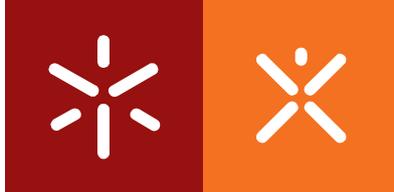




Universidade do Minho
Instituto de Educação

Ana Marisa Rodrigues Teixeira

**O contributo da Técnica Alexander
para a aprendizagem do violino no
ensino especializado de música**



Universidade do Minho

Instituto de Educação

Ana Marisa Rodrigues Teixeira

**O contributo da Técnica Alexander
para a aprendizagem do violino no
ensino especializado de música**

Relatório de Estágio

Mestrado em Ensino de Música

Trabalho efetuado sob a orientação do

Professor Doutor Ângelo Miguel Gomes Quaresma Martingo

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.



**Atribuição
CC BY**

AGRADECIMENTOS

“There is nothing more truly artistic than to love people.”

Vincent Van Gogh

Como a gratidão é a forma mais nobre de prezar o próximo, não podia deixar de agradecer a todos os que me ajudaram a conceber este Relatório de Estágio:

Ao meu pai por ver a beleza no ensino e me fazer acreditar que cada aluno é um mundo infinito de possibilidades e à minha mãe por me ajudar a nunca perder o comboio para Braga;

Aos meus irmãos: Raquel, Miriam e Rodrigo, por me mostrarem que a paixão é o código do talento;

Ao meu querido Joel Ribeiro, meu co-piloto e meu companheiro nesta viagem académica;

Ao meu amigo e pianista Bruno Rua, por sempre retratar com humor o panorama musical e por estar sempre disposto a escutar as minhas divagações;

Às minhas queridas Inês, Nádia, Luísa, Quintas, Daniela, Máisa, Lúcia, Raquel, Catarina e Mariana, pela amizade e encorajamento;

Ao Professor Eliot Lawson e ao Professor Ilya Grubert, por me fazerem ver que as emoções alicerçam a razão;

Aos Professores cooperantes Andrea Moreira e Fernando Marinho, por me acolherem no Conservatório de Música no Porto e ao Professor Doutor Ângelo Martingo pela orientação;

O meu mais sincero e ousado obrigado por me fazerem ver que não somos nós que estamos ao serviço da música, mas que a própria música nos serve.

Agradeço a Deus a vida de cada um de vocês (2 Coríntios 12.9).

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

RESUMO

TITLE | O CONTRIBUTO DA TÉCNICA ALEXANDER PARA A APRENDIZAGEM DO VIOLINO NO ENSINO ESPECIALIZADO DA MÚSICA

Resumo O presente relatório de estágio reporta-se ao Estágio Profissional do Mestrado em Ensino de Música da Universidade do Minho, realizado no ano letivo 2017-2018 no Conservatório de Música do Porto, nos grupos disciplinares M24 – Violino e M32 – Música de Câmara.

O Projeto de Intervenção, aplicado a cinco alunos de 1º, 2º e 3º ciclos e ensino Secundário do Conservatório ao longo do ano letivo de 2017/2018, teve como objetivo geral desenvolver a consciência corporal do aluno de violino, através dos princípios da Técnica Alexander. Em particular, procurou-se estimular uma prática corporal com ênfase no movimento natural em detrimento do movimento automático, de modo a prevenir lesões musculoesqueléticas, promover o bem-estar na performance e desenvolver a expressividade musical.

Para o efeito, foram implementados exercícios holísticos em aulas individuais e coletivas, baseados nos conceitos de inibição e direção da Técnica Alexander.

Como resultado da intervenção pedagógica, foi elaborado um manual ilustrado para alunos de violino. O manual sistematiza uma série de exercícios no âmbito da educação somática e apresenta seis temas que correspondem a um aspeto específico que deve ser trabalhado durante a aprendizagem musical: a concentração, a apropriação do arco e do violino, a relação entre postura e movimento, o descanso e a reflexão.

Através de instrumentos de recolha de dados como entrevistas aos intervenientes e gravação de aulas, podemos concluir que este projeto desenvolveu a consciência corporal do aluno de violino e que a inclusão de uma metodologia somática pode contribuir para melhorar a ligação entre o pensamento e o movimento na performance e prevenir o desconforto muscular.

Palavras-Chave | consciência corporal, educação somática, Técnica Alexander, violino

ABSTRACT

TITLE | THE CONTRIBUTION OF THE ALEXANDER TECHNIQUE TO THE LEARNING OF THE VIOLIN IN SPECIALIZED MUSIC EDUCATION

Abstract The following report was developed as part of the Masters Program in Music Education of the University of Minho, during the 2017-2018 academic year, at Conservatório de Música do Porto, in the teaching groups M24 - Violin and M32 - Chamber Music.

The Intervention Project, applied to five students of the 1st, 2nd and 3rd cycles and secondary education of the Conservatório during the 2017/2018 school year, had as its general objective to develop the body awareness of the violin student, through the principles of the Alexander Technique. In particular, we sought to stimulate body practice with an emphasis on natural movement over automatic movement, in order to prevent musculoskeletal injuries, promote well-being in performance and develop musical expressiveness.

For this purpose, holistic exercises were implemented in individual and group classes, based on the concepts of inhibition and direction of the Alexander Technique.

As a result of the pedagogical intervention, an illustrated handbook was prepared for violin students. The manual systematizes a series of exercises in the field of somatic education and presents six themes that correspond to a specific aspect that should be worked on during musical learning: concentration, the appropriation of the bow and the violin, the relationship between posture and movement, rest and reflection.

Through data collection tools such as stakeholder interviews and class recording, we can conclude that this project has developed the student's body awareness and that the inclusion of a somatic methodology can help to improve the link between thinking and movement during performance and prevent muscle discomfort.

Keywords: Alexander Technique, body awareness, somatic education, violin

ÍNDICE

Agradecimentos	iii
Resumo	v
Abstract	vi
Introdução	1
PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO	3
Capítulo I - A consciência corporal na aprendizagem musical	4
Capítulo II - Frederick Matthias Alexander e a evolução da sua técnica	7
1. Frederick Matthias Alexander	7
2. Os princípios	9
2.1 Visão Holística	9
2.2 Uso e funcionamento	10
2.3 Perceção sensorial errónea	11
2.4 Inibição	12
2.5 <i>End gaining</i>	13
2.6 Controlo primário e direções	14
Capítulo III - Aplicações da Técnica Alexander na performance	17
1. Tensão, intenção	18
2. Sensações corporais, sensações musicais	19
3. A arte da mudança	21
4. Postura vs movimento	22
PARTE II - PRÁTICA PEDAGÓGICA	25
Capítulo I - Caracterização do contexto de intervenção pedagógica	26
1. Caracterização da Instituição de Estágio.....	26
2. Contextualização da amostra	27
2.1 Breve descrição da disciplina de Violino	27
2.2 Descrição dos alunos de violino	28

2.2.1 Aluna A - 2º ciclo	28
2.2.2 Aluna B - 3º ciclo	29
2.2.3 Aluno C - 1º ciclo	30
2.2.4 Aluna D - 3º ciclo	30
2.2.5 Aluno E - Secundário	31
2.3 A professora.....	32
2.4 Breve descrição da disciplina de Música de Conjunto	32
2.5 O professor	34
Capítulo II - Intervenção pedagógica.....	36
1. Pré - intervenção	36
1.1 Intervenção e Estratégia	36
1.2 Conceção do “Manual de Consciência Corporal para Violinistas”	37
1.2.1 Imaginação	40
1.2.2 Calma	41
1.2.3 Postura	50
1.2.4 Descanso.....	59
1.2.5 Movimento	61
1.2.6 Reflexão.....	68
2. Intervenção.....	68
2.1 Workshop de Técnica Alexander para Violinistas	69
2.2 Intervenção individual	70
2.2.1 Aluna A - 2º ciclo	70
2.2.2 Aluna B -3º ciclo	71
2.2.3 Aluno C- 1º ciclo	72
2.2.4 Aluna D -3º ciclo	73
2.2.5 Aluno E - Secundário	74
2.3 Música de Conjunto	75
3. Pós-intervenção	76
3.1 Análise dos inquéritos aos alunos participantes no Workshop de Técnica Alexander para Violinistas	76

3.2 Análise da reflexão dos alunos colaboradores no Manual de Consciência Corporal para Violinistas	80
3.3 Entrevista à Professora Orientadora Cooperante	81
CONCLUSÃO	83
BIBLIOGRAFIA	87
ANEXOS	91
Anexo I - Autorizações para Registo Audiovisual	92
Anexo II - Entrevista à Orientadora Cooperante.....	94
Anexo III - Workshop de Consciência Corporal - Técnica Alexander	97
Anexo IV - Manual de Consciência Corporal para Violinistas.....	101

Introdução

Inserido na Unidade Curricular de Estágio do 2º ano do Ciclo de Estudos Conducentes ao Grau de Mestre em Ensino de Música, o presente Relatório de Estágio tem como tema a aplicação dos fundamentos da Técnica Alexander na aprendizagem do violino. Esta temática surge na sequência do projeto de intervenção pedagógica supervisionada e do estágio curricular. Desde o primeiro contato com o instrumento, o aluno de violino vê-se confrontado com conflitos entre o controlo consciente e o automatismo da execução musical (Soares, 2013). Frequentemente, a técnica elementar do violino é abordada de forma dissociada. Muito se deve à postura assimétrica a que o próprio instrumento obriga e ao manuseamento de dois objetos distintos com, aparentemente, técnicas distintas. Além disso, a antinomia do movimento leve e automático é uma constante. Esta dualidade é especialmente evidente na forma como se distingue postura de movimento.

O automatismo do movimento torna-se no objetivo principal, no sentido de acelerar o processo de aprendizagem, e confunde-se automatismo com domínio. Esta atitude, além de promover lesões, não fomenta a reflexão e a consciência do aluno. É um erro considerarmos que o movimento envolve apenas a musculatura. O pensamento é o principal responsável pela ativação muscular, e inversamente, o músculo manifesta o estado emocional.

Alguns autores defendem uma atitude natural dos movimentos, aplicando técnicas que englobem a totalidade do corpo, sem divisões técnicas entre membros, mas antes promovendo uma ligação entre corpo e mente (McCullough, 1996). Contudo, para a aplicação deste procedimento é necessário desenvolver técnicas que promovam a consciência corporal. O desafio inicial de investigação foi perceber qual o papel que as técnicas de educação somática desempenham no ensino instrumental especializado, no sentido de desenvolver a consciência corporal.

Com o objetivo de resolver e prevenir problemas posturais e de tensão excessiva ou incorreta na execução musical, mas também proporcionar uma forma de pensar e agir que permita conceber estratégias mais eficientes na aprendizagem e na prática musical, a investigação inerente ao projeto de intervenção teve como objetivos dois temas intimamente ligados: a promoção da atitude natural na performance e a articulação do pensamento e do movimento.

No âmbito das técnicas holísticas, a Técnica Alexander revelou-se proeminente no desenvolvimento da consciência corporal, na prevenção de lesões musculoesqueléticas em músicos, além de estabelecer o bem-estar, e expandir a musicalidade (Buckoke, 2013).

O objetivo inicial das observações em contexto de estágio foi refletir como se dá a sistematização dos princípios desenvolvidos por Frederick Matthias Alexander, no sentido de colmatar problemas inerentes à dualidade técnica no aluno de violino.

Os objetivos específicos de investigação incluíram a identificação de fragilidades musculares quando constringidas por vícios motores e o desenvolvimento de procedimentos seguindo uma abordagem inspirada na Técnica Alexander. Além do desconforto muscular partilhado pela maioria dos estudantes de violino, o défice de concentração e a falta de autonomia foram particularmente evidentes.

Pese embora o facto de existir material pedagógico de excelência sobre a aplicabilidade da Técnica Alexander na performance musical, a escassez de material apropriado a alunos do ensino básico revelou-se uma problemática. De modo a colmatar as dificuldades inerentes à falta de informação sobre a saúde mental e física na performance, foram ilustrados exercícios que incitam a auto-observação, a auto-análise e a relação com o instrumento.

A primeira parte deste relatório inclui o enquadramento teórico e apresenta três capítulos. O primeiro capítulo esclarece a pertinência do desenvolvimento da consciência corporal do aluno de violino e as possibilidades da educação somática no ensino especializado da música. O segundo capítulo apresenta os seis principais fundamentos da Técnica desenvolvida por Frederick Mathias Alexander e o capítulo final discorre sobre a aplicabilidade dos fundamentos da Técnica Alexander na performance, prescrevendo a mudança enquanto motor impulsionador da consciência.

A segunda parte deste relatório apresenta dois capítulos que dizem respeito à prática pedagógica em contexto de estágio e inclui a caracterização do ambiente, a metodologia, o processo de intervenção, os resultados, bem como a conceção dos exercícios concebidos para a intervenção e que englobam o “Manual de Consciência Corporal para Violinistas”.

PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Capítulo 1 - A consciência corporal na aprendizagem musical

Durante a fase inicial do projeto de intervenção, deu-se uma revisão profunda de hábitos e conceitos que proporcionaram uma série de experiências inseridas na educação somática. Explorar, clarificar e partilhar as possibilidades das técnicas holísticas no ensino de violino tornou-se premente.

As minhas primeiras aulas de Técnica Alexander foram durante a infância e ao longo da fase de investigação foram realizadas novas aulas de forma sistemática, com exaustiva análise das sensações corporais e levantamento bibliográfico, descortinando as possibilidades e limitações da TA¹ na prática musical.

A motivação intrínseca do projeto de intervenção foi identificar a génese dos problemas e dicotomias que dizem respeito ao corpo na performance e encontrar uma solução baseada na educação somática, de uma forma clara, única e definitiva.

Sendo a música um meio de comunicação distinto da linguagem, com os seus próprios recursos estilísticos e a sua própria gramática, nem sempre é possível conceber através da linguagem convencional o que se pretende numa determinada obra musical. Como artistas, sentimos que a música é indizível. Acontece que, devido a esta visão romântica da estética musical, aluno e professor encontram-se, muitas vezes, em universos paralelos no que toca à sensação musical e corporal inerente à performance. Entre o sentir, o interpretar e o divagar sobre as sensações inerentes à obra de arte perde-se, frequentemente, a interação entre aluno e professor. Interação, essa, genuína e favorável à compreensão do que, efetivamente, se estuda.

O professor pode intervir na criação artística do aluno, inculcando emoções que reforcem determinadas atitudes, alertando e incentivando o aluno a inibir atitudes que influenciem negativamente a performance, como, por exemplo, a posição da cabeça, a entrada no palco, a forma de sentar, pegar no instrumento ou a forma de entrar na sala de aula. Estas atitudes alteram a forma como o contexto social percebe o violinista mas, também, a forma como o violinista se sente. Essas sensações projetam-se no fazer musical, porque o gesto é causa e efeito das emoções.

¹ Doravante a denominação “técnica alexander” será apresentada como “TA”.

Gerir a expressão do “eu” do aluno pode ser trabalhada através da inibição e da criação da consciência de uma determinada emoção. Para desenvolver essa percepção correta nas aulas, “a consciência tem de estar presente para que os sentimentos possam influenciar o sujeito que os tem” (Damásio, 2013. p.57).

Frequentemente, o professor de instrumento subestima o comportamento corporal revelador do “eu” do aluno, em prol da técnica instrumental “perfeita”. Trabalho, estudo e repetição são conceitos integrantes do repertório docente. Ao longo da aprendizagem de um instrumento, o automatismo do movimento torna-se no objetivo principal e parece funcionar como cortina. Mas, se por um lado uma cortina fechada potencia a expectativa, por outro, ofusca o autêntico. É necessário descortinar a *mise en scène*. Todas as emoções usam o corpo como teatro, mas as emoções também afetam o modo de operação dos circuitos cerebrais, de maneira que as respostas emocionais são responsáveis por modificações profundas na paisagem corporal, bem como na paisagem cerebral. Trata-se de compreender a base biológica comum, subjacente a todos estes fenómenos e aplicá-las no ensino. Tratar o corpo do aluno como uma máquina aniquila todas e quaisquer possibilidades de interpretar os sentimentos de fundo do estudante.

É pela compreensão corporal que se pode dar um maior sentido ao processo de ensino-aprendizagem do instrumento musical, sendo essencial a busca de uma sensibilidade maior na performance ao invés de uma busca tecnicista à custa de um desgaste do corpo (Soares, 2013). Uma vez que “movimento não é só ação, é ação e percepção atuando em contínuo” (Domenici, 2010, p. 77) a percepção do corpo na execução instrumental é imprescindível e o movimento não deve ser dissociado de consciência. É essencial ensinar aos alunos que “o movimento é a base da consciência” (Feldenkrais, *in* Strazzacappa, 2012, p. 89). No fazer musical, a simultaneidade da percepção e da ação deve ser natural. Essa espontaneidade pode ser alcançada através da auto-reflexão, com paciência e perseverança. Este tipo de consciência abstém-se do automatismo que trata o corpo como se fosse um utensílio o que não é verídico, como defende Merleau-Ponty².

O problema é que a atitude natural é frequentemente comprometida por tensão. Existem tensões desnecessárias e inconscientes que refletem comportamentos do quotidiano, ou seja, resultam de hábitos. Os hábitos interagem uns com os outros e juntos compõem padrão. A forma de estar, ser e agir pode ser causa de um hábito e tem repercussões na performance (Jones, 2003, p.100).

Importa saber que o movimento que produz uma tensão necessária ou desnecessária envolve atividade muscular mas, acima de tudo, envolve atividade mental. Neste sentido, é essencial agir no sentido da reeducação corporal como um todo: corpo e mente. Resolver e

² Contradizendo uma longa tradição filosófica defendida por Descartes, que separa a mente e corpo, o filósofo Merleau-Ponty observou que o corpo não é um objeto, mas antes um fenómeno da experiência humana (Dias, 2013).

prevenir problemas através de uma abordagem holística é um dos objetivos da TA e podemos comprovar a sua eficiência nos numerosos testemunhos (cf. Alcântara (1997 e 1999); Barker (1991); Drake (1996); Gray (1990); Vineyard (2007)).

Esta unidade psicofísica constitui um dos pilares da Técnica Alexander e pretende consciencializar e nortear a mudança também na prática musical.

O papel do professor é essencial no desenvolvimento da consciência corporal do aluno. Ensinar a ouvir e usar o corpo torna-se fundamental no processo de ensino-aprendizagem. Mas, na prática, como se desenvolvem essas competências no contexto de sala de aula? Uma abordagem analítica deve ser o instrumento essencial destes procedimentos pedagógicos. É importante reconhecer o “eu” enquanto construção da representação mental de um ser humano, se o pretendido for consolidar técnica e movimento corporal. É possível detetar as emoções de fundo do “eu” que envolvem a consciência através de pormenores subtis relacionados com a postura corporal, como a velocidade e contorno dos movimentos, com modificações mínimas na quantidade e velocidade dos movimentos oculares e no grau de contração dos músculos faciais, por exemplo (Damásio 2013. p.74).

Capítulo II - Frederick Matthias Alexander e a evolução da sua técnica

1. Frederick Matthias Alexander

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) nasceu na Tasmânia em 1869. Cresceu no seio de uma família numerosa e sofreu de problemas de saúde e financeiros desde tenra idade. Iniciou a sua carreira como ator em Melbourne. O seu trabalho começou a ficar comprometido com a rouquidão e submeteu-se a consultas, análises clínicas e procedimentos médicos sem nunca conseguir descobrir a génese dos sintomas (Evans, 2001).

A impotência face ao seu problema foi derrotada pela sua perseverança. Após um fastidioso período de reflexão, Alexander atribuiu a origem dos seus problemas a um padrão de tensões na zona do pescoço.

Mathias Alexander decidiu analisar minuciosamente a forma como falava e reparou que os hábitos musculares já não eram pontuais, mas antes movimentos inconscientes que passaram despercebidos medicamente. Movimentos que envolviam a oscilação da cabeça, a depressão da laringe e a inspiração intensa tornaram-se vícios que constrangiam a performance (Buckoke, 2013).

Alexander verifica que este tipo de tensões pode encurtar e estreitar as costas e um encurtamento dos músculos lombares pode, de facto, aproximar a parte de trás da caixa torácica da bacia, encurtando a distância linear entre a primeira vértebra dorsal e o cóccix.

Além da atrofia da coluna, o peito de Alexander mantinha-se excessivamente elevado com a retração dos ombros, provocando uma diminuição da distância entre as omoplatas. Neste sentido, Alexander começa a aplicar as usar as expressões “alongar a estatura” e “alargar as costas” (Alexander, 1985, p.31) para contrapor as tensões anteriores.

Além das descobertas na zona superior do corpo, Alexander descobre novas saliências que clarificam um padrão do mau uso do corpo. Entre elas, a tensão excessiva que afetava as pernas, pés e dedos dos pés e interferia com o equilíbrio do corpo durante a sua performance.

Posteriormente, Alexander mergulha no problema através da auto-observação, apurando cada vez mais a sua auto-consciência e concluindo que fazer o exato oposto dum erro não constitui uma solução, mas antes outro erro. Importa perceber que o erro é provocado por algo que fazemos e portanto devemos deixar de o fazer. Mas a maior parte das tentativas de correção postural circunscrevem este problema: a dificuldade em encontrar o ponto médio entre dois extremos opostos.

Segundo Alexander, o processo de identificação de um erro deve envolver a consciencialização duma série de elementos específicos dum padrão global, descrito como um mau uso habitual do organismo. Esta série de erros observados por Alexander levaram-no a constatar a essência da mudança e a clarificar uma metodologia para a sua concretização. Ao deparar-se com a amplitude desta metodologia, Alexander rapidamente consolidou e sistematizou as suas ideias em princípios que foram assumindo aquilo que é hoje a Técnica Alexander.

As suas descobertas são, além da solução dos seus problemas em palco, uma segura proposta de técnica de mudança para qualquer indivíduo e para as compreender é necessário analisa-las como um todo.

Relativamente ao modo de aprendizagem da TA, como qualquer técnica, é aprendida com um professor; não é uma terapia e é essencial o empenho do aluno para obter resultados benéficos. Sendo uma disciplina inserida no campo da educação somática, a TA procura estudar as relações entre o pensamento e movimento e em como estes produzem mudança. Durante a assimilação da TA, as atitudes quotidianas como mover, sentar ou levantar são desenvolvidas nas aulas através do treino do pensamento e da reação a esse mesmo pensamento. Para ocorrer, efetivamente, a mudança, o aluno deve projetar as mesmas competências fora das aulas.

No capítulo seguinte são apresentados os princípios que regem a TA e, posteriormente, a sua relação com a prática musical.

2. Os princípios da Técnica Alexander

2.1 Visão Holística

“O todo é maior do que a simples soma das partes.”

Aristoteles

O termo “psicofísico” é adotado para qualquer referência a atividades no organismo, porque corpo e mente não são duas entidades dissociadas, mas antes um par inseparável no seu funcionamento (Damásio, 2011).

Segundo Alexander, o corpo não trabalha por secções mas antes como uma unidade entre mente e corpo. O terceiro livro de Alexander (1985) é um testemunho eloquente sobre a sua fé na unidade psicossomática. Em *Uso de Si Mesmo* (1932) podemos entender como a intuição torna o conhecimento imediato possível, constituindo uma ponte entre as suas dimensões tácita e explícita, ao permitir uma percepção das coisas como um todo.

No caso do violinista, o que frequentemente acontece é que as diversas partes do corpo são tecnicamente dissociadas. Na aprendizagem inicial apreende-se a postura da mão esquerda e, quando surge um problema, presta-se demasiada atenção à falha dessa mesma postura e isso distrai-nos da percepção global: a ligação entre dedos, mão, braço e ombro, ou seja, o movimento. Porque dizer que um músico toca com as mãos é o mesmo que dizer que um atleta corre com os pés. Para nos movermos é necessário concretizar uma série de funções a nível neurológico.

A melhor solução para um problema de coordenação de determinada parte do corpo é considerar a complexa interação deste com os outros componentes e o valor do pensamento neste processo. Como refere Alexander (1985, p. 77):

“Se um defeito é reconhecido no uso dum parte e uma tentativa é feita para corrigir esse defeito mudando o uso dessa parte sem provocar ao mesmo tempo uma mudança correspondente no uso das outras partes, o equilíbrio funcional no uso do todo será perturbado. A menos que a pessoa que tenta fazer uma mudança no uso dum parte específica tenha uma

compreensão daquilo que é necessário alterar ao mesmo tempo para manter o equilíbrio.”

2.2 Uso e funcionamento

Uma premissa da TA é que o uso afeta o funcionamento do organismo. Importa, portanto, definir o que Alexander entende por uso: “...sempre que utilizo a frase ‘uso e funcionamento’ não me refiro à atividade mecânica em si, mas incluo no conceito todas as manifestações da atividade humana envolvidas no que designamos como conceção ou compreensão, dar ou recusar o consentimento, pensar, raciocinar” (Alexander, 1985, p. 53).

Segundo Alexander (1995) existem três problemas típicos do mau uso: excessiva tensão muscular, energia mal direcionada e falta de fiabilidade da percepção sensorial³. A tensão excessiva ocorre quando a tensão muscular é mal direcionada e resulta numa percepção sensorial errada. A falha dessa percepção traduz-se numa incapacidade de distinguir os músculos necessários daqueles que são contraproducentes e leva-nos a aplicar um esforço extra na ação.

Um “bom uso” estará assim dependente da utilização dos músculos corretos, no grau de tensão estritamente necessário no momento adequado e da capacidade de inibir a contração dos músculos desnecessários.

Alguns dos efeitos imediatos de uma aula de TA englobam a melhoria do bem estar e a capacidade de fazer atividades do dia a dia com menos esforço, porque se dá atenção ao tipo de músculos utilizados durante as atividades propostas na aula. Contudo, estes são só alguns dos ínfimos resultados da técnica. Assumir o relaxamento como ponto fulcral da TA seria redutor. É possível que seja apenas isso para quem não queira debruçar-se sobre a profundidade da técnica, mas a sua essência é mais complexa. Um bom uso e funcionamento do corpo, segundo a TA, implicam o equilíbrio, o alinhamento, a atitude e o porte.

Segundo Barlow (1978), uma boa postura não envolve um padrão ideal mas antes a vontade ou capacidade dum pessoa manter as relações entre as diferentes partes do corpo, para que seja assegurado o mais eficiente comportamento e funcionamento fisiológico. Bernstein (1967) afirma que a postura é a manutenção do equilíbrio e a preparação para a ação.

Segundo a TA, a melhor postura é aquela a partir da qual mais facilmente mudamos de posição. Ou seja, não há postura certa se não houver movimento certo. Se um indivíduo estiver

³ A relação destes três problemas com a prática musical será desenvolvida no capítulo III - Aplicações da Técnica Alexander na performance.

com a coluna desalinhada e uma atitude desleixada, o mais fácil será aconselha-lo a “pôr-se direito”. Contudo, induzir o indivíduo a procurar um alinhamento superficial só criará mais rigidez nas articulações.

No que diz respeito à relação entre postura e movimento, Alcantara (1999) sugere o conceito de “mobilidade latente”, ou seja, uma posição deve ser permitida se facilitar um movimento fluído, com o mínimo de esforço muscular. Tentar evitar tensão com instruções pouco claras como “pôr as costas direitas” ou “relaxar os braços” são imprecisas porque todo o movimento, à exceção do cair, ocorre através duma contração muscular. Aplicar com frequência uma instrução para relaxar pode interferir com a coordenação e acarreta uma espécie de colapso muscular em certas partes do corpo exigindo trabalho a outros músculos provocando o “mau uso” (Alexander, 2002, p.135).

Em suma, o mau uso e funcionamento do corpo manifesta-se nas atividades inconscientes do dia a dia e, para evitar o evitar é essencial deter os hábitos mais enraizados através da inibição.

2.3 Perceção sensorial errónea

Durante a fase de auto observação, F. M. Alexander percebeu que a perceção que tinha sobre si mesmo não era precisa e que os mecanismos sensoriais que deveriam guiá-lo na execução das atividades não funcionavam com exatidão.

Como explanado nos capítulos anteriores, o mau uso do corpo é caracterizado pela tensão muscular excessiva e mal direcionada. A repetição contínua e padronizada destas tensões pode formar um hábito e leva-nos a uma falsa perceção. Tal como aconteceu com F. M. Alexander ao longo da sua carreira de ator, quando nos habituamos a um determinado movimento perdemos a capacidade de perceber essa ação. Para descrever essa falha mental na representação do corpo e do movimento, Alexander usa a expressão “perceção sensorial errónea” (Alexander, 1985).

Esta falsa sensação pode ser considerada um mecanismo de defesa do ser humano. Tomemos como exemplo os reflexos que precedem as ameaças externas: quando o corpo contrai ao ver uma bola dirigir-se na nossa direção que, na verdade, não irá atingir-nos; ou quando a músculo tensor do tímpano contrai sob ameaça de ruído. São exemplos de tensões

desnecessárias que poderiam ser evitadas se existisse uma percepção real da ameaça. A frequência de ameaças, sejam elas a aproximação de uma bola, de um ruído, ou ansiedade e stress provenientes da prática musical, pode provocar a regularidade das tensões que, por sua vez, irá criar um hábito.

Para Alexander, o esforço e a vontade não são suficientes para alterar estes hábitos e desenvolver a percepção real. Para alterar o hábito é essencial escolher a maneira de pensar antes de agir (Buckoke, 2013).

2.4 Inibição

“Parar somente um segundo antes de agir pode fazer a diferença”⁴
(Holladay, 2012, p. 29)

A inibição é uma atividade neuronal e o seu conceito foi inicialmente investigado por Sherrington (1906), durante a viragem do século XX. A sua investigação sobre inibição enquanto fenómeno fisiológico valeu-lhe o prémio Nobel em 1932, salientando que a inibição é tão essencial à ação como a excitação.

A inibição dá-se quando os neurónios inibitórios disparam para prevenir ou diminuir a possibilidade dos neurónios excitatórios ativarem o seu potencial de ação. Vários mecanismos inibitórios são conhecidos: um deles, a inibição recíproca, impede um músculo antagonista de se manter em tensão quando o agonista se contrai (Soares, 2013).

Frequentemente, achamos que refletir é o oposto da reagir. Porém, inibir é um ato de resistência e isso, por si só, é uma forma de reação (Park, 1989).

Quando identificamos um hábito incorreto, a resposta imediata é tentar corrigir. Acreditamos, aliás, que a rapidez da resposta está intimamente ligada com o nível de capacidade nessa atividade. Porém, uma rápida reação nem sempre é suficiente para, efetivamente, concretizar a mudança, se o hábito for maior do que a intenção. É necessário definir, em primeiro lugar, o padrão que se pretende evitar, através da auto-observação.

Texto original: “Even taking just a second to stop before acting can make a difference”.

Segundo Soares, a “inibição” tem dois aspectos complementares: a paragem antes da ação e a execução da ação mantendo uma permanente atividade mental para prevenir tensões desnecessárias ou excessivas (Soares, 2013).

Alexander iniciou a sua investigação sobre inibição em 1905. No vocabulário da TA, o termo inibição não deve ser associado ao seu significado mais comum que implica “supressão”. Alexander apercebeu-se que o bloqueio da rotina errática deve ser gradual e requer prática. Os velhos vícios, que podem provocar desconforto ou lesão, devem enfraquecer de uma forma progressiva para que, de forma natural e não forçada, um novo padrão seja moldado.

O processo de inibição deve ser orientado pelo professor. Ao pedir a um aluno que iniba um ato, é essencial que ele consinta em fazê-lo. O processo envolve dois tipos de ordens: primárias e secundárias. As primárias dizem respeito ao que não deve ser feito, e as secundárias referem-se àquilo que deve ser feito (Alexander, 1995). Este processo de mudança pode ser acelerado através da “direção”. As “direções são um conjunto de instruções verbais que têm como principal objetivo prevenir erros que possam afetar a coordenação” (Cunha, 2015, p.67). Das ordens primárias e secundárias resultam dois passos: 1º - a não reação imediata a um estímulo e 2º - o esforço mental deliberado para discernir ou impedir a contração de determinados músculos. O papel do professor é proporcionar um momento reflexivo para o aluno tomar consciência enquanto monitoriza os seus atos. O momento reflexivo dará oportunidade para a atividade neurológica entrar em ação. Esse momento é frequentemente apelidado na TA como “não fazer”⁵, conceito inteiramente novo para a maior parte das pessoas (Carrington, 1994).

2.5 End Gaining

Ao longo do desenvolvimento motor do indivíduo, desenvolvem-se padrões de tensões antecipatórios que prejudicam, muitas vezes, os movimentos. O organismo adapta-se a eles rapidamente e, ou não são detectados, ou as sensações que os acompanham passam a ser consideradas não só normais, como sinal de que o movimento está a ser executado corretamente.

Como explanado no capítulo anterior, Alexander propõe um antídoto para lidar com esta tendência de reagir precipitadamente: a inibição. Trata-se de tentar ver as coisas de forma

⁵ Texto original: “non doing”.

diferente. De descortinar o que existe só porque não é analisado há muito tempo. Na realidade, nem sempre somos reflexivos e analíticos. A ansiedade por corrigir um erro sem refletir ou a precipitação ao interromper uma conversa alheia são exemplos de impulsos que Alexander chama de *end gaining*.

End gaining é um um hábito quase universal. Trata-se duma manifestação da incapacidade do nosso conhecimento explícito alterar o nosso comportamento tácito (Soares, 2013). A repetição errática para alcançar um objetivo, por exemplo, é um *end gaining*.

A TA pretende evitar este desgaste de energia desnecessário. Para isso, é necessária abstração do objetivo principal, focando apenas os aspetos secundários. Por outras palavras, Alexander propõe uma atenção especial ao processo em detrimento da atenção ao resultado. Para conseguir controlo sobre estes padrões profundamente enraizados nos nossos hábitos é essencial reorganizar o campo da atenção (Jones, 1997). Ou seja, independentemente do objetivo final ser atingido ou não, o importante é a racionalização dos meios a empregar para atingir esse mesmo fim.

Green (2003) assegura que o desafio é aumentar o nosso desejo pelo resultado final para que os meios que nos ajudam a alcançá-lo se tornem fins em si mesmos. Na prática, perante um estímulo, o foco da atenção deve permanecer no nosso organismo. O problema é que, normalmente, o nosso corpo é alvo apenas de uma atenção subsidiária.

Para Soares, a atenção é uma questão de hierarquizar saliências. Não é necessário excluir o objetivo do foco, mas é essencial que ele não domine o plano de atenção.

Na TA, a atenção é assim reorganizada em torno da relação das diversas partes do corpo, de forma a que tanto o estímulo como a resposta sejam abrangidos pela nossa atenção.

A relação entre meios fins é um exemplo de irradiação muscular que ocorre frequentemente na prática musical e será abordada no capítulo III.

2.6 Controlo primário e direções

Dirigir o corpo de forma saudável é otimizar a nossa coordenação. Esta direção é identificada por Alexander como “controlo primário” e envolve o alongamento da coluna (Alexander, 1995). A lesão ou desconforto nas costas pode ser provocado pelo encurtamento da coluna. Este encurtamento é resultado de desalinhamentos que mobilizam músculos superficiais e obrigam os músculos paravertebrais a um esforço acrescido. Estes músculos envolvem os

nervos sensoriais e motores que irradiam da medula espinal. Se estes nervos estiverem comprimidos, a transmissão dos impulsos nervosos é prejudicada e dificulta o controlo dos movimentos dos membros. Por outras palavras, a postura da coluna pode comprometer o movimento dos braços e das mãos.

Além disso, sabemos que a cabeça detém 10% do peso total do corpo e está instavelmente equilibrada no topo da coluna vertebral. Qualquer movimento desmedido é suficiente para pôr em casa o total movimento do corpo. Neste sentido, importa perceber a relação entre cabeça e costas. Segundo Jones (1997), o controlo primário é essa relação: o dinamismo entre o centro de gravidade da cabeça e as vértebras do pescoço que permitem à cabeça movimentar-se num trajecto que promove o máximo alongamento da coluna.

A TA pretende desenvolver esta relação. Depois de investigar os reflexos posturais dos mamíferos, Alexander fundamentou a sua teoria sobre a relação entre cabeça e corpo com a frase de Rudolf Magnus: “a cabeça comanda, o corpo segue”⁶.

Para ativar este “controlo primário” são utilizadas as “direções”. As direções são instruções verbais que têm como principal objetivo a prevenção de erros que afetem a coordenação. As direções devem ser organizadas sequencialmente e, à medida que cada uma é acrescentada à sequência, o pensamento das outras deve ser mantido (Langford, 2008, p. 134).

Na TA, as direções são, geralmente, iniciadas pelo verbo “permitir”. Macdonald (1989) sugere alguns exemplos: “permita que o pescoço se distenda”, “permita que a cabeça vá para a frente e para cima”, “permita que as costas alarguem” ou “permita que os ombros se afastem”.

O conjunto destas direções permite uma sensação de unidade impactante no indivíduo. Este impacto gera o alongamento da coluna. Segundo Alexander, as instruções devem ser proferidas repetidamente antes do corpo se mover até depois de se dar o movimento (Alexander, 1995, p. 199).

Em suma, uma “direção” pode ser um conjunto de exercícios orientados pelo professor, em prol do “uso e funcionamento” ou pode servir para provocar a responsabilidade no aluno. Importa saber que, além de exercícios, as direções são experiências mentais e, por sua vez, pessoais. Dependem do conhecimento tácito do aluno e não deve ser implicado o tempo para alcance dos objetivos (Macdonald, 1989).

As direções servem para estimular a atividade mental, de maneira que se foque determinadas zonas do corpo. O objetivo essencial é “inibir” atividade muscular para desfazer tensões.

⁶ Rudolf Magnus publicou em 1924 um livro, “Die Körperstellung”, onde descreve a importância dos reflexos da cabeça e pescoço na postura e movimento dos animais. Na Técnica Alexander a frase de Magnus, “The head leads, the body follows”, é frequentemente citada (Soares, 2013).

Quando a libertação de tensões ocorre, dá-se a reorganização do corpo e das cadeias musculares que equilibram o corpo. Esta atitude é, fundamentalmente, uma forma de prevenção. Mas não deve ser, em caso algum, confundida com relaxamento.

É importante conhecer a diferença entre tensão muscular necessária e passividade muscular. Em suma, pretende-se que, através da “inibição” da contração de certos grupos musculares, se permita reorganizar o campo de gravidade (Soares, 2013). Podemos afirmar que “dirigir” é uma forma de pensar. O problema é que, geralmente, os alunos não acreditam que o tudo é que necessário fazer na prática musical é pensar. Como Fischer menciona, somos escravos das nossas crenças sobre o “fazer” e sobre a “concretização” (Fischer, 1998, p. 73). Serve a metodologia de ensino da TA para proporcionar novas experiências de pensamento, clarificando o significado de tensão e intenção.

Capítulo III - Aplicações da Técnica Alexander na performance

Tal como mencionado anteriormente, o músico precisa de um treino muito similar com um atleta. A prática musical é diligente, pragmática e exaustiva. Contudo, ao contrário dos atletas, nem sempre o músico recebe acompanhamento médico e aconselhamento físico regular, nem está atento aos sinais de fragilidade física. Quando um músico toca um instrumento nem sempre se lembra que está, na verdade, a tocar dois instrumentos. O seu próprio corpo é o instrumento fundamental, o instrumento musical é um utensílio secundário.

Para encontrar a plenitude do movimento e da coordenação na prática musical, é essencial encontrar a ligação entre o pensamento e movimento. Tratar desta ligação é estar atento ao uso do corpo e, como já vimos, um uso ineficiente afeta o funcionamento corporal (Alexander, 2010). O mau uso dá-se quando a nossa percepção sensorial é distorcida pelos hábitos quotidianos ou pela representação proprioceptiva errada. Esta falsa consciência induz-nos em “apreciações erradas quanto à concordância entre as nossas intenções e a realidade da sua concretização numa ação” (Soares, 2013, p. 153). Além da falsa percepção, somos frequentemente impelidos pelo mote “there is no gain without pain”⁷, tratando o corpo irrefletidamente, no sentido de otimizar resultados. Mas o esforço repetitivo está associado a uma prática frívola. Se o foco for o efeito e a causa do movimento, a execução e a aprendizagem será mais benéfica, porque serão evidenciados os processos reflexos e inconscientes (Wulf, 2007).

Serve a Técnica Alexander para catalisar hábitos e promover a mudança através da descoberta. Na prática musical é essencial fazer decisões conscientes e ensinar o aluno a pensar antes de agir e agir enquanto pensa. Seguem exemplos da aplicabilidade dos princípios da TA na prática violinística, no sentido de prevenir tensões musculares através da inibição e da percepção:

⁷ Tradução: Não há conquista sem dor.

1. Tensão, intenção

No ensino instrumental, frequentemente se verbalizam expressões sobre relaxamento. Trata-se de instruções pouco claras sobre a decompressão dos membros ou do corpo, como se isso fosse o oposto de estar tenso. No contexto de aula, é imprescindível cuidar a linguagem usada para instruir o aluno. No sentido mais lato, “relaxar” significa descansar ou descontrair e isso pode induzir o aluno em erro. Afinal, para tocar violino, é sempre necessário fazer determinadas contrações, desde a apropriação do violino e do arco até ao equilíbrio do corpo em pé.

Para Alexander (1995), existem três problemas no que toca ao mau funcionamento do movimento: a excessiva tensão muscular, a energia mal direcionada e a falta de fiabilidade da percepção sensorial. Se ocorrer excesso de tensão, é porque a tensão direcionada, ou seja, a intenção, não foi correta. Quando a intenção não é correta, é porque existiu uma percepção sensorial que levou os músculos desnecessários a agir. E essa incapacidade de distinguir músculos necessários daqueles que são contraproducentes é frequentemente estimulada pelas instruções de relaxamento.

Tomemos por exemplo o caso de um aluno que aplique mais esforço do que o necessário para pressionar as cordas com a mão esquerda. O professor irá orientar o aluno no sentido de relaxar a mão esquerda, de forma a não prejudicar o movimento fluido da passagem musical, nem criar lesão no pulso. Instruções como “relaxa a mão”, “relaxa os dedos” ou semelhantes, são frequentemente aplicadas. Este tipo de atitude pode estimular a percepção sensorial errônea do aluno e desencadear um ciclo vicioso de tentativas de “falso relaxamento”. A frequência de instruções desta espécie afetam a coordenação do aluno, que por sua vez afetará o movimento. E este colapso muscular exigirá trabalho extra a outros músculos (Alexander, 2002, p. 135). Além disso, há sempre a possibilidade de irradiação contra-lateral da tensão, porque as contrações desnecessárias tendem a ser imitadas pelo membro oposto (Godinho, 2002, p. 212) e, em vez de um problema, serão dois: a tensão na mão esquerda e a tensão da mão direita no arco como, por exemplo, no caso da aprendizagem da escrita: é comum verificar-se no início uma tendência para mobilizar o membro contrário. As tensões suscitadas por dificuldades no movimento dum a mão tendem a repercutir-se na tensão da mão oposta.

Segundo a prática Alexander, prestar demasiada atenção a um problema específico distrai-nos da percepção global. Neste caso, o ideal não será orientar o aluno para o problema dos dedos da mão esquerda, mas antes influenciar a direção do aluno para evitar esse problema. O motor impulsionador da direção é a intenção. Para induzir a intenção do aluno em relaxar a mão

esquerda é essencial evitar focar a atenção nesse objetivo. Qualquer instrução vaga e imprecisa sobre relaxamento é perigosa, porque todo o movimento, à exceção de cair, ocorre de uma tensão. Os efeitos e sintomas das tensões são frequentemente confundidos e, não raramente, o stress é apontado como causa das tensões. Mas o stress não é mais do que a nossa reação a estímulos. E precisamos de estímulos para desenvolver a nossa percepção.

Existem duas soluções possíveis para lidar com o stress: mudar os estímulos que o provocam ou alterar a nossa reação a esses estímulos. A TA pretende ajudar a implementar a segunda hipótese através da intenção. A intenção pode ser trabalhada através de atos de inibição.

2. Sensações corporais, sensações musicais

Durante o meu percurso como aluna, ouvi muitas vezes a expressão “vê o que está errado”. Quando se fala de visão, no sentido de apreciar auditivamente o acontecimento musical, fala-se da capacidade de sentir. O sentir musical é uma capacidade ousada e determinante que nos permite passar do domínio das sensações ao espaço estruturado das percepções musicais.

Esta capacidade tácita é algo que não é formalmente expresso, nem é traduzido por palavras, mas que sabemos que é real e está implícita na nossa atividade musical. Enquanto professores, pretendemos desenvolvê-la no aluno. Queremos que seja indispensável na pedagogia musical, contudo, somos muitas vezes constrangidos pela experiência e maturidade do aluno. Mas o facto de “sentir” não ser diretamente ensinado, não implica que seja inacessível à consciência do aluno. A inteligência prática é a capacidade de adquirir esse conhecimento tácito a partir da experiência do dia-a-dia e aplicar esse saber aos problemas práticos.

O ato de sentir está orientado para a ação, é fruto da experiência e geralmente é aplicado inconscientemente (Ciancolo et al, 2004). No caso particular do ensino da música, a aprendizagem implícita não resulta diretamente de instruções ou regras verbalizadas (Masters & Maxwell, 2004), mas antes da aquisição deste conhecimento tácito. A aprendizagem envolve a experiência das sensações.

Existem várias sensações físicas que passam despercebidas dada a regularidade com que acontecem. A regularidade produz padrões e os padrões tornam-se em hábitos. A permanência desses hábitos torna as reações musculares inconscientes. Acontece que, não raras vezes, o aluno de violino não se apercebe das suas próprias sensações nem do quão desapropriadas

essas sensações podem ser. Isto acontece pode acontecer por dois motivos: 1. Porque não está corporalmente consciente das suas próprias sensações ou 2. porque não reconhece a sensação corporal adequada ao momento musical que se faz acompanhar.

Neste capítulo, propõe-se uma ferramenta para desenvolver a proprioção desses padrões na performance, isto é, uma forma de memorização e consciencialização das sensações musicais. Mas será possível memorizar uma sensação muscular e associa-la a um acontecimento musical?

Segundo Alexander (1985), o ser humano ajuíza as suas atitudes comparando-as com as sensações que se fazem acompanhar e, também, memoriza essas sensações durante a execução habitual dessas mesmas atitudes. Mas, na prática musical, se a nossa atenção for deficiente, a nossa percepção da qualidade do som, da afinação e do fraseado, será afetada. Algo semelhante ocorre com as sensações internas. Se não escutarmos com atenção o que os músculos transmitem, usaremos o corpo de forma errada. Contar com sensações internas fiáveis incrementa positivamente o controlo da atividade musical. Elas informam-nos sobre a postura, a localização das diferentes partes do corpo, a informação para coordenar essas partes e o conhecimento do grau de tensão muscular. Quando tocamos um instrumento, a nossa mente, tal como o ouvido, realiza ajustes musculares. A informação da atividade interna é enviada ao cérebro através de pequenos sensores no interior dos músculos. Depois de processada essa informação, o corpo é ativado numa contaste retroalimentação sensorial (García, 2013).

No caso concreto do violino, sempre que a afinação não é correta o violinista muda a posição do seu dedo, recorrendo à colaboração da sensação interna: o sentido cinestésico. O problema é que ao longo da aprendizagem musical, empregamos as nossas sensações musculares ao serviço musical e com a prática regular do instrumento este processo torna-se automático, provocando a percepção sensorial errónea.

Mas como saber se as nossas sensações internas são fiáveis ou entraram em “modo automático”?

A Técnica Alexander pretende responder a esta questão. Em primeiro lugar o professor deve consciencializar o aluno sobre os problemas que os músicos acarretam relativos a erros posturais e excesso de força durante a atividade musical. É uma ajuda externa que o professor providencia ao aluno, no sentido de o clarificar sobre o fenómeno da habituação, através da inibição.

Em segundo lugar, o professor deve trabalhar a percepção do aluno através da direção. Segundo García (2013), ao dirigir, o professor deve ter em conta algumas ideias chave:

1. As ações que realizamos na música necessitam de uma retroalimentação constante, ou seja, sentido cinestésico deve ser o principal provedor deste processo;

2. Se as percepções que guiam o movimento são imprecisas, o resultado não é satisfatório;
3. Através da habituação, as nossas percepções tendem a distorcerem-se e damos por correto o que não é;
4. A auto observação contribui para avaliar objetivamente o funcionamento do corpo e evitar a habituação supracitada;
5. Dispomos de procedimentos empíricos para questionar as nossas sensações e a experiência do aluno deve ser tida em conta no processo;
6. O estudo diário pode e deve incluir um espelho para otimizar a percepção visual.

3. A arte da mudança

Para nos aproximarmos de uma atividade musical mais satisfatória, é conveniente ter em conta as repercussões de um hábito. Os maus hábitos são como um labirinto que nos conduz sempre ao mesmo destino. Importa mudar o destino mas, para isso, é necessário mudar o caminho.

Como explanado no capítulo anterior, pelas sensações corporais damos conta de um hábito. Essa consciência deve-se a uma sequência operativa: inibição (detenção consciente dos mecanismos e posturas incorretos) e direção (direção do pensamento para uma melhor utilização corporal). O problema do automatismo é que depende do hábito e o hábito corrompe o funcionamento. As consequências podem ser inevitáveis e prejudicar o rendimento do estudo musical. No caso da performance, o fenómeno da habituação acontece quando os nossos recetores sensoriais se vão habituando lenta e paulatinamente a determinados movimentos erróneos que dependem de altos níveis de ativação muscular. Ao longo do tempo o cérebro começa a acreditar que não existe tensão.

Tomemos por exemplo a postura da coluna de um violinista orquestral ao sentar numa cadeira. O arqueamento da coluna é comum mas não é natural. Depois de algum tempo a exercer essa tensão sobre a coluna, o violinista já não se apercebe. Tal como o olfato se adapta um aroma se exposto muito tempo a este, assim acontece com um violinista quando não dedica atenção na forma de sentar e deixa de apreciar as diferenças subteis.

No contexto de sala de aula, é importante que o professor tenha em conta o conhecimento tácito do aluno. Sabemos que a intuição e a experiência serviu à humanidade durante milhões de anos, mas tornou-se inadequado no estado presente da civilização que exige uma rápida

adaptação a um ambiente em constante mudança. Crê-se que fiabilidade das sensações é um produto da vida civilizada e da sociedade em constante mudança. Segundo Carl Rogers (1994, p. 44), “ensinar ou transmitir conhecimentos faz sentido num ambiente que não muda... Encaramos uma situação totalmente nova em que o objetivo da educação, se queremos sobreviver, é a facilitação da mudança e da aprendizagem.”

É essencial consciencializar o aluno sobre as alterações eminentes que a vida atual acarreta e o impacto delas no corpo-mente. Esta consciencialização conduz uma viagem ao mundo interior e reeduca o corpo. O processo é analítico e exige auto observação. Envolve prática e a sua eficiência vem com trabalho reflexivo regular, lembrando sempre que a unidade psicofísica é o protagonista da ação musical.

A mudança ocorre num tempo pessoal e implica espera e perseverança. Esperar pode ser um processo mais ativo do que é geralmente pensado. Esperar é uma das habilidades do controlo executivo da mente. Esperar implica uma inibição ativa mais do que uma “inactividade” passiva (Gerloff & Hummel, 2000, p. 240). Dessa espera é desencadeada uma estratégia de ação. Essa ação terá o seu resultado na mudança.

4. Postura VS Movimento

A TA é frequentemente associada a métodos terapêuticos e a técnicas de relaxamento; dois rótulos que F. M. Alexander sempre demonstrou serem redutores para resumir os seus princípios.

O objetivo da TA é estimular a consciência de costumes profundamente automatizados. Segundo Alexander, os maus movimentos do corpo acontecem quando, por exemplo, um indivíduo pega numa caneta contraindo os dedos em excesso e fazendo movimentos com o braço que deveriam ser feitos pelos dedos. Também a tensão facial durante o estudo do instrumento, é um exemplo de mau uso do corpo. Se não for essencial a comunicação não verbal, como no caso da música de conjunto, não é essencial o desgaste de energia em contrair os músculos faciais.

Há sempre sinais visíveis de movimentos desnecessários numa pessoa. Esses sinais são evidentes também no contexto de aula. A posição habitual da cabeça em relação ao corpo, o alongamento das costas, a respiração precipitada, ou a forma de abrir a porta e a fluidez de qualquer movimento do aluno é um indicador de mau ou bom funcionamento do corpo do aluno.

Extrair informação sobre a linguagem corporal é uma forma de conhecimento tácito presente na maior parte das pessoas (Polanyi, 1997) e um professor de instrumento deverá possuir ou desenvolver essa capacidade de detetar o bom ou mau uso do estudante nos mais pequenos detalhes.

Melhorar o nosso movimento é uma forma de aguçar a consciência dos gestos quotidianos e de praticar formas de economizar energia em atividades que damos por adquiridas. Ao alterar a forma como nos comportamos nas atividades mais automatizadas, será possível transferir essa aprendizagem para actividades mais exigentes, como tocar violino. É um erro considerar que o movimento envolve apenas os músculos. O pensamento é o responsável pela ativação muscular e, inversamente, o estado muscular é uma das manifestações do estado emocional e portanto afeta o pensamento.

Na técnica violinística importa trabalhar o movimento desde o pensamento. É essencial recusar uma postura concreta da mão esquerda sobre o violino ou da mão direita sobre o arco. Mas antes estimular uma “postura fluída”. Para Alexander, a postura é uma condição estática, ou seja, é o fim a ser atingido. O meio para alcançar esse mesmo fim deve ser trabalhado através da relação com outros meios: “uma posição correta não existe como tal, mas há uma coisa chamada direção correta” (Alexander, 1995, p. 185).

A TA propõe um trabalho centrado na direção do movimento e não na sua estabilidade. Para isso, é necessário saber dirigir a ação. O que se propõe é que se organize a estratégia, ou seja, se planeie o movimento desde o pensamento através da inibição e, deste modo, evitar o *end gaining*.

Tomemos por exemplo uma manifestação de impulso no contexto de aula: um aluno que não espera pelo final da explicação do professor para tocar uma passagem - o aluno está a gastar energia desnecessariamente por causa de impulsos que se tornam um obstáculo para uma estratégia eficaz. Outro caso de *end gaining* musical: um violinista que, ansiosamente, pretende manter o controlo de uma passagem difícil e, frequentemente, cerra o maxilar e contrai o pescoço sobre o instrumento. Este tipo de impulso provoca uma irradiação muscular para o braço e dedos e torna-se um obstáculo para a fluidez de movimento da mão esquerda.

É possível observar que, frequentemente, a preocupação com o objetivo final descuida os meios mais eficientes para o concretizar. Para resolver problemas de movimento na prática musical, em primeiro lugar, pretende-se identificar o hábito que limita o alcance da meta. Importa reconhecer a ligação entre o hábito e as emoções que provocam o impulso. A partir daí, é necessário trabalhar a sensação através do conhecimento tácito. Por outras palavras, mediante o nosso controlo consciente, podemos deter a aparição desses impulsos, concretizar uma estratégia de movimento e, posteriormente, dirigir.

Tomemos por exemplo a qualidade de som no violino. No início da aprendizagem do instrumento, os alunos têm dificuldade em produzir um som bonito, muito se deve à tensão da mão a segurar o arco enquanto tentam deslizar sobre a corda. Acontece, frequentemente, que o professor de violino orienta com instruções como “relaxa a mão” ou “não pressiones o arco contra a corda”. Estas diretrizes impelem o aluno numa percepção sensorial errônea. Muitos ficam até com medo que o arco caia porque relaxam em demasia a mão. Mas se o objetivo principal for, realmente, a leveza da mão direita, o professor deve desviar o foco de atenção dessa mão e dirigi-lo para outra parte do braço que o movimenta. Uma solução que pode revelar-se eficaz é: pensar em dirigir o pulso. Sabemos que a mão está ligada ao braço através do pulso e, inevitavelmente, se o pulso mover, a mão irá mover-se também. Tal como Alaxender propõe o alongamento da coluna vertebral: “a cabeça comanda, o corpo segue”, também é possível aplicar no movimento dos braços na prática violinística: “o pulso ergue, a mão segue”. O foco é desviado da mão e a preocupação passa a ser o processo. Por outras palavras, inibe-se a tensão da mão, cria-se uma estratégia e dirige-se o meio para alcançar o fim.

PARTE II - PRÁTICA PEDAGÓGICA

Capítulo I - Caracterização do contexto de intervenção pedagógica

1. Caracterização do Instituição de Estágio

Muito me apraz descrever a oportunidade de intervenção pedagógica supervisionada na instituição que me viu “nascer” enquanto violinista há, precisamente, vinte anos. Criada pela Câmara Municipal do Porto em 1917, a instituição de acolhimento de estágio foi instalada em diversos palacetes portuenses até que, em 2008, através do Programa de Requalificação e Modernização das Escolas, mudou de instalações para a Praça Pedro Nunes.

No ano letivo em que o corrente projeto de intervenção foi implementado, a instituição comemorava o centenário da sua existência. A atividade cultural inserida nas festividades dos “100 Anos” veio, não só enriquecer a minha experiência em contexto de estágio, bem como possibilitar-me um contato muito especial com a comunidade escolar.

No historial do corpo docente da instituição estão inscritos professores da mais alta qualificação pedagógica e artística, assim como alunos que foram importantes figuras da música portuguesa, como intérpretes, compositores, diretores de orquestra, professores e investigadores. No que respeita ao património, tem compilado espólios de diversas personalidades musicais de relevo do panorama musical nacional e internacional. Destacam-se, ainda, a Orquestra Sinfónica do Porto e a Orquestra Nacional do Porto Casa da Música, que viram a sua génese nesta instituição.

É uma escola pública do Ensino Artístico Especializado da Música (EAEM), consagrando a sua organização interna e a sua legislação ao regimento de funcionamento do ensino público especializado. A Escola articula diversos níveis de ensino, desde o primeiro ciclo até ao final do ensino secundário. Tratando-se de uma escola de ensino artístico especializado, a admissão de novos alunos é feita através de provas. Anualmente são inscritos mais de mil alunos nos regimes supletivo, articulado e integrado, contando com mais de 120 professores.

A Escola assume vários objetivos pedagógicos para a formação específica do aluno, no sentido de “garantir uma formação integral de excelência na área da Música, orientada para o prosseguimento de estudos”. Neste sentido, o projeto educativo vai ao encontro de linhas orientadoras nesta ação pedagógica, baseados em princípios e valores, entre os quais destaco: a otimização de resultados através da perseverança, da disciplina e do rigor, a educação pela

autonomia, o trabalho cooperativo, o incentivo pelas relações interpessoais, o estímulo da criatividade e o respeito pelo património cultural e artístico.

A preparação dos alunos é orientada para o prosseguimento de estudos no ensino superior e a formação específica do aluno nas diversas áreas musicais são o caminho proposto por esta instituição.

Atualmente, os cursos em funcionamento são: o Curso Básico de Música e os Cursos Secundários de Instrumento, Formação Musical, Composição e Canto. Recentemente, a oferta educativa do Conservatório alargou-se também ao Curso de Guitarra Portuguesa, de Acordeão e Bandolim, canto e instrumento jazz.

Importa reconhecer, também, as atividades de complemento e enriquecimento curricular, tais como o Projeto de Educação para a Saúde, o Desporto Escolar, o Clube Europeu, Eco-Escolas e Clube de Segurança. E as diversas parcerias e protocolos, entre os quais destaco: a Casa da Música, o Coliseu do Porto, a Orquestra do Norte, a Banda Sinfónica Portuguesa e a Universidade do Minho⁸.

2. Contextualização da amostra

2.1 Breve descrição da disciplina de Violino

A classe de violino (M24) da instituição de acolhimento é constituída por mais de cem alunos, dos diversos graus e regimes de ensino. A disciplina de Violino - M24 não detém repertório específico e obrigatório, mas antes uma matriz de conteúdos que devem ser abordados e avaliados nas provas de avaliação. No ano letivo em que decorreu a intervenção, a classe da professora Orientadora Cooperante era constituída por dez alunos do regime supletivo e seis alunos do regime integrado, desde a iniciação ao 8º grau. A minha intervenção incidiu sobre alunos de todos os ciclos de estudos, a saber: um aluno do 3º ano (1º ciclo), um aluno do 1º grau (2º ciclo), dois alunos do 4º grau (3º ciclo) e um aluno do 6º grau (ensino secundário).

⁸ Texto escrito ao abrigo do Projeto Educativo em vigor no presente ano letivo.

2.2 Descrição dos alunos de violino

2.2.1 Aluna A - 2º ciclo

A aluna A tinha 11 anos e frequentava o 1º grau do regime supletivo.

A aluna tinha uma aula de 90 minutos por semana. Nesta aula, constituída por dois blocos de 45 minutos, a aluna precisava de constantes intervalos porque se sentia exausta. Apesar da pouca resistência, a aluna demonstrava empenho, dedicação e um comportamento exemplar. O apoio parental era especialmente evidente, uma vez que a mãe assistia a todas as aulas desde o início da aprendizagem, para poder acompanhar o estudo diário da filha, com rigor e disciplina. Contudo, nem tudo é positivo neste acompanhamento. A pressão sobre a aluna nem sempre estimulava a sua autonomia.

A aluna revelava uma forte dependência da professora, no sentido em que, inconscientemente, provocava meios de reforçar a autoridade e a opinião da professora e da mãe. Apesar do empenho, não mantém o nível de atenção e foco durante toda a aula, talvez pela presença de um familiar.

Responde muito bem às perguntas e às solicitações da professora, mas o movimento e a expressão nunca são espontâneos nem refletidos, mas antes superficiais e automatizados. Não é uma aluna musicalmente expressiva, pelo que a técnica é arduamente trabalhada em cada aula, no sentido de melhorar a qualidade de som, a afinação, a dinâmica e o fraseado.

Desde o início da observação de aulas, que me apercebi dos problemas de afinação e de postura dos dedos da mão esquerda nas cordas. Foi necessário desenvolver estratégias para desenvolver a acuidade auditiva com e pela proprioção. O movimento do pulso direito também demonstrou falhas no que toca à flexibilidade dos dedos ao longo do movimento da corda.

Durante o primeiro período do ano letivo, o conteúdo das aulas centrava-se no cuidado da afinação e em exercícios de cordas soltas para colmatar os problemas motores do braço direito, sempre através de exemplificação, ora pelo piano, ora pela professora.

No ano letivo em que se deu a intervenção, a aluna estava a iniciar-se na técnica de vibrato e na mudança de posição da mão esquerda e, por isso, estava muito motivada. O que, frequentemente, acontecia era que o desejo e a intenção em concretizar estas novidades, gerava pontos de tensão na mão esquerda que a impediam de concretizar com eficácia o objetivo. Revelou-se fundamental implicar exercícios que encaminhem-se o foco da aluna para o processo

em detrimento do objetivo final. Neste sentido, era essencial afastar o pensamento da aluna do erro que cometia. Na sala de aula eram desenvolvidos bastantes exercícios de consciência corporal, contudo a aluna demonstrava continuamente uma atitude “robótica”. Muitas vezes transmitindo a sensação de que estava mais preocupada com o que a rodeia do que com o processo dos exercícios propostos.

Durante a aprendizagem da mudança de posição a mão esquerda criava muita tensão e não permitia que o braço deslizesse com fluidez ao longo da escala do violino, o que provocava uma afinação deficiente. Para corrigir a desafinação na segunda ou terceira posição, a aluna tentava ouvir a mesma nota no mesmo sítio, movendo apenas o dedo. Mas era necessário ir ao cerne da questão, que seria a tensão no pulso e na mão ao deslizar sobre a escala do violino.

2.2.2 Aluna B - 3º ciclo

A aluna B tinha 14 anos e frequentava o 8º ano do regime integrado. Cresceu no seio de uma família de músicos e iniciou a sua aprendizagem aos 5 anos. É dedicada, mas revela comportamentos de silêncio prolongado, mesmo quando a professora exerce influência indireta com elogios, palavras de encorajamento ou faz perguntas acerca do conteúdo com evidente intenção que a aluna fale.

A aluna revela falta de expressividade musical, alguma frieza e timidez. Tecnicamente é muito afinada e o estudo é consistente. Apresenta sempre o material sólido e estudado, mas como faz pouco uso do *vibrato*, o movimento do pulso direito é tenso e pouco articulado. Demonstra dificuldade em projetar o som e falta de precisão das crinas nas cordas. As qualidades que mais se evidenciam são a capacidade de memorização e a afinação.

Na construção musical de novo repertório é muito dependente da professora. As suas aulas são preenchidas com energia e motivação no sentido de encorajar a aluna a arriscar e a ser mais emotiva. Tecnicamente, alguns dos problemas que mais se evidenciaram foram o *vibrato* inconsistente, a fragilidade do quarto dedo da mão esquerda, a pressão exagerada que exercia dos dedos da mão esquerda nas cordas, a dificuldade em arriscar novos conteúdos, o violino inclinado para baixo, a falta de contacto das crinas com as cordas e a falta de controlo do arco.

No início da minha observação de aulas, a aluna estava bastante inibida com a minha presença o que, na minha opinião, provocava uma contração do corpo. As costas inclinavam para a frente num claro e inconsciente ato de auto proteção da intromissão exterior. Esta postura provocava um som com pouca projeção e um *vibrato* fraco e inconsistente. Tornou-se clara a

importância da relação entre professora e estagiária e aluna, no sentido de promover uma comunicação eficaz aquando da intervenção. Apesar das facilidades da aluna no que toca à acuidade auditiva e à memorização, a aluna era muito dependente da professora para construir musicalmente uma obra. Por vezes, parecia ter medo de se expressar.

A aluna começou a praticar o *vibrato* com o metrónomo: a 80 bpm e a 120. Este método de desenvolvimento de *vibrato* foi incrivelmente benéfico para todos os alunos observados. Frequentemente, a aluna dizia que não consegue tocar as quatro cordas do violino ao mesmo tempo para fazer um acorde. Contudo, após algum encorajamento, a aluna é capaz de produzir com sucesso o que anteriormente era um obstáculo, o que me faz crer que a aluna tem alguns problemas de inibição, que impedem alguns procedimentos técnicos.

2.2.3 Aluno C - 1º ciclo

O aluno C tinha 8 anos e frequentava o 3º ano do regime integrado. O aluno é muito inteligente, no sentido em que é capaz de interligar conteúdos e competências de uma forma muito eficaz. Contudo, a relevância das capacidades cognitivas não está intimamente ligada com o seu empenho e dedicação. O aluno não estudava o suficiente e os resultados eram insuficientes para transitar de nível. Segundo a professora, o principal motivo da falta de dedicação era o inconstante acompanhamento parental. Não melhorou o seu comportamento infantil e irresponsável ao longo do ano letivo e o seu comportamento era irrefletido.

No que toca ao alinhamento da coluna, o aluno revelava uma boa postura. Tinha um som bonito, mas por vezes fraco, pouco contacto das crinas contra as cordas, dificuldade de afinação e deficiente leitura da notação musical.

2.2.4 Aluna D - 3º ciclo

A aluna D tinha 14 anos e frequentava o 8º ano do ensino integrado. A aluna é empenhada e dedicada. O estudo é frequente e rigoroso e isso reflete-se nos bons resultados. O gosto pelo instrumento é especialmente evidente nesta aluna. Apesar de se sentir um pouco tímida com a minha presença nas aulas, o seu constrangimento é logo compensado pela presença musical que emana. É independente da professora no que toca à expressividade e

revela, com humildade, bastante autonomia. Perante dificuldades, a aluna prefere refletir e ensaiar as suas próprias soluções antes de pedir o auxílio da professora.

Relativamente ao estudo, a aluna mencionou que estuda todos os dias uma média de uma hora e trinta minutos. Tal como a aluna B, iniciou a sua aprendizagem muito cedo, motivada pelo pai, também ele músico.

Numa primeira impressão foi possível perceber a paixão pelo instrumento. As aulas eram muito agradáveis, no sentido que se notava uma empatia entre a aluna e a música. As suas aulas eram, essencialmente, dedicadas a questões técnicas. Desde o início da observação que se tornou evidente que o movimento circular e articulado do braço da aluna deveria ser melhorado e menos automatizado. Precisava de desenvolver a sua consciência corporal, no sentido de estabilizar o corpo e equilibra-lo com o movimento dos membros.

A escolha do novo repertório (Concerto em Lá menor de J. B. Accolay) era muito interessante e motivador para a aluna. Mas havia um longo percurso de problemas por resolver, como foi o caso específico do movimento da mão direita. A aluna tinha por hábito mover bruscamente o braço direito na mudança de corda, ou seja, ocorriam movimentos extra desnecessários, principalmente no momento imediato de mudança de direção de arco. Como mencionado no caso da aluna B, o momento de divisão entre movimento ascendente e descendente (ou vice-versa) nem sempre deve ser quebrado, mas antes a continuação um do outro, imitando um círculo (ou 8) ao invés do viciado abre e fecha do ante braço. Este movimento fluido deve ser natural e, para isso, o aluno deve trabalhar lenta e conscientemente. O que acontecia era que a aluna travava muitas vezes nas passagens musicais, hesitante e ansiosa com medo de errar. A aluna aplicava com empenho os conteúdos explanados pela professora orientadora cooperante. O problema é que pareciam forçados e pouco naturais.

2.2.5 Aluno E - Secundário

O aluno E tinha 15 anos e encontrava-se no 6º grau do ensino supletivo. O aluno era dedicado, educado e empenhado nas aulas. Contudo, a música tinha um caráter de “hobbie”, sendo apenas mais uma atividade do seu quotidiano. É evidente a sua vocação pelo instrumento, mas não no sentido profissional. Na verdade, o aluno encontra-se no regime supletivo exatamente porque pretende seguir uma via profissional artística não musical.

O seu empenho nas aulas de instrumento compensava a falta de estudo diário. Contudo, a evolução era lenta porque a construção de novo repertório era apenas realizada nas aulas com o

apoio do docente. Obviamente, o desenvolvimento não está intimamente ligado com o número de peças trabalhadas ao longo de um ano letivo, mas no caso do aluno, a situação era especial. As aulas eram preenchidas por motivação e encorajamento e, por isso, tornavam-se muito enriquecedoras.

Foi evidente a melhoria técnica ao longo do 1º período, apesar da minha presença parecer provocar algum desconforto e nervosismo num aluno que, não pretendendo ser um intérprete nem tocar para pessoas, se sentia inibido.

A leitura da notação musical era frágil e implicava muito apoio do docente. Contudo, a qualidade de som e a expressividade eram evidentes. Respondia muito bem às solicitações da docente, mas ainda deveria trabalhar o alongamento da coluna, a direção do pescoço, a inclinação do pulso, o *vibrato* e a afinação.

2.3 A professora

A professora Orientadora Cooperante nasceu em Salzburg, na Áustria. Completou o curso de Violino na Escola Superior de Musica e Arte Dramática "Mozarteum" de Salzburg em 1990 e em 1994 diplomou-se em Pedagogia Instrumental e Formação Musical Infantil na mesma Escola. Dedicou-se principalmente à música de câmara, ao alargamento do seu repertório vocal e a lecionar violino. O seu interesse em línguas estrangeiras e em diversas culturas e estilos musicais é a razão do seu grande e variado repertório vocal, cantando em nove línguas diferentes e em diversas formações. O seu repertório abrange canções clássicas, Jazz, Música Popular Brasileira (Bossa Nova, Samba, Forró, Baião) Tango, Klezmer até canções folclóricas ciganas da Roménia e Rússia. Participou em vários ensembles de música de câmara (Duo, Quarteto, Quinteto e Orquestra de câmara) com apresentações na Áustria, Alemanha, Portugal, Brasil e México. Desde 1998 actua como 2º violino e cantora no Quarteto Sabiá. Com este ensemble tem gravado CD's e apresenta-se regularmente em concertos pela Europa e América Latina.

No ano letivo de implementação do presente projeto de intervenção, a classe de violino da Orientadora Cooperante era constituída por uma aluna do 1º ano preparatório em regime supletivo, um aluno do 3º ano em regime integrado (aluno B), uma aluna do 4º ano em regime integrado, duas alunas do 4º ano preparatório do regime supletivo, uma aluna do 1º grau do regime supletivo (aluna A), um aluno do 2º grau supletivo, uma aluna do 7º ano do regime integrado, duas alunas do 8º ano do regime integrado (aluna C e D), um aluno do 4º grau do regime supletivo, dois alunos do 6º grau do regime supletivo (aluno E), uma aluna do 11º ano do regime integrado e dois alunos do 8º grau do regime supletivo.

A Orientadora Cooperante sempre demonstrou uma atitude colaborativa, ajudando-me a compreender o que é importante para mim, para o aluno e para a boa dinâmica da aula, sendo para mim uma fonte de motivação para a concretização deste Relatório.

2.4 Breve descrição da disciplina de Música de Conjunto

Na instituição de acolhimento a disciplina de Música de Conjunto (M32) não detém repertório específico e obrigatório, mas antes uma matriz de conteúdos que devem ser abordados e avaliados nas provas de avaliação. A minha observação de aulas incidiu em duas turmas de níveis distintos: a orquestra do 2º ciclo e a orquestra do 3º ciclo, ambas lecionadas pelo mesmo professor Orientador Cooperante. Além da observação e das intervenções de aulas, foi-me possibilitado participar em diversas atividades fora do contexto de aula: Concerto Comemorativo da Inauguração da instituição de estágio, Concerto Final de Ano, Concerto de Reis, Concerto da Orquestra de Sopros do 3º ciclo e Concerto Final do 2º Período.

A Orquestra de 2º Ciclo da escola era constituída por alunos do regime de ensino integrado que frequentam o 5º e 6º ano de escolaridade. Os alunos eram divididos por grupos de ensaio, a saber: Orquestra de Sopros, Orquestra de Cordas e Orquestra Sinfónica. Regularmente, subdividiam-se por naipe, para leitura e trabalho minucioso de novo repertório. Neste contexto, a aula era lecionada pelos professores de cada naipe. Os alunos deste grupo estavam a iniciar o percurso enquanto instrumentista de orquestra, portanto, cabia ao maestro, instruir os alunos sobre as competências mais elementares, além do trabalho de repertório. Neste contexto, os alunos eram orientados no domínio interpretativo mas também no social e performativo, devido ao carácter cooperativo da disciplina

A Orquestra de 3º Ciclo da escola era constituída por alunos do regime de ensino integrado que frequentam o 7º, 8º e 9º ano de escolaridade. Este grupo era bem humorado e bastante coeso. Demonstravam capacidade de trabalho e alguma maturidade em palco, que ainda não era visível no grupo anterior. O trabalho de casa deveria ser mais consistente, bem como o comportamento de alguns elementos, principalmente no naipe dos metais. O trabalho técnico era frequentemente apoiado pelo uso do metrónomo, pela leitura individual da partitura, pelo canto, entre outros métodos.

2.5 O professor

O professor Orientador Cooperante da disciplina de Música de Conjunto (M32) iniciou os seus estudos musicais na Banda Musical de Amarante. É diplomado com os cursos de flauta do Conservatório de Música do Porto, licenciado pela Escola Superior de Música de Lisboa e mestrando pela Academia Nacional Superior de Orquestra.

Licenciado em Ensino Básico, foi bolseiro do Programa Erasmus ao abrigo do qual estudou pedagogia musical na Paedagogische Akademie der Diocese Linz (Áustria). Paralelamente, frequentou aulas como aluno externo no BrucknerKonservatorium Linz.

Como flautista desenvolve uma actividade intensa, como solista ou em orquestra, tendo tocado com a Orquestra Gulbenkian, Orquestra Metropolitana de Lisboa, Orquestra do Algarve, Orquestra do Norte, Remix Ensemble, Orchestre Harmonie de Jeunes Union Européenne, entre muitas outras, e foi solista da Banda Sinfónica da Polícia de Segurança Pública. Teve oportunidade de trabalhar com reputados maestros, entre os quais Esa-Pekka Salonen, Lawrence Foster, Simone Young, Paavo Jarvi e Peter Rundel. Apresentou-se várias vezes a solo com orquestra e foi laureado em concursos a nível nacional e internacional, nomeadamente o Prémio Jovens Músicos da RDP, Prémio Jovens Instrumentistas do Marão, Concurso de Bandas Ateneu Artístico Vilafranquense, Certamen Internacional de Bandes de Música Vila de La Sénia (Espanha), World Music Contest Kerkrade(Holanda), Concurso Internacional de Bandas Filarmonia D'Ouro e Concurso de Bandas Filarmónicas de Braga, no qual venceu por duas vezes o prémio “Batuta de Prata”, atribuído ao maestro com a maior pontuação.

A sua diversificada atividade musical permitiu-lhe atuar nas principais salas portuguesas e no estrangeiro: Espanha, França, Alemanha, Luxemburgo, Áustria, Inglaterra, Holanda e China. Estuda Direcção de Orquestra com Jean-Marc Burfin, em Lisboa, e estudou, durante três anos, com o Maestro Jan Cober, na Zuid-Nederlandse Hogeschool voor Muziek – Conservatorium Maastricht (Holanda), onde se diplomou com o Mestrado em Direcção.

Frequentou masterclasses de direcção com Jean-Sebastien Béreau, Douglas Bostock, Roberto Montenegro, José Rafael Pascual-Vilaplana, Baldur Bronniman, Timothy Reynish, Peter Rundel, Eugene Migliaro Corporon e Ernst Schelle, entre muitos outros.

Foi professor da Escola de Música do Conservatório Nacional, onde desempenhou as funções de maestro do Atelier Musical, da Orquestra Jovem de Cordas e da Orquestra de Sopros do Conservatório Nacional e foi professor assistente convidado de Direcção na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto e na Escola Superior de Educação Jean Piaget.

Desde 2009 é professor do CMP, onde desempenha as funções de maestro e foi responsável pela reestruturação das Orquestras, nomeadamente a criação das Orquestras

Juvenis e do Grupo de Música Contemporânea da mesma instituição. Lecciona na Academia de Música de Santa Cecília desde 2003.

Dirigiu, como maestro convidado ou integrado em masterclasses, a Orquestra do Norte, Orquestra de Câmara da Guarda Nacional Republicana, Orquestra de Câmara de Sintra, Orquestra do Algarve, Orquestra Filarmonia das Beiras, Portuguese Brass, Banda Sinfónica Portuguesa, Remix Ensemble, Grupo de Música Contemporânea de Lisboa, Orquestra da Academia de Música de Santa Cecília, Orquestra Sinfónica do Conservatório de Música do Porto, Banda de Música de Pontevedra, Artística de Merza, Banda de Música Municipal de Silleda e Orquestra de Câmara Ibérica (Espanha), Symphonisches Blasorchester Muzikkorps der Bundeswehr (Alemanha). Dirigiu ainda diversos cursos e estágios de orquestra, nomeadamente na Escola Profissional de Música de Viana do Castelo, Artave, Escola de Artes da Bairrada, Conservatório de Música de Sintra, Academia de Música de Costa Cabral, Academia de Música de Arouca, entre muitos outros. É, desde outubro de 2005, diretor artístico do Grupo Recreativo e Musical – Banda de Famalicão.

Em contexto de sala de aula, o professor Orientador Cooperante utiliza, essencialmente, o apoio do metrónomo, o canto, a auto avaliação e a reflexão como estratégias pedagógicas.

Capítulo II - Intervenção pedagógica

O presente Capítulo apresenta o delineamento da implementação do projeto. Serão apresentadas as estratégias e técnicas aplicadas, bem como o relatório descritivo das aulas.

1. Pré - intervenção

1.1 Investigação e Estratégia

Na fase inicial de investigação pretendeu-se consolidar o meu conhecimento ativo e passivo no campo da TA, através de revisão bibliográfica, realização de aulas de TA com o professor de Roberto Reveilleu - a quem muito agradeço o seu contributo e esclarecimento sobre o contributo da TA na prática musical, e revisão do diário da minha experiência pessoal com a TA nos últimos anos. A par da investigação inicial, decorreu o período de observação de aulas nas quais foram identificadas posturas e movimentos inadequados e analisadas as causas do erro.

À orientadora cooperante foram realizadas entrevistas sobre as características de execução musical de cada aluno no que toca a problemas técnicos e, em cada aula, foram colocadas questões aos alunos alvos de observação relativas ao conforto mental e físico durante o estudo em casa e nas aulas. Posteriormente, foram concebidos e adaptados exercícios centrados nas necessidades de cada aluno, baseados nos princípios da TA. Alguns dos exercícios foram tomados de empréstimo de Pedro de Alcantara (1997), bem como de Buckoke (2013). Na sua maioria, são exercícios concebidos pela professora estagiária. Numa fase posterior, decorreu a primeira parte da intervenção pedagógica onde se pretendeu analisar a aplicabilidade dos exercícios concebidos para averiguar como se dá, na metodologia somática, o desenvolvimento das habilidades técnicas relacionadas com o instrumento.

A primeira fase da intervenção teve duas vertentes: aulas individuais destinadas aos alunos alvo de estudo e a realização de um workshop coletivo aberto à comunidade escolar. Os resultados do efeito da primeira parte da intervenção foram avaliados através do diário de observação qualitativa, registo fotográfico das atitudes corporais inadequadas de cada aluno e da postura corporal após a aplicação de exercícios; registo audiovisual dos resultados inerentes à fluidez corporal e musical; inquérito por questionário a cada aluno participante sobre as

potencialidades da TA; inquérito por questionário ao professor cooperante sobre as potencialidades da TA e inquérito por questionário aos participantes do workshop.

Depois da realização da primeira intervenção individual e do workshop coletivo, foi concebido o “Manual de Consciência Corporal para Violinistas” (anexo IV), que engloba as atividades aplicadas na primeira fase de intervenção. Depois de concebido o MCCV⁹, foi fornecido um exemplar a cada aluno alvo de estudo, para que todos tivessem a oportunidade de realizar, de forma autónoma, as atividades propostas. Aquando do fim do ano letivo, viu-se a pertinência de realizar uma intervenção individual a cada aluno e um inquérito sobre a realização do MCCV.

O projeto de intervenção pedagógica teve como destinatários alunos de violino. Contudo, na fase final de estágio, revelou-se pertinente a aplicação dos conteúdos relativos ao tema do projeto na disciplina de Música de Conjunto. Neste sentido, foi realizada uma aula de orquestra de cordas, no sentido de consciencializar os alunos sobre a importância da postura corporal, em prol do bem-estar e da qualidade de interpretação. Nesta fase final foram aplicados exercícios gerais baseados nos princípios da Técnica Alexander para todo o tipo de músicos de instrumentos de arco.

1.2 Conceção do “Manual de Consciência Corporal para Violinistas”

Na fase inicial de investigação, revelou-se pertinente realizar um levantamento bibliográfico sobre material pedagógico inserido na educação somática e adequado a alunos do ensino especializado de música. Deparei-me com uma lacuna bibliográfica no que toca a métodos e metodologias neste campo. Neste sentido, foram criados e recriados exercícios baseados na Técnica Alexander. Estes exercícios foram aplicados na intervenção pedagógica em aulas individuais e aulas coletivas. No final de cada aula foram realizados inquéritos aos alunos e professores, de forma a ponderar o valor e pertinência das atividades. Numa fase final, foi concebido o “Manual de Consciência Corporal Para Violinistas”, inserido no Anexo IV do presente relatório.

No presente capítulo serão explanados os conteúdos, episódios e respetivos exercícios do manual ilustrado.

⁹ Doravante o Manual de Consciência Corporal para Violinistas será identificado como MCCV.

Considerando uma metodologia que envolve auto-observação das sensações proprioceptivas e cinestésicas, dentro da linha de Elizabeth Behnke (1997 e 1998)¹⁰ o MCCV pretende contribuir para a aprendizagem do violino. O objetivo geral foi, essencialmente, desmistificar a consciência corporal na aprendizagem do instrumento e propor uma nova sistematização e abordagem no âmbito da educação somática.

Tal como aprender a cantar, também a reeducação do movimento deve ser orgânica e com pouca informação. É como aprender uma nova linguagem (Averino, 1989, p. 37). É essencial proporcionar novas formas de pensar e agir no aluno desde o início da aprendizagem. No sentido de motivar o aluno de violino e, ainda, de instituir valores artísticos de uma forma orgânica a informal, surge esta proposta de ação pedagógica que concilia uma abordagem sistemática com uma mais intuitiva da prática instrumental.

O período que engloba a aprendizagem de violino é uma fase de criatividade e o momento em que o aluno deve ser estimulado a desenvolver o pensamento abstrato. Pretende-se fazer uso de recursos estilísticos que criem um ambiente familiar ao aluno, através do uso da imagem.

O principal foco deste método é o desenvolvimento da consciência de si mesmo no espaço e a aprendizagem da consciência do corpo em movimento, englobando uma variedade de conhecimentos nos domínios sensorial, cognitivo, motor e afetivo. Na criança, duas das principais fontes de conhecimento é a oportunidade e a curiosidade, quanto mais estímulos maior será o desenvolvimento. Trabalhando a afinação desenvolve a acuidade auditiva, acompanhando gestos trabalha a coordenação e atenção, e imitando ou criando sons, estabelece relações com ambiente que a rodeia. Foi nesta linha de pensamento que foram concebidos exercícios que promovam a experimentação e a autonomia.

A escolha do conteúdo visual do manual não foi inconsciente. Foi ilustrado um personagem de forma a desenvolver no aluno a empatia entre si e a figura. No personagem são, deliberadamente, evidenciadas as articulações do corpo de forma a evitar o *end gaining* muscular (fig. 1).



Fig. 1 - Ilustração do personagem concebido pela professora estagiária, inserido no MCCV.

¹⁰ A obra de Elizabeth Behnke (1997 e 1998), numa linha da fenomenologia, sugere que o leitor experiencie e testena sua própria consciência do corpo os fenómenos descritos.

Segundo a Técnica Alexander, pretende-se que a percepção visual não seja dissociada do movimento corporal. Neste sentido, a informação visual do manual envolve uma relação entre a diegese e o movimento do aluno. Desta forma a prática corporal é desenvolvida através de sensações visuais e da auto-observação.

Englobando uma diversidade de alusões, a construção da “narrativa” pretende motivar um trabalho gradual do aluno, além de conceder a oportunidade de associar o seu conhecimento tácito com a prática instrumental. Para Reimer, o papel do professor de música é ensinar a observar o “sentimento” (Reimer, 1970). Neste sentido, procurei criar uma ligação entre desenho e sensações, e tentar combater junto do aluno que se inicia naquilo que é a arte de sentir, enfatizando a ilustração como ferramenta metodológica de grande eficácia.

O MCCV engloba uma série de temas apresentados como um guia. A ordem dos temas pretende construir uma ligação orgânica entre o controlo motor e intelectual do aluno. Apesar de intimamente ligados, e ser essencial a realização cronológica numa primeira abordagem, os exercícios podem ser realizados aleatoriamente. Cada tema envolve uma série de exercícios que pretendem desenvolver uma determinada competência do aluno. Os exercícios são todos ilustrados e apresentados como episódios. O *leitmotiv* entre temas sugere um sentido de continuidade no aluno, promovendo a motivação e o empenho, além de fomentar a auto observação no estudo e, interligando, inconscientemente, atitudes quotidianas com a prática musical. A duração das atividades deve variar conforme a idade do aluno, dependendo da atenção, do interesse e, mais importante, do nível de aprendizagem. Além disso, importa lembrar que é essencial respeitar a forma de expressão de cada um, mesmo que venha a parecer repetitivo ou sem sentido.

O MCCV é estruturalmente dividido em seis partes. Cada parte corresponde a um aspeto específico que deve ser trabalhado durante a aprendizagem musical: a concentração, a apropriação do arco e do violino, a relação entre postura e movimento, o descanso construtivo e a reflexão. Todas as atividades propostas no manual são acompanhadas de uma ilustração e de instruções. Inseridas na metodologia da Técnica Alexander, as instruções são apresentadas na forma de direções enumeradas.

1.2.1 Imaginação

A primeira parte diz respeito ao poder da imaginação na aprendizagem musical e pretende introduzir, informalmente, a importância da autonomia de pensamento no estudo do instrumento. Neste capítulo, a “curiosidade” musical é apresentada como “super poder” no estudo do instrumento. Numa pequena introdução, é abordada a unidade psicofísica e o impacto da mesma na prática musical e, neste sentido, a ilustração minimalista deste exercício pretende evidenciar apenas um neuro transmissor que percorre todo o corpo desde o cérebro.

O primeiro exercício: 1.1 “Explora por ti mesmo!” pretende incentivar a autonomia e consciencializar o aluno para as repercussões que o pensamento tem no corpo e respetivas sensações.

Direções:

1. Explora a tua imaginação e repara no que acontece com o teu corpo enquanto o fazes;
2. Experimenta tocar violino enquanto realizas o exercício anterior.

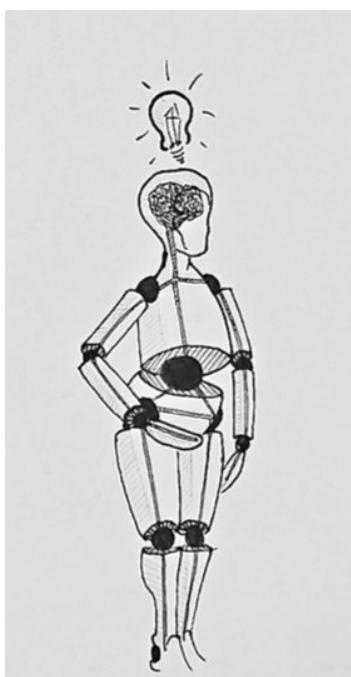


Fig. 2 - Ilustração do exercício 1.1

A consciência dos obstáculos e a organização do estudo pode promover a sensação de tranquilidade e pragmatismo inerentes à prática musical saudável. Neste sentido, o segundo exercício desta primeira parte: 1.2 “Cada dia de estudo é um mundo” é concebido para desenvolver hábitos de estudo disciplinados através da auto-observação.

Direções:

1. Depois de estudar, anota num papel aquilo que mais gostaste de fazer e ouvir enquanto tocavas;
2. Pensa porque é que gostaste de umas coisas e de outras não.

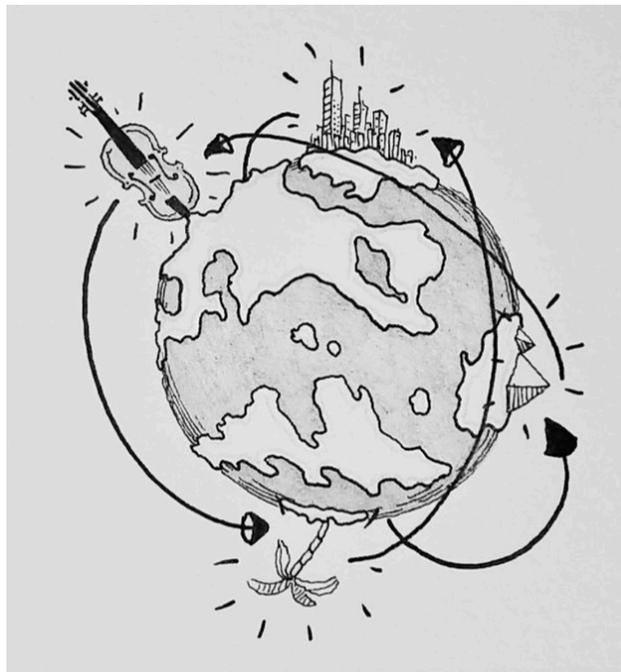


Fig. 3 - Ilustração do exercício 1.2

1.2.2 Calma

A segunda parte trata a calma e propõe exercícios para lidar com o stress, a ansiedade e a tensão corporal resultantes da prática instrumental. Nesta secção são apresentados dez exercícios que pretendem desenvolver a concentração, capacidade de mapeamento corporal do aluno e, ainda, a relação consciente entre aluno e instrumento.

A primeira atividade 2.1 “Cheira uma flor, Sopra uma vela”, é essencialmente um exercício de imagética, que pode ser realizado sempre que for necessário acalmar ou antes de começar a tocar, e pretende estimular a contextualização do corpo no espaço através da respiração:

Direções:

1. Imagina que tens uma vela no bolo de aniversário.
2. A vela é muito pequenina, por isso sopra com cuidado e tenta sorrir.
3. Repete os passos anteriores as vezes que forem necessárias até te sentires mais tranquilo.

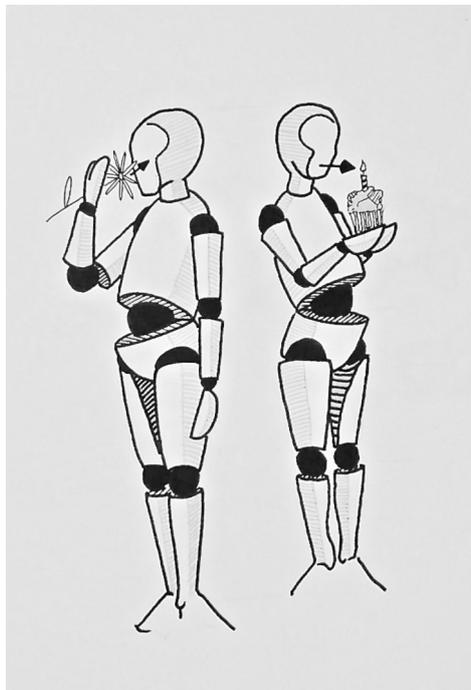


Fig. 4 - Ilustração do exercício 2.1

O exercício 2.2, “Vê o que te rodeia”, pretende contextualizar o aluno no espaço, estimular a observação e desenvolver percepção sobre a apropriação do local de estudo.

Direções:

1. Observa com tranquilidade os elementos que te rodeiam, por exemplo: a mesa, a janela, o piano, etc.:
2. Descobre se o sítio da sala onde te encontras é confortável para começares a estudar:
3. Podes “cheirar a flor e soprar a vela” enquanto realizas as direcções anteriores.

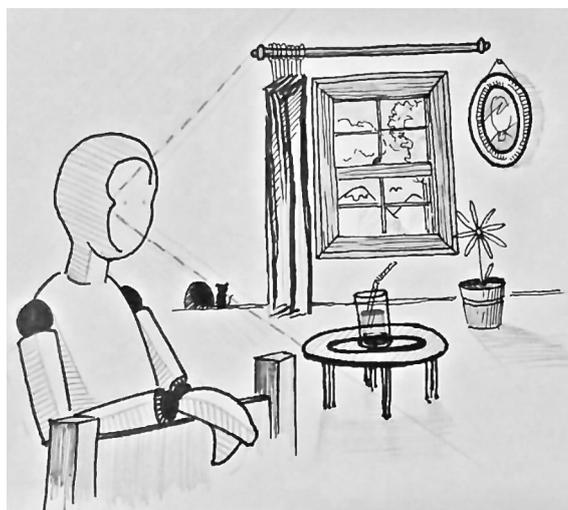


Fig. 5 - Ilustração do exercício 2.2

Para libertar o corpo de tensões desnecessárias que podem vir a encurtar o alinhamento da coluna e provocar pontos de tensão nos braços, foi concebido o exercício 2.3, “Crescer como gigante”. Esta atividade provoca uma expansão natural do corpo e, por sua vez, uma sensação de relaxamento.

Direções:

1. Imagina que os teus braços são muito, muito compridos e crescem infinitamente;
2. Imagina que os teus ombros se afastam um do outro;
3. Imagina que o teu ombro esquerdo se afasta da anca direita e o teu ombro direito se afasta da anca esquerda;
4. Imagina que as tuas mãos se afastam dos braços em direção ao chão;
5. Não te esqueças dos pés, compridos... espalham-se ao longo do chão.

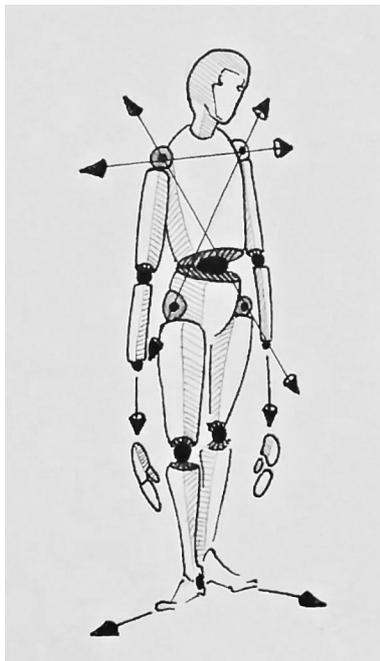


Fig. 6 - Ilustração do exercício 2.3

O exercício 2.4 “1234 magia” pretende desenvolver o mapeamento corporal e alterar a percepção corporal errónea. Propõe-se a realização desta atividade, quando o aluno não é capaz de identificar partes do corpo que estão ou não relaxadas.

Direções:

1. Segura suavemente um dedo da mão:
2. Diz “1” e pensa num sítio do corpo que sintas relaxado. Depois “2” e descobre outro sítio do corpo que sintas relaxado. Depois “3” e por fim “4”;
3. Pratica o exercício segurando cada dedo da mão, antes de estudares violino.



Fig. 7 - Ilustração do exercício 2.4

O exercício 2.5 “Balão Mágico” pretende evitar o *end gaining* através da direção. Tomemos como exemplo o caso de um aluno que exerce muita força nas cordas com os dedos da mão esquerda, ou arqueira com tensão o pulso esquerdo para atingir uma nota num registo mais agudo. É um claro exemplo de esforço desnecessário. É possível pensar nos dedos, na mão e no braço como uma unidade e trabalhar o movimento de todas as partes em conjunto.

Direções:

1. Junta as pontas dos dedos das mãos suavemente;
2. Tranquilamente, faz um círculo com os braços e o corpo;
3. Tranquilamente, faz um círculo com os braços e o corpo e afasta os ombros;
4. Imagina que o teu corpo cresce para a frente;
5. Não forces nada, apenas imagina;
6. Repara como, naturalmente, os dedos começam a fazer pressão uns nos outros. Não precisaste de te esforçar para isso e não ficaste cansado;
7. Lembra-te: quando tocamos violino não tocamos só com os dedos, tocamos com o corpo todo!

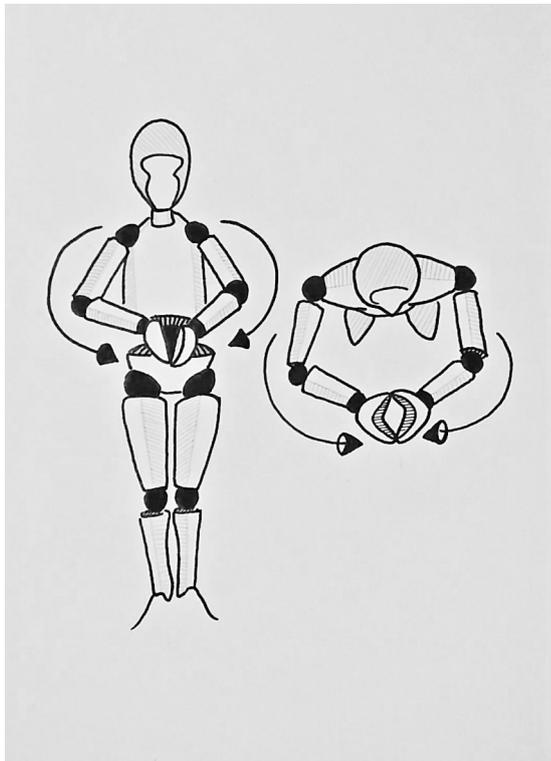


Fig. 8 - Ilustração do exercício 2.5

O exercício 2.6 “Orelhas voadoras, braços derretidos” pretende libertar a tensão do maxilar sobre o violino e o desconforto muscular nos ombros que irradia para os braços.

Direções:

1. Imagina que as tuas orelhas são voadoras e se afastam da mandíbula;
2. Imagina que os teus braços são como um gelado gigante a derreter e a pingar no chão;
3. Se precisares de tocar durante este exercício lembra-te: pensa em dirigir apenas as articulações (bolinhas do corpo).

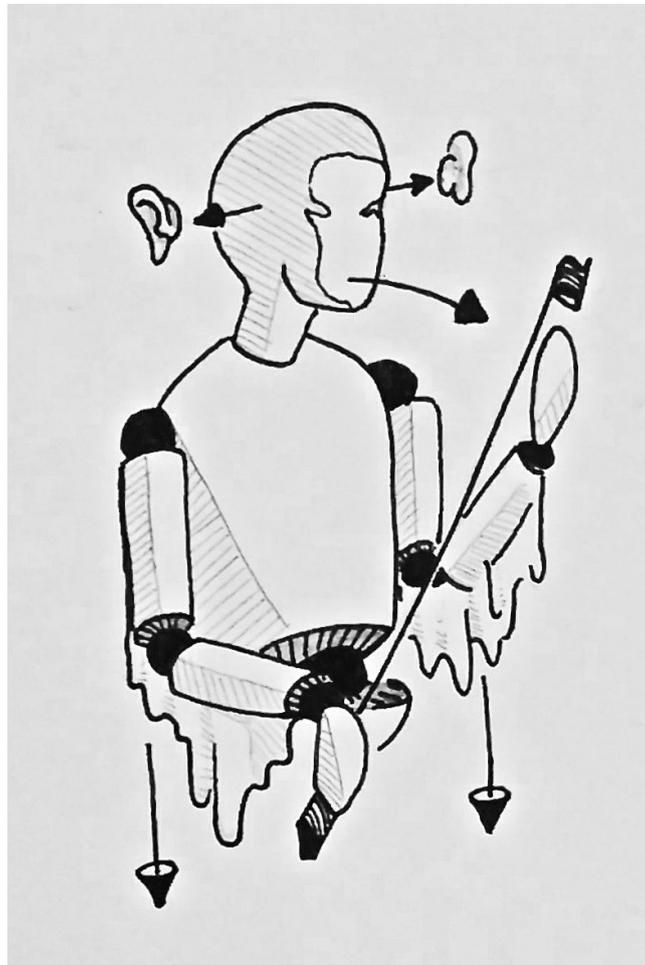


Fig. 9 - Ilustração do exercício 2.6

O exercício 2.7 “Querido violino” pretende desenvolver a apropriação do instrumento através da intenção. O objetivo é nortear a intenção do aluno para o processo em detrimento do foco principal. Neste sentido, são apresentadas direções baseadas na ergonomia entre instrumento e aluno, utilizando a inibição da Técnica Alexander.

Direções:

1. Pensa que o violino já faz parte do teu corpo;
2. Pensa que vais tocar porque queres e não porque disseram para o fazer;
3. Pega no violino e olha para ele;
4. Espera que a vontade de tocar surja, e quando sentires essa intenção, pousa o violino no ombro.

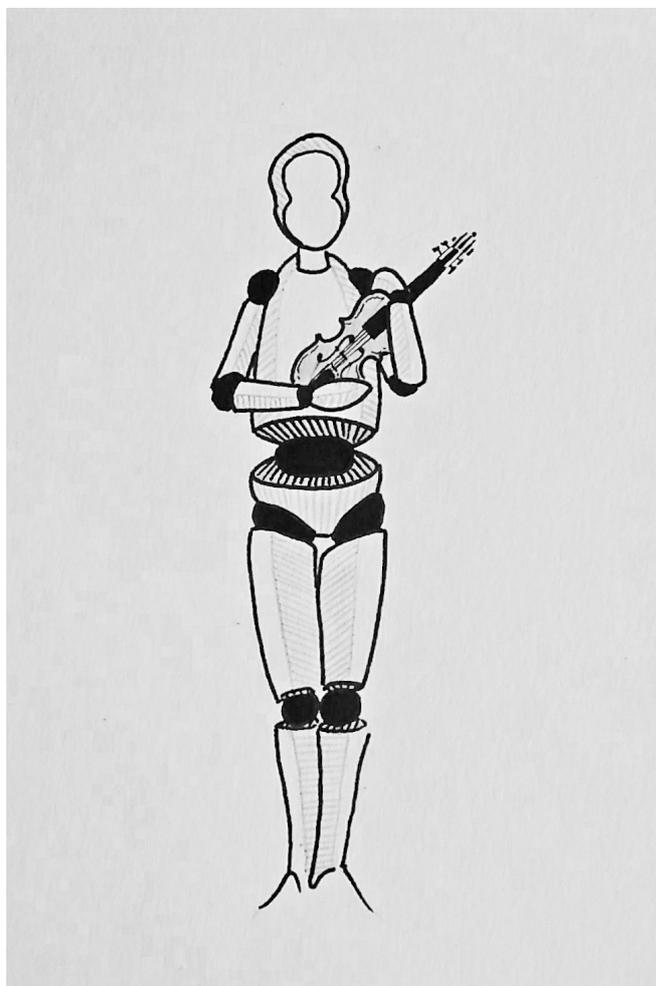


Fig. 10 - Ilustração do exercício 2.7

O exercício 2.8, “Braços de gigante”, pretende libertar o aluno do desconforto nos ombros e/ou na parte superior das costas.

Direções:

1. Imagina que os teus braços se afastam dos ombros;
2. Balança levemente a cabeça para a esquerda e para a direita e sente a bolinha imaginária dentro da cabeça a mover-se;
3. Imagina que o teu pescoço cresce.

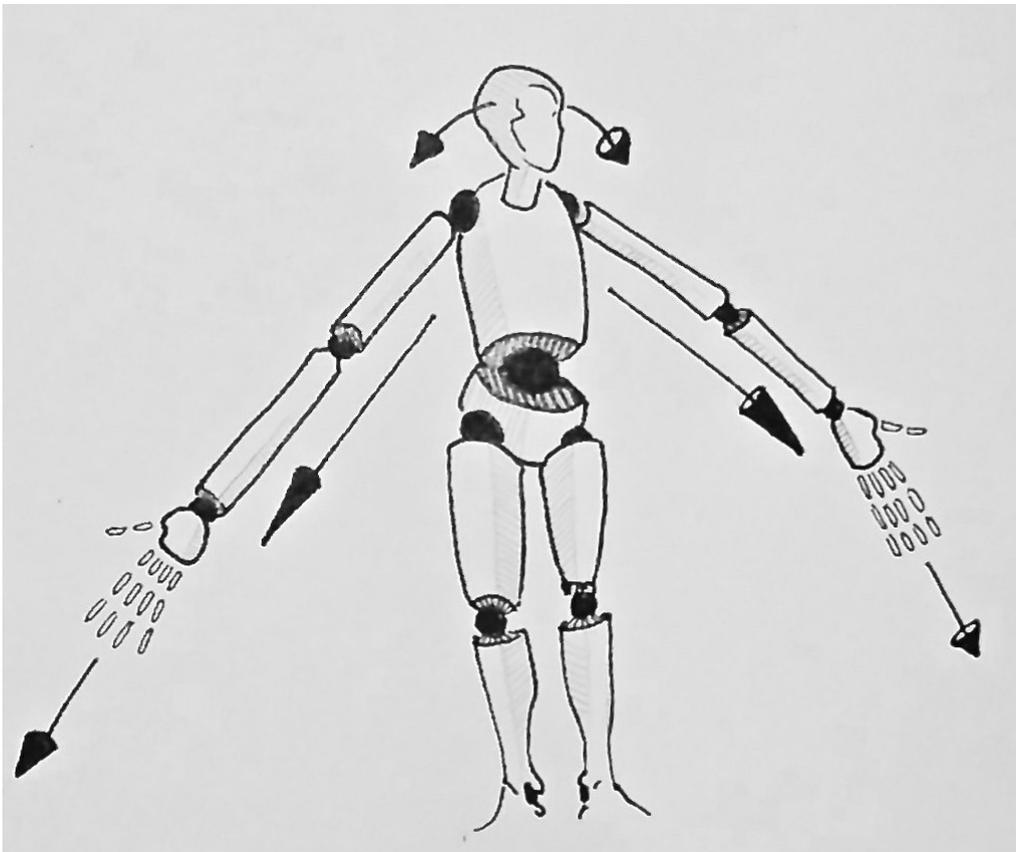


Fig.

11 - Ilustração do exercício 2.8

O exercício 2.9, “Dedos barbatanas”, é uma variação do exercício 2.8, aplicado às mãos. Pode ser realizado no caso de desconforto na palma da mão e/ou falta de agilidade dos dedos da mão esquerda.

Direções:

1. Imagina que a tua mão se afasta do pulso;
2. Imagina que os teus dedos se afastam da palma da mão;
3. Imagina que os teus dedos são como barbatanas gigantes.

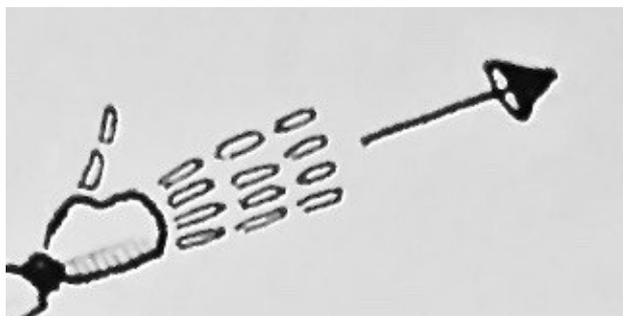


Fig. 12 - Ilustração do exercício 2.9

O exercício 2.10 “Querido arco!” é uma variação do exercício 2.7 e pretende desenvolver a apropriação do arco. Pode ser realizado para melhorar a qualidade do som e para libertar tensão desnecessária do dedo mindinho da mão direita.

Direções:

1. Senta-te na cadeira e pousa o arco em cima das pernas;
2. Relaxa o braço direito;
3. Move apenas o pulso para cima;
4. Tenta senti o arco através da pele;
5. Pensa no arco como um braço extra, ele faz parte de ti.



Fig. 13 - Ilustração do exercício 2.10

1.2.3 Postura

A terceira parte é constituída por exercícios que promovem a libertação de vícios motores. Nesta temática, são propostas atividades que, não desfazendo o violino e o arco, tratam o corpo como o instrumento principal. Neste sentido, são apresentadas dez atividades para desenvolver a apropriação do violino e do arco, promover a ligação entre postura e movimento, e libertar tensão da zona do maxilar, antebraço, ombros e costas.

Antes de começar a tocar, a intenção do violinista é apropriar-se do instrumento. Frequentemente, dirige inconscientemente o tronco para a frente para dirigir-se ao violino. Sem se aperceber, a cabeça fica desequilibrada e a coluna desalinhada. Este encadeamento irá provocar um desequilíbrio do corpo e possíveis pontos de tensão na parte superior das costas, devido à

subida do centro de gravidade. É essencial procurar baixar o centro de gravidade para que tronco e braços possam mover com liberdade.

O exercício 3.1 “O violino vai ter contigo” pretende colmatar esta lacuna.

Direções:

1. Lembra-te que não tens que fazer nada para segurar o violino;
2. A cabeça é pesada o suficiente para pousar no violino;
3. Mantém as costas relaxadas como se estivessem a derreter no chão.

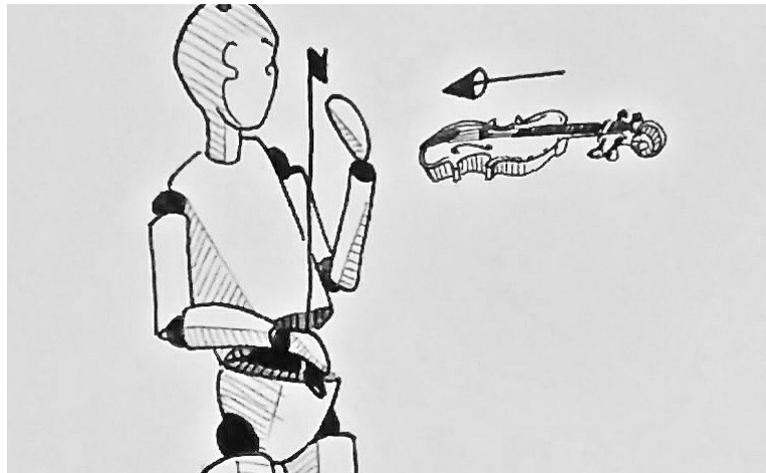


Fig. 14 - Ilustração do exercício 3.1

Se durante a performance, o violinista continuar com as costas arqueadas, ou a cabeça inclinada para a frente, é possível realizar o exercício 3.2 “Um gigante puxa a tua cabeça”.

Direções:

1. Imagina que tens um gancho em cima da cabeça;
2. Imagina um braço gigante a puxar esse gancho;
3. Deixa o violino ir ter contigo.

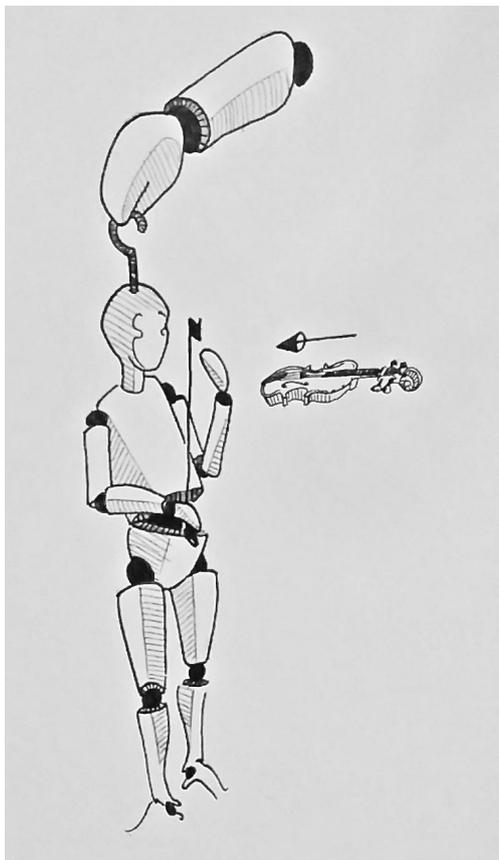


Fig. 15 - Ilustração do exercício 3.2

Frequentemente, o violinista sente desconforto na parte inferior das costas durante a prática musical orquestral, muito se deve à apropriação inadequada da cadeira ao sentar. O seguinte exercício 3.3 “Faz de conta que a cadeira não existe” propõe uma forma de sentar e de tocar sentado para libertar a zona lombar de tensão, através do controlo primário.

Direções:

1. Quando estiveres a sentar-te pensa em dobrar os joelhos;
2. Imagina o peso do teu corpo todo nos pés, contra o chão;
3. Imagina que a cadeira não existe, por isso senta-te com cuidado. Não te atires para a cadeira como se ela te fosse salvar de uma queda no chão.
4. Levanta-te com a cabeça.
5. O corpo segue a cabeça. A cabeça é o comandante.
6. Toca violino sentado na ponta da cadeira e abre e fecha as pernas para conferir se estás com a zona inferior das costas relaxada.

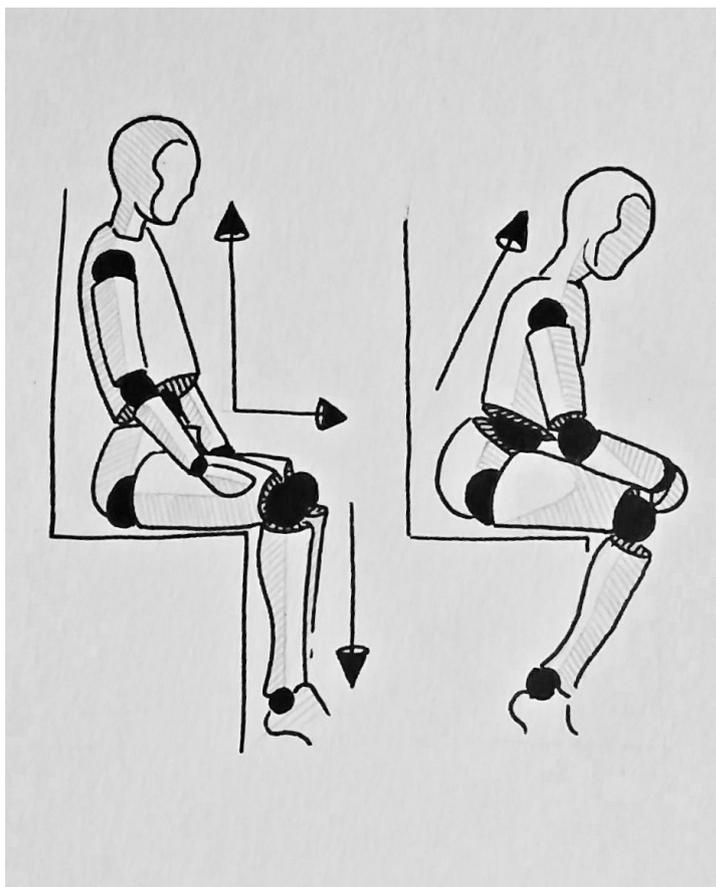


Fig. 16 - Ilustração do exercício 3.3

Se o violinista curvar as costas com tensão enquanto toca, as mãos podem tornar-se tensas. O exercício 3.4 “Mãos na parede” pode contribuir para relaxar os punhos e desenvolver a percepção do peso do corpo ao longo do corpo, através do controlo primário.

Direções:

1. Coloca as palmas das mãos numa parede;
2. Relaxa os joelhos e assenta bem os pés no chão;
3. Relaxa os ombros e inclina o tronco e a cabeça ligeiramente para a frente;
4. Apoia o peso do teu corpo num braço de cada vez;
5. Não esforces as mãos.

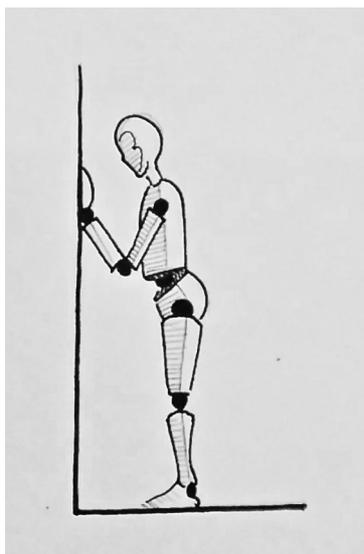


Fig. 17 - Ilustração do exercício 3.4

O exercício 3.5, “Bolacha proibida”, pretende aliviar tensões da zona do maxilar do aluno de violino, quando há demasiada pressão da cabeça sobre a queixeira do violino.

Direções:

1. Coloca uma bolacha dentre os dentes da frente;
2. Não trinques a bolacha;
3. Toca com a bolacha entre os dentes sem a partir;
4. Experimenta olhar para a esquerda e para a direita movendo ligeiramente a cabeça.

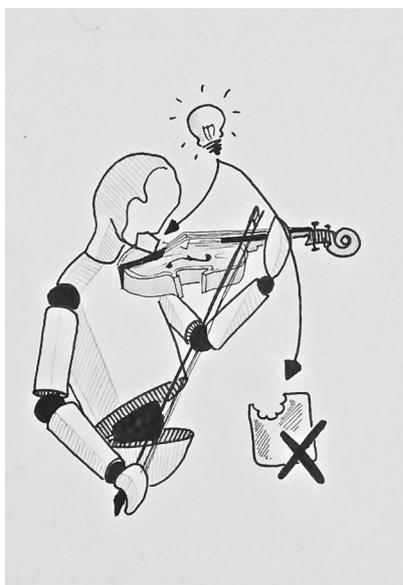


Fig. 18 - Ilustração do exercício 3.5

O exercício 3.6, “Faz de conta que és um gelado”, pretende contribuir para aliviar o desconforto na zona das omoplatas, aliviar desconforto muscular no tronco e, ainda, desenvolver o contacto do arco com as cordas, através do controlo primário.

Direções:

1. Começa por tocar cordas soltas;
2. Imagina que és um gelado e está muito calor;
3. Imagina que o teu tronco começa a derreter em direção ao chão.

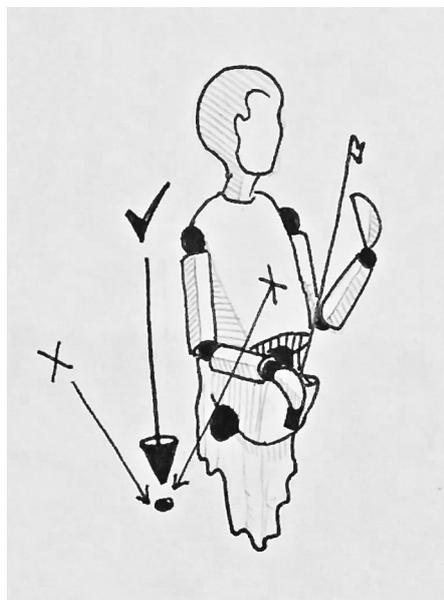


Fig. 19 - Ilustração do exercício 3.6

Segundo a Técnica Alexander, o principal factor de arqueamento da coluna é a relação da cabeça com o pescoço. No caso específico do violinista, existe um objeto extra na zona do pescoço que dificulta esta relação e, frequentemente, provoca tensão e desconforto no pescoço. O exercício 3.7, “Bolinha na cabeça”, pretende melhorar esta relação e libertar o pescoço de tensão desnecessária.

Direções:

1. Imagina que tens uma bolinha dentro da cabeça;
2. Move lentamente a cabeça para a esquerda e para a direita;

3. Imagina que a orelha esquerda quer ouvir o ombro direito;
4. Imagina que a orelha direita quer ouvir o ombro esquerdo;
5. Tenta relaxar os ombros enquanto fazes as instruções anteriores.

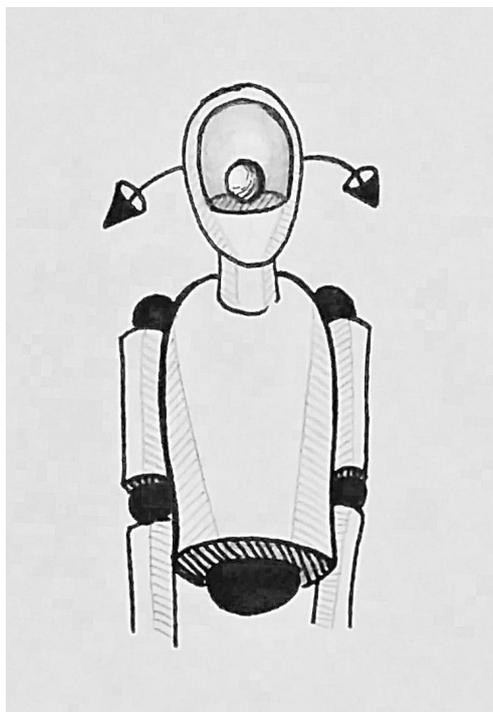


Fig. 20 - Ilustração do exercício 3.7

No sentido de desenvolver a apropriação do corpo no espaço e baixar o centro de gravidade, o exercício 3.8, “Caminha sem sair do sitio”, foi baseado no processo de inibição e controlo primário e aponta as seguintes direções:

1. Começa por dar alguns passos;
2. Pensa mais onde estás e menos onde vais;
3. Lembra-te que a cabeça é o comandante e lidera o movimento;
4. Pensa que o tronco segue a cabeça;
5. Lembra-te do braço gigante que puxa um gancho na tua cabeça;
6. Assenta bem os pés no chão e sente o peso do teu corpo nos pés.

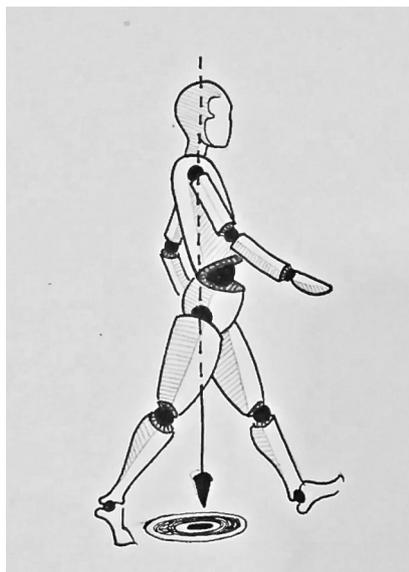


Fig. 21 - Ilustração do exercício 3.8

O exercício 3.9, “Deixa cair o braço”, resulta de uma variação do exercício 3.8 e pretende evitar o end gaining que provém do esforço desnecessário dos braços.

Direções:

1. Levanta o braço até à altura do ombro;
2. Deixa o braço cair livremente, como se nada o fosse bloquear;
3. Ouve o som que a mão faz ao bater na perna;
4. Repete os exercícios anteriores com o outro braço;
5. Repara na sensação do ombro depois de deixares cair o braço.

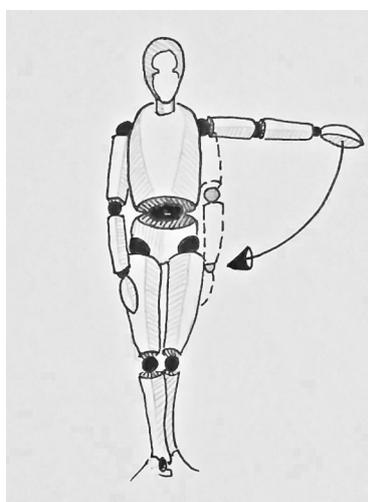


Fig. 22 - Ilustração do exercício 3.9

O exercício 3.10, “O macaco na parede”, é uma aplicação integral da Técnica Alexander. Neste exercício são desenvolvidos conceitos de apropriação do instrumento e unidade psicofísica. Pretende-se esclarecer o aluno sobre a diferença entre tensão e intenção na projeção do som. Tocar forte não é sinónimo de força, mas antes de unidade através d controlo primário.

Direções:

1. Encosta-te a uma parede;
2. Dobra os joelhos para a frente;
3. Inclina as costas para a frente;
4. Apoia o fundo das costas na parede.

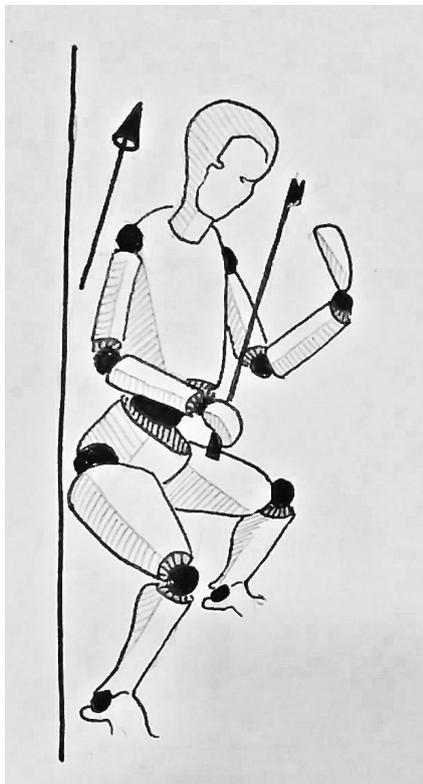


Fig. 23 - Ilustração do exercício 3.10

1.2.4 Descanso

A quarta parte é dedicada ao descanso construtivo e pretende estimular a organização mental e a reorganização muscular. Neste exercício, são aplicadas as direções integrais da Técnica da Alexander, entre outras variações do mesmo exercício recriadas especificamente para violinistas. São propostas três atividades que podem ser realizadas antes ou depois do estudo do instrumento. O exercício 4.1, “Descanso inteligente”, mantém as direções integrais propostas por F. M. Alexander.

Direções:

1. Encontra um lugar tranquilo com uma temperatura agradável;
2. Coloca um ou dois livros sobre a cabeça enquanto te deitas;
3. Mantém os pés no chão perto da anca e os joelhos elevados;
4. Coloca as palmas das mãos ao lado do umbigo;
5. Respira tranquilamente pelo nariz;
6. Imagina que os teus joelhos vão em direção ao teto e que a tua cabeça se afasta do resto do corpo;
7. Sente os teus ombros afastarem-se um do outro e derreterem ao longo do chão;
8. Imagina que os teus pés crescem e se expandem ao longo do chão.

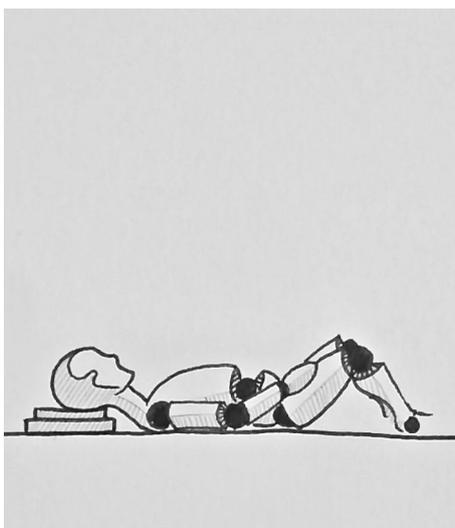


Fig. 24 - Ilustração do exercício 4.1

O exercício 4.2, “Aponta para o céu”, é uma variação do exercício 4.1 e desenvolve os princípios de direção, inibição e end gaining. Tal como no exercício 2.5 “Balão mágico”, pretende evidenciar o movimento do ante braço sem esforço braçal.

Direções:

1. Coloca-te na posição do exercício anterior;
2. Levanta lentamente o dedo indicador da mão direita;
3. Imagina que queres alcançar o céu apenas com a ponta do dedo;
4. Deixa que o dedo comande todo o corpo;
5. A mão, o braço e o ombro apenas seguem o dedo, não esforces nada;
6. Pára um momento com o dedo no ar e pensa em relaxar;
7. Lentamente pousa o dedo no chão;
8. Repete as direções com o dedo da mão oposta.

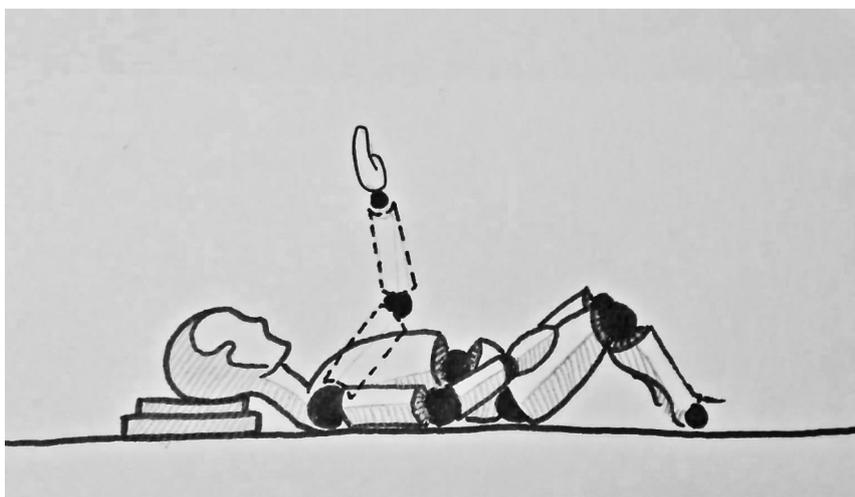


Fig. 25 - Ilustração do exercício 4.2

O exercício 4.3, “Empurra o ombro”, é uma variação do exercício 4.1 “Descanso inteligente” e conjugado com o exercício 2.6 “Braços derretidos”.

Direções:

1. Coloca-te na posição do exercício anterior;
2. Respira tranquilamente pelo nariz e sente a tua caixa torácica a expandir;
3. Move lentamente o braço direito em direção ao ombro esquerdo e empurra o ombro com suavidade;
4. Repete o exercício anterior com o ombro direito e braço esquerdo;

5. Repara no corpo a expandir ao longo do chão;
6. Sente os ombros alargarem e crescerem;
7. Experimenta toca violinista nesta posição e tenta sentir os ombros a afastarem-se.

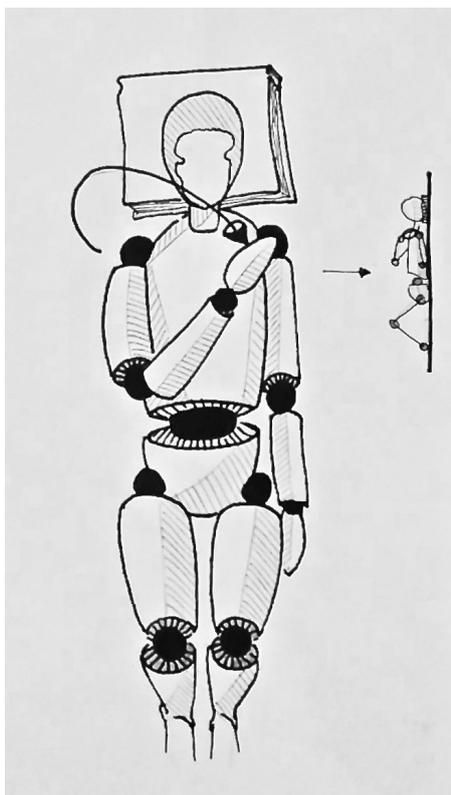


Fig. 26 - Ilustração do exercício 4.3

1.2.5 Movimento

A quinta parte é constituída por nove exercícios que estimulam o pensamento e o movimento dos braços e das mãos. Alguns exercícios são realizados com arco e/ou violino e, na sua maioria, são utilizadas alusões, tratando os objetos musicais como algo tão natural quanto uma atividade de lazer do seu dia-a-dia. Desta forma, é dada a oportunidade ao aluno de associar experiências do quotidiano, refletir no processo e, em seguida, aplica-lo na execução instrumental, favorecendo a autonomia do aluno na consolidação do seu conhecimento.

O exercício 5.1, “Desenho no ar”, é baseado na inibição e pode ser aplicado quando o movimento dos braços não é fluído e quando existe paragens bruscas entre a mudança de direção das arcadas ou na mudança de posição da mão esquerda.

Direções:

1. Move os braços para dentro e para fora com liberdade;
2. Deixa cair o braço no movimento descendente, para ganhares balanço para o movimento ascendente;
3. Imagina que desenhas um oito no ar com apenas um movimento. Se te enganares, relaxa o braço e depois recomeça;
4. Não tenhas pressa em desenhar um oito perfeito;
5. Apera a axila do braço que está a desenhar e repara se está tenso;
6. Repete os passos anteriores até conseguires desenhar um oito infinito.

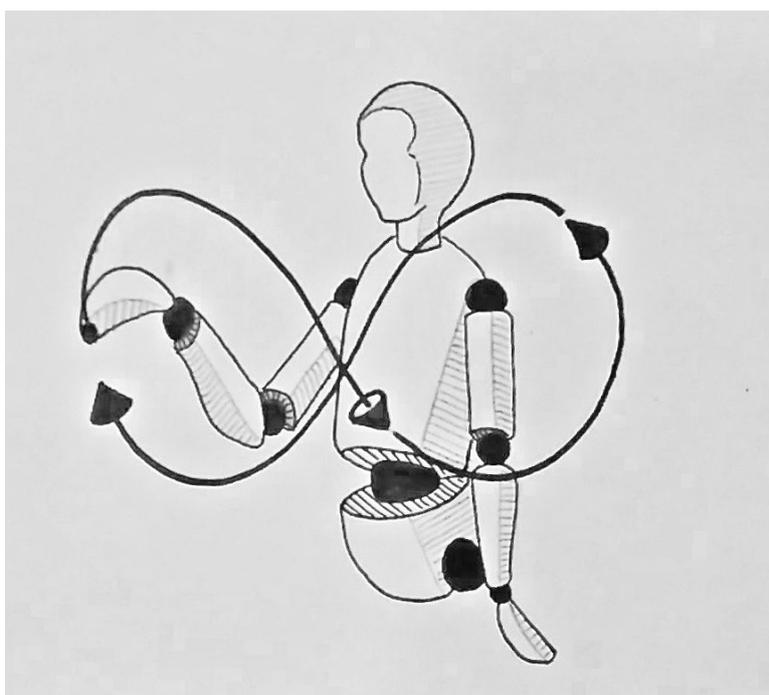


Fig. 27 - Ilustração do exercício 5.1

O exercício 5.2, “Arco espadachim”, é uma variação do exercício 5.1 “Desenho no ar” para ser realizado com arco.

Direções:

1. Segura o arco como se fizesse parte do teu braço;

2. Desenha um oito como na imagem;
3. Podes mover todo o braço ou apenas o antebraço.

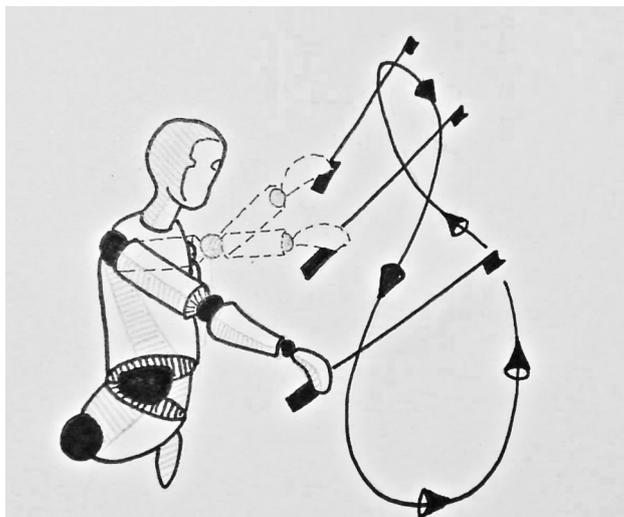


Fig. 28 - Ilustração do exercício 5.2

O exercício 5.3, “Mão na cadeira”, pretende desenvolver a apropriação do arco através da intenção. São propostas direções baseadas na ergonomia entre a mão e as costas de uma cadeira, através da prática da inibição.

Direções:

1. Coloca a mão direita na parte de cima do encosto de uma cadeira;
2. Deixa os quatro dedos descansarem num lado da cadeira e o polegar no outro;
3. Descansa a mão por uns segundos;
4. Dirige o pulso para cima e deixa a mão seguir o movimento do pulso;
5. O braço deve estar sempre descansado;
6. Imagina o arco na tua mão enquanto realizas as instruções anteriores.

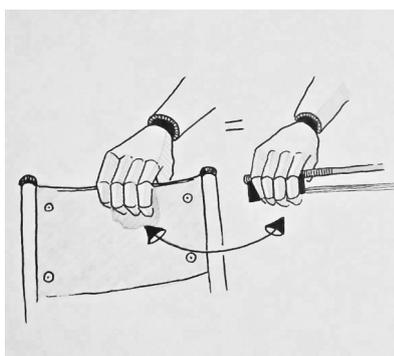


Fig. 29 - Ilustração do exercício 5.3

O exercício 5.4, “Um dedo de cada vez”, pretende desenvolver o mapeamento dos dedos da mão direita enquanto se desenvolve a apropriação do arco, através da inibição.

Direções:

1. Senta-te e coloca o arco na horizontal sobre as pernas;
2. Coloca a tua mão no arco como se fosses tocar e mantém o braço direito descansado;
3. Não mexas o arco;
4. Tenta mover um dedo de cada vez no sentido ascendente;
5. Se não conseguires não faz mal, pensa no dedo que pretendes mover.

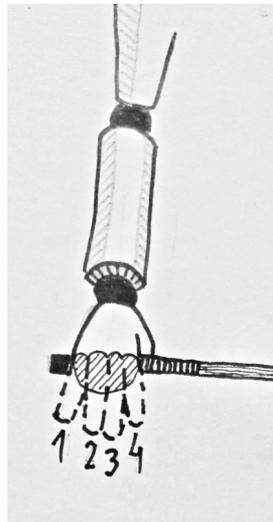


Fig. 30 - Ilustração do exercício 5.4

O exercício 5.5, “Mão marioneta”, pretende evitar o end gaining que ocorre com o aluno de violino dirige o arco com tensão. Pretende-se dirigir o foco para o processo (direção do pulso) em detrimento do resultado final.

Direções:

1. Toca cordas soltas;
2. Foca-te no braço direito;
3. imagina que o teu braço direito é uma marioneta;
4. Imagina que um fio invisível pua o teu pulso para cima nas arcadas ascendentes;

5. Imagina que um fio invisível puxa o teu dedo mediano para baixo nas arcadas descendentes.

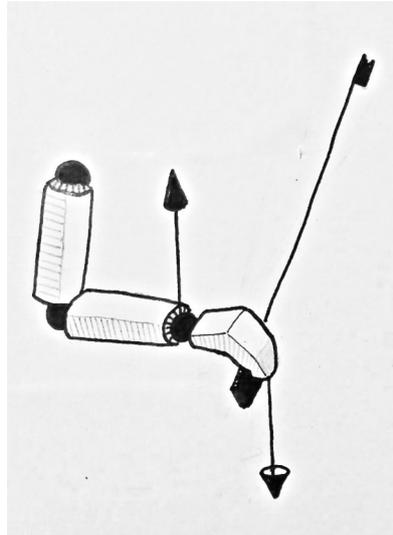


Fig. 31 - Ilustração do exercício 5.5

Se a palma da mão esquerda exerce muita tensão sobre o braço do violino, o polegar pode dirigir-se para a parte superior do espelho e dificultar o movimento dos restantes dedos sobre as cordas. O exercício 5.6 “Um dedo extra” pode solucionar este problema.

Direções:

1. Coloca uma caneta na mão entre o polegar e os restantes dedos;
2. Relaxa os músculos da palma da mão;
3. Experimenta tocar uma passagem musical da tua preferência.

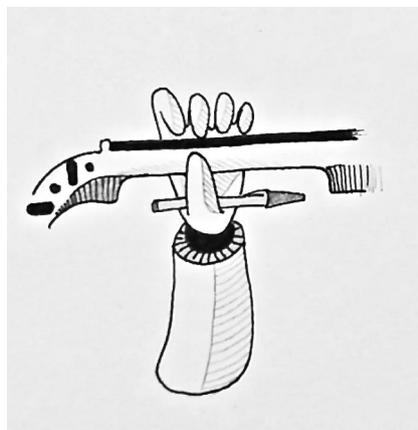


Fig. 32 - Ilustração do exercício 5.6

Quando a mudança de posição na escala do violino não é fluída, a afinação pode ser prejudicada. Serve o exercício 5.7 “Sem polegar” para solucionar esta problemática.

Direções:

1. Coloca a mão esquerda no violino;
2. Solta o polegar do braço do violino;
3. Balança o cotovelo esquerdo para a esquerda e para a direita apenas com 4 dedos nas cordas;
4. Sente o antebraço descomprimir;
5. Desliza ao longo do braço do violino com a sensação das instruções anteriores.

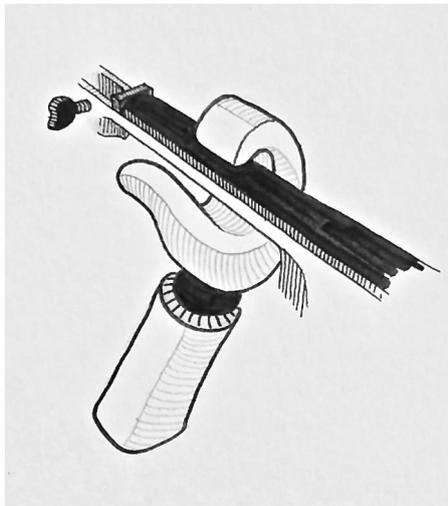


Fig. 33 - Ilustração do exercício 5.7

Para libertar possíveis tensões no ombro esquerdo e na parte superior das costas, foi concebida uma variação do exercício anterior: 5.8 “Pendurar a cruzeta”.

Direções:

1. Imagina que a tua mão é uma cruzeta pendurada no braço do violino;
2. Pendura a mão esquerda sem o agarrar o violino;
3. Imagina que o pulso esquerdo se afasta do teu ombro esquerdo;
4. Repete os passos anteriores.

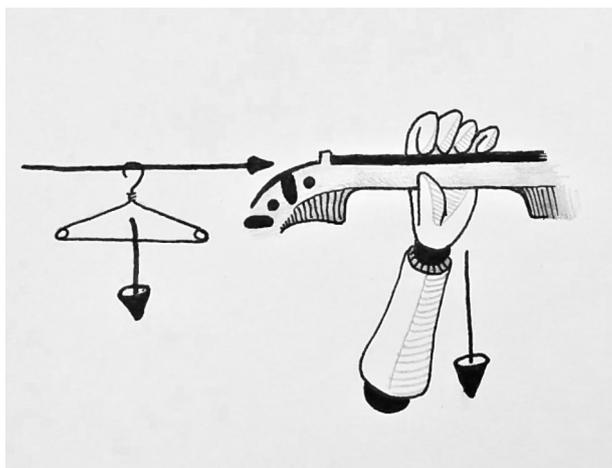


Fig. 34 - Ilustração do exercício 5.8

O exercício 5.9 “Desenha um pequeno 8” é uma variação do exercício 5.1 e pretende desenvolver a fluidez do movimento do braço esquerdo.

Direções.

1. Descansa o cotovelo direito sobre a estante;
2. Imagina que o cotovelo se afasta do ombro direito;
3. Levante o pulso direito em direção ao teto, como se fosse uma marioneta: imagina um fio imaginário a puxar o pulso;
4. Desenha um oito muito magro com a mão direita e o antebraço;
5. Imagina que o arco do violino está na tua mão;
6. Na mudança de direção não pares o movimento.



Fig. 35 - Ilustração do exercício 5.9

1.2.6 Reflexão

Como mencionado anteriormente, é essencial respeitar a forma de expressão de cada um e, por isso, é importante que o aluno se sinta livre para refletir sobre o seu processo de aprendizagem. Por esse motivo, foi introduzida uma sexta secção dedicada à reflexão e que finaliza o Manual. Uma vez que refletir é uma atitude sempre experimental e dinamizada por um projeto pessoal, serve este manual para orientar o aluno de violino a organizar as suas próprias sensações, escrever sobre as mesmas e a refletir no processo.

2. Intervenção

Neste capítulo, será descrita a intervenção na valência de Violino, bem como workshop orientado em contexto de estágio. As primeiras cinco aulas individuais de instrumento tiveram como principal objetivo conhecer as necessidades e dificuldades a colmatar numa intervenção posterior, e as cinco aulas individuais finais incidiram especificamente na consolidação dos assuntos abordados no workshop e no Manual de Consciência Corporal para Violinistas.

A segunda parte descreve a prática pedagógica na disciplina de Música de Conjunto. A intervenção pedagógica nesta disciplina incidiu, essencialmente, na construção de repertório orquestral apresentado em diversos concertos no Conservatório de Música do Porto, ao longo do ano letivo. Foi proposto pelo professor cooperante que a professora estagiária orientasse os ensaios do naipe de madeiras da orquestra do 3º ciclo, bem como do naipe de 1º violinos da orquestra do 2º ciclo, para a preparação de três concertos durante o 2º e 3º período do ano lectivo. Contudo, no final do ano letivo, uma das aulas foi dedicada à consciencialização corporal através da Técnica Alexander.

2.1 Workshop - Técnica Alexander, Consciência corporal para Violinistas

O “Workshop - Técnica Alexander, Consciência Corporal para Violinistas” foi uma aula aberta a toda a comunidade escolar. Por gentileza, os serviços administrativos da instituição de acolhimento cederam uma sala apropriada para o evento e divulgaram junto dos professores, encarregados de educação e alunos da instituição. Além da divulgação pública, tive o cuidado de entregar um convite graficamente juvenil e apelativo a cada aluno da classe de violino da professora cooperante (anexo III).

O workshop contou com a participação de oito alunos de violino da classe da professora cooperante, com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos. A aula aberta teve a duração de quarenta e cinco minutos e reuniu uma série de doze exercícios baseados na TA e inseridos no MCCV.

Os conceitos fundamentais a desenvolver nesta intervenção foram a Inibição e a Direção e tiveram como função didática o desenvolvimento da consciência corporal do aluno de violino. Compreender como se dá o stress, bem como saber geri-lo e usa-lo na performance era uma das componentes a desenvolver ao longo da aula. Averiguar o tipo de tensões musculares mais comuns entre os alunos e observar o seu impacto no estudo e aprendizagem de violino tornou-se fulcral para a aplicação da segunda parte da intervenção pedagógica.

No início do workshop foram apresentadas as potencialidades da TA no estudo do violino e a importância do desenvolvimento da consciência corporal na performance. De forma a encontrar o estado de concentração dos alunos intervenientes, achou-se conveniente iniciar a aula estimulando a contextualização do corpo no espaço, através da respiração com o exercício 2.1, “Cheirar uma flor, soprar uma vela”.

A primeira parte da aula foi dedicada ao mapeamento corporal e ao desenvolvimento da perceção e, por isso, foi realizada sem o instrumento. Foram desenvolvidos os exercícios: 2.4, “1234 magia”, e 2.5, “Balão Mágico”. Seguidamente, para desenvolver a apropriação do instrumento através da intenção, foi realizado o exercício 2.7, “Querido violino”. Para desenvolver a consciência do corpo sentado, foi realizado o exercício 3.3, “Faz de conta que a cadeira não existe”, por alguns alunos voluntários, enquanto os restantes elementos do grupo analisavam a postura dos alunos ativos. Nesta parte da aula, foram aplicadas diretrizes centradas nas articulações e no centro de gravidade, para desenvolver conceitos relativos à direção e ao controlo primário. No exercício “Tocar sentado” foram aplicadas as diretrizes do exercício anterior. Sobre a apropriação do arco, foi aplicado o exercício 5.3, “Mãos na cadeira”, e 2.10, “Querido arco”.

O ingrediente secreto para uma prática musical eficaz é um descanso inteligente que proporcione a reorganização muscular. Depois da parte fundamental da aula, foi desenvolvido o exercício 4.1, “Descanso inteligente”. Para a realização desta atividade foi proposto aos alunos que encontrassem um espaço onde se sentissem bem na sala.

O exercício 3.5 “Não comas a bolacha” foi aplicado para que todos os alunos tivessem consciência da tensão que exercem sobre o violino, uma vez que a tensão no maxilar é uma problemática geral.

Para desenvolver o controlo primário foi realizado o exercício 3.10 “Um macaco violinista” e uma variação do mesmo exercício realizado em coletivo: “Os macacos na selva”, neste exercício foram aplicadas as diretrizes do exercício 3.10, mas proposto que se apoiassem uns nos outros na mesma posição.

Na parte final da aula foi aberto um diálogo sobre a pertinência da educação somática na aprendizagem do instrumento e realizado um inquérito a cada aluno participante. Os alunos foram bastante participativos e ativos. Demonstraram muito interesse pela temática, de maneira que solicitaram a realização de mais workshops sobre consciência corporal.

2.2 Intervenção individual

2.2.1 Aluna A - 2º ciclo

No ano letivo em que se deu a aplicação do projeto de intervenção, a aluna estava a iniciar a aprendizagem da técnica de *vibrato* e das mudanças de posição da mão esquerda. Uma vez que eram técnicas que a aluna ansiava por aprender, o desejo e a intenção de concretizar estas tarefas geravam pontos de tensão na mão esquerda que a impediam de concretizar com eficácia o objetivo. Neste sentido, as intervenções pedagógicas foram centradas no processo de inibição.

Duas intervenções foram realizadas: uma aula de 45 minutos antes da realização do MCCV em casa, e uma aula de 45 minutos depois da realização do manual. A primeira intervenção, foi iniciada com a apresentação dos conceitos fundamentais da Técnica Alexander e a aplicação de direções que melhorassem o alinhamento da coluna e a abertura do peito, de forma a libertar o movimento dos membros superiores.

De forma a desenvolver o controlo primário foi aplicado o princípio da Técnica Alexander: “a cabeça guia, o corpo segue” e “um gigante puxa a tua cabeça” (ex. 3.2, anexo IV) sem o instrumento e, seguidamente, com o instrumento enquanto se trabalhava o repertório. Foi evidenciada a importância do corpo enquanto instrumento principal na performance. As diretrizes essenciais foram sobre a apropriação do instrumento utilizando o exercício “ombros a derreter”. (ex. 3.6, anexo IV).

Depois destes exercícios a aluna revelou mais confiança e prazer quando pegou no violino. Os ombros estavam mais relaxados e a cabeça começou a pousar no violino sem contrair o pescoço. A interpretação foi fluida, o som com maior amplitude, a cabeça manteve-se livre sobre o instrumento e a coluna alinhada. Na presença de obstáculos relativos à afinação durante o Concertino de Kuhlér, a dinâmica, o fraseado e o *vibrato* foram trabalhados através da inibição.

A segunda intervenção foi realizada com um intervalo de dois meses da primeira. A aluna já tinha realizado o MCCV em casa e o objetivo principal desta aula foi consolidar os conceitos fundamentais abordados no manual. Imaginação, calma, movimento e equilíbrio foram os aspetos fundamentais a trabalhar, no sentido de promover o movimento fluído dos membros superiores. A parte inicial da aula foi dedicada à correção postural através dos exercícios “costas derretidas”, “gancho na cabeça” e “*vibrato* circular”.

Nas obras “Elfantz” e no Estudo de Konbarovski, o andamento é rápido e o movimento da mão direita da aluna não era livre nem fluído. Neste sentido, foi trabalhada a apropriação do arco com o exercício “meu querido arco”.

2.1.2 Aluna B -3º ciclo

A aluna B tinha 14 anos e frequentava o 8º ano do regime integrado. No início da minha observação de aulas, a aluna estava bastante inibida e contraía o corpo. A postura curvada provocava um som com pouca projeção e um *vibrato* fraco e inconsistente.

Tal como aconteceu com a aluna A, a minha intervenção pedagógica na aluna B, incluiu duas intervenções de 45 minutos. Uma antes da realização do MCCV e outra depois.

A primeira foi dedicada à apresentação dos fundamentos de TA e a aplicabilidade dos mesmos no nosso dia a dia. Incluiu ainda um diálogo sobre as intenções artísticas da aluna, que demonstrou não ter desejo de seguir música profissionalmente.

Depois de desenvolver o controlo primário com o exercício: “a cabeça guia, o corpo segue” e “um gigante puxa a tua cabeça” (ex. 3.2, anexo IV), foram aplicados exercícios

específicos para colmatar as fragilidades da aluna. O primeiro exercício tinha como objetivo a sabedoria da apropriação do instrumento. Foi aplicado a todos e em todas as intervenções individuais, bem como no workshop coletivo: o “meu querido violino” (ex. 2.7, anexo IV), baseado nos exercícios de Pedro de Alcantara (1991) pretende que o violinista aceite o violino tal como ele é: uma extensão do nosso próprio corpo.

No caso específico da aluna B, que mantinha as costas curvadas e uma atitude tímida, foi essencial criar diretrizes que motivassem-se uma apropriação saudável do instrumento, antes de começar a tocar. Para melhorar o *vibrato* tenso foi aplicado um exercício baseado no pensamento de unidade corporal. Neste sentido, foi sugerido à aluna que pensasse na unidade entre cotovelo, pulso e mão e desse palmadas na testa com a mão direita, com métrica e sem articular o pulso. O segundo exercício dedicado ao *vibrato* exigia que o violino estivesse colocado como um guitarra e que se fizesse o exercício anterior ao longo do braço do violino, sentido o peso da gravidade e sem articular o pulso. Ao realizar a prática do *vibrato* como uma meditação, pensando no movimento unido entre braço, pulso, mão e dedos, evita-se pontos de tensão em determinados locais. O movimento torna-se leve e fluído.

Na segunda intervenção de 45 minutos, a aluna já demonstrava sinais de preocupação com a consciência corporal. A coluna alinhada e o *vibrato* mais macio permitiam uma projeção de som que não acontecia anteriormente e um fraseado musical mais expressivo.

Nesta segunda aula foram abordadas questões relativas ao descanso construtivo e trabalhados os exercícios especialmente feitos para a aluna: “desenho no ar” (ex. 5.1, anexo IV) e “arco espadachim” (ex. 5.2, anexo IV), para melhorar o contacto das crinas na corda. Pretendia-se aprofundar a fruição musical, tornar o som mais circular e expressivo. Mas o movimento do arco da aluna era sempre fragmentado, às vezes um pouco rude e duro. Criaram-se estes exercícios para explorar as sensações corporais da aluna através da imagética. Uma vez que as arcadas ascendentes e descendentes eram pensadas separadamente, o som tornava-se duro. Ouvia-se claramente a crina a atacar a corda em todas as mudanças de direção do arco. O “desenho no ar” (ex. 5.1, anexo IV) , apesar de praticado sem arco, promove um sentido de continuidade que pode ser aplicado na prática musical. O “arco espadachim” (ex. 5.2, anexo IV) pretende desenvolver o “desenho no ar”, aplicando o exercício “querido arco”.

2.1.3 Aluno C- 1ª ciclo

O aluno C tinha 8 anos e frequentava o 3º ano do regime integrado. O seu comportamento era infantil e irresponsável. Na prática violinística mantinha uma atitude distraída, o que dificultava

o trabalho na sala de aula. As intervenções pedagógicas foram dedicadas ao desenvolvimento da concentração. Como era muito conversador, frequentemente perdia o foco. Neste sentido, a direção foi o conceito mais aplicado nas duas intervenções.

O aluno demonstrava muitas dificuldades em distribuir o arco e manter o contacto das crinas com as cordas. Achou-se pertinente aplicar o exercício “meu querido arco” (ex. 2.7, anexo IV) e “o violino vai ter contigo” (ex. 3.1, anexo IV). Como raramente estudava em casa, não memorizava as partituras e o repertório foi o mesmo durante todo o ano letivo. Era essencial motivar o aluno, transmitir-lhe alguma calma e sossego na sala de aula.

Foram aplicados os exercícios dedicados ao “descanso construtivo” (ex. 4.1, 4.2 e 4.3, anexo IV). Relativamente à mão esquerda do aluno, o pulso não estava liberto o que não permitia aos dedos a agilidade apropriada para calcar as cordas. Foram aplicados dois exercícios especialmente concebidos para preencher esta lacuna: “pendurar a cruzeta” (ex. 5.8, anexo III) e “sem polegar” (ex. 5.7, anexo IV). Através da inibição, o aluno foi “dirigido” a pendurar a mão esquerda no violino como uma cruzeta. Ao afastar o polegar do braço do violino, foi possível conferir se a palma da mão e pulso estão efetivamente relaxados. O objetivo seria libertar a tensão do pulso para que a informação neurológica chegasse aos dedos de forma eficaz. O foco foi o processo e não o resultado. Estes exercícios foram cruciais para o desempenho do aluno no final do ano letivo.

Felizmente, o aluno conseguiu a aprovação necessária para transitar de ano. O som flautado tornou novas proporções e consolidou-se e a flexibilidade dos dedos da mão esquerda tomou um novo caminho o que motivou o aluno no estudo e prática do instrumento.

2.1.4 Aluna D -3º ciclo

A aluna D tem 14 anos e frequenta o 8º ano do ensino integrado. Desde o início das observações de aulas que se tornou evidente que o movimento circular e articulado do braço direito da aluna deveria ser melhorado e menos automatizado. Precisava de desenvolver a sua consciência corporal, no sentido de estabilizar o corpo e equilibra-lo com o movimento dos membros. Foi essencial fomentar o movimento natural e a percepção do mesmo, com foco no processo e menos no objetivo.

Foram realizadas duas intervenções de 45 minutos cada. A primeira, antes da realização do MCCV e a segunda intervenção no final do ano letivo.

Numa abordagem inicial, foi essencial justificar a introdução a temática da educação somática e

o contributo da mesma na aprendizagem do violino. A aluna, que pretende seguir música, mostrou-se muito interessada e realizou muitas perguntas sobre o assunto num diálogo informal. Depois de explanar um pouco sobre o poder da inibição e do pensamento no movimento, foram realizados exercícios baseados em Alcantara (1991) que dizem respeito à articulação da mão esquerda.

Frequentemente, a aluna movimentava-se de forma robótica e hesitante, com medo de errar. Muitos eram os impulsos enquanto tocava. Neste sentido foi realizado um exercício de ligação entre *vibrato* e *pizzicato* que pretendia criar uma sentimento de continuidade no movimento da mão esquerda e inibir impulsos e paragens buscas do movimento.

O processo foi o seguinte: abrir a mão esquerda de forma exagerada como se fosse abraçar uma bola, e pousar com um dedo o braço do violino, sem interromper o movimento. No mesmo momento em que o dedo pousava na corda deveria começar a fazer *vibrato*. O objetivo era tentar não parar entre o movimento do abraço da mão ao braço do violino e o início do *vibrato*, ou seja, estimular um movimento redondo e fluído.

O segundo exercício foi concebido para finalizar o anterior. Depois do abraçar o violino e vibrar, a aluna deveria finalizar com um *pizzicato* na corda. A ideia geral é concretizar o encadeamento de funções, ou seja, que cada movimento seja articulado em função do movimento seguinte. Este tipo de exercícios envolve inibição e direção e tornaram-se fulcrais na sensação de apropriação do violino e para prevenir impulsos da aluna, quando articulados com o fazer musical.

2.1.5 Aluno E - Secundário

O aluno E tinha 15 anos e encontrava-se no 6º grau do ensino supletivo. Durante a observação de aulas, a problemática que mais se evidenciou foi a relação do corpo com o instrumento. E foi no sentido de resolver esta questão que foi iniciada a primeira de duas intervenções pedagógicas. Foram aplicados os mesmos exercícios que a aluna B para corrigir o alinhamento da coluna: “a cabeça guia, o corpo segue” e “um gigante puxa a tua cabeça” (ex. 3.2, anexo IV).

O aluno tinha o hábito de deitar a cabeça sobre o violino, provocando uma distensão do pescoço e provocando desconforto muscular. Para corrigir este problema foi concebido o exercício “não comas a bolacha” (ex. 3.5, anexo IV) e ainda, aplicado o exercício de apropriação do violino “meu querido violino” (ex. 2.7, anexo IV). Os resultados foram imediatos e deram um grande

prazer ao aluno. Além dos problemas da coluna e do pescoço, o dedo mindinho da mão esquerda mantinha-se muito esticado enquanto o polegar calcava a escala do violino, o que prejudicava a agilidade de todos os dedos da mão em passagens musicais rápidas. Neste sentido, foi concebido e aplicado o exercício “um dedo extra” (ex. 5.6, anexo IV). Para a realização deste exercício era necessário colocar uma caneta ou lápis entre a palma da mão e o polegar e tocar uma passagem musical evitando a escapatório do polegar para a escala do violino.

Para relaxar o mindinho foi aplicado o exercício “pendurar a cruzeta” (ex. 5.8, anexo IV), tal como no caso do aluno C. Relativamente ao braço direito, o movimento do antebraço era indisciplinado e o pulso mantinha um movimento quebrado, tal como a aluna B e a aluna D. Neste contexto, foram aplicados os exercícios “desenha um pequeno 8” (ex. 5.9, anexo IV) e “mão marioneta” (ex. 5.5, anexo IV). Estes exercícios pretendiam alterar o foco do aluno do movimento da mão para o movimento do pulso.

Apesar do estudo ineficiente em casa e das suas inseguranças, o aluno evoluiu bastante ao longo do ano, no que toca à relação do corpo com o instrumento e problemas posturais relativos à coluna e ao pescoço. Por decisão própria, decidiu repetir o ano letivo para ter tempo para estudar e concretizar um resultado satisfatório naquele que seria o seu último ano no ensino especializado de música.

2.3 Contexto de Música de Conjunto

No contexto de música de conjunto, a intervenção pedagógica foi realizada de uma forma mais superficial, uma vez que a Técnica Alexander deve ser trabalhada após análise e, preferencialmente, de forma individual. Contudo, foi realizada uma intervenção na orquestra de cordas do 2º ciclo, na qual se procurou desenvolver os conceitos fundamentais da educação somática e perceber a aplicabilidade da mesma no contexto de orquestra.

Através do diálogo, foi possível perceber que muitos dos alunos sofriam de desconforto muscular quando estudavam o instrumento e nas aulas. Consciencializou-se o grupo sobre a importância da saúde física e mental na performance, e o impacto da mesma na coesão musical ou na performance individual.

Os alunos mostraram-se muito interessados e demonstraram curiosidade nas atividades realizadas. Na sala onde decorria a aula, não era possível realizar muitos dos exercícios que integram o MCCV. Contudo, aplicaram-se exercícios de concentração e respiração: “cheira uma flor, sopra uma vela” (ex. 2.1, anexo IV); de apropriação do espaço: “vê o que te rodeia” (ex. 2.2,

anexo IV); de apropriação do arco: “querido arco” (ex. 2.10, anexo IV) e de controlo primário: “faz de conta que a cadeira não existe” (ex. 3.3, anexo IV). Os alunos deveriam compreender como se dá uma apropriação saudável da cadeira ao sentar, bem como desenvolver a apropriação correta dos instrumentos.

3. Pós-intervenção

3.1 Análise dos inquéritos aos alunos participantes no Workshop de Técnica Alexander para Violinistas

Como foi descrito no capítulo que descreve a fase inicial do projeto de intervenção pedagógica (capítulo 1.1 - Intervenção e Estratégia), de forma a complementar a avaliação feita à aplicabilidade dos exercícios que englobam o MCVV, foi realizado um inquérito com seis questões aos alunos que fizeram parte deste workshop. O objetivo essencial foi perceber opiniões, vantagens ou desvantagens, e de que forma uma metodologia somática composta por exercícios concretos baseados na Técnica Alexander pode contribuir para a aprendizagem.

Estiveram presentes sete alunos de violino da classe da professora Andrea Moreira. O grupo era bastante heterogéneo, com alunos de idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos e as respostas foram anónimas, apenas discriminando o sexo e a idade, a saber: quatro alunas do ensino secundário, duas alunas do terceiro ciclo, e um aluno do segundo ciclo.

De uma forma geral, as opiniões relativas à pertinência do workshop foram bastante positivas. Os exercícios propostos englobaram temáticas distintas: a pertinência da imaginação da performance, exercícios para relaxar, para descansar e para manter a calma, exercícios de apropriação do instrumento e postura e, ainda, exercícios técnicos.

Para averiguar a motivação na realização das atividades os alunos, a primeira questão foi sobre a motivação do aluno na realização das atividades.

Na questão “Indica as actividades que mais gostaste de fazer” (fig. 36), o exercício 10.: “A bolacha proibida” (ex. 3.5, anexo IV) foi o que revelou o impacto mais positivo nos participantes.

Todos os participantes comentaram a eficácia do exercício e, acima de tudo, o prazer da realização do mesmo.

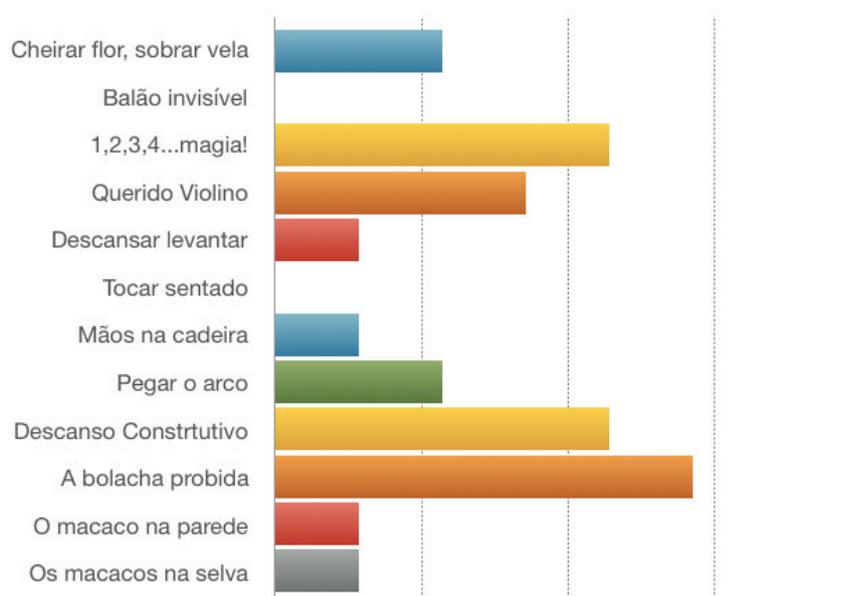


Fig. 36 - Resultados das respostas à questão “Indica as actividades que mais gostaste de fazer”

Por outro lado, o exercício que menos gostaram de fazer (fig 37) foi 11. “O macaco na parede” (ex. 3.10, anexo IV) e 2. “O balão invisível” (ex. 2.5, anexo IV). Alguns dos alunos mostraram alguma resistência na realização do exercício 11. “O macaco na parede”, na minha opinião, pela timidez.



Fig. 37 - Resultados das respostas à questão “Indica as actividades que menos gostaste de fazer”

No que toca a estimular o relaxamento geral (fig 38.), todos os alunos apontaram os exercícios dedicados ao descanso (capítulo 4, anexo IV) como os mais eficazes para reorganização muscular, e o exercício 1. “Cheirar a flor, soprar a vela” (ex. 2.1, anexo IV) foi o segundo mais relaxante para 3 alunos.

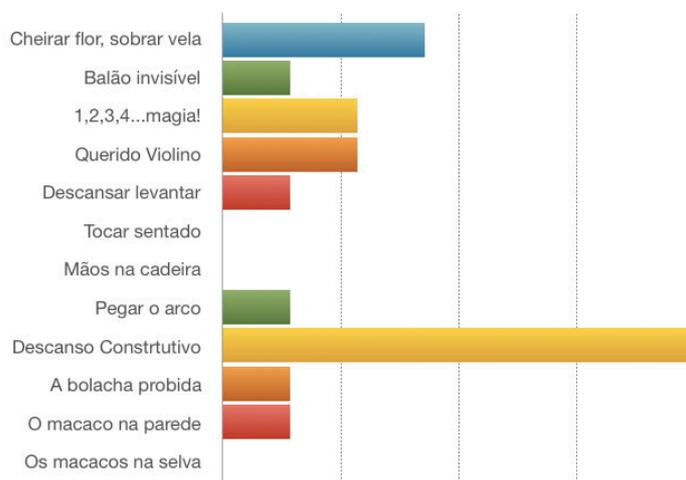


Fig. 38 - Resultados das respostas à questão “Quais as atividades que te deixaram mais relaxado?”

Sobre dar continuidade aos exercícios no estudo do instrumento (fig. 39), seis alunos mostraram a pertinência dos exercício de descanso construtivo, e cinco alunos indicaram que gostariam de continuar a praticar os exercícios 3, “1,2,3,4...magia” (ex. 2.4, anexo IV), 5, “Descansar, levantar” (ex. 3.3, anexo IV), e 10, “A bolacha proibida” (ex. 3.5, anexo IV). Contudo, todos os exercícios foram seleccionados como potencial trabalho de casa.

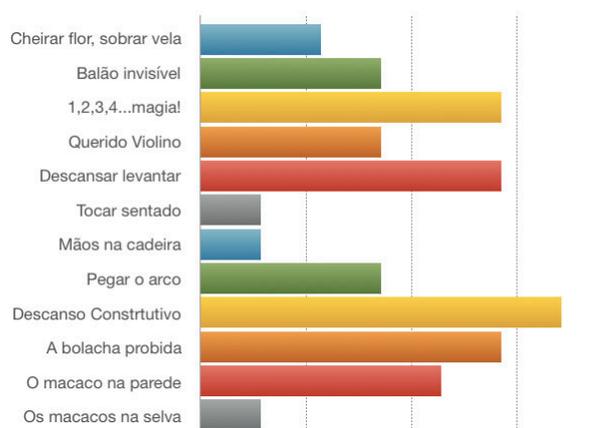


Fig. 39 - Resultados das respostas à questão “Quais as atividades que vais continuar a praticar em casa?”

A duas últimas questões tinham como objetivo averiguar o estado físico de cada aluno, a possibilidade de existirem lesões musculoesqueléticas e, de uma forma geral, saber quais as zonas mais vulneráveis no caso específico do aluno de violino ou se existe percepção sensorial errónea do movimento. À primeira questão, sobre as partes mais relaxadas quando o aluno toca violino, a maioria dos alunos mencionou a cabeça e o tronco.

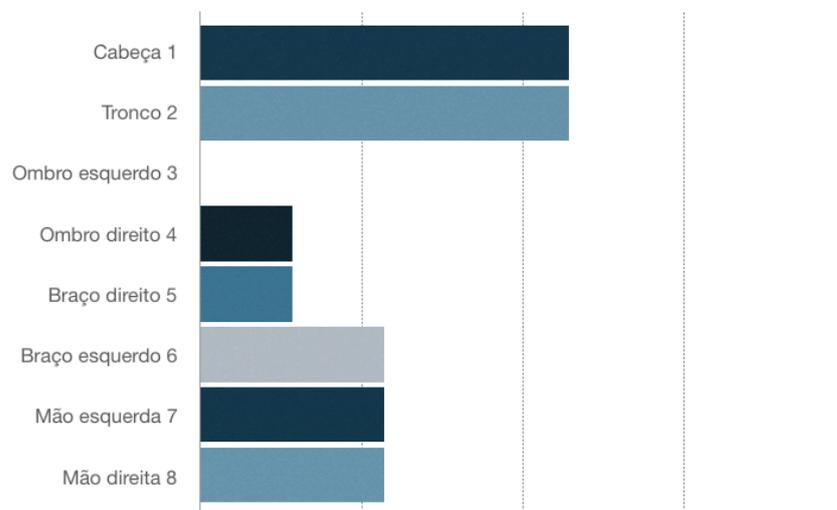


Fig. 40 -Resultados das respostas à questão “Indica as zonas do corpo que sentes mais relaxadas quando tocas”

Relativamente às zonas mais tensas, todos os alunos indicaram o braço direito e/ou o ombro direito. (Fig. 41)

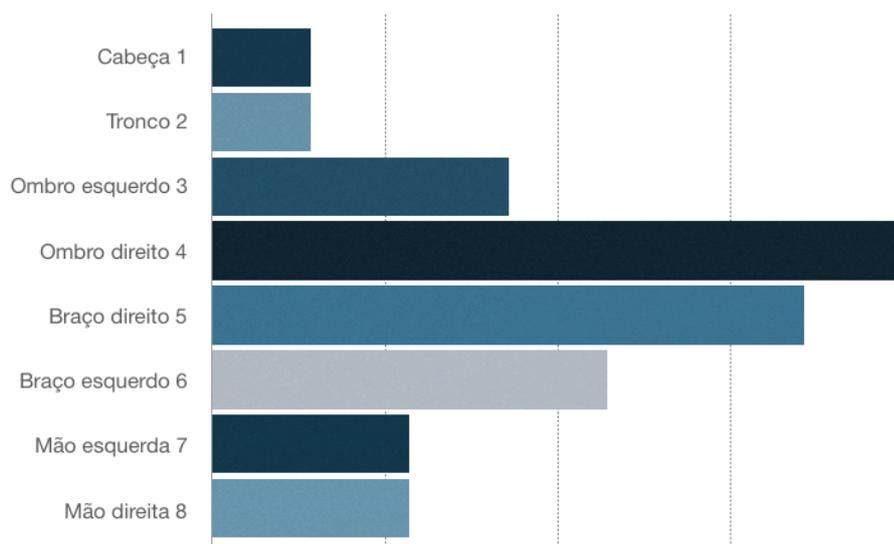


Fig. 41 - Resultados das respostas à questão “Indica as zonas do corpo que sentes mais tensas quando tocas”

É possível verificar, que de uma forma geral, todos os alunos apresentam desconforto em alguma zona do corpo quando tocam. Os problemas variam consoante a idade do aluno, sendo que os alunos mais jovens apresentam mais desconforto na mão esquerda e os alunos mais maduros, queixam-se da parte direita do corpo.

A totalidade dos alunos desconhecia a importância do descanso no estudo do instrumento e nenhum sabia como descansar nem como alongar a coluna quando tocavam sentados em orquestra. De uma forma geral, os alunos queixaram-se de dores na zona lombar e no pescoço. No final do workshop, mais de metade dos alunos participantes no workshop quis colocar dúvidas sobre postura e movimento, no sentido de encontrar ajuda para o desconforto que sentem na prática musical, o que me faz crer que é essencial realizar novos workshops, novas intervenções e aplicar soluções no futuro.

3.2 Análise da reflexão dos alunos colaboradores no Manual de Consciência Corporal para Violinistas

Neste capítulo será descrita a reflexão da parte final do Manual de Consciência Corporal para Violinistas de cada aluno alvo de estudo.

Como explanado no capítulo 1.1- Investigação e Estratégia, depois de concebido o Manual, foi fornecido um exemplar a cada aluno (alunos A, B, C, D e E) para realizarem as atividades propostas até ao final do ano letivo, num prazo máximo de dois meses. Por falta de compromisso e de assiduidade, os alunos C e E não participaram nesta reflexão.

De forma a averiguar o impacto dos exercícios no estudo diário dos alunos, dei liberdade a cada um para explanar um pouco sobre a experiência individual numa secção final do Manual, destinada a esse propósito.

Aquando da entrega do MCCV, foi indicado a cada aluno que poderia escrever o que quisesse e achasse importante sobre a sua experiência na realização dos exercícios.

Seguem as reflexões individuais das três alunas que realizaram a atividade:

- Aluna A - “Este livro ensinou-me técnicas para descansar e a perceber que é importante fazer pausas quando estudo. Costumo relaxar fazendo exercícios do Manual. Os exercícios

que mais gostei de fazer foram ‘faz de conta que és um gelado’ e ‘um gigante puxa a tua cabeça’ porque me ajudaram nas dores lombares e no cansaço nas costas.”

- Aluna B - “Os exercícios que mais gostei foram “cheira uma flor, sopra uma vela”, ‘aponta para o céu’ e ‘desenho no ar’. Acho que é importante fazer este tipo de exercícios para ajudar a resolver problemas com o violino. O exercício ‘mão marioneta’ definitivamente ajuda quando tocamos o arco na corda o *martelé* e o *detaché*.”

- Aluna D - “Gostei muito deste livro. Ensinou-me muitas técnicas de concentração, relaxamento e descanso. Este manual ajudou-me a lembrar muitos dos exercícios que fiz no workshop e que achei que iam ser úteis para mim.”

Três opiniões e experiências muito distintas. Se, por um lado, a primeira aluna refere o impacto dos exercícios sobre o alívio da dor, a segunda aluna aponta um benefício técnico (caso específico do movimento da mão direita), enquanto que a terceira aluna refere o contributo do manual no desenvolvimento de técnicas de concentração.

Em suma, podermos aferir o contributo da metodologia somática proposta em níveis diferentes mas intimamente ligados: descanso, concentração e movimento.

3.2 Entrevista à Professora Orientadora Cooperante

A entrevista foi uma das formas utilizadas para recolha de dados neste projeto. Na elaboração do roteiro desta entrevista tive em conta a importância de existência de perguntas principais mas pretendia-se, também, que existisse alguma liberdade na resposta.

A entrevista realizada à professora cooperante Andrea Moreira está dividida por duas partes intimamente ligadas: a primeira parte diz respeito à realização do workshop e a segunda parte foi realizada depois da intervenção individual nas aulas de violino. Depois da realização do workshop foi pertinente realizar um levantamento dos melhores exercícios então realizados, de forma a gerir a compilação do MCCV.

A professora cooperante sugeriu os exercícios: 7, “Mãos na Cadeira” (ex. 5.3, anexo IV), 8, “Pegar o Arco”(ex. 2.10, anexo IV), 10, “A bolacha proibida” (ex. 3.5, anexo IV) e 11, “O macaco na parede” (ex. 3.10, anexo IV), como os mais pertinentes no contexto de sala de aula.

Relativamente aos exercícios que podem ser aplicados em contexto de concerto ou audição a professora cooperante indicou o exercício 1, “Cheirar a flor e Soprar a vela” (ex. 2.1, anexo IV).

Quanto às atividades que podem contribuir no desenvolvimento e consolidação da técnica violinística, a professora apontou novamente os exercícios 7, “Mãos na Cadeira”, 8, “Pegar o Arco” e 10, “A bolacha proibida”.

A segunda parte da entrevista à professora cooperante compilou uma série de questões que abordam três temas: I. impacto do projeto de intervenção pedagógica, II. opinião acerca do MCCV e III. considerações gerais sobre a aprendizagem do violino (Anexo II).

Conclusão

A motivação para a intervenção pedagógica agora documentada resultou das necessidades verificadas no contexto de intervenção junto dos alunos participantes. Desde o início da observação de aulas, foi possível verificar que todos os alunos apresentavam desconforto em alguma zona do corpo quando tocavam. Os problemas variavam consoante a idade, sendo que os alunos mais jovens apresentavam mais desconforto na mão esquerda e os alunos mais maduros se queixavam da parte direita do corpo. De acordo com os resultados dos primeiros inquéritos, a zona do corpo com maior incidência de dor diz respeito às costas, nomeadamente, a lombar e o pescoço. A totalidade dos alunos desconhecia a importância do descanso no estudo do instrumento e nenhum sabia como repousar nem como alinhar a coluna quando tocavam sentados.

Na fase que se seguiu às primeiras observações de aulas, circunscreveu-se o âmbito do estudo de caso. O principal objetivo relacionou-se com a identificação de padrões físicos inadequados de cada aluno. A partir das conversas informais realizadas nas aulas, e de entrevistas à professora orientadora cooperante e aos alunos, concluí que a maioria dos estudantes revelavam problemas posturais e dificuldade de expressão musical devido ao desconforto muscular e pouco, ou nada, faziam para o mudar, devido à falta de perceção neuromuscular. Rapidamente me apercebi que esta situação estava intimamente ligada com a uma prática musical baseada na repetição. O cansaço muscular, a dormência dos músculos dos membros superiores e a dor na zona lombar durante o estudo eram encarados como normais e foram testemunhados pela maioria dos alunos, o que me fez crer que a abrangência do problema lhe confere um carácter natural. Era, portanto, essencial, aprofundar a compreensão dessa experiência através do desenvolvimento da consciência corporal.

Tendo em conta o carácter psicossomático da atividade musical (Damásio 2013), gestos, tensões, posturas e emoções, em que se configura, importava desenvolver o conhecimento tácito de cada aluno. Considerando a Técnica Alexander um forte veículo de mudança e uma metodologia eficaz para incrementar a inibição e a direção inerentes à experiência sensorial, foram tomados os seus princípios para fundamento da prática pedagógica. Uma das premissas da Técnica Alexander é da que o uso do corpo afeta o seu funcionamento. Esta noção permitiu descortinar alguns dos hábitos mais enraizados nos alunos que foram alvo de observação: a forma de abrir a porta, de pegar no violino para começar a tocar, de arquear as costas durante o repouso, ou pressionar excessivamente a caneta para escrever, entre outros hábitos, podem

denunciar os pontos de tensão muscular desnecessária que serão espelhados durante a performance. Quando não há consciência de um hábito de tensão desnecessária, ocorre uma percepção sensorial errônea. No caso específico no violinista, a solução para decifrar o processo inconsciente que provoca este tipo de hábitos disfuncionais de forma a melhorar o rendimento na performance e melhorar o bem estar, reside na consciência corporal. Reid (1965) clarifica esta premissa ao afirmar que aquilo que o corpo sabe a mente deve aprender. Segundo a Técnica Alexander, esta consciência implica a decisão voluntária de agir ou de não agir, através da inibição e com a ajuda de orientações (direções) do professor.

Na primeira fase de intervenção, foram realizadas cinco aulas individuais e uma coletiva que integraram direções integrais da Técnica Alexander. Nesta primeira abordagem, além de esclarecer o valor e os princípios da técnica corporal, procurou-se consciencializar o grupo sobre a importância da saúde física e mental na performance. Os resultados dos inquéritos realizados nesta fase da intervenção mostraram que a totalidade dos alunos desconhecia as repercussões da falta de descanso e que nenhum sabia como descansar construtivamente. Para a resolução desta problemática, foi especial o contributo do descanso construtivo através da posição semi-supina e do controlo primário pela posição do macaco.

A segunda parte da intervenção pedagógica contou com uma aula individual a cada um dos cinco alunos alvo de estudo. Em particular, procurou-se estimular uma prática corporal com ênfase no movimento natural em detrimento do movimento automático. Nesta parte final de implementação do projeto, os exercícios desenvolvidos foram especialmente concebidos em função da problemática de cada aluno.

A aluna A demonstrava rigidez na mão direita, o que provocava um movimento do arco pouco fluido e dor que irradiava para os ombros e costas, além da tensão no pulso esquerdo que obstruía o movimento dos dedos e provocava uma afinação débil. Nos inquéritos, a aluna mencionou as pernas como principal fonte de dor. Viu-se que a génese do problema estava na forma como os pés assentavam no chão e prejudicavam o equilíbrio do corpo durante a performance. Este desequilíbrio provocava um *end gaining*, pois era necessário equilibrar o corpo com a contração da parte superior do corpo. Neste sentido, foi essencial aplicar diretrizes que orientassem a aluna a baixar o centro de gravidade através do controlo primário, além de atividades específicas que inibissem a repartição do movimento do antebraço, braço e pulso, de forma a dirigir o corpo como um todo.

No caso da aluna B, o que mais se evidenciou foi o arqueamento da coluna. O tronco envolvido dificultava a projeção do som bem como a realização do *vibrato*. Tal como no caso da aluna A, foram aplicados exercícios baseados no controlo primário e na direção da cabeça para alinhamento da coluna, tais como “o macaco na parede”.

O aluno C tinha um som pouco sólido e sem projeção devido à falta de contacto das crinas com as cordas. A resolução deste problema deu-se através do exercício “Faz de conta que és um gelado”, de forma a encontrar o peso do braço necessário para projetar o som. Relativamente à mão esquerda, o aluno contraía constantemente o pulso contra o violino. Para evitar este *end gaining*, foram concebidos vários exercícios, sendo de salientar a atividade com mais sucesso nesta problemática: “pendurar a cruzeta”.

As atividades para incentivar o movimento redondo da mão direita com melhores resultados foram: “Desenho no ar”, “Arco espadachim” e “Mão marioneta” e foram concebidos especialmente para os alunos D e E que demonstravam desconforto no braço direito e falta de fluidez no movimento. Para o alinhamento da coluna o exercício com melhores resultados em todos os alunos foi: “um gigante puxa a tua cabeça”.

De forma a averiguar as vantagens e desvantagens da metodologia, foi dada a oportunidade aos alunos de elaborarem sobre as potencialidades da metodologia no estudo e nas aulas de instrumento. O contacto com a Técnica Alexander proporcionou experiências muito distintas, mas, na sua essência, muito similares. Alguns alunos testemunharam alívio da dor, enquanto que outros experienciaram um aumento da concentração, maior agilidade e flexibilidade dos dedos, sensação de tranquilidade e relaxamento durante a prática musical. Neste sentido, podemos aferir o contributo da metodologia somática proposta em aspetos diferentes mas intimamente ligados: melhoria do bem estar, alívio da tensão e emancipação do movimento durante a performance. É possível afirmar que a parte fundamental da intervenção pedagógica superou as expectativas no que concerne ao objetivo essencial.

Com a certeza de que a prática musical está especialmente ligada com a gestão emocional durante o estudo do instrumento, foi concebido o Manual de Consciência Corporal para Violinistas, com o objetivo de transmitir os princípios básicos da Técnica Alexander ao aluno de violino, para que este possa desenvolver a sua consciência corporal e a perceção da tensão e da intenção, e da relação entre as sensações corporais com as sensações musicais.

O Manual apresenta os seis temas que mais se distinguiram no valor e na pertinência ao longo da intervenção pedagógica: a concentração, a apropriação do arco e do violino, a relação entre postura e movimento, o descanso e a reflexão. O primeiro tema é o motor impulsor desta metodologia – a “imaginação”, e pretende consciencializar o aluno sobre a importância do pensamento e auto observação no estudo do instrumento. O segundo tema é a “calma” e orienta o aluno no processo de relaxamento e apropriação do corpo no espaço antes de iniciar a prática musical. Para correção de vícios motores são apresentados exercícios de correção postural num terceiro tema: “postura”. Nesta terceira parte são desenvolvidos os princípios de controlo primário, inibição, direção e perceção sensorial errónea. O quarto tema é dedicado ao descanso e

é estrategicamente inserido entre a “postura” e o “movimento” para consciencializar o aluno sobre a importância do repouso construtivo entre atividades. Esta temática apresenta as instruções integrais da posição semi-supina da Técnica Alexander e variações da mesma, especialmente desenvolvidas para instrumentistas. O quinto tema é dedicado ao “movimento” e baseia-se, essencialmente, na inibição e direção; inclui exercícios técnicos com e sem o instrumento (arco e violino); discernir a relação das partes com o todo e da sensação musical com a sensação corporal foi o principal desafio implicado neste capítulo. O último tema – “reflexão” – não envolve orientações específicas mas antes uma secção em branco que finaliza o Manual e pretende convidar o aluno a refletir sobre o processo e os resultados das atividades realizadas. O Manual de Consciência Corporal para Violinistas é o resultado da prática pedagógica supervisionada e pretende contribuir para a aprendizagem do violino, situando o corpo enquanto elemento essencial na construção do conhecimento científico e artístico, na sua unidade psicossomática.

Tendo em conta o exposto, podemos concluir que este projeto desenvolveu a consciência corporal do aluno de violino e que a inclusão de uma metodologia somática pode contribuir para melhorar a ligação entre o pensamento e o movimento na performance e prevenir o desconforto muscular. Espera-se que as repercussões desta intervenção permeiem novas soluções e, acima de tudo, tracem novas questões.

Bibliografia

Alcantara, P. DE (1997). *Indirect Procedures: A Musician's Guide to the Alexander Technique*. Oxford: Clarendon Press.

Alcantara, P. DE (1999). *The Alexander Technique: A skill for life*. Ramsbury, UK: Crowood Press.

Alexander, F. M. (2002). *Man's supreme inheritance*. Londres: Mouritz (obra original publicada em 1910).

Alexander, F. M. (1995). *Articles and Lectures*. Mourtiz, London.

Alexander, F. M. (2010). *O uso de si mesmo*. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes.

Barker, S. (1991). *The Alexander Technique: Learning to use your body for total energy*. Nova Iorque: Bantam.

Barlow, W. (1978). *The Alexander principle: How to use your body*. Londres: Arrow books.

Bernstein, N. A. (1967). *The co-ordination and regulation of movements*. Oxford: Pergamon Press.

Berthoz, A. (2000). *The Brain's Sense of Movement*. Cambridge, Ma: Harvard University Press.

Buckoke, P. (2013). *The Alexander Technique for Musicians*. Bloomsbury. London.

Carrington, W. (Jerry Sontag Ed.) (1994). *Thinking Aloud: Talks on teaching the Alexander Technique*. San Francisco: Mornum Time Press.

Ciancolo, A., Matthew, C. Sternberg, J. & Wagner, R. (2006). *Tacit knowledge, practical intelligence and expertise*. In K.A. Ericsson et al (ed) *The Cambridge Handbook of expertise and performance*. Cambridge University Press.

Cunha, A. S. N. (2015). A aplicação de fundamentos da Técnica Alexander na iniciação ao oboé. Tese de mestrado apresentada à Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Damásio, A. (2011). "O erro de Descartes". Temas&Debates, Lisboa.

Damásio, A. (2013). "O Sentimento de si: Corpo, Emoção e Consciência". Temas&Debates, Lisboa.

Dias, R. S. (2013). Abordagens somáticas enquanto práticas pedagógicas nas Artes Cênicas. Porto Alegre.

Domenici, E. (2018). O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. Pro- Posições, Campinas, v. 21, n. 2 (62), p. 69-85, maio/ago.

Drake, J. (1996). The Alexander Technique in everyday life: regain your natural poise and coordination. Cope better with stress. Londres: Thorsons.

Evans, J.A. (2001). Frederick Matthias Alexander. A family history. Chichester: Phillimore.

Feldenkrais, M. (1977). Body awareness as healing therapy: The case of Nora. Berkeley: Somatic Resources Frog, Ltd.

Feldenkrais, M. (1984). The Master Moves. Capitola, CA: Meta Publications.

Feldenkrais, M. (1985). The potent self. A study of spontaneity and compulsion. Berkeley: Frog, Ltd.

Feldenkrais, M. (1997). Awareness through movement. Nova Iorque: Harper Collins

Fischer, J. M. O. (1998). The philosopher's stone: Diaries of lessons with F. Matthias Alexander. Londres: Mouritz.

Gray, J. (1990). Your guide to the Alexander Technique: Revolutionise your body use and alleviate stress. Londres: Victor Gollancz

Green, B. (2003). The Mastery of Music. New York: Broadway Books.

Holladay, S. (2012). Playing with Posture: positive child development using the Alexander Technique. London: HITE.

Jones, F. P. (2003). Freedom to change. Mouritz, Londres.

Langford, E. (2008). Mind and Muscle and Music. Leuven: Alexandertechniek Centrum vzw.

Lobo, A. (1989). Estratégias metacognitivas no desenvolvimento das capacidades básicas de pensamento envolvidas na resolução de problemas". Tese de Mestrado. Lisboa: Departamento de Educação da Faculdade de Ciências de Lisboa.

Macdonald, P. (1981). The Alexander Technique as I see it. Brighton, Inglaterra: Rahula Books.

Masters, R.S. & Maxwell, J. (2004). Implicit motor learning, reinvestment and motor disruption. In A. Williams & N. Hodges (ed.). Skill acquisition in sport: Research, theory and practice. London: Routledge (pp. 207-228).

Park, G. (1989). The Art of Changing. Ashgrove Press. Bath.

Polanyi, M. (1997). Personal knowledge. Towards a post-critical philosophy. Londres: Routledge.

Rogers, C. (1994). On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy. Nova Iorque: Houghton Mifflin. (primeiro publicado em 1961)

Sherrington, C. (1906). The integrative action of the nervous system. Yale University Press.

Soares, P. J. P. C. (2013). A Ingerência do Conhecimento Explícito no Conhecimento Tácito: A Técnica Alexander e a prática e ensino da flauta. Tese de Doutoramento. Universidade de Aveiro.

Strazzacappa, M. (2012). Educação Somática e Artes Cênicas: princípios e aplicações. Campinas, SP: Papyrus.

Vineyard, M. (2007). How you stand, how you move, how you live. Learning the Alexander Technique to explore your mind-body. Nova Iorque: Marlowe & Company.

Wulf, G. (2007). Attention and Motor Skill Learning. Champaign, IL: Human Kinetics.

Anexos

Anexo I - Autorizações para Registo Audiovisual

A) Termo de responsabilidade e consentimento do encarregado de educação.

Termo de responsabilidade e consentimento

Ex. (a) Senhor (a) Encarregado (a) de Educação

Assunto: Pedido de colaboração do seu educando em Projeto de Intervenção Pedagógica

No âmbito de um projeto de investigação sobre o contributo da Técnica Alexander para a aprendizagem do violino, desenvolvido por Ana Teixeira, mestranda em ensino da música no Instituto de Educação da Universidade do Minho, sob a orientação do Professor Doutor Ângelo Martingo, venho por este meio solicitar a Vossa Ex. a colaboração do seu educando para participar no projeto de intervenção pedagógica sobre consciência corporal nas aulas de violino, estando disponível para participar em gravações audiovisuais e a participação em entrevistas relativas à sua participação, que serão anexadas no Relatório de Estágio.

Neste projeto de intervenção pedagógica, o nome do seu educando será confidencial.

Os resultados finais, se assim o pretender, ser-lhe-ão comunicados no final desta investigação.

Grata pela atenção.

Cumprimentos,

Ana Marisa Teixeira _____

Nome: _____

B) Termo de responsabilidade e consentimento da Direção do Conservatório de Música do Porto.

Termo de responsabilidade e consentimento 26 de Abril de 2018

Ex. Senhor Diretor Prof. António Moreira Jorge

Assunto: Pedido de autorização de registo audiovisual do Projeto de Intervenção Pedagógica

No âmbito de um projeto de investigação sobre o contributo da Técnica Alexander para a aprendizagem do violino, desenvolvido por Ana Teixeira, mestranda em ensino da música no Instituto de Educação da Universidade do Minho, sob a orientação do Professor Doutor Ângelo Martingo, venho por este meio solicitar a Vossa Ex. a autorização para a realização de gravações audiovisuais das aulas de violino relativas à intervenção pedagógica.

Neste projeto de intervenção pedagógica, o nome dos alunos será confidencial.

Os resultados finais, se assim o pretender, serão comunicados no final desta investigação.

Grata pela atenção.

Cumprimentos,

Ana Marisa Teixeira _____

Autorização: _____

Anexo II Entrevista à Orientadora Cooperante

I. IMPACTO DO PROJETO:

1. Na sua disciplina, os alunos envolvidos no projeto seguiram com atenção as indicações nas aulas e colaboraram nas tarefas propostas?

R.: “Sim”

2. Desde a consciencialização corporal implementada pelo projeto, sentiu melhorias na atitude (física e mental) dos alunos? ex.: postura, autonomia, reflexão crítica, motivação, etc.

R.: “Sim. Postura. A aluna A, por exemplo, melhorou definitivamente a sua postura através do exercício do “Um gigante puxa a tua cabeça”. Os alunos, no geral, ficaram mais sensibilizados para movimento do corpo.”

3. Sente que os alunos envolvidos nas aulas de intervenção e no workshop, estavam motivados em realizar exercícios de consciência corporal?

R.: “Sim.”

4. Enquanto professora da disciplina, vê a pertinência do contributo de atividades que desenvolvam o movimento consciente e a autonomia do aluno?

R.: “Sim.”

5. De uma forma geral, como caracteriza a pertinência de métodos somáticos na aprendizagem do violino? ex.: técnica alexander, pilates, feldenkrais, etc.

R.: “Com toda a certeza é um bom contributo. Ajudou a tornar os sentimentos corporais mais conscientes.”

II. OPINIÃO ACERCA DO MANUAL DE CONSCIÊNCIA CORPORAL:

1. Acha pertinente a criação de novos materiais pedagógicas, que incitem a autonomia, desenvolvem a consciência e ajudem no estudo em casa?

R.: “Sim, pode ser útil. Não sei se já existe material. Mas é bom haver um livro que materialize ideias deste gênero para os alunos poderem trabalhar essa vertente em casa.”

2. Indique os exercícios do Manual que, na sua opinião, podem contribuir para desenvolver bons hábitos de estudo.

R.: “O exercício “Vê o que te rodeia” para estarem mais atentos e focados e o exercício “Querido violino”.

3. Indique os exercícios do Manual que, na sua opinião, podem contribuir para a prevenção de lesões provocadas pelo esforço repetitivo e não-reflexivo.

R.: “Crescer como um gigante”, “Braços de gigante”; e para a postura os exercícios: “O violino vai ter contigo”, “Um gigante puxa a tua cabeça”, “Faz de conta que a cadeira não existe”, “Não comas a bolacha”, “Faz de conta que és um gelado” e a “Bolinha na cabeça”.

4. Indique os exercícios do Manual que, na sua opinião, podem contribuir para o desenvolvimento da técnica da mão esquerda e da mão direita.

R.: “Dedos barbatanas”, “Querido arco”, “Mão marioneta”, “mão na cadeira”, “um dedo extra”, “Sem polegar”, “pendurar a cruzeta”.

III. CONSIDERAÇÕES GERAIS SOBRE A APRENDIZAGEM DO VIOLINO:

1. Na sua opinião, o estudo do violino deve ser realizado com que frequência? Todos os dias? Quanto tempo por dia?

R.: “O ideal é o máximo possível. Se não for possível, que seja com regularidade. O melhor é todos os dias ou cinco vezes por semana, pelo menos. Se os alunos estudarem com cabeça não precisam de estudar muito tempo. Mas eu aconselho três horas para os alunos que pretendem fazer bom repertório.”

2. Incute nos seus alunos hábitos de estudo ou os alunos organizam o plano de estudo com autonomia?

R.: “Sim, ensino e mostro estratégias mas também lhes digo que cada um tem as suas estratégias.”

3. Na sua opinião, os bons resultados adquirem-se com estudo e prática repetitiva? Se não, que outra forma sugere?

R.: “Repetição é sempre bom, aprendemos repetindo.”

4. Sente que os alunos de violino desenvolvem lesões musculares ou se sentem desconfortáveis? Se sim, quais são as razões que levam isso a acontecer?

R.: “Levantam o ombro, por exemplo. Para evitar devem ter boa postura das costas e movimentos naturais. Mas um violinista vai ter sempre lesões, mesmo que relaxado porque a própria postura do violinista é anti natura. Não é natural em si. Os próprios ossos e musculatura desgasta. Mas com a maneira correta e sem movimentos desnecessários podemos evitar lesões mais graves.”

5. Quais são os principais causas de lesões/desconforto e em que partes do corpo mais se dão esses traumatismos, e em que circunstâncias?

R.: “Ombros, cervical, coluna, tendinites nos braços. Mas os meus alunos não estudam muito para desenvolver esse tipo de coisas.”

6. Sente que é normal sentir desconforto muscular ao longo da aprendizagem do violino? Se não, que medidas propõe para combater?

R.: “É muito importante fazer desporto. Por exemplo yoga, pilates, natação, etc. Devemos fortalecer e relaxar. Por exemplo, quando faço exercício físico o vibrato sai melhor e não cansa tanto. Eu faço jogging, natação e outro exercício que inventei.”

7. Sente que a consciência corporal deve é indispensável desde o início da aprendizagem ou é algo irrelevante, se houver uma “boa técnica” de instrumento?

R.: “Não se pode dissociar o sentimento do corpo da aprendizagem da técnica.”

Anexo III Workshop de Consciência Corporal - Técnica Alexander

A) Convite dirigido aos alunos de violino

Técnica Alexander

Workshop de Consciência Corporal para Violinistas



O teu corpo é o teu instrumento e a Técnica Alexander ensina-te a usá-lo.

Workshop orientado por Ana Marisa Teixeira, inserido no projeto de estágio: "O Contributo da Técnica Alexander na Aprendizagem do Violino" - UNIVERSIDADE DO MINHO.

Onde ? CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DO PORTO Sala Piano - Bar	Quando ? 12 DE ABRIL às 16.00h	Como ? COM O TEU INSTRUMENTO e boa disposição!
---	---	---

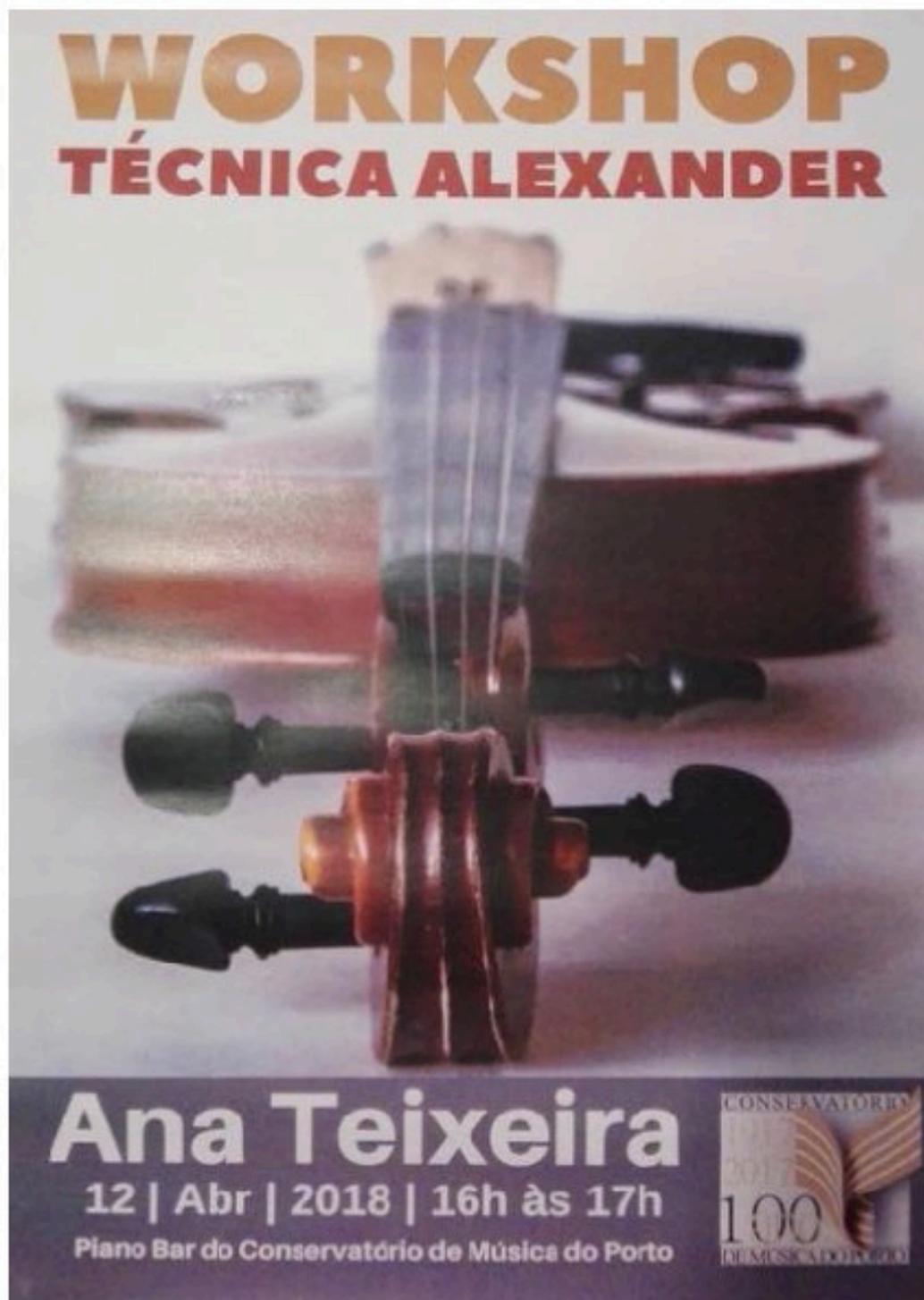
Objetivos

- 

Aprender a reduzir o stress e a tensão muscular na performance.
- 

Melhorar a postura e aumentar a concentração.
- 

Facilitar a coordenação e o controlo dos movimentos.



C) Inquérito aos alunos participantes no Workshop

Workshop de consciência corporal para violinistas

26 de Abril de 2018

QUESTIONÁRIO

Menino Menina Idade

Indica com uma cruz as atividades que **mais** gostaste de fazer.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Indica com uma cruz as atividades que **menos** gostaste de fazer.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

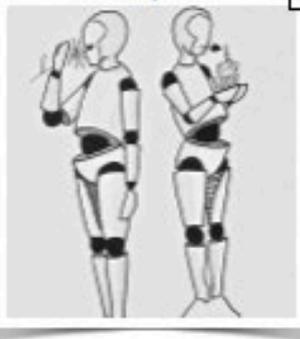
Indica com uma cruz as atividades que te deixaram mais relaxado.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

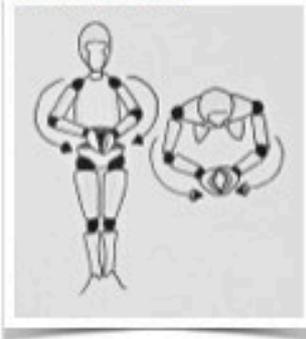
Indica com uma cruz as atividades que vais continuar a fazer em casa.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

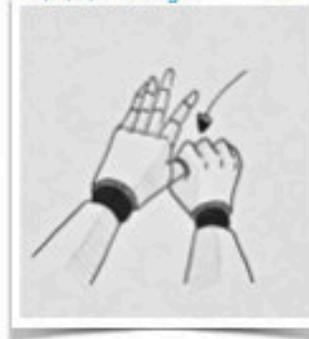
Cheirar a flor, soprar a vela. **1**



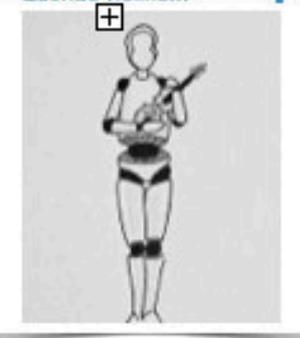
O balão invisível. **2**



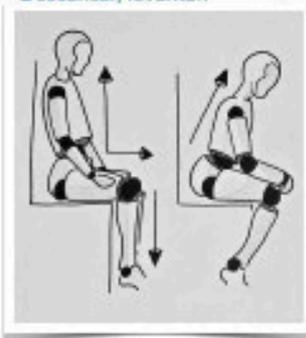
1, 2, 3, 4... magia! **3**



Querido violino... **4**



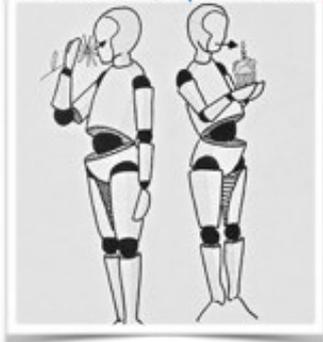
Descansar, levantar. **5**



Tocar sentado. **6**



Cheirar a flor, soprar a vela. **I**



O balão invisível. **2**



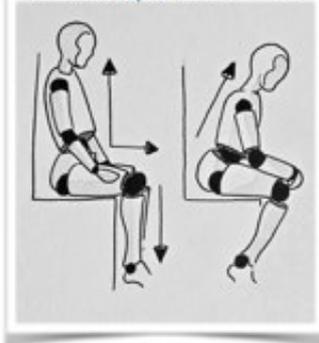
1, 2, 3, 4... magia! **3**



Querido violino... **4**



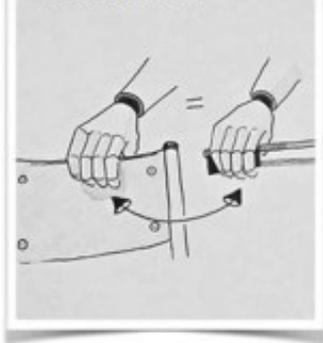
Descansar, levantar. **5**



Tocar sentado. **6**



Mãos na cadeira. **7**



Pegar o arco. **8**



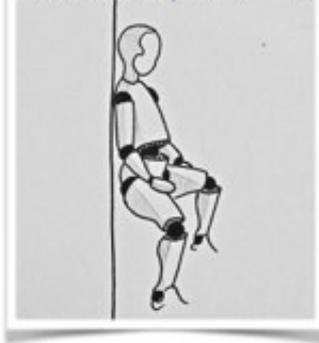
Descanso construtivo. **9**



A bolacha proibida. **10**



O macaco na parede. **11**



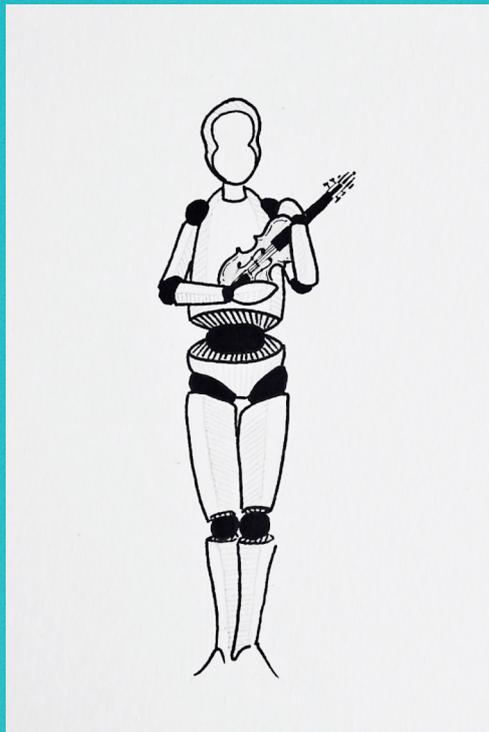
Os macacos na selva. **12**



Anexo IV - Manual de Consciência Corporal para Violinistas

TÉCNICA ALEXANDER

Manual de Consciência Corporal para VIOLINISTAS



Ana Marisa Rodrigues Teixeira
Universidade do Minho

Manual de Consciência Corporal para Violinistas

Contributo da Técnica Alexander para a aprendizagem do Violino

Projeto de Intervenção Pedagógica, Mestrado em Ensino de Música

ANA MARISA RODRIGUES TEIXEIRA

Universidade do Minho

i

ÍNDICE

<i>Introdução</i>	3
1. Imaginação - o teu super poder	4
2. Calma - truques para relaxares	7
3. Postura - tu és o teu instrumento	18
4. Descanso - também é importante.....	29
5. Movimento - com o teu violino.....	33
6. Reflexão	43

Introdução

Este livro é para ti, violinista. O teu corpo é o teu instrumento, e este livro ensina-te a usa-lo.

Frequentemente ouvimos dizer que o problema do corpo humano é que não vem com um manual de instruções. Pois este manual pretende satisfazer essa necessidade que todos temos em entender como o nosso corpo funciona e tirar partido disso na performance.

O objetivo deste guia é transmitir os princípios básicos da Técnica Alexander e aplicá-los no estudo e aprendizagem do violino. A Técnica Alexander é um método de libertação da tensão muscular indesejada, que nos ajuda a manter o equilíbrio do corpo, a corrigir a postura e a melhorar a coordenação nas atividades do nosso dia-a-dia.

Os exercícios aqui propostos estão divididas por temas. Cada um desses temas pretende ajudar-te a desenvolver a tua consciência corporal e, acima de tudo, a melhorar o teu bem-estar!

IMAGINAÇÃO o teu super poder

1

O nosso corpo e a nossa mente têm uma ligação especial.

O que pensamos e imaginamos afecta o nosso bem-estar, a forma como nos movemos e como tocamos violino...

O segredo para melhorar a nossa imaginação é a curiosidade.

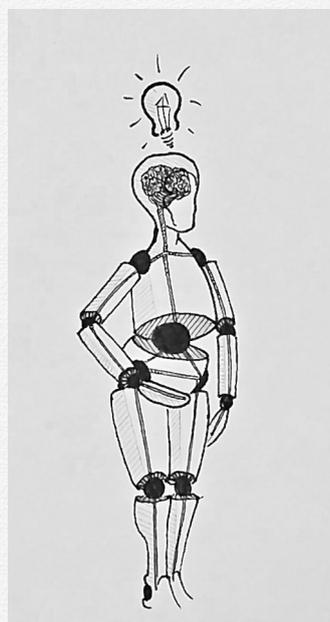
Exercício 1.1

Explora por ti mesmo!

Sabias que aquilo que pensamos quando tocamos um instrumento influencia as nossas emoções e o nosso corpo?

Mas não somos só um cérebro com dedos que tocam violino! O corpo também pensa... Quando imaginamos alguma coisa o nosso corpo reage, mesmo que não nos apercebamos.

1. Explora a tua imaginação e repara no que acontece com o teu corpo enquanto o fazes.
2. Experimenta tocar um pouco de violino enquanto realizas o exercício anterior.



Exercício 1.2

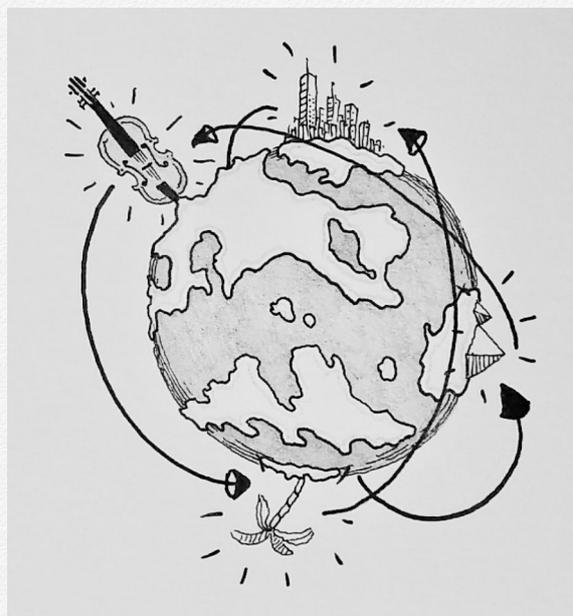
Cada dia de estudo é um mundo

Estudar violino é uma viagem.

Quando viajamos descobrimos coisas novas. Algumas que gostamos muito e outras que gostamos menos. O problema das viagens é que depois de as realizares não podes alterar o que aconteceu. Mas com o violino é diferente... Depois de tocares podes parar para pensar no que correu melhor e no que correu pior.

No dia seguinte poderás recommençar a tua viagem, alterando o que menos gostaste na viagem do dia anterior.

1. Depois de estudar, anota num papel aquilo que mais gostaste e menos gostaste de fazer e ouvir enquanto tocas.
2. Pensa porque é que gostaste de umas coisas e de outras não.



CALMA **segredos** **para** **relaxares**

2

Quando estamos nervosos os nossos músculos contraem, como se ficassem mais pequenos e não obedecem à nossa imaginação... Não fazem o que “mandamos”.

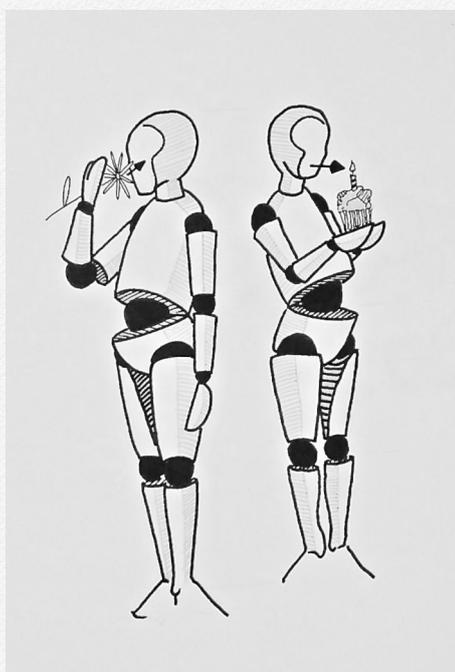
Os seguintes exercícios ensinam-te a controlar as partes do corpo que queres relaxadas e ajudam-te a estar mais concentrado.

Exercício 2.1

Cheira uma flor, Sopra uma vela.

Pratica o seguinte exercício sempre que precisares de manter a calma, ou antes de começares a tocar.

1. Imagina que tens uma flor muito cheirosa na mão.
2. Usa apenas o nariz para descobrir o seu perfume.
3. Depois de cheirar a flor, imagina que te cantaram os parabéns e estás feliz, rodeado de amigos e da tua família.
4. Imagina que tens uma vela no bolo de aniversário.
5. A vela é muito pequenina, por isso sopra com cuidado e tenta sorrir.
6. Repete os passos anteriores as vezes que forem necessárias até te sentires mais tranquilo.



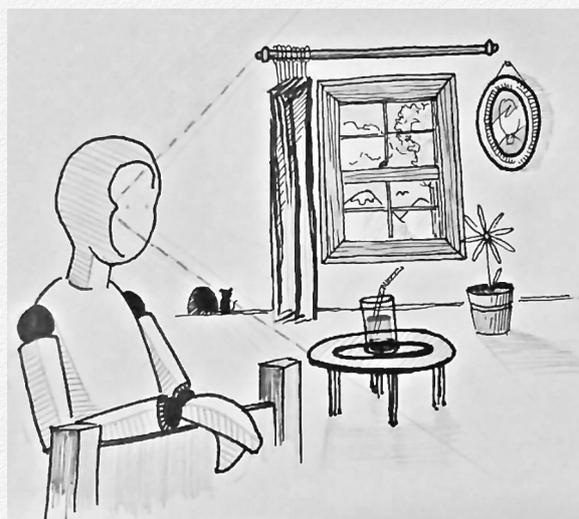
Exercício 2.2

Vê o que te rodeia.

Sentes-te desconfortável ou desconcentrado antes de começar a estudar?

Experimenta o seguinte:

1. Observa com tranquilidade os elementos que te rodeiam, por exemplo, a mesa, a janela ou o piano, etc.
2. Descobre se o sítio da sala onde te encontras é confortável para começares a estudar.
3. Podes cheirar a flor e soprar a vela enquanto realizas os exercícios anteriores.



Exercício 2.3

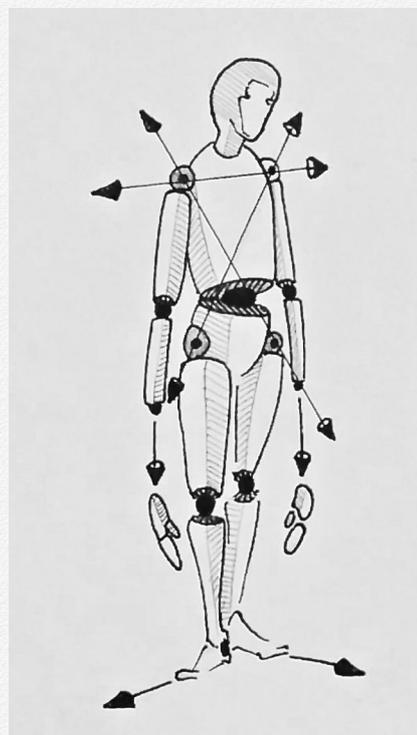
Crescer como um gigante

Sentes os braços presos e os ombros tensos?

As tuas mãos não obedecem ao que tu “mandas” fazer?

1. Imagina que os teus braços são muito, muito compridos. Crescem infinitamente...
2. Imagina que os teus ombros se afastam um do outro.
3. Imagina que o teu ombro esquerdo se começa a afastar da anca direita.
4. Imagina que o teu ombro direita se começa a afastar da anca esquerda.
5. Imagina que as tuas mãos se afastam dos braços em direção ao chão.
6. Não te esqueças dos pés... compridos, espalham-se ao longo do chão!

Não esforces nada, apenas IMAGINA!



Exercício 2.4

1, 2, 3, 4...magia!

Não sabes se tens partes tensas ou relaxadas no corpo nem como as descobrir?

1. Segura suavemente um dedo da mão.
2. Diz "1" e pensa num sítio do corpo que sintas relaxado. Depois "2" e descobre outro sítio do corpo que sintas relaxado. Depois "3" e por fim "4".
3. Pratica o exercício segurando cada dedo da mão, antes de estudares violino.

Se não sentires nenhum sítio relaxado, não faz mal. Podes praticar o exercício as vezes que quiseres.



Exercício 2.5

Balão mágico

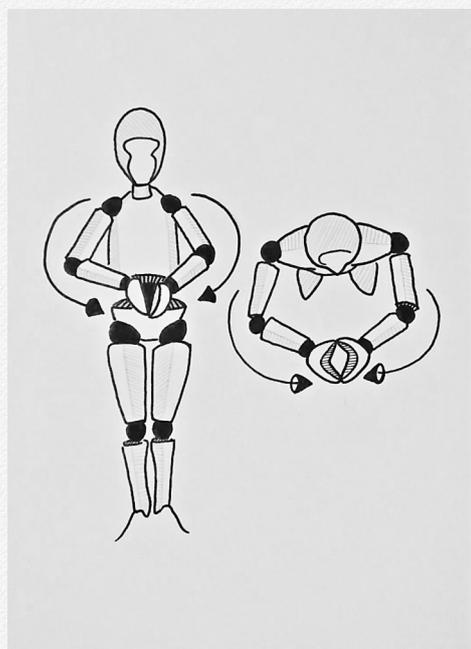
Sentes que as vezes fazes muita força com os dedos nas cordas e ficas com as mãos e pulsos cansados?

1. Junta as pontas dos dedos das mãos suavemente.
2. Tranquilamente, faz um círculo com os braços e o corpo.
3. Relaxa os ombros.
4. Imagina que o teu corpo cresce para a frente.

Não esforces nada, apenas IMAGINA.

Repara como, naturalmente, os dedos começam a fazer pressão uns nos outros. Não precisaste de te esforçar para isso e não ficaste cansado.

Lembra-te: quando tocamos violino não tocamos só com os dedos, tocamos com o corpo todo!



Exercício 2.6

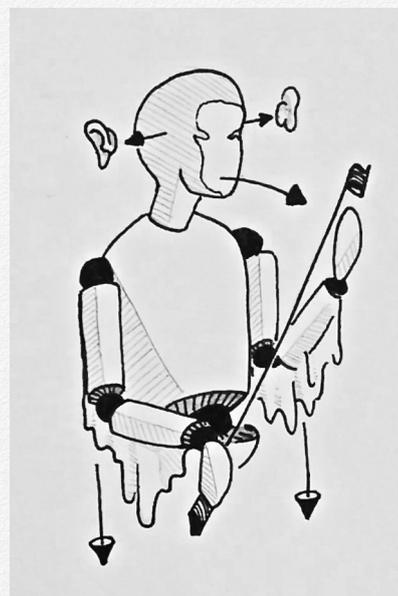
Orelhas voadoras, braços derretidos

Sentes tensão no maxilar sobre o violino?

Sentes desconforto nos ombros e nos braços?

1. Imagina que as tuas orelhas são voadoras e se afastam da mandíbula.
2. Imagina que os teus braços são como um gelado gigante a derreter e a pingar no chão.
3. Se precisares de te tocar durante este exercício, lembra-te: pensa em mover apenas as articulações (bolinhas do corpo).

Não esforces nada, apenas IMAGINA!



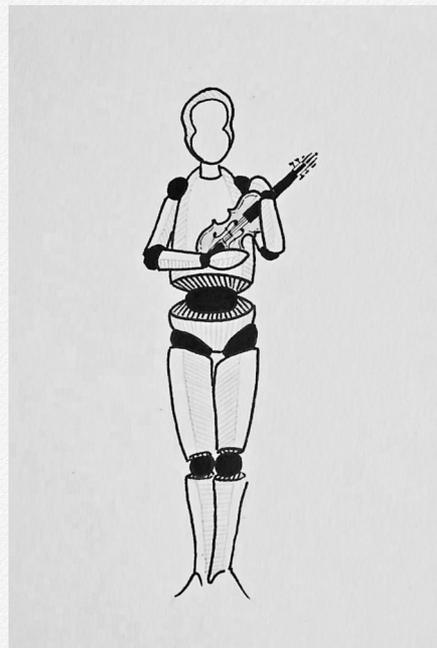
Exercício 2.7

Querido violino!

Sabias que o violino sente quando não te apetece estudar? Ele sabe se não tens paciência ou se estás obrigado. E isso nota-se logo no som...

1. **Pensa que o violino já faz parte do teu corpo, como um braço extra. Não precisas de o agarrar com força.**
2. **Pensa: “Eu não vou tocar porque me disseram para tocar, eu vou tocar porque QUERO tocar.**
3. **Pega no violino suavemente e olha para ele.**
4. **Volta a pensar “eu vou tocar porque eu QUERO tocar”.**
5. **Espera que essa vontade de tocar apareça, pode demorar apenas uns segundos.**
6. **Quando sentires a boa intenção, coloca o violino no ombro e começa o teu estudo.**

O violino é teu e tu és do violino, cuida bem do teu instrumento.



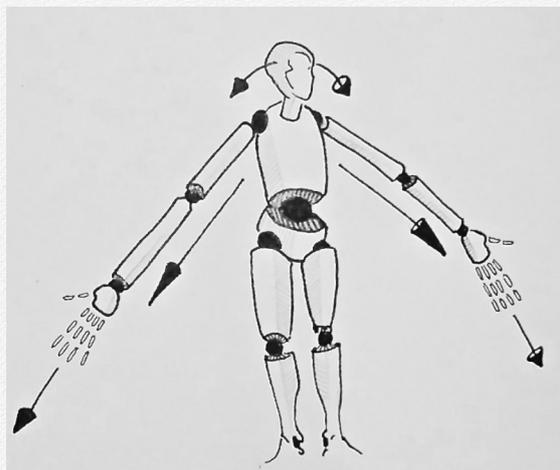
Exercício 2.8

Braços de gigante

Sentes desconforto nos ombros ou na parte de cima das costas?

1. Imagina que os teus braços se afastam dos ombros.
2. Balança levemente a cabeça para a esquerda e para a direita e sente a bolinha imaginária dentro da cabeça a mover-se no seu interior.
3. Imagina que o teu pescoço cresce.

Não esforces nada, apenas IMAGINA!



Exercício 2.9

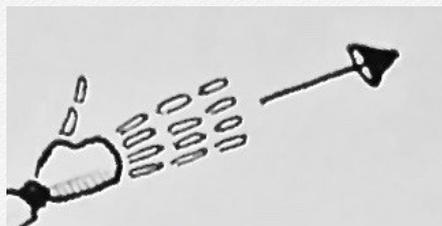
Dedos barbatanas

Sentes desconforto na palma da mão esquerda?

Os teus dedos as vezes não são flexíveis nas passagens musicais muito rápidas?

1. Imagina que a tua mão se afasta do pulso.
2. Imagina que os teus dedos se afastam da palma da mão.
3. Imagina que os teus dedos são como barbatanas gigantes.

Não esforces nada, apenas IMAGINA.



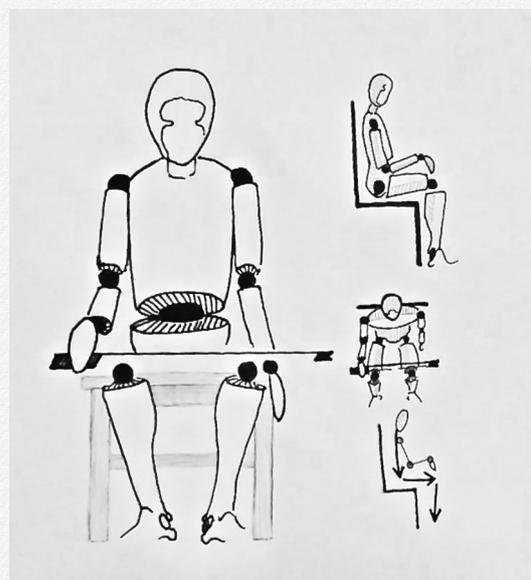
Exercício 2.10

Querido arco!

Achas que o teu som não é suave?

Fazes muita força no dedo mindinho da mão direita?

1. Pousa o arco em cima das pernas.
2. Relaxa o braço direito
3. Move apenas o pulso para cima.
4. Tenta sentir o arco através da pele.
5. Pensa no arco como um braço extra. Ele faz parte de ti.
6. Não tentes pegar nem agarrar o arco.
7. Quando te sentires preparado começa a tocar.



POSTURA

tu és o teu
instrumento

3

Os maus hábitos são como um labirinto que nos leva sempre ao mesmo caminho.

Os hábitos da nossa postura no dia-a-dia refletem-se no estudo e na prática do violino.

Os exercícios seguintes ajudam-te a encontrar a saída desse labirinto com uma pequenina ajuda da força da gravidade!

Exercício 3.1

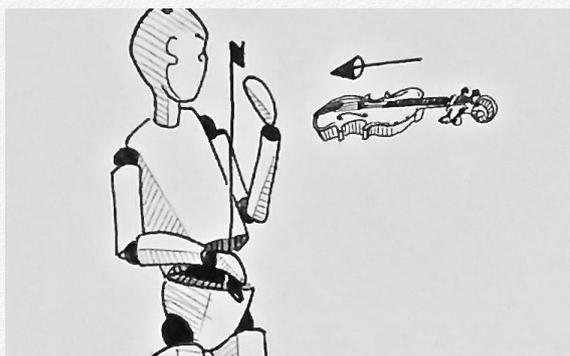
O violino vai ter contigo

Quando começamos a tocar costumamos dizer ao nosso corpo “começa a tocar”.

Sem nos apercebermos, o nosso tronco mexe-se para a frente e a cabeça fica desequilibrada. E então dizemos ao pescoço “ajuda aí, pescoço!”.

Mas não te esqueças, o violino é o instrumento que vai ter contigo. Não te esforces demasiado.

- 1. Lembra-te que não tens que fazer nada para segurar o violino.**
- 2. A cabeça é pesada o suficiente para pousar nele.**
- 3. Mantém as costas relaxadas como se estivessem a derreter no chão.**



Exercício 3.2

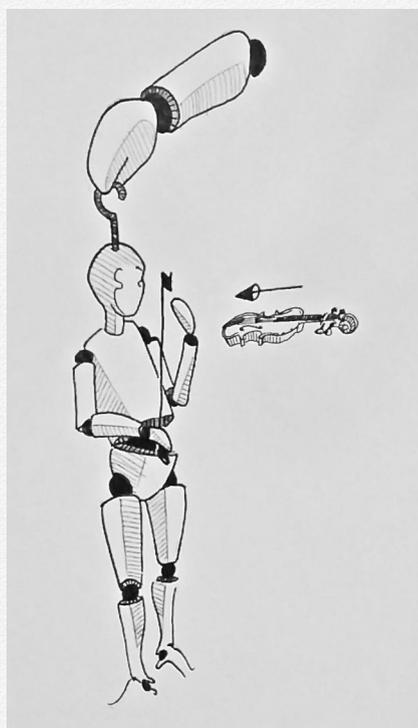
Um gigante puxa a tua cabeça

As tuas costas costumam estar tortas quando tocas?

A tua cabeça inclina para a frente?

1. Imagina que tens um gancho em cima da cabeça.
2. Imagina um braço gigante a puxar esse gancho.
3. Deixa o violino ir ter contigo.

Não esforces nada, apenas IMAGINA.



Exercício 3.3

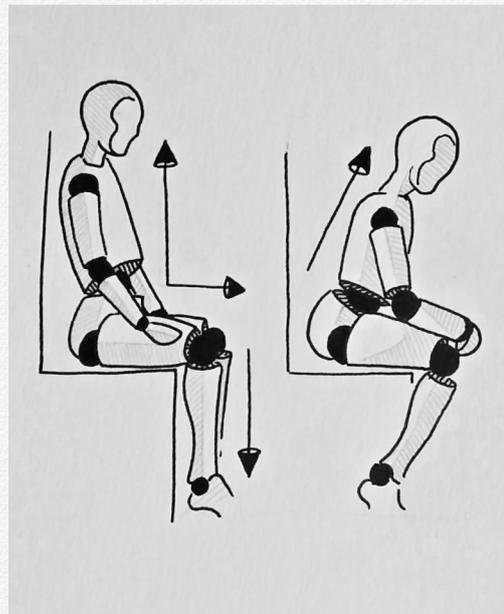
Faz de conta que a cadeira não existe

Costumas sentir desconforto a tocar sentado?

Sentes desconforto no fundo das costas depois de um ensaio de orquestra?

1. Quando estiveres a sentar-te pensa em dobrar os joelhos.
2. Imagina o peso do teu corpo todo nos pés, contra o chão.
3. Imagina que a cadeira não existe, por isso senta-te com cuidado. Não te atires para a cadeira como se ela te fosse salvar de uma queda no chão.
4. Levanta-te com a cabeça.
5. O corpo segue a cabeça. A cabeça é o comandante.

Sugestão: Toca violino sentado na ponta da cadeira e abre e fecha as pernas para conferir se estás com a zona inferior das costas relaxada.

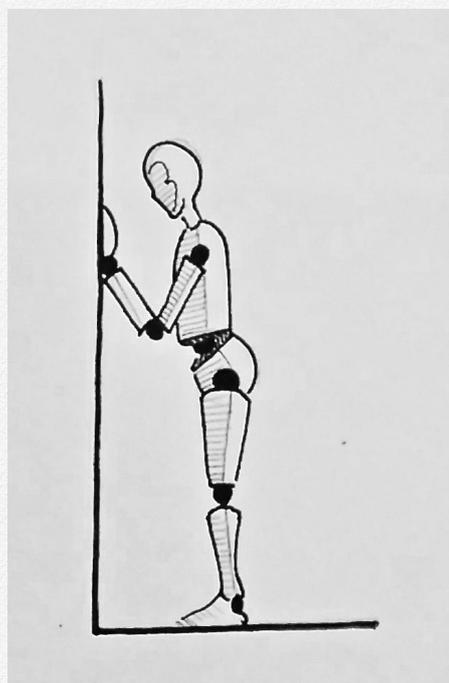


Exercício 3.4

Mãos na parede

Se tiveres as costas curvadas enquanto tocas, as mãos tornam-se muito tensas e desconfortáveis. Para relaxares os punhos e sentires o peso do teu corpo bem distribuído experimenta o seguinte exercício:

1. Coloca as palmas das mãos numa parede.
2. Relaxa os joelhos e assenta bem os pés no chão.
3. Relaxa os ombros e inclina o tronco e cabeça ligeiramente para a frente.
4. Apoia o peso do teu corpo num braço de cada vez.
5. Não esforces as mãos.

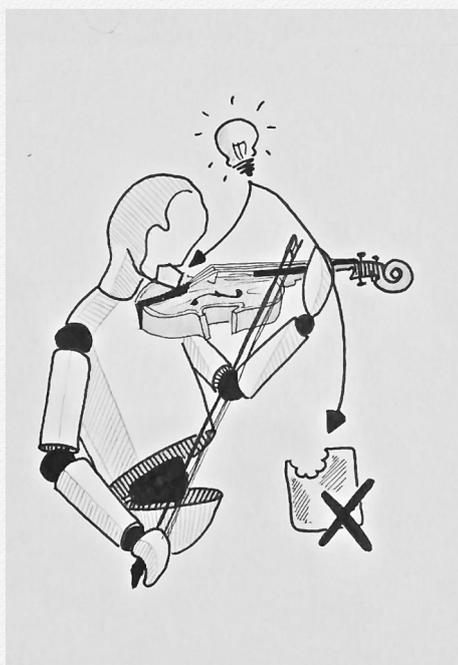


Exercício 3.5

Não comas a bolacha!

Costumas pressionar o maxilar na queixeira do violino?
Inclinas a bochecha esquerda contra o violino?

1. Coloca uma bolacha entre os dentes da frente.
2. Não trinques a bolacha.
3. Toca o tempo que conseguires com a bolacha na boca sem a partir.
4. Experimenta olhar para a esquerda e para a direita movento ligeiramente a cabeça.



Exercício 3.6

Faz de conta que és um gelado

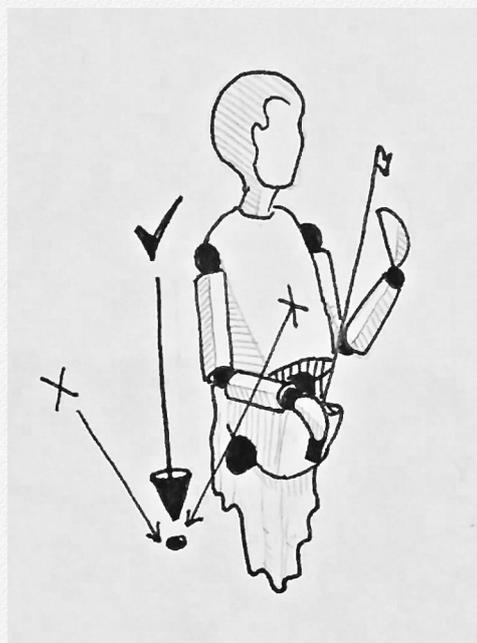
Costumas mexer-te muito enquanto tocas e isso prejudica o contacto do arco nas cordas?

Sentes muita tensão no tronco?

Às vezes o arco saltita na corda e não consegues controlar?

Sentes desconforto nas omoplatas?

1. Toca cordas soltas.
2. Imagina que és um gelado e está muito calor.
3. Imagina que o teu tronco começa a derreter em direção ao chão.



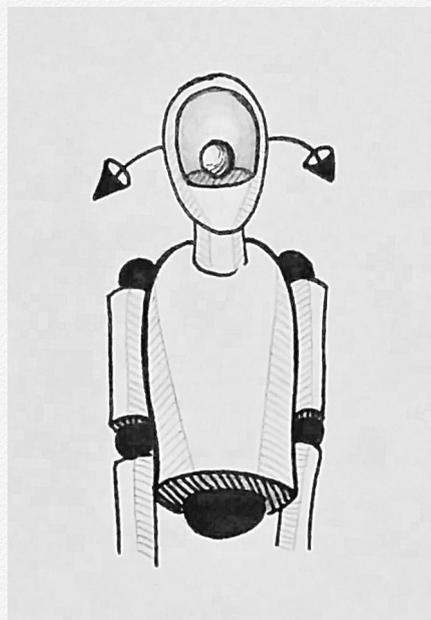
Exercício 3.7

Bolinha na cabeça

Sentes tensão no pescoço ou fazes muita pressão da cabeça em cima do violino?

1. Imagina que tens uma bolinha dentro da cabeça.
2. Move lentamente a cabeça para a esquerda e para a direita.
3. Imagina que a orelha esquerda quer ouvir o ombro esquerdo.
4. Imagina que a orelha direita quer ouvir o ombro direito.
5. Tenta relaxar os ombros enquanto fazes os exercícios anteriores.

Não forces nada, apenas IMAGINA.



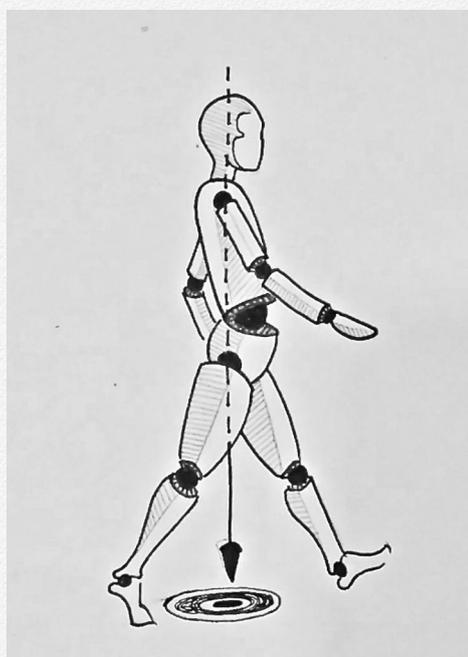
Exercício 3.8

Caminha sem sair do sítio

Tocar violino é uma forma de andar no mesmo sítio.

1. Começa por dar alguns passos.
2. Pensa mais onde estás, e menos onde vais.
3. Lembra-te que a cabeça é o comandante e lidera o movimento.
4. Pensa que o tronco segue a cabeça.
5. Lembra-te do braço gigante que puxa um gancho na tua cabeça.
6. Assenta bem os pés no chão e sente o peso do teu corpo nos pés.

Não esforces nada, apenas IMAGINA.

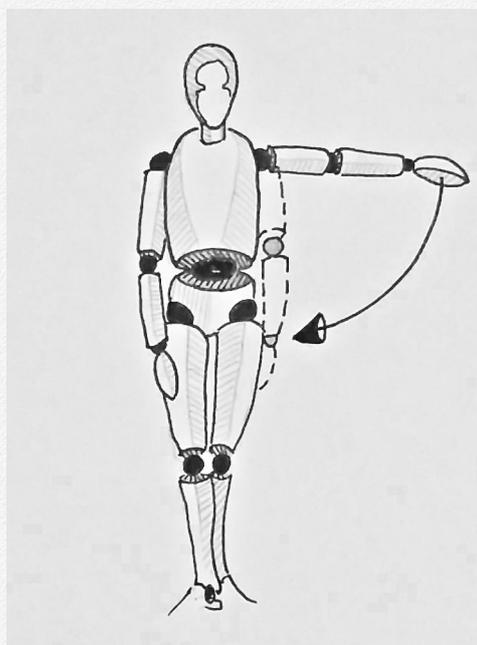


Exercício 3.9

Deixa cair o braço

1. Levanta o braço até à altura do ombro.
2. Deixa o braço cair livremente, como se nada o fosse bloquear.
3. Ouve o som que a mão faz ao bater na perna.
4. Repete os exercícios anteriores com o outro braço.
5. Repara na sensação do ombro depois de deixares cair o braço.

Lembra-te: para o braço se mover livremente, o ombro e as costas devem comandar. O braço não tem que se esforçar.

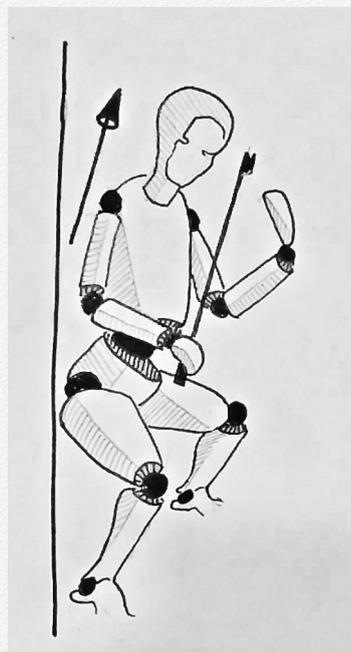


Exercício 3.10

Um macaco violinista

Para tocar forte não precisamos de fazer força com os braços. O segredo é trabalhar com todo o corpo.

1. Encosta-te a uma parede.
2. Dobra os joelhos para a frente.
3. Inclina as costas para a frente.
4. Apoia o fundo das costas na parede.
5. Toca cordas soltas e permite os braços moverem-se livremente.
6. Apoia o peso do teu corpo nas pernas e pés.



DESCANSO também é importante

4

O ingrediente secreto para um estudo eficaz é um descanso inteligente.

Os exercícios seguintes ajudam-te a renovar energias, esvaziar a mente e relaxar o corpo.

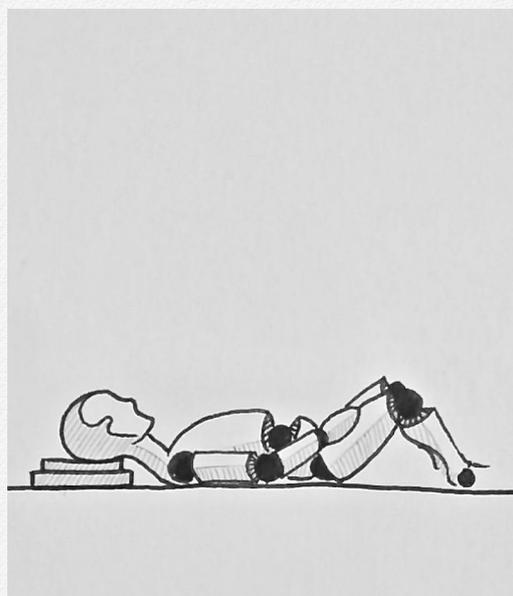
Podes realizar os próximos exercícios antes ou depois do estudo.

Exercício 4.1

Descanso inteligente

1. Encontra um lugar tranquilo com uma temperatura agradável.
2. Coloca alguns livros debaixo da cabeça.
3. Mantém os pés no chão perto da anca e os joelhos elevados.
4. Coloca as mãos ao lado do umbigo.
5. Respira tranquilamente pelo nariz.
6. Imagina que os teus joelhos vão em direção ao tecto e que a tua cabeça se afasta do resto do corpo.
7. Sente que os teus ombros se afastam um do outro e se derretem ao longo do chão.
8. Imagina que os teus pés crescem e se expandem ao longo do chão.

Não esforces nada, apenas IMAGINA!

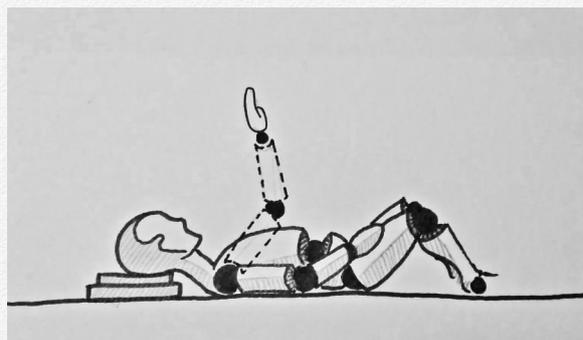


Exercício 4.2

Aponta para o céu

1. Coloca-te na posição do exercício anterior.
2. Levanta lentamente o dedo indicador da mão direita.
3. Imagina que queres alcançar o céu apenas com a ponta do dedo.
4. Deixa que o dedo comande todo o braço.
5. A mão, o braço e ombro apenas seguem o dedo, não os esforces.
6. Pára um momento com o dedo no ar e pensa em relaxar.
7. Lentamente pouisa o dedo no chão.
8. Repete o exercício anterior com o dedo da mão esquerda.

Não esforces nada, apenas IMAGINA!

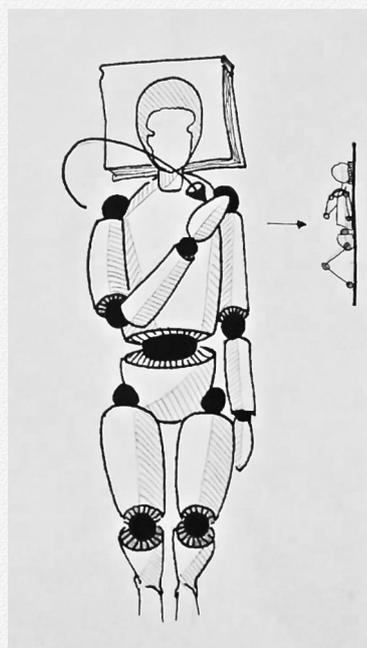


Exercício 4.3

Empurra o ombro

1. Coloca-te na posição do exercício anterior.
2. Respira tranquilamente pelo nariz e sente a tua caixa torácica a expandir.
3. Move lentamente o braço direito em direção ao ombro esquerdo e empurra o ombro com suavidade.
4. Repete o exercício anterior com o ombro direito e braço esquerdo.
5. Repara no corpo a expandir ao longo do chão.
6. Sente os ombros alargarem e crescerem.
7. Experimenta tocar violino nesta posição e tentar sentir os ombros a afastarem-se.

Não esforces nada, apenas IMAGINA!



Movimento com o teu violino

5

Neste capítulo encontrarás exercícios para o movimento dos braços e das mãos.

Pratica-os com a consciência dos capítulos anteriores.

Lembra-te que o teu corpo é livre, pode fazer o que a tua mente quiser e que tens tempo.

Exercício 5.1

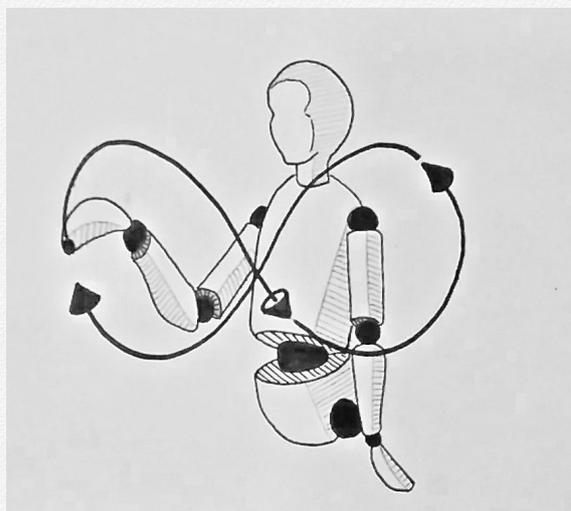
Desenho no ar

Achas que o movimento dos teus braços não é fluído?

Tens paragens bruscas entre as arcadas ou na mudança de posição da mão esquerda?

1. Mover os braços para dentro e para fora com liberdade.
2. Imagina que desenhas um oito no ar, com apenas um movimento. Se te enganares, relaxa o braço e depois recomeça.
3. Não tenhas pressa em fazer um oito perfeito.
4. Agarra o sôvaco do braço que está a desenhar e repara se está tenso. Relaxa.
5. Repete os passos anteriores até conseguires desenhar um oito infinitamente.

Sugestão: Deixa cair o braço no movimento descendente, para ganhares balanço para o movimento ascendente.

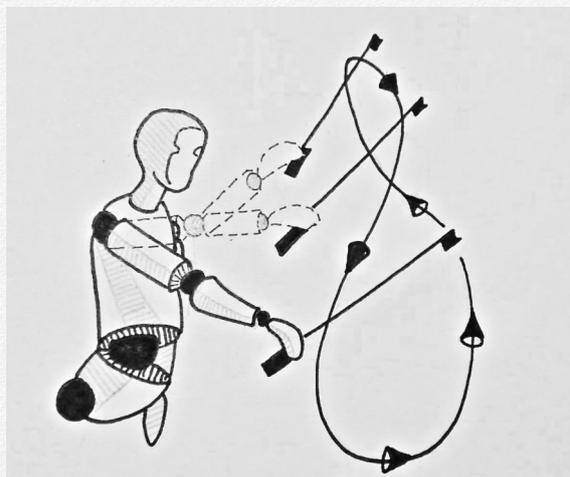


Exercício 5.2

Arco espadachim

Repete o exercício anterior mas agora com o arco numa sala com espaço.

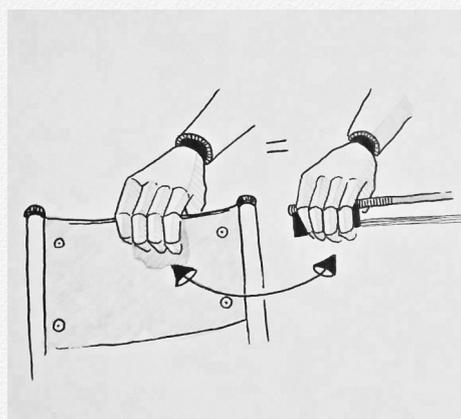
1. Segura o arco como se fizesse parte do teu braço.
2. Desenha um oito como na imagem.
3. Podes mover todo o braço ou apenas o antebraço.



Exercício 5.3

Mão na cadeira

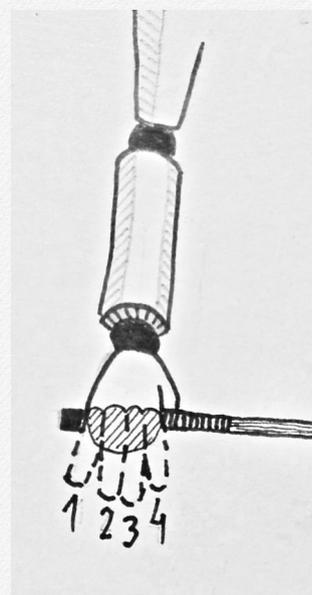
1. Coloca a mão direita na parte de cima do encosto de uma cadeira.
2. Deixa os dedos os quatro dedos descansarem num lado da cadeira e o polegar do outro lado.
3. Descansa por uns segundos a mão.
4. Em seguida levanta o pulso para cima e deixa a mão seguir o movimento do pulso.
5. O braço deve estar sempre relaxado.
6. Imagina o arco na tua mão enquanto fazes os passos anteriores.



Exercício 5.4

Um dedo de cada vez

1. Senta-te e coloca o arco na horizontal sobre as pernas.
2. Coloca a tua mão no arco como se fosses tocar e o braço direito relaxado.
3. Não mexas o arco.
4. Tenta mexer para cima um dedo de cada vez como na imagem.
5. Se não conseguires não faz mal, pensa apenas no dedo que pretendes mexer.



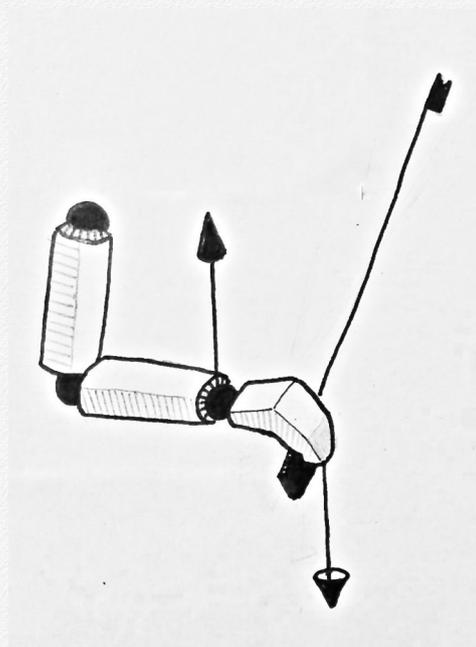
Exercício 5.5

Mão marioneta

1. Toca cordas soltas no violino ou o que desejares.
2. Enquanto tocas foca-te no braço direito.
3. Imagina que o teu braço direito é uma marioneta.
4. Imagina que um fio invisível puxa o teu pulso para cima quando tocas com o arco para cima.
5. Imagina que um fio invisível puxa o teu dedo mediano para baixo quando tocas o arco para baixo.

Podes imaginar a mão marioneta sempre que tocares.

Não esforces nada, apenas IMAGINA!

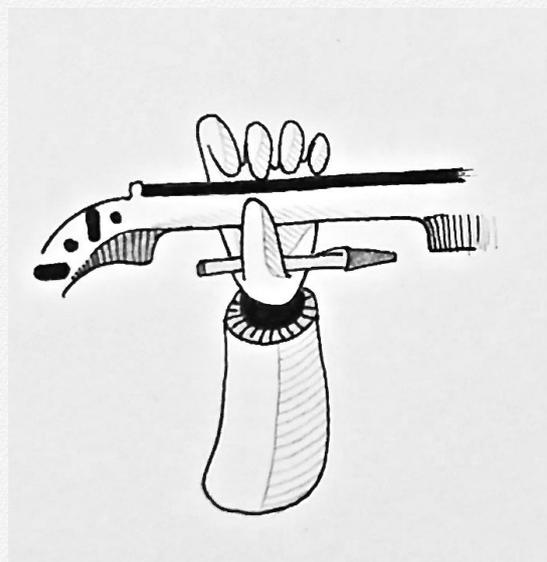


Exercício 5.6

Um dedo extra

O teu polegar costuma agarrar o braço do violino com força?
Às vezes reparas que o polegar está em cima das cordas?

1. Coloca uma caneta na mão entre o polegar e os outros dedos.
2. Relaxa os músculos da palma da mão.
3. Experimenta tocar uma passagem musical da tua preferência.

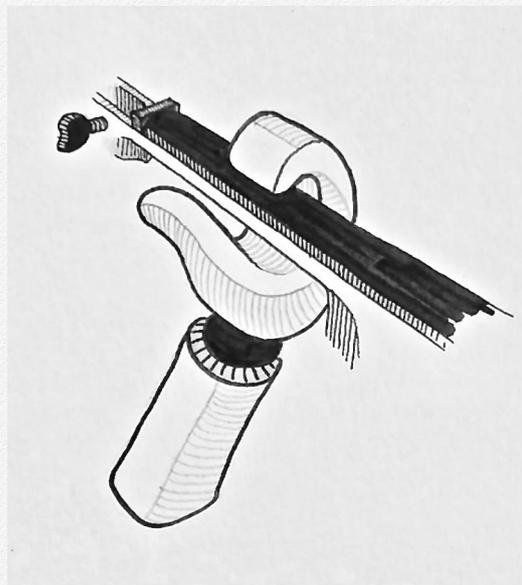


Exercício 5.7

Sem polegar

Sentes que a tua mão está presa e o movimento não é flúido na mudança de posição ou nas passagens mais rápidas?

1. Coloca a mão esquerda no violino.
2. Solta o polegar do braço do violino.
3. Balança o cotovelo esquerdo para a esquerda e para a direita apenas com os 4 dedos nas cordas.
3. Sente o antebraço a descomprimir.
4. Desliza ao longo do braço do violino enquanto sentes a mesma sensação.

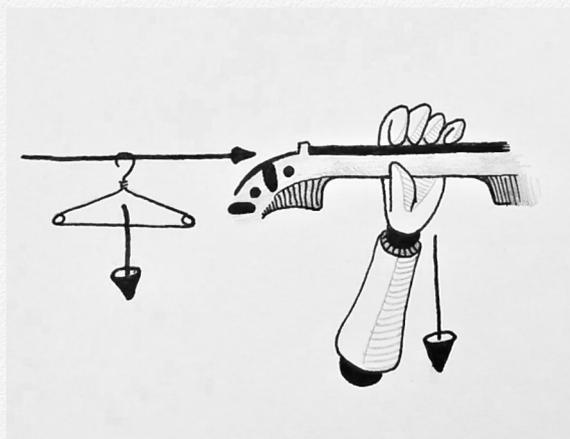


Exercício 5.8

Pendurar a cruzeta

Sentes tensão no ombro esquerdo e na parte de cima das costas?

1. Imagina que a tua mão é uma cruzeta pendurada no braço do violino.
2. Pendura a mão esquerda no violino sem o segurar.
3. Imagina que o pulso esquerdo se afasta do teu ombro esquerdo.
4. Repete os passos anteriores.



Exercício 5.9

Desenha um pequeno 8

Para um movimento leve, fluido e redondo com o arco:

1. Descansa o braço direito na estante das partituras.
2. Coloca o cotovelo na base e imagina que o cotovelo direito se afasta do ombro direito.
3. Levanta o pulso direito em direção ao teto, como se fosse uma marioneta: imagina um fio imaginário a puxar o pulso.
4. Desenha um oito muito magrinho com a mão direita e o antebraço.
5. Imagina que é o arco do violino para cima e para baixo.
6. Na mudança de direção não pares o movimento, faz uma pequena curva.

Não esforces nada, apenas IMAGINA!



REFLEXÃO

6

Aqui podes escrever quais os exercícios que mais gostaste de fazer e o que te ajudou a melhorar o teu estudo.

Aproveita para comparar com o que menos gostaste de fazer.

