

## Princípios da Técnica Alexander aplicados à caixa-clara

Leticia Maria Antunes

Universidade de São Paulo – USP – leticia.antunes@usp.br

Profa. Dra. Eliana C.M.G. Sulpício

Universidade de São Paulo – USP – elianasulpicio@usp.br

**Resumo:** O presente artigo é um recorte da dissertação de mestrado, em estágio de finalização, no qual estuda a Técnica Alexander aplicados à caixa-clara. O objetivo do artigo é apresentar posicionamentos perante a caixa-clara que otimizem a performance e auxilie na prevenção de dores e lesões. A metodologia é composta por levantamento teórico e análise dos principais materiais de referência na área, aulas práticas de Técnica Alexander e experiências empíricas da autora. Por meio desse artigo, busca-se apresentar de forma didática posturas eficazes para prática de caixa-clara.

**Palavras-chave:** Consciência corporal. Caixa-clara. Técnica Alexander. Performance musical. Saúde do músico.

**Title of the Paper in English: Principles of Alexander Technique Applied to the Snare Drum**

**Abstract:** This article is an excerpt from a master's thesis, currently being finalized, which studies the Alexander Technique applied to the Snare Drum. The aim of the article is to present positions on the Snare Drum that optimize performance and help prevent pain and injury. The methodology consists of a theoretical survey and analysis of the main reference materials in the area, practical Alexander Technique classes, and the author's empirical experiences. The aim of this article is to present effective postures for Snare Drum practice in a didactic way.

**Keywords:** Body Consciousness. Snare drum. Alexander Technique. Musical Performance. Musician's Health.

### Introdução

*“Never forget that your first instrument is your body”*

*(LÓPEZ, 2000, p.12)*

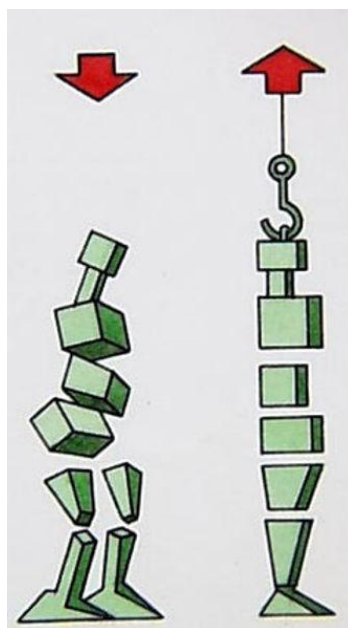
O presente artigo é um recorte da dissertação de mestrado intitulada “Técnica Alexander como ferramenta pedagógica na *performance* musical”, o qual tem como principal objetivo apresentar instruções práticas e didáticas do uso do corpo na *performance* musical. Nesse artigo, iremos abordar formas de aplicar essa técnica na caixa-clara, demonstrando posicionamentos perante o instrumento, bem como indicações de postura.

A Técnica Alexander foi desenvolvida no final do século XIX por Frederick Matthias Alexander, como forma de trabalhar a reeducação corporal de forma integrativa, considerando o pensamento (*psico*) e o corpo (*físico*) como unidade única e inseparável, diretamente conectadas. Segundo Alexander (2010), a finalidade da sua técnica é identificar padrões corporais e mentais prejudiciais e ineficientes ao ser humano. Com isso, tornar o uso do corpo

mais consciente, menos automatizado, a fim de evitar padrões de tensão, muscular e mental. “O conhecimento mais importante que podemos possuir é o do uso e do funcionamento de nós mesmos e dos meios pelos quais o indivíduo humano pode, progressivamente, elevar o seu padrão de saúde e de bem-estar geral” (Alexander, 2010, p. 9).

De acordo com Vieira (2009), Alexander observa que o principal fator de organização dos movimentos humanos parte da dinâmica de interação e equilíbrio do eixo formado entre a cabeça, o pescoço e a coluna vertebral, o qual o criador da Técnica denominou como *Fator de controle primordial*. Segundo Vosniadou (2023), essa relação entre as partes é um fator determinante na distribuição de tensões musculares, pois a qualidade que a cabeça se equilibra na coluna reflete na qualidade do tônus muscular a ser distribuído pelo corpo.

**Figura 1 – Controle Primordial**



Fonte: Alexander Technique With Mariel Brewster – <https://www.alexandertechniqueamelia.com/>

A proposta de pesquisa considera que, para uma *performance* musical de qualidade, é necessário que o músico tenha entendimento de todas as partes envolvidas nesse processo, por um lado, os mecanismos de funcionamento do seu próprio corpo, pois esse é o seu instrumento primário e principal. O instrumento musical, por outro lado, deveria ser visto como secundário, pois ele apenas ganha vida por meio do corpo humano. Por isso, o desenvolvimento da consciência do uso da mente e do corpo na prática musical é visto como uma ferramenta auxiliadora, a qual aumenta a eficiência de movimento e, conseqüentemente, a qualidade sonora.

O uso do corpo sempre influi na sonoridade do instrumento. (...) a fluência, seja no violino ou em um piano, é resultado da fluência do movimento dos braços de quem os toca; da mesma maneira, a batida de uma baqueta ressoa conforme a mão de quem segura as baquetas: braços mais livres produzem um som mais cheio, que reverbera mais (Vieira, 2009, p. 82).

Os posicionamentos e posturas apresentados a seguir são exemplos estruturados para demonstrar formas práticas de aplicar os princípios da Técnica Alexander na prática de caixa-clara. Por meio das figuras, demonstraremos exemplos de como utilizar o conceito do controle primordial para uma execução com maior eficiência mecânica, assim como também ilustraremos posições e posturas com menor vantagem mecânica.

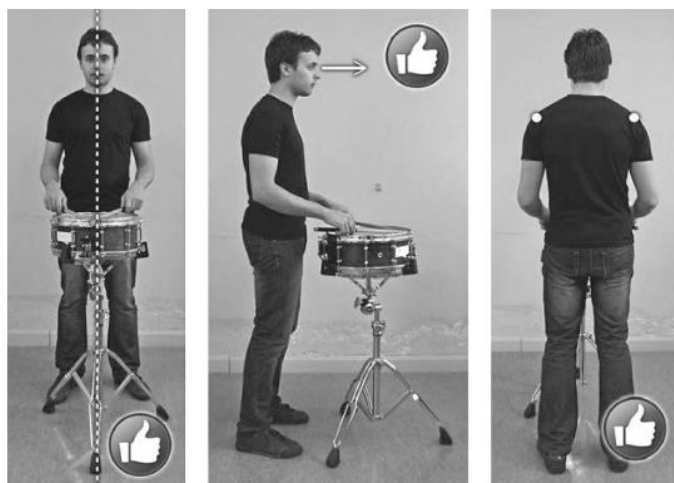
### **Posicionamento do corpo perante a caixa-clara**

*Posicionamento do corpo na prática de caixa-clara em pé – Posição da cabeça, costas e pernas:*

Para que haja uma distribuição do peso corporal de maneira uniforme, nossos pés devem estar alinhados com nossos ombros e nossos joelhos devem estar ligeiramente flexionados. Os ombros devem permanecer alinhados. Deve-se observar se o ombro direito e o esquerdo estão na mesma altura. As costas necessitam manter-se de maneira ereta, mas sempre respeitando a forma anatômica natural de sua estrutura. Não se deve forçar a abertura frontal do peitoral, e nem curvar os ombros para dentro. Assim será possível chegar em uma postura natural, na qual possamos obter a posição neutra da pélvis.

Ao tocar, deve-se preferencialmente manter o seu olhar para frente e não para baixo, em direção à caixa-clara. Ao olhar para baixo, tem-se a tendência de movimentar a cabeça toda para baixo, de modo que devemos nos atentar para o direcionamento do olhar. Para olhar para a caixa-clara, utilize-se de sua visão periférica ou então olhe para baixo, entretanto realize essa ação apenas com seus olhos, treinando a amplitude do seu campo de visão (ela é muito maior do que imaginamos). Observe essa relação na segunda imagem presente na figura 1, e veja a relação do posicionamento da cabeça dialogando com a forma que usamos nosso campo de visão. Lembre-se sempre da frase de López (2020), “*the drum comes to the drummer, not the drummer to the drum*”<sup>1</sup>.

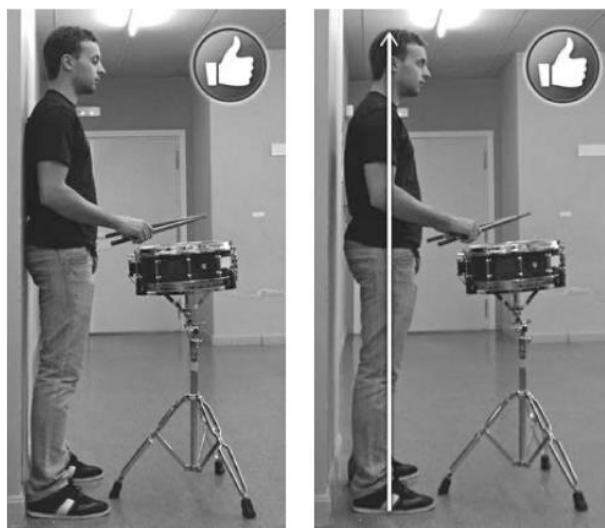
**Figura 2 – Posição da cabeça, das costas e das pernas**



Fonte: (Lópes, 2020, p. 240)

Segundo López (2020), para auxiliar no desenvolvimento da consciência corporal, podemos usar uma parede ou qualquer estrutura verticalmente reta, na qual possamos encostar a parte dorsal do corpo, a coluna, ajudando a manter um bom posicionamento durante a prática da caixa-clara em pé. Conforme demonstra a figura abaixo (figura 3), o percussionista coloca as costas e os calcanhares contra a parede, mantendo o joelho levemente flexionado e posicionando a pélvis na posição neutra (posição do meio, no centro do corpo). Ao realizar esse exercício, é possível perceber como a parte cervical e lombar das costas não encostam na parede, sendo que as únicas partes das costas que encostam são a torácica e a pelve. É importante lembrar que os pés devem se manter afastados um do outro e sempre alinhados ao seu ombro.

**Figura 3 – O uso da parede no alinhamento corporal**



Fonte: (Lópes, 2020, p. 241)

*Posicionamentos desfavoráveis na prática de caixa-clara em pé:*

Os três exemplos dados na figura 2 demonstram posturas que pouco favorecem na prática instrumental. Sempre esteja atento à posição da cabeça em relação ao corpo, pois dependendo de sua inclinação, gera-se uma tensão desnecessária para todo o corpo. Para que haja equilíbrio da distribuição do peso corporal, as pernas devem estar alinhadas entre si e não uma à frente da outra. Isso porque, ao mover uma perna para a frente e usar a outra como apoio ou descanso, sobrecarregamos uma perna mais do que a outra. Também devemos nos atentar à posição das costas, não deixando ela curvada e nem estendida de maneira excessiva e tensa. O peso corporal sempre deve ser distribuído de maneira adequada, para que não seja criada tensão desnecessária ao tocar.

**Figura 4 – Posicionamentos desfavoráveis na prática de caixa -clara em pé**



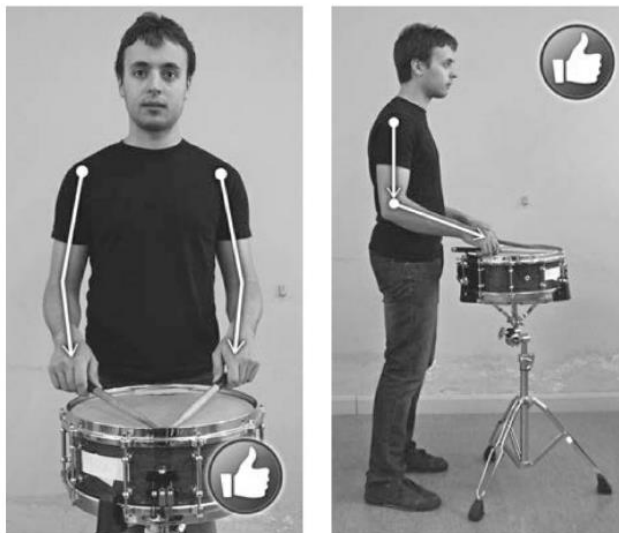
Fonte: (Lópes, 2020, p. 242)

*Posicionamento dos membros superiores na prática de caixa-clara – Posição do ombro, braço, antebraço e mão:*

O alinhamento entre os ombros é essencial. Sempre observe se o ombro direito está alinhado com o esquerdo, pois o desnivelamento de altura entre eles gera um desalinhamento geral dos membros superiores, dificultando a busca da igualdade sonora entre a mão direita e a mão esquerda ao tocar. Use a gravidade ao seu favor para tocar de maneira fluida, natural e sem tensão. Para isso, tenha consciência da integração do movimento. O movimento se inicia na cintura escapular, passa pelo ombro, braço, antebraço, punho, mão e dedos. A construção do ato de tocar sempre envolve todos os membros superiores.

Atente-se ao alinhamento do punho com o antebraço, pois eles devem sempre estar em linha um com o outro, para que haja uma igualdade sonora e movimentação livre da estrutura ao tocar. Veja, na figura 5, a indicação das linhas brancas demonstrando o alinhamento dos ombros com o antebraço e a mão.

**Figura 5 – Posição do ombro, braço, antebraço e mão**



Fonte: (Lópes, 2020, p. 243)

#### *Posições a serem evitadas*

Segundo López (2020), quando mantemos o ombro direito levantado em relação ao ombro esquerdo, não aproveitamos o peso do corpo para tocar. Com isso, o ombro exerce um movimento ascendente, totalmente oposto à gravidade, e, ao mesmo tempo, o antebraço realiza um movimento descendente, impedindo a liberdade de fluidez do movimento. Outra questão é o posicionamento dos cotovelos em relação ao corpo. Mantê-los muito próximos ou muito longe do corpo influencia no alinhamento como um todo. Para que aconteça um bom alinhamento, é necessário manter os punhos alinhados com os antebraços e o cotovelo, para não se produzir uma posição desfavorável, que pode gerar tensões na musculatura.

**Figura 6 – Posições a serem evitadas**



Fonte: (Lópes, 2020, p. 244)

*Posicionamento do corpo na prática de caixa-clara sentado:*

É importante observar o *uso de si mesmo* tanto em sua prática musical, como na rotina cotidiana. Alexander enfatiza a importância de compreender nosso ponto de apoio e quais estruturas do corpo utilizamos como base de apoio para determinadas posições e momentos do dia. Os pontos de apoio mudam conforme as atividades, sendo a posição do corpo, em pé ou sentado fatores relevantes.

O corpo humano, em especial a coluna vertebral, não é uma estrutura que aguenta permanecer por longas horas do dia sentada, a despeito de grande parte dos trabalhos demandar isso. Sendo assim, as horas passadas nesta posição devem ocorrer da melhor forma possível. Devemos ter consciência que trabalhar uma boa organização corporal é um processo que deve ocorrer independentemente da prática instrumental, buscando-se sempre ter uma boa organização corporal com e sem seu instrumento.

Todas as atividades e pensamentos que realizamos ao longo do nosso dia exercem influência na nossa organização corporal. Sejam as mais simples, como comer, andar ou sentar, todas as atividades realizadas irão armazenar um tipo de memória muscular e mental em nosso corpo. Por isso, a consciência corporal é uma prática que deve ser realizada em diversos momentos do seu dia, não apenas no momento da prática musical.

Para uma boa utilização do corpo quando estamos sentados e para uma postura livre de tensões e dores desnecessárias, temos que ter consciência tanto da escolha da cadeira/local de apoio, como ter consciência do uso e da movimentação da pélvis, em conjunto com o apoio dos pés. Além disso, devemos sempre nos atentar ao posicionamento da cabeça em relação ao corpo.



**Figura 7 – Posicionamento do corpo perante a caixa -clara**



Fonte: (Lópes, 2020, p. 245)

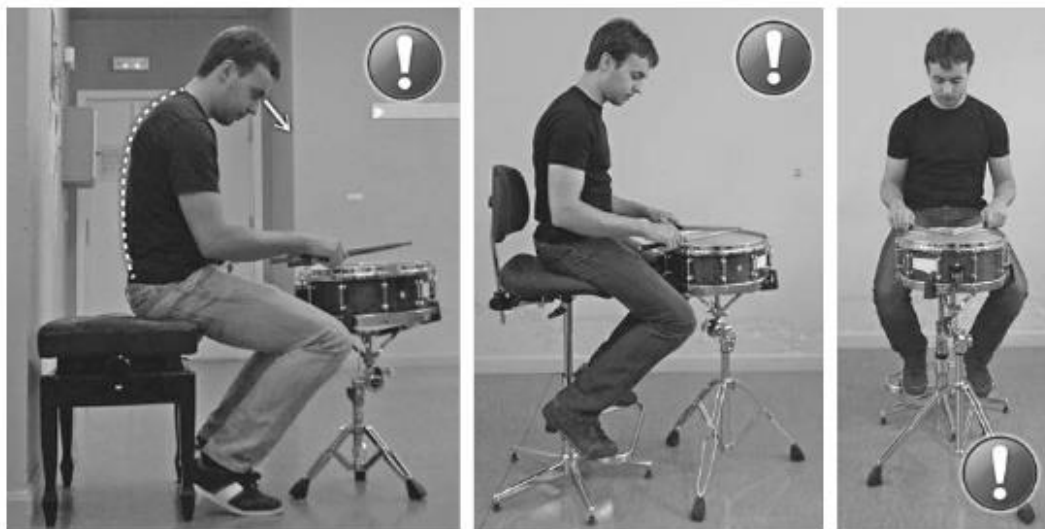
Note, na figura 7, o posicionamento do corpo perante o instrumento. Observe seu alinhamento e a forma como o corpo se apoia no banco quando está sentado. Recordando o conceito já apresentado a respeito da distribuição equilibrada do peso corporal, devemos nos atentar a forma como essa distribuição ocorre quando estamos sentados. O ísquio (osso que se encontra na região inferior da pélvis, também conhecido como quadril) é o principal ponto de apoio do corpo quando estamos sentados, representando cerca de 75% do apoio corporal quando sentados. Já os pés, representam apenas cerca 25% nessa distribuição.

A respeito da postura apresentada na figura 7, demonstra-se que o ângulo do joelho deve ficar entre 90° e 110°. As costas devem se manter com sua curvatura natural e a pélvis em posição neutra. López (2020) afirma que se realmente estivermos sentados da forma correta, poderemos notar que nossas costas e pernas formam dois “L”, Um “L” normal, e o outro “L” invertido (“T”). Esse exemplo demonstra a relação do alinhamento que ocorre entre a parte superior e inferior de suas pernas.

#### *Posições a serem evitadas quando sentado*

É de extrema importância atentar-se ao posicionamento da cabeça em relação ao corpo todo. Devemos ter o *controle primordial*, pois ao manter as costas extremamente curvadas, a pélvis inclinada para trás e a cabeça inclinada para o instrumento (conforme figura 8), cria-se tensões desnecessárias nas costas e nos quadris. Essa posição também afeta a respiração, pois impede o diafragma de se expandir-se por completo. Além disso, o excesso da curvatura das costas comprime o diafragma e assim dificulta a respiração natural.

**Figura 8 – Posições a serem evitadas quando sentado.**



Fonte: (Lópes, 2020, p. 245)

Tocar um instrumento musical envolve um amplo e complexo conjunto de elementos, como construções de novas conexões neurais, coordenação motora, percepção musical, movimentação corporal etc. Essa prática requer movimentos repetitivos, que muitas vezes causam lesões musculares e dores. Muitos estudantes de música são acometidos por problemas musculares, posturais ou lesões causadas pelo esforço de movimentos repetitivos realizados sem consciência corporal. Normalmente, se utiliza mais força do que de fato precisamos para realizar determinados movimentos. A conscientização de que o equilíbrio do eixo formado pela cabeça, pescoço e coluna vertebral resulta em um corpo saudável, mudando e regulando padrões de posturas inadequadas, é, segundo Alexander, fator primordial para uma carreira bem-sucedida.

A aplicação dos princípios da Técnica Alexander na prática musical, em específico na caixa-clara, é uma abordagem eficaz para a otimização da performance musical, assim como, para a prevenção de desconfortos e lesões decorrentes de movimentos repetitivos. Incorporar na prática musical o conceito do controle primordial, eixo formado pela cabeça, pescoço e coluna vertebral, mostrou-se fundamental para o desenvolvimento da consciência do uso da mente (*psíco*) e do corpo (*físico*) na práxis musical. Ao integrar esses princípios à prática cotidiana do instrumentista, é possível não apenas melhorar a qualidade sonora e técnica, mas também sustentar a longevidade da carreira musical, prevenindo desgastes físicos e aprimorando o uso do corpo como o principal instrumento do músico. Dessa forma, a Técnica Alexander demonstra-se como uma ferramenta pedagógica auxiliar na promoção de saúde e bem-estar dos percussionistas.

## Referências

ALEXANDER, F. M. A. **O uso de si mesmo:** a direção consciente em relação com o diagnóstico, o funcionamento e o controle da reação. 2.ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010.

BREWSTER, Mariel. Alexander Technique With Mariel Brewster. **The Primary Control.** Disponível em: <https://www.alexandertechniqueamelia.com/>. Acesso em 02 de out. 2024.

LÓPEZ, Tomás Martins. **How To Play Without Pain Your First Instrument Is Your Body: Exercises to prevent and treat injuries in musicians.** Valência: Piles Editorial de Música S.A, 2020.

VIEIRA, R. Técnica de Alexander. **Postura, Equilíbrio e Movimento.** São Paulo: Terceiro Nome, 2009.

VOSNIADOU, Eleni. Consciência Corporal para Músicos. **7 Princípios do Controle Primordial.** Disponível em: <https://elenivosniadou.com/como-funciona-tecnica-alexander-7-principios-controle-primordial/>. Acesso em: 01 de out. 2024.

---

<sup>1</sup> “A caixa-clara vem até o percussionista, e não o percussionista vai até a caixa-clara”. Tradução do autor.