

## O aprimoramento da organização física do músico como ferramenta para atingir uma refinada prática musical<sup>1</sup>

Alan Fraser  
Trad. Ingrid Barancoski

### A necessidade de envolvimento corporal

A performance musical envolve os três aspectos do ser humano: intelectual, emocional e físico. Uma vez que a habilidade técnica esteja resolvida, as questões físico-motoras ficam geralmente renegadas para um segundo plano em favor de elementos musicais como fraseado, caráter, expressão, sonoridade e articulação. Muitos músicos altamente treinados preferem confiar na sua intuição para transformar suas ideias musicais em movimento e fruição sonora – mesmo que o corpo esteja sempre presente nesse processo. A vida sem movimento é inimaginável, e a vida da música depende do movimento corporal do músico.

Atualmente os performers vêm prestando maior atenção à consciência corporal, em parte em decorrência das muitas lesões que sofrem, e também porque hoje nós temos significativo conhecimento sobre o movimento do corpo humano: sabemos como o corpo funciona e como o movimento é aprendido. Modalidades de educação somática como a Técnica Alexander<sup>2</sup> e o Método Feldenkrais<sup>3</sup> nos trazem novas dimensões de percepção,

---

<sup>1</sup> Este texto foi transcrito e traduzido a partir da conferência proferida pelo Prof. Alan Fraser na abertura do VI SIMPOM (Simpósio brasileiro de pós-graduandos em música) no dia 3 de novembro de 2020, conferência originalmente intitulada *Honing physical organization as a path to refined musicianship* (PPGM, 2020). O simpósio foi realizado pelo Programa de pós-graduação em música da UNIRIO em ambiente virtual.

(N.T.) Agradeço à amiga, pianista, professora e praticante de Feldenkrais, Rúbia Santos, pela valiosa ajuda na tradução de termos específicos.

<sup>2</sup> (N.T.) A Técnica Alexander tem como objetivo uma reeducação psicomotora, ensinando como corpo e mente podem funcionar juntos no desempenho das nossas atividades diárias, reduzindo o excesso de tensão e promovendo harmonia e bem estar. Foi criada por Frederick Matthias Alexander (1869-1955), um ator e declamador australiano que afastado de suas atividades profissionais por causa de uma debilidade no uso da voz, chegando à total perda da voz, pesquisou por aproximadamente 10 anos o uso de si mesmo até superar esse obstáculo e posteriormente criar a técnica que leva seu nome. É autor dos livros *Man's Supreme Inheritance* (1910), *Constructive Conscious Control of the Individual* (1923), *The Use of the Self (O Uso de si Mesmo)* (1932), *The Universal Constant in Living* (1943) (REVEILLEAU, 2020).

<sup>3</sup> (N.T.) O Método Feldenkrais utiliza o movimento corporal como ferramenta para o autoconhecimento. É uma abordagem pedagógica que, através do direcionamento da atenção, desenvolve a percepção de si mesmo, melhora a função e coordenação motora. Por meio de sequências de movimentos, organizadas de maneira a levar o praticante a descobrir seus hábitos e padrões, o Método Feldenkrais oferece um caminho integrativo entre a intenção e a ação. Moshe Feldenkrais (1904-1984) desenvolveu pesquisas em neurofisiologia, psicologia comportamental e mecânica dos movimentos, e entre os livros de sua autoria estão *Body*

compreensão e aprimoramento do movimento, além de grandes benefícios para o performer. Através dessas modalidades, não só o movimento de forma geral pode ser aprimorado, mas também aspectos específicos da prática musical: sonoridade, agilidade, fraseado e expressão como que desabrocham quando a aula de consciência do movimento é delineada segundo a demanda específica do (aluno) músico.

## **Aulas de consciência do movimento específicas para a performance musical**

Uma aula de Feldenkrais ou Alexander pode ajudar a pessoa a se sentir mais alta, a se movimentar com mais facilidade, ou a suprimir possíveis dores. Mas quando o professor é um Educador somático de performance, alguém treinado tanto na performance musical como numa modalidade de consciência corporal do movimento, mudanças mais profundas podem ser alcançadas. Um profissional com essas competências percebe e compreende os problemas da performance de múltiplos ângulos, e, a partir disso, cria estratégias específicas para desenvolver e aprimorar as habilidades musicais.

## **O sofisticado funcionamento do corpo humano**

O corpo humano é uma máquina complexa e harmoniosa. Somente os seres humanos caminham sobre duas pernas, enquanto que todos os outros animais o fazem utilizando quatro pernas (pássaros andam em duas pernas, mas seu principal meio de locomoção são as asas). Os animais possuem uma coluna vertebral horizontal, o que lhes proporciona grande flexibilidade, permitindo que eles se virem para trás mais rapidamente que um invertebrado para enfrentar um suposto ataque pelas costas – mas somente os seres humanos têm a coluna vertebral na vertical. Comparativamente, é muito mais aprimorado o que acontece no nosso corpo: cada vértebra se equilibra sobre a vértebra imediatamente inferior, a cabeça se equilibra no topo de tudo, e a coluna vertebral sobre a pélvis, que por sua vez se equilibra sobre duas pernas! O sistema todo é altamente sofisticado e incrivelmente instável, mas muito eficiente. Esse estado de equilíbrio instável permite aos seres humanos se virarem para trás de maneira ainda mais rápida do que um

---

*and mature behavior* (1949), *Awareness through movement (Consciência pelo movimento)* (1972), *Body awareness as healing therapy: The case of Nora (O caso Nora: consciência corporal como fator terapêutico)* (1977) (FELDENKRAIS BRASIL, 2019).

animal com a coluna na horizontal, e permite também muitos outros movimentos com velocidade, facilidade e elegância. O esqueleto humano é a maior expressão da sabedoria dos mecanismos vivos que conhecemos. E como ele funciona?

### **A região abdominopélvica não deve estar tensa para segurar o tronco**

Em geral, os músculos da região abdominopélvica<sup>4</sup> e próximos a ela geram a força do movimento; já aqueles mais perto da periferia do corpo são responsáveis pela precisão do movimento. Mas se os músculos da região abdominopélvica fazem esforço para segurar o corpo ereto, sua capacidade de força de movimento é enfraquecida, e conseqüentemente a habilidade física fica reduzida. Esse é o motivo pelo qual é tão importante sentar ao instrumento com o corpo livremente equilibrado ao invés de tenso. Infelizmente, o sistema nervoso do músico [inconscientemente] tenta fornecer uma base estável para os movimentos precisos dos dedos enrijecendo o tronco, e, com isso, se reduz a força motora dos músculos da região abdominopélvica, diminuindo a habilidade motora e até mesmo causando lesões.

### **Relacionando a maneira como nos sentamos e como ficamos de pé**

A frase “fique reto” que sempre ouvimos dos nossos pais, ou o comando de Aikido “ombros para trás, quadril para frente”, indicam uma posição que força o tronco a se enrijecer, inicialmente nos ajudando a ficar eretos, mas eventualmente dificultando os movimentos. Arnold Schutz, no livro *The Riddle of the pianist's finger* (1936), até mesmo aconselha fixar as articulações do quadril para fornecer uma base estável de apoio dos movimentos dos dedos, mãos e braços. Tudo isso contradiz o que sabemos hoje sobre a mecânica do corpo humano.

---

<sup>4</sup> (N.T.) O termo original em inglês “core” é frequentemente utilizado nas referências bibliográficas do Método Feldenkrais para referir-se ao nosso centro de gravidade e equilíbrio corporal. Aqui traduzimos por ‘músculos da região abdominopélvica’, por não existir uma palavra na língua portuguesa com o mesmo significado.

## Não nos sentamos bem

A nossa falta de habilidade em nos sentarmos bem é consagrada. Recentemente, quando eu assistia a um ensaio de uma orquestra de renome mundial, pude constatar que nenhum dos músicos do naipe de cordas estava bem sentado. Eles estavam todos ou empoleirados na ponta das cadeiras, pés cruzados sob o assento e o abdômen para frente – efetivamente travando o corpo -, ou descansando para trás no encosto da cadeira, e, dessa forma, dissociando os diversos músculos de um intrincado sistema capaz de manter o corpo flutuando com leveza na vertical, quando funcionalmente integrado. O tônus muscular era muito alto no primeiro caso, e muito baixo no segundo – em ambas as situações não permitindo o tronco de potencializar os movimentos dos braços e dos dedos com controle total e preciso. Essa orquestra toca extremamente bem, mas com qual custo – tanto físico quanto musical? Quanto menos eficiente é o movimento, mais desgaste de articulações e tecidos. Não é de se admirar que um terço dos instrumentistas de corda tem dores ao tocar. E embora os músicos dessa orquestra toquem com tanta qualidade, podemos imaginar quanta música a mais poderia soar, e quanta expressão a mais eles poderiam nos proporcionar se estivessem fisicamente livres.

*Como você está sentado agora na sua cadeira? Talvez com o pescoço para frente para ficar com os olhos mais perto da tela?*<sup>5</sup>

Como podemos melhorar nossa postura sem ter que pensar nela o tempo todo – porque sabemos que nos esquecemos disso em dois minutos -, com outras coisas para pensar como por exemplo tocar Bach, Beethoven ou Rachmaninoff? A resposta está em oferecer ao nosso sistema neuromotor a informação sensorial para que ele possa recalibrar-se sozinho.

## Melhorando nossa maneira de sentar pela ampliação sensorial

*Sente-se na ponta da cadeira. Sinta os seus ossos ísquios pressionando sobre a cadeira. Eles fazem a mesma pressão, ou um lado pressiona com mais peso que o outro? Prestando atenção no lado que você sente mais peso, comece a balançar suavemente esse lado para frente e para trás, de maneira que o ísquio role na cadeira. Isso permite que você sinta o*

---

<sup>5</sup> (N.T.) Os trechos do texto colocados em itálico e com margem maior à esquerda são orientações de exercícios de movimentos e de consciência corporal que devem ser feitos em paralelo à leitura.

osso ísquio em três dimensões. Ele é como uma bolinha de bilhar? ou oval? é macio ou pontudo? Desenhe uma linha na cadeira com o ísquio, não escorregando, mas balançando sobre ele. A linha é reta, curva ou diagonal?

Sua cabeça se move para frente e para trás junto com o quadril quando você se balança? O que sua coluna vertebral faria para manter sua cabeça no lugar, equilibrada sobre os ossos ísquios, independentemente de você estar sentado atrás deles, sobre eles, ou na frente deles? Sua coluna teria que se flexionar e se estender. Isso é feito com facilidade? Qual vértebra você sente flexionando mais facilmente? Qual delas é mais resistente para se incorporar à suave flexão e extensão da coluna? Você pode sentir sua cabeça se movimentando para cima e para baixo em vez de para frente e para trás? Esse movimento te ajuda a manter o equilíbrio ao invés de perdê-lo caindo para frente ou encostando para trás – portanto, é mais funcional. Dessa forma, seus músculos da região abdominopélvica permanecem livres para se mover, e disponíveis para participar dos movimentos de seus braços, mãos e dedos. Por outro lado, quando você se inclina para frente ou para trás, a região abdominopélvica é obrigada a se enrijecer, interferindo no movimento da periferia do seu corpo.

Compare essas duas maneiras de se balançar sobre a pélvis. Quais são as diferenças qualitativas? O quão diferente você se sente ao ficar equilibrado usando a gravidade do seu corpo, ao invés de estar constantemente perdendo e retomando o equilíbrio?

E agora, faça uma pausa. Você está sentado de forma diferente? Você se sente mais ou menos alerta e consciente? O que mudou na sua sensação física?

## **O controle dos movimentos pelo cérebro de maneira independente da nossa consciência corporal**

Essas mudanças que você percebeu acontecem porque grande parte do cérebro, talvez a maior parte, controla nossos movimentos de forma independente da consciência que somos capazes de ter em relação a eles. Você não enviou o comando de sentir-se diferente, de relaxar, mas isso acontece como resultado de duas coisas: os movimentos que você fez, e a consciência com as quais você os fez. E no próximo exercício temos mais uma demonstração de como o cérebro exerce uma constante influência na atividade dos músculos, completamente desassociado do nosso controle consciente:

Coloque sua mão direita, palma para cima, sob seu ísquio direito. Sente-se sobre sua mão. Balance para frente e para trás. Observe a qualidade com a qual você percebe a forma tridimensional do seu ísquio! Faça a si mesmo a pergunta profunda e filosófica: “Meus ísquios estão massageando meus dedos, ou meus dedos estão massageando meus ísquios?” Faça o que puder para aumentar a consciência tridimensional do seu ísquio, até mesmo balançando para os lados um pouquinho, ou escorregando nessa direção para sentir o osso ísquio mais detalhadamente.

*Agora tire sua mão. Qual a diferença que você sente entre os ísquios esquerdo e direito?*

Do lado direito, os músculos relaxaram tanto que pode parecer até que se dissolveram. Muitas pessoas contam sobre a experiência inusitada do osso tendo um contato tão direto com a cadeira que chega a doer! Como isso acontece?

Enquanto sua mão sentia o ísquio, o córtex motor trabalhava intensamente para melhorar esse processo. O cérebro dizia “Ah, ele(a) quer sentir o ísquio, posso ajudar com isso”, e reduzia o tônus muscular para satisfazer essa intenção. A gravidade também ajuda, naturalmente encorajando os músculos a relaxarem para potencializar a sensação. Novamente, nenhum de nós disse para os músculos: “Relaxe, relaxe”. O cérebro fez isso sozinho.

*Durante a leitura dos próximos parágrafos, continue o movimento de balanço da pélvis, prestando atenção agora ao outro ísquio.*

## **A complexidade da organização neuromotora**

O cérebro está constantemente trabalhando para controlar movimentos, e o processo é muito complexo. Todo músculo é envolvido em todo e qualquer movimento do nosso corpo. Se eu balanço meu braço para o lado, minha perna e os músculos das costas precisam sutilmente mudar seu tônus para se adaptar à mudança do centro de gravidade. Há em torno de duzentos músculos no corpo variando muito em tamanho, mas se considerarmos uma média de vinte mil fibras por músculo, isso dá um total de mais de quatro milhões de fibras musculares, com um neurônio no cérebro para cada uma delas. Cada fibra, na sua individualidade, pode apenas ser totalmente contraída ou totalmente relaxada. A força de uma contração muscular é controlada pelo número de fibras envolvidas, e cada conexão neuronal necessária para uma contração é disparada ou não pelo cérebro, de acordo com a atividade a ser feita.

O modelo único e aprimorado da atividade neuronal que gera um movimento específico, não pode ser desenvolvido a cada vez que se quer fazer tal movimento – isso simplesmente não é factível. Ao invés disso, os modelos são armazenados e pré-programados no córtex motor. Esse banco de dados resultante é imenso – imagine quanta potência do cérebro é necessária para armazenar dezenas de milhares de modelos,

incluindo padrões de mais de quatro milhões de neurônios. Os bebês passam a maior parte do tempo conectando esses padrões, e o processo continua, embora mais lentamente, na vida adulta. Quanto mais hábitos motores nós temos, menos tempo precisamos para desenvolver novos hábitos.

Infelizmente, alguns desses hábitos não nos ajudam – como a tendência dos músicos a estender demais ou estabilizar demais o tronco. Precisamos de uma interface com o sistema nervoso para melhorar padrões que não satisfazem da melhor forma nossas necessidades motoras, e isso é exatamente o que você esteve fazendo ao explorar os movimentos dos seus ísquios na cadeira. O ato de direcionar sua consciência para determinadas sensações físicas associadas com o movimento ativa o processo sensorial de aprendizado com sofisticação, de maneira semelhante a como acontecia na nossa infância.

### **Fazendo com que o cérebro esteja atento à melhoria da qualidade de movimentos**

O músico não tem tempo para pensar nessas coisas todas enquanto toca – mas quanto mais alimentamos o cérebro com esse retorno sensorial semelhante ao que tínhamos na infância, melhor ele pode controlar, no subconsciente, as complexidades de movimento que utilizamos na performance musical. Esses poucos movimentos simples que você fez já aproximaram o cérebro de uma postura de sentar-se mais equilibrada do que uma estabilidade rígida – i.e., criaram um novo padrão. Esse é o mote genérico de todas as aulas de Feldenkrais de consciência pelo movimento.

A exploração do movimento que você experimentou foi baseada numa dessas aulas, intitulada “As 3 direções cardinais na posição sentada”. Feldenkrais desenvolveu centenas de aulas para abordar todos os aspectos do nosso funcionamento motor: respiração, postura, força, diferenciação, precisão, e até mesmo emoção.

*Tome um tempo agora para sentir as mudanças na sua maneira de sentar-se. Você está mais na vertical? Mais para trás ou mais para frente na cadeira? Sentindo-se mais leve ou mais pesado(a)? Sua respiração mudou? Com base nisso, em que mudaria a maneira como você se relaciona com o instrumento?*

## Estratégias de Feldenkrais específicas para a performance musical

Feldenkrais elaborou aulas que tratam de questões genéricas do movimento humano. Cabe a nós, a geração atual de praticantes de Feldenkrais, desenvolver aulas específicas para atividades como cantar ou tocar um instrumento. Vamos explorar aqui algumas dessas práticas, com movimentos simples que eu idealizei para incentivar o cérebro do músico a manter a conexão com músculos abdominopélvicos livres enquanto foca nos refinados movimentos da prática musical. Para os próximos exercícios, peço que você fique de pé.

### Um trompetista com dor no pescoço

Um trompetista veio me procurar se queixando de dor no pescoço. Eu pedi a ele que, sem seu instrumento, fizesse uma mímica do movimento de levar o trompete até os lábios.

*Tente fazer o mesmo que ele fez: leve suas mãos para cima em direção a seus lábios, e sua cabeça para frente, encurtando o pescoço e retesando os músculos do pescoço e dos ombros.*

Essa era a maneira automática do trompetista de trazer seu instrumento para os lábios, mas que desconectava os músculos abdominopélvicos dos periféricos. Eu precisei reestabelecer a relação entre corpo e mãos, com esta instrução:

*Com as mãos para baixo ao lado do corpo, afaste-as do tronco para frente, então para cima, para trás e novamente para baixo para junto do seu tronco, fazendo um grande círculo. Continue fazendo círculos tão expansivos quanto possível, e depois de fazer alguns deles, “sem avisar” às partes do seu corpo que estão na periferia do círculo, leve as mãos para perto da boca. Seus braços estão agora na posição de tocar sem nenhuma das tensões musculares que existiam antes. Perceba como você está na vertical e o quão expansivos estão seus braços, livres de tensão.*

A expressão de surpresa que surgiu no rosto do trompetista resume toda a história – a dor no pescoço instantaneamente desapareceu. Mais tarde, quando ele tentou essa simples estratégia com seu instrumento, não somente a dor no pescoço tinha sumido, como também seus dedos estavam mais ágeis e sua sonoridade tinha melhorado em consequência da respiração estar mais livre. E quais mudanças você notou no seu corpo?

## **Restaurando a função fundamental dos músculos abdominopélvicos**

O cérebro aprende rapidamente se você lhe dá a oportunidade. No exercício que acabamos de fazer, os movimentos amplos de braço ajudaram a musculatura abdominopélvica a se engajar num modelo de movimento dinâmico ao invés de um modelo estático e rígido, e o cérebro rapidamente se adaptou ao novo padrão. Isso aconteceu porque o novo movimento (antes não conhecido) foi gravado numa tábua rasa do córtex motor, onde havia menos contrações parasitárias (contrações que são inúteis) associadas a esse movimento. Assim, o cérebro estava disponível para desenvolver uma maneira de tocar mais efetiva ao instrumento.

## **A conexão entre cinto peitoral e braços como uma estrutura fixa**

Vou ilustrar um pequeno dilema conhecido por muitos instrumentistas: a tensão na estrutura formada pelo cinto peitoral (clavícula e escápula) e pelos braços enquanto seguram o instrumento (Figura 1). O sistema nervoso central tende a fixar essa estrutura na boa intenção de controlar as coisas, mas criando contrações parasitárias. Isso nos força a fazer os movimentos necessários para tocar de maneira a ir contra essas contrações. O problema é resolvido ao percebermos essa estrutura como algo em movimento. É mais fácil falar do que fazer – a menos que você seja um praticante de Feldenkrais. Mas alguém que pensa sobre a funcionalidade do movimento pode desenvolver estratégias que cultivam essa percepção.

*Fique de pé novamente e se imagine pegando um violino e um arco ... e agora faça uma coisa diferente: toque o violino sem mover o arco. Deixe o braço do arco parado, e mova o violino para a esquerda e para a direita. Perceba o que a escápula do seu ombro esquerdo faz. Ela escorrega nas costelas? Será que você pode perceber a estrutura rígida do ombro destravando, dando ao cérebro uma nova imagem motora para criar um padrão de movimentos mais eficiente?*

**Figura 1** – A estrutura do cinto peitoral (clavícula e escápula) e braços



**Fonte:** Fraser (2021)<sup>6</sup>

Assista a Itzak Perlman tocando. Ele faz meio a meio, movendo o violino e também a mão que segura o arco, aproximando e afastando um do outro. Eu suspeito de que a limitação dos movimentos dos seus membros inferiores (Perlman teve pólio, o que limitou os movimentos das pernas) estimularam-no intuitivamente a buscar uma melhor organização dos membros superiores.

*Agora toque um arco imaginário com movimentos de braço tão vigorosamente que a mão continue depois das cordas para cima, no topo de um grande círculo, depois dando a volta do lado de fora para baixo, até deixar o braço cair ao lado do corpo novamente. Procure fazer o círculo maior que você conseguir, com verdadeiro élan. Faça isso num espaço aberto onde você não tenha receio de bater em nada (nem em ninguém) com seu arco. Repita várias vezes ... e depois reverta a direção do círculo. Toque novamente o arco para baixo, para fora, e para cima até o ponto mais alto possível. Faça de conta que você é o Pete Townshend<sup>7</sup> dos violinistas.*

*Agora volte a tocar o violino normalmente. Você se sente mais livre? O quanto seu som melhorou?*

Esses movimentos amplos de braço transformam os padrões de retesar a musculatura abdominopélvica numa nova ação sem tensões. Felizmente, o cérebro não pode fazer dois padrões simultaneamente, e ajudamos o cérebro a eleger e utilizar os novos padrões para os movimentos que usamos para tocar. Assim confirmamos que

<sup>6</sup> (N.T.) O Prof. Alan Fraser gentilmente compartilhou conosco o material referente ao seu novo livro a ser publicado em 2021, e autorizou que utilizássemos aqui algumas das ilustrações (FRASER, 2021).

<sup>7</sup> (N.T.) Peter Dennis Blandford Townshend (n. 1945) é um guitarrista, cantor, compositor e escritor britânico, mais conhecido pelo trabalho com a banda de rock *The Who*. O autor aqui se refere à maneira característica do guitarrista de utilizar movimentos amplos na sua performance, inclusive na movimentação do próprio instrumento.

quando os músculos abdomipélvicos mantêm a capacidade de se mover livremente, a periferia ganha em precisão e agilidade.

## **A clavícula perto do ombro, mas também conectada com os braços**

Mais um exercício:

*Coloque sua mão esquerda sobre sua clavícula direita. Mexa seu braço direito como se você tocasse seu instrumento. Instrumentistas de corda vão movimentar o arco, instrumentistas de sopro vão segurar o instrumento, e pianistas vão mover a mão imaginando um teclado. Mesmo cantores podem fazer gestos expressivos com o braço. Sinta os movimentos da clavícula ... para cada lado ... para frente e para trás ... para cima e para baixo ... em círculos junto com a combinação dessas direções ... mexa o braço em qualquer configuração que te ajude a perceber a participação da clavícula. Continue esse exercício enquanto você lê o próximo parágrafo.*

A clavícula é algo muito peculiar. Nós geralmente pensamos que o braço acaba no ombro, como se a clavícula, próxima ao ombro, fosse parte do tronco (em separado do braço). Mas sinta como ela se move junto com o braço. Em termos de estrutura óssea, o braço acaba no início da clavícula, no osso esterno. Funcionalmente, os dois braços se conectam com o corpo em pontos distantes entre si por apenas alguns centímetros! Enquanto toca, se você simplesmente mantêm uma consciência sensorial da clavícula e dos movimentos dela, seu som e sua agilidade vão melhorar, pois isso estimula o senso de relação com o instrumento.

## **Melhorando a relação esterno-sacro para ativar a cadeia cinemática**

*Para confirmar o senso de relação entre o centro e a periferia, coloque uma mão no seu osso esterno e a outra no seu osso sacro. Balance para frente e para trás nos seus ísquios como antes, mantendo a cabeça no centro. Sinta a transmissão de movimento através das ligações da cadeia da coluna vertebral de baixo para cima ... de cima para baixo ... Sinta como o sacro empurra o esterno para cima e para frente enquanto balança para frente ... como ele puxa o esterno para baixo e para trás quando balança para trás ... ou como o esterno empurra o sacro de volta enquanto vai para baixo ... e puxa o sacro para frente enquanto se move para cima. É como uma respiração – inspirações e expirações da coluna.*

Enquanto a pélvis balança para frente para subir o osso esterno, ela também levanta os braços – que se originam no esterno. Você está começando a perceber e, mais

importante, a experimentar como todas as partes do seu corpo estão envolvidas no movimento como partes interconectadas de uma cadeia?

*Sente-se novamente. Como mudou a sua maneira de sentar-se? Pare um momento para imaginar como todos esses movimentos podem influenciar seu apoio ao sentar-se e tocar seu instrumento.*

## **Estratégias aplicadas à atividade artística: a Sonata para violoncelo e piano em sol menor, op.19 de Rachmaninoff**

Essas estratégias tornam-se ainda mais efetivas quando uma dimensão artística é adicionada. Vamos assistir como uma violoncelista aplica essas ideias na performance do movimento lento da Sonata para violoncelo de Rachmaninoff (vídeo disponível em <https://app.pianotechnique.org/video/rachmaninoff-cello-sonata-2nd-mvt/387>) (HAJIDJURICH; FRASER, 2021). Perceba como a relação da violoncelista com o instrumento e com a música mudam durante a aula. Ela toca com muita expressão, élan espontâneo e técnica desenvolvida – mas estava (como quase todos os instrumentistas geralmente estão) levemente estendida além do necessário na sua coluna. Ela estava tocando para seu público, mas percebi que sua interpretação poderia ganhar em profundidade emocional se mudasse a direção das intenções – para mergulhar no seu mundo interior e explorar expressões intimistas ao invés de tentar demonstrar algo para o público. E foi um detalhe que me deu a chave para isso: seus pés. Ela sempre levantava os calcanhares nos ápices das frases. Se esse hábito fosse transformado, o fraseado ganharia em intensidade, a partir de uma sensação de apoio enraizado no chão. Foi assim que eu pude incitar uma mudança na estratégia física da violoncelista para conseguir uma mudança na sua intenção artística.

Cada artista tem seu próprio e único conjunto de hábitos físicos. É a maneira de cada um de se relacionar com o que faz, seu estilo físico. O instrutor de performance somática deve ser sensível a esse fato e nunca simplesmente impor uma solução padronizada. Enquanto eu trabalhei com a violoncelista, percebi que poderíamos equilibrar sua extensão ampla com mais flexão, explorando a flexão lateral. Os movimentos do arco naturalmente levam à flexão lateral, e quando ela descobriu como fazer isso sem perder o equilíbrio, ficou mais fácil para ela retrain, e assim ter a opção de externalizar ou internalizar sua expressão.

Depois de experimentar variações no seu estilo de movimento, ela tocou novamente, e a mudança no resultado musical era notória. Quando ela achou uma postura mais voltada para si que não a colapsasse, a comunicação musical também ficou mais intimista e intensa, como uma voz vindo do coração, na atmosfera de uma prece.

Aqui você pôde perceber como as estratégias físicas do método Feldenkrais podem ser mapeadas de acordo com o individual de cada performer, possibilitando que o resultado musical seja verdadeiramente a expressão completa e única do próprio artista.

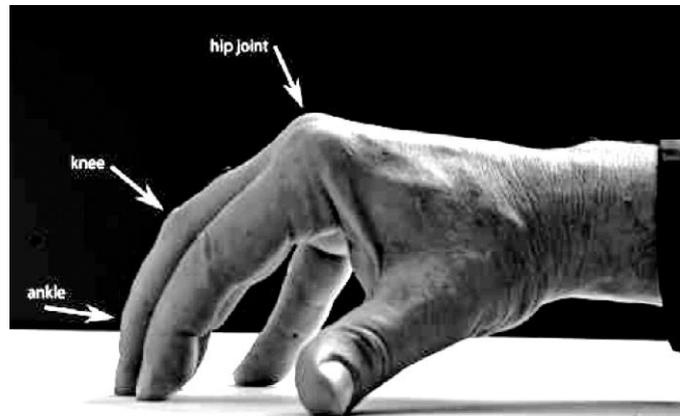
### **Sequenciando os elementos da cadeia quinestésica**

Neste artigo, tratei primeiro do tronco, depois da estrutura do ombro, da clavícula – estamos gradualmente progredindo do centro para a periferia. A seguir, vou discorrer sobre os movimentos diferenciados de braços, mãos e dedos, movimentos esses mais especificamente relacionados à técnica pianística – mas os movimentos da mão são relevantes para todos os instrumentistas, então, por favor, continuem todos acompanhando.

### **No piano, ‘pegar’ significa colocar a mão em pé**

Nós podemos adquirir conhecimento da mecânica do esqueleto da mão quando entendemos a mão como um minicorpo, com tornozelo (articulação próxima da unha), joelho (articulação mediana do dedo), quadril (articulação metacarpofalangeana), pélvis (palma da mão), tronco (antebraço) e cabeça (cotovelo) (Figura 2). Todas as leis da mecânica do esqueleto que se aplicam ao corpo como um todo funcionam também nesse minicorpo – virtualmente com nenhuma modificação – quando partimos do movimento de “pegar”, a ação fundamental da mão humana. Uma vez que esse “pegar” é capaz de colocá-la em pé no teclado, a mão pode então andar, correr e pular para produzir uma infinidade de sons e desenhos musicais.

**Figura 2 – O minicorpo da mão**  
(ankle = tornozelo / knee = joelho / hip joint = quadril)



**Fonte:** Fraser (2021)

Vamos primeiro refinar o ato de ficar em pé com nosso corpo, antes de trazer as mesmas experiências para o minicorpo da mão:

*Sente-se mais para a ponta da cadeira, e incline-se para frente sem chegar à extensão. Não se sente direcionado para cima. Ao invés disso, leve a cabeça para frente, e mais para frente ... dessa forma o tronco se afunda mais e mais para baixo ... até que eventualmente a pélvis sai da cadeira. Uma vez que o centro de gravidade mudou dos ísquios para os pés, fica fácil agora esticar as pernas e levantar. Essa maneira de sair da cadeira acontece sem esforço, uma maneira inteligente de usar a mecânica do esqueleto para dialogar com a gravidade ao invés de lutar contra ela.*

*Ao sentar-se, não direcione o corpo para baixo! Em vez disso, simplesmente dobre os joelhos. Pense que você vai agachar. Em certo ponto, surpresa! Suas nádegas tocam a cadeira. Agora continue o processo de transferir o peso dos pés de volta para os ísquios e outra surpresa, você está na cadeira novamente. Repita isso muitas vezes. Pratique especialmente o momento em que os ísquios deixam a cadeira ou tocam a cadeira. Conheça a mecânica do seu próprio esqueleto, e a estranha sensação de sair da cadeira enquanto se harmoniza com a gravidade o tempo todo.*

Agora vamos voltar para a mão:

*Curve com firmeza os dedos de uma mão na palma enquanto envolve, ou “pega” o polegar da outra mão. Segure-o firme como faz um bebê.*

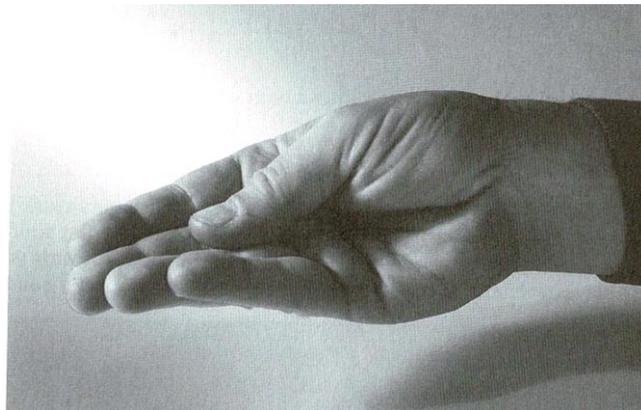
## **A oposição do polegar**

Você já se surpreendeu com a força da mão de um bebê? Há uma imensa força, quase uma versão primordial do ato de pegar da mão humana. No entanto, isso não é útil

para tocar um instrumento. Curvamento total é força total, sem níveis de diferenciação – mas uma mudança simples, utilizando a mecânica da mão, pode fornecer a força necessária para o pianista:

*Estique os dedos, estique o polegar, e junte todos eles. Pressione o polegar esticado contra a parte inferior dos dedos esticados. Dedos e polegar estão agora em oposição (Figura 3).*

**Figura 3** – Oposição entre o polegar e os demais dedos



**Fonte:** Fraser (2012, p.36)

A oposição do polegar em relação aos outros dedos é um dos principais movimentos que nos distinguem dos outros primatas. Permite-nos grande dexteridade nas mãos, uma incrível capacidade de manipular objetos com precisão e força – e é o ingrediente secreto que possibilita o “minicorpo da mão” ficar de pé no teclado, e assim andar, correr e pular com grande vivacidade no piano.

*Pressione novamente o polegar contra a parte inferior dos dedos esticados. Sinta a força dessa ação. Depois bata os dedos 2, 3, 4, 5 juntos rápida e repetidamente contra a palma da mão procurando fazer barulho. Parabéns, você descobriu o som de uma mão batendo palmas sozinha!*

### **“Pegar” fazendo crescer o arco**

*Agora coloque sua mão espalmada sobre uma mesa. Mantendo o polegar e os dedos esticados, comece um movimento de oposição do polegar em relação aos outros dedos – somente a intenção do movimento. Veja o que acontece. Continuando o movimento, à medida que o polegar se aproxima dos outros dedos, o meio da mão começa a subir. Eventualmente cria uma estrutura em arco, cuja pedra angular é a articulação metacarpofalangeana. Toque com o polegar a lateral do segundo dedo perto da ponta do*

*dedo – o polegar é agora a base de um triângulo cujos lados são formados pelos dedos (as falanges) e a mão (os ossos metacarpos) (Figura 4).*

**Figura 4** – Criando um arco na mão com a articulação metacarpofalangeana como pedra angular



**Fonte:** FRASER (2021)

### **Colocando o arco em pé**

*Mantendo esse triângulo firme, mova o pulso para frente de maneira que o topo da mão descole da mesa ... A mão levantou. A pélvis (mão) está agora equilibrada nas pernas (dedos), enquanto o tronco (antebraço) flutua sobre tudo isso. Sinta a estabilidade e a potência dessa posição (Figura 5). Sinta que quanto mais a mão fica firme, mais presente é a sensação de liberdade na área do ombro e braço. Depois de algum tempo, deixe o pulso abaixar na mesa novamente, como se a mão minicorpo se sentasse.*

**Figura 5** – A mão minicorpo colocada ‘em pé’



**Fonte:** Fraser (2003, p. 59)

Essa introdução à mecânica do esqueleto da mão é muito importante. Você percebeu que nunca mencionamos o peso do braço? Do mesmo modo como não pensamos no peso do nosso tronco quando levantamos da cadeira, seria antinatural pensar no peso do braço quando ensinamos a mão a ficar em pé. O peso está presente, claro, mas a mecânica do esqueleto neutraliza esse peso para que ele trabalhe para nós, não contra nós. Considere o braço como possuindo massa muscular em vez de peso. “Peso é como um fardo, enquanto que massa é uma ferramenta” (como afirma Doug Johnson<sup>8</sup>).

## Os arcos da mão

A estrutura da mão compreende múltiplas estruturas em arco (Figuras 7, 8 e 9):

- a russa, que vai da ponta do dedo passando pela articulação metacarpofalangeana até o pulso;
- a transversal, que vai da quinta articulação metacarpofalangeana passando pela segunda articulação metacarpofalangeana até a articulação metacarpofalangeana do polegar;
- a romana, que vai da ponta do polegar, passando pela articulação carpometacarpal do polegar, pela segunda metacarpofalangeana até a ponta do segundo dedo;
- a carpal, formada por uma curva transversal dos oito ossos do pulso.

---

<sup>8</sup> “Weight is a burden, mass is a tool”. (N.T.) Doug Johnson é pianista de jazz e criador de um sistema de integração cinemática que integra elementos da Técnica Alexander e mapeamento corporal. Alan Fraser e Doug Johnson são amigos, e no texto Fraser cita uma frase frequente no vocabulário de seu amigo (mais informações sobre Doug Johnson em [www.dougjohnsonpiano.com](http://www.dougjohnsonpiano.com)).

**Figura 6 – Articulações da mão**



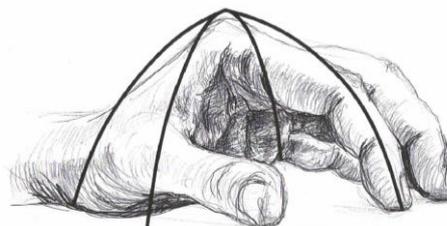
Fonte: Nóbrega (2015)

**Figura 7 – Estrutura do arco transversal da mão**



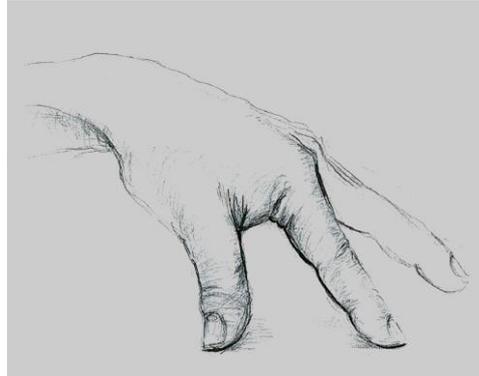
Fonte: Fraser (2010, p. 50)

**Figura 8 – Estruturas russa e em arco transversal da mão**



Fonte: Fraser (2010, p. 51)

**Figura 9** – O arco romano da mão



**Fonte:** Fraser (2010, p. 55)

A segunda articulação metacarpofalangeana está envolvida em três dessas quatro estruturas, ou seja, mais do que qualquer outra articulação, e pode, portanto, ser considerada a pedra angular dos arcos da mão. O polegar, na verdade, nem faz parte do arco russo. Quando ele entra no jogo, transforma o arco russo num arco romano, e um lado do arco russo se torna dintel do romano.

Mesmo os tratados sobre o cravo já mencionavam que o arco da mão deve estar constantemente presente no ato de tocar o teclado. A estrutura de arco da mão do pianista deve ser tão poderosa quanto os arcos góticos de uma igreja, com a diferença de que não pode ser sólida nem rígida. Ao invés disso, deve mover-se sem comprometer a integridade estrutural e funcional. Isso é paradoxal, mas é a chave da virtuosidade. Para detalhar essa questão, vamos examinar como o corpo funciona num todo integrado.

### **Aprendendo a andar sem colapsar “o quadril da mão” – Tai Chi**

*Fique de pé novamente e explore a maneira singular de andar do Tai Chi, a milenar arte marcial chinesa. Dobre os joelhos para afundar seu centro, e avance com um pé para tocar o solo – mas sem transferir o peso. No Tai Chi, dar um passo e transferir o peso são duas ações diferentes. Ao distingui-las, temos uma nova dimensão de habilidade para os movimentos do Tai Chi.*

*Para ter certeza de que você não está transferindo o peso prematuramente, primeiro toque o solo suavemente várias vezes com o pé que está dando o passo. Isso se chama o passo vazio do Tai Chi. Toque o solo com o pé, mas não se apoie nesse pé. Sinta claramente a diferença na sensação de tocar o chão com a perna *yin*, e com a perna do apoio, a perna *yang* (Figura 10).*

**Figura 10** – O passo vazio do Tai Chi



Fonte: Wikipédia (2020)

*Agora ande normalmente. Como o exercício mudou a sua sensação do andar? Você pode sentir melhor a elegância com qual a pélvis e o quadril transferem o peso do tronco suavemente de uma perna para outra?*

Vamos primeiro utilizar na mão a prática do passo vazio, depois a sensação de andar com suavidade esclarecendo as diferenças funcionais entre o dedo yin e o dedo yan, antes de integrar essas ideias para chegar ao legato melódico.

*A partir da mão espalmada na mesa, levante a mão novamente apoiando agora sobre o terceiro dedo. Vire o pulso um pouco para o lado até que o dedo adjacente fique perto da superfície da mesa – sem absolutamente colapsar a articulação metacarpofalangeana. Balance esse dedo adjacente, bata na mesa com ele, ainda mantendo a total integridade estrutural nas articulações metacarpofalangeanas. Você vai notar que não é tão fácil quanto parece.*

Pare esse exercício, balance as duas mãos ao lado do corpo. Sinta a diferença de sensação entre o lado direito e o lado esquerdo. Perceba os benefícios de utilizar o potencial da estrutura da mão, o quão diferente é de apenas relaxar.

*Toque piano como normalmente faria, mas na mesa, ou na sua coxa se você não tiver uma mesa por perto. Como é esse movimento comparado ao andar estruturado da mão do exercício anterior?*

A maioria dos pianistas vai deixar a articulação metacarpofalangeana colapsar – alguns muito, alguns quase nada –, mas mesmo um mínimo colapsar é suficiente para

comprometer agilidade e sonoridade. Esse colapsar constitui a desconexão funcional entre a ação de tocar uma nota e a seguinte. Isso é audível sonoramente pela ausência do legato e da linha cantabile. Para as notas serem conectadas numa frase, a ação física deve também ser contínua. Não pode haver interrupções, ou anomalias de movimento na transferência do peso de uma nota para a outra. Sentir o apoio em cada nota faz com que cada uma delas seja um evento musical. A nota deve ser projetada com qualidade sonora, deve ser bela e prazerosa, mas para realmente cantá-la, é preciso que ela seja perfeitamente conectada com a nota vizinha.

### **Fomos ensinados a colapsar**

Por que nos satisfazemos com essa separação funcional de uma nota para a seguinte se podemos perceber o quanto prejudica a linha musical? Porque é assim que fomos ensinados. As técnicas de relaxamento com o uso do peso do braço foram transmitidas pelos professores de piano por mais de um século. Era a melhor maneira que eles tinham para resolver as questões da escola de piano digital, onde os dedos se moviam isolados mecanicamente, ao invés de seus movimentos estarem envolvidos num todo orgânico.

*Com sua mão “em pé” na mesa levante um dedo depois outro como num passo de ganso, mantendo o pulso totalmente fixo – não mova o pulso de jeito nenhum. É uma sensação horrível, não é? Claro que sim!*

Mas a solução não é apenas reduzir quase totalmente a flexão dos dedos e substituí-la por um toque pesado onde os braços deixam cair o dedo inerte na tecla.

*Tente isto agora: balance o dedo com um braço flutuante, e deixe que caia sobre a mesa ou, ainda melhor, numa tecla, e use o peso do braço para empurrar o dedo na tecla, fazendo com que a nota soe.*

*Perceba como a articulação metacarpofalangeana colapsa com a pressão do braço. Sinta a sensação de compressão.*

*Tente tocar novamente, mas faça com que os dedos resistam a colapsar – quando o braço quiser fazer isso, não deixe! Tente voltar a ficar com a mão em pé novamente.*

Isso é sensivelmente melhor, ao menos seu dedo manteve sua capacidade de movimento.

*Flutue seus braços no ar movendo-os para baixo, e à medida que sua mão se aproxima do teclado, use seu bíceps para levantar o antebraço em direção ao ombro – dobre o cotovelo. Paradoxalmente, sinta o peso do seu braço, e, ao mesmo tempo, sinta o braço se movimentando sem peso. Você continua consciente de que o braço tem massa muscular, mas está controlando os movimentos dessa massa de forma que sejam movimentos livres e ágeis no espaço através de um envolvimento cuidadoso de músculos específicos.*

*E agora combine tudo. Flutue o antebraço com leveza movendo-o para baixo até que a ponta do dedo encontre a superfície da tecla. Antes que a tecla comece a se mover, vá colocando o dedo em pé. Quando a nota soar, a articulação metacarpofalangeana deve já estar tão alta quanto possível, o dedo com toda sua altura, sem pesar, mas apoiando o peso. Agora você está livre para se mover para a nota seguinte onde a mesma coisa vai acontecer sem colapsar a articulação metacarpofalangeana. O movimento poderia até arremeter ou abaixar, mas com a mão sem perder sua capacidade de ficar em pé ... é exatamente igual a levantar da cadeira!*

Sua mão acabou de passar de um estágio primitivo do andar humano para um estágio mais aprimorado, em que o peso não atrapalha porque você teve controle para neutralizá-lo. Entenda o quão bizarro é “sentir o peso do braço enquanto você caminha nas teclas”, imaginando “sentir o peso do corpo” quando você anda na rua. É o que você vai experimentar a seguir.

### **Quem sentiria o próprio peso ao andar?**

*Fique de pé, sinta o quão pesado você é, e deixe o peso do seu corpo cair sobre o pé que dá o passo. Ande mantendo essa sensação, sentindo o próprio peso o quanto puder. O resultado é um movimento pesado, barulhento, e não lembra em nada a maneira sofisticada e tranquila do andar de adultos saudáveis.*

*Agora ande normalmente. Sinta seu tronco deslizar entre as duas articulações da bacia, ora equilibrado na direita, ora na esquerda, sem nenhuma interrupção, num deslizar suave do corpo.*

A pélvis na verdade se move por uma figura em oito tridimensional quando você anda. Dê um passo, e enquanto o apoio muda para a outra perna, essa anca vai estar mais à frente, mais para a lateral, e mais para cima que a outra. Dê outro passo. A pélvis vai para

o outro lado, e a outra anca fica mais alta e mais para frente. Esses são os elementos da figura em forma de 8 do nosso andar.

## **Rotação**

Estamos começando a ter ideia da complexidade do processo. Precisamos adicionar mais um elemento na ação da mão na tecla para uma total aproximação desse minicorpo com o andar humano. Coloque sua mão em pé novamente na mesa com apoio no seu terceiro dedo - os outros dedos juntos e soltos -, e perceba que há duas maneiras de mover sua articulação para a direita e para a esquerda. Você pode fazer isso com um movimento lateral do antebraço (note que é o antebraço e não o cotovelo), ou fazer uma rotação do antebraço ao redor do seu próprio eixo. Uma combinação dessas duas coisas geralmente acontece em algum grau quando a mão desliza de uma nota para outra numa linha melódica. Isso é o equivalente na mão ao movimento da pélvis numa figura em forma de 8.

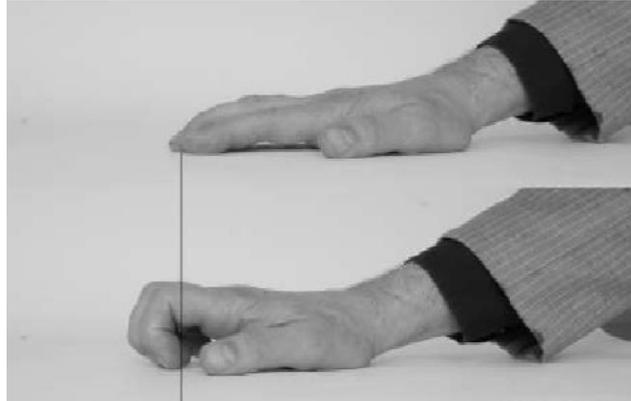
*Toque uma melodia da sua maneira habitual. Será que você pode detectar se há algum mínimo colapsar na articulação metacarpofalangeana quando você vai de uma nota para a outra, ou se a sua mão está desenvolvida o suficiente na função de ficar em pé e caminhar no teclado para neutralizar o colapsar antes que ele se inicie? O que mais ajuda você a evitar o colapsar? Uma sensação segura da mão de ficar em pé nos dedos, uma cuidadosa e suave rotação do pulso, ou uma combinação desses dois?*

## **Curvando e encolhendo os dedos sem colapsar**

Aprendemos os principais elementos do andar nas teclas com os dedos esticados, porque precisamos enfatizar a função das articulações metacarpofalangeanas. As articulações da mão devem agir com segurança e firmeza para que a mão fique em pé funcionalmente, mas, muitas vezes, os dedos precisam se encurvar ao tocar. Como introduzir mais esse movimento sem atrapalhar o bom funcionamento da articulação do quadril da mão?

*Apoie novamente a palma da mão numa superfície, dessa vez curvando os dedos para baixo da palma de maneira que as articulações metacarpofalangeanas fiquem baixas. Perceba a sensação de tensão que os arcos colapsados produzem (Figura 11).*

**Figura 11** – Articulações metacarpofalangeanas baixas causando tensão



**Fonte:** Fraser (2021)

Quando peço a uma classe para fazer o movimento oposto de esticar os dedos, muitos deles curvam os dedos sem querer. Isso acontece porque curvar os dedos está gravado na autoimagem cerebral das suas mãos. Sem o apoio estrutural-funcional da articulação metacarpofalangeana, os dedos curvados precisam tensionar para se mover, e os tendões dos antebraços também. Seria como andar usando pés e pernas, mas não as coxas. Essa é a principal causa da tendinite – exacerbada por um toque pesado.

*Revise o exercício de levantar da cadeira. Sente-se na ponta do assento e tente levantar sem inclinar o tronco para frente. É uma batalha, não é? Agora incline-se para frente ... mais ... e mais um pouco ... até que a pélvis deixe a cadeira. Você não fez esforço para levantar-se, para sair da cadeira, e agora é fácil esticar as pernas e ficar de pé. Foi a estrutura que fez o trabalho.*

O equivalente desse movimento funcional na mão é o seguinte:

*Apoie novamente a palma da sua mão. Crie um arco com dedos trazendo-os em direção ao calcanhar<sup>9</sup>, dessa vez deixando que o calcanhar saia da mesa. Continue o movimento até que o pulso se mova para frente sobre a mão, então curve os dedos até que as pontas toquem o calcanhar – você fez uma curvatura total sem prejudicar a articulação da mão. As articulações metacarpofalangeanas ainda são as mais altas da mão, porque os dedos não se curvaram prematuramente.*

O denominador comum entre o ato de ficar em pé do corpo e da mão são ossos bem alinhados. Ossos são rígidos e, quando bem alinhados, transmitem energia cinestésica de

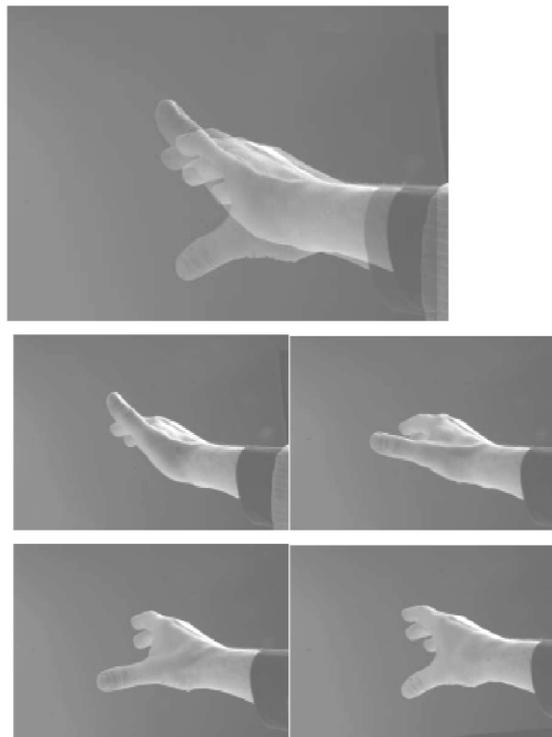
<sup>9</sup> (N.T.) Aqui o autor compara a forma do calcanhar com a forma da base inferior da palma da mão, quando se levanta o antebraço com a palma da mão apoiada na mesa.

maneira muito mais eficiente do que os músculos. Esses, por sua vez, dão origem a uma energia cinestésica de mais qualidade quando estão relaxados. Se os músculos estão tensos, segurando os ossos para mantê-los alinhados, eles não podem se mover, e a energia fica bloqueada. Os ossos precisam estar equilibrados em alinhamento para que os músculos fiquem livres para se contrair e se distender eficientemente.

## O polegar

Nossa última questão é o polegar, antes que extrapulemos o escopo deste artigo introdutório ao assunto. Como o polegar pode abaixar uma tecla se ele funciona em oposição aos outros dedos, movendo-se em direção oposta? Mas o polegar se move num arco amplo, e a origem desse arco se direciona para baixo como os outros dedos (Figura 12).

**Figura 12** – O segmento inferior do movimento de arco do polegar



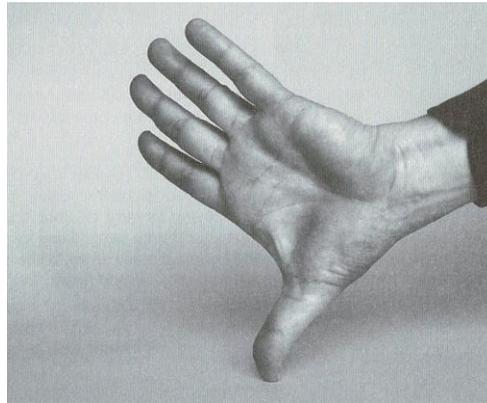
**Fonte:** Fraser (2021)

Então ele também pode ser usado para tocar piano. Nós já vimos que a origem do movimento de oposição do polegar é suficiente para trazer a mão para cima na estrutura do arco, mas há muito mais do que isto na função do polegar.

*Feche a mão, deixe o polegar de fora, vire a mão e deixe-a em pé apoiada no polegar esticado. Pratique o passo vazio do Tai Chi com cada dedo yin, todo o tempo ficando de pé com segurança no polegar yang. Toda vez que o dedo tocar a superfície, sinta a estrutura do arco sendo criada entre o polegar e um outro dedo, e a dose de oposição do polegar que o mantém funcional.*

*Agora faça uma rotação em torno do eixo do polegar, mantendo-o estável e firme (Figura 13).*

**Figura 13** – A mão apoiada no eixo do polegar



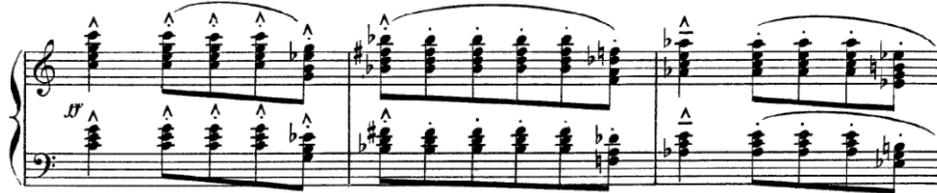
**Fonte:** Fraser (2012, p. 39)

Essa rotação traz os dedos para uma posição mais alta nas escalas e arpejos sem precisar desmontá-los, nem colapsar o polegar, passar os dedos por cima, passar o polegar por baixo, e nem torcer a mão horizontalmente.

### **Da teoria para a prática**

Como isso tudo funciona na prática? A mão colocada em pé no teclado aumenta consideravelmente o volume de som que o piano pode produzir, e também a variedade de cores sonoras. No excerto da obra para piano “Pour le piano” de Debussy da Figura 14, os acordes repetidos quando executados com um toque pesado soam desajeitados e pesantes. Mas com uma atitude cuidadosa de colocar a mão em pé, esses mesmos acordes começam a dançar e brilhar numa atmosfera de êxtase.

Figura 14 – DEBUSSY, C. Pour le piano / I. Prélude, c. 43-45



Algumas vezes Bach também pode parecer desconexo, mesmo se o(a) pianista compreende a música e a ideia de ficar em pé e andar com a mão no teclado. Mas se ele(a) fizer com que todo o corpo participe, isso pode trazer élan rítmico, além de direcionamento e construção de frase.

## Conclusão

A exploração dos componentes físicos da expressão musical é uma descoberta infinita, desvendando constantemente novas possibilidades interpretativas. A consciência física do movimento é a maneira de conseguir uma maior expressividade – aquela que serve à música, descobrindo uma obra por vivenciá-la, experienciá-la, ao invés de seguir uma interpretação pré-concebida. Espero que essa breve introdução ao assunto estimule você a outras pesquisas na sua viagem de autodescoberta física e musical.

## Referências

Como praticar Tai Chi Chuan. Wikihow, [2020?]. Disponível em: <https://pt.wikihow.com/Praticar-Tai-Chi-Chuan>. Acesso em 20 abr 2021.

FRASER, Alan. *All thumbs* – Well-coordinated piano technique. Servia: Maple Grove Music Productions, 2012.

FRASER, Alan. *Honing the pianistic self-image / skeletal-based piano technique*. Servia: Maple Grove Music Productions, 2010.

FRASER, Alan. *Playing piano with your whole self*. Manuscrito do livro a ser publicado em 2021, gentilmente disponibilizado.

FRASER, Alan. *The craft of piano playing* – a new approach to piano technique. Lanham, Maryland e Oxford: The Scarecrow Press, 2003.

HAI-DJURICH, Jovan; FRASER, Alan. Rachmaninoff – Cello Sonata 2<sup>nd</sup> mvt. *Piano technique*, 2021. Disponível em: <https://app.pianotechnique.org/video/rachmaninoff-cello-sonata-2nd-mvt/387> PIANO TECHNIQUE.ORG. Acesso em 20 abr 2021.

O método Fendenkrais. *Fendenkrais Brasil*, 2019. Disponível em: <https://fendenkraisbrasil.com.br/metodo/>. Acesso em 20 abr 2021.

NÓBREGA, Hamilton. Aula 2. *Radiologia – Anatomia do esqueleto apendicular: carpo*. Slideshare, 2015. Disponível em: <https://pt.slideshare.net/hamiltonnobrega7/aula-02-radiologia-anatomia-do-esqueleto-apendicular-carpo>. Acesso em 20 abr 2021.

REVEILLAU, Roberto. *O que é? Como é ensinada / Quem foi F. M. Alexander. Técnica Alexander*, [2020?]. Disponível em: <http://www.tecnicadealexander.com/tecnica.php>. Acesso em 20 abr 2021.

SCHULTZ, Arnold. *The riddle of the pianist's finger*. Nova York: Carl Fischer, 1936.

VI SIMPOM 2020: Primeiro dia (3/11/2020, manhã). PPGM UNIRIO, 2020. Disponível em [https://www.youtube.com/watch?v=tuRRRyAe\\_ho&list=PLnGXZrDS6z9jGdiNtPUDBiKJROQ\\_XBvWn&index=1&t=4656s](https://www.youtube.com/watch?v=tuRRRyAe_ho&list=PLnGXZrDS6z9jGdiNtPUDBiKJROQ_XBvWn&index=1&t=4656s). Acesso em 20 abr 2021.