

### 3 PROBLEMAS POSTURAIS INERENTES À PERFORMANCE DA FLAUTA

#### 3.1 – Considerações gerais

Embora seja muito antiga, não é freqüente, na literatura especializada, a preocupação com a postura na performance da flauta. Johann Joachim Quantz, grande compositor e flautista alemão do século XVII, foi um dos primeiros autores que manifestou uma preocupação sistemática com questões técnicas na execução da flauta. Quantz tratou detalhadamente, em seu tratado *Essay of a Method for Playing The Transverse Flute*, de assuntos fundamentais como a sustentação do instrumento, a posição das mãos na flauta, a embocadura e a respiração. Pela forma como ele abordou o assunto, fica clara sua preocupação com a postura do flautista. No segundo capítulo, que trata da sustentação da flauta, ele afirma que:

A cabeça deve se sustentar sempre ereta, e de maneira natural, assim a respiração não será prejudicada. Você deve sustentar seus braços um pouco afastados de seu corpo, o esquerdo um pouco mais que o direito, e não pressioná-los contra o corpo, afim de que sua cabeça não fique em uma posição oblíqua em relação ao seu corpo; isso poderia, além de causar uma má postura, impedir sua respiração, uma vez que sua garganta se contrairia e a respiração não aconteceria tão facilmente como deveria ser. Você deve sempre sustentar a flauta com firmeza contra sua boca, a alternância desta pressão pode afetar a afinação (QUANTZ, 1752, p. 37).

Métodos consagrados como *Méthode complète de Flûte*, de Taffanel e Gaubert (1958, p. 4) e *Check-up - 20 Basic Studies for Flautists* de Peter Lukas Graf (1991, p. 4) são unânimes em afirmar que a postura correta é essencial para a técnica do instrumento. Porém, esses autores não são claros quanto ao pro-

cesso para se atingir esses objetivos. Eles tendem a tratar essas questões de forma superficial e sintética, dificultando sua compreensão.

Apenas mais recentemente a preocupação com a boa postura vem sendo relevada por vários autores embora ainda não possamos dizer que se trata de uma preocupação sistemática. Reproduzimos mais algumas afirmações de autores contemporâneos que abordam de forma muito clara o assunto.

Kimachi (2002, WERIL on-line)<sup>1</sup> descreve de maneira bastante detalhada os melhores caminhos para uma postura adequada ao tocar flauta.

Quando de pé, devemos pensar em uma postura relaxada, ereta, com cabeça e tronco erguidos, joelhos levemente dobrados, peso nas coxas, sensação de uma linha imaginária que vai do calcanhar, passando pelas costas e indo até a cabeça, alongando o corpo inteiro. Para deixar a cabeça na posição certa, não muito abaixada e nem muito erguida, podemos fazer um teste, cantando e sustentando a vogal Ô e abaixando e erguendo a cabeça sucessivamente. Devemos procurar o som mais ressonante e aberto, indicando que estamos abrindo a garganta e com a postura correta. A sensação é de alongamento da coluna cervical (região do pescoço). Os braços formam triângulos com o corpo. Se fôssemos vistos de cima, veríamos dois triângulos cujos lados seriam formados pelos braços, antebraços e corpo. Devemos sempre pensar em relaxar os ombros. O quanto levantamos ou abaixamos os cotovelos e o quanto dobramos os pulsos devem estar relacionados com o relaxamento dos ombros e o alinhamento da flauta com relação ao corpo. Vendo um flautista de frente, a linha do instrumento deve ser paralela com a linha dos lábios. Vista de cima, a linha da flauta deve estar perpendicular à ponta do nariz do músico.

Os pés podem ficar paralelos um ao outro ou fazendo um "L", o direito sendo a base e o esquerdo à frente, levemente separados. Giramos a cabeça para esquerda em direção à estante, ao maestro e ao público.

Nosso corpo nunca ficará de frente para a estante e sim para a direita. O mesmo vale quando estamos sentados. Os pés devem

---

<sup>1</sup> *Flauta sem Mistérios*. Revista Weril número 140, São Paulo, 2002. Disponível em: < [www.weril.com.br/dicas.asp?area=5](http://www.weril.com.br/dicas.asp?area=5) >

tocar o chão, e a cadeira voltada para a direita para girarmos a cabeça para a esquerda. A flauta é transversal, não a tocamos como um clarinete, por exemplo. Se não prestarmos atenção a estes detalhes, podem-se desenvolver graves problemas de coluna. Devemos pensar em movimentos horizontais, seguindo as linhas das frases, para não criarmos vícios de tocar acentuando notas sem necessidade, a menos que estejam indicados acentos na partitura. Os movimentos devem estar sempre relacionados à música, como se fôssemos atores interpretando um texto.

D'Ávila (2003, PATTAPIO on-line)<sup>2</sup> trata da postura do flautista enfatizando a auto-observação do flautista durante a performance.

Creio que a primeira coisa para ser refletida em relação a postura do corpo do flautista quando este está executando seu instrumento é: embora a postura assumida pelo flautista – quando este está executando seu instrumento – não seja a postura mais natural para o ser humano executar um instrumento, ela PODE e DEVE tornar-se a mais natural possível.

A partir desta reflexão, o primeiro passo para se obter uma boa postura - além de receber boas orientações do professor - é estar sempre muito atento na utilização do próprio corpo, sobretudo quando este está atuando na execução. Este processo de auto-observação deve ser auxiliado, sempre que possível, pela utilização de um espelho (de proporções mínimas que possam refletir a imagem de todo o corpo do flautista) ou pela utilização de uma câmara de vídeo, ferramenta nem sempre acessível a todos mas que pode trazer ótimos benefícios, ainda que utilizada esporadicamente”.

Mathieu (2004, p. 41-48), num detalhado artigo sobre a performance da flauta, afirma que a primeira grande dificuldade colocada pela flauta é segurá-la. Manter um objeto no eixo do corpo é mais fácil do que mantê-lo de lado. A sustentação da flauta desvia as forças de sustentação para a direita. Este desvio propicia uma maior carga de trabalho da musculatura e, de acordo com ela, os

---

<sup>2</sup>. *Algumas considerações sobre a postura para tocar flauta.*

Revista Pattapio on-line n.22. 2003. Disponível em: <<http://www.geocities.com/abraf.geo/pattapio22.htm>>.

flautistas que não se preocupam com o conjunto de seus gestos, podem chegar a uma postura regida por muitas tensões que se instalam para compensar as dificuldades. Estas rigidezes se insinuam sutilmente, sucessivamente, e se fixam assim no esquema de gestos dos músicos. O esquema motor assim instalado torna-se um programa cerebral que se põe a funcionar a partir do momento em que o músico pega seu instrumento.

### **3.2 – Alterações posturais decorrentes da performance da flauta**

Como descrevemos no capítulo anterior, um indivíduo normal com boa postura, quando visto de perfil tem os planos das escápulas e o dos glúteos alinhados. Ao segurar a flauta, ocorre com muita freqüência o deslocamento do pescoço para frente e o desalinhamento desses planos.

Visto de frente, o flautista tende a desalinhar todas as linhas horizontais: linhas das pupilas, entre os dois trágus, entre os dois mamilos, além das cinturas escapular e pélvica.

Visto por cima, um flautista tende a desalinhar os ombros colocando o ombro esquerdo na frente do direito.

Estes desalinhamentos, que perturbam a estática, são inerentes ao ato de tocar flauta e merecem toda a atenção no sentido de serem minimizados durante a performance e compensados com cuidados posturais no cotidiano em geral.

Flautistas que não desenvolvem a consciência desses desalinhamentos e não cuidam de suas compensações, tendem a apresentar dores, enrijecimentos, contraturas, com limitação dos movimentos articulares, queda no rendimento e na resistência musculares, que acabam por prejudicar seriamente a qualidade das performances e da progressão do aprendizado.

Numa tentativa inconsciente de compensar o problema da assimetria e do peso do instrumento, os flautistas tendem, muitas vezes, a recuar posteriormente o ombro direito e avançar o esquerdo em um movimento de rotação dos quadris, para, com isso, ajustar melhor o bocal e atingir as chaves na outra extremidade. O cansaço faz com que o flautista aproxime o instrumento de seu ombro direito para aliviar o desgaste de sustentá-la com o braço. Alguns flautistas chegam mesmo a inclinar o tronco para o lado (direito) para apoiar o cotovelo no tronco, numa situação de virtual colapso postural. “A postura fica totalmente caída para escapar do peso da flauta”. (MATHIEU, 2004, p.43).



Figura 3.1 – Colapso postural freqüente em flautistas: apoio do cotovelo direito no tronco para aliviar o peso do instrumento e rotação do pescoço.

Esta postura dificulta a ação dos músculos respiratórios e obriga o flautista a virar a cabeça para o lado esquerdo para ler a partitura. Além disso, como relatamos no capítulo anterior, esta posição faz com que a cabeça fique bastante

inclinada acabando com a horizontalidade do olhar, podendo causar uma série de desconfortos e transtornos físicos.

Para alguns flautistas que assumem essa postura com grande frequência, Norris (1997, p. 77-87) propõe o uso de um bocal angulado desenvolvido pela Emerson Musical Instruments. Este bocal permite que o flautista toque de maneira mais confortável e ameniza a problemática postural da performance. Contudo, há uma perda da estabilidade do instrumento e, por isso, ele aconselha o uso de um acessório para apoiar o polegar da mão direita e o indicador da mão esquerda.

É muito freqüente a ocorrência de problemas que afetam os músculos, os nervos e as articulações dos flautistas. O pescoço é uma área bastante afetada. A inclinação e a rotação deste são ambas problemáticas. Instrumentistas de sopro ideologicamente deveriam tocar com a garganta e os músculos do pescoço relaxados, contudo esta rotação e inclinação levam à contração dos músculos do pescoço. Manter esta posição por horas durante anos pode levar a um desequilíbrio dos músculos do pescoço". (NORRIS, 1997, P.77-87).