

Aplicação do Balanceamento Muscular® como ferramenta para uma melhor performance pianística

João Freire
Universidade Estadual do Rio de Janeiro
e-mail: jmbfreire@yahoo.com

Resumo:

A presente comunicação é um anteprojeto de pesquisa de doutorado que busca verificar as possíveis contribuições do Balanceamento Muscular® para o campo da performance e da pedagogia do piano. Esta técnica testa e equilibra o tônus de diversos músculos e pode trazer uma nova abordagem para o campo ao relacionar certas dificuldades técnicas e dores não a maus hábitos adquiridos e, sim, a um desequilíbrio neste tônus. Utilizando, de forma sistemática, os testes musculares e as correções dos desequilíbrios musculares, pretendemos avaliar as possíveis transformações posturais e técnicas de pianistas.

Este projeto de pesquisa pretende investigar as possíveis transformações na técnica e na postura de pianistas utilizando a técnica do Balanceamento Muscular®. Nesta comunicação nos deteremos mais na revisão de literatura, fase mais adiantada do trabalho. Foi feito um balão de ensaio, de maneira informal, com aplicação da técnica em estudantes e pianistas profissionais, tendo sido observados resultados promissores.

A preocupação com um bom uso do corpo como uma necessidade para uma boa prática musical vem de longa data. Couperin sugeria que fossem feitos exercícios antes de se começar a tocar o cravo (apud. Savage, 2002, 15), como uma maneira de se ganhar mais liberdade. Diversos tratados e métodos de instrumentos de teclado desde a Renascença oferecem recomendações quanto à posição das mãos e ao uso do corpo na execução musical. Inicialmente, essas recomendações eram baseadas em intuições pessoais e na observação, sem que houvesse, ainda, uma base científica para essas propostas.

A técnica clavecinística era eminentemente digital e o surgimento do fortepiano no século XVIII não gerou transformações significativas.

A partir do século XIX, com o piano substituindo o fortepiano, a mecânica do instrumento torna-se mais pesada e as possibilidades dinâmicas se ampliam graças ao mecanismo de duplo escapamento. Como resposta às transformações do instrumento, bem como a ênfase numa “dimensão atlética da execução” (Chiantore, 2001, 253) dos pianistas românticos, uma das soluções encontradas por professores da época foi o fortalecimento muscular. A premissa era que fortalecer os músculos da mão poderia fazer com que se vencesse a maior resistência da tecla. Chegou-se ao extremo de se desenvolver uma máquina, o *Dactylion* (desenvolvido por Henri Herz), como forma de exercitar os dedos. O problema disso era o fato de que “o trabalho muscular acabava por perder de vista o sentido último de cada movimento”. (idem) A dimensão estética da técnica estava sendo deixada de lado neste tipo de corrente pedagógica.

Paralela a essa corrente, outra passou a incorporar os crescentes conhecimentos científicos e médicos para tentar desenvolver uma técnica baseada na anatomia e fisiologia das mãos. Os resultados não foram convincentes no princípio, apresentando resultados mais sólidos somente no século XX.

Uma das propostas (equivocadas) neste sentido foi o trabalho de F. Levacher de 1846, no qual o autor afirma que o problema da técnica era a pouca mobilidade do 4º dedo. Sua solução era o

uso de uma máquina para estender mais este dedo de modo a alongar as fibras que o conectam aos outros dedos. O objetivo era “desvitalizar” os tecidos fibrosos entre os dedos, resultando em uma maior mobilidade do 4º dedo. O livro é carregado de termos técnicos referentes a anatomia e acabava por impressionar o leitor por sua “cientificidade”. A falta de conhecimentos mais sólidos da anatomia e da fisiologia na época permitiram que esta proposta absurda fosse levada a sério por muitos, incluindo-se aí Robert Schumann, que acabou por ter uma lesão irreversível em seu 4º dedo na busca por uma maior independência do mesmo.

Tanto na corrente que preconizava o fortalecimento muscular, quanto na que buscava na anatomia soluções técnicas (nessa fase inicial), percebe-se uma busca por igualdade digital. Este conceito era refutado por Chopin que apreciava a desigualdade como uma forma de variar a expressão musical. Como resume Chiantore: “umas palavras que resumem com perfeição o contraste entre uma concepção de técnica baseada em uma variedade de ataque frente a quem crê que a correta execução parte da igualdade absoluta de mecanismo e sonoridade.” (ibidem, 255).

Chopin ressaltava a importância da ação conjunto de mão e braço na produção do som. Ele buscava um movimento contínuo que integrasse o discurso musical e uma naturalidade resultante de uma ausência de esforço.

Liszt também advogava uma participação do braço no toque pianístico, de forma ainda mais acentuada que Chopin, pois para conseguir realizar os efeitos que vêm-se em suas obras, era necessária uma ação ainda mais enérgica do braço do que Chopin preconizava.

No final do século XIX e no início do século XX, aparecem dois grandes pedagogos que seguem esta mesma linha de pensamento de Chopin e Liszt, e que escrevem livros baseados em um maior conhecimento de conhecimento fisiológico e anatômico: Ludwig Deppe e Rudolph Breithaupt. O primeiro propunha um uso integrado das partes do braço e um alinhamento dos dedos com as teclas e com o braço como um todo. O segundo destacava a importância de um braço solto e pesado, numa técnica que incorporava um toque com peso e relaxamento, utilizando peso da parte superior do braço para produzir sons.

Essa nova escola de pensamento fisiológico “acreditava que a percepção e um treinamento consciente do movimento correto substituiria o exercício mecânico.” (Kochevitsky, apud Savage, 2002, 7).

Otto Ortmann aproveitou recursos tecnológicos de sua época (fotos em seqüência) para conseguir perceber detalhes na execução que escapavam ao olho nu. Ele utilizou uma série de exemplos de movimentos de braço, mãos e dedos para definir bases científicas para o movimento pianístico. Outros pedagogos como Abby Whiteside, Alfred Schultz, Tobias Matthay e József Gát seguiram essa linha de pensamento, enfocando a necessidade de uma ação muscular precisa, a busca de padrões motores adequados, bem como o uso de todo o corpo na produção do som.

Apesar de no início muitos pianistas terem visto de maneira suspeita essas propostas, ao longo do século essas idéias foram se tornando mais aceitas. Os pianistas passaram a se beneficiar de estudos de outras áreas de conhecimento que pudessem ser aplicadas à prática pianística.

A partir dos anos 80, surge o campo da medicina da música para tratar as lesões decorrentes da prática musical. Formam-se equipes multidisciplinares “consistindo de indivíduos com treinamento em diversos campos e especializações, como música, medicina, fisioterapia, cinesiologia e psicologia do esporte. Algumas dessas pessoas têm um duplo *background*, como um médico com uma significativa experiência em performance musical.” (idem, 13).

Nos anos 90, um número cada vez maior de músicos passa a aproveitar esse tipo de orientação, percebendo que: “assim como um médico deve checar seus órgãos vitais em intervalos regulares, um fisioterapeuta ou terapeuta corporal (*body tuner*) deve checar seus sistemas biomecânicos nos movimentos ativos, passivos e intraarticulares.” (Tatz, apud Savage, 14).

Todas essas contribuições enfocam, basicamente, uma educação do movimento e uma maior consciência corporal ao tocar, mas um outro campo de conhecimento traz um outro tipo de aporte - o Balanceamento Muscular®.

O Balanceamento Muscular® difere dos demais campos citados por tratar de uma questão que independe de vontade ou consciência- o tônus muscular. O tônus muscular pode ser definido como “o nível de contração contínua enquanto o músculo se encontra em repouso, isto é, não contraído ativamente.” (Frost, 2002, 6).

Quando, por razões diversas, há uma alteração no tônus muscular de uma pessoa, esta pode apresentar dores, dificuldades de movimento e coordenação motora. Independente de um correto uso do corpo na performance musical, essa alteração do tônus pode ocorrer.

Isso é de extrema relevância para o campo da performance e da pedagogia do piano, pois certas dificuldades na execução de peças musicais, dores e usos incorretos do corpo ao tocar podem não ser consequência de maus hábitos e sim de uma falta de tônus em determinada musculatura.

Para podermos entender melhor qual a contribuição do BM ao campo musical, vamos fazer um breve histórico da técnica.

O Balanceamento Muscular® é uma das diversas técnicas genericamente conhecidas por *Specialized kinesiology*, que se baseia em testes musculares para identificação de bloqueios físicos e emocionais no sistema corpo/mente de um indivíduo.

O uso de testes musculares nessa acepção foi desenvolvida na década de 60 por um grupo de médicos americanos liderados pelo Dr. George Goodheart. Ele constatou que stresses físicos ou emocionais produziam um desbalanceamento no tônus de diversas musculaturas do corpo e, como consequência um funcionamento menos harmônico do indivíduo. Isso acarretava dores, tensões e um maior desgaste na realização de tarefas. Combinando diversas abordagens, o Dr Goodheart percebeu que poderia reequilibrar o tônus muscular, balanceando o sistema corpo/mente de um indivíduo. A esse protocolo de testes e correções, foi dado o nome de *Applied kinesiology*.

A partir da década de 70, parte desse protocolo, que não envolvia tratamentos específicos da área médica, foi ensinada a pessoas leigas. Criaram-se então diversos institutos que utilizavam os mesmos testes musculares. As técnicas que estes praticam passaram a ser conhecidas como *Specialized Kinesiology*.

No Brasil, essas técnicas chegaram na década de 80 e foi fundado em 1988, o Instituto Brasileiro do Balanceamento Muscular® (IBBM) por Clóvis Horta Corrêa. Foi adotado esse nome porque no Brasil a cinesiologia é uma cadeira da Fisioterapia, só podendo usar esse nome quem é fisioterapeuta. Cabe lembrar que a cinesiologia clássica não tem a ver com a *Specialized kinesiology* ou com a *Applied kinesiology*, pois somente essa últimas usam os testes musculares.

O objetivo desta pesquisa é fazer um estudo sobre as aplicações dessa técnica aos campos de performance musical e da pedagogia do piano, verificando as possíveis mudanças tanto posturais quanto de execução musical por parte de indivíduos em diferentes níveis pianísticos.

Embora não tenham sido feitos de forma sistemática, já trabalhamos com alunos em nível elementar de piano, jovens pianistas e um pianista de carreira, com resultados bastante satisfatórios. Incluído neste rol encontra-se um colega que teve diagnóstico de síndrome do túnel do carpo e voltou a tocar sem nenhuma seqüela ou restrição de repertório.

A metodologia da pesquisa ainda está sendo elaborada, mas vai envolver sessões regulares da técnica, possivelmente com um registro em vídeo, para que possam ser avaliadas as transformações que decorram do uso da técnica, tanto do ponto de vista visual quanto auditivo. Pretendemos utilizar pianistas em diversos níveis técnicos para podermos identificar as contribuições da técnica de forma mais abrangente.

Acreditamos que ampliar o conhecimento de diferentes áreas da ciência que podem contribuir com a pedagogia do piano e com a performance é algo mais do que desejável, é praticamente uma obrigação. Esperamos assim trazer uma nova perspectiva ao campo podendo tornar certas questões técnicas mais fáceis, bem como reduzindo o nível de estresse relacionado à prática musical.

Bibliografia

- Chiantore, Luca. (2001). *Historia de la técnica pianística*. Madrid: Alianza Editorial.
- Frost, Robert. (2002). *Applied kinesiology-a training manual and reference book of basic principles and practices*. California: North Atlantic Books.
- Savage, Dylan. (2002). “The history, evolution and application of biomechanics and physiology in piano playing” in Kropff, Kris (editor). *A symposium for pianists and teachers: strategies to develop the mind, and body for optimal performance*. Dayton: Heritage Music Press.
- Walther, David. (1993). *Kinesiologia applicata-synopsis*. S.l. Castello Editore.