

Paulo Henrique Campos

**O IMPACTO DA TÉCNICA ALEXANDER NA PRÁTICA DO
CANTO: Um estudo qualitativo sobre as percepções de
cantores com experiência nessa interação**

Escola de Música
Universidade Federal de Minas Gerais
Março 2007

Paulo Henrique Campos

**O IMPACTO DA TÉCNICA ALEXANDER NA PRÁTICA DO
CANTO: Um estudo qualitativo sobre as percepções de
cantores com experiência nessa interação**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação da Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Música.

Linha de Pesquisa: Educação Musical

Orientador: Profa. Dra. Patrícia Furst Santiago
Universidade Federal de Minas Gerais

**Escola de Música
Universidade Federal de Minas Gerais
Março 2007**

C198i Campos, Paulo Henrique
O impacto da Técnica Alexander na prática do
canto: um estudo qualitativo sobre as
percepções
de cantores com a experiência nessa interação /
Paulo Henrique Campos. --2007.

161 fls. : il.

Dissertação (mestrado) – Universidade Federal de
Minas Gerais, Escola de Música
Orientadora: Profª. Dra. Patrícia Furst Santiago

1. Técnica Alexander. 2. Pedagogia do canto
3. Canto – Estudo e ensino. I. Título. II.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
ESCOLA DE MÚSICA
COLEGIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA
Av. Antônio Carlos, 6627 – Campus Pampulha – CEP 31270-901
e-mail: mestrado@musica.ufmg.br
Tel.: (31) 3499-4703 Fax: (31) 3499-4720

Dissertação defendida pelo aluno **Paulo Henrique Campos Silva** em 23 de março de 2007 e aprovada, pela banca examinadora constituída pelos professores :

Prof. Dra. Patrícia Furst Santiago

Orientadora

Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG

Prof. Dr. Ângelo Nonato Natale Cardoso

Universidade Estadual de Minas Gerais – UEMG

Prof. Dr. Edson Queiroz de Andrade

Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG

Prof. Dr. Fausto Borém de Oliveira

Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG

AGRADECIMENTOS

À Patrícia Furst Santiago, minha estimada orientadora, que através de sua grande competência, compreensão, envolvimento e paciência, iluminou meus caminhos nessa trajetória.

À Banca Examinadora, professores Ângelo Nonato, Edson Queiroz, Fausto Borém e em especial à Heloísa Feixas que, já na qualificação, deu grandes contribuições a este estudo.

Aos meus pais que sempre foram exemplo e referência para mim, além de me apoiarem e incentivarem em todas as minhas iniciativas.

Aos queridíssimos amigos Maestro Márcio Miranda (que me apresentou ao estudo musical), Profa. Eneida Gonçalves (minha amada professora de canto em toda a graduação), Profa. Marilene Gangana e Prof. Geraldo Chagas (in memoriam) e a todos os colegas do GEO – Grupo Experimental de Ópera, que constituíram um grupo fundamental em minha formação como músico, cantor e pessoa.

A todos os amigos e aos grandes amigos Moisés, Silvan, Vladimir, Eymar (in memoriam) e em especial à Daniela Miranda, que me presenteou com o primeiro livro da Técnica Alexander iniciando assim meu interesse pelo tema, aos quais peço desculpas pelos períodos de ausência.

À Neusa pelo amor, paciência, compreensão e companheirismo nesses tempos tão difíceis.

Aos meus alunos e coralistas que, sem perceber, mais me ensinam do que eu a eles.

A todos os meus colegas do Coral Lírico de Minas Gerais, UEMG, ex-colegas da UFOP, UNINCOR e UNI-BH, que sempre me apoiaram, incentivaram e torceram pelo sucesso desse projeto.

A todos os professores, funcionários e colegas do mestrado na UFMG.

À Raquel Pires Cavalcante minha primeira e querida professora e a Ilan Sebastian meu atual professor da Técnica Alexander.

À Áurea Starling e Linda Ganzla que graciosamente contribuíram de maneira fundamental na elaboração desse projeto de pesquisa.

A Roberto Reveilleau presidente da ABTA que forneceu o contato com cantores praticantes da Técnica Alexander, à Valéria Campos e Rogério Correa que me receberam tão gentilmente no Rio de Janeiro.

Aos entrevistados Izabel Padovani, Gabriela Geluda, Reinaldo Renzo, Sônia Dumont e Walter Weiszflog que, com tanta hospitalidade, me acolheram e tanto contribuíram para a compreensão deste tema.

RESUMO

Este estudo investiga os possíveis benefícios da Técnica Alexander no desenvolvimento do cantor. A revisão de literatura adotada inclui a descrição anatomofisiológica dos órgãos e mecanismos do aparelho fonador, assim como os princípios e fundamentação teórica da Técnica Alexander e suas relações com o canto. Com o objetivo de obter informação sobre as interfaces entre as duas áreas, foram conduzidas entrevistas semi-estruturadas com cinco cantores praticantes da Técnica Alexander. Os dados obtidos nestas entrevistas foram analisados segundo categorias estabelecidas através da revisão de literatura, que forneceu parâmetros relativos a ambas as áreas - canto e Técnica Alexander. Os resultados encontrados na análise nos permitiram sugerir que a Técnica Alexander pode ter papel fundamental em uma nova e mais saudável relação do cantor e do aluno de canto com seu instrumento vocal, em diversos níveis: respiração, apoio da voz, qualidade, projeção e colocação vocal e produção vocal ao nível da laringe. A Técnica Alexander proporciona a superação de muitos problemas e limitações gerados pelo mau uso do organismo, adotado inconscientemente pelo próprio cantor. Percebemos ainda que, além de todos os aspectos técnicos relativos à prática vocal, outros pontos como ansiedade, tensão, esforço, bem como a expressividade no canto também foram elevadas a uma mais saudável e eficaz conduta do cantor a partir da prática da Técnica Alexander.

ABSTRACT

This study investigates the potential benefits of the Alexander Technique for the development of singers. The study adopts a literature review which includes an anatomic-physiological description of the organs and mechanisms that form the vocal equipment, as well as the principles and theoretical foundations of the Alexander Technique and its connection with singing. To obtain information about the connections between the Alexander Technique and singing, semi-structured interviews were conducted with five singers, who also are Alexander practitioners. The data provided by them were analyzed according to the categories established in the literature review, which provided the parameters related to both areas – singing and the Alexander Technique. The analysis results allow us to suggest that the Alexander Technique may have a fundamental role in the establishment of a new and healthier relation of the singer with his or her vocal equipment in diverse levels: breathing, vocal support, vocal quality and vocal projection, anxiety, tension, effort and expressivity. The Alexander Technique makes it possible for singers to overcome their vocal problems and limitations, generated by the bad use of the organism which may be unconsciously adopted by singers. In this way, the Alexander Technique may improve the vocal functioning of singers and provide to them a better quality of life.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1.1 – Músculos do tronco	10
FIGURA 1.2 – Evolução da cavidade abdominal em direção à forma esférica devido à contração diafragmática	13
FIGURA 1.3 – Cartilagens da laringe	18
FIGURA 1.4 – Músculos intrínsecos da laringe	20
FIGURA 1.5 – Músculos extrínsecos da laringe	21
FIGURA 1.6 – Esquema das ações dos músculos extrínsecos da laringe	22
FIGURA 1.7 – Extensão vocal e principais registros de acordo com o sexo e o tipo vocal	25
FIGURA 1.8 – Movimento de Báscula da laringe	27
FIGURA 1.9 – Região do trato vocal onde acontecem os formantes segundo Dinville	30
FIGURA 1.10 – Bocal da laringe - <i>Vista posterior da laringe dentro da faringe</i>	31
FIGURA 1.11 – Trato vocal representado como um tubo de área transversal uniforme	32
FIGURA 1.12 – Faringe, cavidade oral e cavidade nasal	34
FIGURA 1.13 – Posicionamento do palato na oralização e nasalização da voz	35
FIGURA 1.14 – Língua	36
FIGURA 1.15 – Língua e laringe	38
FIGURA 1.16 – Esforços velo-faríngeos e articulatórios ao empurrar a voz para a frente	40
FIGURA 1.17 – Músculos do pescoço e extrínsecos da laringe	44
FIGURA 1.18 – Modelo de produção da fala	47
FIGURA 2.1 – (a) Cabeça inclinada para trás, comparada com o colapso do pulso. (b) Posição equilibrada do pescoço e cabeça, comparada com a posição relaxada do pulso	58
FIGURA 2.2 – Exemplo de direção	65

FIGURA 2.3 – Procedimento de orientação para a posição de vantagem mecânica	75
FIGURA 2.4 – A organização corporal comandada pela posição da cabeça	78
FIGURA 2.5 – Músculo estilo-hióideo ligando o processo estilóide ao osso hióide	86

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1.1 - Classificação dos músculos respiratórios segundo ZEMLIN, HUCHE E SOUCHARD	09
QUADRO 1.2 - Relação volume máximo de ar <i>versus</i> Demanda durante o canto	15
QUADRO 1.3 - Classificação dos músculos intrínsecos da laringe segundo Huche	19
QUADRO 1.4 - Classificação dos músculos intrínsecos da laringe segundo Zemlin	19

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	01
CAPITULO 1 - A PRODUÇÃO VOCAL E O CANTO	06
Introdução	06
1.1 Respiração e sopro fonatório	08
1.2 Laringe e geração do som	16
1.2.1 Função Biológica	16
1.2.2 Função Fonatória	22
1.2.3 Mecanismos de Produção da Voz	23
1.2.4 Registros vocais	24
1.2.5 Posição da Laringe	27
1.3 Cavidades de ressonância e órgãos articulatórios: a modificação do som.....	28
1.3.1 Harmônicos e a Teoria dos Formantes	28
1.3.2 Estrutura do sistema de ressonância	31
1.3.3 Faringe e Véu Palatino	33
1.3.4 Língua, Mandíbula e Lábios	35
1.3.5 Adaptabilidade do Trato Vocal.....	37
1.3.6 Laringe como Reguladora da Extensão do Tubo Ressonantal.....	37
1.4 Postura corporal	41
1.5 Tônus muscular	42
1.6 Coordenação motora.....	45
1.7 Os sentidos, a propriocepção e a consciência cinestésica	47
1.7.1 Os Sentidos	48
1.7.2 Os Receptores Cinestésicos e os Proprioceptores Inconscientes.....	51

CAPÍTULO 2 - TÉCNICA ALEXANDER	55
Introdução	55
2.1 Histórico da Técnica Alexander	57
2.2 Princípios da Técnica Alexander	60
2.2.1 Uso e Funcionamento	60
2.2.2 Inibição	61
2.2.3 Controle Primordial	63
2.2.4 Direção Consciente	65
2.2.5 Apreciação Sensorial	67
2.2.6 Fins e meios	69
2.3 Fundamentação científica da Técnica Alexander	71
2.3.1 Nikolaas Tinbergen e Rudolf Magnus	72
2.3.2 George E. Coghill	73
2.3.3 Frank Pierce Jones	76
2.4 A Técnica Alexander e o canto	81
INTERLÚDIO - METODOLOGIA DE PESQUISA	92
1 Técnica de coleta de dados	93
2 Sujeitos da pesquisa	95
3 Análise de dados	96
CAPÍTULO 3 - PERCEPÇÃO DOS CANTORES SOBRE O IMPACTO DA TÉCNICA ALEXANDER NA PRÁTICA VOCAL	100
3.1 Respiração	101
3.2 Esforço e tensão	107
3.3 Passagens e extensão	118
3.4 Timbre	123
3.5 Afinação	124
3.6 Coordenação do organismo como um todo	125

3.7	Ansiedade e medo na situação de performance	133
3.8	Discussão	138
	CONCLUSÃO	143
	REFERÊNCIAS	148
	ANEXOS.....	154
	A - Roteiro da entrevista	155
	B – Termos de consentimento enviados pelos entrevistados	156

INTRODUÇÃO

A atuação contínua como cantor no Coral Lírico de Minas Gerais desde 1995, como regente de corais amadores desde 1996 e como professor de canto na Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) desde 2002, possibilitou-me vivenciar e observar um expressivo índice de ocorrência de diversos problemas vocais, além de um baixo nível de auto-percepção dos cantores, no que se refere ao uso do seu instrumento. Observei também que, em grande parte, o cantor se dá conta da existência de certos mecanismos apenas quando estes se manifestam por meio da dor, excesso de tensão ou falha no funcionamento vocal percebidos através de rouquidão, quebras de notas, falta de fôlego, etc. O fato da prática da Técnica Alexander ter trazido aprimoramento do meu próprio uso do corpo, proporcionando benefícios ao meu funcionamento, elevando o nível de auto-percepção e melhorando a realização das atividades corporais em geral, gerou meu interesse em investigar qual poderia ser a sua contribuição para o desenvolvimento do cantor.

A Técnica Alexander faz parte do currículo de escolas de música na Inglaterra, desde o princípio do século XX. Também foi inserida na Julliard School, nos EUA a partir de 1968 e, nos anos 70, foi incorporada nos currículos de outras importantes escolas americanas (HEAD, 1996, p. 4). Nas instituições brasileiras, no entanto, a Técnica Alexander é pouco conhecida, estando ausente em quase todos os currículos de cursos de graduação em música. Podemos citar a proposta de sua inserção formal no curso de graduação em canto da UNIRIO, relatada por VIDAL (2000), assim como a pesquisa em andamento conduzida por Santiago na Escola de Música da UFMG, que envolve a prática da Técnica Alexander junto aos

alunos de Graduação e Pós-Graduação em Música na UFMG¹. Mas essas iniciativas ainda são isoladas.

A motivação deste estudo nasceu através da constatação de que, no universo da prática vocal brasileira, há um quase total desconhecimento sobre a Técnica Alexander, apesar de existirem trabalhos enfocando a importância de sua prática na formação do cantor (VIDAL, 2000; CAMPOS, 2003). Levantamos a hipótese de que a Técnica Alexander possibilita uma grande melhora na auto-percepção, na distribuição do tônus muscular, ajuda a melhorar o uso corporal, a coordenação, o controle e favorece a liberdade de movimentos; assim sendo, ela poderá ajudar na solução dos problemas causados pelo mau uso dos alunos, professores de canto e dos cantores. A investigação de tal hipótese, nesta pesquisa, nos possibilitará responder às seguintes perguntas elaboradas, como linha de conduta: (1) Quais são os possíveis benefícios da Técnica Alexander no desenvolvimento do cantor? (2) Os cantores, praticantes da Técnica Alexander, percebem mudanças na sua atuação como cantor? Ao responder estas perguntas, o estudo busca ampliar a compreensão de fatores que dificultam o desenvolvimento das atividades do cantor; desvendar os possíveis benefícios da Técnica Alexander para o cantor; verificar se cantores, praticantes da Técnica Alexander, adquirem maior domínio de seu instrumento e; verificar se a Técnica Alexander os ajudou a superar dificuldades relativas ao ato de cantar. Assim, este estudo pretende contribuir para desvendar as barreiras que impedem o cantor de realizar completamente seu potencial de uso vocal e atuação artística, no que se refere ao uso de si mesmo, bem como os possíveis benefícios da Técnica Alexander para o desenvolvimento do cantor.

¹ Pesquisa denominada "O Impacto da Técnica Alexander na Performance Instrumental", conduzida por Patrícia Furst Santiago, professora visitante na Escola de Música da UFMG - CAPES/PRODOC.

Para a elaboração de uma fundamentação teórica, foi realizada uma revisão bibliográfica que incluiu: (1) anatomia e fisiologia da voz e da respiração, canto, e técnica vocal (BEHLAU, 1995; DINVILLE, 1993; HUCHE, 1999; SOUCHAR, 1889; ZEMLIN, 2000) e; (2) Técnica Alexander (ALEXANDER, 1910; 1923; 1941; 1992; 1993; 1995; ALCANTARA, 1997; CARRINGTON, 1994; GELB, 1991; 1987; HEAD, 1996; JONES, 1993; 1997; LEWIS, 1980; LLOYD, 1986; MAGNUS, 1992; SANTIAGO, 2000; 2004; 2005; 2006; TINBERGEN, 1973; COGHILL, 1993). Através desta revisão bibliográfica, pudemos obter uma importante contextualização de como a produção vocal necessita de mecanismos musculares e articulatórios, requisitando a atividade e coordenação de vários órgãos e sistemas do corpo humano. Realizamos uma descrição desses órgãos e sistemas nos aspectos relevantes à produção da voz e da fala: sistema respiratório, elementos do sistema digestivo, coordenação motora, sentidos e propriocepção². Compreendemos melhor como esses mecanismos atuam em várias situações exigidas na prática do canto e compreendemos também como a Técnica Alexander favorece o bom funcionamento do organismo, suas concepções teóricas, sua fundamentação, seus procedimentos, e sua inter-relação com a prática vocal.

Conduzimos entrevistas semi-estruturadas com cinco cantores que também são professores da Técnica Alexander, visando acessar sua percepção sobre a relação entre a prática vocal e a prática da Técnica Alexander. Os entrevistados foram identificados a partir de contatos feitos com a Associação Brasileira da Técnica

² Neste estudo, utilizamos o conceito de propriocepção definido por Zemlin (2000): Propriocepção é a informação recebida pelo cérebro dos receptores proprioceptivos. Segundo Zemlin (2000, p. 345), "receptores são terminações de nervos sensoriais que respondem a vários tipos de estímulos. Os proprioceptores fornecem informações sobre a posição do corpo, e o equilíbrio, principalmente durante a locomoção".

Alexander – ABTA, que nos indicou seis indivíduos. Dentre estes, cinco se dispuseram a participar da pesquisa, sendo dois deles residentes na cidade do Rio de Janeiro e outros três na cidade de São Paulo. As entrevistas foram elaboradas e analisadas através de categorias de análise geradas pelo referencial teórico do estudo. Dessa forma, a pesquisa obteve dos entrevistados a perspectiva da Técnica Alexander sobre várias das questões que preocupam os cantores na sua prática.

A dissertação foi organizada em três capítulos, um Interlúdio e uma Conclusão. No Capítulo 1, apresentamos uma descrição anatomofisiológica dos órgãos responsáveis pela produção vocal, assim como dos sentidos e sistemas de *feedback* cerebral que controlam e regulam sua produção: audição, visão, tato, sentido cinestésico³ e *feedback* proprioceptivo. Este capítulo tem o intuito de revelar os complexos sistemas envolvidos na realização vocal deixando exposta a matéria com a qual os cantores trabalham. No Capítulo 2, apresentamos a Técnica Alexander, começando pelo histórico de seu criador Frederick Matthias Alexander (1869-1955), para, a seguir, contextualizarmos sua gênese e desenvolvimento. Na seqüência do capítulo listamos e definimos os princípios operacionais da Técnica Alexander, assim como as pesquisas científicas que fundamentaram sua prática. Finalmente apresentamos três estudos acadêmicos que relacionam o canto e seu ensino com a prática da Técnica Alexander. No Interlúdio, que antecede o terceiro capítulo, apresentamos a metodologia de pesquisa expondo toda a etapa de construção do objeto de pesquisa, a escolha da técnica de coleta de dados assim como do método de análise, a definição dos parâmetros e categorias para o confronto dos dados com

³ “Os receptores cinestésicos são muito importantes, porque nos proporcionam sensações que geram um reconhecimento consciente da orientação do corpo e de sua posição, assim como dos movimentos da cabeça do tronco e dos membros” (ZEMLIN, 2000, p. 414).

a revisão da literatura. O Capítulo 3 traz a análise dos dados, onde apresentamos a perspectiva dos cinco entrevistados. Finalmente, temos a Conclusão e um Anexo, que contém o roteiro da entrevista.

CAPÍTULO 1 - A PRODUÇÃO VOCAL E O CANTO

Introdução

A arte do canto e sua pedagogia têm contado com uma diversidade de noções explicativas dos processos e mecanismos envolvidos na produção vocal. Huche (1999, p. 29-30) considera muitos desses conhecimentos como uma espécie de anatomia e fisiologia da voz imaginárias, baseadas nas sensações experimentadas, que freqüentemente divergem da anatomia e fisiologia objetivas. Para esse autor, se por um lado não devemos desprezar as sensações, nem o aspecto expressivo e humano relacionados à voz, por outro lado, alerta sobre várias distorções e possíveis prejuízos ocasionados por concepções equivocadas sobre os mecanismos vocais, relacionadas tanto à respiração como à produção do som pela laringe e à noção de colocação da voz (*ibid.*, p. 30).

Em seu livro *A técnica da voz cantada*, Dinville (1993) enfatiza o conhecimento da fisiologia vocal como fator *sine qua non* para o professor de canto conduzir o desenvolvimento vocal do aluno. A utilidade desses conhecimentos está em evitar “métodos que impõem movimentos e atitudes que não correspondam ao funcionamento fisiológico dos órgãos vocais e respiratórios” (*ibid.*, p. x). A autora oferece uma satisfatória visão dos mecanismos da fisiologia vocal que se contrapõe aos inúmeros equívocos técnicos cometidos e reproduzidos por professores de canto, dando-nos a oportunidade de identificar muitos mitos e procedimentos correntes em nosso meio que, na verdade mais prejudicam do que ajudam o aluno de canto em seu desenvolvimento. O trabalho de Dinville também aponta que outros

aspectos fundamentais no desenvolvimento do aluno de canto estão relacionados à propriocepção, ao sentido cinestésico e a audição. Para a autora, o aluno de canto deve aprender a perceber quais sensações se relacionam aos mecanismos desejados, salientando o papel decisivo da percepção e eliminação do excesso de tensão na saúde do cantor.

Seguindo essa linha de pensamento proposta pelos autores citados acima, reconhecemos uma grande consistência e adequação em grande parte da pedagogia vocal. Existem, ao dispor de professores de canto, métodos práticos que estabelecem exercícios progressivos que contemplam todo o tipo de necessidade de trabalho vocal. Além disso, há algum consenso em relação a vários conceitos e parâmetros estéticos exigidos de um cantor lírico: sonoridade, aspectos estilísticos e expressivos envolvidos na execução, importância da respiração, da ressonância, etc. Dessa forma, optamos por restringir a abordagem neste trabalho aos aspectos anatomofisiológicos apontados por Dinville (1993) e Huche (1999) como os de maior necessidade de atualização e enquadramento em bases científicas, que acreditamos, contribuirão para melhores processos de avaliação diagnóstica, planejamento e desenvolvimento da pedagogia vocal.

Assim faremos, neste capítulo, uma descrição sucinta do fenômeno da fonação através da apresentação dos seus principais sistemas, funções e mecanismos orgânicos: (1.1) Respiração e sopro fonatório; (1.2) Laringe e geração do som; (1.3) Cavidades de ressonância, órgãos articulatórios: a modificação do som; (1.4) Postura corporal; (1.5) Tônus muscular; (1.6) Coordenação motora e; (1.7) Os sentidos, a propriocepção e a consciência cinestésica. Este capítulo pretende enfatizar a relação desses sistemas, funções e mecanismos orgânicos com a

produção da voz, com as atividades musculares, bem como indicar a importância de sua coordenação com o organismo humano como um todo.

1.1 Respiração e sopro fonatório

A produção vocal nos seres humanos é possibilitada por um sistema respiratório pulmonar, equipado com diafragma, pulmões, laringe, vias aéreas superiores e vários outros músculos além de estruturas ósseas e cartilaginosas. Esse sistema tem a função principal de garantir a troca de gases entre o corpo e o ambiente.

Em primeiro lugar, apresentaremos e descreveremos os músculos envolvidos na respiração. Huche (1999), Zemlin (2000), e Souchart (1989), mostram uma grande convergência em suas descrições: de maneira geral temos, em primeiro lugar, a distinção entre músculos inspiratórios e expiratórios e, posteriormente, uma subclassificação dos primeiros em inspiratórios principais e secundários (QUADRO 1.1). Além de diferenças na terminologia, Zemlin não explicita a divisão dos músculos inspiratórios em duas categorias distintas.

QUADRO 1.1

Classificação dos músculos respiratórios segundo ZEMLIN, HUCHE E SOUCHARD

Zemlin	Músculos Inspiradores		Músculos Expiradores
	Músculos do tórax: diafragma, intercostais, transversos do tórax, levantadores das costelas, serráteis posteriores.		Musculatura abdominal: músculos ântero laterais do abdômen, posteriores do abdômen.
	Músculos do pescoço: esternocleidomastóideos, escalenos.		
	Músculos do tronco, dos membros superiores e do dorso, profundos do dorso, da parede torácica e do ombro.		
Huche	Inspiratório principal	Inspiratórios secundários ou acessórios	Expiratórios
	Diafragma	Músculos elevadores do tórax: escalenos e esternocleidomastóideos, como músculos inspiradores. Músculos espinhais, ou músculos dos sulcos vertebrais, como músculos inspiradores acessórios. Músculos intercostais, sendo alguns inspiratórios e outros expiratórios.	Abdominais
Souchard	Diafragma	Nucai Escapulares Espinhais Torácicos	Músculos abdominais.

Zemlin (1999) resume da seguinte forma:

Os músculos da inspiração estão ligados principalmente ao tórax, como seria de se esperar, e os músculos da expiração, principalmente ao abdômen. Os músculos do pescoço também contribuem para o aumento do tórax durante a inspiração (*ibid*, p. 73).

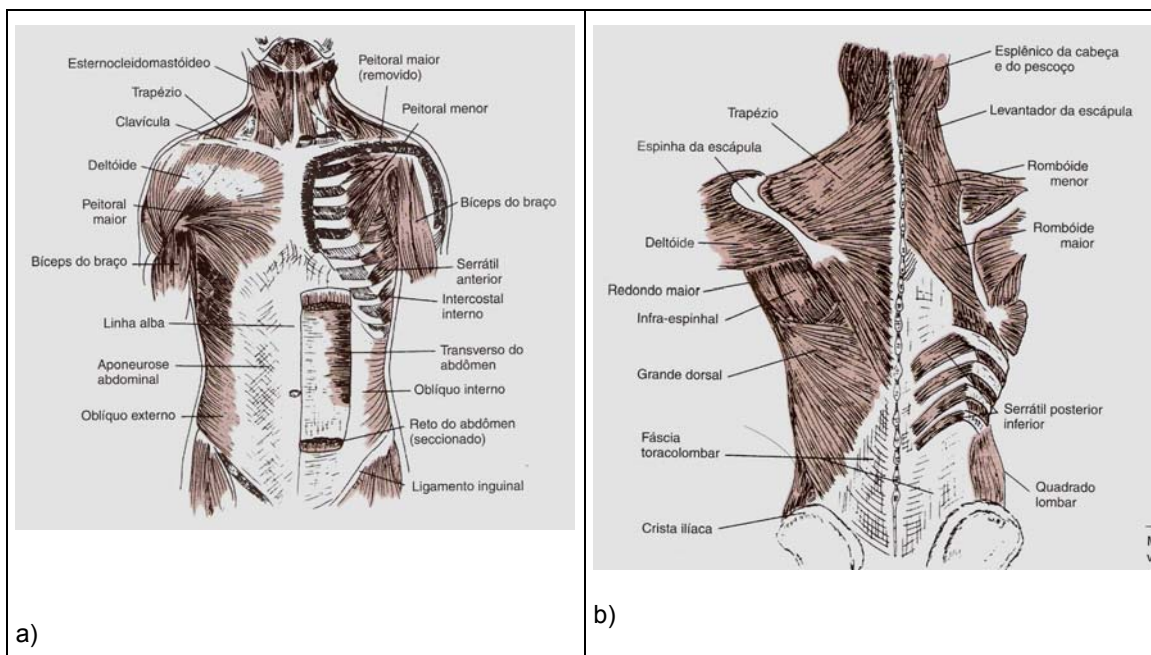


FIGURA 1.1 – Músculos do tronco

a) *músculos anteriores* b) *músculos posteriores*

Fonte: ZEMLIN, 2000, p. 85/87

Se, por um lado, a função básica do nosso sistema respiratório é a manutenção da vida – função reflexo-vegetativa⁴, na fonação (e no canto), ele terá uma performance especial, paralisando momentaneamente a função vital em favor de uma manutenção e aumento do tempo expiratório. Isso decorre do fato de que, para produção do som vocal, precisa-se do ar exalado na expiração. Respondendo a essa demanda, o sistema respiratório deverá se adaptar realizando atividades extra-respiratórias. Assim, podemos definir dois tipos de respiração: a vital e o “sopro fonatório” (HUCHE, 1999, p. 32), as quais descreveremos a seguir.

⁴ O termo reflexo designa: Atividade involuntária de um órgão, como resposta a uma estimulação deste. E o termo vegetativo se relaciona às funções vitais comuns a animais e a vegetais. Ou ainda, o que funciona involuntariamente ou inconscientemente (Novo Dicionário Eletrônico Aurélio versão 5.0).

A respiração vital cumpre a função reflexo-vegetativa de manutenção da vida. Sua atuação é involuntária, variando sua intensidade e volume automaticamente, de acordo com as necessidades fisiológicas. Por exemplo, quando estamos dormindo, a respiração diminui seu ritmo, intensidade e volume. Por outro lado, quando estamos praticando algum exercício físico, sua intensidade aumenta em vários graus, independente da nossa vontade. Nessa atividade, os músculos que movimentam o sistema respiratório atuam de modo ativo na inspiração e predominantemente passivo na expiração.

Nesse tipo de inspiração, a entrada do ar é realizada pela contração muscular do diafragma a cada ciclo. Pode haver ainda a participação incrementada dos músculos inspiradores acessórios, na medida em que a intensidade respiratória aumenta. Na expiração, por outro lado, a fase expiratória é passiva na respiração calma: o diafragma se descontraí deixando as forças elásticas atuarem, forçando a saída do ar. Na respiração mais intensa, percebe-se a utilização progressiva dos outros músculos expiratórios auxiliando uma saída de ar mais rápida e vigorosa.

O sopro fonatório, por outro lado, é uma adaptação do sistema respiratório para possibilitar a fala e o canto. O fator determinante é a manutenção do sopro com a pressão e estabilidade necessárias à produção vocal por um tempo prolongado em relação à respiração vital. Entretanto, o mecanismo do sopro fonatório se diversifica de acordo com as peculiaridades das manifestações vocais espontâneas ou de acordo com as várias técnicas ou escolas de canto e expressão vocal.

Huche (*ibid.*) cita cinco tipos de sopros fonatórios: (1) torácico superior; (2) abdominal; (3) dissociação abdominal-costal; (4) vertebral e; (5) misto. Aqui nos

restringiremos à descrição da modalidade abdominal, considerada, por este autor, a mais eficiente e saudável para a “projeção vocal”.

Na inspiração que precede a fonação - na modalidade abdominal do sopro fonatório - o cantor evitará a utilização dos músculos ligados à laringe e às partes superiores do tórax (inspiratórios acessórios ou secundários). Caso ele acione tal musculatura, a laringe é obrigada a exercer um duplo papel durante a expiração/fonação, o de obturador e o de vibrador. Ou seja, a laringe será obrigada a controlar a saída do ar ao mesmo tempo em que produz o som, sendo este um fator de desgaste vocal. O cantor deverá, portanto, deixar o ar entrar utilizando o diafragma (inspirador principal), permanecendo com toda a região torácica e com o pescoço sem contrações musculares respiratórias.

Para esta inspiração, o diafragma descerá, em sua contração, comprimindo as vísceras que, por sua vez, pressionarão a cinta abdominal. Huche (*ibid.*, p. 83) classifica o diafragma como músculo “arredondador da cavidade abdominal” (FIG. 1.2), uma vez que as vísceras se acomodam empurrando a cintura abdominal de dentro para fora e, por conseqüência, abrindo e elevando as costelas inferiores. Isso é possível se a musculatura abdominal se deixar estender, não impondo resistência durante a entrada do ar.

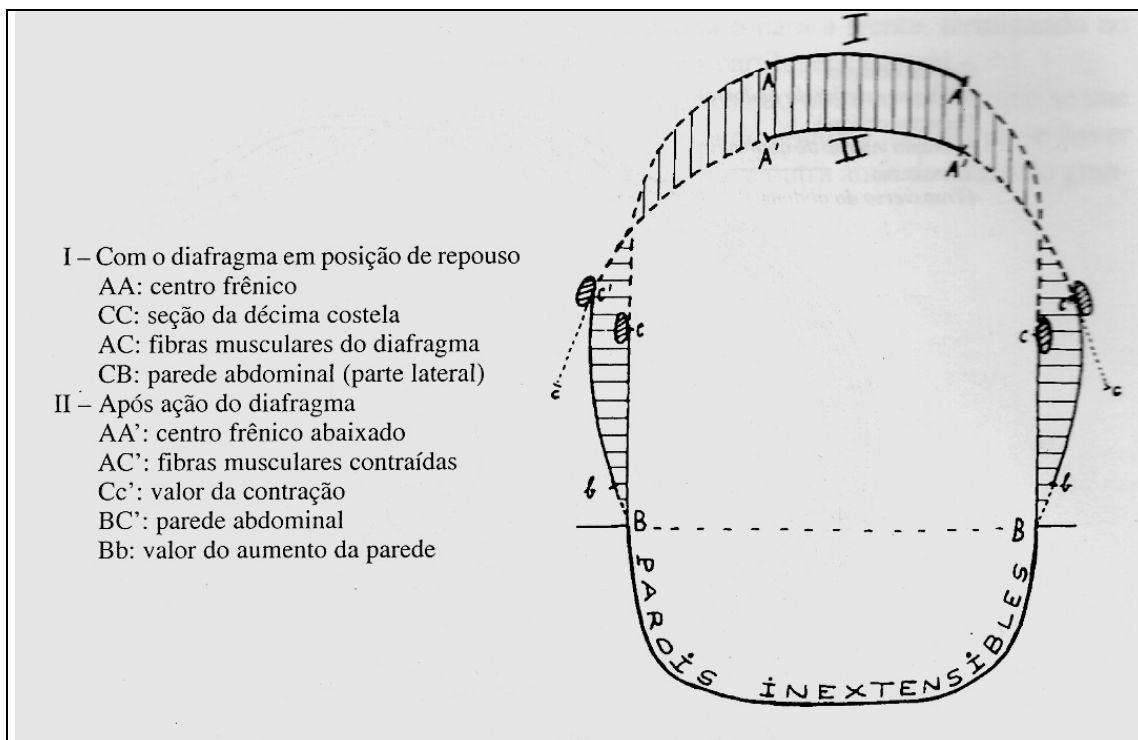


FIGURA 1.2 – Evolução da cavidade abdominal em direção à forma esférica devido à contração diafragmática.

Notar o movimento decorrente de elevação e de abdução das costelas inferiores.

Fonte: HUCHE, 1999, p. 83

Salvo em casos muito especiais com o suspiro sonoro, na fonação não só a inspiração, mas também o sopro fonatório é ativo desde seu início. Na expiração da modalidade abdominal, a cinta abdominal é contraída, ao mesmo tempo em que o diafragma promove “a persistência de uma atividade inspiratória que modera e controla a expiração” (*ibid.*, p. 92). Para entender esse processo é importante frisar que “o diafragma tem uma ação oposta à dos músculos da cinta abdominal, cujo papel é o de provocar o encurtamento em cintura da parede abdominal e o recalçamento para cima das cúpulas diafragmáticas”. Assim, “o diafragma regula a emissão do sopro, opondo certa resistência à ação dos [músculos] abdominais por ele controlados” (*ibid.*, p. 82-3), ou seja, “o diafragma contém e controla a ação desses músculos”, “os [músculos] abdominais empurram, o diafragma retém [...] o

que lhe permite fazer um trabalho ao mesmo tempo pesado e preciso” (*ibid.*, p. 94). Dinville (1993) endossa esta idéia, afirmando que “a subida progressiva do diafragma garante a pressão expiratória necessária à fonação, através de uma ascensão resistente.” (*ibid.*, p.24).

Essa maneira de respirar para a fonação não é realizada com o intuito de aumentar a capacidade pulmonar, ou seja, o volume de ar. A respiração abdominal descrita acima terá o objetivo de “liberar a laringe de seu papel de esfíncter” para esta “funcionar unicamente como vibrador, de maneira bem mais flexível” (HUCHE, 1999, p. 94).

Em relação à quantidade de ar necessária para executar as frases musicais, Dinville (1989) comenta que “a capacidade [pulmonar] não é a principal razão da eficácia respiratória”. Para ela, o mais importante é o controle da sua saída, “disciplinado e utilizado conscientemente, a fim de fornecer a pressão que corresponde às necessidades da música” (*ibid.*, p.28).

Behlau (1995, p. 115) nos mostra que cantores profissionais gastam pouco ar ao produzir a voz. Essa redução da quantidade de ar que passa pelas pregas vocais (fluxo aéreo transglótico) durante a fonação é um resultado positivo do treinamento e controle da respiração e da fonação (pneumo-fônicos). A coordenação pneumo-fono-articulatória, que segundo Behlau (*ibid.*, p.115) é o “resultado da inter-relação

harmônica das forças expiratórias, mioelásticas⁵ da laringe e musculares da articulação”, fará com que possamos cantar por mais tempo com um timbre vocal rico, na medida em que a atuação da laringe se torna mais eficiente. Outro fenômeno que contribui para a economia de ar, com acréscimo de eficiência, é o aumento da “duração da fase de acoplamento” das pregas vocais durante a vibração. Isto é, amplia-se “o tempo durante o qual as pregas vocais se encontram completamente acopladas em cada ciclo vibratório”; esse fenômeno “acarreta um enriquecimento do timbre da voz. Dizemos que esse timbre se torna mais cortante” (HUCHE, 1999, p. 148).

Além disso, se o cantor toma mais ou menos ar que o necessário, terá dificuldades para a realização da frase musical. Segundo Dinville (1993, p.28), mesmo na frase mais longa um cantor precisará de no máximo 1,5 litros de ar. Para mostrar que o volume de ar não é determinante nos casos de respiração curta no canto, a autora relaciona o dado acima com as capacidades máximas de homens e mulheres adultos:

QUADRO 1.2
Relação volume máximo de ar *versus* Demanda durante o canto

Homens: Cap. Máxima	Mulheres: Cap. Máxima	Demanda máxima no canto
3,5 a 5,3 litros	1,8 a 3,7 litros	1,5 litros

O excesso, ou a insuficiência de ar, acarretará em uma necessidade de compensações da laringe, ou seja, ela ficará sujeita a um esforço adicional, prejudicando seus movimentos naturais; a faringe também modificará seu volume;

⁵ Segundo Huche (2000, p. 137), a teoria mioelástica caracteriza-se por duas noções importantes: 1) a vibração das pregas vocais é considerada passiva e; 2) as características do som emitido dependem (...) da pressão subglótica [pressão exercida sob as pregas vocais pelo ar vindo dos pulmões] e da tensão das pregas vocais.

as pregas vocais se fecharão com muita tensão ou de modo insuficiente e daí surgirão “alterações do timbre, modificações da duração, da intensidade e da altura tonal” (*ibid.*, p. 111).

Seja qual for a técnica vocal adotada pelo cantor, o estudo tradicional do canto trabalha a respiração através de exercícios específicos e de treinamento sistemático dos movimentos respiratórios, para que os cantores adquiram agilidade, firmeza e a sustentação vocal necessárias. O tema do gerenciamento da respiração tem ocasionado polêmicas e disputas entre as várias escolas de canto. Apesar de fazermos a opção técnica pelo tipo de respiração “sopro fonatório abdominal” descrito por Huche (1999), acatamos a opinião de Behlau (1997), que nos aconselha a evitar polêmica, uma vez que várias técnicas respiratórias são possíveis, desde que bem treinadas e orientadas (*ibid.*, p.29).

1.2 Laringe e geração do som

No intuito de esclarecer a relação inerente entre a produção vocal e a atividade muscular da laringe, iniciaremos esse tópico com uma visão geral das funções da laringe, bem como uma descrição de sua anatomia e fisiologia. Alguns aspectos da mecânica da produção da voz também serão abordados.

1.2.1 Função Biológica

Como órgão vital, a laringe tem a função fundamental de esfíncter, protegendo as vias respiratórias inferiores, além de outros papéis biológicos. Segundo Huche

(1999, p. 99), o aparelho fonatório humano surge do “cruzamento das vias aéreas e digestivas”, constituindo “em torno da laringe um sistema complicado que permite a oclusão reflexa das vias respiratórias inferiores no momento da passagem do bolo alimentar em direção ao tubo digestivo”.

Em sua descrição da função biológica da laringe, Zemlin (2000, p.52) a classifica como um “mecanismo valvular altamente especializado que pode abrir ou fechar para a passagem do ar”. O autor enfatiza a função de dispositivo protetor da laringe, acionado pela liberação repentina do ar comprimido produzindo “uma exalação explosiva que desobstrui as vias aéreas do muco ou de objetos estranhos perigosos” (tosse). Ele ressalta ainda que esse órgão permite a “fixação torácica nas circunstâncias que demandam aumento da pressão abdominal, de modo a evacuar o conteúdo visceral” - defecação, vômito e micção – assim como o levantamento de peso (*ibid.*, p. 52-3, 119).

“A laringe é a modificação das cartilagens superiores da traquéia”, é uma estrutura “músculo-cartilagínea, localizada na linha média, situada na região anterior do pescoço” (*ibid.*, p. 52-3, 119). Formada por cinco cartilagens principais, onze músculos intrínsecos e três lâminas aponeuróticas⁶, ela é irrigada por três artérias e três veias, e innervada por dois nervos. É ligada aos órgãos vizinhos por dezesseis músculos extrínsecos e três ligamentos (HUCHE, 1999, p.99), se movimentando “com o auxílio desse conjunto de músculos que se distribuem em todas as direções e que estão recobertos de mucosa”. (DINVILLE, 1993, pp.30). As principais

⁶ Segundo Zemlin (2000, p. 582) aponeurose é uma “ampla lâmina de tecido conjuntivo que forma a ligação do músculo ao osso”.

cartilagens que compõe a laringe são: tireóide, cricóide, epiglote e duas aritenóides (FIG. 1.3).

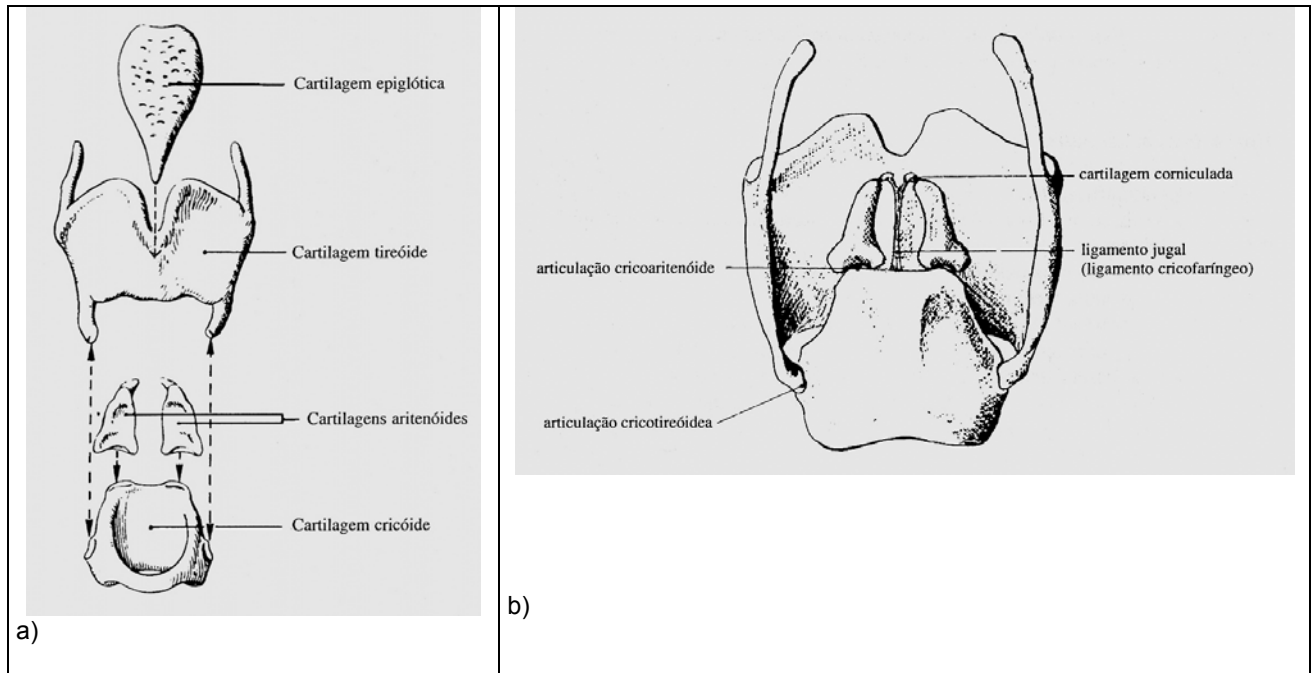


FIGURA 1.3 – Cartilagens da laringe
a) Vista expandida e de frente (as linhas pontilhadas indicam os pontos de contato das cartilagens)
b) Vista de trás (posicionamento das cartilagens tireóide, cricóide e aritenóides)

Fonte: HUCHE, 1999, p. 106/110

Os músculos da laringe se dividem em músculos intrínsecos - aqueles que pertencem totalmente à laringe e que são responsáveis pela tensão e relaxamento das pregas vocais e pelos movimentos de dilatação ou constrição da glote e; músculos extrínsecos – aqueles que ligam a laringe aos órgãos vizinhos, eles formam os músculos suspensores da laringe e terão a função de elevá-la ou abaixá-la.

HUCHE (1999, p.115) classifica os músculos intrínsecos da laringe da seguinte forma:

QUADRO 1.3
Classificação dos músculos intrínsecos da laringe segundo Huche

TENSORES DAS PREGAS VOCAIS	DILATADORES DA GLOTE	CONSTRITORES DA GLOTE
Dois Cricotireóideos	Dois Cricoaritenóideos Posteriores	Dois Cricoaritenóideos Laterais Interaritenóideo Dois Tireoaritenóideos Superiores Dois Tireoaritenóideos Inferiores

Zemlin (2000, p. 146-154), faz considerações sobre a classificação dos tireoaritenóideos atribuindo-lhes três funções: a de adutor, a de tensor e a de relaxador, dependendo de sua interação com outros músculos (FIG. 1.4). Ele classifica os músculos intrínsecos da laringe da seguinte forma:

QUADRO 1.4
Classificação dos músculos intrínsecos da laringe segundo Zemlin

Músculo Tiroaritenóideo	Músculo Tiroaritenóideo Superior	Músculo Cricoaritenóideo Posterior	Músculo Cricoaritenóideo Lateral	Músculos Aritenóideos	Músculos Cricotireóideo
Adutor	Relaxador	Abdutor	Adutor	Adutores	Tensor
Tensor			Relaxador		
Relaxador					

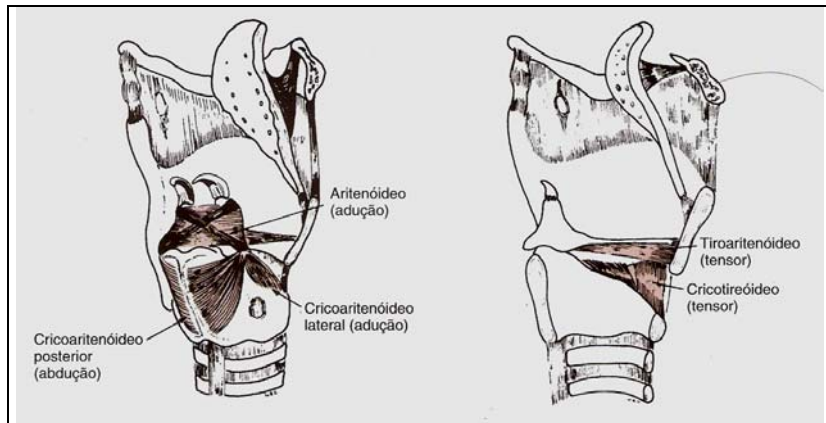


FIGURA 1.4 – Músculos intrínsecos da laringe

Fonte: ZEMPLIN, 2000, p. 154

A discussão sobre o papel específico do músculo tiroaritenóideo foge ao objetivo desse trabalho; mas, de modo geral, a noção de Zemlin (2000) e Sonesson (1960) é endossada por Wustrow (1952), Mayet (1955), Van den Berg e Moll (1955), Schlossauer e Vosteen (1957, 1958) e Manjome (1959). Além disso, o direcionamento das fibras do músculo tiroaritenóideo indica sua ação tensora e relaxadora trabalhando em oposição ao cricotireóideo (ZEMPLIN, 2000, p. 147-9).

Os músculos extrínsecos da laringe são os que a ligam a outras estruturas como o tórax, crânio e maxilar inferior (FIG. 1.5 e 1.6). Esses músculos são classificados como abaixadores e elevadores da laringe. Os músculos abaixadores são o esternotireóideo, tireohióideo, esternocleido-hióideo e homo-hióideo. Os elevadores da laringe, também chamados supra-hiódeos são o estilo-hióideo, ventre posterior do digástrico (suspensórios superiores), milo-hióideo, gênio-hióideo e ventre anterior do digástrico (suspensórios anteriores). Esses músculos terão, primariamente, a função de sustentar e posicionar a laringe (*ibid.*, p. 139).

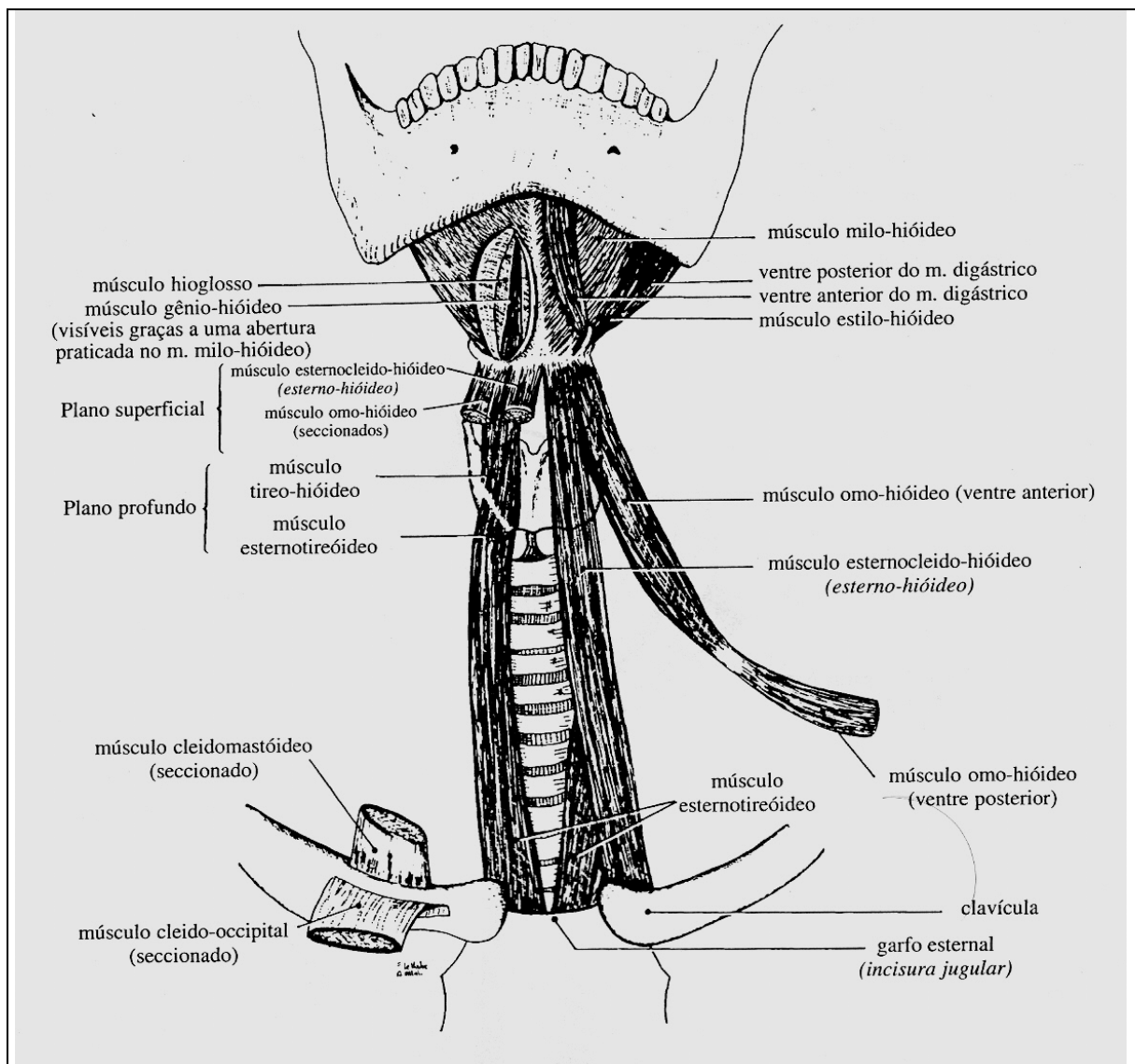


FIGURA 1.5 – Músculos extrínsecos da laringe

Fonte: HUCHE, 1999, p. 132

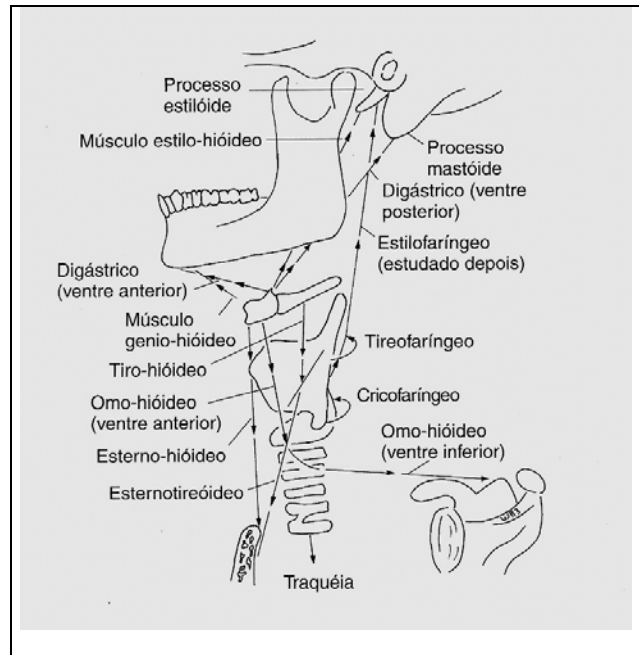


FIGURA 1.6 – Esquema das ações dos músculos extrínsecos da laringe
 Fonte: ZEMLIN, 2000, p. 145

1.2.2 Função Fonatória

A fala e a linguagem verbal estão entre as características fundamentais que distinguem os seres humanos dos outros animais. Zemlin (2000 p. 119-20) afirma que “a fala tem tamanha participação no comportamento humano, que pode ser considerada uma função biológica”. Mas, somente quando a laringe não está desempenhando as funções biológicas vitais ela poderá trabalhar como gerador de som. Nesse sentido, sua estrutura anatômica e sua fisiologia serão sempre explicadas a partir de seu papel vital. A função fonatória é, na verdade, uma “terceira função [...] implantada sobre as duas primeiras, que são a respiração e a deglutição” (HUCHE, 1999, p. 99).

1.2.3 Mecanismos de Produção da Voz

A geração do som vocal acontece quando o ar vindo dos pulmões passa pelas pregas vocais (tireoaritenóideo inferior) em coaptação (fechamento) glótica. Não só esses dois músculos, mas toda a laringe e vários outros músculos estarão em atividade sinérgica⁷. De acordo com a teoria mioelástica, as pregas vocais vibram passivamente em consequência da passagem do ar pela glote. Cabendo ao músculo controlar os parâmetros que modificarão o tipo de vibração, seu tônus, alongamento, espessura, massa muscular vibrátil, pressão de justaposição, mas, não terão o papel de impulsionar as vibrações.

No canto, existem muitas possibilidades de modulação de parâmetros fonatórios que resultam em modificações sonoras como a intensidade, a frequência, o timbre e os registros. Acompanhando as demandas da fonação, todos os órgãos envolvidos na coordenação pneumo-fono-articulatória se adaptarão sinérgicamente. Segundo Behlau (1995, p. 115), quando há um desequilíbrio em uma parte, as outras compensam suprindo sua defasagem.

Segundo Huche (1999, p. 148-9), outros fatores como a pressão subglótica⁸, a pressão supraglótica⁹, a vazão de ar através da glote, a pressão atmosférica, densidade dos gases contidos nos pulmões e a posição da laringe influenciarão a

⁷ Segundo Aurélio, Sinergia é o (1) “ato ou esforço coordenado de vários órgãos na realização de uma função”. (2) Associação simultânea de vários fatores que contribuem para uma ação coordenada. (3) Ação simultânea, em comum. Dicionário Aurélio Eletrônico XXI versão 3.0 novembro de 1999.

⁸ Pressão sub-glótica é a pressão causada na laringe pelo ar vindo dos pulmões que gera a vibração das pregas vocais.

⁹ Pressão supra-glótica é a pressão exercida pelo ar em todo o trato vocal do momento em que passa pelas pregas vocais até sua saída do corpo por via oral ou nasal.

qualidade acústica da voz. Além da duração da fase de acoplamento, abordada anteriormente, que enriquecerá a qualidade vocal.

1.2.4 Registros vocais

Para executar sons em toda a extensão vocal, a laringe executa ajustes motores diferentes nas notas graves, médias e agudas. O cantor também percebe, através das sensações e da sonoridade, que sua voz no grave é diferente de sua voz no agudo ou na região média de sua extensão vocal. Apesar de existirem várias terminologias e maneiras diferentes de classificar os registros vocais, para contextualizar as exigências do canto lírico são suficientes os conceitos de registro de peito (voz de peito) e registro de cabeça (voz de cabeça), relativos à região grave e aguda da voz respectivamente, existindo ainda uma região de coexistência dos dois registros chamada de voz mista (BEHLAU, 1995, p. 94-7; DINVILLE, 1993, p. 71-4; HUCHE, 1999, p. 150-6; ZEMLIM, 2000, p. 183-7).

Essas diferenças de registro correspondem, no sentido fisiológico, a posições da laringe e ajustes musculares específicos; no sentido tanto acústico como nas sensações do cantor, as diferenças são percebidas como uma voz mais leve no registro de cabeça e um timbre mais pesado ou encorpado na voz de peito. Huche (1999, p. 155) define registro como zonas de emissão vocal homogênea em segmentos da extensão vocal, que distinguem e modificam a qualidade da voz quando se emite uma seqüência de notas indo do mais grave possível até o mais agudo possível. (FIG. 1.7).

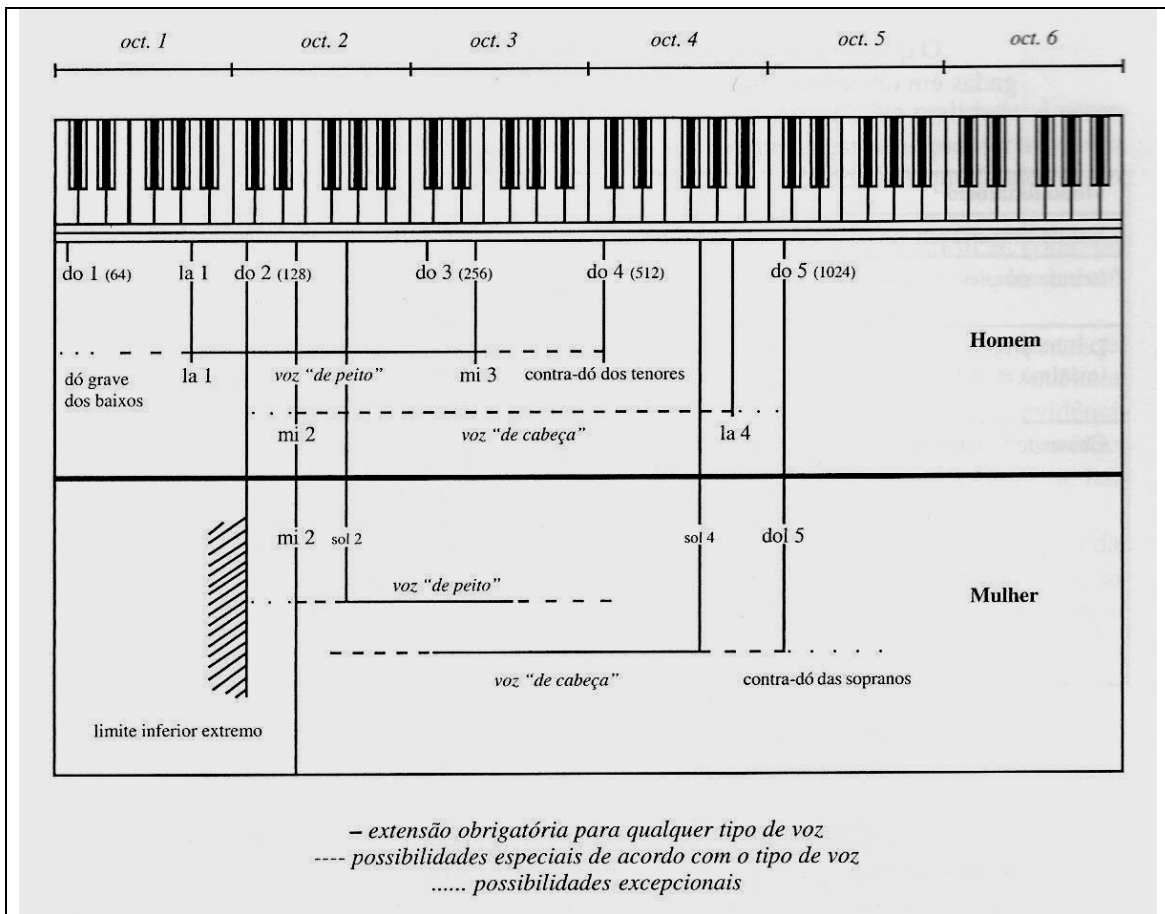


FIGURA 1.7 – Extensão vocal e principais registros de acordo com o sexo e o tipo vocal

Fonte: HUCHE, 1999, p. 151

Para Dinville (1993, p. 71-4) ao realizar estes registros o cantor utiliza vários modos de emissão e cada registro só poderá manter-se sobre algumas notas, o que o obriga a constantes mudanças de posições orgânicas. Para Zemlin (2000, p. 184), ao ultrapassar seu limite de extensão, tanto para os graves quanto para os agudos, cada modo ou padrão de vibração das pregas vocais será alterado apropriadamente para acomodar a extensão subsequente. “Essa modificação do modo de vibração das cordas vocais pode ser considerada como uma definição operacional do registro vocal” (*ibid*, p. 184).

Huche (1999, p. 155) explica que o funcionamento laríngeo do registro grave (voz de peito) apresenta pregas vocais com aspecto de lábios mais espessos, e o funcionamento laríngeo do registro agudo (voz de cabeça), apresenta pregas vocais com aspecto de lâminas delgadas. Para Zemlin (2000, p. 171) a mudança de espessura é acompanhada por uma mudança no comprimento e tensão do tecido elástico das pregas vocais. Quando as pregas vocais estão encurtadas elas se tornam mais espessas produzindo os sons graves e quando são alongadas se tornam mais tensas e delgadas propiciando um aumento da frequência.

O principal mecanismo responsável pelo alongamento das pregas vocais é chamado de báscula da laringe (FIG. 1.8). Esse mecanismo é possibilitado pela contração do músculo cricótireóideo (CT), ocasionando uma aproximação entre a parte anterior da cartilagem cricóide e a parte anterior da cartilagem tireóide e conseqüentemente aumentando o espaço entre as inserções das pregas vocais. Segundo Zemlin (2000, p. 173) os músculos tireoaritenóideos (TA) são responsáveis pelos ajustes sutis e finos enquanto o músculo cricótireóideo (CT) é responsável por mudanças mais grosseiras. O músculo cricótireóideo (CT) mantém um nível constante de atividade em uma faixa de frequência, estabelece uma imposição de carga sobre a qual a musculatura das próprias pregas vocais (TA) irá atuar nas variações de tons. Quando os limites dessa variação são ultrapassados, ao subir na escala de frequência, o músculo cricótireóideo (CT) repentinamente eclode em nível ligeiramente superior de atividade.

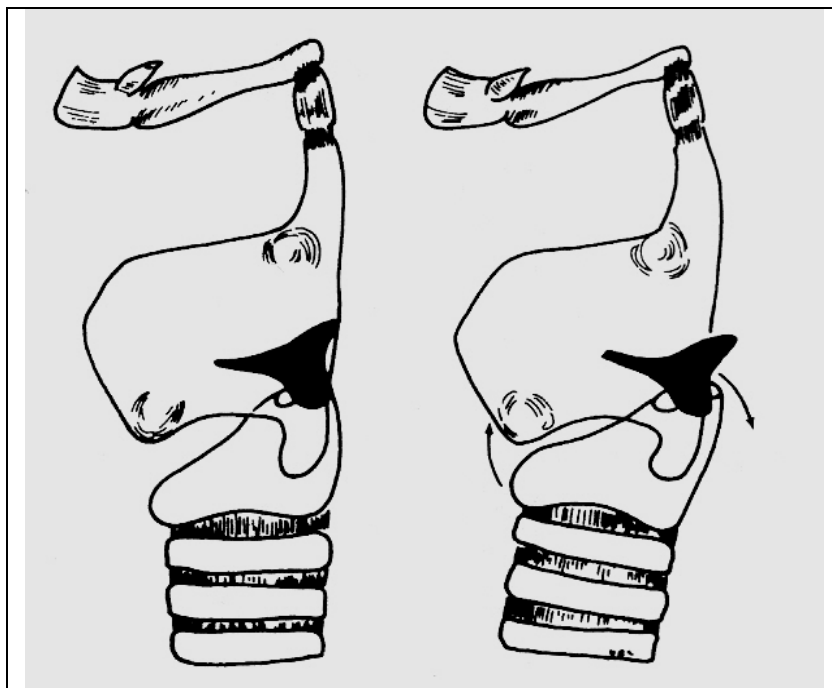


FIGURA 1.8 – Movimento de Bâscula da Laringe

Fonte: ZEMLIN, 2000, p. 131

Essa atuação realizada pela oposição sinérgica dos músculos tireoaritenóideos (TA) e cricotireóideo (CT) promove mudança no alongamento (extensão), tensão, e espessura das pregas vocais, possibilitando novas gamas de frequência sem esforço para a laringe e, ocasionando diferenças na qualidade da voz, dando origem ao fenômeno chamado de registro vocal.

1.2.5 Posição da Laringe

Outra relação importante acontece entre a posição da laringe e a altura tonal. Na região grave a laringe se posiciona mais baixa no pescoço, usando a musculatura abaixadora; nos agudos ela tem um movimento de ascensão, levada pelo relaxamento e alongamento dos abaixadores e a contração dos elevadores.

Em sua atividade, é essencial que o cantor conheça qual o comportamento adequado de seu órgão fonador para que possa usar apenas a musculatura necessária para a realização dos movimentos requisitados por sua performance, uma vez que contrações de músculos vizinhos poderão alterar e prejudicar seu funcionamento natural em vários níveis.

1.3 Cavidades de ressonância e órgãos articulatórios: a modificação do som

Seguindo a abordagem dos aspectos fisiológicos da produção vocal, apresentaremos os órgãos responsáveis pela articulação dos fonemas e pela caracterização do timbre individual. Para a melhor compreensão desse fenômeno, veremos o conceito de “formantes” e harmônicos para, a seguir, enumerarmos os órgãos e cavidades envolvidos no processo de modificação do som, bem como suas funções sob o ponto de vista da fonação.

1.3.1 Harmônicos e a Teoria dos Formantes

Segundo Zemlin (2000, p. 244), “o som laríngeo é complexo, consistindo de uma frequência fundamental e de uma rica série de semitons harmonicamente relacionados”¹⁰. Seu efeito sonoro é, na sua origem glótica, muito diferente daquele escutado ao sair dos lábios - a voz que ouvimos é modificada nas estruturas supra glóticas (trato vocal). As cavidades de ressonância e os órgãos articuladores possibilitarão a existência de todos os timbres e fonemas que utilizamos ao cantar e

¹⁰ Para Zemlin (2000, p. 588) os harmônicos são parciais de um som complexo que integram os múltiplos da frequência fundamental.

também ao falar, tais como as vogais e consoantes; timbre claro ou escuro; nasal ou oral; etc.

“Dependendo das propriedades acústicas do trato vocal, certos semitons são reforçados à custa de outros”. A modificação nas configurações macroscópicas (comprimento e área transversal) do trato vocal, através da adaptação de suas formas e dimensões, irão reforçar ou abafar harmônicos, resultando em mudanças das características de ressonância (frequência dos formantes) do espectro sonoro original (*ibid.*, p. 244), de acordo com a pressão sonora e exigências dos fonemas, alturas e intensidade.

Dinville (1993, p. 45) categoriza os harmônicos gerados pela voz em três regiões ou faixas de frequência chamadas formantes (FIG. 1.9). Segundo ela, cada um se relaciona com regiões específicas do trato vocal, como segue: (1) formante₁ na parte posterior da [laringe e hipofaringe] entre 250 e 700 Hz; (2) formante₂ na cavidade bucal, entre 700 e 2500 Hz; (3) formante do canto situado acima do véu palatino entre 2800 e 2900 Hz para os homens e 3000 Hz para as mulheres, Dinville (*ibid.*, P. 45).

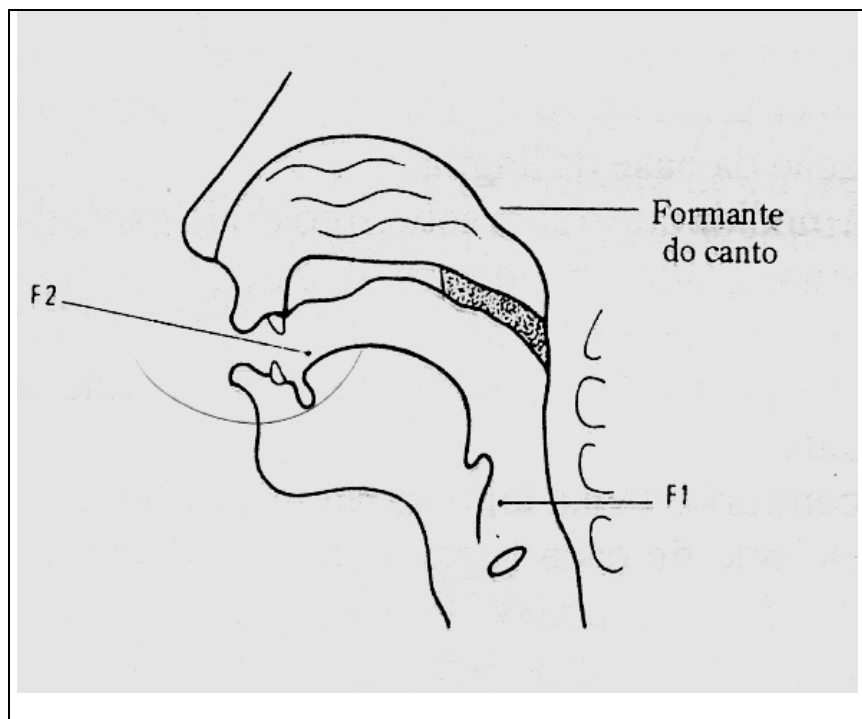


FIGURA 1.9 – Região do trato vocal onde acontecem os formantes segundo Dinville

Fonte: DINVILLE, 1993, p. 46

Entretanto, opiniões diferentes são encontradas: Ware (1997, p. 141; apud VIDAL 2000, p.102), afirma que o formante3 (do canto), “tem relação com o colar laríngeo¹¹ – o espaço imediatamente acima da prega vocal” (FIG. 1.10), enquanto que para Huche (1999, p. 155) o formante do canto (2800Hz) não tem o mecanismo de sua produção esclarecido. Para o presente estudo, é suficiente considerar que as nuances do timbre se dão através da conformação e movimentos das cavidades e órgãos supra glóticos, que estão diretamente ligadas à atividade muscular, e que, portanto, dependerão da coordenação e treino do cantor.

¹¹ O colar laríngeo é descrito por Huche (1999) da seguinte forma: “... o *orificio superior* da laringe, ainda chamado de bocal da laringe (ou coroa laringea), é formado [...] pela face posterior da epiglote, pelo ligamento ariepiglótico, pela chanfradura interaritenoidiana” (HUCHE, 1999, p. 126).

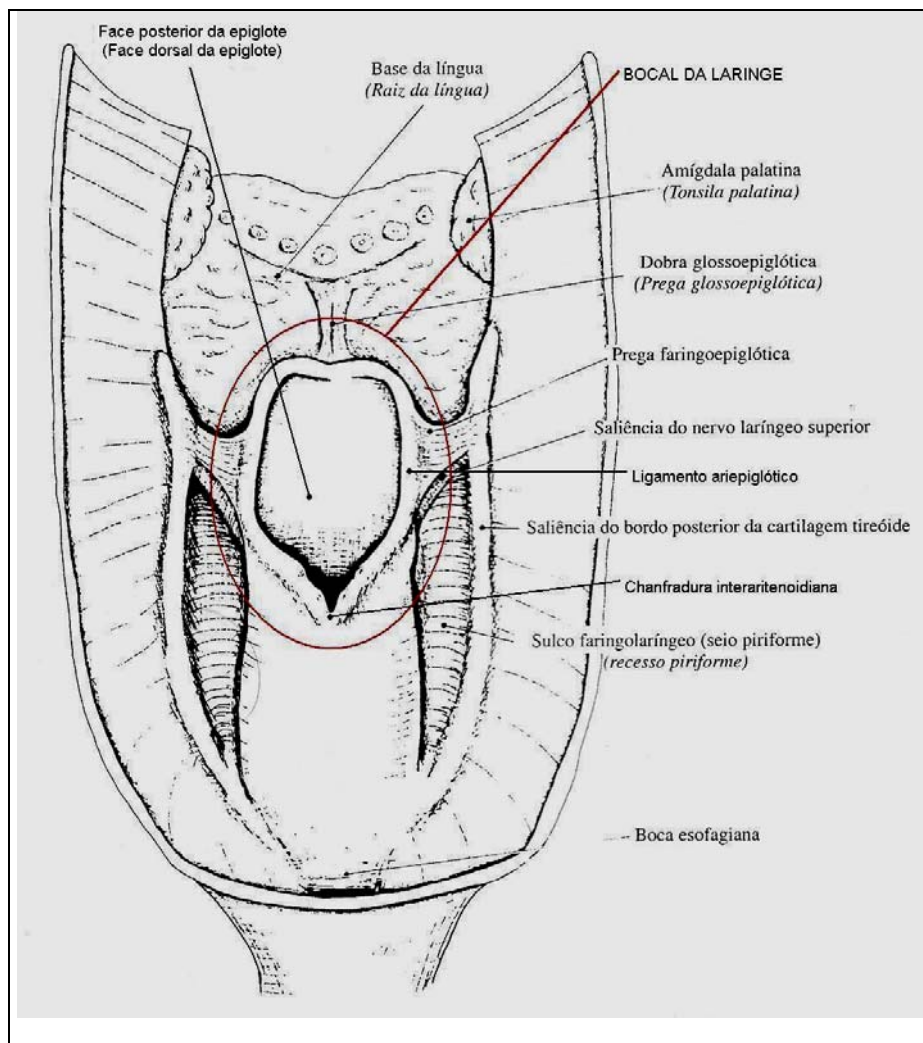


FIGURA 1.10 – Bocal da laringe - *Vista posterior da laringe dentro da faringe*

Fonte: HUCHE, 1999, p. 126

1.3.2 Estrutura do sistema de ressonância

Diversos órgãos, músculos e mucosas terão, na perspectiva do canto, a função de ressonadores e de articuladores. Para Dinville (1993, p. 35), “estas cavidades possuem paredes fixas (maxilar superior e palato duro) e paredes móveis (mandíbula, língua, epiglote, lábios e véu palatino)”. Segundo Zemlin (2000, p. 315-16), o trato vocal é apresentado como um tubo uniforme complexo (FIG. 1.11),

“formado primariamente pelas cavidades laríngea, faríngea e oral e, às vezes, pelas cavidades nasais”. Para Huche (1999, p.161), os órgãos que compõem esse sistema são a laringe, a faringe (hipofaringe, orofaringe e nasofaringe) e a cavidade oral (véu palatino, palato duro, mandíbula, língua, dentes, lábios).

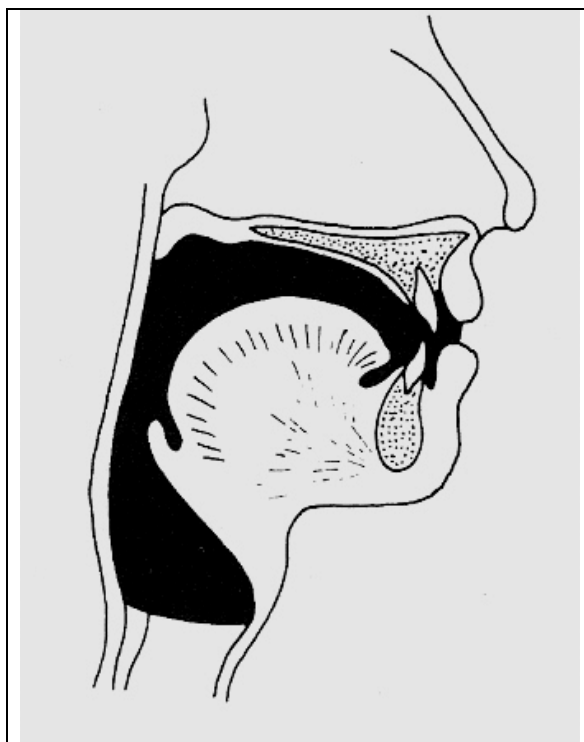


FIGURA 1.11 – Trato vocal representado como um tubo de área transversal uniforme

Fonte: ZEMLIN, 2000, p. 315

Outras estruturas, muito citadas na prática do canto, são os seios da face. Behlau (1995, p. 80-1), considera tanto os pulmões quanto os seios para-nasais como ressonadores. Fundamenta-se na dedução de que a importância desses seios para a voz se mede pelos efeitos vocais no caso de inflamação nessa área. Entretanto, outros autores questionam a importância dessas cavidades para a modificação do timbre (ZEMLIN, 2000, p. 242; HUCHE, 1999, p. 210; DINVILLE, 1993, p. 69).

Dinville critica a idéia de buscar o som na máscara¹² argumentando que isso “para alguns pode ser: sobre os dentes, nas bochechas, na parte anterior da cabeça, nos sinus, nas fossas nasais... Isto é, sempre para a frente. Porém, isto não é uma realidade fisiológica” (DINVILLE,1993, p. 69). Para Huche (1999), as cavidades nasais e os seios da face têm importância maior na patologia que na fisiologia vocal (*ibid.*, p. 161); “para a fonação, eles não podem ser considerados como cavidades de ressonância, como se acreditou durante muito tempo” (*ibid.*, p. 210). Apesar de acatarmos a visão apresentada por Zemlin (2000), de que o trato vocal funciona como um tubo complexo e de que as cavidades da face não contribuem para a modificação do som e a cavidade nasal participa em menor grau, percebemos muitos bons cantores e professores de canto que utilizam outras concepções. Ademais, as teorias da física associadas às pesquisas e achados da fisiologia sobre esse tema, ainda não explicam completamente todos os fenômenos possíveis. Portanto, deve-se acompanhar as atualizações desse campo de pesquisa e evitar tomar uma posição dogmática sobre esse assunto baseando-se apenas nas sensações.

1.3.3 Faringe e Véu Palatino

A faringe, como dito acima, composta por três partes (hipofaringe, orofaringe e nasofaringe), “forma a parte superior dos sistemas respiratório e digestório” (ZEMLIN, 2000, p. 291) (FIG. 1.12). Apesar de sua configuração muscular, ela tem dinâmica reduzida em relação aos movimentos da língua, palato mole e os

¹² Segundo Dinville (1993) o termo “máscara” é usado imprecisa e equivocadamente por muitos professores de canto querendo indicar o lugar onde a voz, direcionada ou empurrada para frente, deveria ficar. Podemos deduzir que “máscara”, nesse contexto, designa os ossos da face e suas cavidades.

movimentos de elevação e depressão da laringe. Conjuntamente a estes órgãos, ela “contribuirá significativamente com as propriedades acústicas do trato vocal e com modificações da distribuição de energia do som gerado na fonte ao nível da laringe” (*ibid.*, p. 292).

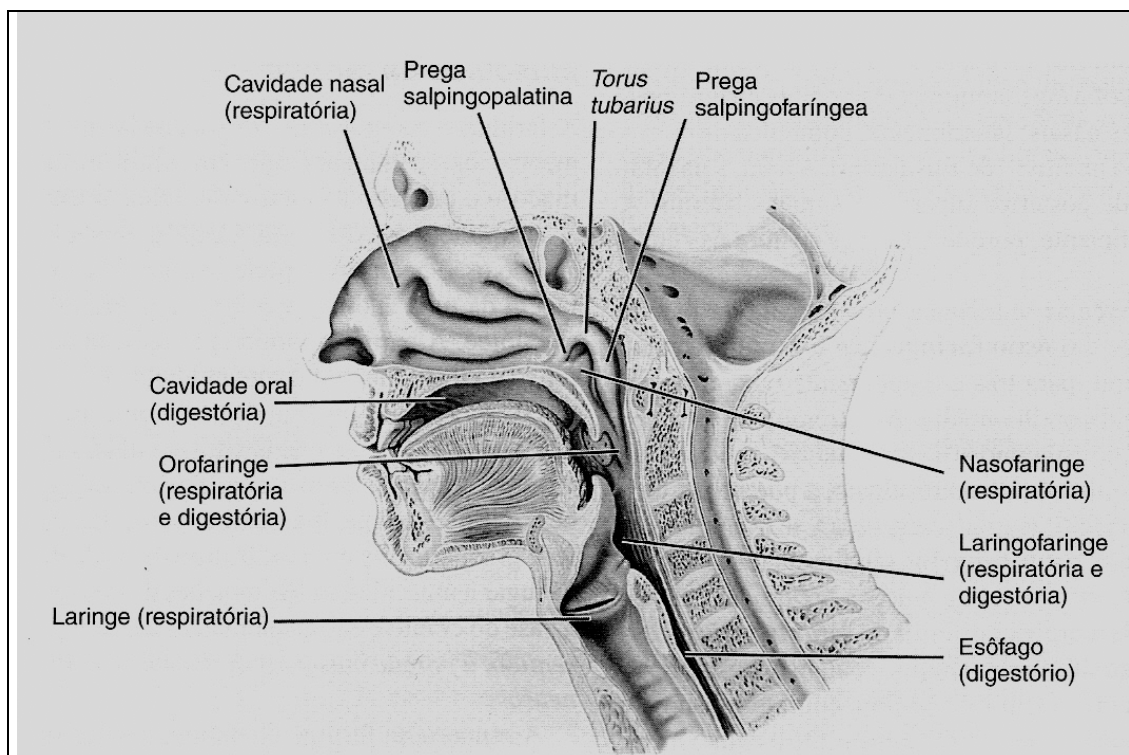


FIGURA 1.12 – Faringe, cavidade oral e cavidade nasal

Fonte: ZEMLIN, 2000, 291

O véu palatino, também chamado palato mole, dá continuidade ao palato duro. Sua movimentação regulará a oralização e a nasalização da voz. Na voz oralizada, o palato mole sobe fechando a passagem nasal, enquanto na nasalização ele descerá abrindo passagem para o ar chegar à cavidade nasal (FIG. 1.13). A posição do véu palatino dará ao cantor uma importante referência sensorial proprioceptiva da focalização, ou seja, mostrará o “lugar” da voz. Dinville (1993, p.36) descreve que seus movimentos dependerão das atitudes articulatórias assumidas pelo cantor:

“movimentos da mandíbula, dos lábios, da laringe e o alargamento, mais ou menos pronunciado da faringe”, chamando a atenção para uma sensação de alargamento e atividade muscular importante e muito sensível nos pilares, no véu palatino e na parede faríngea (*ibid.*, p.36).

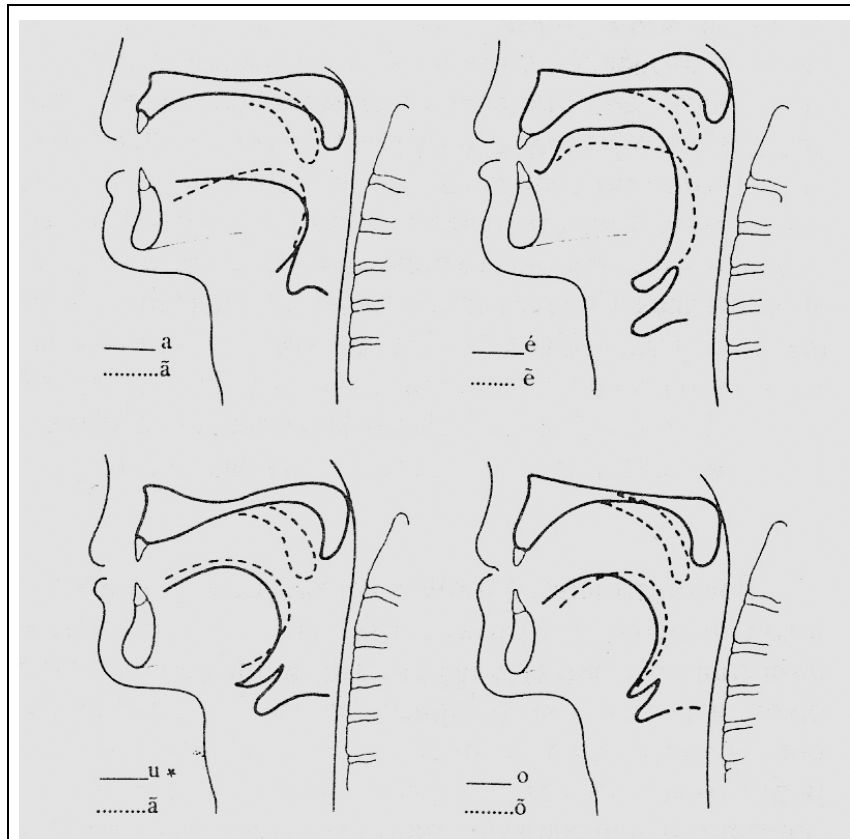


FIGURA 1.13 – Posicionamento do palato na oralização (traço) e nasalização (pontilhado) da voz

Fonte: DINVILLE, 1993, p. 68

1.3.4 Língua, Mandíbula e Lábios

“A língua tem como função biológica primária o paladar, a mastigação e a deglutição” (ZEMPLIN, 2000, p.269). Sendo um órgão muscular móvel, ela tem o papel principal na articulação, estando presente na produção tanto das vogais

quanto das consoantes, executando “movimentos extremamente precisos, em diferentes pontos da cavidade bucal” (DINVILLE, 1993, p.37). A ligação da língua à epiglote, na laringe, a possibilita exercer grande influência na produção da voz também no nível da fonação (FIG. 1.14). Através dos músculos que a unem aos órgãos circunvizinhos, possibilitando que ela intervenha na abertura bucal, nos movimentos do véu palatino e na tonicidade e firmeza da articulação, ela assumirá um importante papel de filtro, ou seja, ajudará a mudar o timbre vocal (*ibid.*, p.38). As tensões musculares no nível da língua terão, portanto, uma influência fundamental na produção da voz.

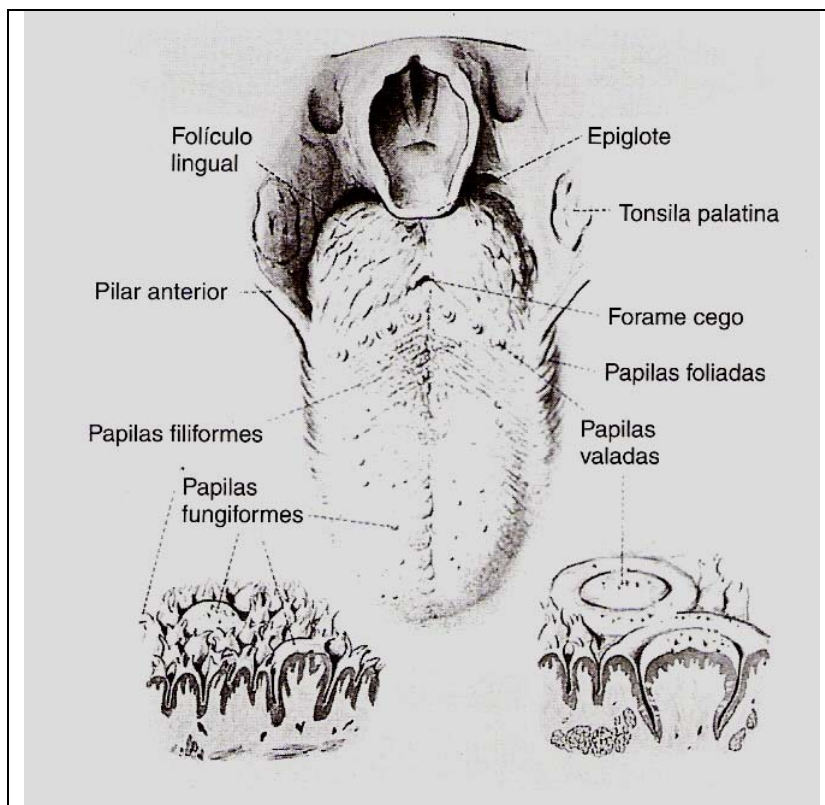


FIGURA 1.14 – Língua

Notar a ligação da língua com a laringe.

Fonte: ZEMLIN, 2000, p. 269

Assim como nos órgãos citados acima, todos os tipos de modificação na mandíbula e nos lábios possibilitarão ao cantor produzir uma grande variedade de coloridos vocais. Uma quantidade considerável de músculos realizará essa tarefa. “A mandíbula tem um papel essencial no que diz respeito à coloração dos timbres e à compreensão do texto cantado” (DINVILLE, 1993, p. 38-9). Ela exercerá uma grande atividade muscular e sua movimentação será acompanhada pelos lábios, que terão função importantíssima tanto na formação das vogais quanto de várias consoantes.

1.3.5 Adaptabilidade do Trato Vocal

A adaptação das cavidades de ressonância, que possibilita grande variedade de coloridos vocais, é um recurso importante a ser utilizado dentro da técnica vocal, de acordo com o caráter da peça. Entretanto essa versatilidade pode ser geradora de problemas. O cantor pode ser levado a adaptar mal sua laringe, forçando para os graves ou para os agudos, ampliando artificialmente sua extensão ou distorcendo seu timbre. Segundo Dinville (1993, p. 13), essas possibilidades não devem ser usadas como base de técnica vocal, pois, com o tempo, as modificações feitas à natureza da voz podem criar problemas e dificuldades.

1.3.6 Laringe como Reguladora da Extensão do Tubo Ressonantal

A laringe foi apresentada anteriormente como o órgão gerador do som. Entretanto, sua mobilidade vertical possibilitada pelos músculos suspensores, modifica a extensão do tubo de ressonância, fato fundamental na produção do timbre. Existem cantores que utilizam como base de sua técnica vocal a laringe baixa e outros que

utilizam laringe alta. Isto acontece através de técnicas diretas ou indiretas, ou seja, a posição da laringe será alterada por intervenções em algum órgão ou músculo ligado a ela ou como consequência de sonoridades ou timbres exigidos na performance do canto. Desta forma, a laringe de um cantor irá assumir uma posição mais baixa para a produção de um som mais escuro ou aveludado ou uma posição mais alta para a produção de um som mais claro ou nasal.

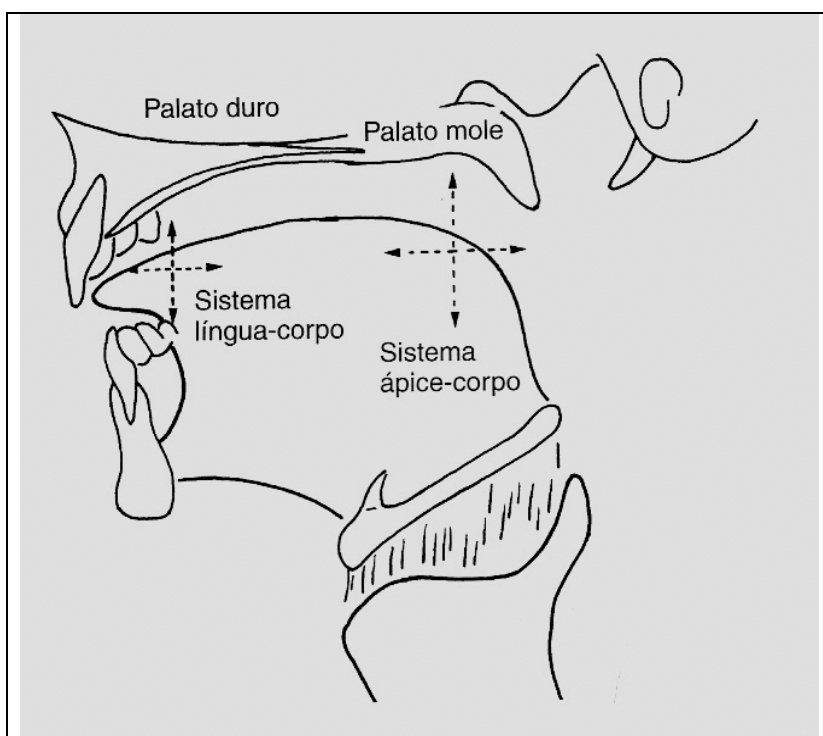


FIGURA 1.15 – Língua e laringe

Notar a base da língua ligando-se à laringe

Fonte: ZEMILIN, 2000, p. 276

Se a língua recua sua parte posterior, a laringe será empurrada e abaixada. Geralmente esse processo se dá através do estímulo do bocejo no ato de cantar. Segundo Dinville (1993, p. 112), “bocejar exige uma enorme tensão da musculatura”, isso provocará o “recuo da língua em direção à hipo-faringe o que impõe o abaixamento da laringe e impede os movimentos destes dois órgãos” (FIG. 1.15).

Esse processo faz com que os pilares, o véu palatino, assim como a parede faríngea, entrem em tensão muscular provocando o “alargamento transversal das cavidades de ressonância”. Segundo ela, “podemos pensar no bocejo quando se trata da musculatura velo-faríngea¹³, isto pode ser útil em alguns casos, desde que isto não impeça a mobilidade da língua e da laringe” (*ibid.*, p.112-3).

No sentido inverso, podemos observar cantores cuja laringe está sempre posicionada muito em cima durante a fonação em relação à posição normal. Geralmente essa conformação é resultado da procura de uma voz mais nasal ou “para a frente”. “Nesta situação, a base da língua se eleva e se contrai exageradamente contra o véu palatino, o que diminui o volume da cavidade faríngea” (DINVILLE, 1993, p. 113), criando uma rigidez de todos os órgãos envolvidos. Para Dinville (*ibid*) a voz “para a frente”, requer movimentos musculares muito intensos, contrações abdominais muito rígidas [...]. É o tipo mais difundido de emissão, o mais fácil de adquirir e também o mais nefasto” (FIG. 1.16) (*ibid.*, p. 70); “cedo ou tarde [levará] a dificuldades de outra natureza” (*ibid.*, p.40).

¹³ Região limítrofe entre o véu palatino e a faringe.

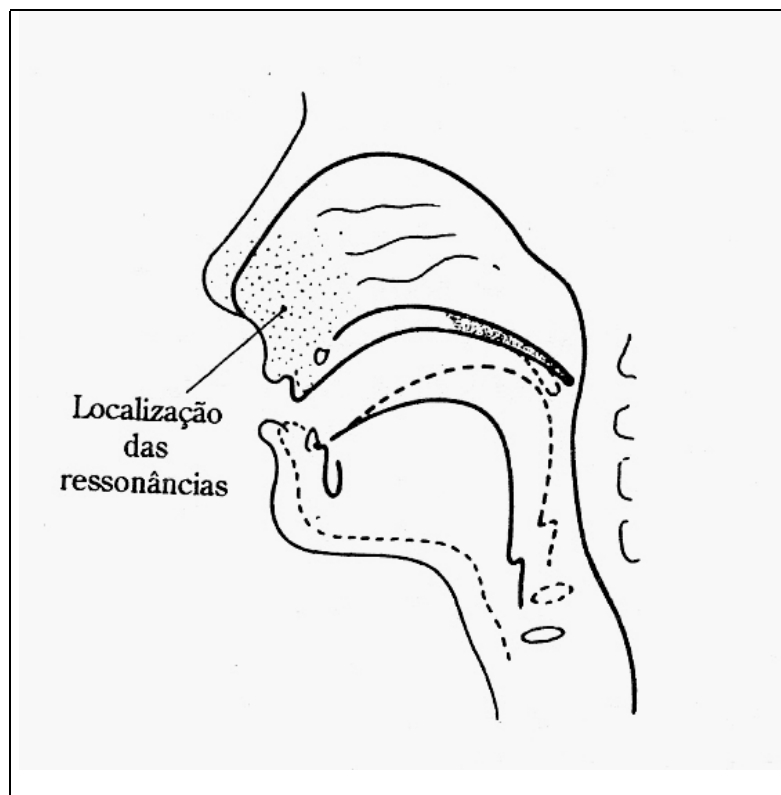


FIGURA 1.16 – Esforços velo-faríngeos e articulatórios ao empurrar a voz para a frente

O pontilhado representa a emissão comprimida

Fonte: DINVILLE, 1993, p. 70

Para Dinville (1999), apesar do bocejo, da laringe alta e da nasalização serem adotados como base de técnica vocal por muitos profissionais, estes métodos não estarão “obrigatoriamente de acordo com as possibilidades do cantor, nem às regras da fisiologia vocal, da fonética, da acústica e da física”. Quando o cantor executa uma escala ascendente, a laringe naturalmente vai subindo; numa escala descendente, há um descenso da laringe. A movimentação da laringe é um processo natural, desejável. Ela deverá estar livre, ajustando-se às flutuações da linha melódica, assim como aos movimentos dos outros órgãos e músculos, pois “ela só pode se elevar, abaixar ou deslocar-se da frente para trás, através dos movimentos da língua, da mandíbula e das modificações no volume das cavidades de ressonância”. (*ibid.*, p.32).

Segundo DINVILLE (1993, p. 112), se a laringe estiver localizada muito em cima ou muito embaixo em relação à altura tonal, haverá um “esforço pedido a toda a musculatura circunvizinha para impedir a laringe de executar os movimentos” e um “incômodo imposto à articulação”. Qualquer posição rígida ou fixa da laringe será considerada prejudicial à voz. Por ser causadora de tensão, leva a um funcionamento anti-fisiológico, impondo ao mesmo tempo uma “coaptação excessiva das [pregas] vocais, uma modificação do timbre, uma pressão expiratória intensificada demais, assim como uma má união faringo-laríngea” (*ibid.*, p.113-4).

1.4 Postura corporal

A relação entre postura e fonação está presente em toda bibliografia consultada, e é tratada como fator determinante em aspectos diversos como a intencionalidade da comunicação; a liberdade de movimentação da laringe; suas implicações no mecanismo respiratório; do eixo de gravidade e equilíbrio das tensões musculares; da relação com a afinação (BEUTTENMÜLLER, 1992; DINVILLE, 1993; HUCHE, 1999; SOBREIRA, 2004; SOUCHARD, 1989; VIDAL, 2000 e; ZEMLIN, 2000).

Em estudo realizado por meio de entrevistas com eminentes professores de canto dos EUA, Blades-Zeller (*apud* VIDAL, 2000) aponta a presença da preocupação com a postura em todos os depoimentos recolhidos. A interdependência entre alongamento da coluna, expansão torácica, respiração e apoio da voz, apreendida nesses relatos, é enfatizada por Vidal (2000), que credita ao alinhamento postural um papel importante na estruturação do som. Em todos esses casos, a postura é

vista em sua concepção mais estrutural, onde a relação das partes do corpo contribuirá ou desfavorecerá um bom funcionamento da voz (VIDAL, 2000, p. 70-4).

Na visão de Behlau (1995), a intrínseca relação entre o uso da voz e as disfonias¹⁴ funcionais mostra a grande importância desse ponto para uma produção vocal equilibrada. A fonoaudióloga enfatiza a importância do eixo vertical entre a coluna cervical e o resto da coluna vertebral para a fala. Para ela, esse eixo “deverá ser mantido reto, sem quebras no sentido lateral ou ântero-posterior, para possibilitar a livre excursão da laringe e a projeção adequada da voz” (*ibid.*, p. 124). A idéia de um centro de gravidade é sugerida uma vez que “o apoio do corpo faz-se igualmente nos dois pés” (*ibid.*, p. 125). Segundo Behlau, também o gestual e o olhar de quem fala devem ser coerentes e direcionados tanto à intenção do discurso quanto ao ouvinte; as alterações posturais “obrigam as estruturas do aparelho fonador a buscarem compensações funcionais” (*ibid.*, p. 125).

1.5 Tônus muscular

Apesar da preocupação com a tensão ser presente entre os cantores, em sua pesquisa com professores de canto, Blades-Zeller (apud, VIDAL 2000) mostra que existem concepções diferentes em relação a este ponto. Uma destas concepções apresentadas por Blades-Zeller sugere que expressões como “calma”, “paz”, “quietude interna”, são utilizadas como imagens que induzam o dissipar de tensões corporais. Nesta perspectiva fica sugerido que a busca do relaxamento é importante para a produção do canto. Uma outra concepção sugere a existência de uma

¹⁴ Segundo Zemlin (2000, p. 585) disфонia é “qualquer debilitação da voz, fonação defeituosa”.

diferença entre a “tensão inadequada” e a tensão no sentido de tônus, ou seja, a “boa tensão” (*ibid.*, p. 96-98). Esta última perspectiva parece mais coerente com a boa produção vocal. Nesse caso, o que se tenta evitar é uma atitude rígida e, por outro lado, busca-se alcançar o tônus muscular adequado.

O canto existe graças a uma complexa atividade muscular que movimenta os gases respiratórios, abre e fecha a glote, movimenta as cavidades de ressonância e promove a articulação. Para isto, precisa existir o tônus muscular adequado e distribuído, fundamental para um funcionamento eficaz e saudável do aparelho fonatório. Tanto o excesso quanto a carência de tônus muscular ou de movimentação das partes envolvidas figuram como causas de disfonias (BEHLAU, 1995, p. 225).

Como sintomas de tensão, Behlau (1995) aponta regiões “da testa (enrugada), dos olhos (comprimidos ou saltados), da boca e da mandíbula, onde muitas vezes observamos um travamento da abertura, como se o paciente quisesse esconder a disfonias” (*ibid.*, p. 125). Em suas observações clínicas, as principais alterações são, dentre outros: compressão torácica; elevação de ombros por contínua contração dos músculos esternocleidomastóideos; aumento de massa muscular no pescoço e na nuca; hipertonicidade da cintura escapular com dor à palpação; veias túrgidas à fonação; laringe alta no pescoço; contração da membrana tíreo-hióidea; hipertonia da musculatura supra-hióidea (FIG. 1.17); travamento de mandíbula; padrão articulatório horizontal; língua com rebordo marcado pelos dentes; cabeça hiperestendida; mímica facial congelada.

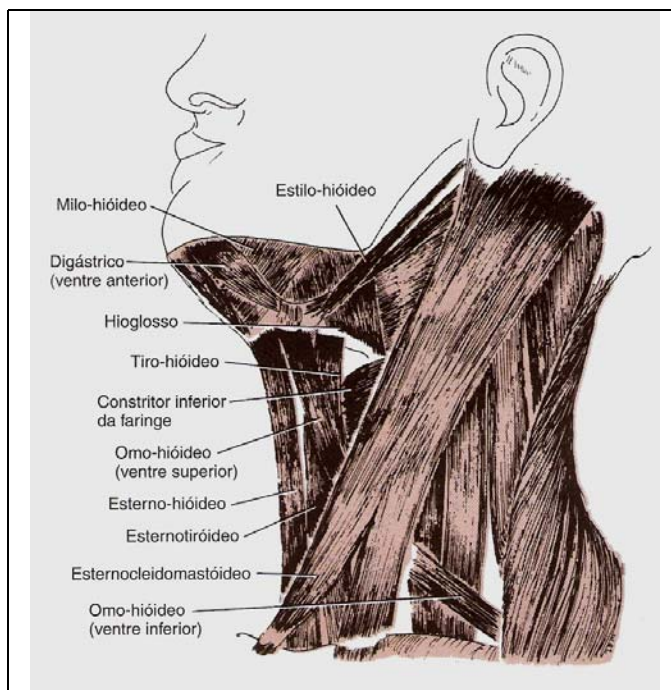


FIGURA 1.17 – Músculos do pescoço e extrínsecos da laringe

Fonte: ZEMLIN, 2000, p. 143

Behlau (*ibid*, p. 125-6) atenta para o fato de que em alguns casos a tensão do tipo hiper-tonicidade extrema, pode resultar na impossibilidade do indivíduo sentir dor na musculatura em questão. Assim, ao fazer trabalhos de “relaxação” ele começará a sentir dores, mas esse sintoma, nesse caso, será um indicativo de melhora, pois, a diminuição da tonicidade reabilitará a capacidade de recepção da dor. As tensões musculares localizadas, a rigidez de movimentos, a respiração mal conduzida, a postura tensa ou desalinhada em muito atrapalham o desenvolvimento do cantor, podendo gerar disfonias funcionais que, se não solucionadas, tendem a se agravar e se transformar em problemas orgânicos (*ibid.*, p. 18).

1.6 Coordenação motora

Para Zemlin (2000, p. 48-9), a fala surge de uma “cadeia altamente integrada e incrivelmente complexa de eventos”. Também no ato de cantar os movimentos executados são complexos e necessitam de uma integração entre as várias funções e partes do corpo. Esses mecanismos tão diversos precisarão ser articulados em um trabalho de coordenação envolvendo todas as funções demonstradas nos tópicos anteriores. Tal articulação, para produzir uma boa emissão vocal, necessita ser alcançada através de uma sintonia fina, uma sinergia equilibrada, uma boa coordenação motora e uma grande dose de adaptabilidade dos órgãos envolvidos.

Para podermos avaliar e aprimorar os mecanismos vocais é necessário a compreensão de que, ao emitir a voz, o cantor aciona comandos neuro-motores conscientes, condicionados ao longo de seu treinamento, que se relacionam à memória acústica do som, à afinação, ao timbre e as sensações que ele provoca, ao lugar onde colocar a voz. Na produção vocal, o cantor também aciona comandos desconhecidos, condicionados durante toda a vida, desde a primeira infância.

Um dos aspectos importantes a nos mostrar como podemos interferir e reeducar nossa voz, é dado pela análise da formação da voz feita por Behlau (1995). A autora afirma que “embora a fonação seja uma função neurofisiológica inata, a voz é o resultado da vida de cada indivíduo e grande parte desse processo é realizado por imitação de padrões” (*ibid.*, p. 21). Assim, podemos dizer que a aquisição da voz ocorre através de nosso crescimento físico e emocional. Dessa forma, nossa voz é constituída tanto pelos requisitos orgânicos quanto pela maneira com a qual nós a usamos. “Chegamos na idade adulta com o resultado da moldagem de habilidades

inatas pela nossa história de vida” (*ibid.*, p 55). Segundo Behlau (*ibid.*), uma “leitura vocal” que permita uma avaliação correta, deve listar “fatores anatomofisiológicos, psico-emocionais, educacionais e culturais que direcionaram o indivíduo para uma determinada opção de ajustes motores que produziram uma identidade vocal única” (*ibid.*, p. 55).

As alterações vocais relacionadas aos diferentes ajustes motores podem ser um bom sinal de saúde como descrito acima, mas, se implantadas com rigidez ou fixadas permanentemente num padrão desequilibrado em qualquer um dos níveis - respiração, fonação, articulação ou ressonância - podem gerar disfonias funcionais. “As disfonias funcionais são as alterações no processo de emissão vocal que decorrem do uso da própria voz, isto é, da função de fonação da laringe” (*ibid.*, p. 21). As disfonias funcionais “dependem do comportamento vocal do [cantor, nos remetendo] ao conceito de que a voz é um comportamento adquirido como qualquer outro e, portanto, passível de novas regras de aprendizagem” (*ibid.*, p. 21).

Para deixar claro as relações e processos neuromusculares envolvidos na fala e para introduzirmos outro aspecto imbricado a este - a recepção cerebral das atividades, posições e tensões corporais - ilustramos o “modelo de produção da fala” (FIG. 1.18) apresentado por Zemlin (2000, p. 48).

Analisando esse modelo, percebemos que se deve levar em conta, além dos fatores citados até o momento, o papel dos receptores que mandam informações ao cérebro, fenômeno chamado por Zemlin (*ibid.*) de *feedback*. Este autor cita o *feedback* auditivo e o *feedback* proprioceptivo - dos músculos e tendões - além da cinestesia, abordados a seguir:

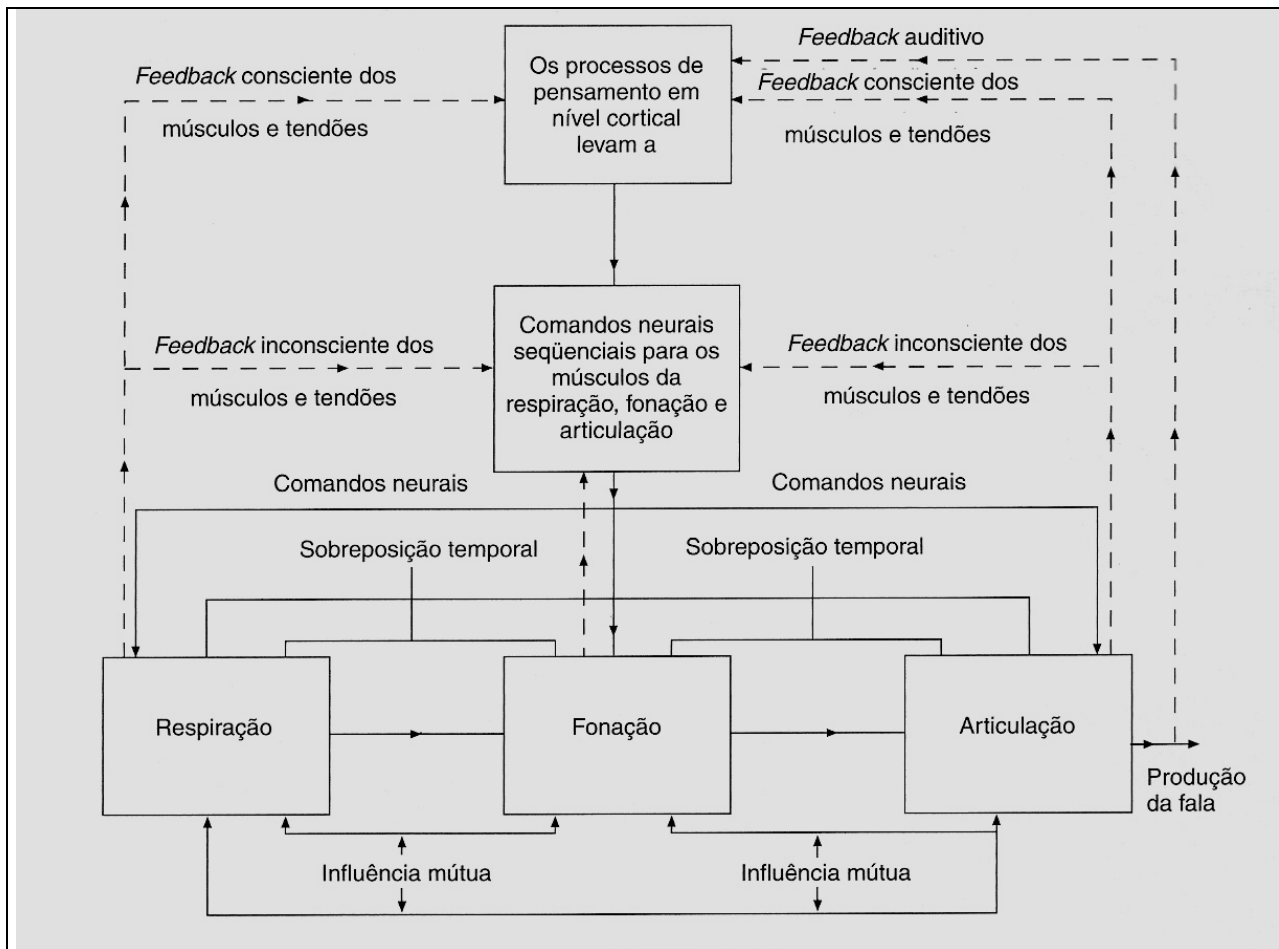


FIGURA 1.18 – Modelo de produção da fala

Fonte: ZEMLIN, 2000, p. 48

1.7 Os sentidos, a propriocepção e a consciência cinestésica

Nesse tópico abordaremos o controle e a regulação do fenômeno vocal. Para isso citaremos o papel que os sentidos como a visão e o tato podem ter no treinamento, no controle de ajustes motores e na criação de referências sensoriais, ajudando a julgar se determinados comportamentos vocais estão corretos ou não. E, também, os controles que atuam diretamente na produção da voz: (1) controle auditivo; (2) controle cinestésico e; (3) controle proprioceptivo. Finalmente apresentaremos as sensações nas quais o cantor pode buscar suas referências.

A partir da constatação de que a fonação é uma função secundária, proveniente de outros sistemas, Dinville (1993 p. 50) afirma que o cantor tem que "construir" seu instrumento vocal. Na verdade, o cantor está num processo de constante revisão ou controle de seus ajustes, mudando ou mantendo as coordenações adquiridas. Para o cantor, a voz é em grande parte uma experiência sensorial não palpável nem materializável, uma sensação acústica percebida pelo ouvido e pelo tremor vibratório e também pela sensação de maior ou de menor tônus muscular. A esta percepção chamamos de sentido cinestésico.

A boa realização de todos os parâmetros da fonação e articulação no canto dependerá fundamentalmente da percepção do cantor do funcionamento e da movimentação do próprio corpo. Para isso se faz necessária uma percepção sensorial bem desenvolvida. Segundo Dinville (*ibid.*, p. 19), a função vocal "é uma atividade muscular que só pode se desenvolver e adquirir qualidades emocionais e expressivas buscando um conjunto de sensações proprioceptivas e cinestésicas". O sentido cinestésico se apóia, sobretudo na sensação de esforço muscular na região da laringe e no aparelho respiratório e na percepção dos movimentos, tanto articulatorios, como em relação à afinação.

1.7.1 Os Sentidos

Dentre os cinco sentidos (visão, audição, tato, paladar e olfato), apenas três: a visão, o tato e audição, em maior ou menor grau, podem balizar e controlar a produção da voz, direta ou indiretamente. Habitualmente, os cantores recorrem aos sentidos da visão e do tato para ajustar sua atividade vocal e para manter sua técnica. Em geral, o cantor pratica usando espelhos para se auto-observar. O "controle visual lhe

facilitará na apreciação dos fatores posturais, dos movimentos da articulação, da língua e da mandíbula – desta forma evitando as contrações intempestivas do rosto e da respiração” (DINVILLE, 1993, p. 50). Já o controle tátil ajudará o cantor no nível da região abdominal acusando sobre os “erros da mecânica respiratória e da qualidade do trabalho da musculatura costo-abdominal concomitantemente” (*ibid.*, p. 50). Se o cantor coloca os dedos sobre o “pomo de adão” - a laringe, sentirá sua posição muito alta ou muito baixa em relação a sua posição normal e perceberá os esforços nesse órgão (*ibid.*, p.50). Além disso, o cantor também buscará perceber com as mãos as vibrações geradas pela ressonância nas cavidades supra glóticas. Esse processo aperfeiçoa seu controle motor através da percepção das tensões, regulando movimentos, corrigindo distorções e equívocos.

O controle auditivo é visto como um importante controle da voz por ZEMLIN (2000). Ele critica a compartimentação da fala em apenas quatro fases (respiração, fonação, articulação e ressonância). O autor defende que o mecanismo da audição e outras vias de *feedback* ajudam a monitorar os sinais de fala que estão sendo produzidos; sem eles há rápida deterioração da fala (*ibid.*, p. 48). Dinville (1993, p. 38), atribui ao automatismo acústico-fonatório, controlado pelo ouvido, a possibilidade das variedades sonoras e a adaptação do conjunto dos mecanismos. Tomatis (*apud* SOBREIRA 2002, p. 43), afirma que “a voz pode produzir apenas aquilo que o ouvido pode ouvir”. Esse autor defende que tanto a afinação quanto o timbre podem ser prejudicados dependendo da faixa de frequência que não for percebida pelo cantor. Se existe uma queda auditiva na região dos 2000Hz, a voz se torna menos rica em harmônicos; se existir uma baixa auditiva em frequências inferiores a estas – entre 1000 e 2000Hz, o cantor terá problemas de afinação.

Todos os parâmetros da voz como intensidade, articulação, fonemas, timbre e afinação terão, em maior ou menor grau, algum controle auditivo. No entanto, esse controle tem limites e distorções os quais o cantor deve aprender a superar. Dinville adverte que “as sensações auditivas variam em função do lugar onde o cantor se encontra e em função da acústica” e que “se o cantor não quiser forçar sua voz, deverá estar atento às sensações internas – musculares e vibratórias – pois estas não variam e não dependem do lugar onde ele se encontra” (DINVILLE, 1993, p.22).

Mesmo que o cantor tivesse sempre a mesma referência acústica do meio ambiente, a audição, sem outras referências, mostraria limites no controle da qualidade vocal. A voz tem para o cantor duas vias de percepção auditiva, uma externa, que chega ao seu ouvido após ser projetada no ambiente; e outra interna que “[chega] ao ouvido interno por intermédio da via óssea. Para os sons graves, chegam pelos músculos abaixadores da laringe, para os agudos, pelos músculos elevadores deste órgão” (*ibid.*, p. 21). Essa diferença é atestada através do fato muito comum de que as pessoas não reconhecem de imediato a própria voz ao ouvi-la gravada, enquanto um outro ouvinte lhe garante que a gravação está fiel à voz real.

A audição será o único elemento a regular a afinação. Nos parâmetros restantes, entretanto, sua importância é compartilhada por outras vias de controle. Como afirma Dinville,

Frequentemente, é através do controle auditivo que o cantor modifica a qualidade de sua voz. Mas é necessário, também, que ele o faça por meio de uma técnica apropriada, utilizando movimentos precisos, pela percepção de certas sensações que determinam as coordenações musculares, sendo elas mesmas funções destes diferentes parâmetros (Dinville, 1993, p. 5).

Descrevendo o funcionamento do controle cerebral sobre a fala, ZEMLIN (2000, p. 49), comenta que, “receptores especializados em nossas articulações, tendões e músculos fornecem informações ao cérebro, sobre o modo como as coisas estão indo”, o autor enfatiza que sem o *feedback* auditivo e proprioceptivo, “a produção da fala seria tão acidental quanto atirar dardos no escuro” (*ibid.*, p. 48). Dinville (1993, p. 9), enfatiza a importância do *feedback* na construção do esquema vocal pelo cantor. Para ela três fatores o informarão sobre o alcance da voz: “(1) a consciência de uma tonicidade generalizada no corpo inteiro; (2) as sensações proprioceptivas mais perceptíveis e; (3) o enriquecimento do jogo acústico do timbre”.

1.7.2 Os Receptores Cinestésicos e os Proprioceptores Inconscientes

Segundo Zemlin (2000), o corpo humano conta com terminações nervosas chamadas de receptores, que servem para levar ao cérebro informações tanto do ambiente quanto internas ao organismo. Tais receptores são capazes de levar basicamente cinco tipos de informações: (1) mecânica – pressão ou deformação do tecido; (2) térmica; (3) danos a tecidos; (4) luz e; (5) química – relativas ao olfato e ao paladar. Para nosso estudo, será importante levar em consideração dois tipos de receptores: os cinestésicos e os responsáveis pela propriocepção inconsciente.

Zemlin (2000, p. 415), distingue: (1) os “receptores cinestésicos” que se situam nas cápsulas articulares e nos ligamentos, transmitindo ao cérebro informações sobre movimentos articulares. Segundo ele, mesmo cessando o movimento esses receptores continuam a transmitir um sinal estável; (2) os receptores musculares e tendíneos, que respondem ao comprimento das fibras musculares e à velocidade de mudança desse comprimento. Eles detectam a tensão gerada nas fibras tendíneas

como consequência da contração muscular. São “responsáveis pelos reflexos associados ao controle fino do movimento muscular, ao equilíbrio e à postura” (*ibid.*, p. 415).

Os receptores cinestésicos “nos proporcionam sensações que geram um reconhecimento consciente da orientação do corpo e de sua posição” (*ibid.*, p. 414). Os receptores musculares e tendíneos, por outro lado, “operam inteiramente no nível subconsciente e não produzem consciência sensorial alguma” (*ibid.*, p. 415). Zemlin (*ibid.*) denomina esse fenômeno de propriocepção inconsciente. Outros autores citados neste trabalho, tanto do canto como da Técnica Alexander, não fazem essa distinção, de forma que, em suas referências, os termos propriocepção e cinestesia parecem sinônimas. Trataremos os dois fenômenos em conjunto como responsáveis pelas vias de *feedback*, às quais, em conjunto com a audição, o cérebro tem acesso para controlar a atuação da voz, seja conscientemente ou não.

“A voz depende fundamentalmente da atividade muscular de todos os músculos que servem à [sua produção], além da integridade de todos os tecidos do aparelho fonador” (BELHAU, 1995, p. 17) e do *feedback* tanto auditivo, que controla os parâmetros acústicos quanto cinestésico-proprioceptivos, que controlam a velocidade e intensidade dos movimentos e posições. A experiência do cantor se dá como uma percepção acústica e como um fenômeno vibratório, uma sensação global de movimentos e de trabalho muscular (DINVILLE, 1993, p. 19).

Barker (1991, p. 50) considera a cinestesia como mais um sentido além dos citados acima. Para ela, essa percepção pode ser chamada de o “sentido dos músculos”. O sentido cinestésico dará a “sensação de tonicidade muscular que é, ao mesmo

tempo, uma sensação de mobilidade e de movimentos”. Ele terá a função de informar “sobre a atividade dos órgãos, sobre sua posição, seu grau de flexibilidade e eficácia” (DINVILLE, 1993. p.19).

Dinville (*ibid.*, p. 20) enfatiza a importância das sensações geradas pelos receptores para o *feedback* do cantor: “é preciso buscar uma sensação de alargamento, de afastamento dos pilares que vai repercutir ao nível do véu palatino e da parede faríngea”. A idéia de uma posição para este órgão é dada através da sugestão de uma forma. Além disso, a percepção do tônus necessário será dada pela sensação de liberdade, numa “atitude na qual os fenômenos acústicos e articulatórios vão se realizar normalmente” ao mesmo tempo em que “estarão associados a uma ligeira tensão, muito difusa, da musculatura da laringe” (*ibid.*, p.20).

Nessa abordagem da anatomia e a fisiologia da produção vocal, nos limitamos a algumas das concepções consideradas mais atualizadas no entendimento desses fenômenos, evitando uma discussão mais ampla em que fosse preciso apresentar outras concepções menos fundamentadas muito comuns na formação do cantor. Tentamos apenas de forma passageira explicitar alguns pontos onde sabidamente existem polêmicas, lacunas e avanços a realizar na explicação completa de certos fenômenos. Esta abordagem pretendeu, sobretudo, estabelecer os mecanismos aos quais os cantores devem respeitar e perceber em seu funcionamento no ato de cantar. Julgamos que o conhecimento dos mecanismos da produção vocal (respiração), produção do som (laringe), modificação e articulação do som (trato vocal), postura, tônus muscular, coordenação, controle auditivo, cinestesia e propriocepção, será fundamental para a compreensão de como esses mecanismos

altamente complexos se coordenam e relacionam com a prática da Técnica Alexander, tópico que apresentaremos a seguir.

CAPÍTULO 2 - TÉCNICA ALEXANDER

Introdução

A melhoria da coordenação e a maior liberdade nos movimentos, que diminuem a sensação de esforço na execução de tarefas, têm atraído para a prática da Técnica Alexander vários profissionais que precisam de um bom desempenho corporal na performance de atividades (GELB, 1987, p. 33). Segundo Gelb (*ibid.*, p. 61-4), a Técnica traz a melhoria do tônus muscular e expansão correspondente da coluna, postura ereta, apoiada por um melhor equilíbrio do sistema músculo-esquelético e conseqüente alívio da pressão excessiva sobre os discos intervertebrais. “Este talvez seja o fator mais importante na produção da experiência [cinestésica] de leveza e no aumento de estatura que caracterizam os efeitos da Técnica” (*ibid.*, p. 64).

Alexander classifica seu método como “uma técnica para o desenvolvimento do controle da reação humana”, que se baseia em evitar os malefícios proporcionados por respostas imediatas, automáticas e mal coordenadas aos estímulos que circundam o dia a dia de um indivíduo (ALEXANDER, 1941, p. 593). Segundo Santiago (2006, p. 01) a mudança do padrão dessas reações resulta “no desenvolvimento da auto-percepção e, além disso, fornece princípios de ação que levam o indivíduo a usar seu organismo de uma maneira inteligente e econômica em qualquer atividade do dia-a-dia”.

Alexander desenvolveu uma técnica de reeducação comportamental do indivíduo, “que trata da interconexão entre sistemas de equilíbrio, postura, controle da tensão muscular, estados mentais e emocionais e atitudes” (SANTIAGO, 2004, p. 66). Para Santiago (*ibid.*), a Técnica Alexander proporciona o reajustamento e a integração destes sistemas através do controle construtivo e consciente dos praticantes.

Barlow (In: ALEXANDER, 1992, p. 3) comenta que “Alexander não só descreveu com acuidade a natureza do mau uso do corpo, mas, o que é mais importante, concebeu um método extremamente refinado através do qual podemos re-educar nossos hábitos cheios de defeitos”. Como afirma Santiago (2004, p. 66) a Técnica Alexander é “um campo de conhecimento baseado no conceito de unidade mente-corpo que promove o desenvolvimento da consciência sensorial”. “O equilíbrio entre mecanismos sensório-motores possibilita ao indivíduo manter a posição ereta com mínimo esforço muscular” (SANTIAGO, 2005, p. 04).

Tendo apresentado definições da Técnica Alexander, abordaremos a seguir seus aspectos práticos e teóricos. Faremos um breve histórico de sua gênese e desenvolvimento, juntamente com uma biografia de seu criador, Frederick Matthias Alexander. Seus conceitos, princípios e aplicabilidade serão expostos de acordo com a literatura concernente. Para facilitar o desenvolvimento do texto, ao longo deste capítulo, iremos nos referir à Técnica Alexander também como Técnica.

2.1 Histórico da Técnica Alexander

O jovem ator australiano Frederick Matthias Alexander (1869–1955) alcançara, já aos dezenove anos, certa reputação como declamador de textos shakespearianos. Sua saúde sempre havia sido frágil, mas, após um recital em 1888, sua carreira foi ameaçada por problemas vocais. Suas performances eram bem aceitas e requisitadas, mas ele sentia que sua voz não suportava um recital inteiro sem se esgotar. Alexander procurou ajuda médica e lhe foi recomendado repouso vocal. Esse tratamento trazia um resultado paliativo, positivo e sua voz se restaurava a normalidade. No entanto, ao voltar a recitar o problema reincidia (ALEXANDER, 1992, p.27-28; MAISEL In: ALEXANDER, 1993, p. XIV-XVII).

Depois de consultar médicos e se submeter a vários tratamentos, Alexander não obteve resultado satisfatório, além do experimentado pelo repouso vocal, nem tão pouco um diagnóstico do problema. Então, Alexander percebeu que tinha duas opções: ou abandonava sua carreira ou tentava, ele próprio, resolver o problema. Alexander imaginou que “se a fala comum não causava rouquidão, ao passo que a declamação sim, devia haver algo de diferente entre o que [ele] fazia ao declamar e o que [ele] fazia ao falar normalmente”. Deste modo, ele imaginou que “se [ele] pudesse descobrir qual era a diferença, isso poderia [ajudá-lo] a resolver o problema” (ALEXANDER, 1992, p. 28).

Partindo da hipótese de que seu problema deveria se originar de algo que ele fazia consigo mesmo, Alexander testou e observou meticulosamente a reação do seu próprio corpo ao usar a voz (*ibid.*, p. 29). Com a ajuda de espelhos, ele empreendeu observações e experimentos que “tratam do funcionamento real do corpo, com o

organismo em operação”, empregando um método com um “caráter genuinamente científico” (DEWEY, In.: *ibid.*, p. 6-7).

Em suas observações Alexander descobriu que a origem do problema estava, não diretamente em sua voz, mas, no seu corpo como um todo. Ele percebeu que ao começar a declamar, “tendia a inclinar a cabeça para trás, comprimir a laringe e sorver o ar através da boca de tal modo que produzia um som ofegante” (*ibid.*, p. 29) (FIG. 2.1). Alexander deduziu que esses três fatores forçavam em demasia sua voz, constituindo um mau uso do órgão fonador (*ibid.*, p. 30).

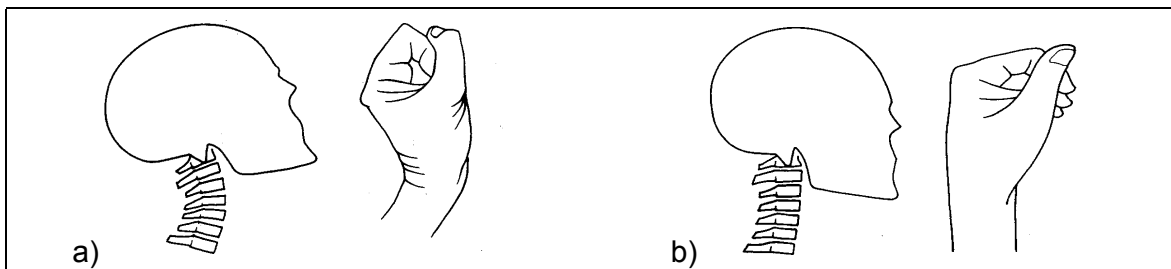


FIGURA 2.1 – (a) Cabeça inclinada para trás, comparada com o colapso do pulso.

(b) Posição equilibrada do pescoço e cabeça, comparada com a posição relaxada do pulso.

Fonte: BARLOW, 1973, p. 25

Posteriormente, Alexander percebeu que havia uma sincronia do uso incorreto da cabeça, pescoço, laringe, pregas vocais e órgãos da respiração, “o que determinava um quadro de tensão muscular excessiva em todo o [...] organismo” (ALEXANDER, 1992, p. 36). Com o aprofundamento dessas observações, Alexander descobriu que todo seu corpo estava trabalhando em conjunto, tanto no bom quanto no mau funcionamento. Quando sua cabeça se inclinava para trás, além da compressão de sua laringe, havia também uma tendência associada de “erguer o tórax e reduzir a estatura”, de forma que “o funcionamento dos órgãos da fonação era influenciado

pela [...] maneira de usar todo o tronco”. A vinculação de outros mecanismos do corpo no processo de mau uso levou Alexander a tentar “prevenir os outros maus usos associados que produziam a redução da estatura.” (*ibid.*, p. 32).

Alexander também descobriu que “não conseguia, por meios diretos, prevenir a aspiração ruidosa pela boca ou a compressão da laringe, mas podia, até certo ponto, prevenir a inclinação da cabeça para trás” (*ibid.*, p. 30). Como o uso de um órgão do corpo está ligado ao uso de outros, existe uma “influência recíproca exercida pelos diversos órgãos [que] muda incessantemente, de acordo com a modalidade de uso dos mesmos”. Portanto, no processo de reeducação, quando mudamos o uso de determinada parte do corpo, “o estímulo para a nova modalidade de uso é fraco em comparação com o estímulo para o uso dos outros órgãos do corpo, que estarão sendo empregados indiretamente nessa atividade, segundo a modalidade antiga habitual” (*ibid.*, p. 38).

Alexander relata que, a partir da prevenção do mau uso, “observou-se grande melhora nas condições da laringe e das cordas vocais”. Além do mais, esse processo havia “produzido um efeito notável sobre o funcionamento de [seus] mecanismos vocais e respiratórios”; isso o levou “a perceber pela primeira vez a íntima ligação existente entre uso e funcionamento” (*ibid.*, p. 31).

No longo caminho de pesquisa e novas descobertas sobre o funcionamento do corpo em atividade, Alexander desvendou a causa de sua rouquidão e da fragilidade de sua saúde, elaborando conceitos erguidos sobre a prática. A seguir faremos explanação sobre os princípios operacionais da Técnica que nos darão uma visão da maneira como Alexander elaborou conceitualmente suas descobertas.

2.2 Princípios da Técnica Alexander

2.2.1 *Uso e Funcionamento*

A palavra uso tem um significado muito importante dentro da Técnica Alexander. Geralmente ela está associada a outras, formando expressões como uso e funcionamento; uso e desempenho; a maneira do uso; uso habitual; mau uso; uso de si mesmo; entre outras. Alexander a utilizou não no sentido limitado do uso de qualquer órgão específico, mas em um sentido muito mais amplo e abrangente que se aplica ao funcionamento do organismo como um todo, indivisível (ALEXANDER, 1992, p. 24). Para Alexander, “o uso de qualquer órgão específico, como o braço ou a perna, implica necessariamente no acionamento dos diferentes mecanismos [...] do organismo, cuja atividade conjunta ocasiona o uso do órgão específico” (*ibid.*, p. 24). Alexander enfatiza ainda, que a expressão “uso e funcionamento” em relação ao organismo humano não se refere somente à atividade mecânica, mas, a “todas as manifestações de atividade humanas implicadas no que designamos concepção ou compreensão, consentimento ou recusa, pensamento, raciocínio, etc.” (*ibid.*, p. 58). Alexander acrescenta que “a manifestação de tais atividades não pode ser dissociada do uso dos mecanismos e do funcionamento associado do organismo” (*ibid.*, p. 58).

Para definir estas manifestações citadas acima, Alexander utiliza o termo “self psicofísico”, expressando a “inseparabilidade” do organismo humano como um todo. Alexander considerava o ser humano e todas as suas atividades como psicofísicas. Para ele, nenhuma manifestação do homem poderia ser considerada somente

corporal, mental ou emocional. Portanto, o conceito de unidade psicofísica do indivíduo está ligado à idéia de inteireza do homem em relação aos seus aspectos físico, mental e emocional (SANTIAGO, 2004, p. 71). Alexander compreendeu que a mente e o emocional interferem na maneira de atuarmos ou executarmos uma atividade; ou melhor, que a maneira como atuamos ou executamos uma tarefa é a própria manifestação do nosso psicofísico e não apenas do aspecto físico do organismo.

2.2.2 Inibição

Ao reagir imediatamente para atingir determinado objetivo, Alexander não foi capaz de evitar o mau uso de seu organismo e de promover uma melhor forma de alcançar tal objetivo (ALEXANDER, 1992, p. 45). Para mudar seu hábito automático e instintivo de reagir ao estímulo de falar, ele deveria primeiro receber este estímulo e, em contrapartida, recusar-se a fazer qualquer coisa como resposta imediata (*ibid*, p. 44). A essa recusa, ele deu o nome de “inibição” que representa o ato de recusar responder a um ou vários estímulos para ação psicofísica. Jones (in *id.*, 1993, p. 216) define inibição como “um processo pelo qual uma pessoa abstém-se de exercer uma reação que poderia exercer se assim o quisesse”. Em outras palavras, o termo inibição se coloca para caracterizar o que nós recusamos fazer, o que nós desejamos reter e verificar, o que nós desejamos prevenir (*id.*, 1923, p. 300).

A inibição é considerada o procedimento primário na técnica (*id.*, 1941, p. 591). O processo inibitório deverá anteceder qualquer outra atitude do aluno e deverá permanecer como o fator primordial nas novas experiências alcançadas. Ela é uma ordem negativa, projetada para prevenir atos executados incorreta e

inconscientemente. Ou seja, o praticante da Técnica Alexander diz “não” aos seus hábitos prejudiciais permitindo que o funcionamento natural se manifeste.

Para Diamond (*apud* JONES, In: ALEXANDER, 1993, p. 216), “a inibição é a função central de um sistema nervoso que, quando funciona bem, é capaz de excluir um conflito de má adaptação sem reprimir a espontaneidade”. Mudanças notáveis no uso e funcionamento que, “a julgar pelos resultados corriqueiros pareceriam impossíveis”, podem ser feitas em um tempo muito curto se o indivíduo puder “inibir suas reações habituais, mesmo moderadamente bem, quando em face de procedimentos pouco conhecidos” (ALEXANDER, 1941, p. 592-3).

O emprego da inibição requer o exercício da memória, “para recordar os procedimentos envolvidos na Técnica e a seqüência apropriada em que devem ser usados”; e da consciência, “no reconhecimento do que está acontecendo” (*ibid.*, p. 593). Se o aluno é mentalmente receptivo, e “emprega seu poder de inibição adequadamente antes do ensaio correto das ordens, um professor hábil pode executar quase milagres” (*id.*, 1995, p. 84). O aluno deverá inibir todos seus movimentos musculares, devendo haver “uma diferenciação clara em sua mente entre o dar a ordem e o desempenho da ação ordenada e realizada por meio dos músculos” (*id.*, 1910, p. 119). A inibição “não é exatamente a mesma coisa que uma ordem direta para relaxar os músculos” (*ibid.*, p. 62); ela é, antes, uma atitude de prevenção, onde “um estímulo pode provocar somente um aumento generalizado da prontidão, deixando o organismo livre para reagir ou não” (JONES, In: ALEXANDER, 1993, p. 216).

A inibição não é apenas um ato inicial, mas deve-se mantê-la ao direcionar os comandos seguintes, tornando-a uma atitude constante. Sua permanência leva ao “não fazer”, que envolve um tipo de “fazer” com o mínimo de contração muscular e o máximo de soltura (SANTIAGO, 2004, p. 74-75). Alexander chama a atenção para que não se confunda a idéia de “não fazer” com uma atitude passiva. No seu entender, inibição é uma atitude ativa que projetamos em resposta a um determinado estímulo. Nós nos “recusamos a dar consentimento a certa atividade, e assim impedimos a nós mesmos de enviar essas mensagens que normalmente provocariam a reação habitual que resultaria no “fazer” o que nós já não mais desejamos “fazer” (ALEXANDER, 1941, p. 604).

2.2.3 Controle Primordial

Em suas observações do próprio corpo, Alexander empreendeu vários experimentos que o levaram à descoberta de que há um controle primordial do uso que o indivíduo faz de si mesmo. O termo controle primordial foi adotado por Alexander para denominar o princípio que governa o funcionamento de todos os mecanismos. Para ele, esse controle transforma em simples o complexo funcionamento do organismo humano (ALEXANDER, 1992, p. 71). “Este controle primordial é composto pelos processos que controlam o uso da cabeça e pescoço em relação ao corpo, e nos permite usar a nós mesmos da maneira correta” (*id.*, 1995, p. 179). (veja foto 2.2). Como veremos à frente, a idéia de um controle que organiza todo o corpo está em harmonia com o que os fisiologistas conhecem a respeito da estrutura muscular e nervosa e nos mostra que há certos hábitos e atitudes orgânicas, consideradas fundamentais, que condicionam todas as manifestações do indivíduo, todos os atos

que realizamos e todo o uso que fazemos de nós mesmos (DEWEY, In.: ALEXANDER, 1992, p. 7-10).

O controle primordial se relaciona com um tipo específico de alongamento do corpo que, segundo Alexander, depende de se “manter a cabeça dirigida para frente e para cima” (*ibid.*, p. 33). Como o controle primordial é um dos elementos fundamentais da Técnica Alexander, muitas vezes ela é confundida como uma técnica postural. Segundo Santiago (2000, p. 16) “controle primordial não é sinônimo de postura, dado que o último sugere posições fixas”. Pela impossibilidade de definir exatamente o que é o controle primordial, Carrington (1994, p. 86) remete ao próprio Alexander que preferia não estabelecer uma definição, se referindo ao controle primordial como um “certo relacionamento” cabeça-pescoço-tronco. Segundo Carrington “um ‘certo relacionamento’ é realmente o melhor que você pode dizer sobre [controle primordial] em palavras. Não é uma coisa simples”.

Para Alcantara (1997, p. 26), apesar de uma sensação nova ser proporcionada pelo desenvolvimento de um uso consciente do controle primordial, não devemos considerá-lo como algo artificialmente inventado. Para ele, podemos observar o mecanismo do controle primordial em “crianças saudáveis, adultos bem-coordenados e no animal selvagem e domesticado”. Alexander descobriu que “o controle primordial está lá para qualquer um que se esmerar em acompanhá-lo e usá-lo” (ALEXANDER, 1995, p. 164) e que “somente quando o uso dos mecanismos é mal direcionado, de forma que haja uma interferência no emprego do controle primordial, o funcionamento dos complexos mecanismos se tornam complicados e dão origem a dificuldades” (*id.*, 1941, p. 612),

2.2.4 Direção Consciente

Na Técnica Alexander, a palavra “direção” é empregada para referir-se ao “processo de projeção de mensagens do cérebro para os mecanismos e de condução da energia necessária ao uso desses mecanismos” (*id.*, 1992, p. 39). Segundo Gelb (1987, p. 86-91), ao projetar uma direção, toma-se o cuidado de não traduzi-la para a forma de ação muscular habitual. Para isso deve-se projetar conscientemente, um padrão psicofísico que pode ser descrito como: 1) permitir que o pescoço fique livre; 2) deixar a cabeça direcionar-se para frente e para cima, o que promove um; 3) alongamento e ampliação das costas. Esse processo, resumido pelo autor como “pensar para cima” (FIG. 2.2), tem como objetivo prevenir as tensões e reações habituais e ativar o mecanismo antigravitacional do corpo. (*ibid.*, p. 91).

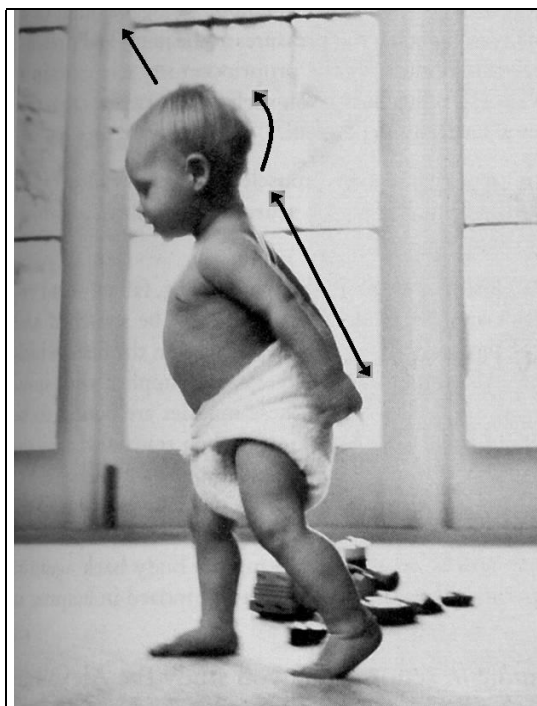


FIGURA 2.2 – Exemplo de direção
Fonte: ALCANTARA, 1997, p. 27

Alexander classificou o uso habitual e errado de si mesmo como resultado da direção errada que se manifestava quando decidia usar sua voz. Para ele, a direção errada era decorrente de uma “resposta (reação) instintiva ao estímulo para usar a voz” (ALEXANDER, 1992, p. 42). Alexander passou então, a pesquisar qual a direção necessária para conseguir um uso melhor, almejando assegurar uma reação mais satisfatória ao estímulo para o uso da voz. Seu método foi tentar “substituir a antiga direção instintiva (irracional) de [si] mesmo por uma nova direção consciente (racional)” (*ibid.*, p. 40-43).

Para prevenir sua reação instintiva de “inclinar a cabeça para trás e para baixo e de erguer o tórax (reduzindo a estatura)” (*ibid.*, p. 34), Alexander percebeu que precisaria projetar direções preparatórias. As direções projetadas deveriam ser mantidas durante todo o tempo em que executava a ação e ainda teria que projetar uma nova direção para cada novo processo envolvido na ação, sem interromper a projeção das direções anteriores. A esse procedimento ele dá o nome de “pensar em atividade”. Ele resume a sobreposição das direções com a expressão “todas juntas, uma após a outra” que, segundo ele, quando conquistada pelo praticante, oferece “uma experiência nova daquilo que [se] conhece por ‘pensar’” (*ibid.*, p. 46).

A importância fundamental dessas direções está no sentido de uma finalidade inibitória e preventiva. Elas são projetadas mentalmente para prevenir a interferência habitual no controle primordial. Santiago (2004, p. 77), nos esclarece que, para projetar estas mensagens do cérebro para os mecanismos, Alexander formulou uma seqüência de comandos orais ou ordens: “Eu digo ao meu pescoço para ficar livre, eu digo à minha cabeça para ir para frente e para cima, eu digo às minhas costas

para alongar e alargar-se”; esses comandos não envolvem fazer algo, mas uma atitude de “não fazer”.

Para Alexander, o controle consciente do corpo é a chave e a grande contribuição de sua técnica. Ele conceitua a Técnica Alexander como um “aprendizado de como dirigir e controlar conscientemente o uso que [os indivíduos] fazem de si mesmos em suas atividades cotidianas”; o “processo de aquisição da direção consciente do uso do organismo humano” e ainda; o “conhecimento do modo como dirigir conscientemente o uso dos nossos mecanismos psicofísicos” (*ibid.*, p. 14-15). Alexander também se refere ao termo direção como o processo de “condução da energia necessária ao uso [dos] mecanismos” (*ibid.*, p. 39). Para Santiago (2004, p. 76), “na direção consciente você claramente direciona sua energia pelo pensamento”. Segundo Alcantara (1997, p. 56), a direção refere-se ao estabelecimento, cultivo e refinamento de conexões entre o que você pensa e o que você faz.

2.2.5 *Apreciação Sensorial*

Alexander conceitua a apreciação sensorial como “o conhecimento da modalidade de uso de nós mesmos que nos chega através dos mecanismos sensoriais” (ALEXANDER, 1992, p. 96). Em suas observações, ele percebeu que a sensação que tinha ao direcionar o uso de si mesmo era enganosa e o levava ao erro, pois quando tentava manter a cabeça dirigida para frente e para cima, no ato de falar, ela se inclinava para trás (*ibid.*, p. 39). Ele chegou à constatação de que dependia da sensação para dirigir seu uso; mesmo quando pensava estar implementando um

melhor uso de si mesmo, na verdade, estava apenas repetindo o hábito prejudicial (*ibid.*, p. 39).

Sua apreciação sensorial não era confiável por que Alexander havia se habituado a avaliar como corretas aquelas atitudes mal direcionadas e prejudiciais. “Obviamente, qualquer novo uso deve transmitir sensações diferentes das do antigo, e, se o antigo parecia certo, o novo só poderá parecer errado.” (*ibid.*, p. 49). Ele concluiu que estava fazendo o oposto do que havia decidido fazer (*ibid.*, p. 34), portanto, a nova coordenação desejada deveria ser estabelecida durante o “cultivo e desenvolvimento da avaliação sensorial confiável”, através da inibição (*id.*, 1923, p. 307).

Alexander observou que ele, assim como as pessoas em geral, ao basearem-se nas sensações para direcionarem seu uso, adotam um uso irracional e instintivo; dessa forma não poderiam saber qual uso de seus mecanismos é o melhor para realizar os movimentos desejados (*id.*, 1992, p. 41). Segundo Alexander (1923, p.291), sua técnica “foi desenvolvida a partir da premissa que, se algo estiver errado conosco, é porque nós fomos guiados por uma apreciação sensorial enganosa, conduzindo a experiências sensoriais incorretas que resultam em atividades mal direcionadas”.

Macdonald (In: SANTIAGO, 2004, p. 80) explica que “se a apreciação sensorial de alguém é falsa, todo o resto é falso”. O mau uso altera a confiabilidade do sentido cinestésico gerando um fator fundamental para a distorção da apreciação sensorial. Para Alexander, a cinestesia adulterada está presente em todos nós e se dá em nível subconsciente; no entanto, se a percepção do uso acontece pela via

cinestésica, conseqüentemente, ao alterarmos o uso alteramos também a consciência sobre nós mesmos (GELB, 1987, p. 67-71).

Alexander sugere que a má direção que surge da orientação e controle sensorial enganoso são comuns na maioria das pessoas. O controle sensorial enganoso faz com que o cérebro envie “mensagens iniciando excesso de atividade em certos grupos de músculos, e freqüentemente também acionam músculos que não deveriam ser acionados ao mesmo tempo” (ALEXANDER, 1941, p. 609). “Ter um registro sensorial confiável na observação da nossa autoconsciência do que nós estamos fazendo” faria com que a maioria das dificuldades desaparecesse (*id.*, 1995, p. 159).

2.2.6 *Fins e Meios*

A expressão “meios pelos quais” é utilizada, por Alexander, para “representar os meios racionais para a conquista de um objetivo” (ALEXANDER, 1992, p. 45). Sua técnica tem como fundamento “o princípio de pensar e de raciocinar primeiro e então colocar em prática os ‘meios pelos quais’ fazer qualquer coisa particular que nós quisermos fazer” (*id.*, 1995, p. 172). Em sua percepção, a maioria das pessoas sabe quais os objetivos, metas ou fins elas devem alcançar, mas não têm o conhecimento de como fazê-lo. Isto é, “não sabem os meios pelos quais usar a si mesmas” (*id.*, 1941, p. 666).

Alexander critica o procedimento que busca a realização de fins sem uma preocupação com os meios pelos quais tais fins devam ser alcançados. Segundo

ele, se fixarmos apenas o objetivo na mente, a ação será executada abaixo do nível de consciência e “o instinto ou o hábito antigo sempre buscarão atingi-lo através dos métodos habituais” (*id.*, 1910, p. 119). Esse processo, associado a uma condição de má coordenação do organismo, leva a um “uso insatisfatório dos mecanismos e a um aumento nos defeitos e peculiaridades já existentes” (*id.*, 1923, p.231n). Por outro lado, se utilizamos os corretos “meios pelos quais” para atingirmos o objetivo, a ação sobe ao nível da consciência (*id.*, 1910, p. 119).

Para isso, devemos raciocinar sobre as causas das condições presentes no organismo no momento da ação, levando a um procedimento indireto na conquista do fim desejado. Segundo Alexander (*id.*, 1923, p. 231), o procedimento indireto é representado por: 1) a atividade psicofísica (o indivíduo como um todo), associada ao; 2) controle e direção construtivos conscientes, que trará; 3) o “uso satisfatório dos mecanismos que estabelecem as condições essenciais para o desenvolvimento crescente das potencialidades”. Essa forma de funcionar elimina os defeitos e peculiaridades gerados pelo mau uso. Portanto, os meios pelos quais são fundamentais, “porque deles depende o emprego do controle primário do uso de nós mesmos pelo qual nós aprendemos a conhecer como fazemos a coisa que estamos fazendo” (*id.*, 1941, p.619).

Em resumo, no método de Alexander, o professor fornece ao aluno as orientações para a implantação do controle primordial. Para isso, é necessário inibir o uso habitual dos mecanismos do organismo e projetar conscientemente “as novas orientações necessárias à realização dos diferentes atos envolvidos em um novo e mais satisfatório uso desses mecanismos” (*id.*, 1992, p. 45).

Como resultado desse procedimento, Alexander cita “uma melhora na apreciação sensorial do uso de seus mecanismos, que é acompanhada por uma melhora no funcionamento de todo o organismo” (*ibid.*, p. 53-4). Alexander sustenta que o emprego de um controle primordial conscientemente dirigido restaura e estabelece uma avaliação sensorial confiável do uso dos mecanismos psicofísicos (*id.*, 1995, p. 133).

Segundo Alexander (1941, p. 660), “por meio de um emprego consciente do controle primordial do uso, nós podemos com confiança assegurar a melhor maneira possível de uso de nós mesmos a toda hora e em todas as circunstâncias”. Ele enfatiza ainda que “por estes meios indiretos nosso todo psicofísico pode ser ativado e pode ser controlado pra o melhor proveito, não importa qual atividade venha a ser” (*ibid.*, p. 660).

2.3 Fundamentação Científica da Técnica Alexander

A descoberta feita por Alexander, da existência de um relacionamento entre cabeça-pescoço-tronco que organizava o funcionamento de todo o corpo, foi corroborada por pesquisa científica nas áreas de anatomia e fisiologia. Apesar de seu trabalho se referir a uma reeducação do uso que o indivíduo faz de si mesmo, vários importantes cientistas no século XX e alguns de seus alunos se dedicaram a pesquisas que ajudaram a fundamentar teoricamente os processos fisiológicos envolvidos. Apresentaremos a seguir um breve panorama das pesquisas científicas e relacionamentos da Técnica Alexander e em seguida os conhecimentos sobre

fisiologia e anatomia feitos por dois dos mais importantes praticantes da Técnica que se interessaram em confrontá-la ao rigor dos testes e preceitos científicos.

2.3.1 *Nikolaas Tinbergen e Rudolf Magnus*

O cientista Nikolaas Tinbergen (1907–1988), ganhador do prêmio Nobel de Medicina de 1973, considerou a Técnica Alexander como um excelente tratamento para problemas respiratórios, de coluna, das articulações dentre outros. Segundo ele, seus resultados levam, ao mesmo tempo, à saúde e à longevidade das articulações, dos músculos e órgãos e a uma maior leveza, agilidade, liberdade e controle de movimentos. Tinbergen afirma que a superação de hábitos imperfeitos de funcionamento proporcionados pela Técnica pode ajudar o indivíduo em suas atividades cotidianas, seja em um ato básico e automático como andar, ou um ato especializado como tocar um instrumento (TINBERGEN, 1973, p. 124).

Do ponto de vista fisiológico, os estudos do importante cientista indicado ao prêmio Nobel, Rudolf Magnus (1873- 1927), mostram a importância da posição da cabeça em relação ao tronco para garantir a organização do corpo, sem a qual o movimento e a postura são prejudicados. O conceito de Magnus denominado “controle central” demonstra que há um controle que “depende de certo uso da cabeça e do pescoço em relação ao uso do resto do corpo” (ALEXANDER, 1992, p. 71). Para Dewey (In: *ibid*, p. 7), a descoberta de Magnus prova “através do que poderíamos denominar indícios externos, a existência de um controle central no organismo”, mas faz a ressalva de que “a Técnica de Alexander forneceu uma confirmação direta e profunda, na vivência pessoal, da existência do controle central muito antes que

Magnus realizasse suas investigações”. Teremos uma visão mais ampla do trabalho de Magnus ao tratarmos das pesquisas de Jones, que utilizou os estudos de Magnus para fundamentar os princípios da Técnica Alexander.

2.3.2 *George E. Coghill*

O eminente anatomista americano George E. Coghill (1872-1941), membro da Academia Nacional de Ciências, conheceu a Técnica Alexander através do próprio Matthias Alexander que, em ocasião da Segunda Guerra Mundial, decidiu se mudar temporariamente para os EUA. Por sua consistente carreira científica na área de anatomia, Coghill pôde rapidamente trazer os procedimentos da Técnica Alexander para a linguagem e terminologia das ciências biológicas, relacionado-a com sua própria pesquisa sobre a postura, propriocepção e integração do corpo no desempenho de funções específicas.

Na visão de Coghill, três princípios biológicos bem estabelecidos em longa pesquisa realizada por ele em anfíbios (vertebrados) e que se aplicariam também ao seres humanos, fundamentam a Técnica Alexander: 1) “integração do organismo como um todo no desempenho de funções específicas”; 2) “sensibilidade proprioceptiva como fator na determinação da postura”; 3) “importância primordial da postura na determinação da ação muscular”. (COGHILL, In: ALEXANDER, 1993, p.197)

Para ele, o objetivo da prática de Alexander é “restaurar as forças do corpo através de seus usos naturais”. Assim, como indicaram suas pesquisas em salamandras, também nos seres humanos o organismo está sempre entre duas condições: a de

mobilidade ou a de imobilidade. No sono, apesar de haver mobilização das funções, viscerais, circulatórios, respiratórias e congêneres, o indivíduo está imobilizado quanto ao movimento corpóreo. Por outro lado, dentro da condição de mobilidade, o organismo é integrado como uma unidade e está em ação em uma das duas fases distintas: postura ou movimento. Segundo Coghill (In: *ibid.*, p. 197-8), “na postura, o indivíduo é mobilizado (integrado) para o movimento segundo um padrão definido, e, no movimento, esse padrão é executado”.

Coghill observou que a postura “precede a ação e deve ser considerada como fundamental para esta”. Sempre, antes de qualquer movimento, há uma postura preparatória que dá a melhor condição de realizar a ação. Em seus estudos ele classificou padrões locomotores em duas categorias, o “padrão total” (inato e hereditário) e os “padrões parciais” (mecanismos reflexos). Caso esses padrões estejam em harmonia, o desempenho do movimento é facilitado; mas caso o padrão reflexo, por força do hábito, prejudique o estabelecimento do padrão total, os movimentos se tornarão ineficientes. (COGHILL, In: *ibid.*, p. 201 - 202)

Segundo Coghill (In: *ibid.*, p. 201-202), a prática da Técnica Alexander coloca novamente em uso “os percursos motores da medula espinhal e os percursos nervosos que atravessam o cérebro, associados ao padrão total”. Ele relata como foi orientado por Alexander para realizar o procedimento de se colocar em posição de vantagem mecânica: 1) “prevenir a má orientação dos músculos do pescoço e das costas”; 2) “pôr em execução um uso desses músculos capaz de determinar a posição de minha cabeça e meu pescoço em relação ao corpo e aos membros”; 3) “levar minhas coxas a assumir a posição abduzida” (FIG. 2.3). Os resultados obtidos foram “mudanças nas condições musculares e de outros tipos em todo o corpo e nos

membros, associadas a um padrão de comportamento mais natural (de acordo com o padrão total) para o ato de ficar de pé” (COGHILL, In: *ibid.*, p. 201-202).

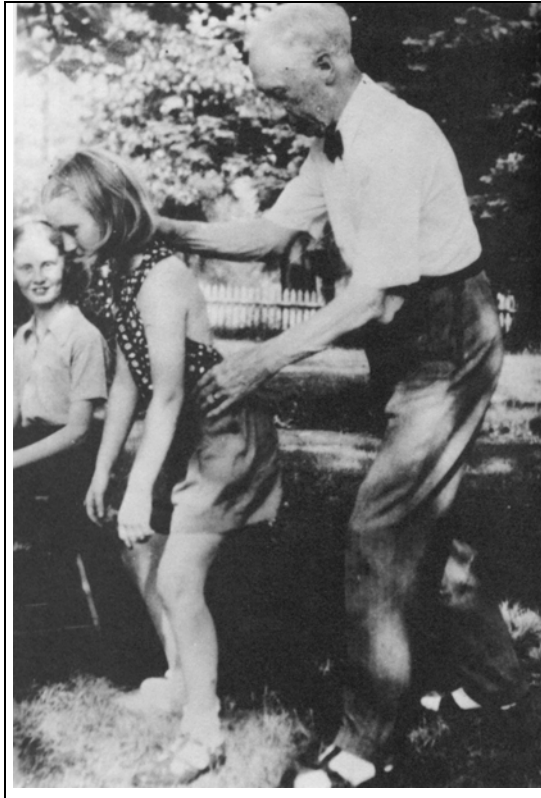


FIGURA 2.3 – Procedimento de orientação para a posição de vantagem mecânica

Fonte: GELB, 1987, p. 152

Em sua descrição da Técnica Alexander, Coghill (1941) relata que “o procedimento foi todo calculado para ocupar [seu] cérebro com a projeção de mensagens diretas que [o] habilitaram a adquirir o controle consciente do componente proprioceptivo do mecanismo reflexo envolvido”. Assim a Técnica habilita o praticante a assumir o controle do mecanismo reflexo e harmonizá-lo com o padrão de postura, facilitando seus movimentos. (COGHILL, In: *ibid.*, p. 201- 202)

Coghill acabou por experimentar na prática, vários fundamentos fisiológicos do sistema motor e neuromuscular que pesquisava há mais de quarenta anos e para os quais sua pesquisa trouxe grandes avanços. Ele afirma que o método de Alexander elimina o conflito entre o “padrão total hereditário e inato e os mecanismos reflexos individualmente cultivados”. Através desse processo, as energias do sistema nervoso são preservadas havendo uma correção das dificuldades de postura e de “muitas outras condições patológicas, normalmente não identificadas como sendo de postura” (COGHILL, In: *ibid.*, p. 202).

Resumindo, para Coghill o padrão de postura é impedido de funcionar pelos reflexos mal cultivados. Assim o corpo passa a ter uma maior dificuldade de desempenho. Para ele, a prática da Técnica Alexander reeduca os mecanismos reflexos, induzindo-os a estabelecer uma relação normal com as funções do organismo como um todo (COGHILL, In: *ibid.*, p. 203).

2.3.3 *Frank Pierce Jones*

Outro ilustre aluno de Alexander, que se dedicou a explicar os processos envolvidos no seu método, foi o então professor de Línguas Clássicas (grego e latim), da Brown University, Frank Pierce Jones (1905-1975). A partir de seu contato com a Técnica Alexander em 1938, e após terminar seu curso de treinamento de professor da Técnica em 1940, Jones decidiu redirecionar sua carreira acadêmica, empreendendo um trabalho de validação científica dos princípios desta prática. Em 1954, começou a dirigir um estudo experimental no Institute for Psychological

Research at Tufts University investigando os princípios fisiológicos e de comportamento subjacentes ao método de Alexander.

Jones (In: ALEXANDER 1993, p. 211) argumenta que “não se pode explicar o fenômeno cinestésico e a mudança no padrão de movimento unicamente pelo comportamento de músculos individuais”. Para ele, a grande influência que a cabeça e o pescoço desempenham na facilitação do movimento e no funcionamento do corpo mostram a necessidade de uma explicação mais ampla. Procurando esta explicação, Jones levantou as pesquisas conduzidas sobre anatomia e fisiologia de Magnus (1924); Magnus & de Kleijn (1912) e Rademaker (1931) que mostravam a relação cabeça-pescoço como o mais importante mecanismo de controle da postura nos animais¹⁵ (JONES, In: ALEXANDER, 1993, p. 211).

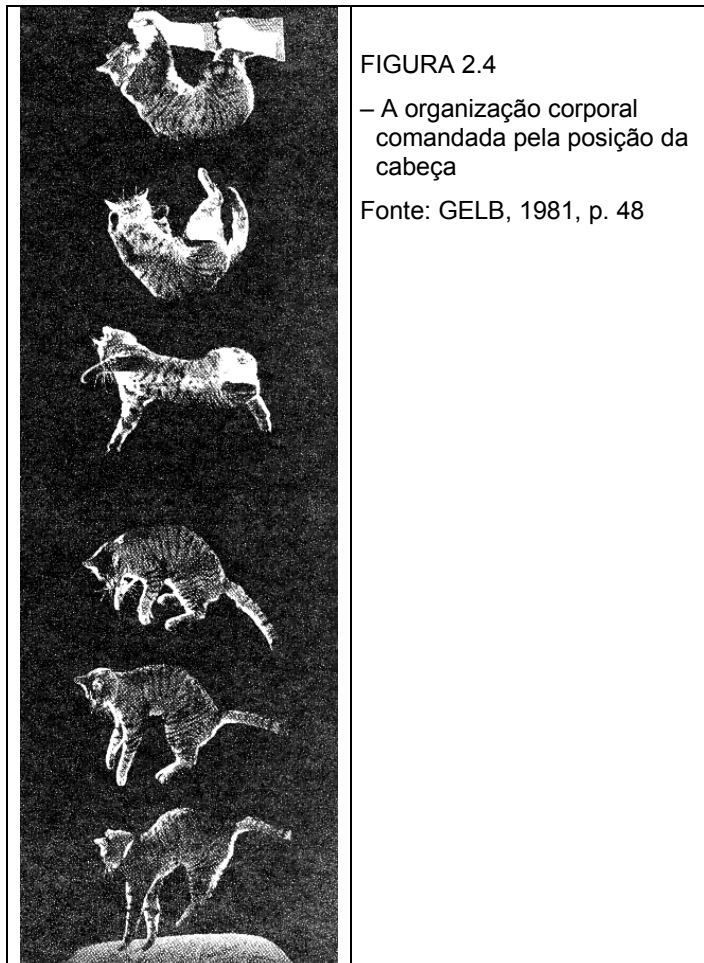
Jones publicou diversos artigos divulgando os resultados de suas pesquisas. Ele ajudou a fundamentar os procedimentos da Técnica Alexander, relacionando-a com uma longa lista de estudos em anatomia, fisiologia e neurociências, demonstrando a existência de um mecanismo nos seres vertebrados, inclusive no homem, que ele chamou de mecanismo antigravitacional. Em seu livro “Body Awareness in Action” de 1976, sua maior contribuição se fez através de vários experimentos controlados, nos quais demonstrou a eficácia da Técnica Alexander na restauração dos mecanismos antigravitacionais.

Jones, citando estes estudos, mostrou como a “distribuição do tônus no pescoço, nas costas e nos membros” pode ser afetada pela “posição da cabeça de um animal

¹⁵ “Na postura de animais, está bem estabelecido que o mais importante mecanismo de controle refere-se à relação cabeça-pescoço” (JONES, In: ALEXANDER, 1993, p. 211).

no espaço ou a sua posição em relação ao corpo” (JONES, In: ALEXANDER, 1993, p. 211). Para Jones, a frase de Magnus resume o princípio dizendo que, “na postura e no movimento, a cabeça age e o corpo a segue”. (MAGNUS, apud. JONES, In: *ibid.*, p. 212).

Para ilustrar esse fenômeno Jones cita o caso do gato (FIG. 2.4) quando é solto no ar com as costas voltadas para baixo. Nessa circunstância, “ele imediatamente começa a voltar à posição correta”. Guiadas pela cabeça, “as tensões do pescoço, das costas e dos membros alteram-se progressivamente. O corpo se contorce, e o gato cai em pé” (JONES, In: *ibid.*, p. 212-214).



Jones ressalta que o mecanismo cabeça-pescoço pelo qual a reação antigravitacional pode ser facilitada opera abaixo do nível de consciência, pois esse mecanismo é uma decorrência dos reflexos de aprumo que “são subcorticais e inacessíveis ao controle consciente direto”¹⁶ (MAGNUS, *apud*. JONES, In: *ibid.*, 214).

Além de organizar as ações, movimentos e posturas do corpo, os reflexos cabeça-pescoço também demonstraram ter influência sobre a respiração, a circulação e a posição dos olhos. Experimentos em aves e mamíferos mergulhadores mostraram “um conjunto de reflexos altamente desenvolvido que interrompe a respiração e reduz o batimento cardíaco a fim de conservar o oxigênio” (IRVING, 1939; SCHOLANDER, 1963, *apud* JONES, In: *ibid.*, p. 212). Jones recolheu vários estudos¹⁷ demonstrando que apesar de camuflados por padrões de atividade voluntária, esses mecanismos estão claramente presentes no homem. (JONES, In: *ibid.*, p. 213).

Através da experiência como professor da Técnica Alexander e dos resultados de suas pesquisas, Jones fundamentou a afirmação de que é possível estabelecer um controle indireto sobre esse mecanismo involuntário, “se o sujeito aprender a

¹⁶ “Magnus (1925): Parece importantíssimo que todo o mecanismo central para a função de aprumo (com exceção dos reflexos de aprumo óticos) esteja situado subcorticalmente no tronco cerebral e, assim, não disponha de ação voluntária. O córtex cerebral origina, durante a vida comum, uma sucessão de movimentos fásicos, que tendem a perturbar a postura de repouso geral. Nesse meio tempo, os centros do tronco cerebral reparam a perturbação e levam o corpo de volta à postura normal, de maneira que o impulso cortical seguinte encontra o corpo preparado para se movimentar novamente (p. 349). Magnus (1930): Temos... um mecanismo subcorticalmente atuante que controla e ajusta a posição de nosso corpo, esteja ele ereto ou reclinado em relação ao espaço. Esse mecanismo de atuação inconsciente, pela cooperação de reflexos complicados, restitui nosso corpo à posição normal toda vez que esta é modificada (p. 103)”. (*apud*. Jones In: Alexander, 1993, p. 214).

¹⁷ “Eles foram várias vezes demonstrados em bebês (Gesell, 1954; Peiper, 1963), crianças pequenas (Landau, 1923; Schaltenbrand, 1925), pacientes com moléstias neurológicas (Simons, 1923; Walshe, 1923), e em adultos normais (Hellebrandt, Schade & Cairns, 1962; Tokizane, 1951; Wells, 1944). Um grande número de desenhos e fotografias para ilustrar os padrões dos reflexos cabeça-pescoço que se manifestam na dança, no esporte e na atividade cotidiana foi reunido por Fukuda (1957). (Jones, ANO, p. 213).

reconhecer e a inibir tendências de má adaptação de postura que interferem na reação do organismo à gravidade”. Seus estudos mostraram que a Técnica, ao favorecer o estabelecimento de uma nova relação cabeça-pescoço, diferente da cultivada pelo hábito, “facilita os reflexos de aprumo e leva o sujeito a uma outra orientação dentro do campo gravitacional”. Com isso, automaticamente acontecem várias mudanças positivas, dentre elas um melhor funcionamento respiratório, circulatório e do uso dos olhos (JONES, In: ALEXANDER 1993 p. 214).

Paralelamente ao estabelecimento desses pressupostos, Jones empreende uma série de experimentos controlados através da fotografia estroboscópica, eletromiografia, plataforma medidora de tensão e da fotografia de raio X, que lhe permitiram aferir sistematicamente os resultados da diferença de movimentos realizados com e sem a incorporação da Técnica Alexander (JONES, 1997, p. 106 - 137).

Jones explica como certas tendências inadequadas de uso do organismo podem se desenvolver no aprendizado motor. Apesar de essas tendências serem muitas vezes prejudiciais à execução do movimento, elas não são eliminadas automaticamente; ao contrário, o organismo se adapta e elas passam a dar a sensação de estarem certas. Esse fenômeno ocorre porque apenas uma parte do padrão de movimento é percebida pelo indivíduo - a parte dirigida para a meta, ou seja, o que ele vai fazer. A outra parte do padrão de movimento é “tônica ou postural”. Ela é encarregada de manter a integridade do organismo no momento da execução de uma ação específica. A questão, segundo Jones, é que normalmente não percebemos a parte tônica ou postural, pois é subcortical (JONES, In: ALEXANDER, 1993, p. 216).

Se por um lado não temos o controle direto sobre o padrão de postura, por outro, podemos tomar consciência da tendência ou padrão de tensão que interfere no desempenho uniforme de um movimento. Assim o indivíduo tem a chance de estabelecer um controle indireto sobre o mecanismo postural se ele aprender a prevenir sua tendência (JONES, In: *ibid.*, p. 216). Jones enfatiza a enorme importância do papel da inibição nos casos dessas tendências que interferem no padrão de movimento. Através da inibição é possível restabelecer-se o padrão postural, redistribuir o tônus muscular e tornar a ação mais fácil. Segundo Jones, a partir da tranqüilidade das novas sensações de facilidade no movimento, as maneiras prejudiciais começam a ser identificadas como erradas “e um novo padrão sensorial é gradualmente estabelecido” (JONES, In: *ibid.*, p. 216).

2.4 A Técnica Alexander e o canto

A relação da Técnica Alexander com o canto foi tratada em alguns trabalhos acadêmicos. Dentre eles podemos citar Lewis (1980), Lloyd (1986) e Head (1996). Nesses estudos encontramos várias conclusões a respeito de como a prática da Técnica pode ajudar os cantores a adquirirem uma nova ferramenta na abordagem das questões envolvidas na prática vocal. Essas pesquisas, apesar de contarem com metodologias diversas, e de terem sido desenvolvidos em épocas e países diferentes, chegam a resultados bastante coerentes entre si.

Lewis (1980) realizou um levantamento com 70 professores de canto dos EUA, através do qual investigou o grau de contato dos professores americanos e suas impressões sobre a eficácia da Técnica Alexander no auxílio ao ensino e à prática

do canto. Lewis (*ibid.*, p. 136) afirma que existe uma compatibilidade entre “a prática da Técnica Alexander e os princípios amplamente aceitos da pedagogia vocal”. Para ela, uma grande parte da prática vocal lida com a mudança de hábitos prejudiciais a uma voz ressonante. Torna-se significativamente mais fácil para um estudante de canto “mudar hábitos contraproducentes quando ele está atento a sua existência”; “a auto-percepção do estudante e a liberação de excesso de tensão em uma parte do corpo facilitam o desenvolvimento da auto-percepção e a liberação de excesso de tensão em outras partes do corpo”. Estas constatações indicam a grande afinidade entre a Técnica Alexander e o canto. Quanto maior a experiência em Técnica Alexander, maior a habilidade para se mudar hábitos contraproducentes (*ibid.*, p. 108).

Para Lewis (*ibid.*, p. 136), a Técnica Alexander possibilita um conhecimento que torna o professor de canto capaz de diagnosticar os problemas dos alunos ligados ao uso que eles fazem de si mesmos. Os hábitos prejudiciais serão percebidos pelo professor, que saberá prescrever formas de superação desse mau uso, auxiliando o aluno na aquisição de “um canto artístico”.

Lloyd (1986) realizou um estudo de caso com 5 alunos de canto da África do Sul, onde inseriu 30 sessões de aulas de Técnica Alexander 6 meses após o início da prática de canto. Lloyd adotou parâmetros que indicavam a evolução dos alunos na Técnica, tais como: (1) a observação do uso do corpo ao sentar e levantar; (2) desenho do contorno do corpo, extraído de fotografias, mostrando a postura dos alunos antes/depois da Técnica Alexander; (3) medidas corporais extraídas por fisioterapeutas; (4) diários dos alunos com observações sobre os efeitos percebidos em seus hábitos; (5) notas de discussões entre professores de canto e professores

de Técnica Alexander; (6) a análise subjetiva da sonoridade da voz antes/depois da Técnica.

A autora apresenta uma análise do desenvolvimento vocal dos alunos de canto a partir da prática da Técnica Alexander. Os resultados obtidos coincidem com as indicações de outros dois trabalhos sobre as relações entre a Técnica Alexander e a pedagogia e performance do canto, feitos por Lewis e Head, citado neste estudo. Entretanto, Lloyd parece enfatizar os resultados além das possibilidades de comprovação fornecidas por seus dados. Assim, outros estudos seriam necessários para que se pudesse comprovar, de maneira sistemática e exaustiva, as afirmações feitas por esta autora.

Lloyd (*ibid.*, p. 122) analisa o resultado da aplicação da prática da Técnica concomitantemente ao ensino do canto, relacionando a melhora postural com a posterior melhora nos parâmetros vocais. Ela cita: “depois de dez aulas [de Técnica Alexander, o aluno] percebeu de repente por que a mudança postural era necessária e ele começou a melhorar muito rapidamente”. Ela apresenta ainda a mudança relevante em outra aluna que, tendo iniciado os estudos com muitos problemas vocais, como “quebra vocal em toda a oitava do dó médio [dó 3]” e um “fôlego que durava três ou quatro notas”; “ao final de dois anos de prática da Técnica Alexander associadas a aulas de canto, ela podia executar longas frases com coloratura, em árias de Handel, sem nenhum (sic) esforço em sua respiração” (*ibid.*, p. 122).

Lloyd (*ibid.*, p. 130) defende que os bons resultados obtidos no aperfeiçoamento vocal e na diminuição de problemas apresentados pelos sujeitos de sua pesquisa, dependeram de efeitos proporcionados pela Técnica Alexander. Ela explica que

músculos, anteriormente muito tensos, começaram a se tornar mais equilibrados permitindo o *feedback* necessário ao cérebro e, conseqüentemente, se tornando aptos a responderem à direção mental. Para ela, a primeira etapa para controlar o apoio respiratório, consiste em “dirigir instruções mentais a determinados músculos no sistema de sustentação”. Se a energia segue o pensamento, a musculatura começa a contribuir na produção de uma voz melhor.

Falando do mecanismo respiratório, Lloyd (*ibid.*, p. 130) argumenta que o aumento da auto-percepção e da capacidade de direção mental traz benefícios para o cantor “em todos (sic) os aspectos de aquisição de habilidades”. Essa auto-percepção é fator fundamental no exame das tensões habituais, possibilitando mudanças, quando o cantor desfaz tensões e interferências que freqüentemente geram problemas vocais. Dessa forma, ele poderá “se dar conta dos reflexos naturais do corpo” utilizando-se ao máximo do “uso do fluxo natural de energia”. Segundo a autora “com o tempo, o cantor se dá conta de quanto ‘fazer’ genuíno é necessário para criar o fluxo respiratório exigido para a qualidade de som desejado” (*ibid.*, p. 130).

Segundo Lloyd (*ibid.*, p.141), se “o apoio da respiração atinge um fluxo fácil”, as outras partes envolvidas no canto tenderão a se equilibrar. A autora afirma que o aumento da capacidade da direção mental, proporcionado pela prática da Técnica Alexander, é inestimável ao lidar com os detalhes mais finos da produção vocal. Ela cita a formação vocálica, a posição da boca, a agilidade da língua, a liberação da mandíbula, a tensão facial e a colocação da ressonância, como fatores que se tornam muito mais susceptíveis à verdadeira direção mental.

Head (1996) fez um relato da sua experiência como cantora e professora de canto no Canadá, através da revisão da literatura associada à sua própria prática de Técnica Alexander. Head (*ibid.*, p. 42), enfatiza que repetidamente as publicações de professores de canto e Técnica Alexander, que tratam da complementaridade entre as duas, relatam a Técnica como um processo extremamente valioso para a área da prática vocal e do canto. Segundo ela, “a Técnica Alexander pode ter um papel importante em uma abordagem holística ao ensino do canto” (*ibid.*, p. 42).

Heirich (In: HEAD 1996, p. 46) argumenta que a Técnica Alexander é uma importante “ferramenta para rever as possíveis concepções errôneas sobre conceitos fundamentais do canto”. Para Head (*ibid.*, p. 46), o mecanismo respiratório da inspiração que deve ser trabalhado através do permitir e não do fazer, pois o fazer representa uma interferência. Todo o “sistema neuro-muscular-esquelético deve ser reeducado ao trabalharmos o mecanismo respiratório para cantar, porque tudo afeta tudo”. Além disso, o apoio no sopro fonatório deve ser “um sistema alternativo de suporte integral”, que possibilita uma estabilidade e um som ressonante que percorre todo o ambiente da performance.

Outro ponto importante levantado por Head (*ibid.*, p. 47) refere-se à abordagem dos professores quanto aos problemas apresentados pelos alunos. Ao ilustrar um caso de tensão maxilar, a autora coloca que a partir da visão da Técnica Alexander, os “problemas são corrigíveis não impondo movimentos de mandíbula imediatamente contrários ou opostos, mas primeiro, por começar a aprender o controle primordial”. Citando Heirich (*ibid.*, p. 46), explica que se preservamos o controle primordial, então a “mandíbula pode se pendurar no crânio, o osso hióide (onde língua está enraizada) pode se pendurar no processo estilóide, e a laringe pode se

pendurar no osso hióide” (FIG. 2.5), demonstrando um ajuste onde não há tensões desnecessárias. Dessa forma “o cantor pode aprender a não sobrecarregar a formação de vogais e consoantes, deixar a idéia de erguer o palato mole mecanicamente, e se dar conta de inibir a desnecessária tensão da postura preparatória”.

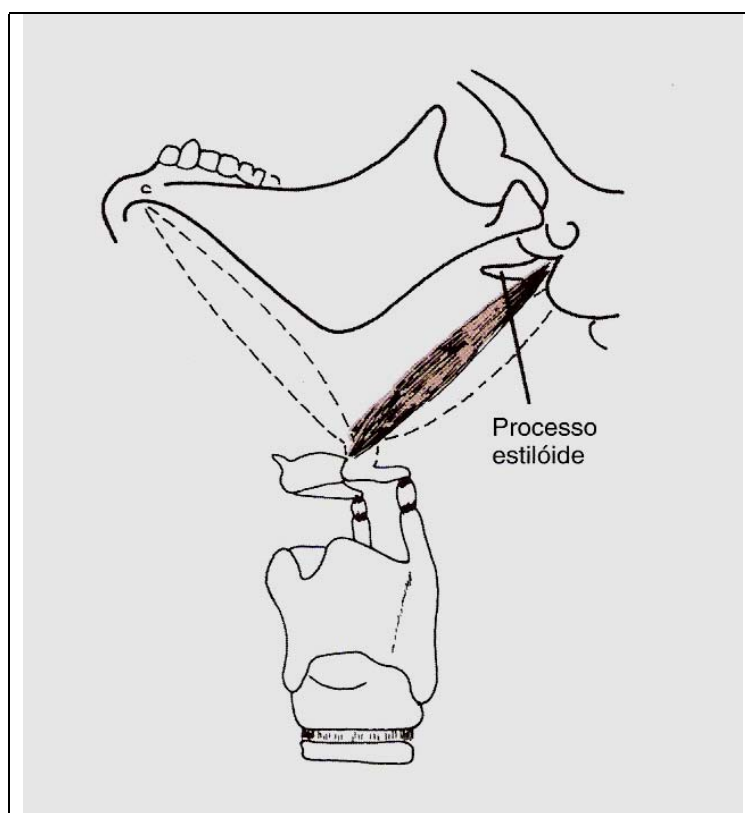


FIGURA 2.5 – Músculo estilo-hióideo ligando o processo estilóide ao osso hióide.

Fonte: ZEMLIN, 2000, p. 142

Para as três autoras - Lewis, Lloyd e Head - o aspecto da auto-percepção surge como uma das mais importantes contribuições da Técnica Alexander para o cantor. Head (1996, p. 42) relata que sua percepção do próprio comportamento como cantora, assim como a de seus alunos, se elevou dramaticamente com a prática da Técnica Alexander, o que muito favoreceu a solução dos problemas envolvidos na

prática do canto. A partir dos dados de sua pesquisa, Lewis (1980, p. 108) afirma que as pessoas que tiveram aulas da Técnica perceberam as tensões existentes em partes do corpo e classificaram tais tensões como contraproducentes mais constantemente que as pessoas que não a haviam praticado. Segundo Lloyd (1986, p.133), a capacidade de auto-observação da pessoa se eleva e o cantor passa a entender como os mecanismos do corpo funcionam.

Lewis (1980, p. 137), também enfatiza a importância da Técnica Alexander para o desenvolvimento da percepção necessária para que o aluno possa perceber o mau uso do organismo na prática do canto. Lloyd (1986, p. 133) aponta que, com a prática da Técnica Alexander, o cantor que não se desenvolvia por causa dos desequilíbrios posturais habituais passa a deter “o poder de mudar a postura de fato para melhor”. Quanto mais sutil a tensão, maior a vantagem em reconhecê-la teve o grupo de cantores que tinha experiência com a Técnica. (Lewis, 1980, p. 107-108).

Lloyd (1986, p. 124) afirma que, a partir de certo estágio de prática da Técnica Alexander, houve a percepção da ação muscular para produzir um som de qualidade e de sua real necessidade. Porém, em contraste com sua idéia anterior, percebeu que antes introduzia muito mais ações musculares do que era necessário para esse som. Para ela, a partir dessa percepção, houve um entendimento de que “a interferência era um movimento muscular”. Lloyd (*ibid.*, p. 124) percebeu que, apesar da interferência ser feita pelo próprio cantor, na tentativa de realizar o melhor, ela “não ajudou a produzir um som de qualidade”. Ao contrário, demandava maior gasto de energia, além de perturbar o porte do corpo em desempenho. Outra consequência observada é que a interferência “desviou energia para longe da ação

muscular apropriada e necessária” e se tornava mais forte e mais perceptível em passagens mais exigentes da música ou da emissão da voz em certas regiões.

Segundo Head (1986, p. 45), a “percepção elevada”, propiciada pela Técnica Alexander, atua em todas as atividades e não somente na atividade do canto. Para ela, os sintomas do mau uso estão sempre lá, simplesmente ficam mais exagerados quando se canta. A percepção desses sintomas de mau uso dos alunos nos deixa a par dos problemas vocais como a parte de problemas no funcionamento geral (*ibid.*, p. 45). Lewis (1980, p.137), lembra que, para Alexander, o uso de uma parte do corpo afeta todas as outras em graus diferentes. A autora dá o exemplo de um aluno com “um queixo duro”, onde o mau uso geral será o fator a ser percebido como causa do mau uso do aparato vocal do cantor.

Quando esse mau uso “é tão pronunciado que a atividade de cantar não é nada além de tensão”, a Técnica Alexander terá um papel ainda mais importante. Ela poderá dar ao professor a capacidade de perceber a condição do aluno e permitir a opção de adiar o início da prática vocal. A Técnica poderia ajudar o aluno a “melhorar o uso antes que as lições de canto comecem” (HEAD, 1996, p. 45). Segundo Lloyd (1986, p. 141), “os músculos com excesso de tensão se esgotam com os anos de desgaste impróprio”, mas a Técnica Alexander pode ajudar “o cantor achar o equilíbrio entre esforço e facilidade”.

As três autoras também chegaram a conclusões semelhantes, no que se refere às tensões musculares que prejudicam a atividade do canto. Para Lewis (1980, p. 136), o aluno requer um cuidadoso condicionamento do uso de si mesmo, para aprender como reagir aos estímulos que o circundam. Pode levar tempo, a mudança de um

“mecanismo respiratório hiper-tenso para o comando flexível do fluxo de ar natural [...] mas é necessário manter a direção do estudante no sentido do apoio natural da respiração” (LLOYD, 1986, p. 141). Vários problemas vocais encontram seu equilíbrio com a abordagem da Técnica Alexander, “tais como laringe demasiadamente alta ou demasiadamente baixa, língua tensa, consoantes e vogais sobrecarregadas, levantamento mecânico do palato mole, e tensão desnecessária em postura preparatória” (HEAD, 1996, p. 47). Para Lloyd (1986, p. 122), “as aulas da Técnica Alexander aliviaram esta rigidez e ela lentamente começou a achar a habilidade de cantar com muito menos esforço”.

Lewis (1980, p. 136), aborda um tópico presente na atividade diária do cantor: sua idéia de cantar com naturalidade, sem esforço ou relaxado. Para ela, o estudante tem que desconfiar de suas sensações e mesmo achando que está errado, perceber onde está o melhor resultado. Cantar bem não é sentir-se natural, pois a sensação de naturalidade pode estar sendo fornecida por uma apreciação enganosa. A autora rememora a descoberta de Alexander de que a sensação de naturalidade pode ser simplesmente aquilo que já nos é familiar, ou seja, um eventual mau hábito (*ibid.*, p. 136).

As três autoras afirmam em seus trabalhos a importante contribuição de Técnica Alexander em questões da relação subjetiva do cantor com sua atividade. Em suas pesquisas, aspectos artísticos ou outros como a inspiração ou o prazer em cantar, a espontaneidade, o bem estar, a liberdade ou a expressividade, são apontados como importantes áreas onde a Técnica atuou.

Para Head (1996, p. 45) “o mais importante, a inibição (seguida pelas direções), nos dando escolha, dá mais uma possibilidade de ser espontânea, em lugar de automaticamente recorrer à mesma velha coisa”. Para ela, a expressão espontânea do canto, sem as limitações impostas por hábitos inconscientes e improdutivos ou pela interferência de uma auto-percepção intelectualizada, é a experiência que a maioria dos cantores busca (*ibid.*, p. 45). Lloyd (1986, p. 142) acrescenta que “uma vez que o processo de aplicar o bom uso se torna uma parte integrante da percepção do cantor; ele adquiriu uma habilidade vital fundamental para o seu desenvolvimento da performance artística”. Para Lewis (1980, p. 109), a prática da Técnica Alexander melhora a performance ou a didática do canto. Sua prática nos traz uma liberdade para funcionar o mais eficaz e expressivamente possível (*ibid.*, p. 140). E, finalmente Head (1996, p. 47), endossa a visão das outras autoras, relatando que em sua experiência como cantora, passou a ter uma performance realizada com “maior facilidade, e com maior inspiração”.

A partir dos dados e conceitos descritos acima, percebemos uma grande coesão nos resultados das três pesquisadoras, mostrando grande compatibilidade entre as duas práticas e um grande campo de pesquisa no que se refere aos benefícios trazidos pela prática da Técnica Alexander ao cantor, ao aluno de canto e inclusive ao professor de canto. Também através do confronto entre a concepção anatomofisiológica do fenômeno vocal apresentada no Capítulo 1 e os princípios da Técnica Alexander novamente foi revelada uma grande complementaridade entre o canto e a Técnica Alexander. Para obter informações de como essa interação é desenvolvida por cantores praticantes da Técnica Alexander no Brasil, identificamos e entrevistamos indivíduos que atuam ou atuaram com a Técnica Alexander e com o canto nas cidades de São Paulo e Rio de Janeiro. Para isto, foi delineado um estudo

qualitativo, que será explicitado na próxima seção intitulada Interlúdio, que trata da metodologia de pesquisa, e descreve os passos da elaboração, planejamento e execução da coleta e análise dos dados.

INTERLÚDIO - METODOLOGIA DE PESQUISA

Este estudo emergiu do desejo de compreender como a Técnica Alexander atua no auxílio às inúmeras dificuldades enfrentadas na prática do canto, sejam elas apresentadas por iniciantes, estudantes avançados ou profissionais. Apesar de haver um interesse especial pela prática do canto erudito (canto lírico), pois essa é a atividade à qual tenho me dedicado há vários anos, vemos o objeto de estudo desta pesquisa como sendo promissor e relevante também à atividade dos cantores de música popular e dos profissionais que usam a voz falada (atores, locutores, etc.).

Esta pesquisa objetiva investigar a relação entre a Técnica Alexander e a produção vocal, suas contribuições para o cantor em aspectos, sobretudo, onde a pedagogia vocal e o arsenal de abordagens específicas da prática vocal corrente não são efetivos, especificamente no que se refere à saúde vocal do cantor. Desconhecendo, na realidade local, estadual ou até mesmo nacional, a inserção de aulas da Técnica Alexander em cursos de formação, de graduação ou pós-graduação ou especialização em canto, partimos para a busca de um contexto que pudesse configurar um campo de pesquisa sobre a relação entre a Técnica Alexander e o canto.

Desta forma, foi contatada a ABTA (Associação Brasileira de Técnica Alexander) para nos auxiliar fornecendo indicações sobre a existência, no Brasil, de cantores ou estudantes de canto que fossem também praticantes ou alunos da Técnica Alexander há pelo menos um ano. O campo de estudo ficou definido a partir de negociações entre o pesquisador e os contatos fornecidos pela ABTA. Seis

indivíduos foram contatados pelo pesquisador. No final, cinco desses indivíduos participaram da pesquisa.

Definidos os sujeitos participantes da pesquisa, constatamos que o objeto seria investigar a influência da Técnica Alexander na atividade do cantor a partir das perspectivas oferecidas por estes indivíduos.

1 *Técnica de coleta de dados*

A entrevista demonstrou ser o método adequado para a pesquisa, pois possibilita a classificação dos dados, oferece a chance de esclarecimentos ou aprofundamentos em aspectos específicos no decorrer de sua aplicação, além de possibilitar a percepção de aspectos subjetivos ligados às expressões do entrevistado. Segundo GIL (1994, p.113),

“A entrevista é uma das técnicas de coleta de dados mais utilizada no âmbito das ciências sociais.[...] Enquanto técnica de coleta de dados, a entrevista é bastante adequada para a obtenção de informações acerca do que as pessoas sabem, crêem, esperam, sentem ou desejam, pretendem fazer, fazem ou fizeram, bem como acerca das suas explicações ou razões a respeito das coisas precedentes.”

Goode & Hatt apud Lakatos e Marconi (2001. p. 196) observam que a entrevista “consiste no desenvolvimento de precisão, focalização, fidedignidade e validade de certo ato social como a conversação”. A entrevista é “um encontro de duas pessoas, a fim de que uma delas obtenha informações a respeito de determinado assunto, mediante uma conversação de natureza profissional” (LAKATOS e MARCONI, 2001, p. 195). Dessa forma, a entrevista permitiu efetivar um contato direto entre entrevistador e entrevistado, tendo como objetivo principal recolher informações

qualitativas sobre a influência da Técnica Alexander na prática vocal de cada entrevistado.

Nas datas pré-determinadas pelos entrevistados e pelo pesquisador, as entrevistas foram realizadas em cenários sugeridos pelos próprios entrevistados. Quatro delas aconteceram nas residências dos entrevistados. A única exceção ocorreu em função das duas partes envolvidas estarem em um evento, com espaço e tempo adequados para a realização da entrevista. As entrevistas duraram em média pouco mais de cinquenta minutos cada uma, sendo que uma delas chegou aos sessenta minutos. Elas foram realizadas nos dias 15 e 16/11/2006 na cidade de São Paulo, onde se encontravam quatro dos indivíduos a serem entrevistados e no dia 17/12/2006, na cidade do Rio de Janeiro onde se localizava o quinto indivíduo a ser entrevistado.

As entrevistas foram realizadas por tópicos, onde os entrevistados, uma vez esclarecidos dos temas a serem abordados, relatavam suas experiências como praticantes e professores da Técnica Alexander, como profissionais da performance e professores de canto, e sua visão da influência de uma sobre a outra. O roteiro da entrevista semi-estruturada foi composto por tópicos envolvendo a relação entre as categorias de análise, ou seja, aspectos fisiológicos, acústicos e vocais da prática do canto. O roteiro da entrevista pode ser encontrado no Apêndice A.

Todas as entrevistas foram filmadas em vídeo, com uma câmara 'Handcam' formato MiniDV, posicionada em um tripé no lugar indicado pelo entrevistado. As filmagens das entrevistas foram feitas com intuito de possibilitar maior precisão e agilidade nas transcrições das mesmas. Foi esclarecido que as imagens não seriam utilizadas para outros fins e que as transcrições seriam utilizadas sem a ocultação das

identidades. Para que não houvesse o perigo de comprometimento dos dados levantados, ao aplicar a entrevista, procuramos manter a motivação do entrevistado no desenvolvimento do discurso, através da interatividade da conversa. Tentamos ainda colocar as questões de forma que não houvesse ambigüidades ou uma incompreensão do significado das perguntas, tampouco indução das respostas. Ficou definido que utilizaríamos os nomes verdadeiros dos entrevistados, uma vez que sua contribuição para a dissertação é a contribuição de uma experiência única e pessoal. Os e-mails de cada entrevistado contendo a autorização da utilização dos trechos das entrevistas e de suas respectivas identificações encontram-se no anexo B.

2 *Sujeitos da pesquisa*

Todos os cinco indivíduos que concederam entrevistas ao pesquisador são professores de Técnica Alexander e têm longa experiência como cantores, alguns da música erudita, outros da música popular. Quatro deles são também professores de canto e dois indivíduos têm grande vivência na área teatral, tanto como atores como professores de técnica vocal. Os cinco entrevistados serão apresentados neste estudo através de seus nomes originais, a saber:

Gabriela Geluda: Soprano - É cantora, formada em canto lírico. Foi para a Inglaterra para fazer pós-graduação em performance do canto em música antiga. Lá conheceu a Técnica Alexander, fez o curso de formação de professores e atualmente é professora de canto e de Técnica Alexander. Atua no Rio de Janeiro.

Izabel Padovani: Mezzo-Soprano – Cantora na área de música popular e professora de Técnica Alexander. Morou dez anos entre Brasil e Áustria, trabalhando com música popular brasileira. Em 2000 se estabelece em Viena onde cursa a escola de formação para professores de Técnica Alexander. Atualmente, aliado aos trabalhos como cantora, dá aulas de Técnica Alexander e ministra workshops. Atua em São Paulo.

Reinaldo Renzo: Barítono - Professor da Técnica Alexander desde 1995, é formado como arquiteto e ator. Atuou, por mais de 16 anos, como cantor em uma banda de música brasileira na Inglaterra. Leciona a Técnica Alexander em São Paulo.

Sônia Dumont: Soprano - É cantora há 20 anos e pratica a Técnica Alexander a doze. Atua como professora de canto e técnica vocal tanto para voz falada com ênfase para o teatro, como para o canto lírico e popular. Atua no Rio de Janeiro.

Walter Weiszflog: Barítono - Estudou canto Lírico no Brasil e foi se aperfeiçoar na Inglaterra onde conheceu a Técnica Alexander. Fez o curso de formação em Técnica Alexander e com ela atua há mais de trinta anos. Atua em São Paulo.

3 Análise de dados

Inicialmente, a escolha das categorias se deu a partir dos seguintes conceitos vocais apontados por Blades-Zeller (1993 *apud* VIDAL, 2000): (1) postura; (2) respiração; (3) som e ressonância; (4) registros; (5) som vocal uniforme e equalização do som; (6) dicção; (7) vogais; (8) tensão; e por Vidal (2000): (1) estrutura respiratória; (2) foco e ressonância; (3) articulação dos fonemas; (4) equalização dos registros; (5)

eliminação das tensões. Ambas as autoras direcionam seus estudos para questões pedagógicas utilizando-se de outros conceitos ligados ao ensino e aos métodos utilizados pelo professor de canto que não são de interesse deste estudo. A partir dos conceitos vocais de Blades-Zeller (1993) e Vidal (2000), adicionamos outros que buscaram respaldo, tanto na literatura de fisiologia da voz e técnica vocal, quanto na literatura relativa à Técnica Alexander.

Assim, ao organizarmos previamente todos os conceitos a serem utilizados, adotamos a seguinte lista de categorias que permeariam as entrevistas:

1. Nível de incidência de problemas ou dificuldades vocais e de disfonias, tanto leves quanto mais sérias, nos cantores praticantes da Técnica Alexander;
2. A qualidade de uso corporal proporcionado pela prática da Técnica Alexander;
3. A voz como um produto do organismo psicofísico, ou seja, do organismo como um todo;
4. Mudanças na sua atuação vocal dos cantores praticantes da Técnica Alexander (quais e como os parâmetros vocais mudaram, para melhor ou para pior);
5. Mudanças na atuação do sistema respiratório, da produção do som pela laringe, dos mecanismos de modificação do som (ressonâncias, harmônico), dos mecanismos de articulação (vogais, cores) e dos mecanismos de percepção e controle da voz (audição, propriocepção).

As categorias específicas também foram incluídas no roteiro da entrevista para serem abordadas caso o entrevistado não as mencionasse dentro de sua fala espontânea, a saber: (1) respiração – postura - equilíbrio – tensão; (2) níveis de tensão localizada ou geral; (3) facilidade em cantar; (4) ocorrência de disfonias antes e depois do início da prática da Técnica Alexander; (5) extensão, tessitura, passagens, registros; (6) timbre vocal, qualidade vocal, colocação da voz - concepção de impostação da voz; (7) afinação e; (8) coordenação e consciência do seu próprio funcionamento vocal (propriocepção).

As categorias de análise, que foram previamente estabelecidas a partir da bibliografia utilizada neste trabalho, não se mostraram completamente eficientes para a análise dos relatos dos entrevistados. Isto porque não se constatou uma completa identificação entre os conceitos originalmente propostos nas entrevistas e aqueles levantados pelos entrevistados. Dessa maneira, algumas categorias foram retiradas e outras inseridas, melhor se ajustando à análise de dados sob o paradigma dos conceitos indicados pelos entrevistados, ou seja, dentro da concepção e da terminologia adotada pelos praticantes da Técnica Alexander. São elas: (1) respiração; (2) esforço e tensão; (3) passagens e extensão; (4) timbre; (5) afinação; (6) coordenação do organismo como um todo; (7) ansiedade e medo na situação de performance.

Ao finalizar o levantamento dos dados, deu-se início à etapa de análise e interpretação, buscando-se confrontar as informações obtidas com a literatura exposta nos fundamentos teóricos desta pesquisa. Conforme Gil (1994, p. 166), o objetivo da análise de dados é organizar e resumir os dados coletados, de maneira que eles possam responder às questões formuladas no estudo; por outro lado, a interpretação tem como objetivo compreender o sentido mais amplo contido nas respostas. No entanto, a decisão sobre os métodos e técnicas de análise utilizadas depende da natureza dos dados obtidos e do tipo de informações e relações desejadas.

A análise dos dados nesta pesquisa teve um caráter qualitativo. Os dados coletados por meio das entrevistas e da pesquisa documental foram descritos, interpretados e estruturados em função dos objetivos propostos, ou seja, o de estudar motivações de opiniões, de atitudes, de valores, de crenças, de tendências, relacionadas à

percepção dos entrevistados da influência da prática da Técnica Alexander sobre a prática do canto.

A análise dos dados obtidos por meio da categorização permitiu ao pesquisador inferir a respeito da aproximação da teoria estudada com a prática, observada na pesquisa de campo. Essa ação permitiu alcançar respostas para o problema traçado na introdução desta pesquisa. Os dados foram:

- Transcritos dos discursos obtidos;
- Ordenados através de definição prévia de categorias derivadas dos conceitos referentes à técnica do canto e à Técnica Alexander;
- Classificados através de aspectos sobre os quais se deseja analisar o conteúdo;
- Analisados com base na reorganização das categorias de acordo com a realidade dos dados obtidos.
- Interpretados através do confronto entre referencial teórico e os conceitos recolhidos nos relatos.

Visto o processo metodológico utilizado na construção e definição do objeto de pesquisa, na elaboração e realização das entrevistas e na organização dos dados, passaremos agora ao Capítulo 3, onde apresentaremos a análise dos dados recolhidos.

CAPÍTULO 3 - PERCEPÇÃO DOS CANTORES SOBRE O IMPACTO DA TÉCNICA ALEXANDER NA PRÁTICA VOCAL

Neste capítulo, iremos expor os resultados obtidos a partir do confronto dos dados recolhidos nas entrevistas com as categorias e parâmetros previamente elaborados de acordo com os objetivos da pesquisa. As várias possibilidades de leitura de uma mesma fala, de acordo com a categoria ou parâmetro a que a confrontamos, fizeram com que trechos se repetissem revelando a complexidade e transversalidade do tema.

O fato de os entrevistados possuírem um universo próprio de conceitos, experiências e terminologias, relativos à Técnica Alexander, por um lado, nos fez perceber a coerência e consistência existente entre os relatos. Por outro, nos deu a difícil tarefa de enquadrá-los nos parâmetros previamente estabelecidos, que tinham como premissa e paradigma a vivência do pesquisador no universo conceitual da prática vocal pura.

Assim, reorganizamos os tópicos de forma a, dentro da coerência textual dos entrevistados, englobar e prestigiar os objetivos da entrevista expostos através das categorias conceituais previamente estabelecidas pela pesquisa. Dessa forma, tivemos os relatos organizados da seguinte maneira: (3.1) respiração; (3.2) esforço e tensão; (3.3) passagens e extensão; (3.4) timbre; (3.5) afinação; (3.6) coordenação do organismo como um todo; (3.7) ansiedade e medo na situação de performance. Como se verá a seguir, de forma mais ou menos intensa, todas as categorias previstas perpassam as falas dos entrevistados explicita ou implicitamente, direta ou indiretamente, de maneira protagonista ou de maneira subordinada.

3.1 *Respiração*

Constatamos que questões referentes à respiração foram mencionadas em todas as entrevistas de forma importante. Para os cantores sem a prática da Técnica Alexander, normalmente a respiração é treinada com movimentos musculares específicos que, em sua maioria, impõem algum grau de esforço e tensão. Existe uma grande variedade de técnicas respiratórias que, em muitos casos, são acompanhadas de certa desinformação. Muitos cantores experientes buscam professores que lhes oferecem novidades na maneira de respirar, o que demonstra certa expectativa de alcançar esclarecimento sobre o processo da respiração.

Os entrevistados ofereceram vários comentários relativos à respiração. Observa-se a ausência de dúvidas ou problemas em relação ao mecanismo respiratório. Para os entrevistados, uma das primeiras manifestações da prática da Técnica Alexander em relação à prática vocal, reside na maneira de lidar com o mecanismo respiratório. O status fundamental da respiração para a qualidade da voz e do canto é reconhecido por eles. Em geral, percebemos que para os cantores, a capacidade pulmonar em si (a quantidade que se respira) não é tão relevante, mas sim, a maneira de controlar a expiração (a saída do ar enquanto se canta). Porém, para *Sônia*, uma das entrevistadas, o volume pulmonar não é pensado em contraposição ao controle da expiração, mas em relação ao “meio pelo qual” se respira.

Sônia: E no fundo, cantar bem é respirar bem. Isso não significa quantidade. Isso significa “como”. Não “quanto” eu respiro, mas, “como” eu respiro.

Foi percebido também que, antes de terem contato com a Técnica, havia dificuldades em se adaptar às técnicas respiratórias tradicionais. O depoimento

seguinte, oferecido por *Izabel*, demonstra que havia problemas, antes da prática da Técnica Alexander, com excesso de tensão, cansaço e dores. Seu depoimento deixa transparecer ao mesmo tempo a percepção da existência do problema e sua atual superação.

Izabel: Eu tinha muitos problemas com a respiração. Isso era um ponto, eu me tencionava excessivamente [para] respirar da maneira que elas [professoras de canto] pediam para respirar. E saía da aula sempre, toda dolorida. Hoje é claro para mim que o uso que eu fazia no meu corpo na época - eu tinha uma postura péssima, sempre muito curvada, sempre as voltas com dores musculares - era fator fundamental das minhas dificuldades no aprendizado. Esses fatores são em geral ignorados pela maioria dos professores.

Atribuiu-se à Técnica Alexander mudanças respiratórias que tiveram reflexos no apoio da voz. É interessante perceber que o mecanismo respiratório tem um funcionamento simples. O apoio vocal deve ocorrer de forma natural, como afirma

Sônia:

Sônia: Eu passei a respirar melhor e se eu passo a usar o meu aparelho respiratório melhor, certamente eu vou apoiar minha voz melhor. Naturalmente ela fica melhor naturalmente apoiada.

A percepção do esforço ao respirar é associada à idéia de uma voz sem liberdade.

Sônia sugere que o apoio se ativa “sozinho”, a partir do momento em que são instaladas as condições psicofísicas necessárias para sua manifestação.

Sônia: Só o fato de respirar melhor, a minha voz já “soltou”. Eu já libertei a voz, bastante. Só na respiração. Porque se eu paro de fazer força para respirar eu vou permitir que todo o sistema de apoio, todo mecanismo de apoio da minha voz se ative. Sozinho.

A vivência do apoio vocal é facilitada se o cantor não interfere no uso do organismo.

Para *Reinaldo*, muitas dificuldades vocais se manifestam exatamente em

decorrência das ações técnicas empreendidas para se realizar o apoio. A idéia de um “outro” apoio, sem a necessidade de esforço, também é enfatizada por ele.

Reinaldo: Uma das grandes dificuldades para o cantor, que tem treinamento de cantor, que tem treino como cantor, é entender que apoio existe em você se você parar de fazer o que você acha que tem que fazer para se apoiar, para apoiar a voz. Mas o apoio que se entende como apoio, em geral, é um esforço absolutamente desnecessário.

Em outro relato de *Sônia*, observamos que a maneira de usar os mecanismos respiratórios proporcionada pela Técnica Alexander proporciona ao praticante a sensação de coordenação e funcionamento ajustado. Não se precisa mais pensar nas técnicas tradicionais de apoio vocal.

Sônia: Então eu não preciso mais pensar: “aperta” para onde? Para dentro, para baixo, para cima? Eu não preciso mais pensar nisso.

Em seu depoimento, *Sônia* deixa transparecer a idéia do funcionamento natural do mecanismo inspiratório. A idéia de inspirar puxando o ar é vista como geradora de contração muscular, o que, na sua opinião, prejudica o cantor.

Sônia: Primeiro na respiração. Essa idéia de puxar o ar, eu acho que é muito complicado para quem canta, por que traz uma contração aqui (leva a mão até a região do pescoço).

Complementando essa concepção, *Gabriela* diz que existe uma natureza que funciona bem em nossos mecanismos respiratórios. Esse mecanismo natural é exemplificado lembrando-se a respiração do bebê. Argumentando que perdemos o contato com essa natureza ao longo da vida, *Gabriela* sugere que resgatá-la seria a forma adequada de se respirar ao se aprender a cantar.

Gabriela: E a gente tem uma tendência de ir se enrijecendo durante a vida, sabe. Você vê um bebê e ele respirando. Ele respira, o corpo dele inteiro

move. Depois você vai tentar aprender isso na hora de cantar. Mas por que aquilo não está acontecendo? Aquilo é a nossa natureza. Mas não está acontecendo.

A não interferência é descrita aqui como “não puxar o ar”. Para *Sônia*, o processo de não puxar, faz com que a inspiração ocorra da maneira mais eficiente. Ela lembra ainda que o antigo condicionamento de interferir na inspiração puxando o ar sempre está presente, tornando o processo de suplantá-lo uma tarefa de aprimoramento constante.

Sônia: Eu parei de interferir, eu não puxava mais, eu parei, eu fui parando gradativamente. Isso não quer dizer que eu não puxe de vez em quando, não, isso é um trabalho para o resto da vida.

O processo de reeducação promovido pela Técnica Alexander teve o “não fazer” como elemento principal. Dessa forma, ao contrário da aprendizagem técnica convencional, *Sônia* relata que, prioritariamente, é necessário evitar a maneira habitual do uso de si mesmo. A intenção de soltar parece remeter ao processo de não puxar, não contrair e não interferir.

Sônia: Eu me usava de uma maneira, eu estava acostumada, meu corpo estava acostumado a respirar de uma maneira e o processo [do novo funcionamento proporcionado pela Técnica Alexander] começou a entrar. Mas, enquanto eu estava no processo, eu ia perdendo a maneira como eu me usava, mas eu ainda não dominava a próxima. Então chegava uma hora que eu dizia assim: “solta!” Mas quando eu via, o diafragma estava preso.

A Técnica Alexander é apontada por *Gabriela* como uma prática que proporciona a percepção das interferências no uso de si mesmo. Através dessa percepção, vem o entendimento do mecanismo que potencialmente poderia acontecer, empreendendo-se o trabalho de permitir que ele ocorra naturalmente, ou seja, de não interferir no seu funcionamento.

Gabriela: A técnica ajuda a você a entender por que aquilo não está acontecendo. O que você está segurando, aonde você está segurando, o que você pode soltar, o que você pode permitir, aonde você pode recorrer como estrutura de suporte.

As expressões “libertação” e “liberdade” indicam que a Técnica Alexander é vista como uma prática que diminui ou elimina barreiras que o sujeito impõe a si mesmo, inconscientemente, através dos hábitos de interferência. Mas a prática da Técnica não substitui o ensino e aprendizado do canto.

Sônia: Eu acho que [a Técnica Alexander] é um processo. Ela não te ensina a cantar. Mas, os fundamentos da Técnica te ensinam um caminho para a liberação, libertação da voz. Liberdade vocal. É isso. Mas, isso já começa da respiração.

O relato de *Walter* mostra um reconhecimento de professores de canto que, mesmo sem a prática da Técnica Alexander, fazem um trabalho equilibrado, respeitando o funcionamento correto dos mecanismos fonatórios.

Walter: E esses bons professores de canto, instintivamente, ou pelo histórico da vida deles, aprenderam de alguma forma a relaxar todo o aparelho fonador, respirar convenientemente, usar a musculatura que tem que ser usada e não outra, perceber quando o aluno está usando um outro grupo de músculos que não aquele que deveria usar.

O entendimento de que as práticas e exercícios tradicionais do canto podem ser usados, reforça a validade do ensino do canto convencional. Entretanto, para o professor de canto praticante da Técnica Alexander, é imprescindível que o aluno tenha um bom uso psicofísico antes de iniciar o estudo do canto.

Sônia: Eu posso fazer si-fu-chi-pá atuando e posso fazer com essa liberdade respiratória. Isso não tem problema nenhum. Pode fazer exercícios respiratórios, não tem problema nenhum. É a mesma coisa, o uso [de si mesmo] é que muda, o que você ativa é que é diferente.

A partir dos depoimentos acima, podemos perceber uma grande importância dada ao princípio de inibição adotado na Técnica Alexander. A percepção de um bom processo respiratório e de apoio da voz parece vir da experiência prática. Ao confrontarmos esses depoimentos às descrições fisiológicas do mecanismo da respiração abdominal levantado no Capítulo 1, podemos perceber uma grande coerência e adequação dos processos.

No entanto, os entrevistados não descreveram diretamente os mecanismos respiratórios utilizados. Eles, às vezes, citam alguns processos contrários à fisiologia, quando, por exemplo, percebem a inspiração como passiva. Este ponto dos discursos gerou um intrigante questionamento: como poderia a respiração ser passiva? Ao buscar alguns conceitos fundamentados no Capítulo 1, pôde-se analisar melhor os depoimentos dos entrevistados: (1) a inspiração é sempre ativa - pode envolver apenas o diafragma quando mais calma ou envolver vários músculos inspiratórios na medida em que aumenta sua intensidade; (2) o diafragma é um músculo que funciona involuntariamente, ou seja, abaixo do nível de consciência, enquanto os músculos inspiratórios acessórios são acionados voluntariamente, ou seja, em nível cortical.

Com esses dados pudemos finalmente perceber que, relatos que indicavam uma inspiração passiva, na verdade apontavam para o funcionamento dos músculos inspiratórios acessórios. Assim, a pessoa que se recusa a inspirar, deixa de usar os músculos que participam de forma voluntária ou cortical, mesmo que automatizado e não percebido. No entanto, o diafragma será acionado de maneira involuntária, dando a impressão de que o indivíduo não realiza nenhuma ação em nível consciente ou em nível cortical. Mas ainda assim, sua inspiração é ativa do ponto de

vista do diafragma, que se abaixa em uma contração muscular, de forma ativa, porém involuntária ou subcortical.

Assim, percebemos que através do “não fazer” na inspiração, os praticantes da Técnica Alexander adotam a respiração denominada abdominal, citada por Huche como a mais adequada à voz projetada, que se usa no canto (ver Capítulo 1, p.10).

Quando os entrevistados remetem ao mecanismo natural da criança, podemos mais uma vez perceber uma coerência com a modalidade defendida por Huche (1999). Quando o tipo de inspiração citado acima é utilizado, não há contração dos músculos ligados ao tórax e existe uma tendência natural da expiração de ocorrer pela simples descontração do diafragma, numa respiração calma e sem fonação, ou através da progressiva ação dos músculos expiratórios, representados pelos músculos abdominais. Assim, encontramos uma coincidência da respiração defendida por autores da fisiologia humana com aquela tipicamente encontrada na criança, também utilizada pelos entrevistados, praticante da Técnica Alexander.

3.2 *Esforço e tensão*

O termo “esforço” foi mencionado como um elemento importante na experiência de todos os entrevistados. A incidência do esforço no canto é vista sob vários aspectos, desde a sensação de um esforço prejudicial à prática vocal, experimentado antes da prática da Técnica Alexander, até uma nova relação estabelecida através da percepção de que há um grau necessário de esforço em determinadas situações. Apenas o mínimo esforço necessário para a realização de

atividades deve ser usado. Além disso, é necessário perceber quais são os grupos musculares que devem atuar nas atividades, sejam elas referentes ao canto ou a outras.

O esforço experimentado na prática vocal antes do contato com a Técnica Alexander ocorreu devido a uma má compreensão dos processos e parâmetros do canto e da voz. E ainda havia a idéia de que o excesso de esforço era necessário para a produção vocal, gerando até mesmo um esforço preparatório, acionado já antes do ato de cantar. Como consequência, havia uma relação contraproducente com a prática vocal, com menção a desajustes e falta de referências, percebidos pelo próprio indivíduo e por seu professor. A aquisição da capacidade de entendimento, experimentação e decisão proporcionadas pela Técnica Alexander são relatadas como algo que trouxe a possibilidade de desfazer as tensões e o esforço na atividade do canto. *Gabriela* relata que passou a se apropriar do conteúdo da aula de canto confrontando-o com sua auto-percepção.

Gabriela: Eu não entendia porque que estava errada, na verdade, eu nem sei exatamente qual que era a dificuldade. Eu me lembro que tudo que eu tentava cantar não estava bom, não estava funcionando. Eu me lembro de muito esforço. Eu me lembro disso, de muito esforço. Já antes de eu abrir a boca, eu já tinha muito esforço envolvido. Eu acho que já era uma antecipação do esforço e aí depois o esforço real, que vinha por que eu tinha essa crença dessa necessidade desse esforço. Mas, como é importante para mim eu ter essa ferramenta [a Técnica Alexander] para eu poder me entender, para eu poder experimentar e decidir: isso está funcionando, isso não está. Isso que ela [professora de canto] quer dizer tem a ver com essa estrutura, tem a ver com isso que eu posso desfazer, essa tensão que eu posso desfazer. Isso que eu posso pensar que pode me ajudar a eu estar mais no chão ou ao eu fazer menos esforço ou eu conquistar um espaço que eu nem sabia que existia, mas, existe esse espaço! Eu, eu me apropriando desse aprendizado.

De acordo com *Walter* e com *Sônia*, a tendência de usar o esforço ou a força é expressa pelos termos “empurrar”, “apertar”, “ter uma voz maior” e “colocar no peito” (se referindo à maneira como se utiliza o registro vocal chamado voz de

peito). O método de tentativa e erro é colocado como algo que incita a busca direta do objetivo, por exemplo, através da utilização de força muscular desnecessária. A referência ao “empurrar a voz” - designando a força aplicada com o intuito de ampliar o volume de voz - foi considerada como ineficiente para fazer a voz chegar à platéia. Contrapondo-se a isto, *Walter* e *Sônia* argumentam que, quando a voz está solta, ela não parece forte, mas o cantor tem que perceber que ela tem uma projeção eficiente.

Walter: Obviamente [...] todos nós aprendemos por tentativa e erro. Eu também era muito impaciente, eu também fiquei rouco, inúmeras vezes. Fiquei com dor de garganta. [...] E aí você quer fazer aquilo com força muscular. Quer dizer, se eu “empurrar” mais! Se eu “apertar” mais, vou conseguir! Vou fazer mais força, quero cantar mais forte, quero ter uma voz maior. E não é por aí. Agora, cada um tem que aprender. Alguns são mais pacientes aprendem rápido, outros são mais teimosos como eu era. Eu levei mais tempo para aprender.

Sônia: E eu não preciso colocar “peitão”. Por que a voz ressoa mais. [...] Então, quando você empurra você tem a sensação que está forte, que está bom. Isso é falso, por que a voz para aqui [X faz um gesto indicando uma distância muito curta para o alcance vocal]. Quando você empurra, ela para aqui. Quem está lá não ouve. Quando a voz sai com folga, ela pode até sair menos, você sente menos resultado aqui dentro [indica o interior da cabeça com as mãos], aqui, com você, mas ela corre. Então o que eu senti é que a minha voz corre. Eu não preciso ter um vozeirão para que a voz corra, tanto no grave quanto no agudo.

Em outro depoimento, oferecido por *Gabriela*, os termos “desfazer”, “expansão”, “naturalidade”, “saúde” e “organização” têm a conotação de busca do mínimo esforço. Os desejos e intenções pessoais ou demandados por necessidades expressivas do cantor geram algum grau de esforço. As tensões e esforços são imediatamente reconhecidos e administrados através da auto-percepção do uso de si mesmo, com a busca do mínimo de interferências dentro das possibilidades da situação.

Gabriela: E as intenções, os desejos, eles tem um poder muito grande na gente. E eles representam informações neurológicas, entendeu! Aí, como que você investe no desejo o máximo possível, dissociando o máximo possível de esforço? Vai ter um esforço. Tem os personagens que a pessoa vai estar vivendo, tem as situações de conflito que a pessoa vai estar vivendo numa ópera, por exemplo. Ou fazendo um musical ou uma canção que esteja contando uma história. Tudo isso são cargas, representam energia, representam tensão. Mas, dentro daquela situação, é você ir usando seus conhecimentos de você mesmo [do uso de si mesmo], de como você reage. Buscando [...] o máximo de expansão, o máximo de desfazer, o máximo de naturalidade, o máximo de saúde, o máximo de organização.

A concepção de quanto esforço é necessário para a realização das atividades é revista na prática da Técnica Alexander através do desenvolvimento da auto-percepção das condições do organismo e do uso de si mesmo. A experiência de exercer as atividades com menos esforço é estranhada num primeiro momento. Mas *Gabriela* chama a atenção para a existência de uma identificação posterior com o novo processo, ou seja, com a economia de esforço, que passa a ser percebida como natural para o bom funcionamento do organismo. Pelo fato de precisar usar a voz constantemente como estudante e como profissional, no caso de *Gabriela*, o processo de aprendizado da Técnica Alexander significou a conquista de menos esforço e de coordenação aplicados ao ato de cantar. *Gabriela* e *Walter* falam sobre a descoberta de uma maneira de usar a voz sem esforço, sem apertar a garganta, sem prender a mandíbula e com a sensação de facilidade, descoberta que traz novas qualidades para a voz.

Gabriela: Tem um estranhamento, por que o hábito está dizendo para você: “não isso não, isso é estranho. Isso não é possível. Não é possível eu andar assim com tão pouco esforço, não é possível eu me levantar da cadeira com tão pouco esforço, não é possível eu produzir um som sem tencionar aqui e ali”. Então, tem todo um estranhamento. Mas, lá no fundinho tem uma coisa assim: “Ahhh... [emite um suspiro como se relaxasse], aí eu solto”. Tem um lugar que tem essa memória, entendeu? Não é uma coisa totalmente do além. Ela encontra um aconchego, eu não sei muito bem explicar. Um reconhecimento. Por que é a natureza. Entendeu? É a natureza. E durante todo esse processo [de aprendizado da Técnica Alexander], foi um processo de estar pesquisando essa relação de um uso mais coordenado, menos esforço, com a questão da produção vocal. Por que eu estava lá, eu continuei cantando, continuei precisando usar minha voz.

Walter: [Com a prática da Técnica Alexander], um dia você percebe que aquele movimento que você está fazendo é completamente diferente de tudo que você fez. Como é que você conseguiu fazer isso? Será que você vai conseguir repetir a mesma coisa? E depois você vai aplicar, por exemplo no canto, você vai conseguir cantar aquela nota com a mesma facilidade? Com a mesma ressonância, com o mesmo brilho, com a mesma definição da vogal, que a vogal 'A' tenha um som de 'A' e não de 'ô, â, õh, ãh' qualquer coisa vaga? E como é que você fez isso, sem fazer força, sem apertar a garganta, sem fechar a boca, prender a mandíbula, torcer a língua, enfim, as várias coisas que a gente pode fazer e que não deveria fazer e faz quando vai cantar? Com a repetição [da prática da Técnica Alexander], você vai vendo: "ah! Eu fazendo assim, parece que eu estou mais relaxado, mais coordenado, faço o mesmo movimento com menos esforço".

A expressão "o primeiro passo pra cantar é não fazer nada" é um forte indício da maneira própria adotada pelos praticantes da Técnica Alexander, diferente do que é tradicionalmente usado na prática vocal e no canto. Através do exemplo do uso de uma parte - o ombro - *Izabel* reitera o princípio da inibição mencionada no Capítulo 2 como sendo "não fazer nada". Ao dizer que o "menos é muito", *Izabel*, *Sônia* e *Walter* indicam que se deve empreender uma reeducação para se perceber o uso de esforço excessivo. Pois, depois que se transformou em hábito, a pessoa se apropria do mau uso como se fosse uma característica própria, normal. A concepção de que a ausência de esforço na respiração permitirá a manifestação do apoio é expressa como a afirmativa de que o apoio funcionará sozinho, se esses pré-requisitos forem mantidos. Aplicando-se esse princípio ao canto, em outro relato, o entrevistado explica que não fazer nada é inibir a reação habitual, ou seja, prevenir a força habitual antes de emitir o som e permitir que ele seja emitido.

Izabel: Acreditando que o menos é muito. Que o primeiro passo para cantar é não fazer nada. A Técnica [Alexander] fala em não fazer - *no doing* -. Se você está com o seu ombro levantado, você está fazendo uma coisa, você está levantando o ombro, você está fazendo. Você está gastando mais energia do que estaria se deixasse seu ombro relaxado. Muitas vezes hábitos acabam passando despercebidos e para gente é normal andar, ou cantar *por ex.*, mantendo os ombros para cima. O que eu quero dizer é que com a Técnica Alexander você ganha uma ferramenta para aprender a perceber o que você faz com o seu corpo. Uma vez que você percebe que ao cantar você levanta os ombros, deixar de levantá-los vai te facilitar o estudo uma vez que seu corpo estará menos tenso.

Sônia: Por que, olha só, se eu paro de fazer força para respirar eu vou permitir que todo o sistema de apoio, todo mecanismo de apoio da minha voz se ative. Sozinho.

Walter: Agora, é difícil exatamente aprender isso, como é que eu não faço nada e o som sai? Não, você está fazendo um monte de coisas. Também entender o que é o princípio da inibição de Alexander, que você não está fazendo nada. Inibir significa: inibir a reação habitual. Se você sempre vai fazer força antes de soltar o som, você vai inibir essa força e não fazer, relaxar, manter sua coordenação básica e permitir que o som surja.

O esforço é entendido como algo que impede a manifestação do potencial do indivíduo. A ideia de “estar presente”, “estar inteiro” e “estar no momento” parecem ter uma ligação com a capacidade de auto-percepção e de coordenação, sendo que, para os entrevistados, o esforço tira a possibilidade de essas condições atuarem. O esforço é visto por *Sônia* e por *Reinaldo* como uma impossibilidade de estar inteiramente presente na performance.

Sônia: Se você pensar na Técnica [Alexander], é isso que a gente quer: ficar inteiro, ser sincero. E isso você só consegue se você se usa da melhor forma possível. Por que se você vai para uma performance fazendo esforço! Você não está inteiro. Você não está presente.

Reinaldo: O esforço que todo mundo faz para viver é demasiado. Portanto, a vida acaba sendo uma dificuldade. Um dos grandes problemas de nossas vidas deve-se ao fato de que a gente não vive o momento. [...] Quando a pessoa não está no momento ela deixa de SER o seu potencial. E o que a Técnica faz, é isso: “Espere aí, volta um pouco esse filme, fique um pouco no momento e vê se, realmente, você precisa desse esforço todo para ficar equilibrado”.

Para *Reinaldo*, todas as manifestações do ser humano têm uma correspondência muscular, inclusive a expressão.

Reinaldo: Alexander fala uma coisa: Toda a experiência, seja ela de pensamento, física, ou espiritual, ela tem uma tradução, uma correspondência muscular. Então, tudo é transformado em esforço muscular. Viver é um esforço muscular! Nossas expressões só são possíveis pelo esforço muscular.

As expressões “relaxado” e “relaxadamente” não parecem designar ausência de atividade muscular, mas o tônus mínimo necessário para a realização da atividade. A coordenação e a propriocepção são instrumentos para a utilização da musculatura evitando-se o esforço e a tensão. No relato seguinte, oferecido por *Walter e Reinaldo* o tônus ou tonicidade muscular é compreendido como algo que tem a medida entre o relaxamento e a rigidez. O esforço traz a perda da medida da tonicidade necessária para se expressar com liberdade.

Walter: Que a pessoa tenha essa coordenação e essa propriocepção para poder dizer – “eu estou relaxado, eu estou abrindo a boca, não estou forçando a musculatura”. Principalmente, você abrir, articular o maxilar, é uma junta muito difícil do corpo. É uma coisa completamente solta e tem que abrir relaxadamente.

Reinaldo: Eu estou aqui, eu estou falando lá para o alto - como ator você percebe muito isso: “eu posso cochichar e a pessoa pode me ouvir lá na última fileira”. É uma questão de intenção também. Eu não preciso fazer nenhum esforço extra para isso se não, eu acabo perdendo a tonicidade para poder me expressar da maneira mais apropriada, da maneira que eu realmente quero; e com a potência necessária.

A percepção de que a performance de alto nível está associada à ausência de esforço é exemplificada através da impressão de *Sônia* em relação a artistas que demonstram um alto grau de liberdade nas suas atuações.

Sônia: Tem pessoas que têm o uso melhor, mas, não têm consciência disso. Você quer me dizer que o Pavarotti fazia Técnica Alexander? (...) Agora, o Pavarotti abria a boca e a voz saía. Sem esforço. (...) Pega um vídeo do Pavarotti novo, ele abria a boca e saía, quer me dizer que ele não tinha um uso maravilhoso? Inconsciente. Nelson freire? Consciente não! Mas, a mão do moço... vai.

Percebemos que o termo “esforço” é relativo, de acordo com sua relação com parâmetros como a intensidade e de acordo com a adequação às circunstâncias, com o controle, com o domínio e a com percepção do uso de si mesmo. O empenho de energia para a performance do canto lírico pode ser considerado um esforço

necessário e inerente àquela atividade, como sugere o depoimento de alguns dos entrevistados. Os fatores citados como geradores de demanda de esforço giraram em torno do fenômeno das alturas das notas (notas agudas, registro, tessitura). Mas pelo contexto geral das entrevistas, podemos inferir que todos os outros aspectos da produção vocal estão em sinergia variando solidariamente a intensidade de atuação. O elemento diferenciador fundamental que distingue a concepção dos cantores, praticantes da Técnica Alexander, parece estar no fato de que, por eles administrarem o funcionamento muscular dentro da coordenação geral do organismo, percebem qual o momento, o ponto, e o grau necessário de tônus e esforço, preservando a sensação de espaço e a flexibilidade vocal. *Sônia, Gabriela e Reinaldo* enfatizam:

Sônia: Olha, claro que quando você vai para o agudo e você tem que cantar você gasta mais energia sim. É fundamental, já que você precisa se usar mais, digamos assim, mais profundamente. A Técnica Alexander é preciosa nisso, por que te ajuda a poupar energia. [...] Eu me gastava muito mais, digamos, num espetáculo eu me gastava muito mais, eu saía mais cansada. Não é que meu esforço mudou. Não! É que a energia que se gasta - mais agudo, mais grave, claro que você gasta mais no agudo - mas, como um todo - a energia para uma performance, melhorou muito, eu gasto muito menos. É claro que você se poupa mais, por que você não faz esforço desnecessário. Eu tenho que fazer aquele esforço necessário para [o] agudo, eu vou fazer. Mas, eu não vou fazer mais do que precisa. Que era o que eu fazia.

Gabriela: Você está cantando uma ária, não tem como você querer cantar como se você estivesse falando. Aquilo tem todo um estilo que já está na pessoa e tem um registro, tem uma tessitura, que vai exigir determinado uso. Mas tem, tem adaptações técnicas, sim, que você vai fazer. Mas, sempre com um mínimo de esforço. Sempre com o máximo de espaço, de flexibilidade.

Reinaldo: É um esforço atlético! E eu reconheço isso. Sei, por que eu já trabalhei com cantores que cantam ópera, então eu não desprezo isso, absolutamente. Mas, o apoio que se entende como apoio, em geral, é um esforço absolutamente desnecessário.

O termo tensão é recorrente no vocabulário do cantor e nas preocupações do professor de canto (BLADES-ZELLER, 1993 *apud* VIDAL, 2000). Para os praticantes

da Técnica Alexander, a tensão está relacionada com a falta de organização, auto-percepção, e liberdade muscular. Os entrevistados demonstram perceber as tensões como interferências no funcionamento natural do organismo. Para eles, essa percepção é fundamental para que se possa evitar o surgimento de dores, cansaço e disfonias. Para os entrevistados, há um trabalho da musculatura necessário para o canto. Assim, de modo análogo ao esforço, a tensão não é contraposta à idéia de relaxamento, mas, sim à de tônus muscular. Por Exemplo, *Izabel* declara que:

Izabel: Para todo movimento e para cantar também, você precisa, naturalmente de um tônus. Mas, que esse tônus seja o ideal, não seja nem em excesso e nem, tão pouco, menor do que o necessário.

Em seu relato, *Walter* argumenta que o aprendizado tardio e a falta de percepção dos maus hábitos por parte do professor de música levam o aluno a aprender novas habilidades através da sobreposição de tensões. Ele considera como negativo o aprendizado do canto nestas condições. Esse acúmulo de tensões repetido inconscientemente gera disfonia e dificuldades.

Walter: Quando a gente vai aprender música, adolescente ou adulto, que é o normal no Brasil, você tem que aprender uma série de coisas um pouco tarde, quando você já desenvolveu maus hábitos em várias áreas. Esses professores todos, não têm o conhecimento da Técnica [Alexander] para dizer: “não, ele tem maus hábitos. É importante arrumar isso antes dele aprender o que é ritmo, o que é som, o que é uma frase musical”. Então, tudo é aprendido atabalhoadamente. Uma tensão em cima da outra. Aí a pessoa vai estudar canto, sim, mas, todo esse treino musical que teve antes já foi muito negativo.

Gabriela endossa a fala acima:

Gabriela: Mas, que elas vão ficando inconscientes e você não tem mais um motivo e ela continua sendo repetida e desfavoravelmente. Representando desgaste de energia, enfim, acúmulo de tensão. Que depois vão virar, no caso de um cantor, uma disfonia, uma dificuldade.

E *Walter* reforça a necessidade de se desenvolver a auto-percepção do uso de si mesmo:

Walter: Isso é uma das idéias fundamentais de Alexander. Você precisa saber o que está acontecendo com você. E ter certeza que aquilo está acontecendo é o que você está percebendo e não está se iludindo é tão mais fácil ver nas outras pessoas. É fácil ver quando a outra pessoa está tensa. Ou está apertando o pescoço. Tão difícil é perceber em nós mesmos. Então a Técnica Alexander é um caminho para você desenvolver isso.

Citando o caso de utilização do maxilar, *Gabriela* sugere que o seu uso deve ser integrado ao funcionamento geral do organismo. Partindo da premissa de que, se não houver interferências, o corpo terá o funcionamento adequado ao ato de cantar, *Gabriela* indica que não há necessidade de contrair nenhum músculo para colocar o maxilar na posição correta. O desfazer representado pela inibição ou pela não interferência, é contraposto ao método convencional que ela descreve como o da reorganização das partes do corpo. Para ela, ao se reorganizar o indivíduo vai fazendo novas coisas e não tem a oportunidade de perceber o que já estava errado de início.

Gabriela: Você pode ouvir a mesma coisa de duas formas. Por exemplo, maxilar: põe o maxilar em tal posição. Isso é um fazer. Isso vai envolver músculos que vão ter que ser acionados, você vai pensar em contrair determinadas coisas para botar aquela parte em tal posição. Ou, você pode perceber, aonde que você está interferindo, que está fazendo que aquilo não esteja naquela posição desejada. Por que a princípio, seria o mais proveitoso, o mais natural. Que não necessariamente é o mais habitual. Por que o habitual era, por exemplo, uma tensão de jogar o queixo para frente. Se for reorganizando ela não vai sentir que aquilo é o mais natural, mas, se ela for pelo desfazer, ela conseguir perceber qual a musculatura que está interferindo, que está atuando demais, que está fazendo a mais. Então, quando você vai pelo desfazer, aquilo vai podendo ser integrado.

O relato de *Walter* enfatiza que se as tensões erradas estiverem presentes, o funcionamento correto e natural não tem como se manifestar.

Walter: Alexander era muito prático nisso, ele diz: “olha, na hora que você inibe o mau hábito a coordenação natural vai voltar”. Você inibe a coisa errada e você incentiva a coordenação, que é a coordenação de pescoço, cabeça e tronco. Depois pernas e braços. Mas, se você não inibe essa tensão errada a coisa certa não tem como sair.

Para *Gabriela*, os padrões são hábitos que o sujeito não percebe e que devem ser submetidos à inibição.

Gabriela: Tudo são padrões e são lidados da mesma forma, a partir dessas mensagens neurológicas que você pode reconhecer e escolher. Então no caso, da mesma forma que percebe uma tensão que você não está a fim de repetir que você pode mandar mensagem: “Não, não estou a fim de acionar esse músculo agora”. (...) Aí você poder reconhecer que isso é um padrão e você poder ter a escolha de: “não quero isso agora!”

A colocação de que muitas tensões vêm de questões psicológicas ou emocionais, faz com que, ao exercitar o uso de uma musculatura mais livre, a pessoa trabalhe não só a tensão específica, mas o organismo como um todo integrado.

Izabel: Junto com essa “impressão muscular”, tem ainda a psicológica. Quer dizer muito, psicologicamente, um ombro levantado. É preciso se liberar emocionalmente também dessa tensão. Quando você estuda canto, seu corpo vai ganhando uma informação, a memória da musculatura usada com um tônus adequado vai ficando armazenada. É bom pensar na hora de estudar que não queremos levar nosso corpo ao colapso, não precisamos chegar aos extremos. O respeito aos nossos limites é uma forma de preservar nosso corpo e nosso estado psicológico. Então, gradativamente você ganha um padrão, seu corpo se lembra do tônus muscular usado nas horas de estudo, e na hora do palco, esse padrão tende a ser repetido, te dando um controle emocional e muscular que supera o nervoso das apresentações.

A percepção de que existe um tônus muscular equilibrado para a produção da voz é coerente com os princípios fisiológicos defendidos por todos os autores apresentados no Capítulo 1. A dinâmica do funcionamento do aparelho fonador, que em grande parte obedece a mecanismos realizados de maneira inconsciente, é afetada por outros movimentos que utilizamos conscientemente por técnica aprendida ou por hábito. Um exemplo disso é o caso da movimentação da laringe

que, segundo Dinville (1993, p.112), deve acontecer livremente, mas que, através de posições da musculatura da língua, palato mole e faringe, muitos cantores acabam por impedir (ver Capítulo 1, p. 31-2). Também as idéias de posicionar a voz na frente ou o bocejo, foram descritas no Capítulo 1 como possíveis geradoras de rigidez, tensão e esforço. Percebemos nos relatos dos entrevistados o respeito aos mecanismos fisiológicos que regem esses fenômenos quando eles adotam expressões tais como “deixar a voz sair”, “soltura”, etc. Assim, podemos notar a coerência dos relatos dos entrevistados com os requisitos da eficiência e saúde vocal descritos pelos autores que trataram da voz.

3.3 *Passagens e extensão*

Os mecanismos de troca de registros vocais - passagens – e de alcance das notas no extremo da extensão, tanto graves quanto agudas, estiveram presentes em quase todas as entrevistas. De modo geral, identificamos que antes da prática da Técnica Alexander, os entrevistados apresentavam as dificuldades comumente encontradas na grande maioria dos estudantes de canto e de cantores já formados em relação ao parâmetro altura – extensão, tessitura, passagens e registros vocais: dificuldades nas passagens, medo do agudo, diminuição da qualidade vocal no registro menos habitual e acionamento de movimentos não necessários em regiões consideradas difíceis.

Em duas entrevistas são mencionados problemas em relação a esses aspectos antes da prática da Técnica Alexander. Os problemas de passagens relatados ocorriam, em ambos os casos, na região entre a voz de peito e a voz de cabeça.

Para Sônia, cantora lírica (soprano), essa região corresponde à fronteira entre os médio-graves e os graves da voz. Enquanto que para Izabel, cantora de música popular (meso-soprano), essa região parece ser percebida como a passagem para o agudo. A falta de liberdade na região do pescoço, o empurrar a voz, a falta de folga, e a voz cair no peito são os termos como elas se referem à maneira anterior de atuar nessas situações. Por outro lado, como indicadores de uma nova atitude diante desses problemas, *Izabel* e *Sônia* indicaram a relevância do pescoço livre, o ganhar espaço, a folga e a sensação de amplidão. Como resultados sonoros foram referidos o aumento da ressonância, do volume e a unificação ou eliminação do buraco entre os dois registros.

Izabel: Eu acho que tudo melhorou [com a prática da Técnica Alexander] Eu tinha muito mais problemas de passagem, eu sou uma mezzo-soprano. E, em geral, quem faz música popular canta muito no grave, voz de peito, região da fala, voz de cabeça é sempre um fantasma. Eu tinha muitos problemas de passagem e acho que esses problemas estavam ligados a princípio, com a região do pescoço, laringe, língua. Eu nunca tinha pensado por ex. em soltar a musculatura do pescoço, atrás, ali na nuca, mas isso é bastante importante para que a voz soe livre. Hoje eu resolvo meus problemas vocais não pensando em fazer o certo, achar o lugar certo para aquela emissão, mas sim pensando em soltar músculos que possam estar atrapalhando na emissão das notas.

Sônia: De modo que eu nunca me preocupei muito com passagem. Eu é que não sabia fazer. Por quê? Porque eu perdia espaço, eu me usava mal. Agora, o que eu sinto de uma maneira geral é que tudo ficou mais amplo, desde o volume, a folga, se tem folga o agudo não sai mais apertado e o grave também. Por que grave é muito difícil de fazer. Grave para soprano então, para tenor, grave é muito difícil. Então a gente tem uma tendência, no grave, a empurrar muito. Eu tenho a voz falada grave, então digamos, eu desço fácil, mas não necessariamente timbrado. Então eu tinha muita tendência a querer ganhar volume no grave, o quê que eu fazia, eu caía no “peitão”. O que para mim era muito fácil, mas que é muito feio, por que na passagem você tem um buraco enorme. Então, por exemplo, no grave foi isso que mudou. Com o ganho do espaço esse buraco acabou. E eu não preciso colocar “peitão”. Por que a voz, ressoa mais. [...] Quando a voz sai com folga, ela pode até sair menos, você sente menos resultado aqui dentro, aqui, com você, mas ela corre. Então o que eu sentia é que a minha voz corre, eu não preciso ter um vozeirão para que a voz corra, tanto no grave quanto no agudo.

A percepção de que todo o corpo é responsável pela organização que possibilita a emissão das notas é indicada pela constatação de que toda a musculatura é interligada. Além de outros progressos vocais, é especificamente mencionado por *Izabel* que os agudos são facilitados pelo equilíbrio e relaxamento corporal.

Izabel: E acho também que é pouco pensar só em determinados lugares [segmentos do corpo]. Eu acho que o corpo deve ser pensado realmente como um todo, porque a musculatura é toda ligada. Só pensar: vou relaxar minha língua, meu queixo, pensar que a voz está indo lá para traz para dar um agudo, é pouco ainda. Você tem que pensar que todo o seu corpo está para baixo, que teu ombro não está para cima, que o peso está indo lá para baixo, que tua bacia não está para frente, também não está para trás, que a parte da frente do teu corpo, o teu tórax não está se fechando na hora de você cantar. E as notas você vai dar, não pensando nas notas, mas, pensando que teu pescoço está livre, que a tua cabeça está indo aqui para cima e que teu tórax está alargado, que teu peso está indo lá para o chão, que a tua bacia não está nem para frente nem para trás. Aí, esse todo é que vai fazer aquela nota sair. E em relação à voz, [...] uma vez que seu corpo está relaxado e mais equilibrado, mais no eixo, você consegue cantar melhor, ganha extensão. A voz abre, ganha ressonância, volume. Eu consigo cantar coisas agudas hoje com muito mais facilidade do que antes.

A sensação de “apertar” as notas agudas de vez em quando é indicadora de uma falta de domínio dos processos envolvidos. Novamente a sensação de apertar é oposta à de folga, que é por sua vez atrelada como condição necessária para a realização das notas agudas. Em seu relato, *Sônia* transparece a superação do problema, dizendo que desde que se estude, não há mais insegurança em relação a esse aspecto. A relação com as notas agudas não se mostra como uma questão de grande domínio técnico ou aptidão especial. Ao contrário, mostra-se como uma característica normal quando se preserva um bom uso do organismo. *Sônia* demonstra como superou esta preocupação:

Sônia: Eu sentia que eu não dominava [a realização dos agudos]. De vez em quando aquilo saía do meu controle, eu dizia assim “aquele agudo saiu muito apertado!” Poxa, mas já saiu tão folgado. Mais nesse sentido. Eu nunca tive assim um problema [...] Mas eu não tinha esse conforto. No canto agora eu sei que meu agudo vai sair. E eu não tenho esse problema, assim – “aquele agudo...” Claro que eu tenho que estudar.

Segundo *Sônia* e *Gabriela*, a atuação na região aguda necessita de adaptações técnicas, em função da maior energia demandada para sua execução. Entretanto, em ambos os casos, ficou aparente um domínio da execução das notas agudas através da flexibilidade, do espaço, da folga e da economia de energia.

Sônia: Olha, claro que quando você vai para o agudo e você gasta mais energia sim. É fundamental, por que já que você precisa se usar mais profundamente [inferimos que ela se refira a um aumento da atividade muscular]. A Técnica Alexander é preciosa nisso, por que te ajuda a poupar energia. Eu acho que antes eu me gastava muito mais, digamos, num espetáculo que eu me gastava muito mais, eu saía mais cansada. Não é que meu esforço mudou. Não! É que a energia que se gasta - mais agudo, mais grave, claro que você gasta mais no agudo - mas como um todo, a energia para uma performance, melhorou muito, eu gasto muito menos. É claro que você se poupa mais, por que você não faz esforço desnecessário. Eu tenho que fazer aquele esforço necessário para agudo, eu vou fazer. Mas, eu não vou fazer mais do que precisa. Que era o que eu fazia.

Gabriela: Aquilo tem todo um estilo que já está na pessoa e tem um registro, tem uma tessitura, que vai exigir determinado uso. Mas, tem, tem adaptações técnicas, sim. Que você vai fazer. Mas, sempre com um mínimo de esforço. Sempre com o máximo de espaço, de flexibilidade.

A utilização de recursos considerados indevidos para o alcance de notas com maior grau de dificuldade gera, em muitos casos, a dependência de tensões e coordenações prejudiciais. O auto-didatismo e o fato de o professor de canto se preocupar com o resultado sonoro, estando alheio ao uso corporal geral, são as causas relatadas por *Walter* e *Izabel* para a fixação de maus hábitos associados ao canto. A fixação do hábito que se repete toda vez que determinada nota tem que ser cantada demanda a necessidade de um trabalho específico para o seu descondicionamento.

Walter: Às vezes você vê cantores que toda vez que chega no agudo faz um determinado movimento. Ou leva a cabeça para trás, levanta o peito, empurra para frente. É um jeito que ele achou naquela hora [...] E a nota até sai bonita. Agora, ele não sabe, deixando de fazer isso em movimento habitual ele vai conseguir ter um agudo mais livre. É por que depois isso vira um hábito, vai ver que vai fazer o agudo, olha para cima ou precisa de mais ar, por que ele está gastando mais ar consegue fazer, mas, empurrando

mais ar para fora. Por exemplo, eu vi. Eu que estava assistindo a aula de uma colega e vi que toda vez ela empurrava o quadril para frente, dava uma trancadinha. E aí se sentia seguro. Que é: você tranca o quadril, o colo do fêmur, aperta as nádegas e ganha uma força muscular, na hora você se sente seguro e diz bom, agora eu vou ter mais som no agudo. Não precisava fazer, é uma grande cantora, não precisa disso. É um viciozinho que ficou. Como o som sai bonito, a professora se preocupa com o som. Se o fulano der um passinho para frente, se inclinou para frente, para trás, não percebe em geral também está na música diz: “ah, interpretação”. [...] Não é que você tem que ficar absolutamente estático quando você canta, não é isso. Mas, não confundir uma coisa com a outra. Você toda vez fazer o mesmo movimento, há um problema. Você não tem uma opção, você só consegue fazer com aquele macete. Você estando bem, você estando descansado, bem alimentado, dormiu bem, tua voz está relaxada, com o macete você também faz. No dia que você estiver um pouco estressado um pouco cansado, vai conseguir fazer?

Izabel: Eu fui ter aula de canto, depois que eu já cantava. Eu já tinha minha maneira de resolver os problemas, as dificuldades, eu já tinha hábitos. São exatamente esses hábitos, muitas vezes nocivos, que nós vamos ter que nos desvencilhar. Como fazer isso, depois de tanto tempo usando a voz daquela maneira? É um enorme trabalho, é preciso muito tempo para reprogramar tudo, mas é evidente como é mais simples usar a voz a partir desses novos conceitos que a Técnica Alexander oferece.

A forma como a emissão das notas agudas foi mencionada pelos entrevistados demonstra, mais uma vez, a idéia de respeito aos mecanismos fisiológicos. No Capítulo 1, foram descritos a subida e o movimento de báscula da laringe como resultado fisiológico na emissão de notas agudas. Assim, como o abaixamento da laringe e a ação dos músculos tireoaritenóideos na emissão de notas graves. Esses movimentos e posições, relatados como as condições fisiológicas adequadas para tais fins, podem acontecer de maneira sinérgica, sem que contrações musculares contraditórias causem dificuldades. Também é possível que músculos opostos entrem em ação, tanto por falta de conhecimento do cantor, quanto pela busca de sonoridades específicas ou, ainda, pela orientação do professor (foram relatados casos deste tipo no Capítulo 1, p. 31-9).

Nos depoimentos apresentados pelos entrevistados, transparece uma relação de naturalidade quanto à emissão de notas agudas ou graves, assim como notas de

passagem. A consciência de um trabalho muscular, nessas condições, que, segundo os entrevistados, requisita maior esforço ou adaptações técnicas, parece indicar o respeito aos aspectos fisiológicos em questão. Não se observa nos entrevistados a citação de desconforto desajuste em relação a essas notas, mas uma relação de domínio e naturalidade, indicando o respeito aos movimentos musculares fisiológicos e a ausência de contrações musculares.

3.4 Timbre

O timbre foi um parâmetro vocal pouco mencionado nas entrevistas. Em dois momentos em que ele aparece, está sempre associado a outros aspectos. O relato de *Sônia* mostra que, antes da prática da Técnica Alexander havia a necessidade de colocar a voz no peito para alcançar a região grave, gerando um buraco na região da passagem. A partir da descoberta de novas sensações de espaço na emissão vocal, a entrevistada eliminou a sensação de um buraco na voz com o ganho de ressonância. Outro relato, de *Izabel*, se refere ao timbre de modo secundário, ao mencionar que os momentos de estresse podem interferir no timbre da voz.

Sônia: Agora, o que eu sinto de uma maneira geral é que tudo ficou mais amplo, desde o volume, a folga, se tem folga o agudo não sai mais apertado e o grave também. Por que grave é muito difícil de fazer. Grave para soprano então, para tenor, grave é muito difícil. Então a gente tem uma tendência, no grave, a empurrar muito. Eu tenho a voz falada grave, então digamos, eu desço fácil, mas não necessariamente timbrado. Então eu tinha muita tendência a querer ganhar volume no grave, o quê que eu fazia, eu caía no “peitão”. O que para mim era muito fácil, mas que é muito feio, por que na passagem você tem um buraco enorme. Então, por exemplo, no grave foi isso que mudou. Com o ganho do espaço esse buraco acabou. E eu não preciso colocar “peitão”. Por que a voz, ressoa mais.

Izabel: Se você discute com alguém por ex., aquele estado de tensão se reflete no corpo, no timbre da voz, na respiração, que fica mais ofegante. Eu pude observar em alguns workshops que participei, que os participantes

quando apresentam uma canção ou um texto, revelam na voz as tensões do corpo e fica claro como as travas psicológicas se refletem no desempenho do todo.

O timbre é, em princípio, uma característica pessoal de cada indivíduo e não pode ser mudado em suas qualidades fundamentais. No entanto, podemos alterar, até certo ponto, algumas características do nosso timbre ao executarmos vogais, sons nasais, sons orais, sons mais escuros, mais claros, voz de peito, voz de cabeça, etc. No capítulo 1, percebemos que as condições fisiológicas de alteração do timbre não devem ser base da técnica vocal, pois o esforço muscular envolvido na tentativa de se criar um timbre diferente do natural acaba por trazer problemas vocais, a longo prazo.

O fato desse parâmetro não constar como uma grande preocupação dos entrevistados trouxe a reflexão de que ao buscarem a não interferência os praticantes da Técnica Alexander também acabam por não fazer uso das possibilidades de modificação do timbre como base de sua técnica vocal. Cabe ainda destacar que onde esse aspecto foi mencionado, a mudança de timbre se relaciona a problemas ou situações onde há um desequilíbrio do uso do aparelho fonador, seja ele causado por fatores emocionais imediatos, ou por hábitos não percebidos.

3.5 Afinação

Apesar de o termo afinação não ter sido explorado por três dos entrevistados e ter sido mencionado de forma passageira por outro, para um dos entrevistados esse parâmetro teve uma conotação considerada relevante, uma vez que a Técnica

Alexander atuou para a melhoria da afinação da voz cantada. Ao dar aulas de canto a um aluno com a afinação considerada muito ruim, *Sônia* registra grande melhora, citando que o aluno que não conseguia identificar ou repetir nenhuma nota. Através de muito envolvimento no trabalho acabou superando o problema em grande parte, chegando a cantar ária de ópera. O relato sugere que o problema não foi eliminado, mas mostra avanços importantes, considerando-se a seriedade do problema.

Sônia: Eu tinha um aluno maravilhoso! Tinha até problema de afinação. Afinação é outra coisa que a gente não explica néh, é ouvido, mas, ele melhorou muito. Porque às vezes afinação é por problemas neurológicos, mas, às vezes é por uma dificuldade, (...) você tranca alguma coisa aqui [indica a região da nuca] e tampa aqui também [indica a região da orelha] Muita rigidez aqui assim... tampa. Foi um aluno que deu muita felicidade, assim. (...) Me deu satisfação porque ele tinha muito problema de afinação de colocação de voz, ele é outra pessoa [...] Não é o melhor ouvido do mundo. Mas, hoje ele canta. Ele aprende uma música e ele canta. Ele não reconhecia uma nota. No primeiro dia de aula eu não sabia o que fazer. [...] Depois ele chegou até a cantar ária de ópera. [...] Senão, não tinha Técnica Alexander, não tinha nada que atuasse ali. (...) A Técnica ajudou? Ajudou. Por que mesmo aquele som que ele fazia sem afinação eu ia introduzindo...

Neste relato, elementos como envolvimento, concentração e persistência no trabalho parecem ter sido os fatores principais a propiciarem o desenvolvimento vocal do aluno. A Técnica Alexander entrou como fator importante na metodologia do trabalho do cantor, que evita buscar os resultados imediatos, procurando os meios pelos quais se deva realizar a ação em questão. A percepção parece ter sido o grande aspecto desenvolvido neste aluno. Uma percepção global que, associada aos outros fatores, propiciou a continuidade no trabalho e o alcance de resultados positivos.

3.6 Coordenação do organismo como um todo

A “coordenação de todo o organismo” parece ser a expressão que resume os efeitos da Técnica Alexander na vida e na atividade vocal dos entrevistados. Um dos

conceitos importantes sobre a coordenação, presente em dois depoimentos, é o da existência de uma boa coordenação na primeira infância. Segundo esses relatos, o ser humano, de forma geral, tem uma tendência de nascer com uma boa coordenação do organismo. Por exemplo, no ato de chorar ao nascer, o indivíduo geralmente usa o sistema respiratório e a fonação de forma bem organizada. Também em relação à postura, mesmo não tendo uma musculatura tão desenvolvida quanto o adulto e não tendo recebido nenhuma instrução educativa para tal, as crianças, em sua maioria, mantêm a coluna alongada, sem que se observem tensões musculares. Ao contrário, observa-se grande liberdade e leveza nos movimentos, mas, segundo os relatos dos entrevistados, por vários motivos tal liberdade e leveza vão se descoordenando ao longo da vida. Os hábitos posturais adquiridos afastam o indivíduo da sua natureza de coordenação e organização. Segundo os relatos de *Walter* e *Gabriela*, a Técnica Alexander vai ajudar o aluno a acessar essa coordenação natural, preparando-o para o aprendizado do canto, com um funcionamento mais livre e adequado.

Walter: A Técnica é uma coisa extremamente simples e que, na verdade, o professor te ensina a reencontrar aquilo que todos nós tivemos em algum momento da vida. Talvez na primeira infância. (...) Então você cria uma série de hábitos posturais negativos, e aquilo vai se acumulando ao longo dos anos. Depois quando você vai tentar fazer uma coisa específica como cantar (...) que exige uma grande coordenação, algumas pessoas conseguem e outras não. E não sabem muito bem por que. Mas, há uma coordenação que a gente perdeu em algum momento da vida e que através da Técnica você pode readquirir.

Gabriela: Por que é que tem alunos (de canto) que absorvem e outros alunos que não absorvem? Ele vai começar a se conhecer mais e vai ter mais uma forma de acessar aquela natureza dele, que é a natureza da liberdade, da organização, da coordenação.

Em outros dois relatos também fica claro que existe uma identificação entre os resultados da Técnica Alexander com as condições da criança, especialmente antes

do processo educacional, entendido como gerador de várias condições desfavoráveis que desarticulam o funcionamento correto do ser humano. Apesar de perdermos essas características por volta de um ano e meio de idade, a Técnica tem o potencial de favorecer o restabelecimento deste nível de atenção. Como afirma *Reinaldo*,

Reinaldo: Se você observar muito abertamente uma criança, eu estou me referindo a uma criança de no máximo 2 anos de idade. Vamos dizer 1 ano e meio para ficar mais garantido. Se você olhar uma criança do 0 ao 1 ano e meio de idade, você vai ver que tudo que ela faz ela faz com um nível de atenção que é absolutamente invejável. Se isso é ou não consciência eu não sei! Mas é nesse âmbito que a Técnica Alexander ajuda. Ela ajuda justamente porque coloca o indivíduo num estado semelhante ao que teve enquanto criança. Por quê? Porque nessas condições, você está mais aberto para aprender. E quando você está querendo aprender, todas as experiências são válidas. Portanto, errar é válido, acertar é válido. Tudo são experiências que enriquecem a tua existência. A tua existência como um ser humano integral! E esse ser vai crescendo dentro delas. Você vai crescendo com elas: Eu erre! E daí?! Isso não significa que foi ruim. Você está, na melhor de suas possibilidades, vivendo um estado de consciência de si porque o seu ser quer crescer, quer aprender... para evoluir!

Para *Izabel*, as crianças desenvolvem tensões e rigidez muscular quando são submetidas a condições ruins. Para ela, o tempo excessivo, gasto em certas atividades, associadas a uma má orientação do uso, faz com que as crianças rapidamente adquiram maus hábitos que se estendem por todo o corpo.

Izabel: No meu último ano de curso (formação de professores de técnica alexander), fiz estágio no "Projeto Escola". O projeto se propunha a dar aulas de Técnica Alexander para uma classe da primeira série e uma classe da segunda série de uma escola da cidade de Viena. Ao final do projeto teríamos como comparar alunos que receberam as aulas dos alunos que não receberam. No primeiro ano as crianças são ainda todas molinhas, elas acabaram de chegar à escola não ficaram sentadas o ano inteiro em cadeiras muitas vezes desconfortáveis, as vezes com os pés que não encostam no chão, ou a cadeira é muito alta em reação à carteira ou muito baixa, etc. No primeiro ano as crianças ainda não adquiriram maus hábitos sérios. Mas, no segundo ano, você já encontra muitas crianças com problemas. Crianças que seguram o lápis com muita força, apertam tanto que a mão todo vai ficando deformada. Agora você imagina, as crianças ficam 5 horas por dia na escola. Com o tempo elas começam a reclamar de dores nas costas, dor aqui, dor ali. 90% das crianças que tinham apenas 7 e 8 anos dentro desse projeto reclamavam de dores. Fica evidente que nós desde muito jovens somos deparados com situações que não são ideais para a nossa saúde.

Através dos relatos, fica claro que os entrevistados atribuem a capacidade de coordenação das partes do corpo ao controle primordial. Ao se coordenar a cabeça-pescoço-tronco, todo o corpo se coordena, inclusive os órgãos do aparelho fonador. Esse princípio é considerado fundamental para a realização de qualquer atividade específica. Sem um bom uso do controle primordial, o trabalho vocal pode envolver maus hábitos de coordenação, contraproducentes para a atividade vocal.

A idéia de que a coordenação básica necessária ao canto advém do bom uso do controle primordial é afirmada no relato de *Walter*. Ele atenta para o fato de que é através da auto-percepção que se desenvolverá essa coordenação

Walter: No fundo, uma coordenação muito simples - cabeça, tronco e membros - mas, você não tem um botãozinho para apertar, faz clique e a coisa acerta. Você tem que desenvolver a sua percepção.

O conceito de que a coordenação básica traz um funcionamento adequado ao canto é um importante diferencial em relação à visão cientificista do canto, pois nesta última, cada parte do corpo é dissecada e analisada separadamente. Para o praticante da Técnica Alexander o funcionamento do organismo é coordenado pelo controle primordial e o aluno deve aprender a não interferir, deixando a coordenação ser a base para a aprendizagem das habilidades específicas. Como afirma *Walter*,

Walter: Dentro desta coordenação, [...] você obviamente está coordenando também tudo que tem lá dentro. Você já está coordenando língua, laringe. O que você vai aprender no canto é de não interferir nesta coordenação. Então a Técnica Alexander é um caminho para você desenvolver isso. Você primeiro desenvolver uma coordenação básica de cabeça, tronco, membros e você manter essa coordenação enquanto você faz uma atividade: simples - como andar ou sentar ou levantar; mais complexa - quando você for cantar. Quer dizer, ou você tem essa coordenação básica e aprende aí as habilidades necessárias para fazer música, dança, contorcionismo, jogar golfe, tocar piano, seja o que for, ou você não tem essa base firme para acrescentar essas coisas mais delicadas que exigem aquela atividade específica.

O fato de a fonação ter inúmeros mecanismos - desde a respiração, passando pela laringe intrínseca e extrinsecamente, chegando até a articulação e modificação do som - torna complexa sua coordenação consciente. Esse fato é reconhecido por *Walter* e por *Gabriela*, que relatam sua experiência de bons resultados para o canto através da coordenação do organismo como um todo.

Walter: A coordenação do aparelho fonador é uma coisa tão sutil e é um conjunto tão grande de músculos para você coordenar, que é muito difícil você fazer tudo isso conscientemente. Pela minha experiência eu acho o caminho mais fácil é a pessoa ter uma coordenação básica boa.

Gabriela: É importante pensar na língua, pensar em diafragma e maxilar, enfim, em todas as partes, é importante. Mas, você vai pelas partes, partes, partes, a pessoa tem aquela informação e depois você volta para essa coisa da coordenação, do controle primordial e as peças se encaixam e aí funciona.

Walter afirma que a percepção da coordenação e seus efeitos no funcionamento do organismo são desenvolvidos através da persistência da prática da Técnica Alexander.

Walter: Com a repetição [da prática da Técnica Alexander] você vai vendo: “Ah! Eu fazendo assim, parece que eu estou mais relaxado, mais coordenado, faço o mesmo movimento com menos esforço”. Coisas simples como mexer um braço, levantar de uma cadeira, sentar numa cadeira, dar alguns passos. Que é infinitamente mais simples do que cantar.

Para *Walter*, o ensino do canto deveria ser introduzido apenas depois da aquisição de uma boa coordenação do organismo como um todo. Só quando o aluno já tiver condições de emitir um som bonito, solto e livre, ele deveria começar o aprendizado vocal propriamente dito. Em sua visão, a complexidade dos fatores envolvidos no canto requer um alto grau de coordenação. Portanto, se não houver essa coordenação em atividades básicas, no canto tal coordenação se tornará difícil de ser alcançada.

Walter: Obviamente quando você vai cantar, você precisa de uma coordenação de praticamente o corpo inteiro. E se você não tem essa coordenação nas coisas simples nas coisas complexas é quase impossível. Tudo isso (os detalhes do canto), você tem que aprender também. Mas, é uma coisa que deveria vir num segundo momento, quando você já tem essa coordenação básica, você já tem o som basicamente bonito, solto e livre. Aí você vai aparando as arestas.

Walter enfatiza a importância da Técnica Alexander para a aquisição de uma boa coordenação do organismo:

Walter: Mas, a Técnica [Alexander] é uma coisa fundamental, básica, de coordenação do corpo inteiro que você precisa ter para, depois, poder fazer uma coisa específica. [...] Quanto mais específica a atividade que você for fazer, mais você precisa ter da sua coordenação.

Parâmetros vocais, musicais e fisiológicos também são lembrados como fatores dependentes de uma boa coordenação para que funcionem bem.

Walter: Depois no canto é aquilo detalhado para frase musical, para emissão da voz, para a ressonância, para o apoio, para o fôlego, enfim, para várias outras coisas. Mas, tudo isso está ligado na coordenação fundamental. Se esta não está ali, o resto dificilmente vem.

O domínio dos movimentos e da atenção é sugerido como uma conquista de quem desenvolve a coordenação. Esse controle corporal e mental pode ser pensado como importante no gerenciamento dos processos envolvidos na prática vocal. Como explica *Reinaldo*,

Reinaldo: Enquanto você aprende a Técnica Alexander você pode parar de ser, por exemplo, desastrado. E isso é porque você está desenvolvendo uma melhor coordenação para reconhecer direito a sua relação com o espaço que você está ocupando. E aí, você pode mesmo, até evitar acidentes.

A complexidade de coordenação do aparelho fonador foi colocada como superável através da coordenação básica associada à propriocepção. A observação e o estar atento ao ambiente foram citados como fatores determinantes para que o

desenvolvimento da coordenação fizesse com que cada parte assumisse seu papel no funcionamento total do organismo. *Gabriela* e *Reinaldo* ressaltam:

Gabriela: [A prática da Técnica Alexander] foi um processo de estar pesquisando essa relação de um uso mais coordenado, menos esforço, com a questão da produção vocal.

Reinaldo: Essas partes do corpo funcionam mais coordenadamente. Elas funcionam melhor quando estão coordenadas umas com as outras, por que uma ajuda a outra. Elas foram criadas para tal. Por exemplo, a língua. Ela vai ter uma resposta muito mais ágil, mais sutil e mais sensível, se os pés estiverem bem apoiados. Por que cada coisa vai fazer o que têm que fazer. Então, se o cara tem que “colocar” uma voz para atingir o espectador que está lá no fundo a não sei quantos metros, ele simplesmente vai perceber isso e vai dar a intenção correta e para isso e fazer o esforço apropriado.

Uma vez mais, o princípio de inibição surge como fundamental para a coordenação do organismo do cantor. O relato de *Walter* sugere que a inibição do esforço e da interferência aparece como fator importante na pesquisa de um uso mais coordenado, a concepção de permitir que o som surja indica a não interferência.

Walter: Porque, na verdade, o que a gente aprende a inibir na Técnica Alexander, é a resposta ao estímulo. O estímulo sempre existe. O que você inibe é a resposta. Quando você deixa de responder imediatamente, você tem um espaço de tempo para avaliar: quero responder da forma habitual contraída nervosa agressiva ou posso responder de uma forma coordenada? Se você sempre vai fazer força antes de soltar o som, você vai inibir essa força e não fazer, relaxar, manter sua coordenação básica e permitir que o som surja.

A atitude mental se mostra como o mais importante processo na inibição. O não-fazer, resultante da inibição, favorece a percepção das partes do corpo e a não interferência em sua coordenação com o todo.

Walter: É muito difícil essa atitude tão enfatizada pelo Alexander de não fazer, deixar acontecer. Muito difícil entender o que é isso, por que é tão simples. Mas, então eu não faço nada? É você quase não faz nada. Claro, o que você faz é pensar. Você pensar na sua coordenação, você pensar nas diversas partes do corpo, você tentar perceber o que está acontecendo, saber que está acontecendo aquilo e não outra coisa.

Walter complementa:

Walter: Alexander era muito prático nisso, ele diz olha, na hora que você inibe o mau hábito a coordenação natural vai voltar. Você inibe a coisa errada e você incentiva a coordenação, que é a coordenação de pescoço, cabeça e tronco. Depois pernas e braços. Mas, se você não inibe essa tensão errada a coisa certa não tem como sair. Então se você faz um vocalize de cinco notas bem feito, é mais importante do que você fazer meia hora de vocalizes, com tensão, apertando o pescoço ou com a coluna torta. Você só vai reforçar os seus maus hábitos de coordenação.

A contração muscular indevida é citada como algo muito importante a ser evitado na a produção vocal e no canto. Para *Walter*, o som bonito só pode acontecer através da boa coordenação, portanto os grandes cantores, direta ou indiretamente, detêm um bom uso do organismo. Segundo ele, os bons professores de canto têm que ter o equilíbrio e a coordenação necessários para a compreensão dos fenômenos do canto.

Walter: Qualquer grande cantor que você vê por aí pelo mundo afora, de alguma forma eles aprenderam essa coordenação direta ou indiretamente, senão não produziram esse som. Não tem possibilidade de você produzir um som bonito e você tendo uma contração muscular indevida. Eu encontrei professores de canto ótimos que não tinham noção nenhuma da Técnica [Alexander] e que eu resolvi não falar nada ficar nada, ficar quietinho, guardar a Técnica para mim e ver o que a pessoa tinha para ensinar do ponto de vista de canto. Se a pessoa canta bem, se a pessoa sabe lecionar, ela tem que ser uma pessoa equilibrada e bem coordenada, por que senão ela não teria conseguido aprender a cantar. E esses bons professores de canto, instintivamente, ou pelo histórico da vida deles, aprenderam de alguma forma a relaxar todo o aparelho fonador, respirar convenientemente, usar a musculatura que tem que ser usada e não outra, perceber quando o aluno está usando um outro grupo de músculos que não aquele que deveria usar.

Walter afirma que sem uma boa coordenação do organismo, as tentativas de se desenvolver a voz ocorrem através do método de tentativa e erro, através da força muscular e através de se “empurrar” ou “apertar” a voz.

Walter: Obviamente também, todos nós aprendemos por tentativa e erro. Eu também era muito impaciente, eu também fiquei ruco, inúmeras vezes. Fiquei com dor de garganta. E parava de cantar descansava uns dias e

voltava assim: “como é aquela coisa”? E o meu professor de [Técnica] Alexander dizia: “calma, você vai aprender, espera sua coordenação ir se abrindo, você está muito descoordenado”. E aí você quer fazer aquilo com força muscular. Quer dizer, se eu empurrar mais! Se eu apertar mais, vou conseguir! Vou fazer mais força, quero cantar mais forte, quero ter uma voz maior. E não é por aí.

Nas entrevistas, o termo coordenação parece assumir o sentido do conceito de controle primordial, que, segundo a Técnica Alexander, é o princípio organizador do funcionamento de todo o organismo (ver Capítulo 2). Para os praticantes da Técnica Alexander, a partir dessa coordenação básica, todos os processos, inclusive a voz e as demandas do canto, podem se manifestar de uma forma melhor. A partir dessa ótica podemos compreender melhor como os cantores praticantes da Técnica Alexander adquirem uma visão holística do canto, assim como de todas outras atividades que dependem do uso corporal.

3.7 *Ansiedade e medo na situação de performance*

A coordenação também aparece como um fator fundamental na superação do medo e da ansiedade na performance do canto. A coordenação integra e controla o funcionamento dos segmentos do corpo, liberando a mente e aumentando os recursos do cantor para lidar com a tensão do palco. Ansiedade pode estar associada à má coordenação, sendo considerada um segundo estágio da descoordenação.

Ao ser perguntado sobre a influência da Técnica Alexander sobre as situações que geram ansiedade para um cantor, *Walter* se refere em um primeiro momento à ansiedade como algo especificamente ligado à descoordenação.

Walter: A própria ansiedade já é sinal de que alguma coisa em você não está coordenada. Por que não há motivo para você ter a ansiedade. A ansiedade, na verdade, já é um segundo estágio da sua descoordenação, que acontece primeiro, da qual você não se dá conta, e depois você, descoordenado, você sente ansiedade, você sente angústia, pânico, uma série de coisas. (...) Já, o apavorar é um sinal de que você não está coordenado. E quando você está coordenado vai se apavorar porque? O público ali não vai te morder, não é um Pit-Bull que vai atacar.

Segundo *Walter*, o ser humano não nasce com medo de se expor, esse medo é aprendido ao longo da vida. A ansiedade ou vergonha da performance são, em sua visão, reações inadequadas àquela situação, refletindo algum tipo de descoordenação do self psicofísico. Para ele, se a coordenação é mantida, o pânico não acontece.

Walter: Mas é entrar em pânico por uma situação que não é adequada. Você subiu no palco não tem ninguém te agredindo. A pessoa sente isso, tem esse medo – “ai que horror... estar ali na frente... todo mundo... que vergonha”. Por que vergonha? Quer dizer, foi uma coisa que a gente aprendeu. Uma criança quando está solta quando está bem, ela não tem vergonha de falar com um estranho. Ela vai falar ou canta ou recita uma poesia ou diz, você quer ver o “deseíño” que eu fiz aqui na escola? E mostra um rabisco qualquer crente que fez a maior obra de arte, ela não tem essa inibição. Inibição naquele sentido [sentido de vergonha]. Então é uma coisa que foi aprendida, que foi imposta pela educação que obrigou a pessoa a se descoordenar. Tudo volta no ponto de coordenação ou descoordenação. Se você conseguir inibir aquilo que vá causar a descoordenação, você vai continuar coordenado. Se você está coordenado, não tem por que você entrar em pânico.

Em um segundo momento, *Walter* relativiza a afirmação anterior, reconhecendo que a dificuldade emocional de subir ao palco gera um nervosismo ampliado pelo fato de existirem muitas variantes para se controlar em uma situação de performance. Para ele, estar coordenado significa estar mais livre e ter mais recursos.

Walter: Obviamente, quanto mais você estiver coordenado, quanto mais você estiver livre, mais recursos você tem. Por que tensão a gente sempre tem, nervoso a gente sempre está, é difícil subir no palco, é difícil você lembrar das milhares de coisas, o texto, a melodia, a pausa, onde é que o piano entra, o que você faz, olha para o público, faz uma cara inteligente, faz uma cara de paisagem, interpreta o texto, aqui tem que cantar piano, aqui tem que cantar forte, olha a língua...

A ansiedade pode ser minimizada pela boa coordenação, que favorece a liberação da mente de preocupações desnecessárias. Assim, os detalhes do canto se tornam mais fáceis de serem administrados, abrindo espaço para a musicalidade e a expressão. Como explica *Walter*,

Walter: Então, há uma série de coisas a pensar. Se você puder liberar várias delas. Você ter, digamos, automatizado a sua coordenação básica, você ter desenvolvido sua percepção que você faz um clique e vem: “Ah! Eu estou bem. Estou coordenado”. E aquilo vem. Você respira e diz: “eu estou no ponto”, está tudo ali. Você não precisa mais saber as mil coisinhas, você sabe, que está ali. Ai você vai se preocupar com a música, com o texto, com a melodia, com o pianista, não deixar se influenciar no público e diz: “eu estudei, eu estou preparado, eu estou no palco, mas, posso fazer, não preciso me apavorar”.

Reinaldo relaciona a coordenação com um modo de funcionar mais adequado e livre transformando para melhor essas condições. A idéia de viver o momento é novamente citada aqui, trazendo a possibilidade de estabelecer uma ligação entre a coordenação e a superação da ansiedade:

Reinaldo: A Técnica Alexander não transforma, ela não muda a pessoa, ela transforma as condições que a pessoa se dá para funcionar. Assim, ela funciona melhor, ela resgata um funcionamento mais coordenado, mais adequado, mais livre... e para usufruir melhor do momento.

Para *Walter*, a maioria dos cantores que tem dificuldades para controlar a ansiedade do palco, carece da coordenação fundamental propiciada pela Técnica Alexander. Para ele, a longa experiência nessa prática traz um melhor domínio para lidar com a ansiedade gerada pela performance no palco.

Walter: Mas o que a maioria das pessoas não está preparada e não sabe que não está, é essa coordenação fundamental. Eu hoje faço concertos com outros cantores e eles dizem: “nossa, você fica tão calmo eu estou nervoso, estou com dor de estômago”. Eu fico quieto, por que eu não posso naquela hora explicar para pessoa, “olha, mas, hoje eu estou calmo, mas, eu tenho 30 anos de Técnica [Alexander] nas costas”.

A ansiedade e o medo do palco também foram tratados em conexão com diferentes perspectivas da coordenação. Estar preparado para a ansiedade é prever sua ocorrência e se adaptar a ela. Um dos aspectos mencionados por *Izabel* refere-se à percepção e a aceitação dos sintomas da ansiedade como elementos a serem administrados, ao invés da tentativa de querer negá-los ou controlá-los.

Izabel: A Técnica [Alexander] ajuda, me ajudou muito a parar de me atormentar. A aceitar limitações ao invés de me oprimir. Na hora que você sobe em cima do palco, no primeiro momento, você fica nervoso. Porque não aceitar isso: “Eu estou nervoso”. E pronto. A respiração na primeira música é mais tensa, mais curta, do que ela vai ser a partir de terceira música do espetáculo, isso é fato. Acho uma boa idéia não querer controlar: “Vou entrar no palco agora bem calmo”. Não dá para entrar no palco calmo, todo mundo entra no palco nervoso. Você já sabe de antemão que a tua respiração vai estar mais ofegante, que você vai ter menos ar. O que fazer? Escolher uma música mais fácil de cantar ou estudar com possibilidades de respirar com mais frequência durante as frases. Aceitar e se aceitar, se organizar a partir dessa aceitação é uma maneira de subir no palco inteiro. A partir desse ponto é possível ampliar os nossos limites, se sentir mais seguro no palco.

Para *Reinaldo*, o auto-conhecimento e a auto-percepção trazem um grande domínio da situação de performance. Seu relato descreve uma situação de segurança, onde o conhecimento do funcionamento do organismo e a segurança de sua disponibilidade possibilitam a observação dos mecanismos físico e neuromuscular em funcionamento.

Reinaldo: Se você sabe que você tem um esqueleto que te sustenta. Se você sabe que a musculatura que teria que sustentar esse esqueleto está fazendo o papel dela. Se você sabe que a musculatura que tem que fazer o movimento está fazendo o papel dela. Se você sabe que o sistema respiratório está fazendo o papel dele. Que, enfim, tudo está funcionando da melhor maneira possível naquele momento, você pode até estar tão nervoso quanto você estaria sem ter esse conhecimento. Só que você vai colocar esse nervosismo em perspectiva. Você vai observar todos esses sistemas, inclusive o emocional, de uma forma mais objetiva, dentro de um sistema inteiro. Então, eu estou “vendo” o meu sistema neuromuscular, o meu organismo físico, funcionando. Eu estou vendo também o meu sistema emocional com medo... mas eu estou colocando esse medo dentro do organismo que eu sinto que está funcionando. Eu posso perceber que ele está funcionando muito bem, obrigado! Porque eu tenho conhecimento de que ele está funcionando bem. Eu sei disso! E saber disso me dá segurança! Eu sei, porque tive um trabalho nos ensaios, de expressão, de

reconhecimento de meus sistemas, de meus apoios, da minha tensão muscular, da minha “a-tensão” muscular, do meu tônus muscular. Isso tudo me ajuda a ter um controle maior da minha situação ou da situação do meu organismo como um todo. A minha máquina está funcionando bem. Tudo o que eu ensaiei está funcionando bem ou, pelo menos, funcionou bem até agora... Então pronto, é só chegar lá e dar o recado! Com ou sem o nervosismo. Então, isso ajuda por que você tem esse controle consciente - construtivo - de si próprio. Você não fica menos nervoso. Você até pode ficar tão nervoso quanto. Só que o nervosismo que você está sentindo não te atrapalha tanto, porque ele está sendo observado em perspectiva. Ele não é mais o fator preponderante.

Em seu relato, *Gabriela* define a ansiedade como fruto de um padrão habitual. Para ela todas as manifestações de ansiedade que se amplificam no palco, já estavam presentes em outras circunstâncias, demonstrando o que habitualmente era usado como um padrão. Os padrões de ansiedade podem ser físicos ou mentais, em forma de pensamentos destrutivos que levam a pessoa a um ciclo vicioso, uma bola de neve. A Técnica Alexander figura em seu relato como um importante instrumento de escolha para o cantor, através da inibição de padrões psicofísicos nocivos. *Gabriela* explica:

Gabriela: Quando você percebe um padrão de ansiedade, esse padrão é uma amplificação de um padrão que a pessoa já tem e se repete no dia a dia. Só que não é novo para pessoa, entendeu, ela já vai perceber na hora de cantar, na aulinha dela, que aquilo já se aciona, mas, de uma forma bem menor. E tem os padrões mentais que também interferem, enfim, não é nada desconectado. É tudo junto. Que a pessoa também vai percebendo padrões mentais de pensamentos destrutivos, de pensamentos que vão tirando o próprio tapete. E esses padrões mentais vão interferir no estado emocional e vão interferir nas tensões físicas. Quer dizer, tudo são padrões e são lidados da mesma forma, a partir dessas mensagens neurológicas que você pode reconhecer e escolher. Então, no caso, da mesma forma que percebe uma tensão que você não está afim de repetir que você pode mandar mensagem: “Não, não estou a fim de acionar esse músculo agora”. (...) Você pode reconhecer um pensamento também que é um pensamento habitual. AI-NÃO-VAI-DAR-CERTO-AI-NÃO-VAI-DAR-CERTO-AI-NÃO-VAI-DAR-CERTO-AI-NÃO-VAI-DAR...VAI-SER-UMA-DROGA-AI-TODO-MUNDO-VAI-RIR-DE-MIM-AI-TODO-MUNDO-VAI-RIR-DE-MIM. Aí você reconhecer que isso é um padrão e você poder ter a escolha de: “Não quero isso agora! Eu não quero que esse pensamento esteja aqui agora!” Então isso também ajuda.

A diminuição da ansiedade parece ser uma das grandes contribuições da Técnica Alexander para seus praticantes. Fatores como o conhecimento das reações do

corpo, um conhecimento mais profundo e íntimo das reações aos estímulos, a consciência das respostas do corpo adquiridas durante os ensaios, enfim, vários aspectos positivos no gerenciamento da ansiedade podem ser derivados da inibição à reação imediata aos estímulos, da auto-percepção elevada e da boa coordenação de todo o organismo.

3.8 Discussão

Através dos relatos apresentados neste capítulo, percebemos que os entrevistados tinham ciência e vivência das principais questões relativas à atividade do cantor relevantes para esta pesquisa, tanto em relação à técnica vocal em si, quanto em relação aos dilemas enfrentados pelo cantor. Ao abordar temas como respiração, esforço, tensão, passagens e extensão, timbre, afinação, coordenação do organismo como um todo e ansiedade e medo na situação de performance, os entrevistados tiveram a oportunidade de passar por todos os aspectos previstos, mostrando os pontos fundamentais do trabalho do cantor. Assim, os relatos mostraram-se fecundos no que diz respeito a materializar as conclusões e conceitos adquiridos na revisão da literatura e fundamentação teórica apresentadas por este estudo. Apesar do caráter qualitativo, achamos importante apresentarmos uma síntese com a incidência em que estes tópicos apareceram em nossa análise:

Respiração: os 5 entrevistados abordaram este aspecto como uma das coisas fundamentais para o canto e como uma dos principais aspectos favorecidos pela prática da Técnica Alexander.

Esforço e tensão: os 5 entrevistados abordaram este aspecto deixando nítida a visão de que tanto o esforço quanto o tônus muscular fazem parte da prática do canto. Os entrevistados demonstram uma grande consciência do trabalho muscular necessário para a realização das diferentes demandas durante a produção vocal de um cantor.

Passagens e extensão: 4 entrevistados – *Izabel* – *Sônia* – *Walter* – *Gabriela* - mencionaram este aspecto, sendo que um deles se referiu a esse aspecto a partir da observação feita sobre a atuação de outros cantores. Assim, apenas as 3 mulheres entrevistadas apontaram esse aspecto como tendo havido mudanças positivas em sua própria experiência. Houve ênfase na concepção de que a liberdade e a soltura no aparelho fonador, associadas ao aumento da energia nos agudos, estão ligados à superação dos problemas nesta questão.

Timbre: 2 entrevistadas – *Sônia* – *Izabel* - abordaram esse aspecto. Apesar de ser mencionado em duas entrevistas, o timbre apareceu de maneira secundária e não fundamental. A pouca incidência de comentários sobre esse ponto foi interpretada como resultado da ausência de problemas e, portanto, um bom convívio dos entrevistados com esse aspecto.

Afinação: 1 entrevistada – *Sônia* - abordou esse aspecto. *Sônia* relata que a Técnica Alexander ajudou no processo de desenvolvimento de um aluno que, inicialmente, não conseguia reconhecer nenhuma nota e, ao final de dois anos, já conseguia cantar afinadamente. Apesar de aparecer apenas em uma entrevista, a relação de causa-efeito entre a aplicação da Técnica Alexander e o desenvolvimento do processo de aprendizagem geral, enfatizada por *Sônia* nesse caso, pareceu importante.

Coordenação: 4 entrevistados – *Walter* – *Gabriela* – *Reinaldo* – *Izabel* - mencionaram este aspecto. Esse termo foi utilizado com conotação própria dentro do conceitual da Técnica Alexander, significando controle primordial. A coordenação foi apontada como aspecto fundamental na organização de todas as partes envolvidas no canto. Assim, todos os mecanismos necessários para a produção vocal se integram a partir da coordenação básica, o controle primordial. A idéia de que o cantor passa a prescindir do controle dos detalhes do canto em função de sua coordenação básica, traz o conceito de simplicidade na execução das atividades.

Ansiedade e medo na situação de performance: 4 entrevistados – *Walter* – *Reinaldo* – *Izabel* – *Gabriela* - mencionaram a ansiedade de palco como um aspecto sobre o qual a Técnica Alexander tem grande atuação. A ansiedade foi em grande parte relacionada com a falta de coordenação.

É importante ressaltar o caráter qualitativo dos resultados apresentados neste estudo, de forma que foram citados apenas os trechos das entrevistas considerados mais significativos para explicar e confrontar os conceitos apresentados nos dois primeiros capítulos. A análise de dados tentou ser exaustiva no sentido de filtrar o conteúdo mais expressivo que indicasse o relacionamento entre os relatos dos entrevistados e as hipóteses e categorias de análise previamente definidas. A tentativa de confrontar os conceitos vocais e os princípios operacionais da Técnica Alexander com as falas dos 5 entrevistados se mostrou muito eficiente em configurar um quadro de coerência e adequação da prática vocal vivenciada por eles e o quadro esboçado a partir do referencial teórico.

É preciso destacar algumas conclusões inesperadas, surgidas ao contrapor os depoimentos e o referencial teórico, que dão sentido a idéia básica que permeia o trabalho de Alexander: que através do bom uso o complexo funcionamento do organismo humano se coordena e passa a acontecer com liberdade e facilidade.

Para refletir sobre isto, primeiramente vamos contrapor duas concepções distintas expostas neste trabalho: 1) Por um lado, temos a visão da produção vocal explicada pelos princípios fisiológicos: os autores utilizados nesse estudo que se embasam nas pesquisas científicas da anatomofisiologia e, também, professores de canto e cantores que se preocupam em ter um embasamento científico da produção vocal; e, na mesma linha, porém de maneira não científica, os cantores citados por Huche (1999) que também tentam explicar o fenômeno vocal através de certa fisiologia imprecisa das sensações que, mesmo imprecisa, reflete uma visão que disseca o corpo para entender seu funcionamento. 2) por outro lado os entrevistados, que não têm como preocupação central as partes envolvidas na produção vocal, mas sim o

funcionamento de todo o organismo. Para eles o conhecimento fisiológico das partes envolvidas se torna secundário. Isto fica aparente ao se perceber o status dado a esses aspectos específicos na entrevista.

O que para nós foi bastante revelador é que os cantores entrevistados evitaram pensar o canto a partir das partes e funções do corpo isoladamente, e algumas vezes desconsideraram os conhecimentos fisiológicos da produção vocal; porém, eles demonstram que seus conceitos sobre o uso do organismo a partir da visão da Técnica Alexander estão de acordo com a perspectiva defendida pelos fisiologistas, anatomistas, fonoaudiólogos e professores de canto apresentados no Capítulo 1 deste estudo. Vários aspectos sustentam essa afirmativa; por exemplo: a abordagem respiratória, os aspetos ligados à articulação e às tensões, vistos por anatomistas e fisiologistas correspondem, por caminhos diferentes, àquelas descritas pelos entrevistados. Ao buscarmos perceber qual a manifestação prática do que foi dito pela vertente científica e pelos praticantes da Técnica Alexander, vimos que, grosso modo, a inibição das interferências abre espaço para que todos os processo fisiológicos atuem de maneira equilibrada. Ou seja, percebemos que os fisiologistas ao desvendar os processos da produção vocal, estão na verdade descrevendo mecanismos que devem acontecer se não houver distorções no funcionamento do corpo.

O confronto de um conceito fundamental para o canto, o da emissão da voz, talvez seja emblemático para mostrar como muitos aspectos vistos como complexos podem se tornar de fácil excussão através dos princípios da Técnica Alexander: os cantores, em geral, se preocupam de maneira fundamental com o som produzido e em função disso existe uma grande preocupação com o que alguns chamam de

impostação vocal ou “lugar onde colocar a voz”. Vemos diferentes noções difundidas pelos cantores de colocar a voz na frente, na máscara, na cavidade nasal, nas cavidades do crânio, fazer a forma do bocejo, e muitas outras formas geradas a partir da fisiologia das sensações. Os cientistas mostram que na verdade essas noções não têm correspondência com a realidade fisiológica. A voz deve ser projetada para o ambiente sem esforço, com naturalidade, preservando os processos e mecanismos naturais e fisiológicos do corpo, que são suficientemente capazes de produzir todo o potencial vocal do indivíduo (HUCHE, 1999, p. 29-31). Neste estudo, a informação obtida dos entrevistados nos levou a uma significativa revelação sobre esse tema tão confuso e distorcido por informações imprecisas e mitos. A referência aos termos espaço, folga, liberdade, liberação, associados a expressões como permitir que o som saia, não fazer nada, inibir a tensão, quando falam da emissão vocal, mostra que para os praticantes da Técnica Alexander aqueles processos naturais defendidos pelos fisiologistas parecem vigorar.

Enfim, de acordo com os relatos oferecidos pelos entrevistados, ficou sugerido que, a partir da prática da Técnica Alexander, todos eles passaram por importantes mudanças psicofísicas. A Técnica Alexander teve um impacto positivo em suas vidas e na sua prática vocal, no que diz respeito aos parâmetros do canto abordados neste estudo. As reflexões propostas por este estudo sugerem ainda que a prática da Técnica Alexander tem um grande potencial de contribuição no auxílio dos problemas do cantor. O panorama abarcado por este estudo mostra que a Técnica Alexander pode mudar para melhor o paradigma do cantor em relação a sua prática, tornando-o mais ciente do uso de si mesmo durante a atividade vocal.

CONCLUSÃO

Este estudo pretendeu contribuir para desvendar as barreiras que dificultam a realização do potencial do cantor no que se refere ao seu uso vocal e à sua atuação artística, através de uma investigação dos possíveis benefícios da Técnica Alexander para a prática do canto. Com essa finalidade, baseados nas deficiências da pedagogia do canto indicadas por Dinville (1993) e Huche (1999) apresentamos uma resumida descrição dos mecanismos fisiológicos envolvidos na produção da voz e da fala, assim como do canto. Conhecimentos considerados fundamentais, pela vertente cientificista que trata da produção vocal, para se evitar a reprodução dos vários equívocos conceituais existentes nesse campo. Para Huche (1999, p. 30), várias dessas concepções errôneas podem levar o aluno de canto a atitudes prejudiciais ao seu aparelho vocal, gerando desgastes desnecessários e problemas vocais.

Os mecanismos vocais apresentados nessa abordagem fisiológica se encaixaram, na sua manifestação prática, com os processos utilizados pelos praticantes da Técnica Alexander, inferidos a partir da análise e interpretação dos conceitos e atitudes expressas pelos cinco cantores-professores de Técnica Alexander em suas entrevistas. Através dos relatos dos entrevistados, fomos percebendo como o funcionamento das partes do corpo envolvidas na produção vocal, tecnicamente descritas no Capítulo 1, eram organizadas e coordenadas dentro da perspectiva da Técnica Alexander. A auto-percepção aliada a uma total aceitação e constante busca dos processos naturais do corpo, através da idéia da não interferência, sugeriram que os mecanismos estudados no Capítulo 1 eram colocados a funcionar

a partir do estabelecimento de um relacionamento harmonioso entre a cabeça, o pescoço e o tronco.

Assim, ao confrontarmos as entrevistas com o referencial teórico, tanto da fisiologia da voz quanto da Técnica Alexander, tivemos condições de perceber como se confirmava nossa hipótese inicial: a Técnica Alexander possibilita uma grande melhora na auto-percepção, na distribuição do tônus muscular, ajuda a melhorar o uso corporal, a coordenação, o controle e favorece a liberdade de movimentos; assim, ela poderá ajudar na solução dos problemas causados pelo mau uso dos alunos, professores de canto e dos cantores.

A partir dos trabalhos de Dinville (1993) e Huche (1999) pudemos perceber vários conceitos e tradições reproduzidos na pedagogia do canto, nem sempre considerados por estes autores como os mais adequados. Assim, acabamos por estabelecer uma base de comparação entre o que poderíamos identificar como uma tradição de conceitos difundidos sobre o canto e a posição dos praticantes da Técnica Alexander frente a eles. As entrevistas nos deram a possibilidade de constatar cantores praticantes da Técnica Alexander que não carregam consigo vários desses conceitos e preocupações tradicionalmente difundidos. E nem tão pouco nesses relatos, ao abordarem as diversas questões, os entrevistados apresentaram opiniões sobre respiração, produção do som na laringe e qualidade e projeção sonora, que convergissem diretamente com a abordagem proposta na literatura de canto e voz, isto é, uma abordagem dos aspectos específicos do funcionamento de cada parte separadamente.

Portanto, nem os fundamentos tradicionais do canto nem a visão mais científica da produção vocal foram privilegiados pelos entrevistados. Os praticantes da Técnica Alexander, ao cantar, se preocupam antes com sua coordenação básica, com a relação cabeça-pescoço-tronco (controle primordial), com a prevenção de interferências no bom funcionamento do organismo como um todo e com os meios pelos quais devem executar suas tarefas. Dessa forma, as preocupações com aspectos específicos, típicos dos cantores, fisiologistas e professores de canto, perdem o foco principal deixando de se manifestar como problemas pontuais a serem resolvidos, mas como processos integrados que funcionam bem se o todo do organismo está funcionando adequadamente.

Ainda outra idéia gerada pelas entrevistas difere em algum grau de uma concepção comum em relação ao instrumento do cantor. Para muitos cantores e também sob o ponto de vista dos autores apresentados no Capítulo 1, o instrumento do cantor é seu próprio corpo, o que está absolutamente correto. Entretanto, esse conceito de corpo está, em grande parte, ligado ao aparelho fonador, que compreende o aparelho respiratório e algumas estruturas do aparelho digestivo e seus mecanismos motores e de feedback (ver Capítulo 1). O praticante da Técnica Alexander percebe seu instrumento de maneira bem mais ampla que isso, extrapolando o limite do aparelho vocal e indo além da idéia de que o corpo como um todo é o instrumento do cantor. Na verdade, para o praticante da Técnica, o canto se dá a partir de todo o organismo psicofísico, o que inclui o físico, a mente e a emoção, coordenados em prol de um mesmo objetivo. Além disso, fica bastante evidente que a perspectiva da Técnica Alexander não envolve conceitos teóricos abstratos, que se pode aprender através de leituras ou outro método teórico; ao contrário, os praticantes da Técnica

Alexander vivenciam essas experiências na realidade prática do dia a dia, de forma concreta.

A maneira como o praticante da Técnica Alexander lida com a produção da voz e o canto se mostrou eficaz em prevenir problemas vocais e eliminar as limitações do cantor, quando geradas pelo seu mau uso do organismo. A auto-percepção elevada, o respeito aos mecanismos naturais de funcionamento do organismo, a manutenção da coordenação básica, o domínio da ansiedade, a economia de energia nos agudos, a conquista de toda extensão vocal e a solução dos problemas de passagens de registros vocais, foram alguns dos elementos demonstrativos de como a Técnica Alexander favorece avanços à técnica vocal. Também a melhora dos aspectos afetivos ligados à prática do canto citados por Lewis, Lloyd e Head (ver p. 81-2), permearam de forma bastante nítida todos os depoimentos recolhidos nas entrevistas. A partir dos relatos dos entrevistados, percebeu-se como a ausência ou a diminuição do esforço e da tensão muscular, a diminuição da ansiedade ou seu controle, a superação de limitações no uso do corpo e maior domínio vocal, que os cantores praticantes da Técnica Alexander desenvolveram uma relação de maior prazer com o ato de cantar.

Sabemos, contudo, que essas opiniões partem da experiência de indivíduos envolvidos com a Técnica Alexander, desde o próprio Alexander, passando por outros autores e pesquisadores que se dedicaram a investigar a validade da Técnica a partir de métodos científicos sistemáticos, até trabalhos acadêmicos sobre o relacionamento do canto com a Técnica. Finalmente, estas observações foram coerentes com os relatos dados pelos cinco entrevistados deste estudo. Faz-se necessário salientar a grande coerência dos conceitos, percepções e valores

percebidos entre os relatos apresentados por estes indivíduos e os conceitos levantados na bibliografia. Porém, os limites deste estudo se manifestam, sobretudo, na impossibilidade de se generalizar as reflexões feitas a partir desses dados. Novas pesquisas nesta área são, portanto, necessárias para se confrontar e ampliar as conclusões aqui alcançadas.

Finalmente, a partir da percepção da importância da Técnica Alexander como uma prática que tem o potencial de ajudar a melhorar o aproveitamento dos alunos de canto em seu aprendizado, favorecendo a realização do potencial de cada indivíduo no que diz respeito ao uso que faz de si mesmo, sugerimos a inclusão da Técnica Alexander nos currículos do ensino de canto nas escolas de música brasileiras, como forma de diminuir a defasagem na formação de nossos cantores. Até onde pudemos perceber a inserção formal dessa disciplina não é uma realidade em nosso meio atualmente. Esse seria um importante instrumento na aquisição de uma boa qualidade vocal e na redução ou eliminação de traumas e disfonias causados pelo mau uso e pela falta desse tipo específico de auto-percepção entre alunos e professores de canto. Assim, poderíamos dar mais um passo em favorecer a formação de cantores conscientes do uso de si mesmos, com mais liberdade e principalmente com mais saúde e prazer em sua atividade, que possam com naturalidade e espontaneidade alcançar seu melhor potencial humano e artístico.

REFERÊNCIAS

ALCANTARA, Pedro. *Indirect procedures*, Oxford: Clarendon Prees, 1997.

ALEXANDER, Frederick Matthias. *O uso de si mesmo*. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

_____. *A Ressurreição do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

_____. *Man's supreme inheritance*. 1910, In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *The books of F. Matthias Alexander*. New York: IRDEAT - Institute for Research, Development & Education in the Alexander Technique, (1987?). p. 3-201.

_____. *Constructive conscious control of the individual*. 1923, In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *The books of F. Matthias Alexander*. New York: IRDEAT - Institute for Research, Development & Education in the Alexander Technique, (1987?). p. 203-394.

_____. *The universal constant in living*. 1941, In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *The books of F. Matthias Alexander*. New York: IRDEAT - Institute for Research, Development & Education in the Alexander Technique, (1987?). p. 493-697.

_____. *Re-education of the kinaesthetic systems, (Early Articles, 1908)*. In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *Articles and lectures*. London: Mouritz, 1995. p. 79-85.

_____. *The bedford physical training college lecture, (Lectures, 1934)*. In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *Articles and lectures*. London: Mouritz, 1995. p. 163-182.

_____. *An unrecognized principle in human behaviour, (Lectures, 1925)*. In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *Articles and lectures*. London: Mouritz, 1995. p. 141-160.

_____. *The use of the self-2, (Published Letters, 1925)*. In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *Articles and lectures*. London: Mouritz, 1995. p. 133-4.

BARKER, Sarah. *A técnica de Alexander: aprendendo a usar seu corpo para obter a energia total*. São Paulo: Summus, 1991.

- BARLOW, Wilfred. (1973) *The Alexander Principle*, London: Victor Gollancz.
- BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo. *Avaliação e tratamentos das disfonias*. São Paulo: Lovise, 1995.
- BEHLAU, Mara; REHDER, Maria Inês. *Higiene vocal para o canto coral*. Rio de Janeiro: Revinter, 1997.
- BERG, Jw. van den, e J. Moll, "Zur Anatomie des menschlichen Musculus Vocalis," *Zeitschrift für Anatomie und Entwicklungsgeschichte*, 117,1955,465-470. *apud*. ZEMLIN, Willard R. *Princípios de Anatomia e Fisiologia em Fonoaudiologia*. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- BEUTTENMÜLLER, Maria da Glória; LAPORT, Nelly. *Expressão vocal e expressão corporal*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1974.
- BLADES-ZELLER, E. (1993) *Vocal pedagogy in the United States: interviews with exemplary teachers of applied voices*. New York: Doctor of Musical Arts, Department of Music Education, Eastman School of Music-University of Rochester-Rochester. *Apud*. VIDAL, Mirna. *Pedagogia vocal no Brasil: uma abordagem emancipatória para o ensino-aprendizagem do canto*. 2000. 159 f. Dissertação (Mestrado em música brasileira) – Centro de Letras e Artes, Universidade do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2000.
- DINVILLE, Claire. *A técnica da voz cantada*. Rio de Janeiro: Enelivros, 1993.
- CAMPOS, Paulo Henrique. *O trabalho muscular na prática do canto lírico*. Dissertação de Conclusão do Curso de Pós-Graduação em Práticas Interpretativas em Música Brasileira. Belo Horizonte: UEMG, 2003.
- CARRINGTON, Walter; Nicholls, John.; Sontag, Jerry. *Thinking aloud*. Califórnia: Mornum Time Press, 1994.
- FUKUDA, T. *Stato-kinetic reflexes in equilibrium and movement*. Tóquio, Igaku Shoin, 1957. *apud*. JONES, Frank Pierce. In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *A Ressurreição do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.
- GELB, Michael. (1981) *Body Learning*, London: Aurum Press.
- GELB, Michael. *O aprendizado do corpo: Introdução à técnica de Alexander*. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

GESELL, A. "The ontogenesis of infant behavior". In L. Carmichael (Ed.), *Manual of child psychology*. Nova York, Wiley, 1954, pp. 335-73. *apud*. JONES, Frank Pierce. In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *A Ressurreição do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

GIL, Antônio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 4. ed. São Paulo: 1994

HEAD, Sandra. *How the alexander technique informs the teaching of singing: the personal experience of, and analysis by a singing teacher*. 1996. 54 f. Thesis (Master of education) – Faculty of Graduate Studies, University of British Columbia, Canadá, 1996.

HEIRICH, J. R. (1996 summer). Frederick Matthias Alexander and his discoveries: A gift from Australia to the world, *Australian Voice*, pp. 1-10. *apud*. HEAD, Sandra. *How the alexander technique informs the teaching of singing: the personal experience of, and analysis by a singing teacher*. 1996. 54 f. Thesis (Master of education) – Faculty of Graduate Studies, University of British Columbia, Canadá, 1996.

HELLEBRANT, Frances A., SCHADE, Maja & CAIRNS, Marie L. "Methods of evoking tonic neck reflexes in normal human subjects". *American Journal of Physical Medicine*, ¹⁹⁶², 41, 90-139. *apud*. JONES, Frank Pierce. In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *A Ressurreição do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

HUCHE, François Le; ALLALI, André. *A voz: anatomia e fisiologia dos órgãos da voz e fala*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1999. Vol. 1.

IRVING, L. "Respiration in diving mammals". *Physiological Review*, 1939, 19, 112-34. *apud*. JONES, Frank Pierce. In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *A Ressurreição do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

JONES, Frank Pierce. *Freedom to change: The development and science of the Alexander Technique*. London: Mouritz, 1997.

LAKATOS, Eva Maria e MARCONI, Marina de Andrade. *Fundamentos de metodologia científica*. 3. ed. rev. e ampl. São Paulo: Atlas, 1996.

LANDAU, A. "Über einen tonischen Lagereflex beim alteren Säugling". *Klinische Wochenschrift*, 1923, 2, 1252, 1255. *apud*. JONES, Frank Pierce. In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *A Ressurreição do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

LEWIS, Pamela Payne. *The Alexander Technique: Its Relevance for Teachers of Singing*. 1980. 163 f. Dissertation (Doctor of Artes in speech and voice) – Faculty of the college of fine arts, Carnegie-Mellon university. Pittsburg, Pennsylvania, 1980.

LLOYD, Gwyneth. *The Application of the Alexander Technique to the Teaching and Performing of Sing: A Case Study Approach*. 1986. 145 f. Thesis (Master of music) – University of Stellenbosh. Stellenbosh, Africa do Sul, 1986.

MAGNUS, Rudolf. *Corpoerstellung*. Berlim, Springer, 1924. *apud*. JONES, Frank Pierce. In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *A Ressurreição do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

MAGNUS, Rudolf.; DE KLEIJN, A. “Die Abhängigkeit des Tonus der Extremitätenmuskeln von der Kopfstellung”. *Pfugers Archiv für die gesamte Physiologie der Menschen und der Tiere*, 1912, 145, 455-548. *apud*. JONES, Frank Pierce. In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *A Ressurreição do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

MANJOME, T., “The Anatomical Studies on the Laryngeal Muscles of the Japanese,” *J. Oto-Rhino-Laryngol. Soc. Japan*, 62, 1959, 1890-1901. *apud*. ZEMLIN, Willard R. *Princípios de Anatomia e Fisiologia em Fonoaudiologia*. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

MAYET, A., “Zur functionellen Anatomie der menschlichen Stimmlippe,” *Zeitschrift für Anatomy und Entwicklungsgeschichte*, 119, 1955, 87-111. *apud*. ZEMLIN, Willard R. *Princípios de Anatomia e Fisiologia em Fonoaudiologia*. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

PEIPER, A. “Reflexes of position and movement”. In *Cerebral function in infancy and childhood*. (Trad. Por B. Nagler & Hilde Nagler) Nova York, Consultants Bureau, 1963, cap. 4. *apud*. JONES, Frank Pierce. In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *A Ressurreição do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

RADEMAKER, G.G.J. *Das Stehen*. Berlim, Springer, 1931. *apud*. JONES, Frank Pierce. In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *A Ressurreição do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

SANTIAGO, Patrícia Furst. *The application of Alexander Technique principles to piano teaching for beginners*. 2000. 88 f. Dissertation (Masters of arts in music education) - Institute of Education, University of London. London, 2000.

_____. *An exploration of the potential contributions of the Alexander Technique to piano pedagogy*. 2004. 423 f. Thesis (Doctor of philosophy) - Institute of Education, University of London. London, 2004.

_____. A perspectiva da Técnica Alexander sobre os problemas físicos da performance pianística. In: ANPPOM, 15., 2005, Rio de Janeiro.

_____. Potenciais contribuições da Técnica Alexander para a pedagogia pianística. In: ABEM, 12., 2006, Fortaleza.

SCHALTENBRAND, G. "Normale Bewegungs- und Haltungs- und Lagereaktionen bei Kindern". *Deutsche Zeitschrift für Nervenheilkunde*, 1925, 87, 23-42. *apud*. JONES, Frank Pierce. In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *A Ressurreição do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

SCHLOSSHAUER, B., e K. Vosteen, "Über die Anordnung und Wirkungsweise der im Conus elasticus ansetzenden Fasern des Stimmuskels," *Laryngol. Zeitschrift.*, 36, 1957, 642-650. *apud*. ZEMLIN, Willard R. *Princípios de Anatomia e Fisiologia em Fonoaudiologia*. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

SCHOLANDER, P. F. "The master switch of life". *Scientific American*, 1963, 209, 92-106. *apud*. JONES, Frank Pierce. In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *A Ressurreição do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

SIMONS, A. "Kopfhaltung und Muskeltonus". *Zeitschrift für die gesamte Neurologie und Psychiatrie*, 1923, 80, 499-549. *apud*. JONES, Frank Pierce. In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *A Ressurreição do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

SONESSON, B., "On the Anatomy and Vibratory Pattern of the Human Vocal Folds," *Acta Oto-Laryngol.*, Suppl. 156, 1960. *apud*. ZEMLIN, Willard R. *Princípios de Anatomia e Fisiologia em Fonoaudiologia*. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

SOUCHARD, Phillippe-Emmanuel. *Respiração*. São Paulo: Summus, 1989.

TINBERGEN, Nikollas, *Ethology an stress disease*. Nobel Lecture, 1973. Disponível em: <http://nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1973/tinbergen-lecture.pdf>. Acesso em: 14 dec. 2004.

TOKIZANE, T., MURAO, M., OGATA, T, & KONDO, T. "Electromyographic studies on tonic neck, lumbar and labyrinthine reflexes in normal persons". *Japanese Journal of Physiology*, 1951, 2, 130-46. *apud*. JONES, Frank Pierce. In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *A Ressurreição do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

TOMATIS, Alfred. *The Ear and Language*. Tradução Billie M. Thompson. Canadá: Moulin Publishing. Título Original: L'Œreille et le Language, 1993.

VIDAL, Mirna. *Pedagogia vocal no Brasil: uma abordagem emancipatória para o ensino-aprendizagem do canto*. 2000. 159 f. Dissertação (Mestrado em música brasileira) – Centro de Letras e Artes, Universidade do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2000.

WALSCHE, F. M. R. "On certain tonic or postural reflexes in hemiplegia with special reference to the so-called associated movements". *Brain*, 1923, 46, 1-37. *apud*. JONES, Frank Pierce. In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *A Ressurreição do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

WELLS, M. S. "The demonstration of tonic neck and labyrinthine reflexes and positive heliotropic responses in normal human subjects". *Science*, 1944, 99, 36-7. *apud*. JONES, Frank Pierce. In: ALEXANDER, Frederick Matthias. *A Ressurreição do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

WUSTROW, F., "Baú und Funktion dês menschliche Musculus Vocalis," *Zeitschrifts für Anatomie und Entwicklungsgeschichte*, 116, 1952, 506-522. *apud*. ZEMLIN, Willard R. *Princípios de Anatomia e Fisiologia em Fonoaudiologia*. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

ZEMLIN, Willard R. *Princípios de Anatomia e Fisiologia em Fonoaudiologia*. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

ANEXOS

A - Roteiro da entrevista

B - Termos de consentimento enviados pelos entrevistados

ROTEIRO DA ENTREVISTA

- Como a idéia de saúde, naturalidade e não esforço no uso da voz se relaciona com a Técnica Alexander?
- Se há diferença na incidência de problemas ou dificuldades vocais e disfonias, tanto leves quanto mais sérias.
- Como o entrevistado descreveria o “melhor uso corporal” proporcionado pela *Técnica Alexander*?
- O que significa a idéia de que; “a voz é um produto do organismo psico-físico e deve ser trabalhada como um todo”.
- Se e como os cantores praticantes da *Técnica Alexander* percebem mudanças na sua atuação vocal - Quais são as diferenças na sua prática como cantor e na técnica vocal - Se, quais e como os parâmetros vocais mudaram, para melhor ou para pior;

Existe alguma diferença na atuação do:

- Sistema respiratório?
- Produção do som pela laringe ou na sua percepção?
- Mecanismos de modificação do som – ressonâncias – harmônicos?
- Mecanismos de articulação - vogais - cores?
- Mecanismos de percepção e controle da voz – audição - propriocepção ou sentido cinestésico?

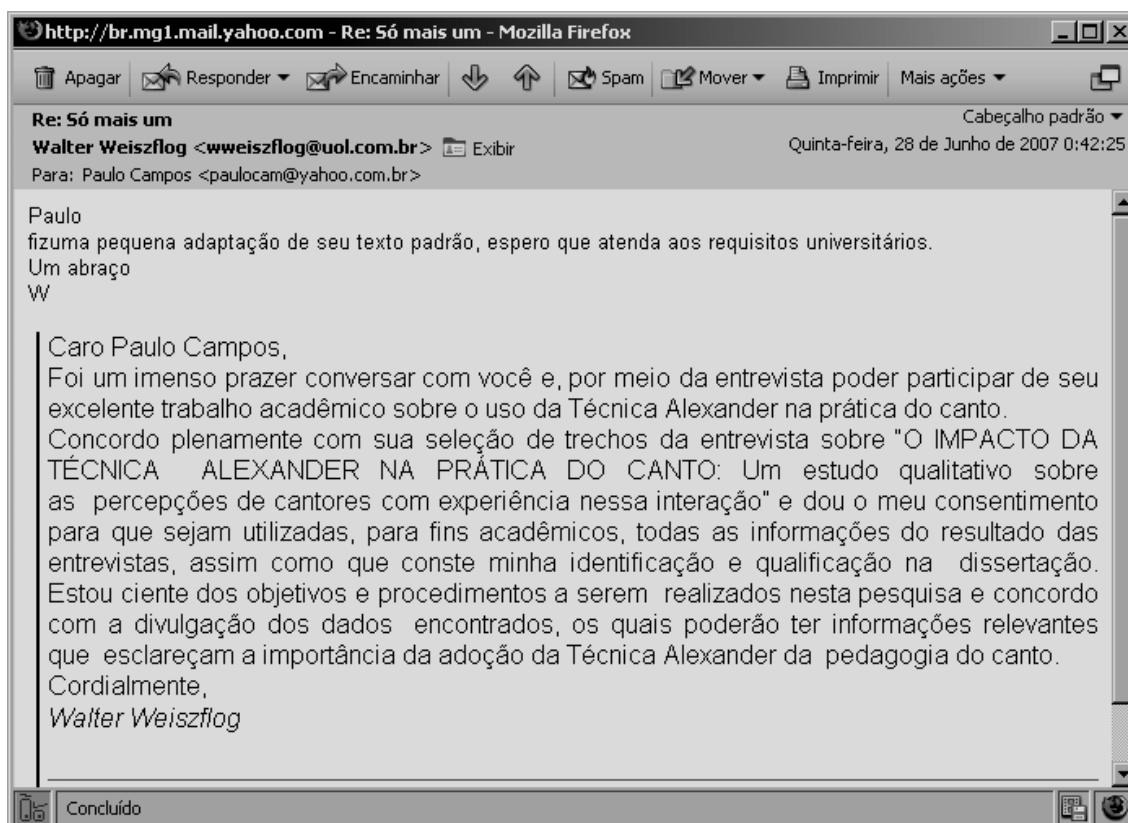
Citar parâmetros como:

- Respiração – postura - equilíbrio
- Níveis de tensão localizada ou geral
- Facilidade em cantar
- Ocorrência de disfonias antes e depois do início da prática da *Técnica Alexander*.
- Extensão
- Tessitura
- Passagens
- Registros
- Timbre vocal
- Qualidade vocal
- Colocação da voz - Concepção de impostação da voz
- Afinação
- Coordenação e consciência do seu próprio funcionamento vocal - Propriocepção

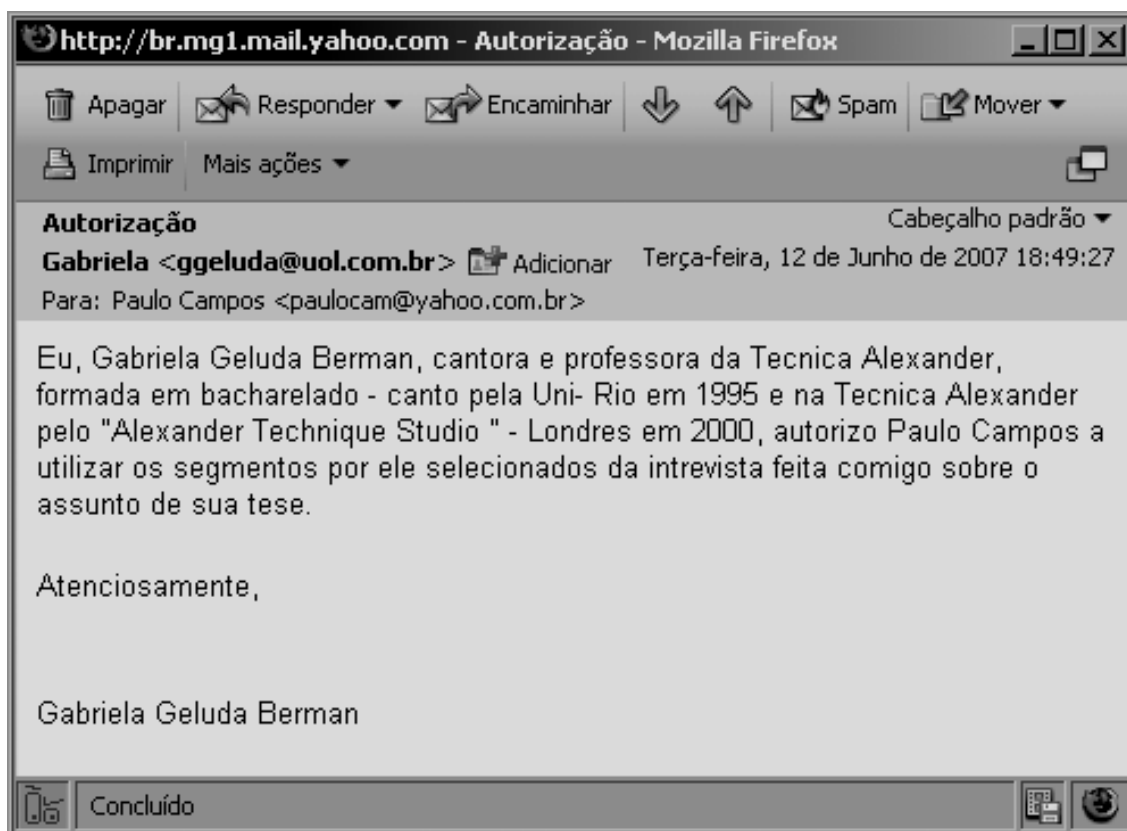
TERMOS DE CONSENTIMENTO ENVIADOS PELOS ENTREVISTADOS

Autorização de utilização dos dados da entrevista enviada por Walter

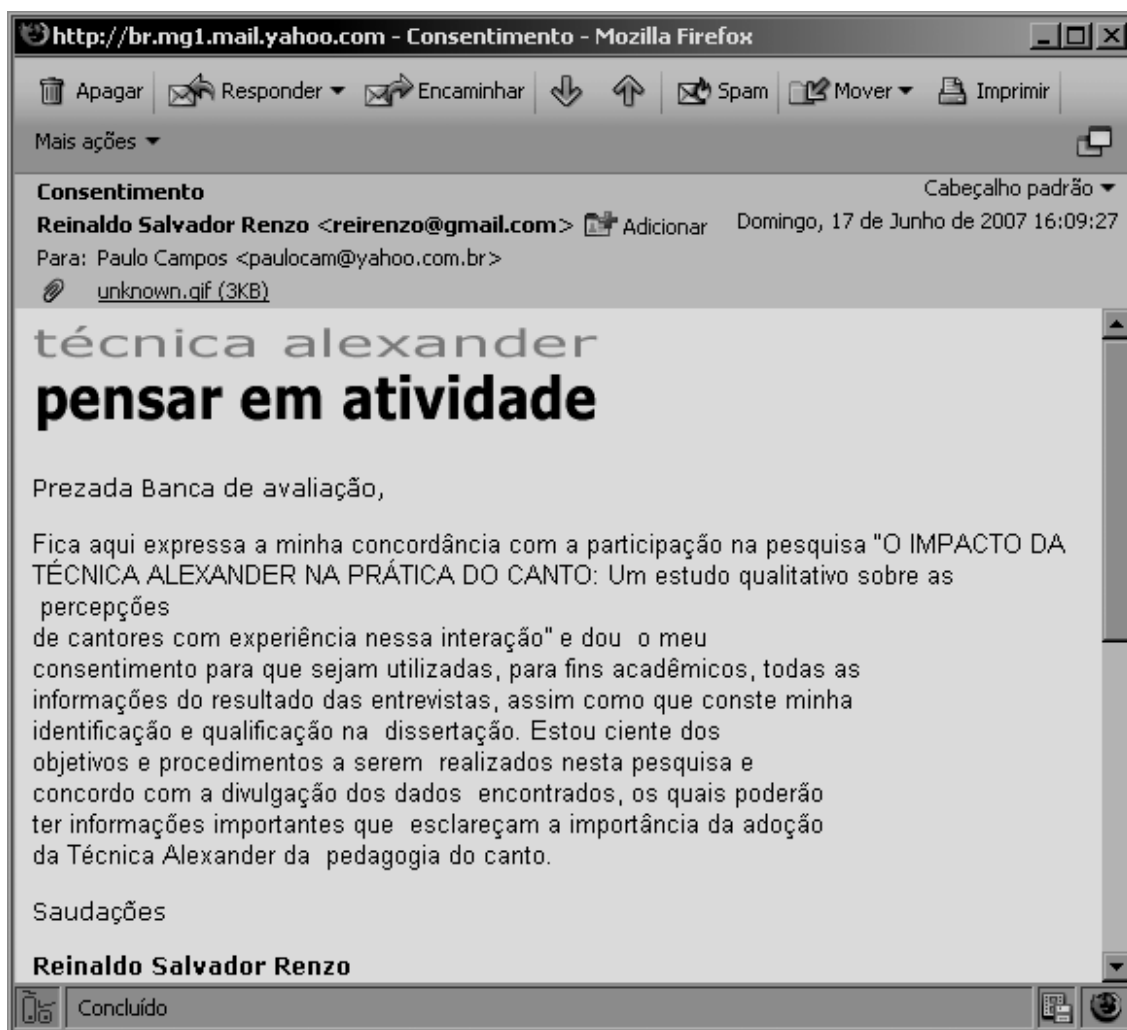
Weiszflog por meio de correio eletrônico



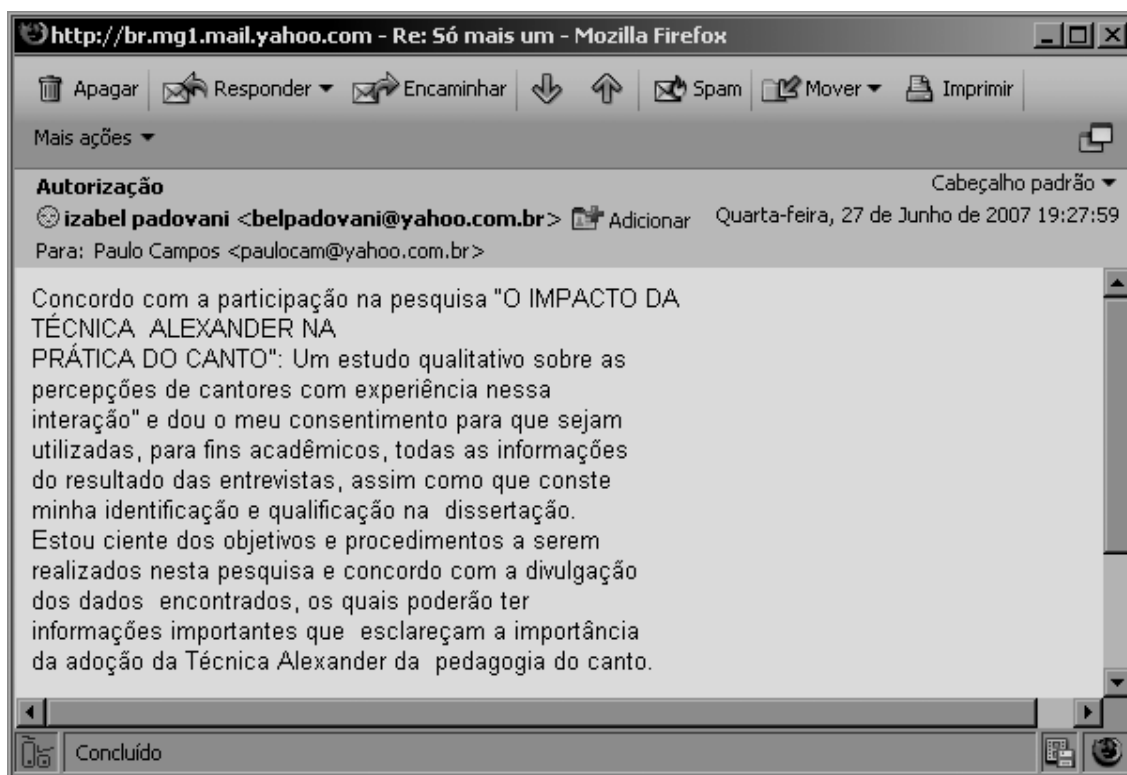
**Autorização de utilização dos dados da entrevista enviada por Gabriela Geluda
por meio de correio eletrônico**



**Autorização de utilização dos dados da entrevista enviada por Reinaldo Renzo
por meio de correio eletrônico**



**Autorização de utilização dos dados da entrevista enviada por Izabel Padovani
por meio de correio eletrônico**



**Autorização de utilização dos dados da entrevista enviada por Sônia Dumont
por meio de correio eletrônico**

