

## **Técnica Alexander e Performance Musical: uma revisão de literatura**

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO

SUBÁREA: PERFORMANCE MUSICAL

*Ana Paula dos Santos Monteiro Palmeira*  
UFMG - anapaulasmp@yahoo.com.br

*Patrícia Furst Santiago*  
UFMG - patfurstsantiago@gmail.com

**Resumo:** Este artigo apresenta uma breve síntese da revisão bibliográfica sobre a Técnica Alexander e performance musical, que foi realizada para compor a trabalho de conclusão de curso de Licenciatura em Música. Os resultados dessa pesquisa apontam que as publicações recentes são praticamente unânimes ao afirmar que a Técnica de Alexander influencia positivamente a performance musical através da superação de mau uso do organismo, melhorias em diversos aspectos específicos da performance musical, bem como a redução da ansiedade de palco.

**Palavras-chave:** Técnica Alexander. Performance Musical.

### **Alexander Technique a Musical Performance: a Literature Review**

**Abstract:** This article presents a brief synthesis of a literature review on Alexander Technique and musical performance, undertaken to compose a final written work of the course of *Licenciatura em Música*. The results of this research indicate positive influence of the Alexander Technique on musical performance, through the improvement of bad habits of use of the human organism, as well as improvements in musical performance and performance anxiety.

**Keywords:** Alexander Technique. Musical Performance.

### **1. Introdução**

Além de coordenação motora, concentração, memória, precisão e também habilidades especificamente musicais, a performance musical exige grau de concentração e esforço físico e mental comparável ao de um atleta de alto nível (SOUSA, 2014: 38). Por esse motivo, problemas físicos e psicológicos são inerentes à profissão de músico e são as razões pelas quais os indivíduos experimentam diversos sintomas bem conhecidos na literatura (SINICO; WINTER, 2012: 3).

Pesquisadores apresentam os principais tipos de problemas que dificultam as carreiras dos músicos, a saber: problemas físicos específicos, dificuldades emocionais e de ansiedade, especialmente durante a performance musical (por exemplo, SANTIAGO, 2004, 2006. SINICO; WINTER, 2012. SOUZA, 2014). Portanto, é essencial que músicos profissionais e estudantes evitem tais problemas que podem causar interrupções temporárias,

ou até mesmo permanentes em suas carreiras (SOUZA, 2014: 38). Santiago (2004: 105) especifica alguns fatores que podem gerar problemas físicos nos músicos, dentre eles: (1) A aplicação de técnica instrumental e canto, sem considerar as diferenças anatômicas dos indivíduos; (2) Maus hábitos desenvolvidos por alunos, causados por mau uso do organismo durante a performance e pela falta de orientação que previna esses problemas. Neste sentido, a prática da Técnica Alexander tem oferecido a músicos instrumentistas a oportunidade de rever seus hábitos inadequados durante a performance musical, o que favorece a prevenção dos problemas supracitados.

Considerando a importância da Técnica de Alexander (TA) para a saúde do músico, foi conduzida uma revisão bibliográfica sobre esta técnica e performance musical, que compõe o trabalho de conclusão de curso de Licenciatura em Música, realizado na Universidade Federal de Minas Gerais (PALMEIRA, 2015). Este trabalho se intitula: “Técnica Alexander e performance musical: uma revisão da literatura”, com objetivo de determinar quais os principais pontos discutidos em torno do tema. Foram consultados artigos, monografias, dissertações de mestrado e teses de doutorado que, direta ou indiretamente tratam do tema, publicados a partir do ano 2000. Optou-se por incluir estudos clínicos, pesquisas qualitativas, relatos de experiências e outros, com foco na performance instrumental e no canto. O presente artigo apresenta uma breve síntese dos resultados dessa revisão bibliográfica, iniciando com comentários sobre a TA e os músicos, seguido de comentários sobre as pesquisas em TA e performance musical. Finalmente, a conclusão tece comentários sobre as dificuldades encontradas pela pesquisa em TA e performance musical, apontando para a necessidade de futuras pesquisas.

## **2. A Técnica Alexander e os músicos**

A Técnica de Alexander (TA), criada pelo australiano Frederick Matthias Alexander (1869-1955) no início do século XX, é um método de “re-educação e reajustamento consciente” da coordenação do organismo humano como um todo (ALEXANDER, 1923: 55). Ela tem como base uma série de princípios de uso e funcionamento do sistema psicofísico. A expressão “uso e funcionamento” refere-se à maneira como o indivíduo usa seu organismo em atividade, ou seja, sua forma de reagir aos estímulos gerados pela atividade em questão (ALEXANDER, 1941: 10). Quando há hábitos inadequados de uso do organismo durante a realização de uma determinada atividade, o funcionamento do ser como um todo e, conseqüentemente a atividade em si, serão afetadas

por tal uso.

De acordo com os princípios da TA, os problemas específicos apresentados por músicos podem ser vistos como resultado do uso inadequado do conjunto de todo o mecanismo postural, frequentemente associado a outros aspectos do corpo humano, tais como aspectos psicológicos (SANTIAGO, 2005: 3). Assim, a prevenção do uso inadequado do organismo durante a performance se torna uma questão crucial na prática musical.

Para os músicos, a TA promove a percepção do uso de si mesmo em atividade, o que amplia a consciência e a maximização do conforto e do equilíbrio na realização das mais diversas tarefas diárias. De acordo com recentes revisões de literatura, há evidências de que aulas da TA são eficazes no alívio da dor lombar crônica e de Parkinson (KLEIN et al., 2014). No entanto, o principal objetivo não é resolver um problema ou curar uma doença, mas sim proporcionar a seus praticantes conscientização e mudanças do uso de si mesmo. A eficácia dessa técnica tem sido reconhecida, pois conservatórios e escolas de música nos Estados Unidos e na Europa têm oferecido aulas de TA para estudantes, tais como: Conservatório Nacional de Música e Dança de Paris, França; Universidade de Aveiro, Portugal; Hochschule für Musik Carl Maria von Weber, Alemanha; Royal Academy of Music, Reino Unido; Conservatorium van Amsterdam, Holanda e o Conservatorio della Svizzera Italiana, Suíça (CAMPOS, 2014: 98).

Considerando que os distúrbios físicos dos músicos estão relacionados à atitude postural e ao funcionamento do organismo em geral, os princípios da TA se alinham com uma forma de abordagem sistêmica ao assunto. Pedro Alcantara (apud HÜBNER, 2014: 196) ilustra esta relação, afirmando que a compreensão de todos os princípios da TA envolve uma grande mudança na pedagogia da performance musical. Este é exatamente nosso argumento, após examinarmos os resultados da pesquisa sobre TA e performance musical. Sobre este tema versa a próxima seção.

### **3. Pesquisas em Técnica Alexander e performance musical**

Constatamos a existência de um grande número de pesquisas em Técnica Alexander (TA) e performance musical, com adoção de uma grande heterogeneidade metodológica, bem como uma variedade de relatos de experiências. A tabela 1 (Anexo 1) resume os tipos de metodologias/técnicas de coleta de dados empregadas nas pesquisas mais significativas, que formaram esta revisão bibliográfica (respectivamente: KLEIN et. al. 2014. SANTIAGO, 2004. CAMPOS, 2007. CUNHA, 2015. SOARES, 2013).

Esta revisão de literatura foi organizada nas seguintes categorias: (1) Estudos que discriminam as investigações e os relatos de experiência sobre os benefícios da TA para o ser humano (SANTIAGO, 2004. WILLIAMSON et. al., 2007. SOARES, 2013. CAMPOS, 2014. KLEIN et. al. 2014); (2) Investigações sobre os benefícios da TA para os músicos (CUNHA, 2015. SANTIAGO, 2004, 2006, 2008. SOARES, 2013. VIEIRA, 2008); (3) Relatos e observações de músicos praticantes ou professores da TA (CAMPOS, 2007. MACHADO; ARAÚJO, 2012); (4) Observações de alunos submetidos a aulas da TA com medição de sinais clínicos, tais como frequência cardíaca, etc. (WILLIAMSON, 2007. KLEIN et al. 2014); e (5) Trabalhos teóricos sobre os potenciais benefícios da TA (SANTIAGO, 2005. VIEIRA, 2008. HUBNER, 2014. SOUZA, 2014. DIAZ<sup>1</sup>). A título de exemplo, a tabela 2 (Anexo 2) sintetiza pesquisas e efeitos positivos da TA sobre os músicos<sup>2</sup>.

A partir da leitura de diversas pesquisas sobre TA e performance musical, a principal conclusão foi que este tema é relevante, pois as publicações em geral são praticamente unânimes ao afirmar que a TA influencia positivamente a performance musical.

Os principais resultados encontrados foram: melhoria nos sintomas de ansiedade na performance, melhoria na qualidade da performance através de uma evolução técnica e musical proporcionada por uma maior capacidade de atenção, de concentração e de consciência corporal, além de melhorias na postura e menos tensão ao tocar e cantar, confirmando os efeitos positivos da TA sobre o indivíduo.

Constatou-se também que TA favorece a superação de muitos problemas físicos causados pelo uso indevido do corpo. Além disso, notamos que ela ajuda na capacidade de aprendizagem proporcionando maior evolução técnica do instrumento e do canto favorecida por maior capacidade de atenção, concentração e consciência corporal. Ela também influencia positivamente os parâmetros musicais, tais como a expressividade e coordenação (VALENTINE et al 1995. STEVENS, 1995. SANTIAGO, 2004. SOARES, 2013. CUNHA, 2015). Em algumas pesquisa, os músicos adquiriram uma melhor postura para tocar e cantar com mais flexibilidade (SANTIAGO, 2004. MACHADO; ARAÚJO, 2012. CAMPOS, 2007. DIAS<sup>3</sup>).

É também notável que muitos pesquisadores demonstram a eficácia da TA no controle de vários sintomas de ansiedade da performance, tais como: controle da frequência cardíaca, o fortalecimento de uma atitude positiva na performance musical e redução do nível relatado de ansiedade nos músicos (SANTIAGO, 2004, 2006, 2008. CAMPOS, 2007. MACHADO; ARAÚJO, 2012. SOARES, 2013. KLEIN et. al. 2014. CUNHA, 2015).

Além disso, nos relatos de experiências, professores de música praticantes da TA frequentemente relatam o emprego de procedimentos provindos dessa técnica em sua pedagogia musical, e afirmam ter alcançado resultados positivos na performance dos alunos de instrumentos e canto, através de uma abordagem sistêmica das dificuldades dos estudantes partindo dos princípios da TA (SANTIAGO, 2005. SOARES, 2013. HUBNER, 2014. CUNHA, 2015).

#### **4. Conclusão e perspectivas de futuras pesquisas**

A partir da revisão bibliográfica empreendida, concluímos que a Técnica Alexander (TA) se mostra potencialmente benéfica para o músico instrumentista. Os procedimentos utilizados pela TA podem ser instrumentos eficazes para possíveis melhorias na performance musical. Portanto, nos parece fundamental dar continuidade à pesquisa sobre o tema, a fim de contribuir para que músicos compreendam a importância da consciência corporal para a sua atuação profissional, e para que instituições de ensino de música considerem a inclusão de trabalhos corporais em seus currículos.

Tendo em vista o desenvolvimento de futuras pesquisas, ponderamos sobre as metodologias empregadas nos trabalhos consultados. Os efeitos de terapias psicofísicas como a TA não são fáceis de avaliar objetivamente. Talvez, por isso, não foi possível delimitar uma metodologia padrão empregada nesses estudos. A rigor, os trabalhos realizados consistem na comparação entre a performance musical de alunos de instrumento submetidos a aulas de TA, com o desempenho de um grupo de controle, contando ou não com relato dos próprios alunos em relação à experiência vivida.

Notamos que uma abordagem mista com o uso de métodos quantitativos para avaliar aspectos clínicos (função pulmonar, pressão arterial, postura) e métodos qualitativos (relatos, entrevistas, análise de alteração de parâmetros musicais) parece ser a metodologia mais completa para demonstrar com eficiência os efeitos da TA sobre músicos instrumentistas. Todavia, qualquer investigação nesta área depara-se com alguns problemas: a necessidade de uma elevada quantidade de aulas e o tempo necessário para que o praticante obtenha proficiência na TA. Para isso, o próprio Alexander recomenda cerca de 30 aulas, começando com duas semanas de aulas diárias, progressivamente espaçando-as ao longo de quatro meses. Nesse sentido, percebemos que apenas os trabalhos de longa duração (a partir de 3 meses) foram capazes de captar adequadamente as mudanças promovidas pela TA nos participantes daqueles estudos (SANTIAGO, 2004. SOARES, 2013. CUNHA, 2015). Isso

ocorre aparentemente porque, apesar de a TA apresentar benefícios imediatos, isto fica realmente evidente a longo prazo, à medida que os praticantes adquirem maior experiência e proficiência em sua prática e que se tornam capazes de empregá-la de modo consistente.

Além disso, testar a eficácia de uma técnica sem avaliar o grau de proficiência que os indivíduos observados atingiram no seu uso propicia a avaliação de resultados que poderão não ser atribuíveis àquela técnica. Outro ponto é a dificuldade de aferição dos variados efeitos em diferentes indivíduos e circunstâncias que não se coadunam facilmente com estudos em grupos numerosos, isso em razão da dificuldade de uma atenção sistemática quanto à individualidade das reações. Os efeitos da TA na performance musical podem se manifestar através de múltiplas manifestações. Medir apuradamente melhorias na performance musical advindos do uso adequado do corpo pode representar um desafio metodológico, tendo em vista o típico uso de critérios subjetivos que geralmente envolvem avaliadores externos ao estudo.

Espera-se que esta pesquisa bibliográfica tenha fornecido um quadro consistente do estado atual das pesquisas, do emprego de metodologias e de relatos de experiências sobre a Técnica Alexander e a performance musical. Além disso, esperamos que as críticas e observações apresentadas possam ser úteis para a elaboração de metodologias mais confiáveis para futuras pesquisas em relação aos benefícios da Técnica Alexander para músicos, garantindo maior imparcialidade e credibilidade aos resultados.

## Referências

- ALEXANDER, Frederik Matthias. *Constructive conscious control of the individual*. 8th ed. 2nd rep. London: Re-educational Publications, 1946.
- ALEXANDER, Frederik Matthias. *The use of the self*. London: Victor Gollancz, 1932.
- BARLOW, Wilfred. *The Alexander Principle*, London: Victor Gollancz, 1973.
- CAMPOS, Paulo Henrique. *O Impacto da Técnica Alexander na Prática do Canto: Um estudo qualitativo sobre as percepções de cantores com experiência nessa interação*. Belo Horizonte, 2007. 161p. Dissertação (Mestrado em Música) Programa de Pós-Graduação da Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2007.
- CUNHA, Ana Sofia Neto. *A aplicação de fundamentos da Técnica Alexander na iniciação ao oboé*. Castelo Branco, 2015. 219 p. Dissertação (Mestrado em Ensino de Música) - Instituto Politécnico de Castelo Branco, Escola Superior de Artes Aplicadas, Castelo Branco, 2015.
- DIAS, Georgia. *Voice work in Alexander Technique*. 2003. Disponível em: The complete guide to the Alexander Technique <http://alexandertechnique.com/articles/Voice%20work%20in%20the%20A.T.pdf> (Acesso em 18/08/2015).
- GELB, Michael. *Body Learning*, London: Aurum Press, 1981.
- HÜBNER, Paulo André. *O estudante de música ativo na sua construção de conhecimento: contribuições da Técnica Alexander para o estudo do violino e da viola*. Curitiba, 2014. 260p.

- Dissertação (Mestrado em Ensino de Música) Programa de Pós-graduação em Música, Setor de Artes, Comunicação e Design da Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2014.
- KLEIN, Sabine; BAYARD; Claudine; WOLF Ursula, *The Alexander Technique and musicians: a systematic review of controlled trials*, 2014. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4287507/> (Acesso em 21/08/2015).
- MACHADO, Regina ARAUJO, Amanda Gonsales. *Investigações sobre a eficácia da Técnica de Alexander na prática do canto*. In: Congresso de Iniciação Científica da Unicap, XXI, 2013, Campinas: Anais. Campinas, 2013.
- PALMEIRA, Ana Paula dos Santos Monteiro. *Técnica Alexander e Performance Musical: uma revisão de literatura*. Monografia, Licenciatura em Música. Belo Horizonte, Escola de Música da UFMG, 2015.
- SANTIAGO, Patrícia Furst. *The Application of Alexander Technique Principles to Piano Teaching of Beginners*. Londres, 423 p. Dissertação (Mestrado em música). Universidade de Londres, Londres, 2000.
- SANTIAGO, Patrícia Furst. *An exploration of the potential contributions of the Alexander Technique to piano pedagogy*. 423 f. Tese (Doutorado em filosofia) – Instituto de Educação. Universidade de Londres, Londres, 2004.
- SANTIAGO, Patrícia Furst. *Potenciais Contribuições da Técnica Alexander para a Pedagogia Pianística*. In Congresso Anual da ANPPOM, XVI, 2006, Brasília. Anais. Brasília: ANPPOM, 2006.
- SANTIAGO, Patrícia Furst. *Técnica Alexander e cognição na pedagogia da performance musical*. In: III Simpósio de Cognição e Artes Musicais Internacional –SIMCAM - 2007, p. 278-286. Salvador. Anais. Salvador: SIMCAM, 2007.
- SANTIAGO, Patrícia Furst. *O impacto da Técnica Alexander na atuação de músicos instrumentistas*. In Anais do XVII Encontro Anual da ABEM. São Paulo, 2008. p. 1-9.
- SINICO, André; WINTER, Leonardo L.; *Ansiedade na Performance Musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos*. Revista do Conservatório de Música da UFPEL, Pelotas, No.5, 2012 p. 36-64.
- SOARES, Pedro José Peres Couto. *A Ingerência do Conhecimento Explícito no Conhecimento Tácito: A Técnica Alexander e a prática e ensino da flauta*. Aveiro, 2013. 470p. Tese (Doutorado em Música). Universidade de Aveiro, Aveiro, 2013.
- SOUSA, Bruno Gomes. *Prática Musical e Saúde*. Aveiro, 2014. 191p. Dissertação (Mestrado em Música). Universidade de Aveiro, Aveiro, 2014.
- VALENTINE, Elizabeth; FITZGERALD, David; GORTON, Tessa; HUDSON Jeniffer; SYMONDS, Elisabeth. *The Effect of Lessons in the Alexander Technique on Music Performance in High and Low Stress Situations*. Psychology of Music, Vol. 23, No. 2, 129-141, 1995. Disponível em: <http://pom.sagepub.com/> (Acesso em 21/08/2015).
- WILLIAMSON, Malcom; ROBERTS, Neil; MOORHOUSE, Andy. *The role of the Alexander technique in musical training and performing*. International Symposium on Performance Science, Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/238072558\\_The\\_role\\_of\\_the\\_Alexander\\_technique\\_in\\_musical\\_training\\_and\\_performing](https://www.researchgate.net/publication/238072558_The_role_of_the_Alexander_technique_in_musical_training_and_performing) (Acesso em 21/08/2015).

## Anexos

## Anexo 1: Tabela dos tipos de pesquisas e suas metodologias

Tipos de pesquisas e suas metodologias/coleta de dados				
Monitoramento e comparação de sinais clínicos durante a performance, tais como, batimento cardíaco, função respiratória e atividade cerebral.	Observação da evolução da qualidade da performance de alunos submetidos a aulas de TA com emprego ou não de entrevistas e questionários.	Reunião e organização de relatos de alunos, músicos, ou músicos profissionais praticantes da TA.	Incorporação de procedimentos da TA em aulas de instrumento e canto, e relato dos resultados obtidos.	Relatos de praticantes e professores da TA com descrição de suas experiências pessoais e profissionais com a TA.

## Anexo 2: Resultados positivos da TA para músicos/alunos de instrumento musical

Resultados positivos da TA para músicos/alunos de instrumento musical			
Pesquisa	Procedimentos	Instrumentos musicais	Resultados
SANTIAGO, 2008	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aulas de TA durante um período de 6 meses, contabilizando aproximadamente 30 seções de Técnica Alexander.</li> <li>- Sujeitos de pesquisa: adultos universitários.</li> <li>- Emprego de entrevistas, questionários, observações e gravações</li> </ul>	Vários.	<p><i>Questões físicas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhor consciência corporal; maior relaxamento do maxilar; melhoria na postura.</li> <li>- Redução do cansaço nas horas seguidas de trabalho e diminuição de dores.</li> <li>- Melhor interação do corpo com a música.</li> </ul> <p><i>Técnica e musicalidade:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maior naturalidade do som, melhoria da qualidade tímbrica; na articulação e fraseado e da realização de dinâmicas.</li> <li>- Clareza e precisão rítmica.</li> <li>- Manutenção da durabilidade do som.</li> </ul> <p><i>Questões psicológicas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diminuição de nervosismo e ansiedade ao tocar e do medo de errar.</li> <li>- Melhoria do relaxamento e</li> </ul>



			<p>da tranquilidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria da autoconfiança e do prazer durante a performance e diminuição;</li> </ul>
CUNHA, 2015	<p>Procedimentos da Técnica Alexander foram incorporados à aula de instrumento de um aluno de 10 anos.</p>	Oboé	<p><i>Benefícios para a pedagogia:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ver o corpo do aluno como um todo e não centra a sua atenção num problema específico.</li> <li>- Ajudar o aluno a tomar consciência dos hábitos que o prejudicam na execução de forma a os inibir e alterar.</li> </ul> <p><i>Questões psicológicas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aluno mais receptivo às orientações.</li> <li>- Melhor direcionamento do pensamento, com estudo mais organizado e produtivo.</li> <li>- Apresentações públicas: mais serenidade, concentração, melhor postura, respiração menos ruidosa</li> </ul> <p><i>Questões físicas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria na coordenação motora.</li> <li>- Menor tensão nos dedos das mãos.</li> </ul>

<sup>1</sup>Sem informação de data de publicação.

<sup>2</sup>Outras tabelas de síntese dos resultados da pesquisa bibliográfica não foram incluídas neste artigo, devido ao seu breve escopo. Porém, podem ser encontrados em Palmeira, 2015.

<sup>3</sup>Sem informação de data de publicação.