

# INVESTIGAÇÕES SOBRE A EFICÁCIA DA TÉCNICA DE ALEXANDER NA PRÁTICA DO CANTO

DEPARTAMENTO DE MÚSICA – INSTITUTO DE ARTES

Amanda Gonsales de Araujo (Bolsista PIBIC/CNPq) – e-mail: mandaraujoo@yahoo.com.br  
Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Regina Machado – e-mail: reginamachado@iar.unicamp.br (Orientadora)

Palavras-chave: Técnica de Alexander - Canto

## Introdução

A Técnica de Alexander foi criada por Frederick Matthias Alexander, um ator australiano, que começou a sofrer com uma rouquidão crônica no auge de sua carreira. Tal disfonia levou Alexander a iniciar um estudo prático e individual, com base em observações constantes de seu próprio corpo para tentar detectar onde estava o problema e como solucioná-lo. Esse estudo resultou em Princípios e Conceitos que permitiram que a prática da Técnica de Alexander fosse levada adiante. Foi a partir de seus estudos que Alexander curou-se e conquistou

uma voz que despertou curiosidade em outros atores, além de suas descobertas começarem a beneficiar mais pessoas e chamar a atenção de profissionais de diversas áreas, inclusive da medicina.

Com a disseminação da Técnica de Alexander, começaram a surgir pesquisas científicas que estudam os benefícios da Técnica relacionada à prática do canto, dessa forma, nasceu essa pesquisa que teve como intuito analisar se realmente a Técnica de Alexander interfere na prática vocal cantada e de que maneira.

## Resultados

Relacionando as respostas das entrevistas com os Princípios e Conceitos da Técnica pôde-se notar que: Somos uma unidade psicofísica indivisível; O corpo funciona como um todo; Inibição; Controle primordial e Direção foram Conceitos e Princípios da Técnica que puderam ser relacionados com os benefícios notados na prática do canto, à partir dos relatos das entrevistas. Em uma das perguntas feitas, a professora 1 relatou que depois que iniciou seu trabalho com a Técnica, conseguiu reverter um quadro de frustração profunda em virtude do qual estava quase desistindo de cantar; da mesma maneira que a professora 2 afirmou que se sentiu mais segura com relação ao seu fazer musical. Dessa maneira, nota-se que as questões psicológicas que afetam diretamente a voz e, por consequência, o canto, também são amenizadas e equilibradas com o trabalho da Técnica, por consequência do Conceito: Somos uma unidade psicofísica indivisível.

O aluno 1 diz que percebeu maior facilidade ao cantar depois do trabalho com a Técnica e o aluno 2, uma integração entre corpo e voz que não existia; pois ao ganhar consciência corporal passaram a identificar com mais refinamento suas tensões, já que entendiam que qualquer tipo de tensão iria interferir

em um funcionamento vocal saudável e eficiente. Dessa forma, notaram o Conceito: o Corpo funciona como um todo.

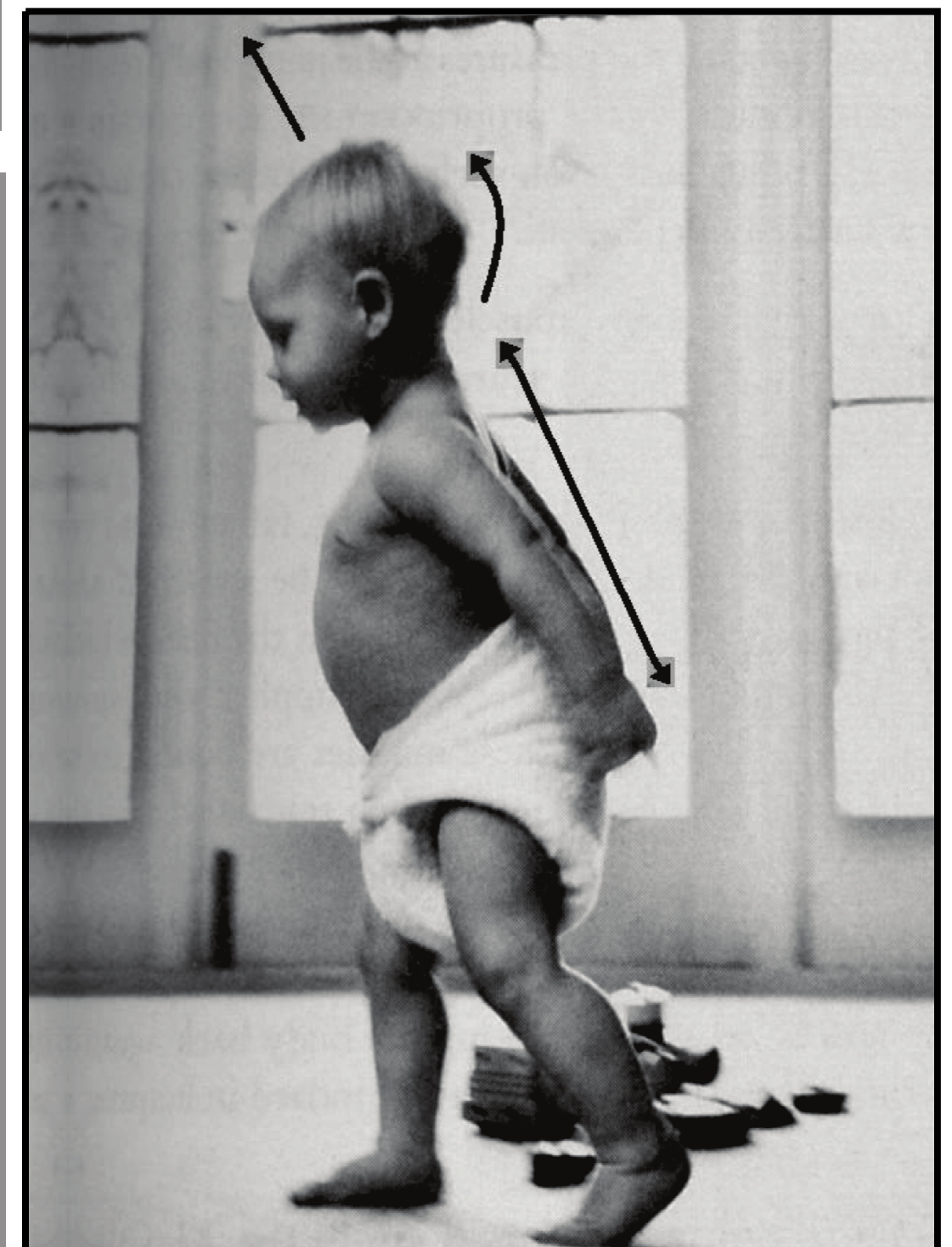
Com relação a eliminação das tensões que interferiam no uso da voz, aplica-se o Princípio da Inibição, controle que a professora 1 diz ter conquistado depois do trabalho com a Técnica, isto é, inibe-se a interferência que fazemos em um processo orgânico do nosso funcionamento corporal - que na maioria das vezes existe como uma tensão desnecessária.

Os dois princípios utilizados pela professora 2 em suas aulas de canto, são: Controle primordial, que consiste em um certo relacionamento entre cabeça, pescoço e tronco, como fator de controle na distribuição das tensões pelo corpo todo e a Direção, que resulta em um corpo alongado, sempre direcionando cabeça e pescoço para cima.

Dessa maneira, libera-se a região do pescoço, consequentemente da laringe, promovendo uma sonoridade da voz mais livre, além de permitir um alongamento e ampliação das costas. O aluno 2 citou que percebeu uma grande melhora - principalmente com relação às passagens dos registros e os dois afirmaram que perceberam uma melhora na sonoridade da voz.

## Metodologia

Para poder realizar essa análise, foi feita a leitura da bibliografia previamente selecionada e depois disso as entrevistas com professores e alunos da Técnica de Alexander aplicada ao canto para identificar se tal Técnica age sobre o canto de maneira benéfica e compreender como isso acontece, relacionando as respostas de cada um com os Conceitos e Princípios da Técnica.



Exemplo de direção. Fonte: ALCANTARA, apud CAMPOS, 2007, p. 65

## Conclusões

A partir do questionamento proposto no início da pesquisa, foi possível analisar como a Técnica de Alexander atua no canto. A intersecção entre os materiais obtidos a partir das entrevistas e os Princípios e Conceitos da Técnica de Alexander, possibilitaram esclarecer uma boa parte do processo de atuação da mesma na produção vocal e o porquê de seus resultados benéficos.

## Referências Bibliográficas

ALEXANDER, Frederick Matthias. *O uso de si mesmo*. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

CAMPOS, Paulo Henrique. *O impacto da Técnica Alexander na prática do canto: Um estudo qualitativo sobre as percepções de cantores com experiência nessa interação*. 161 fls.: il. Dissertação (mestrado). Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Música, 2007.

VIEIRA, Regina. *Técnica de Alexander: Postura, equilíbrio e movimento*. Editora Terceiro Nome, 2009.