

# UM MÉTODO DE TRABALHO

Mary Holland



F. M. Alexander



CENTRO DE ESTUDOS DA  
TÉCNICA DE ALEXANDER

# UM MÉTODO DE TRABALHO\*

Mary Holland

Tradução: Edmundo Dias Revisão: Carlos A. Pinto

Um número cada vez maior de pessoas tem ouvido falar da Técnica de Alexander, mas muitos se dão conta de que até mesmo os amigos que estão tendo aulas da Técnica são incapazes de explicar exatamente o que ela significa. Um leigo poderia deduzir que se trata de algo relacionado com relaxamento ou postura. Mas não se trata disso. Também não é uma forma de exercício físico, nem, tampouco, de ioga. Finalmente, chega-se à conclusão de que “não adianta tentar explicar – você mesmo tem que ter uma aula se realmente deseja entender do que se trata”. Por quê? Uma das razões é que uma aula da Técnica é essencialmente uma vivência de âmbito pessoal, uma experiência em que gradualmente se evolui para um estado melhor. E colocar esta expe-

---

\* Este trabalho foi originalmente publicado em “The Strand”, vol. 89, novembro de 1978.

riência em palavras é mais ou menos como tentar explicar música para alguém que nunca a tenha ouvido. Sendo assim, qualquer tentativa de uma explanação verbal da Técnica será necessariamente limitada, o que não significa, no entanto, que nada possa ser usufruído dessa tentativa.

A palavra “técnica” poderia ser definida como um método de trabalho. Normalmente significa uma maneira de se trabalhar numa determinada arte. Vamos, pois, considerar o método de Alexander de trabalho não na arte da música ou da pintura, do arranjo floral ou até mesmo na arte da pesca, mas em uma outra arte fundamental a todas elas: a arte do uso de si mesmo.

Para fazermos uso de nós mesmos, para vivermos, temos que nos movimentar. O movimento é uma das formas em que nos usamos como instrumento para executar todas as atividades que desempenhamos. Enquanto você lê este artigo, suas mãos viram as páginas e seus olhos se movimentam para lê-las. Movimento é vida. Uma pessoa que esteja adquirindo a habilidade de tocar violino está, na verdade, aprendendo a usar não só um instrumento, mas dois. É claro que ela tem que entender a estrutura do violino, como funciona, o peso que tem, como segurá-lo, como extrair som dele; mas são suas mãos que têm que segurá-lo, seu corpo que tem que sustentar seu peso, seu braço que tem que se mover para fazer o arco deslizar por sobre as cordas. E é o modo como o aprendiz faz uso de si mesmo que determinará, em grande parte, como fará uso de seu instrumento.

Na vida diária, nossos movimentos são um representante ex-

pressivo do nosso estado geral. Quando estamos felizes e tudo está indo bem, sentimo-nos mais leves e soltos do que quando estamos deprimidos. Se um amigo vem lhe dar boas notícias, você já sabe que as notícias são boas antes mesmo dele proferir uma única palavra, apenas pelo seu andar vibrante. Por outro lado, caso a notícia seja má, ele parecerá fisicamente mais deprimido e abatido. É interessante como no nosso discurso cotidiano as frases que se referem ao estado geral de uma pessoa são, também, descrições bastante precisas deste estado físico. “Hoje eu me sinto deprimido”, ou “Ela parece estar nas nuvens”, ou mesmo “Eles estão com cara de quem comeu e não gostou”.

Não podemos saber, na realidade, como uma outra pessoa vivencia o movimento, da mesma forma que não podemos saber como ela pensa ou sente – e já é difícil saber o que nós mesmos pensamos ou sentimos. O movimento é, porém, mais diretamente observável do que pensamentos ou emoções. E como os três estão intimamente interligados, observar e trabalhar o movimento pode ser um modo de trabalharmos em nós mesmos, em mais níveis do que possamos imaginar. Aprender a se movimentar de uma nova maneira é aprender uma técnica, e, ao que tudo indica, há algumas condições comuns ao bom desempenho de qualquer técnica.

Você já deve ter percebido como é agradável observar uma pessoa desempenhar algo em que demonstre ter destreza e habilidade. O acrobata, dedicando-se a feitos aparentemente impossíveis no campo do equilíbrio, possui uma graça e uma alegria que são comunicadas à platéia. O relojoeiro, trabalhando com

pequeníssimas peças, impressiona um espectador com seu infinito esmero e paciência. Uma bailarina é capaz de demonstrar uma profunda tranqüilidade ao mesmo tempo em que executa uma dança com rápidos e complicados passos.

Inerentes a todas estas outras qualidades de harmonia, de divertimento, de zelo, de tranqüilidade, há uma habilidade que é a de dar-se tempo. O acrobata não se apressa: ele se dá um tempo de preparação antes de começar a andar na corda bamba. O ofício de relojoeiro requer paciência, e isto significa dar-se tempo. A bailarina leva muito tempo ensaiando seus rápidos movimentos, sendo que, no início, os executa vagarosamente, de modo que, em sua apresentação, consegue permanecer plácida, deixando que os mesmos ocorram espontaneamente.

Se desejarmos exemplos de habilidade na arte do uso de nós mesmos, no que diz respeito ao movimento, basta observarmos uma criança. A naturalidade, a elegância, o equilíbrio e a amplitude de movimentos observados nas atividades de um pimpolho de dois anos contrasta enormemente com o quadro de juntas imaleáveis, de músculos contraídos e tensos que virá a formar-se em sua vida adulta, tolhendo-lhe os movimentos. Além disso, a criança que está começando a andar freqüentemente se dá tempo para considerar a melhor maneira de lidar com um novo problema, como, por exemplo, um passo inusitadamente abrupto, ao passo que, quando adultos, temos a tendência de adotar hábitos bruscamente, sem nos darmos tempo para parar e pensar.

Assim, ao aprendermos a Técnica de Alexander, que, básica-

mente, diz respeito a parar e pensar, não estamos aprendendo absolutamente nada de novo. Estamos, na verdade, reaprendendo a boa coordenação e o bom uso de nós mesmos que tínhamos em nossa infância, só que de forma consciente, de modo a não perdê-los novamente. A perda do uso apropriado de nós mesmos pode ocorrer por várias razões e em várias etapas de nossa vida. Experiências emocionais nocivas podem dar início a este processo, que também pode se originar de algo mais simples, como da imitação inconsciente de usos errôneos de nossos pais ou de outras pessoas.

A Técnica de Alexander surgiu porque um ator australiano chamado Frederick Matthias Alexander conscientizou-se de seus próprios hábitos nocivos, pondo-se em ação para tentar encontrar meios de corrigi-los. O que levou Alexander a pensar deste modo foi o fato de ter-se deparado com um tipo de situação que muitas pessoas já vivenciaram ou hão de vivenciar: ele se viu frustrado por não mais ser capaz de fazer o que desejava. O que queria fazer – e o fizera com muito sucesso por muitos anos – era atuar, mas temia não mais poder prosseguir com a profissão de ator devido ao fato de ter começado a apresentar problemas com sua voz. Na Austrália, na década de 1880, uma forma muito popular de entretenimento era o recital dado por um único artista. Tal era a especialidade de Alexander, que ele desenvolvia com apreço e mestria. No entanto, após alguns anos de apresentações bem-sucedidas, ele começou a sofrer de rouquidão e de perda de voz, uma condição já deveras embaraçosa para qualquer

ator, mas absolutamente desastrosa para alguém que se dedicava à carreira solo. Isto foi antes da invenção do microfone e de outros aparatos técnicos. Daí ser realmente necessário, na época, ter uma voz forte para alcançar o fundo do teatro ou do salão. A primeira obrigação do ator era a de ser ouvido, e aquele que não conseguisse cumpri-la deveria se aposentar. Porém, caso Alexander desistisse, estaria desperdiçando muitos anos de estudos e de preparação, bem como alguns anos de sucesso. Era esta, então, a sua frustração. Ele queria continuar a atuar, fazendo aquilo que tanto desejava, mas não via como, a menos que encontrasse um meio de tornar sua voz mais confiável.

Se Alexander tocasse um instrumento de cordas, por exemplo, o empecilho poderia ser o de haver, por parte dele, uma certa relutância em dar concertos devido a problemas no braço responsável pelo manejo do arco. Obviamente, a parte mais requisitada para se executar uma determinada atividade – no seu caso, a voz –, será a parte que mais reclamará caso seja usada continuamente de maneira inadequada. Na tentativa de melhorar a voz, ele recorreu a professores vocais e médicos sem encontrar no entanto uma cura definitiva. Finalmente, quando solicitado a apresentar-se num recital de primordial importância, foi, em desespero total, mais uma vez pedir a ajuda de seu médico. Desta vez este sugeriu que, por um período de duas semanas antes do recital, ele não falasse, de modo algum, com quem quer que fosse, a fim de propiciar à sua voz um repouso completo. Alexander seguiu a recomendação e, quando a noite do recital chegou, parecia que

tudo iria correr bem. Mas a rouquidão voltou e, no fim do espetáculo, ele mal podia falar.

O que ocorreu em seguida foi um exemplo de como podemos extrair bons resultados de uma má experiência. Alexander devia estar bastante deprimido e desanimado, mas isto o levou a questionar-se profundamente sobre o porquê desta ocorrência. Por fim, perguntou ao médico: “Não seria lógico que a causa do problema teria sido alguma coisa que eu estava fazendo com relação ao uso de minha voz naquela noite?” O médico concordou, embora não estivesse apto a dar maiores esclarecimentos.

Neste momento, é importante mencionar o que Alexander *não fez*. Ele não desperdiçou anos e anos tendo mais aulas de técnica vocal com todos os professores que pudesse encontrar; não foi de médico em médico, queixando-se que nenhum deles era bom; e, acima de tudo, não abandonou sua carreira para se dedicar a outra, e não passou o resto da vida lamentando a “fatalidade” que o havia forçado a abandonar o palco. Decidiu que, se o que causava sua rouquidão era algo de errado que fazia quando atuava, cabia a ele mesmo descobrir do que se tratava. Ao invés de pôr a culpa nas circunstâncias, ou mesmo num possível ensino defeituoso, Alexander assumiu toda a responsabilidade pelo estado em que se encontrava.

Quando começou sua busca, ele tinha apenas dois fatos em que se basear: que o uso de sua voz, quando declamava, causava rouquidão, enquanto que, no dia-a-dia, isso não ocorria. Estava claro, portanto, que devia estar fazendo algo, quando declamava,

que não fazia em seu cotidiano. E como não sentia qualquer diferença, pensou que, talvez, pudesse ver alguma diferença. Determinado a solucionar o problema sozinho, começou a se observar no espelho.

E, tenha ou não se dado conta disso, o que Alexander observava era o movimento. A fala e a respiração são movimentos e, nas declamações dramáticas, ele movia os braços e as mãos para gesticular. Ele se observou falando como o fazia em seu cotidiano, o que comparou, então, com a maneira como declamava, esperando ver aí alguma diferença e, na diferença, encontrar a chave para a resposta. Não há qualquer registro de que tipo de conversa ele teve com seu reflexo no espelho, nem sobre o que sua família achou deste estranho comportamento.

Após uma longa e paciente observação, Alexander se deu conta de três coisas que pareciam ocorrer em passagens difíceis da declamação: o enrijecimento dos músculos do pescoço, forçando a cabeça para trás, a compressão da laringe e a inalação do ar através da boca, causando sons ofegantes. Mais tarde, notou que estas três coisas também ocorriam quando falava normalmente, embora em grau muito menor. Elas pareciam estar relacionadas a um padrão nocivo e a movimentos mal coordenados, que estavam, de algum modo, interligados. Tentando descobrir se alguma dessas ações provocava as outras, ele descobriu que, se pudesse evitar forçar sua cabeça para trás, a pressão em sua laringe diminuía, e a sua respiração era menos ofegante. Alexander viria a salientar, mais tarde, quão importante havia sido esta descobrir-

ta, pois fê-lo ver como o relaxamento ativo do pescoço e o consequente porte da cabeça são essenciais para os movimentos coordenados e para o bom uso de si mesmo.

Mas o ser humano funciona como uma unidade. Não fazia sentido achar que o problema estivesse resolvido só porque havia-se trabalhado numa parte isolada. Alexander se deu conta de que o uso inadequado de seu pescoço e de sua cabeça era parte de um padrão geral de mal uso, que atingia até mesmo os dedos de seu pé. Ele constatou que a maneira com que fazia um mal uso- ou uso inadequado - de si mesmo para falar, era a mesma com que fazia tudo mais. A forma como seguramos uma xícara e a levamos aos lábios, como nos abaixamos para levantar algum peso, como nos sentamos, ficamos de pé ou andamos, tudo ajuda a formar nosso padrão particular de comportamento. E, como Alexander, erramos quando aplicamos esforços desnecessários e mal direcionados em nossos movimentos.

Ele descobriu, depois de semanas, meses, e até mesmo anos de fracassos e de novas tentativas, que o que realmente tinha que fazer era inibir o hábito de reagir demasiadamente rápido à idéia de falar, ou de fazer qualquer outra coisa, de tal forma a ter tempo de pensar em se permitir uma nova forma de comportamento. Não era uma questão de forçar-se a fazer as coisas de forma diferente, e sim de parar de fazer as coisas erradas para que as certas pudessem ocorrer. Quando conseguiu consolidar este novo uso de si mesmo e, portanto, o novo uso de sua voz, a rouquidão desapareceu completamente, e sua saúde geral, deficien-

te desde a infância, apresentou uma grande melhora que o acompanhou até o fim da vida.

O leitor pode pensar consigo mesmo, neste momento, que tudo está muito bem, que é muito interessante que Alexander tenha conseguido resolver o problema de sua voz na Austrália no fim do século passado, mas, afinal, o que tem isso a ver com a vida e o trabalho nos anos 70? Bem, felizmente, para nós, o trabalho de Alexander não parou nele mesmo. Ao desenvolver uma forma de ensinar o que havia aprendido, permitiu que sua técnica fosse difundida e continuasse a ser aplicada até os dias de hoje. A princípio não tencionava ensiná-la, pois não tinha razões para crer que alguém além dele fizesse um uso inadequado de si mesmo. No entanto, aconteceu que, quando voltou a dar recitais após ter solucionado o problema da voz, as pessoas ficaram tão impressionadas com sua segurança, domínio e controle, que pediram para ter aulas. Mais tarde, ele acabaria tendo que fazer uma escolha: a de prosseguir com sua carreira ou de continuar ensinando. E, felizmente, optou pelo ensino.

Alexander veio de Sidney para trabalhar em Londres em 1904, onde ensinou várias pessoas – Aldous Huxley e Bernard Shaw, dentre outros – até sua morte, em 1955. Cerca de vinte anos antes de morrer, deu início a um curso de treinamento com o objetivo de formar outros professores de sua técnica. Alguns desses professores, por sua vez, formaram outros mais. No momento há cerca de uma centena deles na Inglaterra, e muitos mais nos Estados Unidos, Canadá, Dinamarca, França, Holanda, Israel, Sué-

cia, Suíça, Brasil e Austrália.

O leitor poderia ainda se perguntar: “O que acontece numa aula da técnica de Alexander? Se quiser ter aulas, o que devo esperar?” Na verdade, o que ocorre numa aula da Técnica é tão difícil de definir quanto o que ocorre numa aula de violino. Depende muito das condições e necessidades do aluno naquele exato momento, consistindo, portanto, num processo quase sempre individual. Temos, porém, basicamente, de aprender o que Alexander aprendeu, ou seja, a modificar o uso de nós mesmos, a desenvolver uma postura de não tentar atingir um resultado desesperadamente e a qualquer preço, mas sim, ao invés disso, dando-nos tempo para pensar como vamos alcançar este resultado. Assim sendo, o método de trabalho de Alexander é, primeiramente, o aprendizado do não-fazer e do não-tentar. O aluno aprende isso de forma prática, através das mãos do professor.

O professor realiza seu trabalho com as mãos no aluno – mas não de uma forma manipuladora, tampouco como uma massagem, e sim conduzindo sutilmente a musculatura a um novo estado de leveza e equilíbrio. Se o aluno é bem-sucedido no não-fazer, ou, em outras palavras, se permite ao professor conduzi-lo a este novo estado de equilíbrio, notará uma mudança ocorrendo. O nível de consciência sensorial varia enormemente de pessoa para pessoa, de maneira que alguns estarão mais conscientes dessa mudança do que os outros. Mas, normalmente, percebe-se tal mudança como leveza, facilidade e liberdade de movimentos. Daí em diante, o aluno pode escolher se adota essa nova forma

de movimentar-se ou se persiste nos velhos hábitos. É claro que, como o que estamos mudando são padrões estruturados ao longo de muitos anos, uma mudança permanente não poderá ocorrer da noite para o dia. Mas o aluno que aprende a parar para pensar, ponderando de forma construtiva sobre os seus movimentos cotidianos, descobrirá que este simples procedimento pode lhe trazer resultados significativos e de grande repercussão. As mudanças na maneira como o aluno se movimenta podem operar uma transformação bastante positiva em seu estado geral, tendo influência direta sobre sua vida, seu comportamento e seu relacionamento com as outras pessoas.

**Centro de Estudos da Técnica de Alexander**

Rua Jornalista Orlando Dantas, 15-II Botafogo

Rio de Janeiro RJ 22231-010

Tel/fax: (21) 2551-5807