões pessoais dentro dos meus estudos sobre a técnica Alexander aplicada em música: pode haver outros caminhos para a busca da excelência que não nos ponham em risco de dissociar busca de excelência e felicidade? Qual é o papel dessa busca por excelência na formação e no aspecto global da vida de um músico? É possível formar músicos de excelência trazendo o foco na sua formação como ser humano? É possível transformar a busca por excelência em um processo de aprendizagem de dentro para fora, estimulado por curiosidade/motivação e não por crítica/culpa? Será que no nosso caminho evolutivo musical não deixamos para trás um tanto do que seria a verdadeira motivação do fazer musical, substituindo-o por uma competitividade insustentável para nossa realização humana?

Foi um pouco chocante presenciar como alguns estilos de ensino musical voltado à excelência podem ser pessoalmente massacrantes a ponto de significar uma perda de bem-estar e felicidade; me parece um grande dilema manter um modelo de educação massacrante ao mesmo tempo em que se disponibiliza recursos de medicina psicofísica. Isso demonstra que há, com frequência, um dano que precisa ser curado. Trabalhar fora de uma zona de conforto é um desafio vital para qualquer desenvolvimento artístico e humano, mas para isso acontecer é preciso atentar

para o fortalecimento de um ambiente de confiança na potencialidade de cada indivíduo. Na falta dessa qualidade, sair da zona de conforto pode ser danoso e contraproducente.

Em nosso contexto nacional, os quadros curriculares não demonstram sequer haver o reconhecimento dessa necessidade de cultivo da confiança na potencialidade, muito menos de cura e cuidado. Devido a uma grande demanda nesse sentido, alguns professores o fazem por si, por sua própria experiência. Alguns desenvolveram importantes estudos acadêmicos a esse respeito, e já há bastante material disponível em português<sup>26</sup>. Mas, mesmo assim, ainda não há o reconhecimento dessas necessidades dentro da grade curricular dos cursos de música no Brasil. A nossa pouca tradição musical, em comparação com o ambiente que observei, costuma ser uma desvantagem, porém podemos transformá-la em vantagem sobre alguns pontos. Ela nos deixa espaço para criar e experimentar em novas direções com mais facilidade, com menos bloqueios. Dentro da tradição há pilares que dificilmente podem ser movidos, e isso limita o alcance das inovações, mesmo que elas sejam mais saudáveis e proveitosas.

No Brasil temos ótimos profissionais plenamente formados e capacitados pela escola internacional de Técnica Alexander, pioneiros e criativos, que desenvolvem trabalhos específicos para músicos de maneira muito consistente; porém, fora dos ambientes acadêmicos formais. Esses trabalhos trazem auxílio a alunos e profissionais da música sobre questões específicas para as quais não se encontra orientação clara onde buscamos, nem na medicina, nem nas escolas de música. E isso, a meu ver, por um motivo simples: não há o *reconhecimento* da especificidade dessas questões como algo inerente à prática musical, como algo que mereça fazer parte da formação pessoal e profissional do músico. Escrevo esse trabalho na esperança de que algum dia a relevância dessas questões seja de fato amplamente reconhecida no meio da educação musical brasileira.

---

<sup>26</sup> O violoncelista Robert Suetholz, por exemplo, é professor da Universidade de São Paulo (USP), autor do livro “Técnicas de reeducação corporal e a prática do violoncelo” (São Paulo: Prismas, 2015) e coautor do artigo “Cuidados essenciais de saúde física e psicológica para músicos: em busca do aperfeiçoamento da performance e da qualidade na produção artística” (Portal de Congressos da ANPPOM, 2016), e oferece uma disciplina optativa no bacharelado da Escola de Comunicação e Artes da USP.

**APÊNDICE B – DOCUMENTOS DA ATIVIDADE RESIDÊNCIA SOCIAL**

---



-DER REKTOR

Wuppertal, den 01.10.2019

**Gasthörerbescheinigung**

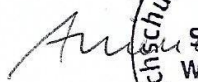
Frau Karina Caramori Petry,  
geb. am 25.03.1978 in Curitiba-Brasilien,


---

ist an der Hochschule für Musik und Tanz Köln;  
Standort Wuppertal

Gasthörer im Wintersemester 2019/20.

Im Auftrag

  
Amend

  
ROBERTSCHUMANN  
HOCHSCHULE  
DÜSSELDORF.

## GASTHÖRERAUSWEIS

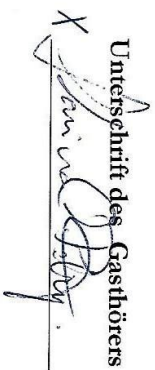
Name Caramori Petry Vorname Karina

Geburtsdatum 25.03.1978

Heimatanschrift des Studierenden:

Dönhofsstr. 40, 51373 Leichterden

Unterschrift des Gasthörers



Dieser Ausweis ist nur gültig mit Unterschrift des Gasthörers sowie der Immatrikulationsbescheinigung auf der Rückseite.



**ATTESTATION**

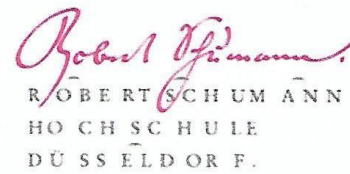
I attest to the fact that Karina Caramori Petry, enrolled at Hochschule für Musik und Tanz Köln - Standort Wuppertal as a guest student, attended my Alexander Technique classes throughout the winter semester 2019/2020.

Wuppertal, 10th February 2020.



---

Professor Katrin Schmitt - Alexander Technique  
Hochschule für Musik und Tanz Köln - Standort Wuppertal  
[katrin.schmitt@hfmt-koeln.de](mailto:katrin.schmitt@hfmt-koeln.de)



### ATTESTATION

I attest to the fact that Karina Caramori Petry. enrolled at Robert Schumann Hochschule Düsseldorf as a guest student, attended my Alexander Technique classes throughout the winter semester 2019/2020.

Düsseldorf, 10th February 2020.

*Irma Hesz*

---

Professor Irma Hesz - Alexander Technique  
Robert Schumann Hochschule Düsseldorf  
[irma.hesz@rsh-duesseldorf.de](mailto:irma.hesz@rsh-duesseldorf.de)

**APÊNDICE C – FORMULÁRIOS DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS**

---

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA  
ESCOLA DE MÚSICA  
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA – PPGPROM  
FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS 2018.2**

**Aluno: KARINA CARAMORI PETRY**

**Matrícula: 218218892**

**Área: PERFORMANCE**

**Ingresso: 2018.2**

| <b>Código</b> | <b>Nome da Prática</b>                           |
|---------------|--|
| <b>MUSE95</b> | <b>Oficina de Prática Técnico-Interpretativa</b> |

**Orientador da Prática: SUZANA KATO**

**Descrição da Prática**

**1) Título da Prática: DESCRIÇÃO DE ESTUDOS E EXPLORAÇÕES DE TÉCNICA ALEXANDER SOBRE A PRÁTICA E O ESTUDO DO VIOLINO**

**2) Carga Horária Total: 102h**

**3) Locais de Realização: em sala de estudo e aula**

**4) Período de Realização: 29/09 a 03/12 de 2018**

**5) Detalhamento das Atividades (incluindo cronograma):**

**a) Levantamento de informações auxiliares sobre metodologias para a prática – 8h**

**b) Registro de autoetnografia das práticas cotidianas com o instrumento e de aulas ministradas incluindo o ponto de vista da aplicação deliberada dos princípios da Técnica de Alexander, com observações sobre resultados observados.**

**b.1) 05/11/2018 – Prática deliberada com aplicação de TA sobre sistema de escalas de C. Flesch, Sonata 5 de L. van Beethoven e preparação do repertório de orquestra (Sinfonia 6 – P. I. Tchaikovsky), anotações sobre observações e reflexões = 5h**

- b.2) Aluna: F. Preparação de aula; 2h de aula de violino, explorações de TA com objetivo de diminuir a tensão da aluna no pescoço ao segurar o instrumento (causando dores e limitando a performance); anotações sobre observações e reflexões = 5h
- b.3) 06/11/2018 - Prática deliberada com aplicação de TA sobre sistema de escalas de C. Flesch, Sonata 5 de L. van Beethoven e preparação do repertório de orquestra (Sinfonia 6 – P. I. Tchaikovsky), anotações sobre observações e reflexões = 5h
- b.4) 07/11/2018 – Prática deliberada com aplicação de TA sobre métodos Schradieck, C. Flesch, Sonata 5 de L. van Beethoven, audição de interpretações do repertório e preparação do repertório de orquestra (Sinfonia 6 – P. I. Tchaikovsky), anotações sobre observações e reflexões = 5h
- b.5) 08/11/2018 - Prática deliberada com aplicação de TA sobre métodos Schradieck, C. Flesch pesquisa de partituras do repertório; anotações sobre observações e reflexões = 5h
- b.6) 09/11/2018 - Aula prática de TA com professora Izabel Padovani (mestrado pela UNICAMP, com tese sobre TA) sobre questões de consciência corporal para músicos, anotações sobre observações e reflexões = 5h
- b.7) 11/11/2018 - Prática deliberada com aplicação de TA sobre métodos Schradieck, C. Flesch e repertório da orquestra; reflexões sobre problemas durante a performance na orquestra e como melhorá-los com princípios da TA; anotações sobre observações e reflexões = 5h
- b.8) 12/11/2018 – Prática deliberada com aplicação de TA sobre métodos Schradieck, C. Flesch, Kreutzer, e Sonata 5 de L. van Beethoven; anotações sobre observações e reflexões = 5h
- b.9) 13/11/2018 - Prática deliberada com aplicação de TA sobre métodos Schradieck, Sevcik op 8, C. Flesch, Sonata 5 de L. van Beethoven; anotações sobre observações e reflexões = 5h
- b.10) 14/11/2018 – Aluna: L. Preparação de aula; 2h de aula de violino, explorações de TA, com enfoque nos princípios da Inibição para corrigir vícios da mão esquerda e do Controle Primordial para liberar o pescoço, ombros e braços. Anotações sobre observações e reflexões = 5h
- b.11) 18/11/2018 - Prática deliberada com aplicação de TA sobre Sonata 5 de L. van Beethoven; audição de interpretações do repertório; anotações sobre observações e reflexões = 5h
- b.12) 19/11/2018 - Prática deliberada com aplicação de TA sobre métodos Schradieck, Sevcik op 8, C. Flesch, e Sonata 5 de L. van Beethoven; anotações sobre observações e reflexões = 5h
- b.13) 20/11/2018 - Prática deliberada com aplicação de TA sobre métodos Schradieck, C. Flesch, e Sonata 5 de L. van Beethoven, audição de interpretações e preparação do repertório de orquestra (Sinfonia n. 40 – W. A. Mozart). Anotações sobre observações e reflexões = 5h
- b.14) 21/11/2018 - Aluna: F. Preparação de aula; 2h de aula de violino, explorações de TA sobre o Repouso Construtivo e um pouco do princípio da Inibição, com objetivo de diminuir dores da

aluna no pescoço ao segurar o instrumento e visível “travamento” do tronco (causando dores e limitando a performance); anotações sobre observações e reflexões = 5h

b.15) 22/11/2018 - Aluna: L. Preparação de aula; 2h de aula de violino, explorações de TA e observação de visíveis e claros resultados com as explorações da aula anterior. Anotações sobre observações e reflexões = 5h

b.16) 23/11/2018 - Prática deliberada com aplicação de TA sobre sistema de escalas de C. Flesch e Sevcik op 8; e algum tempo com explorações de TA para diminuir ansiedade que estava prejudicando a prática. Anotações sobre observações e reflexões = 5h

b.17) 24/11/2018 - Prática deliberada com aplicação de TA sobre métodos Schradieck, Sevcik op 8, C. Flesch, e Sonata 5 de L. van Beethoven; anotações sobre observações e reflexões = 5h

**Total de horas de prática com observação e descrição: 85h**

#### **6) Objetivos a serem alcançado com a Prática:**

- a) Desenvolvimento de um compilado de práticas através de observação e reflexão sobre explorações baseadas em Técnica de Alexander aplicadas ao estudo do violino
- b) Refinamento da descrição de práticas e possíveis resultados para o trabalho final do mestrado.

#### **7) Possíveis produtos Resultantes da Prática:**

- a) Relatório/memorial da Prática
- b) Apostila contendo práticas resultantes aplicadas ao estudo e prática do instrumento

#### **8) Orientação:**

**8.1) Carga horaria da Orientação: 9h**

**8.2) Formato da Orientação:**

- 1 encontro presencial preparatório sobre o levantamento de informações auxiliares (1h)
- 1 encontro presencial preparatório para cada atividade de grupo de estudos (4 x 1h = 2h)
- 1 encontro avaliativo para cada atividade de grupo de estudos (4 x 1h = 2h)

**Total: 9h**

#### **8.3) Cronograma das Orientações - Encontros presenciais:**

- 29/09/2018** encontro presencial preparatório sobre o levantamento de informações auxiliares
- 10/10/2018** encontro presencial preparatório para atividades
- 17/10/2018** encontro avaliativo para atividades
- 17/10/2018** encontro presencial preparatório para atividades
- 08/11/2018** encontro avaliativo para atividades
- 08/11/2018** encontro presencial preparatório para atividades
- 14/11/2018** encontro avaliativo para atividades
- 23/11/2018** encontro presencial preparatório para atividades
- 03/12/2018** encontro avaliativo para atividades

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO**  
**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA**  
**ESCOLA DE MÚSICA**  
**PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA – PPGPROM**  
**FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS 2018.2**

**Aluno: KARINA CARAMORI PETRY**

**Matrícula: 218218892**

**Área: PERFORMANCE**

**Ingresso: 2018.2**

|        |                    |
|--------|--------------------|
| Código | Nome da Prática    |
| MUSE96 | Prática Orquestral |

**Orientador da Prática: SUZANA KATO**

**Descrição da Prática**

**1) Título da Prática: PRÁTICA COMO VIOLINISTA NA TEMPORADA OSBA 2018.2 (7 PROGRAMAS)**

**2) Carga Horária Total: 102h**

**3) Locais de Realização: TCA, Concha Acústica do TCA e Igreja do Carmo**

**4) Período de Realização: 21/08 a 21/12 de 2018**

**5) Detalhamento das Atividades (incluindo cronograma):**

**a) Levantamento de informações auxiliares sobre o repertório específico – análise de partituras, gravações e textos sobre as obras a serem executadas na OSBA – 21h**

**b) Ensaios e concertos de 7 programas da OSBA:**

b.1) Concerto série OSBA em Família - 26 de agosto de 2018 no TCA

Regente: Gustavo Fontana

Solista: Luiz Daniel Sales (Violoncelo)

Repertório:

I. STRAVINSKY – Suíte O Pássaro de fogo

M. BRUCH – Kol Nidrei, Op.47

D. SHOSTAKOVICH – Sinfonia nº 9 em Mi bemol maior, Op.70

Cronograma e carga horária: 5 ensaios e concerto (21 a 26.08) X 3h = 18h

b.2) Concerto série OSBA em Família - 16 de setembro de 2018 no TCA

Regente: Carlos Prazeres

Solista: Leonardo Hilsdorf - piano

Repertório:

RACHMANINOFF – Concerto para piano nº 2 em Dó menor, Op. 18

A. DVORÁK – Sinfonia nº 8 em Sol maior, Op. 88

Cronograma e carga horária: 5 ensaios e concerto (11 a 16.09) X 3h = 18h

b.3) Concerto série Domingo no TCA 30 de setembro de 2018 no TCA

Regente: Carlos Prazeres

Repertório:

L. CARDOSO – Rapsódia Baiana

E. GRIEG – Suíte Peer Gynt nº 1, Op.46

J. BRAHMS – Sinfonia nº 2 em Ré maior, Op.73

Cronograma e carga horária: 5 ensaios e concerto (25.09 a 30.09) X 3h = 18h

b.4) Concerto série OSBA em Família - 11 de novembro de 2018 no TCA

Regente: Carlos Prazeres

Solista: José Staneck – harmônica

Repertório:

H. VILLA-LOBOS – Concerto para Harmônica

P. I. TCHAIKOVSKY – Sinfonia nº 6 em Si menor, Op.74, "Patética"

Cronograma e carga horária: 5 ensaios e concerto (06 a 11.11) X 3h = 18h

b.5) Concerto série Manuel Inácio da Costa - 25 de novembro de 2018 na Igreja do Carmo

Regente: Carlos Prazeres

Solistas: Lucas Robatto (flauta) e Luis Carlos Justi (oboé)

Repertório:

L. A. LEBRUN – Concerto para oboé nº 2 em Sol menor '

C. P. E. BACH – Concerto para flauta em Ré menor, H.425

W. A. Mozart – Sinfonia nº 40 em Sol menor

Cronograma e carga horária: 5 ensaios e concerto (20 a 25.11) X 3h = 18h

b.6) Concerto série Jorge Amado – 29 de novembro no TCA

Regente: Enrique Diemecke

Solista: Tota Portela (flauta)

Repertório:

L. CARDOSO – A Festa da Canabrava

C. REINECKE – Concerto para flauta em Ré maior, Op. 283

R. SCHUMANN – Sinfonia nº 3 em Mi bemol maior, Op.97 (Renana)

Cronograma e carga horária: 4 ensaios e concerto (26 a 29.11) X 3h = 15h

b.7) Concerto Natal da Osba – 21 de dezembro de 2018 na Concha Acústica do TCA

Regente: Carlos Prazeres

Solistas: Cristian Budu(piano) e Priscila Plata Rato (violino)

Repertório:

- F. V. SUPPE – Cavalaria Ligeira: Abertura  
 2 E. GRIEG – Concerto para piano em Lá menor, Op.16  
 3 J. BRAHMS – Dança húngara nº 5 em Sol maior  
 4 A. DVORAK – Dança eslava Op.46, nº 8  
 5 H. VILLA-LOBOS – Bachianas brasileiras nº 7, A432 (Fuga)  
 6 P. Y. TCHAIKOVSKY – O Lago dos Cisnes: Suíte, Op.20a (Scene e Valsa)  
 7 J. MASSENET – "Meditação" da Ópera Thais  
 8 J. MOHR/F. X. GRUBER – Noite Feliz  
 9 M. RAVEL – Bolero  
 Cronograma e carga horária: 4 ensaios e concerto (26 a 29.11) X 3h = 15h

**Total de ensaios e concertos: 120h**

**6) Objetivos a serem alcançados com a Prática:**

- a) Desenvolvimento de procedimentos de preparação individual do repertório orquestral específico  
 b) Desenvolvimento de procedimentos de ensaios de naipe e orquestral

**7) Possíveis produtos Resultantes da Prática**

- a) Relatório/memorial da Prática  
 b) Gravações dos concertos

**8) Orientação:**

**8.1) Carga horaria da Orientação: 15h**

**8.2) Formato da Orientação:**

- 1 encontro presencial preparatório sobre o levantamento de informações auxiliares (1h)**  
**1 encontro presencial preparatório para cada programa (7 x 1h = 4h)**  
**1 encontro avaliativo para cada programa - pós concerto (7 x 1h = 4h)**

**Total: 15h**

**8.3) Cronograma das Orientações - Encontros presenciais:**

- 13/08/2018** encontro presencial preparatório sobre o levantamento de informações auxiliares  
**17/08/2018** encontro presencial preparatório para programa  
**29/08/2018** encontro avaliativo para programa  
**09/09/2019** encontro presencial preparatório para programa  
**18/09/2018** encontro avaliativo para programa  
**23/09/2018** encontro presencial preparatório para programa  
**03/10/2018** encontro avaliativo para programa  
**04/11/2018** encontro presencial preparatório para programa  
**13/11/2018** encontro avaliativo para programa  
**17/11/2018** encontro presencial preparatório para programa  
**26/11/2018** encontro avaliativo para programa anterior e encontro presencial preparatório para o próximo programa (2h)  
**03/12/2018** encontro avaliativo para programa anterior e encontro presencial preparatório para o próximo programa (2h)  
**22/12/2018** encontro avaliativo para programa



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA  
ESCOLA DE MÚSICA  
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA – PPGPROM  
FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS 2018.2**

**Aluno: KARINA CARAMORI PETRY**

**Matrícula: 218218892**

**Área: PERFORMANCE**

**Ingresso: 2018.2**

| Código | Nome da Prática             |
|--------|-----------------------------|
| MUSE97 | Prática de Música de Câmara |

**Orientador da Prática: SUZANA KATO**

**Descrição da Prática**

**1) Título da Prática: PRÁTICA COMO VIOLINISTA NA TEMPORADA OSBA 2018.2 (4 programas)**

**2) Carga Horária Total: 102h**

**3) Locais de Realização: Passeio Público, Museu de Arte da Bahia, Teatro do ICBA e Teatro da Caixa Cultural**

**4) Período de Realização: 23/07 a 07/12 de 2018**

**5) Detalhamento das Atividades (incluindo cronograma):**

**a) Levantamento de informações auxiliares sobre o repertório específico – análise de partituras, gravações e textos sobre as obras a serem executadas na OSBA – 16h**

**b) Ensaios e concertos de 4 programas da OSBA:**

b.1) Concerto série Brasil Orquestral – “Pílulas de Bach” com QUARTETO DE CORDAS DA OSBA 27, 28 e 29 de julho de 2018 na Caixa Cultural

Regente: Carlos Prazeres

Solista: Carlos Prazeres (Oboé) e Francisco Roa (Violino)

Repertório:

Sinfonia da Cantata BWV 21 (Ich hatte viel Bekümmernnis)

Ária da Suíte nº 3 em Lá maior, BWV 1068

Concerto para violino nº 2 em Mi menor, BWV 1042

Sinfonia da Cantata BWV 12 (Weinen, Klagen, Sorgen, Zagen)

Sinfonia da Cantata BWV 156 (Ich Steh mit einem Fuss in Grabe)

Cronograma e carga horária: 3 ensaios e 3 concertos (24 a 29.07) X 3h = 18h

b.2) Concerto Festival Tempero Bahia - 19 de agosto de 2018 no Passeio Público

QUARTETO DE CORDAS DA OSBA

Priscila Rato e Karina Petry, violinos

Serghei Iurcik, viola

Thomaz Rodrigues, violoncelo

Repertório:

W. A. MOZART – Pequena Serenata Noturna

D. SHOSTAKOVICH – Valsa nº 2 (da Suíte para Orquestra de Jazz nº 2)

P. I. TCHAIKOVSKY – Suíte Quebra Nozes (excertos)

THE BEATLES – Eleanor Rigby e Yesterday

JACOB GADE – Jealousie

CARLOS GARDEL – Por uma cabeça

GUERRA PEIXE - Mourão

Cronograma e carga horária: 5 ensaios e concerto (15 a 19.08) X 3h = 18h

b.3) Concerto série Caribé – 5 de outubro de 2018 no Museu de Arte da Bahia

Solistas: Jonas Alves de Souza, Dâmaris dos Santos, Gustavo Lennertz e Karina Petry (violinos), Thiago Neres e Laércio Souza dos Santos (violas), Ítalo Nogueira e Ygor Ghensev (violoncelos)

Repertório:

J. OFFENBACH – Duo para violoncelos Op.52, nº3 11'

W. A. MOZART – Divertimento nº 1 em Ré maior para quarteto de cordas, K.136 13'

F. MENDELSSOHN – Octeto em Mi bemol maior, Op.20

Cronograma, preparação e carga horária: 6 ensaios e concerto (02.10 a 05.10) X 3h = 27h

b.4) Concerto série Caribé – 05 de dezembro de 2018 no Teatro do ICBA (Goethe Institut)

Solistas: Priscila Plata Rato e Karina Petry (violino), Sergei Iurcik (viola), Thomaz Rodrigues (violoncelo),

Gabriel Couto (contrabaixo), Pedro Robatto (clarineta), Jean Marques (fagote) e Johann Pereira (trompa)

Repertório:

S. TANEYEV – Canzona para clarineta e cordas

L. V. BEETHOVEN – Septeto em Mi bemol maior, Op.20

Cronograma, preparação e carga horária: 4 ensaios e 1 concerto (04 a 07.12) X 3h = 18h

**Total de ensaios e concertos: 81h**

## **6) Objetivos a serem alcançados com a Prática:**

**a) Desenvolvimento de procedimentos de preparação individual do repertório camerístico específico**

**b) Desenvolvimento de procedimentos de ensaios de câmara**

## **7) Possíveis produtos Resultantes da Prática**

**a) Relatório/memorial da Prática**

**b) Gravações dos concertos**

**8) Orientação:****8.1) Carga horária da Orientação: 9h****8.2) Formato da Orientação:****1 encontro presencial preparatório sobre o levantamento de informações auxiliares (1h)****1 encontro presencial preparatório para cada programa (4 x 1h = 4h)****1 encontro avaliativo para cada programa - pós concerto (4 x 1h = 4h)****Total: 9h****8.3) Cronograma das Orientações - Encontros presenciais:****23/07/2018** encontro presencial preparatório sobre o levantamento de informações auxiliares**24/07/2018** encontro presencial preparatório para programa**01/08/2018** encontro avaliativo para programa**14/08/2018** encontro presencial preparatório para programa**20/08/2018** encontro avaliativo para programa**28/09/2018** encontro presencial preparatório para programa**10/10/2018** encontro avaliativo para programa**28/11/2018** encontro presencial preparatório para programa**12/12/2018** encontro avaliativo para programa

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO**  
**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA**  
**ESCOLA DE MÚSICA**  
**PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA – PPGPROM**  
**FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS 2019.1**

**Aluno: KARINA CARAMORI PETRY**

**Matrícula: 218218892**

**Área: PERFORMANCE**

**Ingresso: 2018.2**

| Código | Nome da Prática                           |
|--------|---|
| MUSE95 | Oficina de Prática Técnico-Interpretativa |

**Orientador da Prática: SUZANA KATO**

**Descrição da Prática**

**1) Título da Prática: DESCRIÇÃO DE ESTUDOS E EXPLORAÇÕES DE TÉCNICA ALEXANDER SOBRE O ESTUDO DO VIOLINO E SOBRE GRUPO EXPERIMENTAL NA GRADUAÇÃO DA EMUS-UFBA**

**2) Carga Horária Total: 102h**

**3) Locais de Realização: em sala de estudo e grupo experimental na EMUS-UFBA**

**4) Período de Realização: 23/03 a 27/05 de 2019**

**5) Detalhamento das Atividades:**

**a) Registro autoetnográfico das práticas cotidianas com o instrumento e de sessões de grupo experimental formado por alunos da graduação da EMUS-UFBA, com enfoque em possíveis aplicações dos princípios da Técnica de Alexander em prática deliberada e performance, com observações sobre resultados observados.**

a.1) 23/03/2019 – Prática deliberada com aplicação de TA sobre sistema de escalas de C. Flesch, concerto de J. Sibelius e preparação do repertório de orquestra (Octeto de F. Mendelssohn); percepções sobre apoios e direção dos dedos e maneiras de evitar tensões excessivas; anotações sobre observações e reflexões = 6h.

a.2) 24/03/2019 – Prática deliberada com aplicação de TA sobre sistema de escalas de C. Flesch, concerto de J. Sibelius; percepções e observações sobre falta de foco do olhar e tensão excessiva no pescoço; anotações sobre observações e reflexões = 6h.

a.3) 30/03/2019 – Prática deliberada com aplicação de TA sobre sistema de escalas de C. Flesch, concerto de J. Sibelius, audição de interpretações e preparação do repertório de orquestra (Octeto de F. Mendelssohn); percepções e observações sobre o uso do apoio dos pés; anotações sobre observações e reflexões = 6h.

a.4) 02/04/2019 – Prática deliberada com aplicação de TA sobre métodos Sevcik op.8, C. Flesch, audição de interpretações e preparação do repertório de orquestra (Octeto de F. Mendelssohn); percepções e reflexões sobre tensões na mão esquerda e como abordar isto através da TA; percepções e reflexões sobre bons resultados obtidos com aplicação de TA no estudo deliberado do Octeto de F. Mendelssohn, feito no semestre anterior e que se mantém na retomada deste repertório; anotações sobre observações e reflexões = 6h.

a.5) 03/04/2019 – Prática deliberada com aplicação de TA sobre repertório de orquestra (Octeto de F. Mendelssohn); anotações sobre observações e reflexões = 5h.

a.6) 04/04/2019 – Prática deliberada com aplicação de TA sobre métodos Schradieck, Sevcik op.8, e Adágio da Sonata 1 de J. S. Bach; anotações sobre observações e reflexões = 6h.

a.7) 05/04/2019 – Prática deliberada com aplicação de TA sobre sistema de escalas de C. Flesch, e Adagio e Fuga da Sonata 1 de J. S. Bach; reflexões sobre forçar sonoridade por acreditar não ser capaz de vencer alguns desafios, e como abordar isto através de princípios da TA; anotações sobre observações e reflexões = 6h.

a.8) 06/04/2019 – Prática deliberada com aplicação de TA sobre métodos Schradieck, Sevcik op 8, e Adagio e Fuga da Sonata 1 de J. S. Bach; percepções e observações sobre dores persistentes na mão direita e sobre aplicação bem direcionada de inibição de movimento no estudo; anotações sobre observações e reflexões = 6h.

a.9) 09/04/2019 – Prática deliberada com aplicação de TA sobre sistema de escalas de C. Flesch, concerto de J. Sibelius (p. 1), e repertório de orquestra (P. I. Tchaikovsky, Sinfonia 4); percepções e observações sobre o uso do polegar como fonte relevante de propriocepção da mão direita, com diminuição de dores antes relatadas; anotações sobre observações e reflexões = 6h.

a.10) 15/04/2019 – Prática deliberada com aplicação de TA sobre repertório de orquestra (L. van Beethoven, Sinfonia 4); audição de interpretações; percepções e observações sobre pensamentos julgativos; anotações sobre observações e reflexões = 5h.

a.11) 18/04/2019 – Práticas em grupo de estudos com graduandos da EMUS; preparação de material oral introdutório; introdução, troca de experiências com e entre os alunos, estudo de caso L.; anotações sobre observações e reflexões= 5h.

a.12) 29/04/2019 – Prática deliberada com aplicação de TA sobre repertório de orquestra (L. van Beethoven, Sinfonia 6); audição de interpretações= 5h.

a.13) 27/05/2019 – Relatório sobre práticas das últimas 4 semanas a respeito da prática deliberada com aplicação de TA; percepções e observações sobre o foco dado nas últimas semanas ao princípio da direção e suas conclusões; anotações sobre observações e reflexões = 21h.

a.14) 23/05/2019 - Práticas em grupo de estudos com graduandos da EMUS; preparação de práticas; introdução, estudos de caso G. e C., prática em grupo; anotações sobre observações e reflexões = 6h.

**Total de horas de prática com observação e descrição: 95h**

**6) Objetivos a serem alcançado com a Prática:**

a) Desenvolvimento de um compilado de práticas através de observação e reflexão sobre explorações baseadas em Técnica de Alexander aplicadas ao estudo do violino e grupo de estudos

b) Refinamento da descrição de práticas e possíveis resultados para o trabalho final do mestrado.

**7) Possíveis produtos Resultantes da Prática:**

a) Relatório/memorial da Prática

b) Apostila contendo práticas resultantes aplicadas ao estudo e prática do instrumento

**8) Orientação:**

8.1) Carga horaria da Orientação: 5h

8.2) Formato da Orientação:

1 encontro presencial preparatório sobre o levantamento de informações auxiliares (1h)

1 encontro presencial preparatório para cada atividade (3 x 1h = 2h)

1 encontro avaliativo para cada atividade (3x 1h = 2h)

**Total: 7h**

**8.3) Cronograma das Orientações - Encontros presenciais:**

14/03/2019 encontro presencial preparatório sobre o levantamento de informações auxiliares

21/03/2019 encontro presencial preparatório para grupo de estudos

09/04/2019 encontro avaliativo para grupo de estudos

16/04/2019 encontro presencial preparatório para grupo de estudos

19/04/2019 encontro avaliativo para grupo de estudos

21/05/2019 encontro presencial preparatório para grupo de estudos

24/05/2019 encontro avaliativo para grupo de estudos

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO**  
**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA**  
**ESCOLA DE MÚSICA**  
**PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA – PPGPROM**  
**FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS 2019.1**

**Aluno: KARINA CARAMORI PETRY**

**Matrícula: 218218892**

**Área: PERFORMANCE**

**Ingresso: 2018.2**

| Código | Nome da Prática    |
|--------|--------------------|
| MUSE96 | Prática Orquestral |

**Orientador da Prática: SUZANA KATO**

**Descrição da Prática**

**1) Título da Prática: PRÁTICA COMO VIOLINISTA NA TEMPORADA OSBA 2019.1 (7 PROGRAMAS)**

**2) Carga Horária Total: 102h**

**3) Locais de Realização: TCA e Museu de Arte Sacra da Bahia**

**4) Período de Realização: 11/03 a 30/06 de 2019**

**5) Detalhamento das Atividades (incluindo cronograma):**

**a) Levantamento de informações auxiliares sobre o repertório específico – análise de partituras, gravações e textos sobre as obras a serem executadas na OSBA – 21h**

**b) Ensaios e concertos de 7 programas da OSBA:**

b.1) Concerto série Jorge Amado – 14 de março de 2019, no TCA

Regente: Carlos Prazeres

Solista: Jean Louis Steurman (piano)

Repertório:

E. LAGO – Planos Astrais

F. MENDELSSOHN – Concerto para piano nº 1 em Sol menor, Op.25

S. RACHMANINOFF – Sinfonia nº 2 em Mi menor, Op.27

Cronograma e carga horária: 5 ensaios e concerto (11 a 14/03) X 3h = 18h

b.2) Concerto série OSBA em Família – 14 de abril de 2019 no TCA

Regente: Diego Naser

Solista: Paulo Zorzetto (vibrafone)

Repertório:

W. A. MOZART – Abertura da Ópera "A Flauta Mágica"

N. ROSAURO – Concerto para Vibrafone nº 1

P. I. TCHAIKOVSKY – Sinfonia nº 4 em Fá menor, Op.36

Cronograma e carga horária: 5 ensaios e concerto (09 a 14/04) X 3h = 18h

b.3) Concerto série Manuel Inácio da Costa – 17 de abril de 2019 no Museu de Arte Sacra

Regente: Éder Paolozzi

Solista: Priscila Plata Rato (violino)

Repertório:

L. V. BEETHOVEN – Abertura Coriolano, Op.62

A. DVORAK – Romance para violino em Fá menor, Op.11

L. V. BEETHOVEN – Sinfonia nº 4 em Sí bemol maior, Op.60

Cronograma e carga horária: 4 ensaios e concerto (15 a 17/04) X 3h = 15h

b.4) Concerto série Sarau Myriam Fraga - 02 de maio de 2019 na Sala do Coro do TCA

Regente: Carlos Prazeres

Solista: Pedro Robatto (clarineta)

Repertório:

E. MAHLE – Concerto 1988 para Clarineta e Orquestra

L. V. BEETHOVEN – Sinfonia nº 6 em Fá maior, Op.68 (Pastoral)

Cronograma e carga horária: 4 ensaios e concerto (29 a 02/05) X 3h = 15h

b.5) Concerto série OSBA em Família - 12 de maio de 2019 no TCA

Regente: Carlos Prazeres

Solistas: Priscila Plata Rato (violino)

Repertório:

M. RAVEL – Mamãe Ganso

J. SIBELIUS – Concerto para violino em Ré menor, Op.47

E. ELGAR – Variações Enigma, Op.36

Cronograma e carga horária: 5 ensaios e concerto (07 a 12/05) X 3h = 18h

b.6) Concerto série Jorge Amado – 23 de maio de 2019 no TCA

Regente: Carlos Prazeres

Repertório:

A. BRUCKNER – Sinfonia nº 7 em Mi maior, WAB107

Cronograma e carga horária: 6 ensaios e concerto (17 a 23/05) X 3h = 21h

b.7) Concerto série Jorge Amado – 06 de junho de 2019 no TCA

Regente: Erick Vasconcelos

Solistas: Guido Sant'anna (violino)

Repertório:

N. PAGANINI – Concerto para violino n. 1 em Ré maior, Op. 6

F. MENDELSSOHN – Sinfonia nº 3 em Lá menor, Op.56 "Escocesa"



Cronograma e carga horária: 5 ensaios e concerto (03 a 06/06) X 3h = 18h

**Total de ensaios e concertos: 123h**

**6) Objetivos a serem alcançados com a Prática:**

- a) Desenvolvimento de procedimentos de preparação individual do repertório orquestral específico
- b) Desenvolvimento de procedimentos de ensaios de naipe e orquestral

**7) Possíveis produtos Resultantes da Prática**

- a) Relatório/memorial da Prática
- b) Gravações dos concertos

**8) Orientação:**

**8.1) Carga horária da Orientação: 15h**

**8.2) Formato da Orientação:**

- 1 encontro presencial preparatório sobre o levantamento de informações auxiliares (1 h)
- 1 encontro presencial preparatório para cada programa (7 x 1h = 7h)
- 1 encontro avaliativo para cada programa - pós concerto (7 x 1h = 7h)

**Total: 15h**

**8.3) Cronograma das Orientações - Encontros presenciais:**

**07/03/2019** encontro presencial preparatório sobre o levantamento de informações auxiliares  
**11/03/2019** encontro presencial preparatório para programa  
**15/03/2019** encontro avaliativo para programa  
**08/04/2019** encontro presencial preparatório para programa  
**15/04/2019** encontro avaliativo para programa  
**15/04/2019** encontro presencial preparatório para programa  
**19/04/2019** encontro avaliativo para programa  
**26/04/2019** encontro presencial preparatório para programa  
**03/05/2019** encontro avaliativo para programa  
**06/05/2019** encontro presencial preparatório para programa  
**13/05/2019** encontro avaliativo para programa anterior  
**29/05/2019** encontro presencial preparatório para o próximo programa  
**07/06/2019** encontro avaliativo para programa

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO**  
**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA**  
**ESCOLA DE MÚSICA**  
**PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA – PPGPROM**  
**FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS 2019.1**

**Aluno: KARINA CARAMORI PETRY**

**Matrícula: 218218892**

**Área: PERFORMANCE**

**Ingresso: 2018.2**

| <b>Código</b> | <b>Nome da Prática</b>             |
|---------------|------------------------------------|
| <b>MUSE97</b> | <b>Prática de Música de Câmara</b> |

**Orientador da Prática: SUZANA KATO**

**Descrição da Prática**

**1) Título da Prática: PRÁTICA DE MÚSICA DE CÂMARA COMO VIOLINISTA NA TEMPORADA OSBA 2019.2**

**2) Carga Horária Total: 102h**

**3) Locais de Realização: Sala do Coro do TCA, Casa da Cultura de Mata de São João e Centro Cultural Campo Formoso**

**4) Período de Realização: 19/03 a 12/06 de 2019**

**5) Detalhamento das Atividades (incluindo cronograma):**

**a) Levantamento de informações auxiliares sobre o repertório específico – análise de partituras, gravações e textos sobre as obras a serem executadas na OSBA – 20h**

**b) Ensaios e concertos de 4 programas da OSBA:**

**b.1) Concerto série Caribé – 3 de abril de 2019 na Sala do Coro do TCA**

**Solistas: Jonas Alves de Souza, Dâmaris dos Santos, Thierry de Lucas Neves e Karina Petry (violinos), Thiago Neres e Laís Guimarães (violas), Ítalo Nogueira e Ygor Ghensev (violoncelos)**

**Repertório:**

**J. OFFENBACH – Duo para violoncelos Op.52, nº3**

**W. A. MOZART – Divertimento nº 1 em Ré maior para quarteto de cordas, K.136**

**F. MENDELSSOHN – Octeto em Mi bemol maior, Op.20**

**Cronograma, preparação e carga horária: 4 ensaios e concerto (01 a 03/04) X 3h = 28h**

b.2) Concerto de inauguração do Centro Cultural Campo Formoso – 27 de abril de 2019 no Centro Cultural Campo Formoso

Solistas: Jonas Alves de Souza, Dâmaris dos Santos, Karina Petry, e André Silva (violinos); Thiago Neres e Laís Guimarães (violões); Ítalo Nogueira e Ygor Ghensev (violoncelos)

Repertório:

J. OFFENBACH – Duo para violoncelos Op.52, nº3

W. A. MOZART – Divertimento nº 1 em Ré maior para quarteto de cordas, K.136

F. MENDELSSOHN – Octeto em Mi bemol maior, Op.20

Cronograma, preparação e carga horária: 2 ensaios e concerto (26 a 27/04) X 3h = 19h

b.3) Concerto dos Namorados – 12 de junho de 2019 na Sala do Coro do TCA

Solistas: Cordas da OSBA (coordenação e solos: Priscila Plata Rato)

Repertório:

E. ELGAR – Serenata em Mi menor, Op.20

J. HUBAY – Fantasia Carmem

M. BRUCH – Octeto para cordas em Si bemol maior

Cronograma, preparação e carga horária: 4 ensaios e concerto (10 a 12/06) X 3h = 29h

**Total de ensaios e concertos: 57h**

#### **6) Objetivos a serem alcançados com a Prática:**

a) Desenvolvimento de procedimentos de preparação individual do repertório camerístico específico

b) Desenvolvimento de procedimentos de ensaios de câmara

#### **7) Possíveis produtos Resultantes da Prática**

a) Relatório/memorial da Prática

b) Gravações dos concertos

#### **8) Orientação:**

8.1) Carga horária da Orientação: 9h

8.2) Formato da Orientação:

1 encontro presencial preparatório sobre o levantamento de informações auxiliares (1h)

1 encontro presencial preparatório para cada programa (3 x 1h = 3h)

1 encontro avaliativo para cada programa - pós concerto (3 x 1h = 3h)

**Total: 7h**

#### **8.3) Cronograma das Orientações - Encontros presenciais:**

19/03/2019 encontro presencial preparatório sobre o levantamento de informações auxiliares

29/03/2019 encontro presencial preparatório para programa

04/04/2019 encontro avaliativo para programa

25/04/2019 encontro presencial preparatório para programa

29/04/2019 encontro avaliativo para programa

07/06/2019 encontro presencial preparatório para programa

13/06/2019 encontro avaliativo para programa

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA  
ESCOLA DE MÚSICA  
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA – PPGPROM**

**FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS 2019.2**

**Aluno: KARINA CARAMORI PETRY**

**Matrícula: 218218892**

**Área: PERFORMANCE**

**Ingresso: 2018.2**

| <b>Código</b> | <b>Nome da Prática</b>                           |
|---------------|--|
| <b>MUSE95</b> | <b>Oficina de Prática Técnico-Interpretativa</b> |

**Orientador da Prática: SUZANA KATO**

**Descrição da Prática**

**1) Título da Prática: DESCRIÇÃO DE ESTUDOS E EXPLORAÇÕES DE TÉCNICA ALEXANDER SOBRE O ESTUDO DO VIOLINO E SOBRE GRUPO EXPERIMENTAL NA GRADUAÇÃO DA EMUS-UFBA**

**2) Carga Horária Total: 102h**

**3) Locais de Realização: Auditória da EMUS-UFBA, Piso C do TCA, em sala de estudo e grupo experimental na EMUS-UFBA**

**4) Período de Realização: 06/08 a 15/11 de 2019**

**5) Detalhamento das Atividades (incluindo cronograma):**

**a) Organização e participação em eventos de Técnica Alexander para Músicos na EMUS-UFBA e na OSBA; registro autoetnográfico das práticas cotidianas com o instrumento e de sessões de grupo de estudo (e outras práticas) formado por alunos da graduação da EMUS-UFBA, com enfoque na aplicação dos princípios da Técnica de Alexander na prática deliberada, com anotações sobre resultados observados.**

a.1) 06/08/2019 - Palestra da professora Eleni Vosniadou no auditório da EMUS-UFBA e aula para alunos da graduação da EMUS com a assistência da professora Suzana Kato. Preparação, participação e reflexão = 15h

a.2) 05 e 07/08/2019 – *workshop* de Consciência Corporal para Músicos a partir da Técnica Alexander com a professora Eleni Vosniadou na OSBA. Preparação, participação e reflexão = 30h

a.3) 08/08/2019 – aula da professora Eleni Vosniadou com alunos do Neojiba e bacharelado EMUS. Preparação, participação e reflexão = 9h

a.4) 20/09/2019 – Atividades no grupo experimental na EMUS. Conversa sobre os eventos e práticas em grupo. Preparação, observações e reflexões = 8h

a.5) 25/09/2019 – Atividades no grupo experimental na EMUS. Conversa sobre os eventos e práticas em grupo. Preparação, observações e reflexões = 8h

a.6) 09/11/2019 – Finalização dos registros de práticas individuais = 25h

**Total de horas de prática com observação e descrição: 95h**

**6) Objetivos a serem alcançado com a Prática:**

a) Desenvolvimento de um compilado de práticas através de observação e reflexão sobre explorações baseadas em Técnica de Alexander aplicadas ao estudo do violino e grupo de estudos

b) Refinamento da descrição de práticas e possíveis resultados para o trabalho final do mestrado.

**7) Possíveis produtos Resultantes da Prática:**

a) Relatório/memorial da Prática

b) Apostila contendo práticas resultantes aplicadas ao estudo e prática do instrumento

**8) Orientação:**

8.1) Carga horária da Orientação: 7h

8.2) Formato da Orientação:

1 encontro presencial preparatório sobre o levantamento de informações auxiliares (1h)

1 encontro presencial preparatório para cada atividade (3 x 1h = 3h)

1 encontro avaliativo para cada atividade (3x 1h = 3h)

**Total: 7h**

**8.3) Cronograma das Orientações - Encontros presenciais:**

**22/07/2019** encontro presencial preparatório sobre o levantamento de informações auxiliares

**01/08/2019** encontro presencial preparatório para atividades

**09/08/2019** encontro avaliativo para atividades

**12/09/2019** encontro presencial preparatório para atividades

**30/09/2019** encontro avaliativo para atividades

**21/10/2019** encontro presencial preparatório para atividades

**15/11/2019** encontro avaliativo para atividades

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA  
ESCOLA DE MÚSICA  
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA – PPGPROM  
FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS 2019.2**

**Aluno: KARINA CARAMORI PETRY**

**Matrícula: 218218892**

**Área: PERFORMANCE**

**Ingresso: 2018.2**

| <b>Código</b> | <b>Nome da Prática</b>    |
|---------------|---------------------------|
| <b>MUSE96</b> | <b>Prática Orquestral</b> |

**Orientador da Prática: SUZANA KATO**

**Descrição da Prática**

**1) Título da Prática: PRÁTICA COMO VIOLINISTA NA TEMPORADA OSBA 2019.2 (5 PROGRAMAS)**

**2) Carga Horária Total: 102h**

**3) Locais de Realização: TCA e Museu de Arte Sacra da Bahia**

**4) Período de Realização: 06/08 a 30/09 de 2019**

**5) Detalhamento das Atividades (incluindo cronograma):**

**a) Levantamento de informações auxiliares sobre o repertório específico – análise de partituras, gravações e textos sobre as obras a serem executadas na OSBA – 15h**

**b) Ensaios e concertos de 5 programas da OSBA:**

b.1) Concerto série OSBA em Família – 11 de agosto de 2019, no TCA

Regente: Carlos Prazeres

Solista: Ricardo Castro (piano)

Repertório:

M. RAVEL – Concerto para piano em Sol maior

L. V. BEETHOVEN – Sinfonia nº 7 em Lá maior, Op.92

Cronograma e carga horária: 5 ensaios e concerto (06 a 11/08) X 3h = 18h

b.2) Concerto série Jorge Amado – 22 de agosto de 2019 no TCA

Regente: Eduardo Salazar

Solista: Luis Fernando Venturelli (violoncelo)

Repertório:

P. LIMA – Alá

L. V. BEETHOVEN – Sinfonia nº 1 em Dó maior, Op.21

A. DVORAK – Concerto para violoncelo em Si menor, Op.104

Cronograma e carga horária: 5 ensaios e concerto (19 a 22/08) X 3h = 18h

b.3) Concerto série Manuel Inácio da Costa – 30 de agosto 2019 na Igreja do Carmo

Regente: Guilherme Mannis

Solista: Jean Marques (fagote)

Repertório:

W. A. MOZART – Concerto para fagote em Si bemol maior, K.191

C. SAINT-SAËNS – Concerto para violoncelo nº 1 em Lá menor, Op.33

L. V. BEETHOVEN – Sinfonia nº 8 em Fá maior, Op.93

Cronograma e carga horária: 4 ensaios e concerto (27 a 30/08) X 3h = 15h

b.4) Concerto série Mãe Menininha - 05 de setembro de 2019 no TCA

Regente: Carlos Prazeres

Repertório:

S. PROKOFIEV – Tenente Kijé, Op.60: Suite

A. DVORAK – The Golden Spinning Wheel, Op. 109

Cronograma e carga horária: 5 ensaios e concerto (02 a 05/09) X 3h = 18h

b.5) Concerto série OSBA em Família - 29 de setembro de 2019 no TCA

Regente: Carlos Prazeres

Solistas: Leonardo Hilsdorf (piano)

Repertório:

C. SAINT-SAËNS – Concerto para piano nº 2 em Sol menor, Op.22

P. I. TCHAIKOVSKY – Sinfonia nº 1 em Sol menor, Op.13 "Sonhos de Inverno"

Cronograma e carga horária: 5 ensaios e concerto (24 a 29/09) X 3h = 18h

**Total de ensaios e concertos: 87h**

#### **6) Objetivos a serem alcançados com a Prática:**

**a) Desenvolvimento de procedimentos de preparação individual do repertório orquestral específico**

**b) Desenvolvimento de procedimentos de ensaios de naipe e orquestral**

#### **7) Possíveis produtos Resultantes da Prática**

**a) Relatório/memorial da Prática**

**b) Gravações dos concertos**

#### **8) Orientação:**

**8.1) Carga horária da Orientação: 11h**

**8.2) Formato da Orientação:**

**1 encontro presencial preparatório sobre o levantamento de informações auxiliares (1h)**

- 1 encontro presencial preparatório para cada programa (5 x 1h = 5h)**
- 1 encontro avaliativo para cada programa - pós concerto (5 x 1h = 5h)**

**Total: 11h**

**8.3) Cronograma das Orientações - Encontros presenciais:**

- 01/08/2019** encontro presencial preparatório sobre o levantamento de informações auxiliares
- 05/08/2019** encontro presencial preparatório para programa
- 12/08/2019** encontro avaliativo para programa
- 16/08/2019** encontro presencial preparatório para programa
- 23/08/2019** encontro avaliativo para programa e encontro presencial preparatório para próximo programa (2h)
- 02/09/2019** encontro avaliativo para programa e encontro presencial preparatório para próximo programa (2h)
- 06/09/2019** encontro avaliativo para programa
- 20/09/2019** encontro presencial preparatório para programa
- 30/09/2019** encontro avaliativo para programa



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA  
ESCOLA DE MÚSICA  
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA – PPGPROM  
FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS 2019.2**

**Aluno: KARINA CARAMORI PETRY**

**Matrícula: 218218892**

**Área: PERFORMANCE**

**Ingresso: 2018.2**

| Código | Nome da Prática             |
|--------|-----------------------------|
| MUSE97 | Prática de Música de Câmara |

**Orientador da Prática: SUZANA KATO**

**Descrição da Prática**

**1) Título da Prática: PRÁTICA DE MÚSICA DE CÂMARA COMO VIOLINISTA NA TEMPORADA OSBA 2019.2 E NA EMUS-UFBA**

**2) Carga Horária Total: 102h**

**3) Locais de Realização: Igreja de São Sebastião (Igatú/BA), EMUS-UFBA, residência particular**

**4) Período de Realização: 24/08 a 29/12 de 2019**

**5) Detalhamento das Atividades (incluindo cronograma):**

**a) Levantamento de informações auxiliares sobre o repertório específico – análise de partituras, gravações e textos sobre as obras e atividades a serem executadas – 22h**

**b) Ensaios e concertos:**

b.1) Concerto Pianosofia – 21 de agosto de 2019 em uma residência particular

Karina Petry (violino), Serghei Iurcik (viola) e Tatiana Crilova (violoncelo)

Repertório:

F.P. SCHUBERT – String trio 471

Priscila Rato, Francisco Roa, Mario Soares (violinos), Serghei Iurcik (viola), Thomaz Rodrigues (violoncelo) e Cristian Budu (piano)

E. CHAUSSON - Concerto para Violino, Piano, e quarteto de cordas, Op. 21

Cronograma, preparação e carga horária: 3 ensaios e concerto (19 a 21/08) X 2h = 17h

b.2) Concerto “Bach Eterno” no Festival de Igatú – 24 de agosto de 2019 na Igreja de São Sebastião em Igatú/BA

Solista: Carlos Prazeres

Eduardo Salazar, Dâmaris dos Santos, Karina Petry e Ivan Quintana (violinos)

Laércio Lima e Thiago Neres (violões)

Ítalo Nogueira (violoncelo)

Orley de Souza (contrabaixo)

Repertório:

J.S. BACH

Sinfonia da Cantata BWV 21 (Ich hatte viel Bekümmernis)

Ária da Suíte nº 3 em Lá maior, BWV 1068

Sinfonia da Cantata BWV 12 (Weinen, Klagen, Sorgen, Zagen)

Sinfonia da Cantata BWV 156 (Ich Steh mit einem Fuss in Grabe)

Cronograma, preparação e carga horária: 2 ensaios e concerto (23 a 24/08) X 3h = 14h

b.3) Atividade sobre Técnica Alexander em prática de música de câmara na classe da professora

Laura Jordão - 26 de setembro na EMUS-UFBA

Uiler (violino 1), Franca (violino 2), Abi (viola) e Caio (violoncelo)

L. BEETHOVEN - Quarteto n. 4 op. 18

Preparação, atividade e relatório de reflexão = 8h

b.4) Atividade sobre Técnica Alexander em prática de música de câmara na classe da professora

Suzana Kato - 27 de setembro na EMUS-UFBA

Uiler (violino) e Letícia (violoncelo)

Duo...

Preparação, atividade e relatório de reflexão = 8h

b.5) Gravação Duo violino e violoncelo - 29 de dezembro - em residência particular durante o período de residência social (Düsseldorf)

Karina Petry (violino) e Thomaz Rodrigues (violoncelo)

Repertório:

L. BEETHOVEN - Duo em Dó maior para clarinete e fagote (arranjo Friedrich Hermann)

I. Allegro comodo

<https://youtu.be/-sfSIRsyN4I>

II. Larghetto sostenuto.

<https://youtu.be/SBdZl5BzYi8>

III. Rondo. Allegretto (Vivace)

<https://youtu.be/HOLCh0xh7To>

Cronograma, carga horária e preparação: 3 ensaios e concerto/gravação (26 a 29/12) x 2h = 22h

**Total de ensaios e concertos: 69h**

## **6) Objetivos a serem alcançados com a Prática:**

**a) Desenvolvimento de procedimentos de preparação individual do repertório camerístico específico**

**b) Desenvolvimento de procedimentos de ensaios de câmara**

**7) Possíveis produtos Resultantes da Prática**

- a) Relatório/memorial da Prática
- b) Gravações dos concertos

**8) Orientação:****8.1) Carga horária da Orientação: 11h****8.2) Formato da Orientação:****1 encontro presencial preparatório sobre o levantamento de informações auxiliares (1h)****1 encontro presencial preparatório para cada evento (5 x 1h = 5h)****1 encontro avaliativo para cada evento - pós evento (5 x 1h = 5h)****Total: 11h****8.3) Cronograma das Orientações - Encontros presenciais:****05/07/2019** encontro presencial preparatório sobre o levantamento de informações auxiliares**15/08/2019** encontro presencial preparatório para programa**22/08/2019** encontro avaliativo para programa**23/08/2019** encontro presencial preparatório para programa**26/08/2019** encontro avaliativo para programa**20/09/2019** encontro presencial preparatório para programa**26/09/2019** encontro avaliativo para programa**27/09/2019** encontro presencial preparatório para programa**30/09/2019** encontro avaliativo para programa