

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES
DEPARTAMENTO DE MÚSICA

ROBERT JOHN SUETHOLZ

**A pedagogia do violoncelo
e aspectos de técnicas de reeducação corporal**

São Paulo
2011

ROBERT JOHN SUETHOLZ

**A pedagogia do violoncelo
e aspectos de técnicas de reeducação corporal**

Tese apresentada ao Departamento de
Música da Escola de Comunicações e Artes
da Universidade de São Paulo para obtenção
do título Doutor em Artes

Área de Concentração: Musicologia
Linha de Pesquisa: Técnicas Compositivas
e Questões Interpretativas

Versão corrigida – a versão original encontra-
se na Unidade que aloja o Programa

Orientador: Prof. Dr. Eduardo Seincman

São Paulo
2011

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo na publicação
Serviço de Biblioteca e Documentação
Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo

Suetholz, Robert John

A pedagogia do violoncelo e aspectos de técnicas de reeducação corporal / Robert John Suetholz – São Paulo : R. J. Suetholz, 2011.
141 p. : il.

Tese (Doutorado) – Escola de Comunicações e Artes / Universidade de São Paulo.

Orientador: Prof. Dr. Eduardo Seincman

1. Violoncelo 2. Pedagogia musical 3. Consciência corporal
4. Reeducação corporal I. Seincman, Eduardo II. Título.

CDD 21.ed. – 787.3

Nome: SUETHOLZ, Robert John

Título: **A pedagogia do violoncelo e aspectos de técnicas de reeducação corporal**

Tese apresentada ao Departamento de Música da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo para obtenção do título Doutor em Artes

Área de Concentração: Musicologia

Orientador: Prof. Dr. Eduardo Seincman

Aprovado em: 06/05/2011

Banca Examinadora

Prof. Dr. Eduardo Seincman Instituição: ECA-USP
Julgamento: Aprovado Assinatura: Eduardo Seincman

Prof. Dr. Alicar Zari Neto Instituição: ECA/USP
Julgamento: APROVADO Assinatura: Alicar Zari Neto

Prof. Dr. Edelfonso Instituição: ECA-USP
Julgamento: APROVADO Assinatura: Edelfonso

Prof. Dr. LUIZ B. P. AMATO Instituição: UNESP - JA
Julgamento: APROVADO Assinatura: Luiz B. P. Amato

Prof. Dr. EMERSON DE BIAGGI Instituição: UNICAMP
Julgamento: APROVADO Assinatura: Emerson de Biaggi

*Para Raquel, pelo carinho,
incentivo e presença marcante na minha vida.*

Para Alexandre, minha extensão de vida.

Para meus pais, que me deram vida.

AGRADECIMENTOS

Ao Prof. Dr. Eduardo Seincman, que gentilmente me acolheu, acatando meu projeto, orientando-me, passo a passo, para concluir este trabalho com êxito.

A Meryelle Maciente, ex-aluna de violoncelo, que atenciosamente disponibilizou seu tempo para realizar inúmeras revisões deste trabalho. Muito obrigado pela paciência e pelas sugestões sempre pertinentes.

A Araide Sanches, pela cuidadosa revisão final.

Aos profissionais de reeducação corporal, Hélio Ramos de Oliveira Júnior (Técnica de Alexander), Ricardo Osse (Método Feldenkrais), Josivânia Rodrigues da Costa (Método Pilates), Fernanda Fusco Barbour (RPG), Alfeu Ruggi (Método Rolfing) e André De Rose (Yoga), pela dedicação e profissionalismo durante as aulas/sessões e pela gentileza ao concederem as entrevistas.

RESUMO

SUETHOLZ, Robert John.

A pedagogia do violoncelo e aspectos de técnicas de reeducação corporal. 2011. 141f. Tese (Doutorado) – Departamento de Música, Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo – São Paulo, 2011.

O objetivo desta pesquisa é esclarecer as várias possibilidades de chegar a um modo mais natural e equilibrado de tocar o violoncelo. Inicialmente, o panorama geral da pedagogia e técnica violoncelística foi analisado com a finalidade de determinar conclusões e opiniões a respeito de recursos pedagógicos atuais, somados aos conhecimentos próprios do autor. Em seguida, houve uma pesquisa bibliográfica e dos meios eletrônicos sobre seis técnicas de reeducação corporal, sendo que, em média, dez aulas particulares para cada técnica foram realizadas pelo autor. Foram também analisadas informações sobre o aumento da ocorrência de danos físicos no meio musical, bem como sobre o corpo dos atletas e seus cuidados. Todas as informações colhidas serviram de base para uma discussão, visando à construção e a elaboração de uma proposta de uma nova pedagogia para os violoncelistas, buscando um funcionamento mais natural do corpo e auxiliando no combate das posturas viciosas, a fim de evitar danos físicos futuros aos executantes deste instrumento.

Palavras-chave: Pedagogia do violoncelo, Consciência corporal, Yoga, Técnica de Alexander, Método Feldenkrais, Método Pilates, Rolfing, Reeducação postural global (RPG).

ABSTRACT

SUETHOLZ, Robert John.

Violoncello pedagogy and aspects of corporal reeducation techniques. 2011. 141p.
Thesis (Doctoral) – Departamento de Música, Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo – São Paulo, 2011.

The object of this work is to suggest various possibilities to arrive at a more natural and balanced mode of playing the violoncello. Initially, the general panorama of violoncello pedagogy and technique was analyzed in order to determine conclusions and opinions with regard to pedagogical resources today, together with the personal knowledge of the author. Next, six methods of corporal reeducation were researched, through bibliographic and electronic means, with the author participating in an average of ten private lessons in each technique. Information with regard to the increasing occurrence of physical injuries in the musical class was also analyzed, as well as that pertaining to athletes' bodies and their care. All information garnered served as the basis for a discussion aimed at the construction and elaboration of a proposal of a new violoncello pedagogy that strives for a more natural functioning of the body and helps combat detrimental postures, so that future injuries to violoncellists may be avoided.

Keywords: Violoncello pedagogy, Somatic conscience, Yoga, Alexander technique, Feldenkrais method, Pilates method, Rolfing, Global postural reeducation (GPR).

Sumário

INTRODUÇÃO	11
PARTE I – A PEDAGOGIA DO VIOLONCELO	13
1. FUNDAMENTOS	13
1.1. RELAÇÃO ENTRE O INSTRUMENTO E O CORPO	13
1.1.1. Postura Inicial	13
1.1.2. Posição do Instrumento	14
2. CONSOLIDANDO A POSIÇÃO DO BRAÇO DIREITO	18
2.1. COMO SEGURAR O ARCO	18
2.1.1. Posição e Movimento de Braço e Pulso	18
2.1.2. Posição e Movimento de Mão e Dedos	20
2.2. MOVIMENTANDO O ARCO	22
2.2.1. Mudando a Direção do Arco	22
2.2.2. A Importância dos Círculos	23
2.2.3. Mudanças de Corda	25
2.2.4. Relação entre as Cordas Agudas e Graves	26
3. PRINCÍPIOS DA PRODUÇÃO DE SOM NO VIOLONCELO	27
3.1. DINÂMICAS	27
3.1.1. Ponto de contato, Pressão e Velocidade	27
3.1.2. Opções de Timbre	28
3.2. TIPOS DE ARTICULAÇÃO	29
3.2.1. <i>Legato</i>	29
3.2.2. <i>Detaché</i>	30
3.2.3. <i>Martellato</i>	30
3.2.4. <i>Staccato</i>	31
3.2.5. Técnicas de Arco (Golpes) Fora da Corda	31
3.3. RELAÇÃO ENTRE PONTO DE CONTATO E POSIÇÃO DA MÃO ESQUERDA	33
4. CONSOLIDANDO A POSIÇÃO DA MÃO ESQUERDA	34
4.1. POSIÇÃO E MOVIMENTO DE:	34
4.1.1. Mão e Dedos	34
4.1.2. Braço e Pulso	38
4.2. AS POSIÇÕES	39

4.2.1. A Organização do Espelho	39
4.2.2. Posições Inferiores	40
4.2.3. Posições de Transição	41
4.2.4. Posições Superiores	44
4.3. UMA NOVA ABORDAGEM DO ESPELHO	45
5. TOCANDO O VIOLONCELO	47
5.1. MOVIMENTAÇÃO EM TODA A EXTENSÃO DO ESPELHO	47
5.1.1. Mudanças de Posição	47
5.1.2. Dedilhados	49
5.2. VIBRATO	50
PARTE II – SEIS TÉCNICAS DE REEDUCAÇÃO CORPORAL	53
1. A TÉCNICA DE ALEXANDER	53
1.1. Descrição	53
1.2. Entrevista	57
1.3. Aspectos Relevantes	58
2. A TÉCNICA DE FELDENKRAIS	60
2.1. Descrição	60
2.2. Entrevista	64
2.3. Aspectos Relevantes	65
3. O MÉTODO PILATES	69
3.1. Descrição	69
3.2. Entrevista	73
3.3. Aspectos Relevantes	74
4. REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL (RPG)	76
4.1. Descrição	76
4.2. Entrevista	78
4.3. Aspectos Relevantes	79
5. O MÉTODO ROLFING® DE INTEGRAÇÃO ESTRUTURAL	81
5.1. Descrição	81
5.2. Entrevista	83
5.3. Aspectos Relevantes	85
6. YOGA	86
6.1. Descrição	86

6.2. Entrevista	89
6.3. Aspectos Relevantes	90
CONCLUSÕES	98
REFERÊNCIAS	103
APÊNDICE	114
ANEXOS	116

INTRODUÇÃO

Os violoncelistas profissionais trabalham muitas horas por dia, por vezes de 8 a 10 horas, sem se preocuparem com sua saúde física e mental. Demasiadamente sedentários, esquecem, por vezes, que seus corpos possuem limites. Normalmente consideram suficiente praticar algumas escalas, arpejos ou estudos ao aquecerem. Mas quando os comparamos aos atletas como, por exemplo, os de futebol ou basquete, que também lidam diariamente com seus corpos, constatamos um tratamento melhor por parte destes: praticam exercícios diários de aquecimento de todo o corpo e, em seguida, os complementam com alongamentos específicos. Do mesmo modo, é necessário que os músicos conheçam melhor seus corpos a fim de tomar os cuidados necessários quanto à saúde física, emocional e profissional.

Durante minha carreira como violoncelista e professor, tenho observado excelentes músicos sofrerem com problemas físicos decorrentes da falta de um maior conhecimento de seus próprios corpos. Pessoalmente, tive problemas na coluna vertebral devido a esses mesmos motivos. Para solucioná-los, foi necessário buscar uma maneira mais natural e equilibrada de tocar, o que me levou a adotar duas abordagens principais com vistas a uma boa execução musical: a análise minuciosa da técnica do violoncelo relacionando-a, por sua vez, a algumas das principais técnicas de reeducação corporal adotadas nos dias de hoje.

O objetivo desta pesquisa é, portanto, esclarecer as várias possibilidades de se chegar a um modo natural e equilibrado de tocar o violoncelo, por meio de uma consciência corporal mais apurada e um conhecimento maior da técnica do instrumento. Minha prática e experiência mostraram que quando o domínio da técnica do violoncelo tem como substrato o estudo organizado e metódico do corpo humano, o resultado é um desempenho musical com maior qualidade sonora e desenvoltura, valorizando-se assim os próprios conteúdos artísticos.

As técnicas de reeducação corporal aqui tratadas são: Alexander, Feldenkrais, Yoga, Reeducação Postural Global (RPG), Rolfing e Pilates. Nas referências bibliográficas, além dos títulos relativos a estas técnicas, encontram-se outras obras e artigos pedagógicos de interesse quanto ao assunto em questão.

O trabalho é dividido em duas seções principais: na Parte I – A PEDAGOGIA DO VIOLONCELO, são abordados tópicos importantes relativos à técnica de execução no violoncelo; na Parte II – TÉCNICAS DE REEDUCAÇÃO CORPORAL, traçamos um panorama geral das seis técnicas de reeducação e sua utilidade para o desempenho adequado do instrumentista, tendo em vista questões ergonômico como o funcionamento e a tomada de consciência corporal.

Ao integrar as questões musicais e corporais, ou seja, a técnica do violoncelo ao estudo da reeducação corporal, estaremos caminhando na direção de propostas técnicas e pedagógicas inovadoras. Desta forma, este trabalho servirá de guia não apenas para os instrumentistas de violoncelo, mas de cordas em geral, auxiliando-os no combate às posturas viciosas, promovendo a aquisição do conforto físico durante a execução musical e dando condições para que desenvolvam sua plena capacidade artística e criativa.

PARTE I – A PEDAGOGIA DO VIOLONCELO

1. FUNDAMENTOS

1.1. RELAÇÃO ENTRE O INSTRUMENTO E O CORPO

1.1.1. Postura Inicial

É consenso geral, entre os violoncelistas, que a postura inicial é o elemento mais importante para se conseguir um modo equilibrado de tocar. Em geral, sugere-se que o violoncelista se sente na beirada da cadeira, com as costas retas, em posição equilibrada, as pernas separadas, os pés bem apoiados no chão e colocados um pouco à frente dos joelhos que, por sua vez, devem ficar ligeiramente abaixo do nível dos quadris. A coluna não deve se curvar para frente ou para trás e os ombros devem se manter em posição neutra, deixando o tórax livre para facilitar a respiração. É essencial uma pequena curva lombar. Acima dos ombros, o pescoço deve manter a cabeça equilibrada. Pode-se imaginar uma linha vertical ligando as orelhas, os ombros e os quadris, para se encontrar uma posição de equilíbrio perfeito. Dessa posição, deve ser possível ficar de pé, sem esforço, também em posição equilibrada. Isso não quer dizer que se deva ficar estático, pois o movimento é o fator que mais alivia as tensões durante a execução do violoncelo, que se amolda ao corpo no momento em que o instrumentista encontra sua posição ideal. É importante notar que o violoncelo é que vem ao encontro do violoncelista e o ideal é que este não precise se adaptar ao instrumento, pois isso pode prejudicar a posição de equilíbrio previamente alcançada.

Dentre as propostas pedagógicas examinadas, notam-se ligeiras variações. William Pleeth escreveu que “o uso natural do corpo com relação ao instrumento é algo que deve ser analisado por todos os violoncelistas”.¹ Para consegui-lo, recomenda que se incline o corpo ligeiramente para frente, encontrando e abraçando o instrumento, o que parece, à primeira vista, ser conflitante com o que foi dito a respeito de se adaptar o instrumento ao violoncelista. No entanto, ao se examinar esse conceito com maior cuidado, torna-se evidente que, adicionando-se qualquer peso a um conjunto perfeitamente balanceado, é necessário colocar alguma forma de contrapeso para que o equilíbrio total seja mantido. Porém, esse movimento do violoncelista em direção ao instrumento deve ser bastante sutil.

¹ PLEETH, William. **Cello**. comp. and ed. Nona Pyron. New York: Schirmer Books, 1982, p. 148. Tradução nossa, como são todas as traduções deste trabalho.

Victor Sazer recomenda que “se posicione os pés [e as pernas] um pouco mais afastados que de hábito”,² além de citar opiniões médicas sugerindo que se utilize uma cadeira suficientemente alta para que haja um ângulo de 60 graus entre os quadris e o tronco. Desse modo, os ossos sobre os quais nos sentamos (os ísquios) permanecerão apontados diretamente para baixo e a pélvis não se deslocará para trás, o que causaria um achatamento do diafragma e um colapso do peito, limitando a respiração completa. Ele sugere que uma das maneiras de se conseguir um ângulo maior entre as coxas e o tronco é posicionar a parte posterior da cadeira com uma elevação de 15 ou 20 graus acima da parte frontal. Isso se consegue pelo uso de calços sob as pernas traseiras da cadeira ou pela utilização de uma “almofada dura, em forma de cunha, cerca de 5 centímetros mais alta na parte de trás”.³ Essas sugestões são benéficas, pois o peso do corpo fica melhor distribuído entre a cadeira e as pernas, aliviando a pressão sobre as costas.

A respiração é igualmente um dos fatores mais importantes para eliminar o excesso de tensão, constituindo um aspecto essencial a todas as formas de meditação, artes marciais e esportes em geral. Músicos são como atletas, portanto a posição e a postura assumidas devem permitir respiração livre e liberdade de movimentos, eliminando grandes fontes de tensão.

1.1.2. Posição do Instrumento

Ivan Galamian escreveu: “a relação do instrumento com o corpo, braços e mãos deve ser tal que permita que todos os movimentos sejam confortáveis e eficientes durante a execução”.⁴ Para se conseguir essa intimidade, é necessário considerar vários fatores que permitem o posicionamento ideal do violoncelo em relação ao corpo.

O primeiro é o comprimento do espigão, que deve variar de acordo com a altura do violoncelista. Para encontrar a altura ideal pode ser útil o auxílio de outra pessoa quanto ao posicionamento inicial do instrumento. Em geral, o fundo do violoncelo (no lado da corda Dó) deve descansar sobre o centro do peito, na porção mediana do esterno ou ligeiramente acima desse ponto. O braço do violoncelo deve ser colocado aproximadamente entre o ombro esquerdo e a linha do queixo. Assim, a voluta ficará atrás da cabeça, com a cravelha da corda Dó em ligeiro contato com o pescoço (pouco abaixo da base do crânio). Os joelhos ficarão em

² SAZER, Victor. **New Directions in Cello Playing**. Los Angeles: Ofnote, 1995, p. 54-58. Observações baseadas no livro de NORRIS, Richard, M.D. **The Musician's Survival Manual: A Guide to Preventing and Treating Injuries in Instrumentalists**. St. Louis: MMB Music, 1993, p. 38-43.

³ *Ibid.*, p. 54-58.

⁴ GALAMIAN, Ivan. **Principles of Violin Teaching & Playing**. Engelwood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1962, p. 12.

contato com as laterais inferiores, com o esquerdo direcionado mais para o fundo do instrumento, fazendo contato com a quina do fundo do violoncelo (mas não atrás dele!). Desse modo, o violoncelo se inclinará um pouco para a direita, facilitando a execução na corda Lá. O instrumentista poderá modificar essa inclinação em sentido oposto para facilitar, por exemplo, o toque na corda Dó.

Esse posicionamento fará com que a área do cavalete do violoncelo fique ligeiramente do lado esquerdo do centro do corpo, enquanto o instrumento se apoia sobre o meio do tronco. Note que, dependendo da estatura do violoncelista, essa posição sofrerá ligeiras variações. De qualquer modo, tanto o instrumento quanto o violoncelista não devem ficar em posição estática durante a execução. Também é importante que se chegue a essa posição sem modificar a postura conseguida inicialmente, ou seja, não colocando o peito para dentro, nem inclinando a cabeça para frente. Dependendo da altura do espigão (mais alto = maior peso do violoncelo contra o peito), pode-se inclinar o tronco ligeiramente em direção ao instrumento para contrabalançar qualquer aumento de peso.

Victor Sazer tem uma opinião diferente quanto a esse posicionamento, pois acredita que todo o violoncelo deveria ficar à esquerda do centro do corpo, o que aumentaria a força mecânica, permitindo o “mecanismo de equilíbrio de o corpo funcionar com maior liberdade”.⁵ Ao adotar essa posição, o braço direito não necessita se afastar tanto do corpo para alcançar a ponta do arco e toda a distância percorrida, do talão à ponta, tem o apoio das pernas. Sazer também sugere que essa posição permite melhor acesso do braço esquerdo ao instrumento. Para consegui-la, o violoncelo deve descansar em apenas três pontos: o chão, o lado esquerdo do peito e o joelho esquerdo, sem que o joelho direito mantenha qualquer contato com o instrumento.

Em todas essas teorias, há, a meu ver, pontos positivos e negativos. Positivamente, há o fato de que, em todas as cordas, o braço direito realmente terá maior força mecânica, pois a perna direita ficará mais afastada, mantendo-se abaixo do braço direito, inclusive quando estiver tocando na ponta do arco. O posicionamento da perna direita também poderá beneficiar o som devido à eliminação do leve abafamento causado pelo seu contato com a porção inferior (lateral) do violoncelo. Esse tipo de posicionamento talvez seja uma boa solução para os problemas encontrados pelos indivíduos de menor estatura. Por outro lado, para se tocar no talão, o braço direito terá que se estender, de modo pouco natural, para o lado esquerdo do corpo. O braço esquerdo alcançará mais facilmente toda a extensão do espelho

⁵ SAZER, *New Directions*, p. 72, 79.

(sobretudo nas pessoas com braços mais curtos), porém, ao mesmo tempo, a potência parecerá menor, pois ele estará mais afastado do centro do corpo. William Pleeth⁶ observa que qualquer pessoa que tente abrir um vidro com a tampa muito presa instintivamente o trará para mais perto do diafragma para conseguir a força extra necessária. Por fim, acredito que o fato de o peso do instrumento se apoiar sobre o lado esquerdo do corpo inibe nosso mecanismo de equilíbrio, porque a necessária compensação, que ocorre de forma natural, acontece de modo unilateral, resultando em maior tensão.

É consenso geral que o ângulo do violoncelo em relação ao chão deve evitar extremos. Várias escolas de violoncelo recomendam, por diversas razões, ângulos diferentes. Defende-se um ângulo mais horizontal, como o utilizado pelo consagrado violoncelista francês Paul Tortelier, devido às inquestionáveis vantagens oferecidas pela gravidade com o direcionamento mais vertical das mãos, resultando em maior pressão (por meio do peso) com menor esforço. Teoricamente, é necessário aplicar menos força física durante a execução, em virtude do fator gravitacional. O lado negativo desse posicionamento é a altura em que devem ser mantidos ambos os braços (bem mais altos e afastados do corpo). Um ângulo mais vertical do violoncelo deixa os braços mais próximos do corpo, ao mesmo tempo negando alguns dos efeitos positivos da gravidade, pois o peso aplicado pelas duas mãos está direcionado para o corpo do violoncelista. No entanto, muitos acreditam que esse é um problema insignificante, pois os braços têm a tendência natural de se aproximar do corpo.

Creio que há mais um fator a ser considerado nesse caso: o peso do instrumento. Quando o ângulo é mais horizontal, o resultado é o aumento no peso sustentado pelo violoncelista que, então, usa ativamente os músculos inferiores lombares, ou se inclina mais para frente, fazendo com que os ombros e a cabeça repitam esse movimento. Esse problema pode ser minimizado se a pessoa se sentar mais no fundo da cadeira, utilizando o encosto para apoiar parte desse peso sem ter de usar ativamente um número maior de músculos ativos a fim de manter uma boa postura. Outra opção seria o uso de um espigão torto, em vez de reto, como o utilizado por Tortelier. Ao se utilizar um espigão torto, a quantidade de peso que o músico tem de sustentar é muito menor. Na posição mais vertical, o peso do violoncelo é mínimo no local em que entra em contato com o peito, sendo, portanto, mais fácil manter o equilíbrio entre o instrumento e o tronco.

A altura do espigão e o ângulo do violoncelo são escolhas muito pessoais, que deverão ser feitas após muita reflexão, avaliando-se os prós e os contras para se atingir um modo de

¹¹ PLEETH, *Cello*, p. 149.

tocar mais natural e livre de tensões. Ao tomar essa decisão, também devem ser considerados com cuidado a posição relativa e o tamanho dos braços, mãos e dedos.

2. CONSOLIDANDO A POSIÇÃO DO BRAÇO DIREITO

2.1. COMO SEGURAR O ARCO

2.1.1. Posição e Movimento de Braço e Pulso

Como deve ser puxado e empurrado o arco? Já se acreditou que a porção superior do braço não deveria se mover. Casals,⁷ em seu livro *Joys and Sorrows*, afirma que na sua época os alunos eram ensinados a tocar com o braço rígido. Colocava-se até um livro embaixo de sua porção superior a fim de assegurar movimentos independentes do antebraço. Porém, ele não adotava esta técnica, preferindo utilizar livremente todo o braço. Qualquer violoncelista (instrumentistas de corda em geral) iniciante começa instintivamente puxando o arco com o braço inteiro, como uma unidade. Segundo Paul Rolland,⁸ esse é um movimento natural que deve servir de base para todos os movimentos subsequentes do braço direito.

Sabe-se hoje que é necessário o uso do braço direito inteiro para puxar e empurrar o arco, e que este deve se manter tão livre quanto o braço esquerdo. Porém, algumas escolas acreditam que o movimento é dividido. A porção superior do braço se levanta até chegar ao meio do arco e o gesto tem continuidade até a ponta do arco apenas com o uso do antebraço. Contudo, há quem acredite que o movimento do braço deve ser contínuo, com ele abrindo e subindo o tempo todo até chegar à ponta do arco. Em seguida, no retorno (o arco para cima) a movimentação do braço deve ser praticamente um espelho do gesto anterior. Segundo Maurice Eisenberg, ex-aluno de Casals:

não é possível conseguir continuidade tonal a menos que o peso do braço seja distribuído por igual, e isso não pode ser feito quando as “dobradiças” são forçadas a agir individualmente e quando as partes individuais do braço são tratadas como entidades separadas.⁹

Creio que, dessa forma, o braço estará sempre pronto para transferir o seu peso para a corda, proporcionando mais apoio, equilíbrio e liberdade.

Para conseguir mais volume, é necessária uma maior pressão do arco sobre a corda, por meio da adição de mais peso do braço. Para isso, levantamos o cotovelo e giramos o braço (supinação) para que a unidade do braço funcione como uma espécie de alavanca. Com esse

⁷ CASALS, Pablo. *Joys and Sorrows*. New York, NY: Simon and Schuster, 1974, p. 40-41.

⁸ ROLLAND, Paul. *The Teaching of Action in String Playing*. Bloomington, IN: Tichenor Publishing, 2000, p. 90.

⁹ SMITH, Bret. *Pedagogical Evolution: Evidence from the Cellist's Right Hand*. 1996. Disponível em: <<http://www.cello.org/Newsletter/Articles/evolution.html>>. Acesso em: 22 Nov. 2007.

movimento o polegar e o dedo indicador ficam significativamente mais solicitados, tensionando o suficiente para que o peso do braço seja transmitido para a corda em forma de pressão. É desnecessário dizer que o pulso também deve tensionar um pouco para que esse peso seja transmitido à corda. Além disso, é normal que seja mais difícil transmitir esse peso à corda na parte superior do arco.

De onde partem esses movimentos do braço? Por que é mencionado peso em vez de pressão, para se tocar mais forte?¹⁰ Como tocar bem, com facilidade e sem esforço excessivo? Ao se lembrar que o braço inteiro deve ser empregado para se tocar o violoncelo, estas ideias ficam mais fáceis de serem entendidas.

Os movimentos ativos do braço têm origem nos músculos de sua parte superior e, principalmente, nas costas. Segundo Greenhouse (Tim Janof, *Conversation with Bernard Greenhouse*¹¹), o peso do braço não é o mais importante; o essencial é manter esse peso ligado à coluna, já que as costas têm grande influência em nossa facilidade de tocar. Quando utilizamos mais as costas na hora de tocar, conseguimos uma sensação de liberdade e força que não pode ser alcançada ao se tocar apenas com os braços, mãos e dedos. Nesse caso os movimentos do antebraço, do pulso e da mão tornam-se relativamente passivos.

O braço é sempre utilizado por inteiro, pois cada movimento implica na cooperação dos músculos, das articulações e dos tendões, como um todo. Esses movimentos são ajustes que devem acontecer, sobretudo, para manter o caminho do arco correto, formando um ângulo reto com a corda. Um fator importante, nesse gesto, é o rolar do antebraço ao se utilizar o arco caminhando em direção à ponta (pronação), e voltando para o talão (supinação). Deve-se sentir esse gesto como um movimento flexível e, ao mesmo tempo, firme. O ombro não deve sair de seu lugar natural e equilibrado, movimentando-se para frente ou para trás, para cima ou para baixo.

Utiliza-se apenas a força muscular necessária para comunicar o peso do braço à corda, mantendo o pulso não muito dobrado, o polegar como ponto de apoio (um fulcro ou eixo), suficientemente forte para contrariar a pressão do dedo indicador, por cima do arco, por onde o peso do braço para a corda é transmitido. Quando o antebraço se movimenta no sentido de pronação (cotovelo alto) para comunicar mais peso para a corda, as articulações e músculos devem se contrair o suficiente para manter a unidade do braço.

¹⁰ Acredito que o violoncelista que pensa em pressão, em vez de peso, automaticamente aumenta sua tensão, esforçando-se demasiadamente.

¹¹ JANOF, Tim. **Conversation with Bernard Greenhouse**. Internet Cello Society - 11/28/1998. Disponível em: <<http://www.cello.org/Newsletter/Articles/greenhouse.htm>>. Acesso em: 22 Nov. 2007.

O pulso deve funcionar muito mais como mediador entre o resto do braço, a mão e o arco, apenas ajudando a manter o arco reto na corda. A mão não deve sofrer grande alteração em relação ao arco ao se passar este na corda do talão para a ponta. É o pulso que torna isso possível, elevando-se um pouco (relativamente) no talão e gradativamente curvando-se para baixo, ficando reto, ou até mesmo um pouco abaixo da linha formada pelo antebraço e pela mão, na medida em que se chega até a ponta do arco. Ao movimentar o arco da ponta ao talão, acontece o inverso. O pulso não deve ficar ativo demais e, ao mesmo tempo, deve se manter sempre flexível, como uma mola.

Para se conseguir um pulso flexível é necessário que a mão e os dedos também estejam flexíveis. Se os dedos estiverem rígidos, o pulso ficará tenso. Para que se mantenha a passividade relativa da mão e dos dedos, é necessário segurar o arco com leveza.

2.1.2. Posição e Movimento de Mão e Dedos

Para achar a posição dos dedos no arco, pode-se começar esticando o antebraço direito para frente, deixando a mão relaxada, como que pendurada pelo pulso, com o cotovelo igualmente relaxado, como se estivesse pendurado pelo braço. No livro de Paul Rolland¹² é sugerido manter o braço relaxado ao lado do corpo, com a mão e os dedos pendurados de forma natural. Nessa posição, os dedos praticamente não se separam e o polegar fica do lado de fora da palma da mão (ao lado do dedo indicador). Segundo Rolland, a mão e os dedos ficam levemente arredondados, como se estivessem segurando uma bola. Em seguida, deve-se pegar o arco com a mão esquerda e colocá-lo na mão direita relaxada, ajustando os dedos da seguinte maneira: o dedo médio deve ter sua ponta sobre o anel do talão; a ponta interna direita do polegar ao lado do dedo indicador deve ser colocada do lado oposto do arco, no espaço entre o final do talão e o início do couro, encaixado na junta da baqueta com o talão. Deve-se mantê-lo sempre levemente dobrado.

A função do dedo indicador é levantar o arco e transmitir o peso do braço, por isso ele deve se curvar levemente em volta da baqueta. Seu contato com a parte superior da baqueta deve se dar na segunda falange, mais perto da articulação central, porém sem ultrapassá-la. Os dedos anular e mínimo devem ficar ao lado do dedo médio, com a ponta da última falange do dedo mínimo em contato com a lateral do talão. As pontas do dedo médio e anular devem estar niveladas com o final do talão e todos os dedos devem estar curvos. É importante sentir

¹² ROLLAND, *The Teaching of Action*, p. 81.

os dedos levemente separados e em contato com a lateral do talão (com exceção do dedo indicador). Os dedos indicador e mínimo, juntamente com o polegar, trabalham para equilibrar as forças de supinação (dedo mínimo) e pronação (dedo indicador), com o polegar e os dedos médio e anular agindo como uma espécie de apoio (eixo). Nenhum dos dedos deve estar reto ou rígido, pois isso prejudicaria o senso de tato e, portanto, a comunicação das vibrações das cordas para os dedos. Com a mão e os dedos flexíveis, os movimentos do braço são economizados nas trocas de cordas.

Ao esticar demais o polegar, como ensinam algumas escolas, creio que os violoncelistas prejudicam a flexibilidade da mão. É verdade que esse dedo ficará naturalmente menos dobrado ao se tocar na ponta do arco. Porém, acredito ser melhor não esticá-lo ao ponto de travar a articulação do meio, a menos que se queira utilizar mais peso do braço para se conseguir mais som. Do mesmo modo, o dedo indicador não deve estar tenso demais ao transmitir o peso do braço para a corda, a ponto de ficar reto e/ou rígido. Os dedos devem buscar imitar pequenas molas.

É claro que não existe uma única maneira de se segurar o arco. Cada escola recomenda seu modo preferido, às vezes colocando toda a mão mais à frente, por exemplo, com a ponta do dedo anular em contato com o anel do talão, como sugerido por Bunting.¹³ Outras escolas avançam somente o dedo indicador, mantendo a mão um pouco inclinada na direção deste dedo, com o polegar estendido.

Em minha opinião, desejando maior volume de som, em detrimento da flexibilidade dos dedos, é melhor separar um pouco mais todos os dedos da mão, em vez de avançar somente o dedo indicador. Ao mesmo tempo, o polegar poderia ser utilizado de forma mais reta. Essa prática comunica melhor o peso, com maior facilidade e segurança.

Para obter maior flexibilidade adotei, para segurar o arco, a forma descrita no primeiro parágrafo deste subitem. Um meio termo também pode ser adotado, a fim de se obter mais peso, sem perder muita flexibilidade nos dedos. Nesse caso, a ponta do dedo médio deve ficar em contato com a crina e o anel, ou mesmo somente em contato com a baqueta, ajudando o dedo indicador na hora de levantar o arco. O dedo anular fica no anel e o dedo mínimo irá cobrir o olho de madrepérola na lateral do talão. A mão e todos os dedos devem continuar curvos. Nesta posição, o polegar ficará mais para dentro da mão, entre o dedo médio e anular, facilitando o trabalho no momento de transmitir mais peso ao arco e evitando cansaço excessivo.

¹³ BUNTING, Christopher. *Essay on the Craft of 'Cello Playing*, vol. 1. London: Cambridge University Press, 1982, p. 17.

Acredito que esta técnica seja viável e pode dar bons resultados, mantendo a maior parte das vantagens que se têm com a mão mais para trás, como a flexibilidade, e oferecendo ainda outras, como maior facilidade de se aplicar peso à corda. Essa posição pode ser especialmente indicada para pessoas com braço mais curto, pois elas não terão de estender tanto o braço quando estiverem tocando na ponta do arco.

2.2. MOVIMENTANDO O ARCO

2.2.1. Mudando a Direção do Arco

Victor Sazer¹⁴ sugere usar o arco enviesado, mantendo a ponta voltada para cima ao puxar o arco para baixo, e a ponta voltada para baixo ao levá-lo para cima.¹⁵ Segundo ele, isso causa maior fricção e, portanto, cria um maior volume de som do que ao puxar o arco sempre colocado a 90 graus em relação às cordas. Para ele, esses movimentos são naturalmente curvos, portanto mais confortáveis e sem tensão, e o instrumento responde mais rapidamente, com um timbre mais focado e mais facilmente controlável.

Bunting¹⁶ não concorda com seu colega (na verdade, são muito poucos os que o apoiam), escrevendo que esse tipo de angulação somente é útil para levar o arco mais para perto ou mais para longe do cavalete. Ao puxar o arco em direção à ponta, do modo sugerido por Sazer, ele naturalmente se afasta do cavalete, e ao levá-lo em direção ao talão (mantendo a ponta voltada para baixo), o fenômeno se repete.

Para aproximar o arco do cavalete quando ele estiver sendo puxado em direção à ponta (arco para baixo), esta deve ser mantida voltada para baixo. Se quiser afastar o arco do cavalete no arco para baixo, a ponta deve ser voltada para cima. Na direção contrária (arco para cima), a ponta deve ser mantida para cima para aproximar o arco do cavalete e vice-versa.

Portanto, ao adotar a maneira sugerida por Sazer, o instrumentista despenderá mais esforço apenas para manter o mesmo ponto de contato do arco com a corda. Talvez a fricção

¹⁴ SAZER, *New Directions*, p. 94.

¹⁵ Tenho reparado no uso desta técnica por muitos contrabaixistas, especialmente os que utilizam o arco alemão, pelo encurtamento do braço resultante. Neste caso, a ponta do arco poderia subir no início do arco para baixo, sempre descendo em direção ao cavalete no final da arcada. Normalmente a ponta continua para baixo durante todo o retorno, no arco para cima.

¹⁶ BUNTING, *Essay on the Craft*, vol. 1, p. 25.

realmente seja maior, mas creio que isso não resultará em maior volume de som, muito menos em um som mais focado.

2.2.2. A Importância dos Círculos

Dentre os autores pesquisados, Victor Sazer, Emil Krall e Christopher Bunting (seção de *looping*), enfatizam a necessidade da execução de curvas no vaivém do arco. Segundo eles, é sempre necessário um movimento preparatório antes de iniciar qualquer movimento. Victor Sazer¹⁷ oferece o exemplo de pessoas jogando bola com as mãos, lembrando que, antes de arremessá-la, o braço vai naturalmente para trás.

Pode-se notar que, ao movimentarmos o braço direito rapidamente em linha reta, gastamos muita energia na hora de mudar sua direção. Mas quando esse movimento é realizado em forma de pequenos círculos, a mudança de direção ocorre com maior facilidade. Parar totalmente um movimento em uma direção (frear) é mais difícil do que realizar um movimento contínuo em círculos. O executante pode observar que movimentos naturais são sempre curvos e contínuos. No movimento de vaivém do arco, a volta não precisa ser necessariamente o espelho da ida, pois talvez seja desejável a mudança da altura do pulso.

Outra técnica circular, sugerida por Emil Krall¹⁸ e Victor Sazer,¹⁹ pode ser útil para minimizar interrupções ao mudar a direção do arco. Deve haver duas alturas de braço e/ou pulso em cada corda. Por exemplo, ao puxar o arco em direção à ponta, o braço deve ficar mais alto, resultando no contato da crina do lado esquerdo da corda, mais perto da corda superior e, na direção contrária, o braço deve ficar mais baixo (ou apenas a mão ou antebraço poderiam ficar mais baixos), com o contato da crina do lado contrário da corda, mais perto da corda inferior. Isso facilitaria as mudanças de direção, resultando em trocas de arco conectadas, realizadas sem ruídos indesejáveis e sem interrupção do som. Dessa forma os gestos das mudanças de direção do arco descrevem o número 8 na vertical. A explicação bastante plausível de Krall é que, dessa forma, na mudança de direção do arco é possível achar um ponto morto do lado da corda em que a crina não esteja em contato e, com isso, facilitar a retomada da vibração da corda após a troca de direção, diminuindo assim a interrupção do som.

¹⁷ SAZER, *New Directions*, p. 99.

¹⁸ KRALL, Emil. *The Art of Tone-Production on the Violoncello*. 2nd ed. New York: Charles Scribner's Sons, 1917, p. 34-36.

¹⁹ SAZER, *New Directions*, p. 97.

Realizei testes nos quais ficou provado que essa técnica realmente ajuda a minimizar os ruídos nas trocas de direção do arco, facilitando o reinício das vibrações da corda na nova arcada. A técnica funciona igualmente bem se for realizada ao contrário, iniciando-se do lado direito da corda no arco para baixo e do lado esquerdo da corda no arco para cima. Ao executar esta técnica prefiro utilizar a altura de braço, junto com o seu respectivo rolar, para subir ou descer o antebraço. Creio que algumas das escolas de arco que pregam uma técnica com um pulso baixo, quando o arco for puxado em direção à ponta, e um pulso alto quando empurrado em direção ao talão, podem ter se baseado nesta ideia.

Segundo Sazer, se o braço estiver na mesma altura em cada direção do arco ou se o arco estiver no mesmo ponto da corda (por exemplo, sem mudar de lado para procurar o ponto morto), uma das notas soará mais fraca do que a outra. Assim, ao se puxar o arco em direção à ponta, o som resultante seria mais forte do que ao empurrá-lo em direção ao talão. Em minha opinião, se o peso e velocidade forem iguais para cada arcada, independente da direção do arco, o volume não deve se alterar.

Nesse mesmo contexto, Ida Roettinger²⁰ sugere mudar o ângulo de contato da crina com a corda. Inicia-se o gesto no talão com toda a crina em contato com a corda. Ao chegar à ponta, o arco deve estar levemente deitado para que o contato da crina aconteça do lado do polegar (lado de dentro). Concomitantemente à mudança de direção do arco, coloca-se toda a crina em contato com a corda. Chegando ao talão, o contato da crina será com o lado dos dedos (lado de fora). Novamente, ao mudar a direção do arco, coloca-se toda a crina em contato com a corda. Dessa forma, os gestos das mudanças de direção do arco descrevem o número 8 na horizontal.

Bunting descreve um procedimento bastante parecido, que ajuda manter o contato sensível dos dedos, sem interromper o peso do braço por cima do arco, ao se mudar a direção do arco. Denominada *Looping*,²¹ é uma técnica na qual se usa o arco levemente inclinado em direção ao espelho (com a baqueta voltada para a corda) ao puxar o arco em direção à ponta, mas mantendo toda a crina em contato com a corda, com a ajuda do peso do braço. Ao chegar perto da ponta, o arco é rolado para fora com o uso dos dedos (sem pulso), utilizando o polegar como a base do rolamento, de modo que a baqueta fique relativamente acima da crina enquanto o arco estiver sendo movimentado na direção do talão.

Segundo ele, a angulação não sofre grande alteração, sendo de aproximadamente 85 graus quando se puxa o arco em direção à ponta, e de 90 graus no sentido contrário. Afirma

²⁰ ROETTINGER, Ida. **Head Hand and Heart**. Ann Arbor, MI: Cushing – Malloy, 2000, p. 24-28.

²¹ BUNTING, **Essay on the Craft**, vol. 1, p. 26-29.

que o valor dessa técnica é sobretudo psicológico, devendo ser aplicada ao puxar o arco mais devagar em sons mais longos, e não nos rápidos em *detaché*. Acredito que essa técnica possa ser valiosa devido à resultante movimentação circular (por menor que seja), porém deve-se concordar com sua afirmação de que a técnica tem mais importância psicológica do que física.

Em minha experiência, pode ser utilizada outra técnica para amortecer as mudanças de direção do arco: enquanto os movimentos do arco, da mão e dos dedos continuam na mesma direção, o braço já deve começar a mudar de direção. Esse tipo de movimentação do pulso e dos dedos pode ser útil na execução de dinâmicas mais fortes, pois, desse modo, fica mais fácil amenizar os ruídos que normalmente ocorrem nas mudanças de direção do arco. Ao se tocar suavemente, em *piano*, não há tanta necessidade desse movimento circular, podendo-se apenas mudar a direção do arco.

Outra técnica válida, que também pode ajudar na eliminação das interrupções nas mudanças de direção do arco, também envolve círculos. Ao trocar a direção do arco no talão, estica-se o dedo anular para que a ponta do arco desça, voltando à posição e ângulo normal logo após a realização da mudança de direção. Ao mudar a direção na ponta do arco, empurra-se o talão para frente, ou puxa-se a ponta do arco para cima, com o mesmo dedo anular, voltando à posição normal logo após. Creio que nenhuma dessas técnicas deverá virar hábito, devendo ser utilizadas apenas quando necessário.

2.2.3. Mudanças de Corda

Quando se troca de corda é importante aproximar o arco da nova corda um pouco antes de tocá-la,²² para que essa mudança seja o menos perceptível possível. Durante uma escala, é recomendável que o movimento seja contínuo, levantando o braço direito aos poucos, até chegar à próxima corda. Por exemplo, em uma escala ascendente de Dó Maior, durante as notas Dó, Ré, Mi e Fá na corda Dó, sugiro aproximar o arco cada vez mais da corda Sol. Ao tocar na corda Sol, durante as notas Sol, Lá, Si e Dó, repete-se o processo anterior, aproximando-se aos poucos o arco da corda Ré, e assim por diante. Esse procedimento deve ser utilizado tanto nas notas destacadas quanto nas notas ligadas.

Em uma execução em que seja necessário tocar em duas cordas alternadamente e com rapidez, deve-se manter a altura do braço estável, na altura da corda superior ou na altura usada para tocar as duas cordas juntas. Se o andamento for mais lento, muda-se apenas a

²² No seu livro **Essay on the Craft**, vol.1, Bunting sugere que se inicie a aproximação por volta de 10 cm. antes da mudança de corda.

altura do braço, ou emprega-se a mistura das duas técnicas. O braço, antebraço e a mão ajudam, assim, o arco a trocar de corda. Um bom exercício para se observar e refletir sobre a troca de cordas encontra-se na página 30 do livro de Bunting (vol. 1).

Não será diferente a maneira de tocar alternando-se entre duas, três ou quatro cordas. O modo de execução depende de alguns fatores, como a dinâmica e principalmente o andamento. Se o andamento for rápido, requerendo movimentos rápidos e bruscos do braço para cima e para baixo, ou mudanças rápidas de direção do arco, será necessário diminuir o tamanho dos movimentos do braço. Em minha opinião, é mais fácil utilizar o antebraço em movimentos e golpes rápidos do que o braço, devido ao seu peso e à dificuldade resultante das mudanças de direção. É mais fácil frear o antebraço do que o braço todo. Por isso, é melhor manter a altura do braço mais estável, permitindo sua rotação e pequenas diferenças de altura quando necessário, para que o antebraço possa subir ou descer para outras cordas.

2.2.4. Relação entre as Cordas Agudas e Graves

A relação entre as cordas agudas e graves depende da direção do arco. Como mencionado anteriormente, é geralmente melhor manter o arco em ângulo reto com a corda (alinhado com o cavalete). Assim, o braço é obrigado a fazer várias combinações de movimentos: para cima e para baixo, ou para o lado direito e esquerdo, a fim de tocar em todas as cordas de maneira coerente.

Ao se tocar na corda Dó, o braço fica posicionado mais perto do corpo, mais baixo e mais para trás em relação à sua posição ao tocar na corda Lá. Nesta última, a posição do braço fica mais alta, à frente do corpo. Ao colocar a ponta do arco na corda Dó e levantar o braço em direção à corda lá, é necessário descrever uma espécie de meia lua, levantando e abrindo o braço, colocando a mão mais afastada e à frente do corpo.

Como normalmente seguramos o violoncelo para ter fácil acesso às duas cordas do meio, é necessário virar o tronco para a esquerda para facilitar a execução na corda Lá e, da mesma forma, virá-lo para a direita a fim de facilitar o acesso à corda Dó. Pode ser preferível virar o violoncelo em vez do tronco como, por exemplo, quando se toca durante muito tempo nas cordas Lá e Ré, ou nas cordas Sol e Dó.

3. PRINCÍPIOS DA PRODUÇÃO DE SOM NO VIOLONCELO

3.1. DINÂMICAS

3.1.1. Ponto de Contato, Pressão e Velocidade

Todas as escolas ensinam que o arco deve ser colocado e movimentado, em geral, em ângulo reto com relação à corda ou paralelamente ao cavalete. Se o arco estiver muito torto, o som produzido não será limpo, puro ou bonito, contendo sujeiras ou ruídos indesejáveis decorrentes da vibração instável da corda. O ângulo do arco relativo ao cavalete pode e deve mudar a fim de aproximá-lo ou distanciá-lo do cavalete.

Muitas escolas também recomendam que a crina toda (na sua largura) esteja em contato com a corda. Desse modo, a baqueta nunca entrará em contato direto com a corda, pois sempre haverá a crina entre ambos, evitando-se, assim, outros ruídos, tais como o *col legno* (com a madeira), que não estão especificados na partitura. Por outro lado, na Stockholm Music Acoustics Conference (SMAC03),²³ realizada em 2003, foram apresentados dados de pesquisa comprovando que, quando o arco estiver levemente angulado, com a baqueta deitada em direção à corda, conseqüentemente diminuindo a largura da crina em contato com esta, o som produzido torna-se mais livre e amplo, facilitando os ataques, especialmente no talão. Esse estudo foi realizado com violinos, e é possível que a diferença não seja muito significativa quando realizado no violoncelo.

Como ponto de partida, considero preferível a utilização de toda a crina em contato com a corda, tanto na dinâmica *forte* quanto *piano*, pois o som se torna mais encorpado. Por outro lado, é preciso não nos limitarmos a tocar somente de uma única maneira o tempo todo. Por exemplo, ao buscar uma dinâmica *piano* ou *pianíssimo*, podemos conseguir cores mais variadas e bonitas colocando menos crina em contato com a corda, conjuntamente com a mudança da posição do arco para mais perto do espelho. Na hora de realizar um *spiccato*, também pode ser útil virar levemente o arco para diminuir a quantidade de crina em contato com a corda, facilitando assim o seu controle.

Quando se deseja um som com menor projeção, o arco deve ser colocado mais afastado do cavalete, ou seja, mais próximo do espelho. Do mesmo modo, o volume de som maior é alcançado com o arco mais próximo do cavalete. Obviamente, não basta apenas

²³ SCHOONDERWALDT, E.; GUETTLER, K.; ASKENFELT, A. **Effect of the width of the bow hair on the violin string spectrum.** In: Proceedings of the Stockholm Music Acoustics Conference (SMAC03), Stockholm, 2003, p. 91-94.

mudar o lugar do arco relativo ao cavalete para obter dinâmicas e cores diversificadas. Segundo Mantel,²⁴ para se conseguir maior volume é necessário que a pressão do arco sobre a corda e sua velocidade sejam simultaneamente aumentadas. Por outro lado, podemos conseguir maior volume aumentando o peso e diminuindo a velocidade do arco ao tocar mais perto do cavalete, devido à maior tensão e, conseqüentemente, à maior resistência da corda. Contudo, nos agudos em *forte* o som poderia ficar amassado ou engasgado, como se estivesse sendo enforcado, necessitando mais velocidade de arco com um pouco menos de peso para melhorar a qualidade sonora. O *pianíssimo*, acima mencionado, soa melhor quando se coloca o arco próximo, ou mesmo por cima, do espelho com menos pressão e mais velocidade, além de se utilizar menos crina em contato com a corda. É a dosagem correta desses três fatores – peso do braço, velocidade e localização do arco – que nos possibilita produzir sons variados no violoncelo, tanto no timbre quanto no volume.

Cristopher Bunting²⁵ oferece outro conceito, que denomina “estratégia do arco”, elaborando exercícios para se conseguir o controle absoluto da quantidade de arco e da pressão (peso) aplicadas, quando se tocam notas de diferentes valores. Sugere, por exemplo, estudar grupos de notas de valor rítmico diferente com igual quantidade de arco para cada nota, prestando atenção para manter sempre constante a dinâmica e o lugar relativo do arco em relação ao cavalete. Desse modo podemos usar, por exemplo, meio arco para uma colcheia e, em seguida, usar a outra metade do arco para uma mínima. Isso exige menos peso para tocar a nota curta, e mais peso para a nota longa.

Cita ainda outro exemplo de estudo: utilizar um terço do arco para uma semínima, outro terço para uma semínima pontuada e o último terço para uma mínima e vice-versa. A seguir sugere estudar utilizando quantidades de arco diferentes para notas de igual valor. Por exemplo, três quartos de arco para uma mínima e um quarto para a mínima seguinte e vice-versa. Com isso, ele pretende aumentar o arsenal de recursos técnicos para que se alcance um grande domínio na distribuição do arco e, assim, cores e timbres mais variados no violoncelo.

3.1.2. Opções de Timbre

Segundo Bernhard Greenhouse, tocar com o arco mais próximo do cavalete produz um som com caráter mais forte, muito maior do que o som obtido quando o arco é situado no

²⁴ MANTEL, Gerhard. **Cello Technique** – Principles & Forms of Movement. Translation by Barbara Haimberger Thiem. Bloomington: Indiana University Press, 1975, p. 121.

²⁵ BUNTING, **Essay on the Craft**, vol. 1, p. 75-78.

meio do espaço entre o cavalete e o espelho. Quando se toca *forte* nessa posição, tem-se a sensação sonora de que o violoncelo está sendo forçado a fazer algo que não quer, como se estivesse gritando com a mão sobre a boca. A prioridade, de acordo com ele, é conseguir uma enorme gama de cores tonais. Não é possível ser totalmente expressivo sem possuir a capacidade de produzir uma ampla paleta de cores sonoras. A velocidade do arco, sua posição e a quantidade de peso são as três coisas principais a serem alteradas no violoncelo, quando a finalidade é variar as cores tonais ou matizes sonoros. “O pintor mistura as cores na sua paleta e nós misturamos as nossas com o arco.”²⁶

Em sua opinião, quando se aproxima o arco do cavalete, além do volume, a principal alteração é na cor tonal. Para ele, isso impressiona mais do que uma simples alteração para um volume maior. Lembra ainda que o arco deve funcionar sempre em conjunção com o braço esquerdo: o *crescendo* depende tanto da mão esquerda quanto do braço direito, pois ambos os braços trabalham juntos para criar a sonoridade.

3.2. TIPOS DE ARTICULAÇÃO

3.2.1. *Legato*

O *legato* é um tipo de articulação que requer um movimento uniforme do arco, podendo ser realizado tocando-se várias notas ligadas ou em arcadas separadas. O objetivo maior é fazer com que o violoncelo cante expressivamente. Para tanto, as mudanças de arco devem ser suaves e contínuas, evitando-se movimentos bruscos. Para se conseguir um som mais *legato*, é interessante utilizar técnicas de mudança de arco que minimizem os ruídos indesejáveis, tendo algumas já sido mencionadas anteriormente. Dois exemplos: podem ser empregados círculos ou movimentos suaves dos dedos e pulso nas trocas de direção do arco; o ponto de contato do arco pode ser mantido próximo da corda de cima, ao puxar o arco em direção à ponta, e modificado para um ponto mais perto da corda de baixo, ao empurrar o arco em direção ao talão.

As mudanças de corda devem ser suaves, evitando-se sempre o *portato* (pequenas interrupções entre as notas) dentro das ligaduras, a menos que este tipo de articulação seja requerido pela música. Se o *portato* for involuntário, é possível corrigir o problema

²⁶ JANOF, *Conversation with Bernard Greenhouse*.

localizando e resolvendo questões da mão esquerda. Em geral, o *portato* involuntário ocorre para encobrir deficiências da mão esquerda como, por exemplo, quando não se consegue realizar um vibrato sem interrupções nas trocas de dedos. Por outro lado, quando desejar, pode também ser utilizado para disfarçar os *glissandos* indesejáveis em algumas mudanças de posição.

3.2.2. *Detaché*

Esse golpe de arco é utilizado para notas separadas ou destacadas. De acordo com Henrique Autran Dourado,²⁷ Leopold Auer entende esse golpe como uma sequência de notas executadas continuamente, com a mínima interrupção no vaivém do arco. Em seu artigo, Bret Smith²⁸ lembra que a técnica de movimentar o antebraço de modo independente da parte superior do braço (de modo seccionado), comumente usada no passado, ainda pode ser útil nos dias de hoje, por exemplo, ao se tocar *detaché* na parte superior do arco (do meio até a ponta).

Essa técnica traz melhores resultados quando a dinâmica não é muito forte e/ou para ritmos mais rápidos. Em uma dinâmica mais forte, é conveniente tocar na parte inferior do arco, utilizando o pulso e os dedos, juntamente com o movimento do antebraço. Esses movimentos devem ser bem menores para fazer com que os gestos do arco aconteçam com o peso do braço sempre na corda. Deve-se dobrar um pouco o braço direito e levá-lo mais para frente.

3.2.3. *Martellato*

Segundo Dourado,²⁹ *martellato*, ou *martelé*, que quer dizer martelado com vigor, deve ser executado com movimentos rápidos e curtos sobre a corda. Esse é um golpe percussivo, com o início e o fim de cada nota bem definidos. Ele é realizado por meio de dois elementos básicos: o peso do braço na corda e o ataque enérgico. É conveniente iniciar o golpe com o arco na corda e dar uma espécie de mordida (com o peso do braço) no início de cada nota. Para deixar o arco se movimentar o peso deve ser logo aliviado, voltando ao peso inicial no final do golpe para conseguir um fim de nota bem definido.

²⁷ DOURADO, Henrique Autran. **O Arco dos Instrumentos de Cordas**. São Paulo: Edicon, 1998, p. 95.

²⁸ SMITH, **Pedagogical Evolution**, p. 4-5.

²⁹ DOURADO, **O Arco dos Instrumentos de Cordas**, p. 101.

3.2.4. *Staccato*

Essa técnica pode ser realizada tocando-se uma série de notas marteladas na mesma arcada, ou em arcadas separadas, sempre na corda. A maior diferença entre *staccato* e *martelé* em arcadas separadas encontra-se no final de cada nota. No *staccato*, o som no fim de cada nota não é tão definido quanto no início. O início das notas apresenta a mesma definição do *martelé*, porém com menos vigor, menos percussivamente. Muitos alunos confundem esta técnica (sempre com o arco na corda) com a de *spiccato* (com o arco pulando para fora da corda). Do mesmo modo, acreditam que as notas executadas em *staccato*, articulação geralmente indicada por pontos colocados logo acima das notas, devem ter metade da duração de som do valor escrito. Creio que essa regra não deve ser seguida cegamente em todos os casos, pois a duração das notas depende de vários fatores, como, por exemplo, estilo musical, a velocidade e o caráter da música.

3.2.5. Técnicas de Arco (Golpes) Fora da Corda

Os golpes fora da corda incluem *staccato volante*, *spiccato*, *spiccato volante*, *sautillé* e *ricochet (jeté)* e exigem um conhecimento mais apurado do funcionamento do arco. Segundo Bunting,³⁰ é preciso entender como o arco se comporta no *ricochet*. Nesse golpe, joga-se o arco em cima da corda com o braço sustentado ligeiramente mais alto do que o normal, para que o arco salte naturalmente. O arco é curvo e elástico, e se o executante permitir ele saltará. Além da elasticidade do arco, ainda deve-se considerar a crina e as cordas, igualmente flexíveis.

Esses dois aspectos devem ser dominados, pois ao se utilizar mais crina, o arco salta mais e, portanto, fica mais difícil controlá-lo. Se o ângulo do arco for modificado, deitando-o no sentido do espelho, por exemplo, é possível diminuir a quantidade de crina que entra em contato com a corda, o que torna o arco menos propenso a pular e, portanto, mais fácil de ser controlado. Esse é um importante fator de controle na hora de realizar golpes fora da corda; outro é o ponto de contato do arco na corda. A elasticidade da corda, como já foi mencionado, se altera de acordo com seu comprimento, determinado pela posição dos dedos da mão esquerda, e sua espessura. Quanto mais próximo do cavalete, menos flexível é a corda, e

³⁰ BUNTING, *Essay on the Craft*, vol. 1, p. 42-62.

quanto mais perto do centro, mais elástica e mole. Dessa forma, o arco saltará mais quando o ponto do contato estiver mais próximo do cavalete e, menos, quando estiver mais distante.

Bunting propõe uma técnica para a aprendizagem de *spiccato* (via o *ricochet*), que consiste em jogar o arco radialmente na corda Sol de uma distância relativa de 45 graus. Deve-se levantar a ponta do arco com os dedos e jogá-lo sobre a corda, permitindo que ele salte em direção à ponta do arco até parar naturalmente, sem nenhum controle ou auxílio. O autor pede que se repita várias vezes esse procedimento, até a dissipação dos saltos se tornar natural. Propõe que se note como o arco salta menos quando se usa menos crina (com o arco segurado em ângulo). Quando o procedimento se tornar mais natural, deve-se permitir que o arco pule menos vezes, por exemplo, apenas cinco, e assim por diante. Em seguida, deve-se repetir tudo iniciando os saltos na ponta do arco em direção ao talão. Por último ele sugere mudar a direção do arco enquanto o arco estiver saltando, sempre deixando que os saltos parem de maneira natural.

Propõe também exercícios que incluam arpejos, utilizando as quatro cordas. Para isso, deve-se imaginar dois grupos de cinco fusas em 4/8, com pausas de semicolcheia pontuada entre cada grupo. Depois de dominado o exercício pela utilização de variações como escalas e arpejos, deve-se tocar tercinas de fusas e, mais adiante, três fusas em 4/16 com um leve acento na terceira nota de cada grupo (arpejos, escalas). O exercício seguinte deverá ser realizado tocando-se apenas duas fusas e, por fim, uma nota para cada salto, que é o início do *spiccato*. Essa é uma excelente forma de aprender esse golpe, pois é necessário saber como o arco funciona e conseguir acompanhar seus saltos, tanto passiva quanto ativamente, para se conseguir um bom *spiccato*.

É possível iniciar o *spiccato* partindo da corda ou fora desta, dependendo do tipo de articulação que se deseja. Deve-se salientar que, ao fazer música em grupo, fica mais fácil quando o *spiccato* for iniciado a partir da corda. *Staccato volante* e *spiccato volante* são golpes muito parecidos, porém as notas em *staccato* se iniciam partindo da corda e as em *spiccato* saltam. Em ambos, as notas são executadas com o arco na mesma direção.

Sautillé é uma articulação rápida, que se inicia na corda. De acordo com Henrique Autran Dourado,³¹ é frequentemente considerado um *spiccato* ultrarrápido, pois são notas destacadas e leves, executadas no meio do arco. Entretanto, do meu ponto de vista não deve ser considerado um *spiccato*, pois a crina não perde contato com a corda e a articulação das

³¹ DOURADO, O Arco dos Instrumentos de Cordas, p. 105.

notas ocorre apenas por meio dos pequenos saltos da baqueta do arco, sem os movimentos ativos necessários para a realização de *spiccato*.

3.3. RELAÇÃO ENTRE PONTO DE CONTATO E POSIÇÃO DA MÃO ESQUERDA

Já foi esclarecido que a posição da mão esquerda é importante para determinar a posição do arco com relação ao cavalete. Como vimos, a corda é mais flexível em sua parte central, entre o cavalete e a pestana. Ao pressionar a corda com os dedos da mão esquerda, altera-se seu ponto central, pois o dedo toma o lugar da pestana. Assim, a relação e o posicionamento do arco relativo ao cavalete também deve se alterar.

Uma das dificuldades mais comuns no aprendizado do violoncelo é retirar o arco de seu local ideal nas posições mais graves e levá-lo mais para perto do cavalete, nas posições mais agudas. Cada posição (por exemplo, 1^a, 2^a, 3^a) mais alta da mão esquerda necessita que o arco seja afastado dela, ou seja, ambos os braços movem-se na mesma direção. Podemos imaginar, nesse caso, as duas mãos agindo como ímãs de igual polaridade, com o arco se aproximando do cavalete na medida em que a mão esquerda se desloca para as posições mais altas (mais perto do final do espelho). Naturalmente, sempre que esta mão voltar às posições mais graves, o arco deve retornar à posição inicial, mais afastada do cavalete.

4. CONSOLIDANDO A POSIÇÃO DA MÃO ESQUERDA

4.1. POSIÇÃO E MOVIMENTOS DE:

4.1.1. Mão e Dedos

O posicionamento dos dedos é bem mais controverso do que o do violoncelo em relação ao corpo. A maior parte dos estudiosos concorda que os dedos devem ser colocados sobre as cordas em toda a extensão do espelho, de modo que as articulações fiquem mais próximas da pestana do que o ponto de contato dos dedos (os dedos são ligeiramente inclinados e o antebraço realiza o movimento de pronação).

Certos profissionais recomendam um ângulo reto entre os dedos e as cordas em toda a extensão do espelho do violoncelo, enquanto outros preferem essa abordagem apenas para as posições inferiores, recomendando que os dedos se inclinem gradualmente à medida que se dirigem às posições superiores. Os dedos devem entrar em contato com as cordas tanto na ponta (portanto mais curvos), quanto em sua porção mais “carnuda”, dependendo da situação.

Também há opiniões conflitantes quanto à quantidade de dedos que devem estar em contato com as cordas ao mesmo tempo. Alguns especialistas afirmam que apenas um dos dedos deve ser colocado sobre a corda, com o peso sendo transferido suavemente para o dedo seguinte enquanto o anterior dela se afasta. Outros, como Jean Louis Duport³² (1749-1819), recomendam que se divida a pressão entre dois ou mais dedos, havendo ainda aqueles que adotam o ponto de vista lógico em que é preferível escolher uma atitude situada entre os dois extremos.

Todos concordam que se deve exercer uma pressão perpendicular à corda. Porém, enquanto algumas pessoas descrevem esta pressão como resultante do peso do braço, outras a consideram uma espécie de pressão digital, realizada por meio da aproximação dos dedos e do polegar. Para a maioria, o polegar é geralmente colocado atrás do braço do instrumento, localizado entre o dedo indicador e médio ou diretamente atrás do dedo médio. Os dedos podem ser mantidos no ar sobre suas respectivas notas, em intervalos de meio tom ou em posição relaxada (próximos uns dos outros), até serem solicitados. Há muitas opções válidas que podem ser escolhidas pelos violoncelistas, pois essas opiniões são de pedagogos e instrumentistas de sucesso. Há vantagens inerentes a cada uma dessas posições e acredito que

³² DUPORT, J. L. (1813). *Essay on Fingering the Violoncello and on the Conduct of the Bow*. Translation by John Bishop. London: Robert Cocks & Co., p. 9-10.

a utilização de um composto delas, de acordo com considerações técnicas e musicais, seria uma boa opção.

Talvez Janos Starker tenha sido quem melhor descreveu as diferenças entre a posição inclinada e a perpendicular. Segundo ele, o melhor é usar ambos os métodos, dependendo da necessidade da música. Diz:

Há duas correntes de pensamento sobre a questão da posição inclinada ou perpendicular. Com a posição inclinada usa-se mais a ponta do dedo. Com a posição perpendicular é a parte mais carnuda do dedo que entra em contato com a corda, resultando em menor precisão. [...] A vantagem da posição inclinada da mão é que não há necessidade de se alterar o ângulo da mão para tocar em qualquer área do instrumento.³³

Mais uma vez é prudente escolher entre os dois extremos. Acredito que os dedos, ligeiramente curvos, devem estar sempre dirigidos para o cavalete, com o quarto dedo mais reto e posicionado em ângulo ligeiramente menor que 90 graus com relação ao braço do violoncelo. Concordo com Rejto,³⁴ quando diz que o dedo deve pressionar cada corda com a parte mais carnuda, pois isso favorece um som mais robusto e um vibrato mais encorpado. À medida que a mão se desloca em direção ao final do espelho, ela deve se tornar um pouco mais inclinada, com a mão e os dedos colocados de modo mais vertical com relação à corda, sempre mantendo um ponto de contato na parte mais carnuda. A mão, curvada como se segurasse uma bola de tênis, deve se posicionar de modo a facilitar o uso do quarto dedo em todas as posições.

As cordas são abaixadas sobre o espelho em uma combinação de peso de braço e pressão digital. Não se utiliza o peso total do braço, que é amparado pelos músculos maiores situados nos ombros e nas costas. Na realidade, os músculos da mão, responsáveis pelos movimentos dos dedos, são utilizados para auxiliar na manutenção do peso do braço, direcionado sobre as cordas. Deve-se sentir o peso do braço sobre as cordas e ter a resistência necessária do pulso e dos dedos para manter estes últimos no lugar apropriado. Essa afirmação é válida para toda a tessitura do violoncelo e, desse modo, o esforço para pressionar a corda sobre o espelho é dividido igualmente entre a mão (e dedos), o braço e ombro.

³³ GEETING, Joyce Ann Nordvik. **A Comparative Study of Left Hand Technique in Cello Performance and Pedagogy Through Discussions with Artist-Teachers Gordon Epperson, Robert Hladky, Fritz Magg, Gabor Rejto, and Janos Starker.** D.M.A. dissertation, University of Oregon, 1979, p. 9-10.

³⁴ *Ibid.*, p. 9.

Há opiniões conflitantes sobre como os dedos devem chegar à corda. Alguns especialistas, como Jean Louis Duport,³⁵ Christopher Bunting,³⁶ Robert Hladky, Gabor Rejto e outros, acreditam que os dedos deveriam bater na corda por cima, como “pequenos martelos”.³⁷ O emprego desse movimento percussivo é descrito como a liberação da tensão causada pela manutenção dos dedos em posição estática, suspensos acima da corda. Dessa forma, os dedos caem rapidamente sobre a corda e o excesso de peso é liberado, resultado de uma técnica denominada “dedilhação percussiva”. Todos concordam que, se essa técnica for empregada com velocidade e/ou pressão excessiva, produzirá muito ruído dos dedos batendo no espelho, possivelmente fazendo com que a atenção do ouvinte se desvie da música.

Janos Starker acredita que só se deve utilizar essa técnica percussiva com bom senso:

No dedilhado, deixe os dedos caírem sobre a corda como os pianistas. Transfira o peso do braço para a parte requerida da mão, como um apoio para o dedo que está tocando. Manter a mão em lugar fixo impede a flexibilidade e a articulação. Focalize a mão no dedo em atividade. Encontre um posicionamento para a mão que permita o vibrato dos dedos, cada qual na mesma intensidade dos outros.³⁸

Esta foi a melhor explicação que encontrei para a ação dos dedos. A elevação dos dedos se constitui em um movimento ativo, enquanto sua descida em direção à corda é de natureza mais passiva. Quase todos os violoncelistas têm a tendência de aplicar excesso de peso e pressão no uso de ambos os braços. O peso necessário para manter a corda sobre o espelho é mínimo e, portanto, a contrapressão física também deve ser pequena.

Outro ponto de vista, este postulado por Gordon Epperson,³⁹ recomenda que os dedos devam ser mantidos perto das cordas do modo mais econômico possível. Ele acredita que o “martelamento”, resultante da dedilhação percussiva, prejudica a qualidade cantante da execução e considera esse tipo de articulação mais uma ameaça do que um auxílio.

É preciso mencionar que os dedos também podem ser usados de modo articulado quando se levantam da corda. Isso é efetuado por meio de um ligeiro puxão lateral da corda (uma espécie de *pizzicato* leve de mão esquerda). Analisando essas várias técnicas pode-se constatar que os dedos possuem alguns movimentos básicos: para cima e para baixo, extensões, e movimentos laterais para diante e para trás para se tocar acordes, ou, por exemplo, *pizzicato*.

³⁵ DUPORT, *Essay on Fingering*, p. 6.

³⁶ BUNTING, *Essay on the Craft*, vol. 2, p. 1.

³⁷ GEETING, *A Comparative Study*, p. 15-19. Na verdade foi Duport (*Essay*) quem primeiro descreveu essa ação semelhante a martelos.

³⁸ *Ibid.*, p. 19.

³⁹ *Ibid.*, p. 15-16.

O polegar, como já mencionado anteriormente, costuma ficar atrás do braço do instrumento nas posições inferiores, em geral situado entre o 1º e 2º dedos,⁴⁰ e colocado sobre o espelho na distância de um tom atrás do 1º dedo da oitava posição em diante, com o polegar sobre o harmônico central da corda, nesta posição. Em minha opinião, nem sempre é necessária que o polegar cubra duas cordas nas posições superiores, ao se tocar em uma única corda, como a maioria dos violoncelistas aprende.

Alguns violoncelistas acreditam que nas posições inferiores o polegar não precisa estar sempre em contato com o braço do instrumento (por exemplo, durante o vibrato do 4º dedo); outros afirmam que o polegar deve estar sempre atrás do braço do violoncelo, posicionado em local mais alto que o 1º dedo. Esta última posição oferece vantagens importantes, pois relaxa a mão, facilitando movimentos mais livres e ágeis dos dedos. Isto se deve ao fato de os dois grandes músculos da mão serem ligados e quando um é tensionado o outro o acompanha. Experimente, por exemplo, um trinado entre o 3º e 4º dedos, com o polegar posicionado no lugar tradicional e, em seguida, o mesmo trinado com o polegar situado acima do 1º dedo. Esse movimento deverá ser mais fácil de dedilhar quando empregado da segunda maneira, com a mão mais aberta. Sugiro novamente um meio termo quanto à posição do polegar, normalmente colocando-o atrás do 1º dedo ou entre o 1º e 2º dedos, modificando essa posição de acordo com as necessidades da música e da técnica.

É preciso notar que o polegar pode mudar frequentemente de posição, mesmo dentro da primeira posição. Quando se utilizam dedos individuais, por exemplo, na hora de vibrar, o polegar pode (e deve) se movimentar para uma posição que sustente cada dedo. Assim, ele pode estar atrás do 1º dedo, ou um pouco mais perto da pestana (voluta), ao se tocar utilizando esse dedo. Ao usar o 2º dedo, o polegar se movimenta para mais próximo, permanecendo um pouco acima dele. Quando o 3º dedo está em ação, o polegar desloca-se para uma posição um pouco abaixo do 2º e, por exemplo, em se tratando do 4º, pode alcançar uma posição diretamente atrás do 3º dedo.

A movimentação natural do polegar, decorrente de nosso esforço para contrabalançar os dedos, deve ser mantida livre e até encorajada. No entanto, isso raramente ocorre quando a música é mais rápida, pois não há tempo para alterar a posição do polegar. Deve ficar claro que o polegar pode ser usado, junto com os outros quatro dedos, para pressionar a corda até

⁴⁰ A partir deste ponto, e para facilitar a leitura, utilizarei números para indicar os dedos da mão esquerda (1, 2, ou 1º, 2º) em vez dos nomes próprios (dedo indicador, dedo médio). O nome do dedo polegar não sofrerá mudanças.

nas posições mais baixas, por exemplo, ao tocar oitavas e/ou décimas, assim como em escalas executadas em uma única posição.⁴¹

4.1.2. Braço e Pulso

Encontrei várias opiniões a respeito da posição e o ângulo do braço e do pulso. No entanto, basicamente todas as fontes concordam que o melhor ângulo para o braço, com relação ao violoncelo, é aquele que facilita uma pressão perpendicular sobre a corda, seja por meio do peso do braço (ou antebraço) ou pela real contração dos dedos. Portanto, o ângulo do braço em conformidade com o corpo e com o violoncelo, assim como a altura do cotovelo em relação ao chão, varia dependendo da altura e do ângulo do violoncelo. Naturalmente, isso pode afetar também o modo como os dedos são colocados sobre a corda. Um posicionamento mais horizontal do instrumento pode resultar em um ângulo mais perpendicular (mão mais plana) em relação à corda, enquanto o posicionamento mais vertical talvez resulte em uma posição mais inclinada da mão.

Em minha opinião, contrária à de Starker,⁴² o ângulo dos dedos em relação à corda (inclinada ou perpendicular) não tem qualquer relação com o fato de se tocar com a ponta ou a parte mais carnuda dos dedos, mas sim com a altura do braço em relação ao espelho/braço do instrumento. Um braço mais alto, necessariamente apresenta como resultado os dedos encontrando as cordas superiores nas pontas, e vice-versa. O braço também deve permanecer flexível para se manter sempre em uma posição mais benéfica para a mão e os dedos.

O pulso é utilizado de várias maneiras, mas em geral é aconselhável que seja mantido relativamente reto, mas ainda flexível. Por exemplo, ao tocar nas cordas mais graves, o instrumentista deve manter o pulso em ângulo com o antebraço, enquanto o cotovelo se movimenta para cima e ligeiramente para frente (nivelado e em ângulo reto com o braço do instrumento). Creio que o braço, o pulso, a mão e os dedos devem ser considerados um todo, como uma unidade.

Mantel⁴³ discorda e aconselha a flexão externa do pulso à medida que se toca progressivamente nas cordas mais graves. Afirma que se alguém levar a mão à corda Dó apenas como o braço, o cotovelo ficará em posição tão elevada que sacrificará o conforto físico. Portanto, recomenda que o pulso se eleve mais na corda Dó e menos na corda Lá

⁴¹ JENSEN, Hans Jørgen. ed. **The Ivan Galamian Scale System for Violoncello**, vol. I. Boston: Schirmer Music Co., 1994, p. 68-84.

⁴² GEETING, **A Comparative Study**, p. 9-11.

⁴³ MANTEL, **Cello Technique**, p. 83.

(ligeiramente dobrado para dentro), pois isso diminuirá os movimentos exagerados do braço, para cima e para baixo. Esses argumentos não deixam de ter seus méritos, mas ainda prefiro que esse tipo de técnica seja utilizada como uma exceção, e não como regra, porque, nesse caso, o violoncelista estará apenas substituindo uma ideia extrema por outra.

O modo de tocar com a tonicidade muscular adequada e, ao mesmo tempo, livre de tensões indesejáveis é aquele que apresenta ângulos corretos e somente a pressão necessária. É preciso conseguir os melhores ângulos do braço, com relação ao violoncelo, para ampliar a flexibilidade, a força das mãos e dos dedos. As linhas retas são importantes porque, a exemplo de uma mangueira enrolada, o pulso excessivamente dobrado também impede que a energia flua para os dedos. “Quando duas juntas se encontram forma-se um ângulo que interrompe uma linha. Quando o ângulo é muito agudo, a força do músculo é impedida de fluir para onde é necessária”.⁴⁴ Os ombros devem se manter em posição natural, jamais elevados, pois isso impede a livre movimentação dos braços e do pescoço.

A tensão não é causada pelo uso normal do corpo e de seus músculos e sim pelo seu uso excessivo ou anômalo, sem que haja desenvoltura. O relaxamento total não é necessariamente desejável, já que para qualquer músico tocar seu instrumento deve haver resistência, caso contrário o arco escapará da mão e os dedos não se manterão nas cordas. De fato, quanto mais o corpo se movimenta (sutilmente), mais flexível ele se torna e menos propenso a um excesso de tensão. Deve-se respirar profundamente e lembrar que tocar violoncelo nada tem a ver com um corpo estático e rígido.

4.2. AS POSIÇÕES

4.2.1. A Organização do Espelho

Para se ter uma ideia melhor a respeito de como colocar a mão sobre o espelho, conhecimento também útil no momento de ensinar, deve-se considerar que o espelho de todos os instrumentos de cordas é organizado em posições. Para os violinistas, ele está diretamente relacionado com os quatro dedos que abaixam as cordas. Por exemplo, enquanto se toca na corda Ré, os dedos de um violinista cobrem diatonicamente às notas Mi, Fá-sustenido, Sol e Lá, sendo que esta é chamada de primeira posição. Para se chegar à segunda posição, a mão é

⁴⁴ GEETING, A **Comparative Study**, p. 10. Por isso, Starker acredita que, fisicamente, é mais fácil tocar com a mão esquerda nas posições superiores (capotasto).

deslocada, de modo que o 1º dedo se posiciona no lugar anteriormente ocupado pelo 2º na primeira posição. Na terceira posição, o 1º dedo é colocado onde se encontrava o 3º na primeira posição, e assim por diante.

Para os violoncelistas, as posições são organizadas do mesmo modo e poder-se-ia supor que elas se devem à técnica de violino que, provavelmente, lhes serviu de base. De qualquer modo, a organização das posições é derivada da escala diatônica e, assim, cada intervalo seguinte à corda solta corresponde a uma nova posição. Por exemplo, a colocação do 1º dedo sobre uma segunda maior (ou menor) a partir da corda Ré (solta) corresponde à primeira posição; uma terça maior (ou menor) leva a mão para a segunda posição; uma quarta justa corresponde à terceira posição, e assim por diante. Mas isto não é tão simples, pois quando se trata de notas enarmonicamente equivalentes como, por exemplo, Fá-sustenido (segunda posição) e Sol-bemol (terceira posição), o nome da posição varia. Mesmo que a mão esteja no mesmo lugar, cobrindo o mesmo intervalo (uma terça maior ou quarta diminuta) a partir da corda solta, a nomenclatura da posição muda. Dessa forma, as posições correspondem não só aos graus da escala, mas também às notas escritas.

4.2.2. Posições Inferiores

As posições inferiores podem ser consideradas da seguinte forma: da meia posição (os quatro dedos arranjados cromaticamente sobre a corda solta, resultando na colocação do 4º dedo na nota uma terça maior acima desta) até a quarta posição estendida (o 4º dedo cobrindo a nota situada um semitom abaixo da oitava da corda).

Duport⁴⁵ estabeleceu a moderna técnica da mão esquerda de modo tão lógico que, até hoje, ela permanece como a base da boa técnica do violoncelo. A chave da organização dessa técnica é a ocorrência natural dos intervalos de meio tom entre os quatro dedos. Essa relação só se altera quando o 1º dedo se estende para trás (em direção à pestana), a fim de abarcar um tom inteiro. Nesse caso, os outros três dedos, juntamente com o polegar posicionado atrás do braço do instrumento, continuam como uma unidade, em relações de meio tom. O 1º dedo pode-se estender para trás um semitom, com o restante da mão permanecendo na mesma posição (quando se toca um bemol, por exemplo), ainda que esses dedos não sejam utilizados, ou servir de base para que o restante da mão (inclusive o polegar) possa se mover meio tom

⁴⁵ DUPORT, *Essay on Fingering*, p. 6-27.

para diante (para, por exemplo, os sustentidos). Desse modo, o 1º e o 4º dedos alcançarão a distância de uma terça maior, em vez de uma menor.

Assim, temos duas formas básicas para a mão, que podem ser descritas como **cromática** e **em extensão**. Na forma cromática, os quatro dedos são arranjados cromaticamente, com o 1º e o 4º dedos abarcando o intervalo de uma terça menor. A forma em extensão é alcançada quando os primeiros dois dedos abarcam o intervalo de um tom, resultando em um intervalo de terça maior entre o 1º e o 4º dedos. Esse tipo de relação se modifica apenas na quinta posição, na qual tons inteiros também podem ocorrer entre o 2º e o 3º dedos, até o final do espelho. Assim, a terça maior poderá aparecer entre o 1º e o 3º dedos.

Alguns violoncelistas, como Gabor Rejto,⁴⁶ advogam que esse conceito deveria sofrer alterações, permitindo que a extensão de um tom inteiro entre o 1º e o 2º dedos permanecesse constante nas posições inferiores. Desse modo, uma escala de Ré Maior, iniciada na corda Dó, teria o seguinte dedilhado: 1-2-4, 0-1-2-4, 0-1-2-**3**, 0-1-2-**3** (em vez de 0-1-3-4 nas duas cordas superiores). Diran Alexanian⁴⁷ também foi a favor de manter a mão em forma de extensão, chegando até a sugerir extensões entre 2-3 e 3-4! Creio que a manutenção da mão nessa posição nas posições inferiores obstrui a meta de se alcançar uma execução livre de tensões, como sugeriram Rejto e Alexanian, este de modo ainda mais exagerado. Essas extensões são possíveis e às vezes até necessárias, desde que haja um período intermediário de relaxamento. Se usadas constantemente, também podem prejudicar a afinação. Esse ponto de vista é compartilhado por muitos pedagogos e instrumentistas conhecidos, como Janos Starker e Robert Hladky.⁴⁸

4.2.3. Posições de Transição

As posições transicionais, da quinta à sétima, são conhecidas como tal porque marcam as primeiras mudanças no ângulo do antebraço e dedos com relação às cordas. Nas primeiras quatro posições este relacionamento se mantém basicamente inalterado, mas nas seguintes, a posição do braço é obrigada a se modificar (devido ao impedimento causado pelo corpo do instrumento) para outra posição em que há maior pronação. É claro que este ângulo será ainda maior durante o percurso iniciado nas posições superiores até o final do espelho. Os dedos

⁴⁶ GEETING, A *Comparative Study*, p. 80.

⁴⁷ BACH, J. S. *Six Suites for Violoncello Solo*, Diran Alexanian, ed. Paris: Editions Salabert, 1929.

⁴⁸ GEETING, A *Comparative Study*, p. 41-57.

também ficam mais angulados, pressionando a corda partindo de uma posição mais elevada que a executada anteriormente.

Antes de discutir essas posições, é útil averiguar as várias formas da mão. Juntando as duas posições tratadas anteriormente, a mão apresenta até cinco formas diferentes, que podem ser denominadas como **cromática, em extensão, fechada, aberta e expandida**. As últimas três formas geralmente acontecem a partir da quinta posição (usando os primeiros três dedos e o polegar, dependendo do caso), inclusive nas posições superiores (de capotasto). Pela análise dos dois intervalos formados entre os primeiros três dedos (1-2 + 2-3), elas podem ser nomeadas da seguinte forma: posição fechada = semitom + tom; aberta = tom + semitom; expandida = dois tons.

Tradicionalmente, ensina-se que os quatro dedos são utilizados para tocar até a quarta posição extensa (e a quinta cromática) com o 4º dedo situado um semitom abaixo da oitava da corda. Quando precisamos tocar três tons inteiros na quinta posição devemos mudar o dedilhado para 1-2-3. Dependendo do tamanho da mão, é preferível continuar usando o 4º dedo até a quinta posição (4º dedo no harmônico central de cada corda), na realidade apenas meio tom acima do que a maior parte dos violoncelistas aprende nos dias de hoje.

Gerhard Mantel escreveu: “ele [o 4º dedo] poderá ainda ser empregado para tocar uma oitava acima da corda”.⁴⁹ Esse dedilhado é particularmente útil se não houver necessidade de continuar tocando nas posições superiores, pois elimina uma incômoda extensão entre o 2º e o 3º dedos nessa posição. Mesmo a extensão entre o 1º e o 2º dedos é bastante difícil na quinta posição, tornando-se bem mais natural na sexta. No entanto, para tocar uma escala de duas oitavas (maior ou menor), começando em qualquer corda, sugiro a utilização do dedilhado tradicional, pois ele prepara melhor a mão para a trajetória em direção às posições superiores. Nelas, em geral, os instrumentistas se veem obrigados, por exemplo, a continuar a escala com o dedilhado 1-2, 1-2, 1-2-3.

A quinta posição deveria ser ensinada com os dois tipos de dedilhado (1-2-4 ou 1-2-3) até o harmônico central de cada corda. Mas se for necessário tocar a nota situada a um semitom acima desse harmônico, deve-se utilizar o dedilhado tradicional de 1-2-3. É digno de nota que violoncelistas como Starker,⁵⁰ que admitem a possibilidade de utilizar o 4º dedo para a nota situada a 2/3 da extensão da corda (uma décima-segunda acima da corda solta), não recomendam uma padronização do uso do 4º dedo assimilada até a quinta posição (inclusive).

⁴⁹ MANTEL, *Cello Technique*, p. 78.

⁵⁰ STARKER, Janos. *An Organized Method of String Playing: Violoncello Exercises for the Left Hand*. New York: Peer International, 1965, p. 16-22.

As posições de transição formam uma ponte de ligação entre as posições inferiores e superiores, mas não têm as facilidades das posições extremas. Qualquer violoncelista sabe que essas posições, particularmente a quinta e a sexta, são as mais incômodas. Os intervalos ainda estão muito afastados para que os graus de um tom inteiro, que ocorrem entre os primeiros três dedos (1-2-3), sejam confortáveis. Além disso, os benéficos efeitos de contrapeso do polegar também ficam praticamente anulados. Porém, dependendo do tamanho da mão, o polegar continuará na sua posição atrás do braço, até que se alcance a oitava posição (na verdade a sétima, porque, em geral, o polegar é colocado sobre as cordas para tocar qualquer terça menor acima do harmônico central). Mesmo quando o 4º dedo é utilizado na quinta posição, dentre as de transição, os violoncelistas ainda têm várias “meias posições” em que usam apenas três dedos.

Alguns dos problemas encontrados nas posições de transição são oriundos da colocação defeituosa do braço ou do polegar, cujo resultado é apenas inerente a esse mau posicionamento. Muitos violoncelistas, como Epperson e Pleeth (a julgar pelas fotos⁵¹) afirmam que o braço (cotovelo) deve permanecer baixo, abaixo do nível da parte superior do instrumento, nas posições inferiores, e que ele deve se levantar paulatinamente à medida que alcança as posições superiores.⁵² Nesses casos, a altura específica do cotovelo não se mantém estática enquanto se toca na corda Lá, apresentando três elevações diferentes: uma para as posições inferiores, outra para as de transição e uma terceira para as posições superiores.

Nas posições de transição, muitas vezes o nível do cotovelo ainda pode estar baixo demais e o polegar demasiadamente atrás do braço do violoncelo para que o instrumentista alcance com suavidade as posições superiores. Outra razão da dificuldade dessas posições pode ser o fato de o cotovelo, mesmo que mantido em elevação correta, ficar demasiadamente à frente, ou para trás, a fim de se conseguir a execução ideal da extensão de terça maior entre o 1º e o 3º dedos.

Juntamente com outros professores, Fritz Magg acredita, entretanto, que o nível do braço não deve ser radicalmente diferente entre as posições superiores e inferiores. Afirma que o cotovelo deve se manter mais alto nas posições inferiores, de modo que “a terra prometida se estenda diante de mim”.⁵³ Desse modo não haverá dificuldades com o braço nas posições de transição, pelo fato de o cotovelo ficar cada vez mais baixo, à medida que o instrumentista se dirige às posições superiores.

⁵¹ PLEETH, *Cello*, p. 147, 163, 169.

⁵² GEETING, *A Comparative Study*, p. 6.

⁵³ *Ibid.*, p. 11.

Com relação à altura do braço, recomendo a posição intermediária de Gordon Epperson, na qual ele permanece mais baixo e mais perto do corpo nas primeiras quatro posições e se levanta gradativamente à medida que progride para as posições superiores. Aqui, a chave é pensar sempre à frente, antecipando mudanças, adequando e preparando o corpo para realizá-las.

Nas posições de transição, a altura do braço deverá ser diferente, conforme a intenção de progredir para as posições superiores (braço mais alto) ou inferiores. Se estiver se dirigindo para as posições superiores, é necessário que o polegar do instrumentista fique na porção externa da parte posterior do braço do violoncelo, devido à maior altura do cotovelo, facilitando assim a reposição do polegar sobre as cordas. Se, no entanto, não for necessário ultrapassar as posições de transição, às vezes é preferível que a mão inteira se coloque mais próximo do braço do instrumento (com o polegar estendido em direção à corda Dó). O ajuste da altura do braço deve sempre ser o mais suave possível (sem trancos). Acertadamente, Gerhard Mantel escreveu que “não há uma posição básica para o braço”.⁵⁴

4.2.4. Posições Superiores

Como já mencionado anteriormente, Starker considera as posições superiores, ou as posições nas quais se usa o polegar sobre o espelho (de capotasto), como as mais naturais para o violoncelista. Isso se deve ao fato de o braço se colocar de modo mais aberto (relação entre o antebraço e braço), com uma linha curva (não quebrada) desde o ombro até a mão, fornecendo um fluxo ininterrupto de energia para os dedos. Outros, como Joyce Geeting,⁵⁵ enfatizam que, com o polegar sobre o espelho, o efeito de equilíbrio que ele poderia desempenhar nas posições inferiores se perde nas superiores.

É correta a visão de que os músculos do braço devem participar mais ativamente nessas posições, entretanto, não considero que isso seja prejudicial à execução livre de tensões, pois os músculos envolvidos, sobretudo os maiores, estão situados ao longo da parte superior das costas e nos ombros. Deve igualmente levar em consideração o grande auxílio oferecido pela força da gravidade nesse caso específico, pois ela ajuda a diminuir a quantidade de força física necessária para pressionar as cordas.

Todos os violoncelistas citados concordam que o pulso não deve se curvar exageradamente e muitos afirmam que é benéfico manter sempre uma linha reta, desde o

⁵⁴ MANTEL, *Cello Technique*, p. 85.

⁵⁵ GEETING, *A Comparative Study*, p. 12.

cotovelo até a mão. Porém, as opiniões divergem ao se discutir o ângulo que a mão e os dedos devem assumir em relação ao espelho. Antes da época de Duport, a maioria dos violoncelistas acreditava que não se deveria empregar o 4º dedo, desde as posições de transição até o final do espelho.⁵⁶ Porém, um número menor de instrumentistas acredita firmemente, como Hladky e Magg, por exemplo, que o 4º dedo pode e deve ser utilizado em toda a extensão do espelho.⁵⁷ Qualquer violoncelista que tenha estudado as obras de Boccherini poderá notar que ele provavelmente incorporou o uso do 4º dedo em todas as posições. Do mesmo modo, Starker⁵⁸ reconhece a possível necessidade do uso do 4º dedo em seu método de estudos para a mão esquerda.

A escolha de quantos dedos devem ser utilizados junto com o polegar (três ou quatro) nas posições superiores dependerá de seu ângulo em relação ao cavalete (as juntas dos dedos inclinados em direção à pestana), por meio da supinação do antebraço. Quanto mais agudo o ângulo, dependendo do tamanho da mão, mais afastado da corda estará o 4º dedo, e vice-versa.⁵⁹ Tenho observado que o uso de uma posição que facilite o emprego do 4º dedo é benéfica ao formato da mão que, então, se torna mais curvada. Certamente, o uso do 4º dedo nas posições superiores poderá ajudar a diminuir o número de mudanças necessárias, mas a escolha deve ser feita de acordo com a força e as dimensões dos dedos e da mão de cada pessoa.

4.3. UMA NOVA ABORDAGEM DO ESPELHO

Dentre as várias ideias novas, e até mesmo revolucionárias, destaque-se as posições da mão esquerda propostas por Christopher Bunting⁶⁰ em seu *Essay on the Craft of 'Cello Playing*. Ele sugere quatro posições básicas ao longo de toda a extensão do espelho, com os quatro dedos dispostos cromaticamente nas duas primeiras, pelas quais se pode deslocar a mão para cima ou para baixo.

⁵⁶ DUPORT, *Essay on Fingering*, p. 6-27. Quando se examina a enorme quantidade de livros e de estudos violoncelísticos, torna-se claro que o uso do 4º dedo nas posições superiores foi mais uma exceção do que uma regra por violoncelistas como, por exemplo, Feuillard e Popper.

⁵⁷ GEETING, *A Comparative Study*, p. 7, 98-102.

⁵⁸ STARKER, *An Organized Method*, p. 16-22.

⁶¹ No estudo comparativo de GEETING (p. 99) menciona-se que, apesar de Fritz Magg usar uma aproximação angular para as cordas, ele advoga o uso do 4º dedo nas posições superiores. A autora sugere que isso se dá porque ele possuía dedos longos.

⁶⁰ BUNTING, *Essay on the Craft*, vol. 2, p. 58-60.

A sua “primeira posição” corresponde à primeira posição tradicional, onde se coloca o 1º dedo um tom acima da corda solta. Sua segunda posição, ou “posição do braço”, corresponde à quarta posição tradicional, com o 1º dedo colocado uma quinta acima da corda solta (pestanda). A terceira, ou “posição de viola”, coloca o polegar, seguido pelos três dedos seguintes (polegar-1-2-3) em relação diatônica, no harmônico central da corda. A última, “posição de violino”, situa o polegar, também com os dedos dispostos em relação diatônica, sobre o harmônico situado uma décima-segunda acima da corda solta.

Suas segundas e quartas posições correspondem a $1/3$ e $2/3$ do comprimento da corda, respectivamente, e as quatro posições podem ser facilmente verificadas por meio dos harmônicos, cordas soltas e/ou oitavas. Assim, são de fácil aprendizado pelos principiantes, certamente um dos objetivos de sua proposta. Com essas quatro posições servindo como base, é provável que qualquer aluno de violoncelo possa, segura e rapidamente, aprender a tocar em toda a tessitura do instrumento já no início de sua formação. Depois de dominar as posições básicas, o aluno passará às suas ramificações, aprendendo as posições intermediárias.

Bunting⁶¹ afirma que é “necessário começar tocando *mal* em *TODO* o violoncelo”. Ele acredita que se deve começar na primeira posição, mas nota que poderia ser defendido o argumento desse início ocorrer a partir da posição do polegar, ou “posição de viola”. Pessoalmente, há tempos considero a quarta posição, ou “posição do braço”, a melhor para iniciar o aprendizado deste instrumento. Essa posição reproduz a primeira em termos de dedilhado, mas possui intervalos mais próximos e, portanto, os dedos não têm a necessidade de se afastar tanto.

⁶¹ Ibid., p. 58.

5. TOCANDO O VIOLONCELO

5.1. MOVIMENTAÇÃO EM TODA A EXTENSÃO DO ESPELHO

5.1.1. Mudanças de Posição

Segundo Christopher Bunting,⁶² as mudanças de posição podem ser divididas em duas categorias básicas: funcionais e expressivas. As funcionais são aquelas nas quais o objetivo é puramente técnico, quando é necessário mudar a posição da mão (dedo) para tocar outras notas. Esse tipo de mudança deveria, invariavelmente, ser executada com limpeza (inaudivelmente) e agilidade, não importando a velocidade ou pulsação da música. A mudança expressiva é feita por razões essencialmente musicais como, por exemplo, um *portamento* e, em geral, é mais lenta e mais audível pelo ouvinte. Portanto, a base de uma boa técnica deve conter mudanças de posição funcionais confiáveis e seguras para que, quando dominadas, as expressivas se tornem mais significativas.

As mudanças de posição talvez sejam um dos aspectos que mais provoca tensões durante a execução do violoncelo. O ato de partir do ponto *A* para atingir o ponto *B* exige o abandono de uma posição e a adoção de outra, e nessa hora a tensão pode ocorrer devido, principalmente, a fatores psicológicos. Gordon Epperson considera que esse é o maior perigo das mudanças de posição, escrevendo: “com frequência, o medo é a causa da tensão, sobretudo quando estão envolvidos saltos amplos. É necessário estudar relaxadamente; deve haver um trabalho sem senso de urgência, com a mente mantida alerta, porém não ansiosa”.⁶³

Afirma que nenhuma mudança deve ser feita de modo súbito ou espasmódico, e sublinha a necessidade de uma preparação mental antes de qualquer mudança de posição, mantendo a corda pressionada levemente durante sua execução (usando ligeiramente o peso do braço) e, depois de chegar ao destino desejado, acrescentando mais pressão (ou peso). Ele crê que, durante a mudança, deve-se cultivar o “sentimento de que há tempo suficiente”, mesmo nas passagens mais rápidas.

Janos Starker, além da preparação mental, advoga uma preparação física para as mudanças. Quando elas ocorrem em sentido ascendente, por exemplo, do 4º para o 1º dedo, recomenda que o novo dedo (1º) deve se aproximar do antigo (4º) antes da mudança. Em mudanças de posição mais amplas, além dessa preparação dos dedos, realiza-se um

⁶² Ibid., p. 75-77.

⁶³ GEETING, *A Comparative Study*, p. 25-26.

movimento preparatório com o braço, na direção da mudança, antes de deixar a última nota. O objetivo desses movimentos dos dedos e do braço, que também ocorrem antes de mudanças descendentes, é encurtar a distância a ser percorrida. Rejto também recomenda a preparação do dedo (trazer o novo dedo para mais perto do antigo), a fim de encurtar a distância da mudança de posição e torná-la menos audível.⁶⁴

Os movimentos preparatórios acima citados podem tornar as mudanças menos perceptíveis, e quando estes coincidirem com uma mudança de arco, irão auxiliar a dissimulá-las totalmente. Entretanto, como já mencionado, por razões musicais, o violoncelista deseja, às vezes, que sua mudança seja audível. O deslizamento resultante, chamado *portamento*, pode ser conseguido pela manutenção da pressão do arco e do dedo durante a mudança de posição.

Também há as chamadas mudanças antecipadas (ou do dedo antigo), nas quais o dedo que pressiona a corda nela permanece e desliza, enquanto o novo dedo se coloca na corda depois de chegar à nova posição (essa mudança também é conhecida como *portamento francês*). Esse artifício pode ser utilizado quando ocorre entre os dedos 1-2, 3 ou 4; 2-3 ou 4; e 3-4 em sentido ascendente, ou entre os dedos 4-3, 2 ou 1; 3-2 ou 1; e 2-1 no sentido descendente. Esse tipo de deslizamento é mais comum em mudanças ascendentes e não deve ser utilizado em mudanças descendentes, quando o dedo antigo está mais perto da pestana que o novo como, por exemplo, 1-4, 2-4, 3-4, pois, em minha opinião, o resultado sonoro será extremamente desagradável.

Outra forma de *portamento* é a protelação, ou a mudança para um novo dedo. Nessa mudança, o *glissando* (deslizamento) é criado pelo novo dedo, que substitui o antigo (durante a mudança) antes de tornar audível o *glissando*. Este tipo de mudança é também conhecido como *portamento russo*, e pode ser utilizado sem restrição (sempre em um contexto musical) durante mudanças de posição ascendentes ou descendentes. Aqui, se incluem as mudanças com os mesmos dedos, por exemplo, 1-1, 2-2, 3-3 ou 4-4.

Com pequenas diferenças, essas sugestões são encontradas em todos os manuais dedicados à técnica do violoncelo. É consenso que, para se realizar mudanças de posição, é necessária alguma forma de preparação mental para ouvir mentalmente a nota que se pretende alcançar, além da preparação física ou, de preferência, de ambas. Há inúmeros movimentos preparatórios empregados pelos violoncelistas – alguns são muito pessoais, enquanto outros são praticamente invisíveis, servindo mais como um apoio mental. Porém, há razões físicas

⁶⁴ Ibid., p. 34-36.

para se recomendar esses movimentos, não só para chegar com segurança e de modo mais rápido à nova nota, como também de modo mais relaxado.

Os movimentos físicos preparatórios podem ocorrer no sistema respiratório, na parte superior ou inferior do corpo, ou apenas nos braços e nos pulsos. Outros movimentos preparatórios podem ser realizados levantando e, ao mesmo tempo, movimentando o cotovelo para frente ou no sentido da mudança de posição, no momento imediatamente anterior à mudança. Outra alternativa é abaixar o cotovelo um instante antes, o que ocasiona, como reação, sua nova elevação (como o pulo de uma bola) e também produz o efeito de empurrar rapidamente o braço para frente, juntamente com a mão e os dedos.

Alguns acreditam que o braço deve se movimentar como um todo, enquanto outros não veem nenhum inconveniente no fato de a mão guiar o braço, ou de o cotovelo (ou braço) guiar a mão. Há muitas maneiras de se mudar de posição e cada qual deve ser usada de acordo com a música que está sendo executada, e com a distância a ser percorrida.

5.1.2. Dedilhados

Antes de terminar esta seção que trata do espelho do violoncelo, é útil tecer algumas observações relacionadas com o dedilhado. Como já foi mencionado, em geral se considera o violoncelista Jean Louis Duport o responsável pela sistematização do dedilhado. As vantagens de dedilhar o violoncelo dessa maneira são incontestáveis.

Alguns profissionais acreditam que são úteis também as extensões entre os outros dedos, e não somente entre o 1º e o 2º. Essa afirmação é correta, porém não se deve exagerar nessa técnica, pois pode causar tensão e até danos físicos na mão. Muitos violoncelistas também acreditam que a constante extensão e contração da mão tende a distorcer a afinação. Em minha experiência essa crença não é válida e considero a alternativa – a manutenção da mão na forma estendida – mais propensa à distorção da afinação. É importante lembrar que um intervalo amplo na primeira posição necessitará menor extensão dos dedos em uma posição superior.

Com relação às escalas e arpejos, em geral é benéfico utilizar dedilhados padronizados, como 1-2-4, 0-1-2-4, 0-1-3, 1-3, 1-2-3, 1-2, 1-2, 1-2-3, para a escala de Lá Maior com três oitavas (dedilhado de Duport). Outra opção para a mesma escala pode ser (as últimas duas oitavas começando na corda Lá) 0-1-3 (ou 2), 1-2-4, 1-2-3, 1-2-3, 1-2-3. As duas possibilidades oferecem um padrão de fácil memorização, tanto pela mente consciente como pelo corpo. Este fato é importante para se decidir o dedilhado a ser adotado.

Outro ponto a ser pensado é o modo de chegar, tanto nas escalas como nos arpejos, à nota final (geralmente tocada com o 2º ou 3º dedo). No arpejo em Dó Maior de três oitavas, é preciso decidir se as mudanças de posição ascendentes serão feitas apenas na corda Lá, ou se é melhor realizá-las aos poucos, em cada uma das quatro cordas. Esta última opção não é uma ideia nova, pois tanto Hladky⁶⁵ quanto Rejto sugerem esse dedilhado para os arpejos, dedilhado que aprendi ainda como principiante. Em minha opinião, essa opção é a melhor, pois o deslocamento ao longo do espelho se dá de modo gradual, com várias mudanças relativamente pequenas e regulares. Nesse caso, o dedilhado será 0-1-4, 2-1-3-, 2-1-3, 2 e, ainda mais importante, ele se adapta bem a todos os arpejos maiores e menores, oferecendo um dedilhado padrão, lembrado com facilidade.

É importante lembrar que não existe um único dedilhado perfeito para a maioria das passagens. As possibilidades são muitas e devem ser consideradas com cuidado, de modo que cada indivíduo possa escolher o melhor dedilhado técnico e musical para qualquer passagem.

5.2. VIBRATO

Para qualquer músico, o vibrato é um dos aspectos mais pessoais da técnica. Christopher Bunting o descreve como “parte integrante do som e da expressão. Ele é pessoal e sincero”.⁶⁶ Se é empregado e, de que modo, depende da concepção do artista. O vibrato foi e continua sendo mal empregado até os dias de hoje, mas ainda é exigido tanto pelos músicos quanto pelo público. Houve vários períodos históricos intercalados nos quais ele não era bem visto, considerado um *ganido* do qual não se deveria fazer uso excessivo.⁶⁷ Produzido pela variação cíclica do som, o vibrato, no passado, era julgado por muitos como uma espécie de muleta utilizada por aqueles que não possuíam boa afinação. Essa variação no som é produzida pela oscilação simétrica, sem deslizamento, do dedo. Essa oscilação é obtida pelo movimento do antebraço, iniciado pela parte superior do braço, mantendo-se o pulso reto, de modo a transmitir os seus movimentos, como um todo, para a corda.

Gerhard Mantel⁶⁸ compara esse movimento com um pêndulo, produzido pela dupla força mecânica do braço dobrado. Em sua opinião, esse tipo de vibrato exige a participação ativa dos músculos apenas em sua fase inicial. A continuação do vibrato ocorrerá segundo as

⁶⁵ Ibid., p. 90-91.

⁶⁶ BUNTING, *Essay on the Craft*, vol. 2, p. 47.

⁶⁷ SCHROEDER, Carl. *Handbook of Violoncello Playing*. London: Augener, 1889.

⁶⁸ MANTEL, *Cello Technique*, p. 99-103.

leis naturais de massa e inércia que contribuem para o movimento regular do antebraço. Para esse autor, os demais movimentos que ocorrem são passivos. O dedo se coloca firmemente na corda, o polegar fornece a contrapressão e, na margem do eixo criado por esse movimento, o braço move-se automaticamente em sentido oposto. Não há contrações e flexões ativas do braço, apenas movimentos passivos.

Mantel acredita que, em teoria, é possível vibrar apenas com a flexão e contração do braço, porém não recomenda esse tipo de vibrato, pois nele o braço logo se cansa, causando tensão. Outros acreditam que as contrações (no sentido da pestana) são ativas, enquanto as flexões (em direção ao cavalete) são passivas. Nesse caso, o vibrato tem início com a oscilação do dedo em direção à pestana, seguido pelo relaxamento do braço, fazendo com que o antebraço se desloque no sentido do cavalete. Há certa discussão a respeito da direção em que se deve iniciar a oscilação do dedo. Acredito que o movimento inicial (ativo), ainda inaudivelmente, deve ser feito no sentido da pestana.

Esse é um exemplo clássico da razão para usarmos movimentos preparatórios. Mesmo que a intenção seja iniciar o movimento pelo lado mais agudo da nota, ele será sempre precedido de um movimento preparatório realizado na direção oposta. É óbvio que o ombro deve permanecer em posição neutra, relaxada, e devendo-se notar que, quando bem balanceado, o vibrato irá auxiliar no alívio das tensões, por meio do estímulo dos músculos, impedindo, assim, uma posição estática.

O movimento dos dedos é absolutamente passivo, mas eles são mantidos em seus devidos lugares de modo ativo. Os dedos devem ser flexíveis, dobrando-se lateralmente nas articulações, de modo a ampliar suas oscilações, pois, assim, a rotação do braço será menor. Os dedos que não estiverem trabalhando ativamente para abaixar as cordas devem se manter levemente curvos, nem muito esticados, nem muito curvos, o que é uma indicação de excesso de tensão, e agrupados nas proximidades do dedo ativo, sobre o espelho.

Nas posições inferiores, há menor flexão dos dedos que nas superiores, pois nelas o polegar se coloca sobre o espelho e o antebraço fica mais distante do corpo, diminuindo a rotação. Nessas posições, a flexibilidade das articulações pode ser de grande utilidade. Consegue-se o peso necessário pelo apoio do braço (não de modo integral, pois o dedo não iria aguentar por muito tempo) devendo ter cuidado para não se tensionar os ombros e/ou inclinar a cabeça para frente. A tensão impede o vibrato natural e ritmicamente regular, objetivo geral de todos os músicos.

Durante o vibrato, é essencial a transferência correta do peso ao se passar de um dedo para o seguinte. O vibrato deve ser realizado de maneira medida para que o novo dedo caia

sobre a corda no mesmo ritmo da oscilação anteriormente realizada. Ao mudar os dedos de forma decrescente como, por exemplo, do 4º para 3º, 2º, ou 1º dentro da mesma posição, talvez seja útil colocar o novo dedo sobre a corda antes de retirar o anterior. Desse modo, a transferência suave de um dedo a outro pode ocorrer sem qualquer interrupção do vibrato.

Muitos violoncelistas acreditam que quanto mais grossa a corda, mais amplo e mais lento deve ser o vibrato. Outros afirmam que quanto mais forte se toca, mais amplo deve se tornar o vibrato, e que as dinâmicas mais suaves devem corresponder a um vibrato mais rápido e compacto. Isso é uma questão de gosto e uma escolha individual. Mesmo dentro de uma nota, uma passagem, um fraseado, o vibrato pode e deve variar de intensidade, velocidade, e/ou amplitude para ajudar na intenção do fraseado e na intensidade expressiva da frase.

Todas estas observações aplicam-se a toda a extensão do violoncelo. O vibrato não deve ser uma ferramenta estática: deve ser mais ou menos rápido dependendo do estilo, da velocidade, da dinâmica e do conteúdo expressivo da música. É essencial o domínio do vibrato a fim de alcançar uma técnica completa. Para solidificar a técnica instrumental, trabalha-se com escalas, arpejos, vibrato, arco etc., mas o objetivo principal deve ser sempre o de fazer com que a intenção musical transpareça.

PARTE II – TÉCNICAS DE REEDUCAÇÃO CORPORAL

1. A TÉCNICA DE ALEXANDER

1.1. Descrição

Segundo Michael Gelb,¹ “é difícil definir a Técnica de Alexander porque envolve uma experiência nova – a de gradualmente liberar-se da dominação de hábitos fixos”. De acordo com o Dr. Wilfred Barlow, M.D., “a Técnica de Alexander [...] é um método para mostrar às pessoas como estão utilizando erroneamente os seus corpos e como podem eliminar esse tipo de utilização errada [...]”.² Segundo o Dr. Frank Jones,³ a Técnica é a maneira de conseguir mudar as respostas estereotipadas do corpo por meio da inibição de certas posturas. De acordo com Gelb, a Técnica pode ser útil às pessoas com problemas crônicos de saúde, como dor nas costas, asma, dores de cabeça e depressão. Pode igualmente auxiliar os artistas performáticos – atores, dançarinos, cantores, instrumentistas e regentes – a eliminar os hábitos ruins que causam excesso de tensão.

A Técnica de Alexander foi desenvolvida por Frederick Matthias Alexander, nascido em Wynyard, costa noroeste de Tasmânia, Austrália, em 1869, e falecido em 1955. Com vinte e poucos anos decidiu ser ator e foi a partir de então que começou a notar problemas com a sua voz. Os médicos recomendaram-lhe descanso, mas de nada adiantou. Após um tempo de autoanálise, Alexander chegou à conclusão de que a causa das falhas na sua voz tinha relação consigo mesmo. Notou que ao recitar tensionava o pescoço, puxando a cabeça para trás e para baixo, apertando a laringe, além de inspirar arfando. Percebeu que fazia a mesma coisa ao falar normalmente, porém, em menor grau. Reconhecendo que o excesso de tensão no pescoço era a causa do problema, tentou, sem sucesso, impedir esse tipo de uso. À frente do espelho, Alexander descobriu que seu problema envolvia mais do que simplesmente o pescoço, que sua voz funcionava melhor quando abria o peito e erguia a cabeça para cima e ao mesmo tempo para frente. Porém, mesmo tendo ciência desse fato, ao tentar aplicar suas descobertas, a força do mau hábito prevalecia, pois ele não fazia o que pensava que estivesse

¹ GELB, Michael J. **Body Learning**: An Introduction to the Alexander Technique. 2nd ed. New York: Henry Holt and Company, 1995, p. 2.

² RICKOVER, Robert M. **Fitness Without Stress**: A Guide to the Alexander Technique. Portland: Metamorphous Press, 1988, p. 17.

³ GELB, **Body Learning**, p. 2.

fazendo. Aos poucos, tomou consciência de que seus maus hábitos envolviam, além do corpo, também a mente.

Após dez anos de trabalho, Alexander teve êxito ao desenvolver uma maneira de modificar seus hábitos; por meio de inibição, foi possível conter as reações involuntárias. Esse processo consistia de: o recebimento de um estímulo e a subsequente inibição da resposta corporal habitual; imaginando a mudança desejada como, por exemplo, uma corda puxando a cabeça para cima; e a focalização nos passos dados em direção à meta, em vez de pensar na meta em si. Segundo Gelb, Alexander desenvolveu um método novo de aprendizagem baseado na “integridade psicofísica”.⁴

Até embarcar para a Inglaterra em 1904, estava convencido de três importantes verdades. A maior parte das pessoas habitualmente se senta, fica de pé e respira de forma equivocada. Como esses maus hábitos se mantêm durante anos, passam despercebidos. É possível aprender a reconhecer e interromper esses hábitos ruins para ganhar um uso mais saudável e gracioso.⁵ Em 1930, Alexander inaugurou seu curso, com duração de três anos, para formação de professores dessa Técnica.

De acordo com Gelb,⁶ a responsabilidade individual é fundamental quando se fala na Técnica de Alexander. Quando Alexander tentou utilizar seu poder de escolha, percebeu que o hábito (bom ou mau) era mais forte. Empregou a palavra **uso** para descrever o processo de controle sobre as ações que ele pudesse influenciar ou controlar. Percebeu que uma das escolhas que tinha à disposição era fazer ou não fazer, agir ou não agir. O mau uso do corpo é um fator importante em muitas questões de saúde, como dor nas costas, dor de cabeça, reumatismo, hipertensão etc. Ele acarreta um desequilíbrio na coordenação, com certas partes do corpo trabalhando demais e outras de menos. Devemos ter hábitos adaptáveis para podermos mudar os indesejáveis.

Alexander argumenta que todo treinamento deve ser baseado no entendimento de que o organismo humano sempre funciona como um todo e só pode ser alterado por meio do mesmo conceito.⁷ **Controle primário**, significa para ele a relação entre a cabeça, o pescoço e o tronco e sua importância na organização das reações de uma pessoa com vistas a um todo coordenado. De acordo com Rickover,⁸ os professores dessa Técnica sempre tratam a pessoa como um todo, e não seus problemas específicos. As primeiras aulas quase sempre são

⁴ Ibid., p. 15.

⁵ RICKOVER, *Fitness Without Stress*, p. 24-25.

⁶ GELB, *Body Learning*, p. 25-34.

⁷ Ibid., p. 38.

⁸ RICKOVER, *Fitness Without Stress*, p. 37-56.

iniciadas com atividades normais como sentar em uma cadeira, levantar e andar. Esse processo é mais importante do que as metas do aluno, pois o objetivo é conseguir integrar mente e corpo.

De acordo com Alexander, a boa utilização do corpo leva a movimentos mais naturais, graciosos e coordenados. Sua má utilização resulta em movimentos tensos e rígidos, antinaturais. Exemplos de boa utilização podem ser encontrados observando-se gatos e crianças em atividades normais como correr, sentar e brincar. Gelb⁹ afirma que a ideia é fazer com que os movimentos pareçam fáceis, como se observa em grandes nomes como Artur Rubinstein, Fred Astaire ou Michael Jordan. Segundo ele, “uma das metas de uma aula da Técnica de Alexander é oferecer ao aluno a experiência de um funcionamento equilibrado do seu controle primário”.¹⁰ A técnica lida muito com o equilíbrio, alongando os músculos habitualmente contraídos da coluna, o que normalmente resulta em uma postura melhor. Com esse equilíbrio entre os músculos e os ossos, diminui a pressão sobre os discos da coluna que podem, assim, se expandir, produzindo uma sensação de leveza e até de aumento de altura.

Uma das posições frequentemente utilizadas na técnica é deitar-se no chão em decúbito dorsal durante 20 minutos, com as solas dos pés em contato com o chão e os joelhos apontados para cima. Coloca-se uma pilha pequena de livros embaixo da cabeça e imagine cada parte das costas amolecendo, tentando espalhar-se no chão de modo que os ombros possam se expandir para fora. Ao mesmo tempo deve-se realizar o “AH sussurrado” do Alexander (muito parecido com um exercício respiratório relaxante do Yoga). Inspira-se pelas narinas e, com a boca bem aberta, a expiração do ar produz um som gutural de um “AH” (fechando levemente a glote). Quando o tom estiver correto, a garganta e o pescoço irão relaxar. O objetivo do exercício é o relaxamento completo, enquanto se alongam as costas e a nuca.

Alexander percebeu que o habitual mau uso corporal afetava negativamente seu senso cinestésico (que nos fornece informações sobre peso, posição e movimento) e que sua percepção do uso correto dos seus movimentos na realidade era errada. Durante o aprendizado da Técnica de Alexander acontece uma reeducação desse senso. Para que isso aconteça, é necessário, temporariamente, suspender julgamentos baseados no senso cinestésico, para experimentar algo além do habitual.¹¹ A habilidade de parar, de retardar as respostas naturais aos estímulos que recebemos até que estejamos preparados para responder corretamente, é o

⁹ GELB, **Body Learning**, p. 1-5.

¹⁰ *Ibid.*, p. 50.

¹¹ GELB, **Body Learning**, p. 52-58.

que Alexander chamou de **inibição**,¹² considerando esse um dos aspectos mais importantes de sua técnica. Percebeu que quando deixamos de responder habitualmente, nosso controle primário funciona corretamente.

Direção, na Técnica de Alexander, é mais do que uma mera questão de semântica. Por exemplo, se a meta é melhorar a postura geral, pode-se imaginar que a cabeça está sendo puxada para cima com o auxílio de uma corda. O conceito de direção pode ser utilizado em conjunto com o conceito da inibição. Primeiramente, inibe-se qualquer resposta imediata a um estímulo, em seguida pense em deixar o pescoço livre para que a cabeça possa ir para frente e para cima, a fim de que as costas possam se alongar e alargar, tomando o cuidado de não traduzir esses pensamentos em uma reação muscular habitual.¹³

Pesquisa realizada por Alan Richardson¹⁴ ilustra claramente o poder da visualização, muito valioso no processo de direção. Três grupos foram escolhidos para praticar arremessos de basquete durante vinte dias. O primeiro grupo ficou praticando diariamente durante 20 minutos. O segundo nada praticou e o terceiro permaneceu se visualizando (imaginando) fazendo arremessos durante 20 minutos diários. No final do período, o primeiro grupo havia melhorado seu desempenho em 24%, o segundo em nada melhorou e o terceiro melhorou seu desempenho em 23%!

Meta e processo¹⁵ é outro conceito utilizado por essa técnica. Em vez de prestar atenção na meta final, é melhor prestar atenção no processo de atingir tal meta. Em vez de exigir que nosso corpo faça algo diferente e não habitual, teremos mais sucesso se deixarmos de fazer o habitual. A essência de uma aula da técnica é a experiência guiada de uma melhor coordenação por meio da aplicação dos conceitos de inibição e direção. A aula é, essencialmente, um exercício de aprendizagem.¹⁶

A maioria dos livros enfatiza não ser possível o aprendizado da técnica somente pelo estudo deles, sendo indispensável a presença de um professor para um verdadeiro aproveitamento. Afinal, se não se pode confiar nos sentidos durante o aprendizado, a figura do professor será de grande valia para a reeducação do senso cinestésico. Segundo Gelb,¹⁷ a maior parte dos alunos poderá se beneficiar com 30-40 aulas (várias por semana) de 45 a 60 minutos de duração.

¹² Ibid., p. 59.

¹³ Ibid., p. 68-78.

¹⁴ Ibid., p. 77. Para saber mais sobre a técnica de visualização recomenda-se a leitura do livro de FREYMUTH, Malva Susanne. **Mental Practice and Imagery for Musicians**: a practical guide for optimizing practice time, enhancing performance, and preventing injury. Boulder, CO: Integrated Musician's Press, 1999.

¹⁵ Ibid., p. 79-87.

¹⁶ Ibid., p. 94.

¹⁷ Ibid., p. 137-163.

De acordo com Rickover,¹⁸ as aulas da Técnica de Alexander também envolvem sessões individuais entre o aluno e professor, em que o aluno se deita em decúbito dorsal em uma mesa, com a cabeça em cima de uma pequena pilha de livros, com os pés na mesa e os joelhos apontados para o teto. O professor ajuda o aluno a soltar suas tensões, às vezes até desconhecidas, com o auxílio de suas mãos. Por meio do toque, o professor colhe informações do aluno e também sugere delicadamente quais músculos poderiam ser utilizados diferentemente.

1.2. Entrevista

a) Nome, formação e breve currículo:

Hélio Ramos de Oliveira Júnior. Formado em Ciências da Atividade Física pela Universidade de São Paulo, Professor de Técnica Alexander pela North London School e Professor de Ginástica Olímpica pela British Gymnastics Association. Atua e pesquisa na área de Estados Emocionais, postura corporal e dores musculares.

b) Quais são os fundamentos teóricos e práticos dessa técnica?

O princípio que dá notoriedade à Técnica Alexander e que é comprovado pela Biomecânica Acadêmica é o Controle Primário (equilíbrio da cabeça resultando na estabilização do eixo axial sem compressão vertebral e, conseqüentemente, tensões indesejadas nas cadeias musculares). Na prática, os movimentos cotidianos e os repetitivos ficam mais bem relacionados com a força gravitacional.

c) Dependendo da frequência de aulas, quanto tempo de estudo é necessário para que o aluno sinta os resultados desejados?

Vinte e quatro aulas, divididas em seis meses é uma boa média para se perceber o potencial que a técnica representa para cada um.

d) Em sua avaliação, quais aspectos desta técnica poderiam ser mais úteis ao instrumentista antes, durante e depois de tocar o violoncelo?

A técnica possibilitará uma melhor performance, com menos estresse e mais controle nos momentos críticos. Muitos músicos declaram que obtêm melhora da habilidade técnica, pois as articulações e estruturas musculares funcionam melhor. Emocionalmente, a técnica melhora o controle e a concentração. Alivia o estresse da vida cotidiana e diminui drasticamente as dores neuromusculares.

¹⁸ Ibid., p. 57-72.

1.3. Aspectos Relevantes

Creio que vários aspectos da Técnica de Alexander podem ser úteis no aprendizado do violoncelo ou de uma música nova. Um excelente conceito da técnica envolve a compreensão do controle primário, que significa a relação entre a cabeça, pescoço e tronco e sua importância na organização das reações da pessoa. Considero essa compreensão fundamental para os violoncelistas.

Foi sugerido a mim, durante as sessões, que tentasse imaginar que meus braços eram pesados e que a cabeça estava indo em direção ao teto, como se estivesse sendo puxado por um fio. Isso faria com que meus ombros se mantivessem para baixo e ao mesmo tempo para trás, com o peito aberto, o pescoço estendido para cima e a cabeça equilibrada acima da coluna. Um método para se encontrar essa postura por meio da respiração foi sugerido pelo Prof. Hélio. Na inspiração, eu deveria subir a caixa torácica, criando mais espaço para os pulmões, com a cabeça e os ombros acompanhando esse movimento. Ao expirar, os ombros devem ser rotacionados para trás e para baixo, enquanto se mantém a cabeça erguida em direção ao teto. Como resultado, a postura se torna muito mais leve e equilibrada. Uma das metas dessa técnica é melhorar nosso uso, por meio do controle primário e, como consequência, nossa postura usual.

Muitas vezes, a parte mais difícil do aprendizado é alterar aquilo que consideramos normal para um hábito novo. Se utilizarmos o conceito de inibição para aprender a controlar as nossas ações habituais, o processo de aprendizagem poderá se tornar menos demorado ou doloroso. De fato, uma das escolhas que temos à disposição é a de fazer ou não fazer, de agir ou não agir. A habilidade de parar e de retardar as respostas naturais aos estímulos que recebemos interna ou externamente até que estejamos preparados para responder corretamente, é de fundamental importância a qualquer tipo de aprendizagem.

Em minha opinião, o poder de visualização pode ser muito útil no momento da aprendizagem de algo novo. Somente o fato de visualizar ou imaginar a maneira correta de tocar pode ajudar imensamente no resultado final, podendo igualmente ser bastante útil na preparação de uma apresentação. Por exemplo, imagina-se uma apresentação no auditório em que tudo está correndo bem, que as passagens difíceis estão sendo bem tocadas com facilidade e que o enorme público está apreciativo. Com certeza, isso terá um efeito calmante e estabilizante, diminuindo o nervosismo habitual ao se apresentar em público.

Outro conceito importante é o de meta e processo. Em vez de prestar atenção na meta em si, é melhor focalizar nos passos dados em direção a tal meta. Por exemplo, no momento da realização de um recital, pensamentos como, “vou tocar bem?”, “vou acertar tal passagem difícil?”, “será que o público vai gostar?”, irão provavelmente afetar negativamente a performance. Em vez disso, podemos nos concentrar nos pensamentos referentes ao processo de tocar bem e em como fazer aquela frase soar bonita, experimentando, assim, o prazer de fazer música.

2. O MÉTODO FELDENKRAIS®

2.1. Descrição

Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984) nasceu na cidade de Slavuta, atual República Ucrainiana. Em 1918, aos 13 anos de idade, deixou sua casa e embarcou sozinho em uma viagem rumo à Palestina, chegando ao destino seis meses depois.¹⁹ Lá tornou-se ativo em esportes (principalmente futebol e ginástica) e artes marciais (jiu-jitsu). Na década de 1930, foi para a França, graduando-se em Engenharia Mecânica e Elétrica na l'Ecole des Travaux Publiques de Paris. Mais tarde, formou-se como Doutor em Física pela Sorbonne em Paris, onde foi assistente da Joliot-Curie em pesquisas nucleares.

Em Paris, Feldenkrais também conheceu Jigaro Kano, o criador de judô moderno, sendo um dos primeiros europeus a receber a faixa preta no esporte, em 1936.²⁰ Mais tarde foi um dos principais introdutores do judô no Ocidente, por meio de seus ensinamentos (abriu uma escola de artes marciais em Paris) e dos vários livros escritos sobre o tema. Anos depois, enquanto trabalhava na Marinha Britânica como engenheiro antissubmarino (1940-1945), reapareceram os efeitos de uma antiga lesão nos joelhos sofrida em um jogo de futebol em 1929 (Israel). Feldenkrais não aceitou submeter-se a uma operação de sucesso duvidoso e resolveu, sozinho, descobrir uma solução para sua dor.

Aliando seus conhecimentos de engenharia com sua intensa curiosidade sobre biologia, cibernética, teoria de sistemas e desenvolvimento perinatal, conseguiu aprender como andar sem sentir dor. Começou examinando o mecanismo de funcionamento de seus joelhos, tendo como base os pequenos movimentos, evitando a sensação de dor. Finalmente, percebeu o que fazia de diferente para não sentir tanta dor. Por meio dessa consciência, conseguiu desenvolver um conhecimento revolucionário no processo de aprendizagem do ser humano. Dentre outras, estudou disciplinas como psicologia, neuropsicologia e neurofisiologia, assim como o trabalho de George Gurdjieff, F. M. Alexander e William Bates, indo até a Suíça para estudar com Heinrich Jacoby. Feldenkrais continuou a incorporar

¹⁹ REESE, Mark. **A Biography of Moshe Feldenkrais**. Disponível em:

<http://www.feldenkrais.com/method/a_biography_of_moshe_feldenkrais/>. Acesso em: 5 Dez. 2010.

De acordo com Reese, enquanto Feldenkrais ainda era criança, a família se mudou para a pequena cidade de Korets. Até 1912 a família tinha se mudado novamente para a cidade de Baranovich, que hoje é Belarus. No seu livro **The Elusive Obvious** (p. 1), Feldenkrais escreve que nasceu em Baranovich (Rússia) e que iniciou sua viagem para a Palestina aos 14 anos de idade.

²⁰ FELDENKRAIS, Moshe. **The Elusive Obvious**. Capitola, CA: Meta Publications, 1981, p. 2.

os conhecimentos mentais e físicos adquiridos, aperfeiçoando cada vez mais suas ideias, até chegar ao sistema conhecido, atualmente, como Método Feldenkrais.²¹

Essencialmente, esse método ensina como aprender e alcançar movimentos mais bem realizados, mais econômicos e com melhor funcionamento por meio do aumento da consciência somática. De acordo com Feldenkrais, existem quatro componentes envolvidos em todas as nossas ações: movimento, sensação, tato e pensamento.²² Pelo método, podemos ampliar a facilidade e amplitude de movimento, aumentando a flexibilidade e a coordenação, chegando a movimentos mais graciosos e eficientes. Baseia-se nos princípios da física, biomecânica e no conhecimento empírico de nosso desenvolvimento e aprendizado.

Segundo Paul Rubin,²³ em uma aula de Feldenkrais para músicos, aprende-se a utilizar a coluna, a pélvis, as articulações do quadril e os ombros para apoiar o uso das mãos, dos cotovelos, dos antebraços e a própria respiração. Procura-se a integração da pessoa como um todo, na intenção e ação. Por exemplo, para que um músico toque seu instrumento, a forma como organiza as costas, abdômen, peito ou ombros são condições básicas.

Ralph Strauch²⁴ afirma que ao se tocar um instrumento é absolutamente necessário que o corpo esteja atento e relaxado para conseguir equilibrá-lo de forma econômica e eficiente. O equilíbrio natural deve ser fácil, e ele considera que são três os fatores interdependentes que podem contribuir para a má postura: o mau equilíbrio, o esforço desnecessário e a falta de consciência cinestésica. Isso aumenta a tensão, pois os músculos se contraem para apoiar o peso que está fora do eixo de equilíbrio, piorando nossa percepção cinestésica.

A roupa usada nas aulas deve ser sempre confortável para permitir movimentos grandes e pequenos. Por meio da execução de sequências de movimentos simples, que focalizam nossa atenção nas partes do corpo que estavam longe de nossa percepção, podemos mudar a maneira de agir, escolhendo movimentos mais equilibrados e econômicos, e criando novas maneiras de nos movimentarmos. Muitas vezes, o praticante pode se sentir mais leve e alto após uma aula desse método, respirando melhor, sentindo menos desconforto e com a sensação de estar mais equilibrado e centrado.²⁵

²¹ REESE, A **Biography of Moshe Feldenkrais**. Do início da biografia até esse ponto.

²² FELDENKRAIS, Moshe. **Awareness through Movement**. New York: HarperCollins, 1990, p. 10.

²³ CASE, Linda. **The Feldenkrais Method and Music**. Disponível em:

<http://www.feldenkrais.com/method/article/the_feldenkrais_method_and_music/>. Acesso em: 5 Dez. 2010.

²⁴ STRAUCH, Ralph. **Good Posture Flows from Self-awareness**. 2000. Disponível em:

<<http://www.somatic.com/articles/posture.pdf>>. Acesso em: 5 Dez. 2010.

²⁵ THE FELDENKRAIS® Educational Foundation of North America. **Frequently Asked Questions**. Disponível em:

<http://www.feldenkrais.com/method/frequently_asked_questions/>. Acesso em: 5 Dez. 2010.

Existem duas formas de ensinar o Método Feldenkrais. Inicialmente aulas, predominantemente em grupo, chamadas de “Conhecimento Através do Movimento”, que consistem de sequências de movimentos comunicados verbalmente pelo professor. Esses movimentos (segundo Paul Ruben²⁶ há milhares deles) são apresentados com o praticante sentado ou deitado no chão, de pé ou sentado em uma cadeira. Geralmente, a aula tem duração de 45 a 60 minutos e consiste em movimentos confortáveis e fáceis que, gradualmente, evoluem para movimentos mais complexos. Para uma melhor aprendizagem, deve-se realizar os movimentos lentamente, prestando muita atenção nas sensações do corpo, a fim de aumentar o autoconhecimento corporal. Descansos frequentes ajudam a perceber claramente as mudanças resultantes no corpo. Dos movimentos propostos, vários são rotineiros e funcionais como, por exemplo, esticar um braço para pegar algo distante, sentar-se, deitar-se ou olhar para trás, entre outros.

As aulas da segunda forma de ensino são chamadas de “Integração Funcional”. Estas são predominantemente individuais e organizadas com o intuito de focar as necessidades de cada aluno. Os movimentos são geralmente realizados de pé, sentado ou deitado, e o professor se comunica verbalmente e por meio de suas mãos, para aumentar a atenção do aluno em determinados pontos de seu corpo. Enquanto utiliza as mãos, o professor tentará induzir ou mostrar diferentes possibilidades alternativas de certos movimentos. Às vezes, pode, por exemplo, manusear um braço a fim de mostrar como poderia estar mais relaxado. O professor desse método usa as mãos para mostrar ao aluno como utilizar melhor seu corpo, enquanto o aluno, processando essas informações, alcança formas diferentes de se movimentar ou de se equilibrar.

A respiração reflete todos os nossos esforços físicos, emocionais, e até mesmo nossos distúrbios mentais. Feldenkrais considerava que uma boa respiração (livre) pode contribuir para uma postura melhor. Uma pessoa com boa postura é rápida e eficiente, podendo se movimentar em qualquer direção. A boa postura está associada à tranquilidade mental e emocional. É muito difícil corrigir um hábito ruim de postura, ou movimento, se o erro não for claramente reconhecido. Segundo Ralph Strauch, Feldenkrais sempre dizia: “se não souber o que está fazendo, não poderá fazer o que quiser”.²⁷

Existe um lapso de tempo entre os pensamentos e sua tradução em ação, que pode ser o suficiente para que se mude ou iniba uma ação. Este instante pode ajudar muito nossa

²⁶ CASE, **The Feldenkrais Method and Music**.

²⁷ STRAUCH, Ralph. **T'ai Chi and the Feldenkrais Method**®: Different windows on a common vision. 1985. Disponível em: <http://www.somatic.com/articles/tai_chi-feldenkrais.pdf>. Acesso em: 5 Dez. 2010.

autopercepção. “Pensar primeiro e agir depois” não é apenas um ditado. Para alterar hábitos ruins, devemos aprender a inibir ações indesejadas, como as contrações musculares que funcionam contra nosso desejo consciente. Desta forma, estaremos coordenando melhor a nossa ação.²⁸

De acordo com Carl Ginsberg,²⁹ Feldenkrais jamais declarava o objetivo das suas aulas, planejando as lições a fim de minimizar a atenção às metas e, ao mesmo tempo, aumentando a consciência corporal e percepção cinestésica. Segundo Feldenkrais,³⁰ a pressa de se fazer as coisas é que interfere negativamente em muitas ações. O método promove o aumento de nossa consciência corporal a fim de transformar os movimentos automáticos ou habituais em movimentos voluntários, implicando ter alternativas, ou seja, mais do que uma única maneira de se realizar o objetivo.

Feldenkrais muitas vezes trabalhava apenas com um dos lados do corpo por aula para criar um contraste sensorial maior nas estruturas nervosas, facilitando, assim, a percepção cinestésica. Percebeu, então, que o que se aprende no lado trabalhado é transferido ao outro lado do corpo em pouco tempo. Ele considerava mais fácil atentar para os detalhes de um movimento se o trabalho fosse iniciado do lado direito do corpo (para os destros). Dizia ser mais importante aprender como aprender do que aprender algo específico. Deve-se prestar atenção no processo de aprendizagem e não na meta em si. Não tente aprender acertando, com pressa. Vá devagar e com pouco esforço.³¹

De acordo com a Fundação Educacional Feldenkrais® da América do Norte,³² todos os professores devem completar 740-800 horas de treinamento num período de três a quatro anos. Nesse período recebem lições nas duas modalidades do método, participam de discussões, bem como assistem a vídeos com o próprio Feldenkrais ensinando. Finalmente começam a ensinar, sob supervisão, adquirindo aos poucos os conhecimentos necessários de como se organizam os movimentos e suas funções para se obter um melhor funcionamento e conhecimento psicossomático.

²⁸ FELDENKRAIS, Moshe. **The Potent Self**. New York: HarperCollins, 1992, p. 37-85.

²⁹ FELDENKRAIS, Moshe. **Vida e Movimento**. Tradução de Celina Cavalcanti. São Paulo: Summus, 1988, p. 21-68.

³⁰ FELDENKRAIS, **The Elusive Obvious**, p. 150.

³¹ *Ibid.*, p. 76-93.

³² THE FELDENKRAIS® Educational Foundation of North America.

2.2. Entrevista

a) Nome, formação e breve currículo:

Ricardo Osse. Graduado em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), começou a estruturar um trabalho de psicologia aplicada ao esporte. Foi então que teve o primeiro contato com o Método Feldenkrais® de Educação Somática. Identificou-se completamente com sua abordagem pedagógica e seus conceitos norteadores. Fez sua formação no The Reese Movement Institute em San Diego, California (1993/1996). Aliando o Método com os princípios de uma arte marcial tradicional chinesa (Moy Yat Ving Tsun), desenvolve sua prática em atendimentos individuais e de grupo. Participou da direção e organização original da Associação Feldenkrais do Brasil. Foi professor da primeira formação organizada pela AFB. Participou de inúmeros congressos e workshops internacionais. Coautor do livro *Em pleno corpo* organizado por Débora Bolsanelo onde escreveu o capítulo: “Desempenho Humano”. Atualmente, participa do primeiro curso estruturado para a formação de professores do Método Feldenkrais® de Educação Somática, ministrado por Mia Segal (primeira assistente de Moshe Feldenkrais) em Austin, Texas e Calistoga, California.

b) Quais são os fundamentos teóricos e práticos dessa técnica?

Difícil dimensionar. Feldenkrais dizia que o seu princípio era não ter princípios. Como você descreve para uma pessoa a maneira de se andar de bicicleta? Existem vários livros que abordam o tema de como o sistema nervoso aprende ou desenvolve a consciência. Não me sinto competente para responder essa pergunta.

A tônica está na melhora da organização geral do indivíduo. Realizar uma ação que demanda grande esforço muscular permite somente o exercício do esforço. Ao fazer sutilmente, é possível observar diferentes aspectos envolvidos de determinada ação; por exemplo, do movimento do arco, e com isso aprender outra possibilidade de executar o movimento permitindo melhor resultado, congruente com a intenção do músico (qualidade do som e menos esforço).

Tenho um olhar treinado para ver o que está envolvido numa ação e o que não está. Assim, por meio do toque e/ou verbalmente mostro para o aluno o que está acontecendo e sugiro outras possibilidades. O resultado é que o desempenho fica qualitativamente muito melhor. Um universo de informação se abre para o aluno e o significado da sua experiência ganha em riqueza, curiosidade e integração.

c) Dependendo da frequência de aulas, quanto tempo de estudo é necessário para que o aluno sinta os resultados desejados?

Depende do objetivo e disponibilidade de cada aluno. Resultados desejados podem ser sentidos já na primeira aula. O tempo é autorregulado e, como qualquer processo de aprendizado, é variável. Quanto tempo leva para ser violinista? E tocador de violino?

Para dominarmos qualquer técnica arriscaria dizer, de maneira geral, por volta de dez anos.

A particularidade do Método Feldenkrais® de Educação Somática é que envolve qualquer ação. Assim, qualquer movimento que faço, com um instrumento musical por exemplo, é uma oportunidade de saber mais sobre minha organização e descobrir novas e mais interessantes possibilidades de performance.

d) Em sua avaliação, quais aspectos desta técnica poderiam ser mais úteis ao instrumentista antes, durante e depois de tocar o violoncelo?

Mais uma vez vou responder que depende do aluno. De maneira geral, é muito importante para um violoncelista, antes de mais nada, aprender a se sentar. Poucas pessoas têm organização para sentar sobre os ísquios sem sentir desconforto.

Outra questão é sentar com o instrumento. Isso envolve toda uma distribuição diferente de peso. Se me apoio colocando mais peso do que o necessário sobre o instrumento, toda a performance é comprometida. Pode-se tensionar desnecessariamente as pernas ao acomodar o violoncelo e com isso sobrecarregar a coluna. O complicado é que esse tipo de aprendizado envolve todo um processo de diferenciação e integração do que está envolvido na ação... e isso leva tempo.

Por fim, há a postura na performance propriamente dita. A complexidade do que está envolvido é impressionante, pois a dinâmica do que ocorre é colossal e varia de músico para músico. Uns vão aprender um tipo de inclinação do arco, outros, outro tipo. A mesma inclinação do arco vai ter um resultado diferente para violoncelistas diferentes. Acessar informação precisa durante a performance requer um tipo de percepção bem mais diferenciado, ou seja, seria melhor explorada com alunos mais avançados.

2.3. Aspectos Relevantes

Numa aula do Método Feldenkrais o foco é sempre na atenção cinestésica. Feldenkrais³³ escreveu que, em vez de repetir um trecho de música mecanicamente enquanto está estudando, seria melhor observar mais a si mesmo para poder identificar e corrigir erros de postura, notas erradas ou desafinadas, fraseado errado etc. Precisamos constantemente analisar o que está acontecendo com nosso corpo. Como está meu equilíbrio? Estou sentado nos ísquios? Sinto mais peso de um lado do que de outro? Como está o equilíbrio dos ombros por cima da coluna etc.? A cabeça está muito para frente, para trás, ou para os lados? Estou gastando muita energia para realizar os movimentos?

Durante minhas aulas de Feldenkrais, o Prof. Ricardo comentou algo muito interessante: a lógica do Feldenkrais é a “lógica do preguiçoso”. Devemos sempre fazer o mínimo esforço possível para realizar as tarefas, como utilizar também os músculos grandes

³³ FELDENKRAIS, *Awareness through Movement*, p. 137.

das costas (dorsais, por exemplo) para movimentar os braços em vez dos músculos menores dos braços. O som melhora sensivelmente quando se toca desta forma.

Desde que conheci o Método Feldenkrais, em 1997, em Chicago, EUA, com a falecida Charlotte Palumbo, minha impressão foi de que os movimentos que fazemos durante as aulas são uma mistura de movimentos de alongamento e relaxamento, que também servem para melhor conhecimento do próprio corpo. O produto final é um corpo mais relaxado, com melhor postura, mais integrado. Ao mesmo tempo, considero que muitos dos movimentos podem ser interessantes apenas para tirar o excesso de tensões, já que alongam os músculos e até fortalecem, dependendo da forma como são praticados.

Por exemplo, durante uma aula recente realizei movimentos envolvendo os músculos das costas. Deitado em decúbito ventral, comecei movimentando os cotovelos, com a bochecha direita sobre a mão esquerda, que por sua vez ficava sobre a outra mão. A ideia era erguer apenas o cotovelo esquerdo o mais alto possível por várias vezes. Depois levantei a cabeça e o braço, como se estivesse querendo olhar para o cotovelo, com uma leve torção do tronco, sempre prestando atenção nas partes do corpo envolvidas e notando as diferenças depois de realizados os movimentos. Troquei de braço, apoiando a bochecha esquerda sobre a mão direita e realizei os mesmos movimentos com a mesma atenção apurada. A seguir, levantei as pernas, uma por vez, e segurei-as durante um minuto, para em seguida levantar a perna esquerda junto com o braço direito e vice-versa. Finalmente, levantei os dois braços (esticados para frente) e as pernas ao mesmo tempo. Foi muito esforço, pois utilizei bastante os músculos das costas, principalmente os dorsais, além do abdômen.

Outros movimentos que, em minha opinião, podem servir para relaxar ou alongar os ombros e pescoço estão elaborados a seguir. Deite-se em decúbito dorsal com as solas dos pés no chão e os joelhos para cima, em direção ao teto. Estenda os braços para cada lado do corpo, palmas para cima. Mantendo a cabeça e as costas em contato com o chão, comece a torcer os ombros para girar os braços para frente, de modo que os cotovelos fiquem apontados na direção da cabeça. Mantenha a torção durante alguns segundos (sem forçar demais) e volte para a posição inicial. Em seguida, repita ao contrário, girando os braços para trás para que os cotovelos virem em direção aos pés e os ombros girem para trás e para baixo. Repita a sequência algumas vezes e, a seguir, comece a girar os braços em direções opostas, segurando cada movimento no seu limite durante alguns segundos. Repita esta sequência algumas vezes.

Uma variante do movimento acima é iniciada com os braços estendidos para os lados, porém dobrados de modo que os dorsos das mãos encontrem o chão um pouco acima da cabeça, criando um ângulo reto com os braços. Torcendo os ombros e mantendo o ângulo

reto, coloque as palmas das mãos no chão perto da cintura e, em seguida, torcendo os ombros na outra direção, retorne à posição inicial para, finalmente, realizar a sequência alternando os braços para cima e para baixo. Outro movimento (ainda deitado na mesma posição) envolve os músculos laterais e relaxa muito o tronco e pescoço. Com os braços estendidos em direção aos pés, tente tocar em cada pé, um lado por vez, repetidas vezes. Para este movimento ter o efeito desejado, deve-se soltar a musculatura do pescoço, de modo que a cabeça se mova livremente ao executar os movimentos laterais.

Pode-se iniciar um movimento que ajuda a soltar a musculatura na região lombar na mesma posição, ou seja, deitado em decúbito dorsal com as solas dos pés no chão e os joelhos para cima. Deite a perna direita para o lado e deslize-a para o lado para que o tornozelo fique sob o outro pé. Empurre o joelho para frente, várias vezes sem pressa, enquanto eleva o quadril do lado esquerdo. Em seguida, repita o movimento com o tornozelo esquerdo sob o pé direito, levantando o quadril do lado direito da mesma forma.

Em minha experiência, todos os movimentos do Método Feldenkrais aumentam nossa consciência corporal (que é o aspecto mais importante do método), ao mesmo tempo em que oferecem equilíbrio e relaxamento. Com isso podemos melhorar o funcionamento dos nossos corpos, melhorando a respiração, postura e economia de movimento. O Prof. Ricardo sempre me pedia para eu tocar violoncelo antes e depois das sessões, e o resultado era muito melhor após as mesmas. Eu me esforçava menos, produzindo um som bem mais cheio e bonito.

Com o aumento da consciência corporal, acrescenta o número de possibilidades para se realizar as mesmas tarefas. Isso pode ser de grande utilidade para nós, violoncelistas, pois cada movimento diferente do braço direito pode resultar em um tipo de som diferente, assim como os movimentos variados do braço esquerdo podem resultar em um vibrato mais rico. A noção de economia de energia nos movimentos, conjugada a uma postura dinâmica, pode trazer muitos benefícios. Minhas aulas no Método Feldenkrais reforçaram minha opinião de que precisamos nos movimentar enquanto estamos tocando para nos mantermos mais relaxados, prontos para qualquer eventualidade.

Considero importante a intenção de se esperar ou se preparar antes de realizar um movimento (existe uma ideia bastante semelhante na Técnica de Alexander). Por exemplo, antes de realizar uma mudança de posição grande, é importante esperar um instante para ouvir interiormente a nota de destino. Da mesma forma, enquanto estiver realizando o salto, será útil fazê-lo de modo relaxado e tranquilo (devagar), como nos movimentos deste método.

Feldenkrais achava importante ter uma postura boa e graciosa, necessária a uma

melhor execução de movimentos reversíveis. Strauch³⁴ descreve este último como movimentos em que podemos parar ou mudar de direção a qualquer momento. Ele reforça a opinião de que aprender lentamente é uma das coisas mais importantes do Método Feldenkrais, pois oferece o tempo necessário para notar o que está realmente acontecendo com seu corpo. Concordo plenamente com esta opinião, pois quando nos movemos mais devagar do que o normal, os maus hábitos (movimentos automáticos) são minimizados, facilitando a percepção, e com isso viabilizando a aprendizagem de novas ideias.

³⁴ STRAUCH, T'ai Chi and the Feldenkrais Method®

3. O MÉTODO PILATES

3.1. Descrição

Joseph Hubertus Pilates³⁵ foi o fundador da Contrologia, criada na década de 1920 e hoje conhecida como Método Pilates. Pilates teve uma infância adoentada e se propôs a superar todas as suas dificuldades dedicando-se aos estudos corporais. Estudou fisiologia, anatomia e tinha conhecimentos de medicina oriental sendo, ainda adolescente, ginasta, esquiador e mergulhador. Pilates foi um estudioso das modalidades ocidentais e orientais de exercícios da época, mas, principalmente, das antigas filosofias grega e romana, em busca do equilíbrio e da manutenção da saúde física e mental.

Ele mesmo descreveu o método como a coordenação completa do corpo, mente e espírito, que desenvolve o corpo uniformemente e ainda corrige a falta de vitalidade física. Segundo Pilates, os exercícios devem ser praticados exatamente como indicados pelo livro e/ou pelo professor, e ainda sugere que, na respiração, o pulmão seja esvaziado por completo a fim de limpar a corrente sanguínea. Recomenda a realização dos exercícios quatro vezes por semana com duração de ao menos 10 minutos por sessão, no início, aumentando esse tempo para 20 ou 30 minutos na medida em que o corpo se acostuma.³⁶

Segundo Alycea Ungaro,³⁷ o Método Pilates é um sistema de fortalecimento e alongamento que resulta no alinhamento do corpo. Ela lembra que, por não serem exercícios de impacto, as articulações não são prejudicadas, sendo os exercícios realizados no chão os mais acessíveis, pois podem ser executados em casa. O método recebeu influências de Eugen Sandow, um levantador de peso que pregava exercícios obrigatórios para crianças no início do século XX. O Método Pilates, inspirado tanto pelas filosofias do oeste quanto do leste, combina o foco mental e a respiração específica do yoga, além de acrobacias chinesas, ginástica e outros esportes, resultando em algo totalmente novo. Pilates formulou seis princípios para melhorar a qualidade dos movimentos.

³⁵ THOMSON, Bruce. **Joseph Pilates Biography**. Disponível em: <http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_biography.htm>. Acesso em: 14 Jun. 2010.

De acordo com Thomson, Pilates nasceu em Mönchengladbach (perto de Düsseldorf) na Alemanha em 9 de dezembro de 1883 e faleceu nos EUA em outubro de 1967. Informações baseados no certificado de nascimento oficial do Stadtarchiv Mönchengladbach, que foi exibido na 5ª Conferência Internacional Polestar Pilates, em maio de 2008. Outras fontes citam o ano de 1880.

³⁶ PILATES, Joseph H.; MILLER, William J. **The Pilates' Primer: The Millennium Edition - Return to Life Through Contrology and Your Health**. Incline Village, NV: Presentation Dynamics, 2007, p. 9-16.

³⁷ UNGARO, Alycea. **Pilates: Body in Motion**. New York: Dorling Kindersley, 2002, p. 7-11.

Concentração: todos os exercícios são executados por meio da concentração focalizada do aluno, trazendo a mente ao corpo, melhorando a conscientização corporal e postural, memória, inteligência, criatividade e percepção da escuta. Essa concentração facilita a criação da imagem do movimento e a reeducação dos músculos, melhora a propriocepção global do corpo (consciência corporal), pois todos os detalhes são importantes. Ao se prestar atenção em cada passo e visualizando o próximo, é possível auxiliar o sistema nervoso central a escolher a combinação correta dos músculos para a execução de cada exercício.

Centralização: é o controle da musculatura que realiza a sustentação da postura, mantendo a estabilidade e o alinhamento da coluna vertebral e das cinturas pélvica e escapular, em situações estáticas e dinâmicas. A centralização é possibilitada pelo chamado *powerhouse* ou “centro de força”, composto pelos músculos que circulam o corpo na cintura, incluindo os abdominais, da região lombar, do quadril e dos glúteos. Esses músculos sustentam a coluna, os órgãos internos e a postura.³⁸ Este princípio tem como objetivo o enrijecimento e o fortalecimento dos músculos transversos, músculos intrínsecos e estabilizadores da coluna vertical que, quando solicitados, protegem a coluna vertebral e fazem os movimentos tornarem-se precisos, facilitando a correção postural e melhorando o movimento dinâmico.

Precisão dos movimentos: é o posicionamento adequado de todos os segmentos corporais durante a execução total dos movimentos. Essa precisão é alcançada por meio de diferentes informações – tátil-cinestésicas, visuais, auditivas, proprioceptivas – articuladas pela linguagem verbal. Cada exercício tem uma estrutura e uma forma precisa com uma dinâmica adequada. Os exercícios fazem o corpo atingir o máximo da eficiência em força, flexibilidade e controle, e devem ser realizados da maneira mais perfeita e coordenada possível.

Respiração: o controle respiratório é função, também, do controle da musculatura postural. A respiração deve ser fluente, natural, rítmica, sem forçar a expiração ou a inspiração. A função respiratória organiza o movimento, proporciona uma interação das forças entre o assoalho pélvico, região abdominal e torácica. Ela facilita a estabilidade da coluna, o desligamento escapular do controle do centro, o alongamento axial, estimula a oxigenação do sangue favorecendo o sistema circulatório. Trabalhando o *powerhouse*, a capacidade pulmonar é modificada e melhorada. Como regra geral, deve-se inspirar na

³⁸ Ibid., p. 12.

preparação de um movimento e expirar em sua execução. Pilates dizia que “acima de tudo [...], deve se aprender a respirar corretamente”.³⁹

Ungaro adverte que nunca se deve parar de respirar durante os exercícios, e que a respiração não deve ser realizada estufando-se o abdômen. Uma frase comum da aula de Pilates é “do umbigo para a coluna”,⁴⁰ o que significa reduzir, ao máximo, a distância entre o estômago e as costas. Pode-se imaginar que um grande peso está pressionando o abdômen enquanto se respira. Realizar a respiração desta forma exige a utilização da caixa torácica, resultando em maior flexibilidade das costelas e o acionamento e fortalecimento dos músculos de sustentação.

Controle: é a capacidade de direcionar conscientemente os movimentos, com vistas à sua precisão, mas também a capacidade de promover variações de ritmo, velocidade e sobrecarga, mantendo uma relação entre tensão e descontração nos diferentes segmentos corporais envolvidos e nos diversos instantes de cada movimento. O controle envolve a capacidade de planejamento, retroalimentação e avaliação dos movimentos. Inicialmente, o nome de seu método era Contrologia, ou seja, a arte do controle. Sem controle, os movimentos são contraproducentes e sem objetivo.

Fluidez: é a integração de todos os princípios. Quando o aluno pratica seus movimentos com concentração, centralização, precisão, controle e respiração fluida, toda a sua movimentação fica graciosa, sem pausas estáticas ou impulsividade, revelando vigor, energia e economia de esforço. De acordo com Romana Kryzanowska, pode-se resumir o Método como o “movimento fluido a partir do centro de força para fora”.⁴¹

O Método Pilates utiliza aparelhos especiais inventados pelo seu criador, mais a parede e o chão.⁴² São eles: o colchão (para os exercícios realizados no chão); a parede; o *cadillac*, uma mesa estável, espécie de beliche, com molas penduradas das barras de sustentação acima da mesa, usada mais frequentemente para alongar, fortalecer a coluna, os membros inferiores e superiores; barril, que ajuda no alongamento, estabilização pélvica e escapular, fortalecimento de todo o corpo, melhorando a respiração, concentração, precisão e centralização; o círculo mágico, que ajuda adquirir equilíbrio e boa postura, fortalece os músculos dos braços, peito, pernas e quadril, e aumenta o controle do “centro de força”; a cadeira elétrica, um aparelho especial com um pedal para colocar os pés e apoios laterais para

³⁹ Ibid., p. 12.

⁴⁰ GALLAGHER, Sean P.; KRYZANOWSKA, Romana. **O Método Pilates**®. Revisão Técnica de Inelia E. Garcia G. Kolyniack. São Paulo: The Pilates Studio® do Brasil, 2000, p. 12.

⁴¹ Ibid., p. 12.

⁴² Ver anexo Y (p. 141).

os braços, para a realização de exercícios específicos; e o *reformer*, um carro móvel, com uma barra de apoio para os pés (ou mãos, dependendo do exercício) na frente, com um apoio para a cabeça do outro lado, juntamente com o apoio para os ombros, que permite realizar exercícios com as alças e molas ajudando atingir as metas do aluno. O carro se move para frente e para trás ao longo de duas barras laterais e a dificuldade de movimentação é modificada por meio das molas; com mais molas o exercício fica mais difícil e vice-versa. Junto com este aparelho, utiliza-se uma caixa, colocada em cima do carro para alguns exercícios, e um bastão que, sendo segurado com as mãos fazendo força para os lados, ajuda a estabilizar o tronco durante os exercícios.⁴³

Segundo Brooke Siler,⁴⁴ o Método Pilates melhora a postura, fornecendo equilíbrio e flexibilidade e unificando o corpo e a mente. De acordo com a autora, Pilates, aprisionado durante a 1ª Guerra Mundial na Inglaterra, ensinou sua técnica de reeducação corporal a seus colegas e, como resultado, nenhum deles adoeceu durante a epidemia de influenza de 1918.

Um erro comum dos praticantes deste método é tensionar os ombros enquanto se está realizando movimentos novos ou difíceis. Para que isso não aconteça, é necessário pensar em alongar o pescoço, mantendo o queixo mais perto do peito. Postura e controle muscular são metas do método, que tem a intenção de fortalecer o corpo de forma equilibrada e alinhada, sempre de dentro para fora. A ideia é reensinar ao corpo suas formas e movimentos naturais.⁴⁵ “A caixa”, muito importante na execução dos exercícios, indica a posição de postura na qual se junta a linha reta dos ombros com a linha reta da cintura, formando uma espécie de caixa (o tronco).⁴⁶

Pilates acreditou que os movimentos corretos deviam se tornar tão naturais para as pessoas como o são para os animais. Por exemplo, quando um gato se levanta do chão, ele se estica totalmente (com fluidez) da cabeça até a ponta do rabo. Pilates sempre enfatizava que os movimentos do torso para cima e para baixo devem acontecer de forma gradual e graciosa, como se estivesse desenrolando ou enrolando a coluna, respectivamente, uma vértebra por vez.⁴⁷ Na opinião de Siler, o conceito de trabalhar todos os músculos simultaneamente é a melhor forma de criar resistência, sendo, ao mesmo tempo, uma educação em propriocepção. Segundo Pilates, uma coluna rígida, aos 30 anos, é indicativa de uma pessoa idosa, mas se aos 60 anos uma pessoa tiver uma coluna flexível, pode-se considerá-la uma pessoa jovem.⁴⁸

⁴³ Ibid., p. 14. Hoje em dia se utiliza com muito sucesso uma bola nas aulas do Método Pilates.

⁴⁴ SILER, Brooke. **The Pilates Body**. New York: Broadway Books, 2000, p. 1-11.

⁴⁵ Ibid., p. 20-25.

⁴⁶ GALLAGHER e KRYZANOWSKA, **O Método Pilates**®, p. 14.

⁴⁷ Ibid., p. 14.

⁴⁸ PILATES and MILLER, **The Pilates' Primer**, p. 16.

3.2. Entrevista

a) Nome completo, formação e breve currículo.

Josivânia Rodrigues da Costa, Fisioterapeuta, formada pela Universidade Católica de Brasília, no segundo semestre de 2008. Especializada no Método Pilates pela instituição The Studio Pilates Brasil (Diretora e responsável, Inelia Garcia Kolyniack). Experiência profissional: Estágio no Hospital das Forças Armadas de Brasília – HFA.

b) Quais são os fundamentos teóricos e práticos dessa técnica?

Trabalhamos o corpo por meio dos seis princípios elaborados por Pilates, sempre acionando o centro de força (powerhouse), contraindo constantemente os músculos do abdômen e internos de coxa. São eles: Concentração – para ter total benefício do trabalho, os exercícios são executados com uma concentração focalizada. “É a mente que guia o Corpo”, sendo necessário o envolvimento total do praticante durante as sessões (100% corpo e 100% mente). Centralização – é o princípio mais importante, sendo baseado na manutenção da caixa e powerhouse, que significam controle da musculatura e sustentação da postura, buscando estabilidade e alinhamento da coluna vertebral e das cinturas pélvica e escapular, em situações estáticas e dinâmicas. Este princípio procura o enrijecimento e fortalecimento dos músculos transversos, músculos intrínsecos e estabilizadores da coluna vertebral, que quando acionados protegem a coluna, tornando os movimentos mais precisos e facilitando a correção postural ao mesmo tempo em que melhora os movimentos dinâmicos. Precisão – o movimento correto dá ao corpo uma forma correta. Este conceito visa executar os exercícios com precisão, de forma clara e com a dinâmica adequada. Respiração – a respiração deve ser fluente, natural, rítmica, sem forçar a inspiração ou a expiração. A função respiratória organiza o movimento, integrando as forças entre assoalho pélvico, abdômen e caixa torácica. Controle – é a capacidade de direcionar conscientemente os movimentos por meio do planejamento, alinhamento e avaliação. Fluidez – é a integração dos princípios anteriores. Ao executar os movimentos com concentração, centralização, precisão, controle e respiração fluida, toda a movimentação será fluida, sem pausas estáticas ou impulsividade, resultando em movimentos graciosos e harmoniosos.

c) Dependendo da frequência de aulas, quanto tempo de estudo é necessário para que o aluno sinta os resultados desejados?

Com uma frequência de duas aulas por semana, após apenas dez aulas o aluno já poderá sentir os benefícios do método, tanto na postura, quanto na melhora da concentração ao executar o método.

d) Em sua avaliação, quais aspectos desta técnica poderiam ser mais úteis ao instrumentista antes, durante e depois de tocar o violoncelo?

O instrumentista pode utilizar os conceitos do Pilates relativos à concentração e respiração enquanto estiver tocando. Por meio da concentração ele pode utilizar seu centro de força (os músculos do abdômen, interno de coxa e glúteos) para sustentar a coluna na postura correta. Pode acionar os músculos da articulação dos ombros, principalmente o grande dorsal,⁴⁹ para se manter protegido durante os movimentos, não causando desconforto durante, nem depois da apresentação. Antes e depois, pode utilizar os exercícios para reeducar o corpo na postura correta.

3.3. Aspectos Relevantes

Durante minhas sessões de Pilates, prática esta que gostei muito, a ponto de dobrar o número de sessões de 10 para 20, notei uma ênfase enorme nos músculos abdominais e da região lombar (os músculos em torno da cintura). Não é por acaso, pois estes músculos estão estritamente relacionados à boa postura. Muitos dos exercícios no chão são voltados aos músculos transversos, seja com movimentos ativos ou estáticos, exigindo um equilíbrio apurado em que todos os músculos do corpo são requisitados. Mas isso não significa que o método não seja equilibrado, pois muitos dos movimentos realizados objetivam melhorar também nossa flexibilidade.

Alguns dos movimentos que mais apreciei tiveram como ênfase a coluna vertebral. Foram realizadas no *reformer* e tiveram relação com movimentos ou formas de animais (o primeiro movimento tem o nome de Elefante). Inicialmente, coloca-se as mãos na barra de sustentação na parte de frente do *reformer*, com os braços estendidos e pressionando para baixo, os cotovelos soltos e os ombros na linha da barra e os calcanhares dos pés apoiados no carro, com os dedos dos pés erguidos em direção ao teto. Tendo como base esta posição, inclina-se o corpo em direção à barra de sustentação na frente, elevando os ombros na linha dos punhos e, em seguida, direciona o nariz para o umbigo para montar uma curva C. Nesta posição, as nádegas vão estar para cima e o tronco, cabeça, braços e pernas estendidas para baixo. Ao empurrar o carro para trás, o corpo fica mais nivelado, ainda mantendo a curva C, exigindo muito dos músculos da cintura e os flexores de quadril e abdômen. Ao retornar, mais devagar, em três tempos, a coluna se alonga (repete-se o exercício até cinco vezes).

Outro exercício digno de nota é de execução bem mais difícil, exigindo muita atenção e controle. Deitado em decúbito ventral em cima de uma caixa, colocada no lugar de apoio dos ombros em cima do carro do *reformer*, estende-se o tronco e braços para frente e para

⁴⁹ Lembro-me de uma aula em que a Profa. Josy mandou-me acionar os músculos dorsais para me estabilizar melhor. Até hoje eu recordo a sensação de segurança que me deu ao acioná-los. Senti que os braços ficaram mais leves e com muita liberdade de movimento. Ao aplicar essa ideia tocando violoncelo, foi como se uma luz tivesse acendido na minha cabeça, pois produziu uma sensação muito boa.

cima, com a cabeça alta e as pernas para trás, mantidas na altura do quadril. Somente a barriga tem sustentação, com as pernas e o tronco sendo sustentados pelos músculos das costas. O praticante deve segurar as cordas (fixas na outra extremidade, no sentido dos pés) com as mãos, empurrando-as para frente até que os braços estejam esticados, em direção à cabeça, de modo que o carro, segurado pela mola na outra extremidade (podendo adicionar molas para aumentar a dificuldade), vá para trás passando as mãos perto do chão. Repete-se três vezes para se exercitar todos os músculos das costas e braços.

Este método é um programa de fortalecimento e alongamento bastante completo, que também contribui para uma melhor consciência corporal. Todos os movimentos exigem uma concentração enorme na maneira de respirar, o que muitas vezes acaba sendo esquecido no nosso dia a dia, e na maneira correta de executar os exercícios. Tudo é realizado de forma cuidadosa para também não se machucar. A única vez que me machuquei fazendo Pilates foi durante uma aula em grupo, em que não tive a atenção exclusiva da professora. Por isso, recomendo aulas particulares, pelo menos até se acostumar com o método. Creio que as aulas no chão são as mais acessíveis para a maioria das pessoas, pois os exercícios podem ser realizados em casa.

4. REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL (RPG)⁵⁰

4.1. Descrição

A Reeducação Postural Global (RPG) é um método desenvolvido pelo fisioterapeuta francês Philippe E. Souchard, em 1981, após quinze anos de pesquisa. O método trabalha com as cadeias musculares, concentrando-se nos músculos tônicos. “Proporciona um tratamento individual e progressivo, encarando cada queixa como possível decorrência da postura global, partindo da constatação de que traumatismos, torções e até problemas emocionais acabam sendo compensados pelo corpo, refletindo-se em más posturas cotidianas”.⁵¹

Sabemos que existem basicamente dois tipos de músculos: os tônicos – músculos compostos de tecidos mais curtos de sustentação, que são mais resistentes à fadiga; e fásicos – músculos compostos de tecidos mais longos, dinâmicos e de explosão, não resistentes à fadiga.⁵² Os músculos de sustentação (tônicos) são antigravitários e responsáveis pela postura geral. Na parte posterior do corpo encontra-se um grande número de cadeias musculares tônicas. De modo geral, as extremidades do corpo têm músculos fásicos de movimentos expansivos.

Os músculos fásicos podem se atrofiar e por isso devem ser exercitados, enquanto os tônicos tendem a se enrijecer e precisam ser alongados para voltarem a ter flexibilidade. A proposta do RPG é, portanto, recuperar a flexibilidade e equilíbrio muscular, por meio do alongamento e fortalecimento dos músculos corretos. As posturas de alongamento muscular são empregadas para aliviar as tensões em excesso nos músculos estáticos, enquanto os músculos dinâmicos mais enfraquecidos são fortalecidos.

Segundo Souchard, o tratamento é direcionado, inicialmente, aos músculos da estática (músculos tônicos), pois “a flexibilização dos músculos da estática é primordial”⁵³ para a correção e manutenção de uma boa postura e equilíbrio entre os músculos. Quando as posturas de alongamento são aplicadas sobre esses músculos antigravitários (estáticos) e mantidos durante um longo tempo (no meu caso, de 3 a 5 minutos), sua resistência é

⁵⁰ Ver anexos G – P (p. 123-132) para mais informações sobre o corpo humano.

⁵¹ CHACUR, Robert, Dr. **Reeducação Postural Global (RPG)**[®]. Disponível em: <<http://www.bioplastia.med.br/grp.htm>>. Acesso em: 14 jun. 2010.

⁵² BIENFAIT, Marcelo. **As Bases da Fisiologia da Terapia Manual**. Tradução de Maria Ângela dos Santos. São Paulo: Summus, 1997, p. 30. De acordo com o autor, um terceiro tipo de fibra muscular foi comprovado pelos trabalhos de Burke em 1973. Este tipo de musculatura é muito mais raro e é um tipo intermediário, sendo mais rápido do que as fibras tônicas e mais resistentes do que as fibras fásicas.

⁵³ SOUCHARD, Philippe Emmanuel. **Autoposturas da RPG**: de manutenção, prevenção e respiratórias. Tradução de Margarita Maria Garcia Lamelo. São Paulo: É Realizações Editora, Livraria e Distribuidora, 2007, p. 12-13.

diminuída em benefício de sua força ativa, tornando-se mais longos, fortes e flexíveis. “Só as posturas de alongamento cada vez mais globais permitirão alongar todos os músculos enrijecidos e, desse modo, reencontrar a retração original”.

O método RPG considera a respiração fundamental no tratamento global.⁵⁴ Segundo Souchard, “não existe sobrevivência possível sem mobilidade do diafragma”,⁵⁵ ou seja, todas as reeducações posturais globais são baseadas na flexibilização dos músculos respiratórios.⁵⁶ A respiração é assegurada por músculos respiratórios acessórios (o diafragma e os músculos abdominais) e pelos intercostais. Normalmente, a expiração acontece pelo simples relaxamento dos músculos inspiratórios, e os músculos abdominais são utilizados na hora da expiração ativa, por exemplo, ao esvaziar por completo o pulmão. Segundo Marcelo Bienfait,⁵⁷ os músculos do abdômen e tronco (dinâmicos) também têm uma atividade postural.

Pela avaliação inicial do fisioterapeuta, verificam-se que cadeias musculares apresentam retrações e compensações e, com base nisso, escolhem as autoposturas do RPG que mais trabalham esses músculos. Existem oito autoposturas no RPG. As posturas **Rã no chão com braço fechado**, **Em pé contra a parede** e **Em pé no centro** trabalham a cadeia inspiratória, cadeia mestra anterior,⁵⁸ cadeia superior do ombro,⁵⁹ cadeia anterior do braço.⁶⁰ **Rã no chão com braço aberto** diferencia-se somente por trabalhar a cadeia ântero-interna do ombro (a musculatura que dificulta a elevação do braço) e não a cadeia superior do ombro. As posturas **Sentada**, **Rã no ar com braço fechado** e **Bailarina** trabalham a cadeia inspiratória, cadeia mestra posterior,⁶¹ a cadeia superior do ombro, a cadeia anterior do braço e a cadeia

⁵⁴ Durante as minhas seções de RPG a orientação inicial foi a de inspirar pelo nariz e esvaziar o pulmão ativamente e completamente pela boca, utilizando os músculos abdominais. Porém, essa orientação variava dependendo dos músculos que estavam sendo focados em cada seção, podendo ser uma respiração lateral (mantendo o abdômen rígido, abrindo espaço pelas laterais da caixa torácica), por exemplo.

⁵⁵ SOUCHARD, Philippe Emmanuel. **Reeducação Postural Global: Método do Campo Fechado**. 6ª ed. Tradução de Maria Ângela dos Santos. São Paulo: Icone, 2006, p. 17.

⁵⁶ SOUCHARD, **Autoposturas da RPG**. Neste livro o autor propõe autoposturas que devam ser praticadas em casa para promover o alongamento dos músculos de sustentação (estáticos). A maior parte dos exercícios propostos é elaborada com a pessoa deitada no chão. Em alguns, a pessoa se senta contra uma parede e outras poucas autoposturas são realizadas na posição em pé, inclinado para frente.

⁵⁷ BIENFAIT, **As Bases da Fisiologia da Terapia Manual**, p. 31.

⁵⁸ CRUZ, Bernardo, Dr. Responsável Técnico. **Alongamento**. Disponível em: <<http://www.colunasaudavel.com.br/along/cadeias.htm>>. Acesso em: 10 fev. 2011.

Segundo Cruz, na cadeia mestra anterior pertencem os músculos escalenos do pescoço, intercostais, psoas, adutores, anteriores de perna e tendão superior do diafragma.

⁵⁹ Ibid. Engloba o trapézio superior, feixe médio do deltóide e o peitoral menor.

⁶⁰ Ibid. Produz a retração e flexão do membro anterior e cadeia lateral do quadril – a qual pertencem os músculos peroneais laterais, glúteo maior superficial, tensor da fáscia lata e piramidal.

⁶¹ Ibid. Engloba músculos do arco do pé, músculos posteriores da coxa e da perna, glúteos profundos e espinhais, permitindo que o indivíduo se erga.

lateral do quadril. **Rã no ar com braço aberto** diferencia-se somente por trabalhar a cadeia ântero-interna do ombro, e não a cadeia superior.⁶²

Para se manter em pé, é necessária uma curva lombar e cervical que possa equilibrar o tronco e cabeça em uma linha reta que se inicia no topo da cabeça e se estende até os pés. Se estivermos sentados, o princípio é o mesmo e a linha deve se estender até a cadeira. Além desse equilíbrio, é necessária a utilização dos músculos estáticos para manter o corpo ereto. Segundo Souchard, “a estática é essencial”.⁶³

4.2. Entrevista

a) Nome completo, formação e breve currículo:

Fernanda Fusco Barbour. Formada em Fisioterapia pelo Centro Universitário São Camilo em 2003, com Especialização em Fisiologia do Exercício pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) em 2004. Com formação no método Reeducação Postural Global pelo Reequilíbrio Neuro-Muscular em 2005/06 e no método Pilates em 2010. Atua em clínicas de fisioterapia desde 2004.

b) Quais são os fundamentos teóricos e práticos dessa técnica?

O RPG é baseado em três princípios: Globalidade, Unicidade e Causalidade, ou seja, trata o indivíduo como um todo. Trata o doente e não a doença, buscando as particularidades de cada um, mesmo que possuam a mesma patologia, investigando sempre a origem de cada uma. É um método de avaliação e tratamento das disfunções posturais e dos movimentos por meio de posturas globais e manobras segmentares que reequilibram as cadeias musculares, e tem um efeito proprioceptivo sobre a postura do indivíduo.

c) Dependendo da frequência de sessões, quanto tempo de tratamento é necessário para que o paciente sinta os resultados desejados?

As sessões são sempre semanais e os resultados variam muito conforme as alterações e patologias de cada paciente, mas a maioria começa a sentir resultados em torno da sétima sessão.

d) Em sua avaliação, quais aspectos desta técnica poderiam ser mais úteis ao instrumentista antes, durante e depois de tocar o violoncelo?

⁶² Informações sobre as oito autopoções do RPG fornecidas pela minha fisioterapeuta, Fernanda Fusco Barbour (Ver anexo Q, p. 133). (informação pessoal) Ver anexos H – P (p. 124-132) para mais informações sobre os músculos humanos.

⁶³ SOUCHARD, **Reeducação Postural Global**, p. 25.

O RPG faz um trabalho com ênfase na musculatura estática (tônicos), que são os músculos profundos, de sustentação da coluna vertebral. Levando em consideração a posição sentada sem apoiar as costas do instrumentista enquanto toca, nota-se a sobrecarga nesta musculatura, sendo importante focar no alongamento, tornando esses músculos além de fortes, flexíveis. Também é importante ressaltar a necessidade de fortalecer os músculos dinâmicos da região do ombro do lado usado para segurar o arco, e os da região anterior do braço e antebraço do membro que dedilha as cordas. Em instrumentistas que estão iniciando a prática, o RPG talvez traga mais benefícios, pois estes talvez não tenham uma musculatura das costas forte o suficiente para manter a sustentação da coluna de forma correta por longos períodos de tempo. Além disso, a posição das pernas abduzidas e com leve rotação lateral do quadril exige que se tenha uma boa força dos músculos abdominais, também responsáveis por uma postura correta. A flexão com inclinação da coluna cervical (pescoço) enquanto toca, pode levar a alterações posturais permanentes, sendo necessário fazer um trabalho de alinhamento e correção postural para que no futuro o instrumentista não desenvolva nenhuma patologia relacionada.

4.3. Aspectos Relevantes

Durante minhas sessões de RPG, a fisioterapeuta⁶⁴ pediu um exame de raios-X, pois constatou alguns desvios musculares no meu pescoço. Na sétima sessão mostrei meu exame, que indicava osteofitose, ou bico de papagaio na coluna cervical e diminuição dos espaços articulares, podendo indicar uma possível protusão ou hérnia discal. Ela me explicou que quando se tem uma lesão, os músculos de um lado do corpo acabam se encurtando por causa da tensão em excesso, enquanto, ao mesmo tempo, os músculos do outro lado enfraquecem. Por isso, nas minhas sessões de RPG trabalhamos alongamento, respiração e consciência corporal, buscando tirar o excesso de tensões dos músculos de sustentação, além de fortalecer os músculos dinâmicos que estavam mais fracos do que o normal.

Explicou-me que seria necessário ganhar flexibilidade nos músculos tônicos das minhas costas e ombros para tentar alinhar novamente meu corpo. Foram executadas três posições realizadas de forma estática, durante 10 a 20 minutos por posição: **Sentado, Em Pé Contra a Parede**, e **Rã no Chão com Braços Fechados**. O objetivo era alongar os músculos peitorais, resultando no chamado peito aberto, ao mesmo tempo em que exercitavam (contraíam) os músculos tônicos das minhas costas e ombros. Após a execução das posições,

⁶⁴ RPG é uma técnica de fisioterapia e só pode ser realizada por fisioterapeutas, ao contrário de muitas outras como, por exemplo, quiropraxia. (informação pessoal)

foram realizadas pompages⁶⁵ pela fisioterapeuta, a fim de relaxar a musculatura das costas, ombros e pescoço.

Enquanto realizava as posturas eu me concentrava em uma respiração específica, buscando esvaziar o pulmão por completo. A orientação era estufar o abdômen na inspiração e expirar ativamente por completo com a ajuda da contração dos músculos abdominais. No dia seguinte à minha primeira sessão, esses músculos estavam doloridos. De acordo com a fisioterapeuta, isso se devia à ativação do músculo transverso abdominal, o que contribuiria para uma melhor capacidade de respiração. Só senti falta de uma respiração mais completa, envolvendo a caixa torácica.

A fisioterapeuta salienta que, para se ter uma boa postura é necessária uma leve curva lombar e cervical natural (chamadas de lordose fisiológica) para que a cabeça e tronco fiquem equilibrados. Esta postura ideal também inclui um peito mais aberto, com os ombros, segurados pelos músculos tônicos, mais para trás e com as palmas das mãos direcionadas para as pernas. Para atingir esta meta, as autopoções do RPG foram empregadas ao longo das dez sessões. O objetivo era alcançar uma postura mais equilibrada, em que os músculos de sustentação precisassem trabalhar menos.

⁶⁵ Segundo minha fisioterapeuta, ‘pompage’ não é massagem, mas sim, uma técnica de terapia manual, sendo um tensionamento suave e gradativo do tecido conjuntivo, indicado em casos de encurtamentos, retrações e para alívio de dores musculares e articulares. (informação pessoal)

5. O MÉTODO ROLFING® DE INTEGRAÇÃO ESTRUTURAL⁶⁶

5.1. Descrição

O nome desta técnica vem de sua fundadora, Dr^a. Ida Rolf (1896–1979), nascida em Nova York e formada em bioquímica pela Universidade de Columbia. Mais tarde estudou matemática e física atômica, medicina homeopática e se aprofundou em quiropraxia, osteopatia, Hatha Yoga e outras técnicas como preparação para a expansão de seu método de integração estrutural, desenvolvido na década de 1940. Até sua morte, dedicou sua vida ao Rolfing, formando profissionais, planejando projetos de pesquisa, escrevendo, publicando e proferindo palestras públicas.⁶⁷

Os músculos são o elemento de moção do corpo, sendo conectados e envolvidos por fâscias e aponeuroses, tipos de membranas constituídas de tecido conjuntivo frouxo (miofascia). A fâscia forma tendões e ligamentos nas extremidades dos músculos, assumindo a função de conectar músculo ao osso e músculo ao músculo. É a fâscia que suporta os músculos e mantém a relação desses com os ossos. Também envolve os órgãos, nervos e as veias do corpo humano, podendo ser organizada em fâscia superficial e profunda.⁶⁸

Ida Rolf colocava seu foco no tecido conjuntivo trazendo um ponto de vista novo, sustentando que o sistema fascial modificado daria nova organização ao corpo humano. Percebeu que, quando aplicada uma pressão manipulativa, o tecido conjuntivo podia se deslocar, levando consigo seus conteúdos e sustentando o corpo de forma diferente. Ainda indiferenciado, o tecido conjuntivo tem função protetora. Com sua diferenciação, passa a adquirir a função de sustentação no organismo e, como o tecido conjuntivo é contínuo, seu efeito atingiria o corpo todo e não simplesmente suas partes. O corpo, então, poderia ser reorganizado pela ação manipulativa. Mudando as estruturas, poder-se-iam mudar as funções.⁶⁹

Normalmente, o método necessita de dez sessões, com duração de 60 a 90 minutos, para trabalhar o corpo todo do indivíduo. O rolfista estica manualmente os músculos e a fâscia cronicamente encurtados ou lesionados. Músculos lesionados podem estar ligados por meio

⁶⁶ Ver anexos G – P (p. 123-132) para mais informações sobre o corpo humano.

⁶⁷ ORLANDO, Maria Helena. **A origem de Rolfing®**. Disponível em: <<http://www.rolfing-sp.com.br/o-que-e-rolfing.php#origem>>. Acesso em: 24 jul. 2010.

⁶⁸ BIENFAIT, Marcelo. **As Bases da Fisiologia da Terapia Manual**. Tradução de Maria Ângela dos Santos. São Paulo: Summus, 1997, p. 21-46 e ORLANDO, **A origem de Rolfing®**.

⁶⁹ MOTTA, Raquel Cunto. **Avaliação da Imagem Corporal durante o processo de Rolfing®**. 2003. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2003, p. 9.

de lesões, impedindo a movimentação correta das várias camadas de fáscia. O modo de remover essas lesões e restabelecer a tensão correta dos tecidos miofáscias se dá pela diferenciação e pela integração. Durante a massagem, primeiramente são trabalhadas as fáscias superficiais e depois as mais profundas, buscando seu equilíbrio. O processo pode doer, mas normalmente essa sensação é seguida por outra de alívio e bem-estar, como salienta Brecklinghaus.⁷⁰

A intenção é melhorar a estrutura do corpo pelo retorno de seu equilíbrio natural. O processo promove o autoconhecimento corporal, sendo o corpo visto como expressão da pessoa como um todo. É útil para aliviar a tensão muscular crônica, os problemas de postura e estrutura corporal, e aumentar a flexibilidade.⁷¹

De acordo com Brecklinghaus,⁷² sua teoria lida com quatro fatores que se inter-relacionam e se influenciam, como a organização estrutural do corpo humano, a gravidade, a plasticidade do corpo e seus tecidos conectivos. Se os segmentos do corpo estiverem bem alinhados, seus centros de gravidade estabelecerão uma linha imaginária da cabeça aos pés. Essa linha deve estar perto da orelha, ombro, cotovelo, quadril (coxa), joelho e tornozelo. O autor sublinha que a boa postura habitual é o resultado natural de um corpo livre de limitações estruturais, como camadas de fáscia coladas, engrossadas ou lesionadas. O rolfista deve focalizar na organização e no equilíbrio dos vários segmentos do corpo. A simetria dos dois lados do corpo deve ser igual e a manipulação das fáscia deve criar mobilidade e equilíbrio maior no corpo todo.

Para ele, a nossa coluna deveria ter, idealmente, uma curvatura leve e flexível na forma de uma letra S, que facilita a transmissão equilibrada do peso do corpo.⁷³ Em sua opinião, para se sentar corretamente, a escolha da altura da cadeira é essencial. Se não for possível uma cadeira com a altura correta, pode-se utilizar uma almofada. Os pés devem se posicionar abaixo ou um pouco à frente dos joelhos, que por sua vez devem se situar um pouco abaixo do nível dos ísquios. Devemos sentar na parte frontal desses ossos e, para consegui-lo, pode-se inclinar a pélvis para frente até encontrar o ponto de equilíbrio ideal, imaginando que a coluna está se esticando para frente e para cima.

É absolutamente necessário encontrar uma posição equilibrada para o tronco, o que resulta em um mínimo de tensão na parte inferior da região lombar. Como resultado, o peso

⁷⁰ BRECKLINGHAUS, Hans Georg. **Rolfing**: Structural Integration - What it achieves, how it works and whom it helps. Translation by Simone Lukas-Jogl. Sonnhalde, Germany: Lebenhaus Verlag, 2002, p. 17-36.

⁷¹ Ibid., p. 17-36.

⁷² Ibid., p. 1-16.

⁷³ Ibid., p. 1-16.

do tronco deve se situar levemente à frente do quadril, descansando sem força em cima da pélvis. Com base nesta posição ideal, as tensões das costas devem ser aliviadas, permitindo que os ombros e o pescoço possam relaxar, o que facilita a inclinação do tronco para frente.⁷⁴

5.2. Entrevista

a) Nome completo, formação e breve currículo.

Alfeu Ruggi, brasileiro, nascido em Monte Mór (SP) em 19 de maio de 1944, é membro do corpo de professores da Associação Brasileira de Rolfing® (ABR), sediada em São Paulo, e do Rolf Institute of Structural Integration (RISI), sediada em Boulder, Colorado (EUA). Atua como rolfista estrutural e de movimento desde 1997, quando completou a formação básica e, em 2003, certificou-se como rolfista avançado, iniciando a seguir a formação como professor de Liberação Miofascial (uma das ferramentas do rolfista) e posteriormente como professor assistente na formação básica de Rolfing®.

Teve como primeira formação universitária os cursos de Letras e Linguística (USP, período de 1971 a 1975) e Jornalismo (Fundação Casper Líbero, período de 1975 a 1979). Antes de profissionalizar-se como terapeuta corporal e educador de movimento, trabalhou durante 27 anos, como jornalista de **O Estado de S. Paulo** e **Agência Estado**.

É formado em diversas técnicas de terapia corporal e técnicas de movimento, entre as quais a Experiência Somática (SE); Shiatsu; Feldenkrais; Método Menegatti de Ginástica Funcional. É professor de Tai Chi Chuan, estilo Wuo, desde 1988, na Academia Wong de Tai Chi Chuan, em São Paulo.

b) Quais são os fundamentos teóricos e práticos dessa técnica?

Rolfing® é um método de integração das estruturas físicas humanas por meio da manipulação dos tecidos miofasciais (ou conjuntivos) e pela ampliação das possibilidades e da qualidade dos movimentos corporais. É um processo baseado inicialmente em uma série de 10 a 15 sessões semanais, que permite à pessoa enriquecer a percepção de si e se mover de maneira mais natural, eficiente e livre.

Maus hábitos posturais, movimentos rotineiros ineficazes e até mesmo estresse físico ou emocional, são alguns dos fatores que podem nos impedir de estar bem alinhados em relação à força da gravidade.

Por meio de toques específicos capazes de modificar a plasticidade das fâscias e outros tecidos conjuntivos – que envolvem nossos músculos e tendões – e da reeducação do movimento, o *rolfista* libera as fixações ou restrições existentes entre segmentos corporais, permitindo mais flexibilidade e integração. A consciência dessa reintegração, aliada à ampliação e reeducação do uso dos sentidos, especialmente visão, audição e tato, possibilita uma coordenação motora mais eficiente. Esta conquista permite à

⁷⁴ Ibid., p. 92-94.

pessoa melhorar seu alinhamento em relação à gravidade, e também a qualidade de seus movimentos.

Assim, o corpo não precisa gastar tanta energia para realizar movimentos básicos como, por exemplo, manter-se de pé e caminhar. A sensação de liberdade e integração adquirida com o Rolfing[®] também pode contribuir para a evolução pessoal, pois estimulando o autoconhecimento abre caminho para a aquisição de “novas posturas na vida”.

O Rolfing é indicado para aqueles que sofrem desconfortos causados pela má postura; para aqueles que apresentam restrições de movimento, devidas ou não a traumas físicos; para aqueles que querem evoluir emocionalmente por meio da percepção e da consciência corporal. O Rolfing também se aplica às pessoas ligadas às artes corporais ou de movimento, como bailarinos, atletas, educadores físicos e praticantes de artes marciais.

c) Dependendo da frequência de aulas, quanto tempo de estudo é necessário para que o aluno sinta os resultados desejados?

Quando a periodicidade é de uma sessão semanal, o aluno poderá perceber alguns resultados desejados entre a terceira e a sétima aula. É preciso ressaltar, no entanto, que a incorporação ou apropriação dos resultados e conquistas podem demorar algum tempo mais, dependendo das necessidades ou dificuldade de elaboração. Trata-se de um processo de transformação que envolve vários aspectos da pessoa e, por isso, dependendo da disponibilidade e interesse dela, poderá se estender por mais tempo. De qualquer forma, é um trabalho que se circunscreve dentro de um tempo determinado e combinado, e não indefinidamente aberto. É desejável que durante o processo de 10 a 15 sessões semanais o aluno possa aprender sobre seus padrões de movimento e assimilar manobras e exercícios que lhe permitam continuar avançando seu desenvolvimento sem depender, necessariamente, de um profissional de Rolfing por longo tempo.

d) Em sua avaliação, quais aspectos desta técnica poderiam ser mais úteis ao instrumentista antes, durante e depois de tocar o violoncelo?

O aluno ou cliente de Rolfing, durante o processo, tem a oportunidade de aprender muito sobre seus padrões de movimento, tanto os que são recursos favoráveis ao seu dia a dia, como os que restringem ou dificultam suas ações corporais no trabalho. Aprende também diversos exercícios de percepção e modificação desses padrões de movimento, que podem ser por ele aplicados rotineiramente. Isto vale para o caso dos instrumentistas, que dedicam muitas horas ao estudo ou em apresentações. A maneira como se posicionam em relação ao instrumento, somada às exigências técnicas da execução e as necessidades da expressão podem sobrecarregar fisicamente o músico, gerando o encurtamento de cadeias musculares, a aderência de camadas fasciais e outros tecidos conjuntivos, produzindo restrições de movimento, lesões e desconforto. A percepção de como vivencia estes aspectos, somada à prática de exercícios de descompressão articular, alongamento e liberação de camadas teciduais, será fundamental para o bem-estar do músico e para a qualidade de seu trabalho.

5.3. Aspectos Relevantes

Inicialmente, Ida Rolf acreditava que o melhor era iniciar o tratamento nos pés, por considerar que os membros inferiores têm a função de suporte e ao mesmo tempo de impulsionadores do movimento a partir do chão e da caminhada. Posteriormente⁷⁵ considerou que a liberação da respiração – o primeiro gesto de sobrevivência da criança ao nascer – seria mais significativa para o início de um processo e também facilitaria um vínculo positivo do cliente com o rolfista. Brecklinghaus⁷⁶ atua de acordo com esta informação, escrevendo que inicia o tratamento com a fáscia superficial do tronco.

A minha experiência não foi diferente, com o trabalho da primeira sessão iniciando no tronco para melhorar a respiração. Depois dessa sessão, senti uma diferença sensível e até tive uma sensação estranha ao tocar o violoncelo, mas, ao mesmo tempo, parecia tudo muito mais livre que antes. Ao longo das dez sessões, percebi que meu corpo se modificou claramente devido à nova organização e equilíbrio dos músculos. Senti-me mais relaxado, e ao mesmo tempo percebi um aumento na minha percepção cinestésica.

Após a primeira sessão, conversamos sobre as escápulas e me foi sugerido um exercício para melhorar sua posição. Deitado no chão em decúbito ventral coloque a palma da mão direita no chão ao lado da cabeça e, olhando para a mão, levante o cotovelo desse braço em direção à mão, ao mesmo tempo direcionando-o para longe do corpo para que a escápula se desloque para fora e para baixo (sentido da região lombar). Quando o cotovelo estiver equilibrado acima da mão, o ombro deve ser puxado para baixo e relaxado conscientemente. Alfeu sugeriu que fosse repetido este processo algumas vezes, com cada braço. Como resultado, senti que as escápulas ficaram mais móveis, posicionadas mais para fora e para baixo, resultando em um maior relaxamento e equilíbrio dos ombros.

Comentou ainda que se deve sentar com o contato na parte frontal dos ísquios por meio da inclinação da bacia (pélvis), a qual tem de ser estável e solta ao mesmo tempo, com uma leve curva lombar, absolutamente necessária para manter as escápulas para baixo e para fora (em expansão), resultando em um melhor equilíbrio dos ombros e cabeça. É muito importante que o tronco esteja equilibrado. Os ombros também devem ser equilibrados em cima do tórax, estabilizados para trás e para baixo com o acionamento dos músculos serráteis anteriores e da grande dorsal para que o peito se abra. A cabeça deve estar equilibrada, por sua vez, acima da coluna, pois o equilíbrio é a essência.

⁷⁵ Segundo Alfeu Ruggi. (informação pessoal)

⁷⁶ *Ibid.*, p. 67.

6. YOGA

6.1. Descrição

A palavra Yoga tem sua origem na palavra sânscrita *yuj*, que significa unir e normalmente costuma ser traduzido incorretamente pela palavra união.⁷⁷ Yoga é traduzida como uso, meio, aplicação, método ou algo que é adequado. Segundo *O Livro de Ouro do Yoga*, é em sua essência uma prática “intimamente ligada à autodescoberta e ao autoconhecimento”, cuja meta final seria adquirir a “consciência de sua união com o universo, com o absoluto, com a consciência cósmica”. Significa que o Yoga busca a união com todos os seres vivos, “principalmente a união entre as pessoas e a união com o próprio universo”. Tradicionalmente, seu praticante alcançaria esta consciência por meio de estados meditativos.⁷⁸

Não é possível estabelecer uma data precisa para a sua origem, porém a maioria dos estudiosos concorda que, “está suficientemente registrado na literatura que o desenvolvimento como um sistema filosófico e prático ocorreu junto aos povos védicos, usando o sânscrito como elo de identidade linguística e cultural”.⁷⁹ A era védica data de 4500-2500 a.C.⁸⁰ Desta forma, podemos supor que vem se desenvolvendo ao longo de, pelo menos, cinco mil anos. O livro *Yoga Sûtra*, de Pátañjali, é a mais antiga sistematização do Yoga que chegou até nós, datado entre 500 e 360 a.C. Raja Yoga é o ramo considerado descendente direto da escola de Pátañjali, entre os vários ramos que existem atualmente.⁸¹

O Hatha Yoga moderno, a variante aqui pesquisada sob a tutela do Prof. André De Rose, é a forma mais popular no Ocidente devido ao maior número de movimentos físicos (*ásanas*), considerados benéficos para o bem-estar físico.⁸² Mas esses movimentos foram concebidos apenas como meio de chegar ao estado de espírito em que existe controle total sobre a mente. A partir daí, seria possível unificar a consciência individual do praticante à consciência universal (ou melhor, fazer com que ele possa se expressar de forma autêntica).

⁷⁷ De acordo com André De Rose, em sânscrito, a palavra usada para união é *samyoga*, daí a fonte do erro por se tratarem de palavra e conceito semelhantes. (informação pessoal)

⁷⁸ BORELLA, Anna; DE ROSE, André; BARBOSA, Carlos Eduardo G.; TACCOLINI, Marcos. **O Livro de Ouro do Yoga**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2007, p. 31-32.

⁷⁹ *Ibid.*, p. 39.

⁸⁰ *Ibid.*, p. 251.

⁸¹ DE ROSE, André. **Yoga, conceito e origens**. Disponível em: <<http://www.yoganataraja.com.br/news/yoga-conceito-e-origens/>>. Acesso em: 5 dez. 2010.

⁸² De acordo com André De Rose, cabe ressaltar que na origem, o Hatha Yoga não tinha nenhuma posição física, somente no século XVIII a proximidade do Yoga que era praticado nos círculos militares, mesclou Yoga com uma prática chamada *Mallakhamb*, que é uma mistura de ginástica hindu e arte marcial. (informação pessoal)

Há uma ênfase constante na parte espiritual e mental do método. Não se pode praticar Hatha Yoga sem praticar a meditação em suas várias formas. Por outro lado, a meditação deve ser sempre praticada com o suporte das outras técnicas. Segundo Marcos Taccolini, a regularidade produz muito mais efeito: “Se o iniciante, durante seus primeiros anos de prática, puder manter uma regularidade inabalável (*abhyása*), ainda que com pouca permanência, a prática será muito eficaz”.⁸³

O Hatha Yoga consiste de: *ásanas* – posições físicas elaboradas para alongar os músculos, proporcionando flexibilidade articular e força; *pránáyamas* – exercícios respiratórios ritmados que contribuem para o controle do corpo e, como resultado, agem sobre o equilíbrio emocional; *mantras* – exercícios vocais, com métrica, que ajudam o praticante a atingir a interiorização, concentração e meditação; *yoganidrá* – ajuda o praticante a alcançar o estado entre o sono e a vigília, proporcionando um relaxamento profundo visando recuperar energias; *mudrás* – gestos normalmente executados com as mãos para produzir reações comportamentais entre o agito e a introspecção; *samyama* – nome usado para designar três técnicas, *dháraná* – concentração, *dhyána* – meditação e *samádhi* – estado de iluminação interior, geralmente realizadas em sequência; *kriyás* – técnicas de limpeza pessoal; *pújá* – expressão de gratidão e reverência; *yamas* e *niyamas* – comportamentos éticos.⁸⁴

Segundo Gabriel Vasconcelos, houve nos últimos anos um crescente número de estudos comprovando os efeitos benéficos do Yoga. Ajuda a melhorar a força e a flexibilidade muscular, podendo auxiliar no controle da pressão sanguínea, da taxa respiratória e metabólica, melhorar vários sintomas psíquicos como a redução da ansiedade e da depressão, bem como a função mental. Além dos benefícios articulares e musculares da prática de *ásanas*, os exercícios respiratórios, mentalizações e a concentração ajudam a aumentar a consciência corporal. As técnicas de respiração (*pránáyamas*), que são sempre realizadas pelo nariz, podem relaxar o corpo e a mente por meio de respiração profunda ou de outros tipos de respiração, promovendo o autocontrole e o autodomínio sobre o corpo e a mente, e reforçando autoafirmações positivas por meio de pensamentos e imagens positivas, e processos positivos de meditação.⁸⁵

⁸³ TACCOLINI, Marcos. **Prática de ásanas**. Disponível em: <<http://www.yoganataraja.com.br/news/pratica-de-asanas/>>. Acesso em: 5 dez. 2010.

⁸⁴ DE ROSE, André. **As técnicas de yoga**. Disponível em: <<http://www.yoganataraja.com.br/news/as-tecnicas-de-yoga/>>. Acesso em: 5 dez. 2010.

⁸⁵ VASCONCELOS, Gabriel. **Yoga e Qualidade de Vida**. Disponível em: <<http://www.yoganataraja.com.br/news/yoga-e-qualidade-de-vida/>>. Acesso em: 5 dez. 2010.

Segundo B.K.S. Iyengar⁸⁶ a mente e a respiração estão intimamente conectadas. Por isso, a recomendação de Pátañjali (*Yoga Sútra*) é a prática de *pránáyámas* com a finalidade de ajudar a controlar as emoções e seus efeitos corporais. É fato que o nível de excitação emocional afeta o ritmo da respiração e dos batimentos cardíacos. Desta forma, o controle do ritmo da respiração diminuirá a excitação emocional e esses batimentos.

Os exercícios de descontração e relaxamento (*yoganidrá*), assim como o controle das emoções, podem auxiliar a diminuir os efeitos do estresse do dia a dia, melhorando a qualidade de vida. As técnicas de relaxamento diminuem a atividade simpática que é responsável pela aceleração dos batimentos cardíacos, pelo aumento da pressão arterial, da concentração de açúcar no sangue e pela ativação do metabolismo geral do corpo.⁸⁷

O Yoga pode ser muito útil para os músicos, que necessitam de um corpo equilibrado e uma mente alerta. Com os exercícios de Yoga (físicos, respiratórios e mentais), o músico pode criar mais disposição, mais autoconfiança e melhorar a própria postura com relação ao instrumento. Segundo Mia Olsen,⁸⁸ o Yoga pode ajudar no desenvolvimento de uma mente focada e concentrada durante a performance. Desenvolve uma atenção à respiração que pode auxiliar no relaxamento e na realização do fraseado musical, bem como diminuir o nervosismo. Nesse caso deve ser realizada uma respiração profunda do Yoga, com a duração da expiração mais longa que a inspiração. Assim será mais fácil se acalmar, aumentando, assim, a concentração na execução musical.

Os resultados de uma pesquisa clínica, coordenada pelo Dr. Sat Bir S. Khalsa,⁸⁹ da Escola Médica de Boston, nos Estados Unidos (2006), sugerem que o Yoga pode trazer grandes benefícios aos músicos. Os participantes da pesquisa tiveram uma melhora significativa da ansiedade relativa à performance, por meio dos exercícios físicos, respiratórios e práticas de meditação. A pesquisa considerou que o Yoga tem a capacidade de melhorar a performance musical pela redução da tensão muscular e do aumento de flexibilidade, resistência e coordenação. Segundo os pesquisadores, há um paralelo entre o estado de transcendência, meta de todos os ramos do Yoga, e o estado de foco, concentração e emersão que muitos músicos experimentam durante a performance musical.

⁸⁶ IYENGAR, B.K.S. **Light on Yoga**: Yoga Dipika. Revised ed. New York: Schocken Books, 1979, p. 27, 45.

⁸⁷ VASCONCELOS, **Yoga e Qualidade de Vida**.

⁸⁸ OLSON, Mia. **Yoga for Musicians**. Disponível em: <<http://www.artistshousemusic.org/articles/yoga+for+musicians>>. Acesso em: 30 Dez. 2010.

⁸⁹ KHALSA, Sat Bir S. **Effects of a yoga lifestyle intervention on performance-related characteristics of musicians: A preliminary study**. Disponível em: <<http://www.medscimonit.com/fulltxt.php?ICID=452854>>. Acesso em: 2 Feb. 2010.

6.2. Entrevista

a) Nome, formação e breve currículo:

André De Rose, professor de yoga formado desde 1983, tem quase 30 anos de experiência exclusivamente com Yoga. Ao longo de sua trajetória como professor, colocou um grande número de pessoas em contato com esse universo, participou de cursos de especialização no Brasil, na Argentina, na Inglaterra, Índia e Portugal, ministrando inúmeros cursos de ásana, mudrá, yoganidrá, meditação, melhoria na qualidade de vida, gerenciamento do estresse, [yoga do riso](#) e Atividades Sociais Benéficas.

É o responsável por palestras em empresas (o professor André realizou na década de 1980, na PETROBRAS, um dos primeiros projetos de [yoga em empresas](#) no Brasil) e foi consultor palestrante do BNDES, Light, Xerox, Banerj, Volkswagen, Avon, Ford, Aapsa, Wunderman, Young & Rubican e SulAmérica. Gerencia o curso de formação para novos profissionais de yoga do Núcleo de Estudos Yoga Natarája, em parceria com a Universidade Belas Artes, dentro e fora do Brasil, e treinou atletas de alta performance no Rio de Janeiro (Axe Sport Side Club).

b) Quais são os fundamentos teóricos e práticos dessa técnica?

O Yoga tem sua fundamentação teórica no samkhya, um sistema filosófico teórico especulativo que busca a realização de si mesmo. Já na prática ela ganha duas vertentes, uma antiga e outra moderna, sendo que a antiga é estritamente contemplativa, e a moderna ganhou, emprestado das artes da guerra nos centros militares indianos, uma conotação mais corporal.

c) Dependendo da frequência de aulas, quanto tempo de estudo é necessário para que o aluno sinta os resultados desejados?

Essa é uma pergunta de difícil resposta, considerando que as pessoas são muito diferentes umas das outras. Contudo, eu poderia arriscar que os ganhos surgem desde a primeira aula, mas que alcançam um ponto alto em 60 dias, numa frequência mínima de 2 vezes por semana, o que daria aproximadamente 16 aulas. É interessante ressaltar que é muito melhor fazer dois meses de práticas, com as 16 aulas espalhadas equilibradamente ao longo desse tempo, do que fazer 16 aulas seguidas.

d) Em sua avaliação, quais aspectos desta técnica poderiam ser mais úteis ao instrumentista antes, durante e depois de tocar o violoncelo?

Antes

Os exercícios respiratórios oferecem mais do que fôlego, podem mesmo mudar o funcionamento do corpo, proporcionando calma e autocontrole. A prática corporal pode oferecer o conhecimento do seu estado físico, do ponto de vista da apropriação de seus

pontos fortes e fracos, oferecendo uma excelente ferramenta das capacidades proprioceptivas. Isso desenvolverá mais estrutura, colocando o praticante em uma postura correta e forte. A prática de relaxamento reduz as tensões e ajuda com relação à vulnerabilidade ao estresse negativo. A meditação, por sua vez, é o ponto alto do Yoga, produzindo a capacidade de inspiração e leveza poéticas.

Durante

Ao tocar o violoncelo, procurando sentir a relação entre seu corpo e o instrumento, o músico poderá se dedicar completamente à sua arte, deixando sua mente livre para ficar focada apenas em seu trabalho. Assim, com pouco tempo de prática, poderá decidir quando aplicar uma tensão, uma respiração ou mesmo descontrair um grupo muscular enquanto usa seu corpo em total simbiose com seu instrumento.

Depois

Poderá usar a mesma rotina de exercícios iniciais para retornar ao seu eixo, uma vez que se trata de um instrumento assimétrico, e isso tende a deixar o corpo cada vez mais em concordância com essa assimetria, o que poderá acarretar problemas, principalmente no eixo do corpo, que é a coluna vertebral, além de dificuldades como LER/DORT.

6.3. Aspectos Relevantes

Perguntei certa vez ao Prof. André De Rose, se era realmente necessária tanta ênfase na respiração (já que não sou cantor, nem instrumentista de sopro) e no equilíbrio (estava tendo dificuldades em realizar uma postura de equilíbrio sobre uma perna). Respondeu-me que o Yoga sempre prioriza esses aspectos, junto com a meditação, pois eles ajudam no aumento da autoconfiança, na concentração e no bem-estar geral dos praticantes.

Muitas das minhas aulas tiveram o foco na meditação e nas mentalizações. A importância do pensamento positivo foi sempre destacada. Vale a pena mentalizar que alguma tarefa futura já foi realizada com êxito. Por exemplo, se amanhã eu tiver um concerto importante, antes será proveitoso imaginá-lo em detalhe como, por exemplo, que tem um público grande e apreciativo, estou calmo e focado na música, e que tudo está saindo muito bem. Este tipo de mentalização positiva ajuda a relaxar o executante, deixando-o menos nervoso e pronto para se concentrar na música que irá tocar. Durante a meditação é possível reforçar os pensamentos positivos, além de desenvolver um sentido de familiaridade, pois o praticante terá a sensação de que isso é algo corriqueiro em sua vida.

Normalmente a meditação ocorre após a realização dos *ásanas* (posturas) e *pránáyamas* (exercícios de respiração). Devemos primeiramente achar uma posição sentada em que se possa permanecer confortavelmente imóvel durante 10 a 20 minutos. Devemos nos concentrar em apenas uma coisa, por exemplo, uma chama, alguma imagem mental, um sino,

os sons do ambiente ou mesmo um som como o OM cantado do Yoga.⁹⁰ Também é possível iniciar a meditação por meio de um exercício mental como, por exemplo, contar (mentalmente) progressiva e regressivamente de 108 até 1 e de 1 até 108: 108-1, 107-2, 106-3, 105-4 e assim por diante até chegar em 0-108. A concentração na contagem ajuda a tirar o foco dos pensamentos alheios e cria uma disciplina mental.

Alguns dos *pránáyámas* (sempre realizados respirando pelo nariz) que realizei durante as aulas de Yoga tiveram efeitos enormes sobre o corpo, diminuindo sensivelmente o número de batimentos cardíacos.

A maioria dos artistas sente nervosismo, em graus variados, antes de entrar no palco. Para ajudar nesses casos, a respiração completa de Yoga é amplamente recomendada. A inspiração é realizada partindo do abdômen, seguida pela caixa torácica e, por fim, enchendo o pequeno espaço abaixo da clavícula. As expirações devem ser realizadas por meio dos músculos abdominais para que se esvaziem completamente os pulmões, devendo haver uma pequena pausa entre a respiração e a expiração. Realizada dessa forma, a quantidade de respirações por minuto acaba diminuindo, o que também diminui a pulsação cardíaca, trazendo calma. Nesta técnica, é também possível experimentar a expiração com a glote um pouco fechada, para trazer mais calma e foco. O efeito calmante é ainda maior se a expiração for mais demorada que a inspiração. Experimente dobrar a duração da expiração relativa à inspiração.

Certa vez, o Prof. André me sugeriu experimentar uma respiração controlada⁹¹ enquanto acompanhava minha pressão sanguínea com os dedos colocados no meu pulso. Inspirava em oito batimentos cardíacos, segurando o ar durante mais oito batimentos e expirando durante oito batimentos cardíacos para então ficar com os pulmões vazios durante mais oito batimentos. Realizei vários ciclos deste exercício e constatei claramente as variações de velocidade dos meus batimentos cardíacos. Enquanto segurava o ar dentro dos pulmões e, durante a expiração, os batimentos diminuíram de velocidade. Nas inspirações e com os pulmões vazios houve um pequeno aumento de ritmo de batimentos. No final do exercício, meu pulso tinha diminuído sensivelmente de velocidade, deixando evidente o efeito positivo do exercício.

⁹⁰ Segundo **O Livro de Ouro de Yoga**, OM é uma sílaba sagrada simbolizando Brahman (o Ser Absoluto) e também é o símbolo universal do Yoga. No começo da meditação pode ser vocalizado de muitas formas como, por exemplo, OOOM, OOOM, OOOM, repetido com uma pequena pausa, alongando a sílaba, ou OM _ OM _ OM _, repetido com silêncios da mesma duração da emissão do som, ou simplesmente um OOOOOO MMM contínuo (p. 185-188).

⁹¹ Ver anexo X (p. 140).

José Hermógenes⁹² aponta outro *pránáyáma* de grande utilidade chamado de respiração polarizada. Sentado em uma cadeira ou no chão, esvazie os pulmões para iniciar a técnica. Primeiramente, inspire pela narina esquerda enquanto se fecha a outra narina com o polegar da mão direita. Retenha um pouco a respiração e, em seguida, expire pela narina direita enquanto fecha a narina esquerda com o dedo anular da mão direita. Depois, inspire pela narina direita e expire pela esquerda para completar o ciclo. Segundo Hermógenes, essa técnica é vitalizante, refrescante e calmante, agindo para equilibrar os dois polos do cérebro, trazendo calma e reduzindo a ansiedade e o estresse. Quando realizei esse exercício (15 ciclos completos), tive a impressão de que seus efeitos calmantes se deram devido à diminuição da velocidade da respiração e dos batimentos cardíacos (já que só podia utilizar uma narina por vez) e não necessariamente pela respiração polarizada.⁹³

Existe um número enorme de *ásanas*⁹⁴ no Yoga. Realizei várias dessas posições físicas e considero todas elas importantes para o aperfeiçoamento do corpo, fortalecendo e flexibilizando-o. Vale lembrar que, no Hatha Yoga, a realização de *ásanas* tem o propósito final de elevar o conhecimento espiritual. Mas esses exercícios, ou posturas, também podem prevenir e reduzir as lesões corporais se forem realizados corretamente. Talvez por isso o Hatha Yoga tenha se tornado atualmente tão popular. Das posições que conheço, considero as que flexibilizam e fortalecem a coluna vertebral, as costas, o peito, os músculos abdominais, especialmente os transversais e oblíquos, ombros e pescoço, além dos braços e as mãos, as de maior importância e necessidade para os violoncelistas.

Uma das posições mais importantes é a postura básica de pé, chamada de *Tádásana*⁹⁵ (Montanha). Nesta posição, devemos ficar eretos, com os pés e pernas unidas e o peso equilibrado entre os dedos e os calcanhares de cada pé. Tensiona-se levemente o abdômen, os quadríceps e glúteos, puxando ou rotacionando os ombros para trás e para baixo a fim de abrir o peito. Procure o centro de equilíbrio nos pés e pernas, com a coluna se alongando para cima (é uma espécie de alongamento), como se uma corda estivesse puxando a cabeça para cima. Mantenha a postura durante 3 a 5 respirações.⁹⁶

⁹² HERMÓGENES, José. **Yoga Para Nervosos**. 42a ed. revista. Rio de Janeiro: Nova Era, 2008, p. 390-392. Mia Olson, no artigo “Yoga for Musicians”, sugere colocar o dedo indicador e médio no ponto entre as sobrancelhas (ponto do terceiro olho ou *ájna chakra*) para acalmar a mente ainda mais.

⁹³ Segundo André De Rose, estudos mais recentes e ainda inconclusivos realizados em Portugal em 1997, apontariam que as narinas estão relacionadas ao sistema nervoso, sendo a narina esquerda relacionada ao sistema simpático e a direita ao sistema parassimpático. Esse estudo foi realizado com uma comissão de professores de Yoga em um congresso realizado no Porto, em que o professor De Rose foi um dos avaliados nas experiências. (informação pessoal)

⁹⁴ No final deste trabalho encontram-se anexadas várias imagens de posturas e treinos do Yoga. Anexos R – X (p. 134-140).

⁹⁵ IYENGAR, **Light on Yoga**, p. 61. Ver anexo R (p. 134).

⁹⁶ OLSON, Mia. **Yoga for Musicians**. Boston, MA: Berklee Press, 2009, p. 46. Segundo essa autora, uma maneira fácil de sentir este posicionamento é quando os braços estiverem pendurados ao lado do corpo, vire às palmas das mãos para frente e o peito e ombros irão abrir automaticamente.

Uma sugestão de Mia Olsen, *Yoga Mudra de Pé*, pode ser iniciada a partir de *Tádásana*. “Inspirando os braços para cima”,⁹⁷ em seguida, o praticante deve levá-los para trás do corpo, junto com a expiração. Segurando as mãos (atrás do corpo), eleva-os em direção ao teto, mantendo a cabeça erguida e a coluna esticada para cima. Expire enquanto solta as mãos para baixo, repetindo algumas vezes. Quando estiver preparado, expire e dobre o tronco para frente, cabeça para baixo e com os braços tentando atingir o teto. É importante relaxar bem o pescoço, dobrando levemente os joelhos para proteger a região lombar. Para sair desta posição, inspire enquanto endireita as costas até voltar à sua posição original, com os braços pendurados ao lado do corpo.

Para relaxar após essa postura de alongamento, pode ser realizado o movimento *Hastinásana* (Tromba do Elefante).⁹⁸ Iniciar a partir de *Tádásana*, afastando um pouco as pernas até elas ficarem na distância de um palmo e meio, mantendo os joelhos levemente flexionados e os braços pendurados ao lado do corpo. Comece a virar o tronco para um lado e para o outro, deixando os braços totalmente soltos para que eles envolvam a cintura e batam os lados do corpo com cada virada do tronco. Hermógenes⁹⁹ chama esse movimento de “Dança do Elefantinho”.

Para relaxar os ombros existem alguns movimentos que podem ser realizados com proveito. Inicialmente, levante-os para cima o máximo possível (apertando) segurando a respiração. Depois de soltá-los (na exalação), pode ser iniciado um *ásana* chamado de *Báhuvarthenásana*. Inicia a rotação dos ombros para frente, para cima, para trás e para baixo, executando círculos e depois alterne a direção dos círculos. Outro exercício, chamado de *Grivavartenásana*, envolve o movimento de círculos com a cabeça a fim de aliviar as tensões no pescoço. Expirando, deixe o queixo inclinar para frente até encostar na depressão jugular no início do peito. Respire normalmente por alguns momentos e expire novamente, colocando a orelha direita no ombro direito e parando durante algumas respirações. Em seguida, expire colocando o queixo no peito novamente e respirando normalmente. Expirando, coloque a orelha no ombro esquerdo. Continue realizando meios-círculos até sentir que pode começar a realizar círculos completos, tomando bastante cuidado quando se inclina a cabeça para trás.¹⁰⁰

Os violoncelistas, que ficam sentados durante horas estudando ou ensaiando, precisam alongar a musculatura das costas nos intervalos ou no final do dia de trabalho. Para começar,

⁹⁷ OLSON, *Yoga for Musicians*, p. 61-63. Ver anexo S (p. 135).

⁹⁸ *Ibid.*, p. 63. Mia Olson chama este movimento de “Helicóptero”. Ver anexo S (p. 135).

⁹⁹ HERMÓGENES, *Yoga Para Nervosos*, p. 339. Segundo ele, é um movimento relaxante que “substitui vantajosamente as drogas hipnóticas”.

¹⁰⁰ Ver anexos S e T (p. 135-136).

pode ser realizada a posição *Pádahastásana*, também conhecida como *Uttánásana*,¹⁰¹ um alongamento das pernas (os iniciantes devem ficar com os joelhos semiflexionados) que também pode envolver a musculatura das costas. Fique de pé e estenda os braços para cima da cabeça, em direção ao teto, flexionando o tronco para baixo e para frente, expirando simultaneamente. Solte a cabeça e os braços para baixo e quando chegar no limite, que pode ser com as mãos no chão ou não, pare. Respire normalmente enquanto estiver nessa posição, deixando as costas e coluna relaxarem. Após um tempo, inspire erguendo o tronco com calma e bem devagar, desenrolando a coluna, vértebra por vértebra, até voltar novamente para a posição de pé. Pode-se realizar essa posição também com os braços dobrados acima da cabeça, cada mão segurando um cotovelo.

Duas posturas excelentes para a coluna são chamadas *Urdhva Mukha Svánásana* (Cachorro Olhando Para Cima) e *Adho Mukha Svánásana* (Cachorro Olhando Para Baixo).¹⁰² Cachorro Olhando Para Cima é um alongamento para as costas que se inicia deitado em decúbito ventral. Coloque as mãos ao lado dos ombros e, estendendo os braços, erga o corpo (sem tirar a bacia do chão) de modo a realizar uma retroflexão, abrindo bem a caixa torácica. Isso vai aliviar tensão das costas, ao mesmo tempo em que age fortificando-as. Cachorro Olhando Para Baixo é uma postura em que o corpo imita a geometria de uma letra V invertida. Partindo da mesma posição que o *Urdhva Mukha*, coloque as mãos ao lado dos ombros, erga o corpo estendendo os braços até formar uma posição parecida com a da flexão de braços. Gradualmente, eleve também a bacia e abra o peito, fazendo uma curva inversa na coluna, o que é igualmente benéfico para abrir a caixa torácica. Transfira o peso do corpo para os pés até colocar os calcanhares no chão. Esta posição alonga a parte posterior das pernas, a coluna cervical abaixo dos trapézios, o peito e os braços.

Pode-se realizar, em seguida, o Alongamento Gato e Cachorro,¹⁰³ um movimento simples que se inicia ajoelhado, com as mãos no chão um pouco a frente dos ombros e com as costas retas. Na posição do Gato, realiza-se uma curva para cima com a coluna, abaixando a cabeça e o cóccix. A de Cachorro é exatamente o inverso, com a cabeça e o quadril sendo erguidos para cima enquanto os ombros e barriga relaxam para baixo, criando uma curva inversa. É possível alternar repetidamente essas posições, inalando para chegar à pose de Gato e exalando para chegar à pose de Cachorro.¹⁰⁴

¹⁰¹ LONG, *The Key Poses of Yoga*, p. 58. Ver anexo T (p. 136).

¹⁰² *Ibid.*, p. 134-135, 148-149. Ver anexo S (p. 135).

¹⁰³ Ver anexo S (p. 135).

¹⁰⁴ OLSON, *Yoga for Musicians*, p. 70-71.

Para iniciar o fortalecimento dos músculos de sustentação da caixa torácica, recomenda-se a realização de *Merudandásanas*,¹⁰⁵ posições de fortalecimento abdominal. Essas posições me lembram vários dos exercícios do Método Pilates. Para iniciar, deite em decúbito dorsal com os braços estendidos para cima da cabeça, ao lado das orelhas. Em seguida, erga o tronco com o pescoço e a cabeça alinhada com o tronco, como se tudo fosse um bloco único e, após alguns segundos, traga os braços para dentro do campo visual, estendendo-os para frente como se quisesse chegar a uma posição sentada. Mantenha-se nessa posição estaticamente durante 2 minutos, se possível, e em seguida, deite o tronco novamente no chão. Em seguida, erga as pernas em ângulo de 90 graus, com as solas dos pés apontadas para o teto, com os braços colocados abertos em forma de cruz e com as palmas das mãos voltadas para o solo. Certifique-se de que os braços se apoiam firmemente no piso e comece a torcer o tronco, ao mesmo tempo em que expira, fazendo com que ambas as pernas desçam para a direita até chegar à distância de um palmo. Segure a posição durante 15 segundos, se possível, e em seguida repita o movimento para o lado esquerdo do corpo. Por fim, ainda com as pernas erguidas em ângulo reto com o tronco, eleve o tronco na direção das pernas e procure tocar os dedos dos pés com as mãos, sem mexer as pernas. Somente o tronco se movimenta em direção aos pés, mantendo a posição durante o máximo de tempo possível.

Exercícios para o fortalecimento das costas irão contribuir também para o alívio de tensões acumuladas. Inicia-se o *Shalabhásana*¹⁰⁶ (Posição do Gafanhoto) deitado em decúbito ventral. Coloque as mãos para trás e ao lado da bacia com as palmas em direção ao solo (sem tocá-lo) e erga ambas as pernas o mais alto possível, mantendo a posição durante o máximo de tempo (sem dor). Outra variação é o *Dolásana*, em que o praticante ergue as pernas, os braços e o tronco ao mesmo tempo, apenas com o abdômen em contato com o solo, formando um arco inverso rígido e tenso. Mantenha essa posição estática durante 15 segundos, se possível.

O Prof. André sugeriu a realização de *Lolásana*,¹⁰⁷ um balanço sobre as costas, como uma forma de relaxamento após a realização de *Slabhásana* e *Dolásana*. Deitado em decúbito dorsal, flexione os joelhos trazendo as pernas para perto do peito, a seguir abrace as pernas por trás dos joelhos. Comece a oscilar para frente e para trás, literalmente sentando (sem deixar os pés tocarem no chão) e deitando diversas vezes (com a cabeça e nuca em contato com o chão), inspirando ao sentar e expirando ao deitar. Esse exercício é muito bom para a

¹⁰⁵ Ver anexos R e S (p. 134-135), *Navásana* e *Vajrolyásana*.

¹⁰⁶ Ver anexo R (p. 134).

¹⁰⁷ Ver anexo T (p. 136).

coluna. Outra posição, desta vez de torção, pode ser praticada em seguida. Deitado em decúbito dorsal com as pernas unidas e estendidas, em seguida abra os braços, deixando-os no chão em forma de cruz, na altura dos ombros. Eleve a perna esquerda dobrada em direção ao peito e torça a coluna para a direita, fazendo com que o joelho esquerdo encoste no chão do lado direito do corpo, sem que os ombros saiam do chão. Em seguida repetir a posição no outro lado do corpo.

Uma sequência de *ásanas* muito conhecida, indicada para alongar e esticar a coluna para frente e para trás no início do dia, chama-se Saudação ao Sol¹⁰⁸ (*Súrya Namaskára*). Segundo o Prof. André, seria necessário algum tipo de torção de coluna e de alongamentos laterais (importantes para os violoncelistas), para o exercício ficar mais completo.

Finalmente, é importante praticar alguns alongamentos de braço, pulso, mãos e dedos.¹⁰⁹ Deverão ser realizados em ambos os lados, e sempre antes, nos intervalos e depois de guardar o instrumento no final do dia. Estique o braço esquerdo para frente com a palma da mão direcionada para baixo. Coloque o polegar direito na palma da mão e os dedos no dorso dela, puxando-a para baixo e em direção ao corpo, formando um ângulo reto com a mão e braço. Enquanto isso mantenha os ombros relaxados e os cotovelos esticados, respirando normalmente. Após 10-20 segundos solte a posição. Em seguida, puxe os dedos dessa mão com os dedos da outra, direcionando-os para cima e, ao mesmo tempo, em sua direção, formando um ângulo reto entre a mão e o braço. Mantenha a posição durante 10-20 segundos.

Esses alongamentos podem ser realizados torcendo cada braço, esticando-os para frente e, ao mesmo tempo, para o lado do corpo, de modo que o cotovelo e a palma da mão fiquem direcionados para fora. Em seguida, torcendo o braço (cotovelo para fora e indo para cima), pegue a mão esquerda com o polegar na palma da mão e os dedos no seu dorso e alongue, dobrando a mão em sua direção. Outro exemplo de alongamento inicia-se com o braço esquerdo estendido para frente e a palma da mão direcionada para cima, de forma que o cotovelo fique virado para baixo. Em seguida, coloque os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e puxe os dedos para baixo. Repita todos os alongamentos com os dois braços.

Para alongar o dorso do polegar, dobre o braço de modo que os dedos fiquem esticados para cima e a palma da mão para frente (antebraço na vertical). Em seguida, dobre o pulso de modo que a palma da mão fique direcionada para baixo (formando um ângulo reto com o antebraço). Usando o polegar da outra mão, puxe o polegar, inicialmente, em direção ao

¹⁰⁸ Ver anexo U (p. 137).

¹⁰⁹ Ver anexo V (p. 138).

antebraço e, a seguir, também em direção ao dedo mínimo. Para alongar a musculatura anterior do polegar, dobre o pulso para trás, de modo que a palma da mão fique direcionada para cima e, novamente com o polegar da outra mão, puxe-o em direção ao antebraço. Tenha sempre cuidado para não se exceder nos alongamentos, segurando cada posição durante 10-20 segundos.

CONCLUSÕES

O objetivo desta pesquisa foi esclarecer as várias possibilidades de chegar a um modo natural e equilibrado de tocar o violoncelo. De acordo com a elaboração da pedagogia violoncelística atual, ficou claro que existe uma preocupação de todos os profissionais da área com a boa postura e a naturalidade ao tocar. Por outro lado, faltam informações claras sobre as maneiras de aprender novas técnicas, ou de modificar as já utilizadas. A Técnica Alexander e o Método Feldenkrais podem fornecer novas ideias de aprendizagem, ao mesmo tempo em que contribuem para uma consciência corporal mais apurada.

Ao longo desta pesquisa, ficou evidente que os violoncelistas precisam adotar uma atitude diferente, reconhecendo o trabalho atlético dos seus corpos para então tratá-los com os cuidados que atletas de outras áreas estão acostumados. Ao adquirir mais informações sobre seu corpo como, por exemplo, o funcionamento e nomes dos músculos, em conjunto com as atividades físicas, o músico estará mudando de atitude e, ao mesmo tempo, criando mais disposição. Criar novos hábitos de aquecimento corporal e alongamentos frequentes, antes e depois de tocar, parece obrigatório.

Talvez o aspecto mais relevante da Técnica de Alexander e do Método Feldenkrais seja o modo de ensinar novas habilidades e técnicas. Alexander compreendeu que não bastava saber o que deve ser aprendido ou modificado, era necessário saber como modificar os hábitos, por meio da inibição das reações instintivas, antes de poder aprender novas ideias. Muitas vezes, a parte mais difícil do aprendizado é mudar aquilo que consideramos normal, para um hábito novo. Utilizando o conceito de inibição do Alexander a fim de controlar as nossas ações habituais, o processo de aprendizagem torna-se menos doloroso e demorado, pois, afinal, todos têm a possibilidade de escolha entre fazer ou não fazer, agir ou não agir. A habilidade de parar e de retardar as respostas naturais aos estímulos que recebemos interna ou externamente até estarmos preparados para responder corretamente, é de fundamental importância em qualquer tipo de aprendizado.

Considero muito importante a intenção de esperar ou de se preparar antes de realizar um movimento. O Método Feldenkrais também partilha deste e de muitos outros conceitos de Alexander. Por exemplo, antes de realizar uma grande mudança de posição, como a de uma décima na corda Lá, de Si para Ré, é útil aguardar um instante para ouvir internamente a nota de destino.

Feldenkrais, assim como Alexander, percebeu que a maioria das pessoas não tem um bom senso cinestésico, e por isso, mesmo sabendo que existem melhores maneiras de realizar

certas coisas, não o conseguem, e muitas vezes desistem. Para melhorar o autoconhecimento corporal, o Método Feldenkrais utiliza movimentos corriqueiros realizados de forma lenta. O conceito de aprendizagem lenta é um dos aspectos mais importantes desse método, pois oferece o tempo necessário para notar o que está realmente acontecendo com seu corpo. As frequentes pausas têm o propósito de analisar quais músculos estão envolvidos nas ações, e se não haveria outras maneiras de realizá-las viabilizando, com isso, o surgimento de novas ideias.

Enquanto toca, o violoncelista deve ficar sempre atento ao que está ocorrendo com seu corpo. Como está seu equilíbrio? Está sentado da maneira correta nos ísquios, com o peso bem distribuído entre cada um deles? Seus pés estão relativamente alinhados e com bom contato com o chão? A cabeça e/ou os ombros estão demasiadamente para frente ou para trás? Os músculos maiores das costas estão sendo acionados para manter o equilíbrio do tronco, contribuindo para a realização de movimentos econômicos com os braços?

Em minha pesquisa sobre as seis técnicas de reeducação corporal, chamou a atenção o fato de que muitas das técnicas mais modernas nasceram do Yoga, como é o caso do Método Pilates e da Reeducação Postural Global (RPG). Em ambos, há uma grande ênfase na aquisição de uma respiração livre e completa, por meio da flexibilização dos músculos torácicos, bem como a ativação e fortalecimento dos músculos dinâmicos em torno da cintura. Ida Rolf estudou durante muitos anos o método Hatha Yoga, e é provável que sua preocupação com os músculos envolvidos na respiração esteja relacionada com os conceitos deste método.

Vários movimentos e exercícios do RPG e Pilates, destinados a flexibilizar e fortalecer os músculos das costas, são muito semelhantes, baseados, em várias ocasiões, na imitação dos movimentos naturais dos animais. Marina Medici¹¹⁰ sugere que ao acordar pela manhã todas as pessoas tentam imitar seu cão ou gato a fim de se alongar, inclusive repetindo os alongamentos várias vezes durante o dia.

Todas as técnicas têm em comum uma preocupação com a postura, aspecto fundamental para que os violoncelistas adquiram corpos saudáveis e equilibrados. Fala-se muito da necessidade das curvas naturais da coluna lombar e cervical, conhecidas como lordose fisiológica, como ponto de partida para a obtenção de um equilíbrio natural. Para esse fim, é necessário alongar os músculos do peito alcançando o chamado peito aberto, postura em que os ombros ficam equilibrados por cima da coluna, para trás e para baixo. O Método

¹¹⁰ MEDICI, Marina. **Fisioterapia para Músicos**. Vitória, ES: Oficina das Letras, 2009, p. 48.

Rolfing sugere o acionamento dos músculos serráteis anteriores e grande dorsal, a fim de estabilizar os ombros nessa posição ideal.

Uma das formas de encontrar essa posição, sugerida pela Técnica Alexander, é muito útil: na inspiração, deixe a caixa torácica subir, criando assim mais espaço para os pulmões, com a cabeça e os ombros acompanhando esse movimento. Ao expirar, os ombros devem ser rotacionados para trás e para baixo, enquanto se mantém a cabeça erguida, como se estivesse sendo puxada por uma corda em direção ao teto. Isso resultará em uma postura muito mais leve e equilibrada. A compreensão do conceito de controle primário dessa técnica, que significa a relação entre a cabeça, pescoço e tronco, bem como sua importância perante as reações da pessoa, é de fundamental importância para os violoncelistas.

No Método Rolfing, foi sugerido um reposicionamento das escápulas para se conseguir maior mobilidade. De acordo com o Prof. Alfeu, seria melhor se as escápulas estivessem normalmente posicionadas para fora e para baixo, resultando em ombros mais relaxados e equilibrados, contribuindo, ao mesmo tempo, para a liberação dos movimentos dos braços. De acordo com os conceitos do método, a melhor maneira de sentar é com o contato da parte frontal dos ísquios na ponta da cadeira, por meio da inclinação para frente da pélvis. Os ísquios devem agir como se fossem os pés, mexendo para frente, para trás ou para os lados, levando a bacia junto. Segundo o Prof. Alfeu, uma pequena curva lombar é absolutamente necessária, ajudando a manter as escápulas para baixo e para fora (em expansão), resultando em um melhor equilíbrio dos ombros e da cabeça.

Os exercícios de respiração do Yoga são muito importantes para o controle dos nossos corpos. É muito comum o músico experimentar o nervosismo quando se apresenta em público. Nesses momentos, a respiração completa dessa técnica irá contribuir para o controle necessário, pois uma respiração medida ajudará a diminuir os batimentos do coração. Para ficar ainda mais calmo e focado, é melhor que a expiração seja mais demorada que a inspiração. Experimente dobrar a duração da expiração relativa à inspiração.

As mentalizações podem ser muito eficazes para aumentar a autoconfiança nas apresentações. Ao mentalizar ou visualizar que uma apresentação (que futuramente será realizada) já foi realizada com êxito, será proveitoso imaginar, com todos os detalhes, que ela foi bem recebida por um público grande e apreciativo (pode-se até mesmo imaginar os aplausos), que tudo correu muito bem e que estava o tempo todo se sentindo muito à vontade. Esse tipo de mentalização positiva ajuda a relaxar o executante, deixando-o menos nervoso e pronto para se concentrar na música que irá tocar. Essa técnica faz também com que o processo de transferência dos movimentos físicos recém-aprendidos (que ficam na parte

exaustiva do cérebro – a área relativa ao processo de aprendizagem – até serem transferidos para a área de armazenamento) ocorra de forma mais rápida, sem a necessidade de tantas repetições físicas.¹¹¹ Ou seja, o processo de visualização é fundamental para o aprendizado.

Creio que, antes de nos posicionarmos com o instrumento, devemos realizar alguns alongamentos básicos. O alongamento é essencial para qualquer pessoa e obrigatório para os atletas, como os violoncelistas.¹¹² Pode-se pensar que o aquecimento no instrumento por meio de exercícios da mão esquerda, escalas e arpejos ou estudos resolveria esta questão, porém a incidência de lesões dentro da classe de músicos nos mostra o contrário. Para ter a certeza de que nossos corpos vão suportar o trabalho atlético que fazemos todo dia, é imprescindível a realização de alguns alongamentos antes de tocar, durante os intervalos (que devem ser de hora em hora) e ao final do dia. Esses devem incluir, obrigatoriamente, algumas opções do Yoga como, por exemplo, alongamentos para o peito, ombros, costas (uma excelente opção seria a sequência de *ásanas* chamada Saudação ao Sol¹¹³), bem como braços e mãos¹¹⁴ ou mesmo algumas sugestões baseadas no Método Feldenkrais e relacionadas aos ombros.¹¹⁵

É igualmente benéfico iniciar uma prática leve de exercícios abdominais, concentrando-se nos músculos transversos (importantes para a manutenção da postura). Os exercícios físicos são necessários para todos, hoje em dia, devido ao nosso sedentarismo. Eles nos dão muito mais disposição e criatividade, inclusive para fazer música.

Por fim, devo reiterar o que considero ser a postura ideal para os violoncelistas. Sente-se na beirada da cadeira, com as costas retas (com uma leve curva da lombar e da cervical – lordose fisiológica), em posição equilibrada, as pernas separadas, os pés bem apoiados no chão e colocados um pouco à frente dos joelhos que, por sua vez, devem ficar ligeiramente abaixo do nível dos quadris. A cadeira utilizada é de suma importância para poder se sentar, por vezes durante horas, de maneira relaxada. Devemos acatar as observações de Victor Sazer,¹¹⁶ escolhendo uma cadeira que propicie um ângulo de 60 graus entre os quadris e tronco e, se isso não for possível, deve-se fazer com que a parte posterior da cadeira tenha

¹¹¹ PAULL, Barbara; HARRISON, Christine. **The Athletic Musician: A Guide to Playing Without Pain**. London: The Scarecrow Press, 1997, p. 137. Segundo as autoras, ninguém sabe exatamente como funciona esta técnica, mas parece que, se conseguir experimentar imaginariamente a sensação exata de realizar uma habilidade física, a mente irá aceitar isso como se estivesse acontecido de fato.

¹¹² BISHOP, Dorothy. **The Musician as Athlete: Alternative Approaches to Healthy Performance**. Calgary, Alberta, Canada: Kava Publications, 1991, p. 83. De acordo com ela, devemos aquecer nossos corpos antes de realizarmos alongamentos, pois um músculo deve ser aquecido para poder ser alongado com segurança.

¹¹³ Ver anexo U (p. 137).

¹¹⁴ Ver p. 96-97.

¹¹⁵ Ver p. 66-67.

¹¹⁶ SAZER, **New Directions**, p. 54-58. Observações baseadas no livro de NORRIS, Richard, M.D. **The Musician's Survival Manual: A Guide to Preventing and Treating Injuries in Instrumentalists**. St. Louis: MMB Music, 1993, p. 38-43.

uma elevação de 15 a 20 graus acima da parte frontal, utilizando-se, por exemplo, uma almofada dura, em forma de cunha, cerca de 5 centímetros mais alta na parte de trás.

É essencial, para uma boa postura, manter uma leve curva lombar, tanto em pé, quanto sentado. Os ombros devem ser mantidos em posição neutra por meio dos músculos serráteis e dorsais, deixando o tórax e os braços livres, facilitando, com isso, a respiração. Acima dos ombros, a cabeça se equilibra por cima da coluna. Dessa posição, deve ser possível ficar de pé, sem esforço, também em posição equilibrada.

A correlação entre as técnicas corporais e a pedagogia do violoncelo foi o foco deste trabalho.¹¹⁷ Todas as técnicas pesquisadas, inclusive a pedagogia do violoncelo, procuram deixar o corpo mais relaxado, mais flexível, mais firme, com movimentos mais próximos aos naturais e realizados da maneira mais correta e econômica possível. Ao integrar aspectos das técnicas de reeducação corporal à pedagogia do violoncelo, deve-se almejar o que é natural, esteticamente belo e, ao mesmo tempo, eficiente. Uma boa postura, com o corpo livre e bem cuidado, uma respiração completa, bem como maneiras mais inteligentes de aprendizagem, irão contribuir para o alcance desse fim. São aspectos inseparáveis, todos eles relacionados e integrados.

¹¹⁷ No apêndice A (p. 114) encontra-se uma lista de sugestões para o leitor poder se aprofundar na literatura disponível sobre postura corporal, técnicas de reeducação física, problemas físicos encontrados no meio musical e as suas soluções.

REFERÊNCIAS¹¹⁸

Livros:

ALCANTARA, Pedro. **Indirect Procedures: A Musician's Guide to the Alexander Technique**. New York: Oxford University Press, 1997.

_____. **The Alexander Technique: A Skill for Life**. Ramsbury, Marlborough Wiltshire: The Crowood Press, 2007.

ALEXANIAN, Diran. **Traité Théorique et pratique du violoncelle**. Translation by F. Fairbanks. Paris: A. Z. Mathot, 1922.

_____. **Complete Cello Technique**. Mineola, NY: Dover Publications, Inc., 2003.

ANDERSON, Bob. **Stretching**. Revised ed. Bolinas, CA: Shelter Publications, Inc., 2000.

APPLEBAUM, Samuel. **The Art and Science of String Performance**. Sherman Oaks, CA: Alfred Publishing, 1986.

ARIZCUREN, Elias. **El Violonchelo: Sus escuelas a través de los siglos**. Barcelona: Editorial Labor, 1992.

AZEVEDO, Gerson. **Corpo forte e alinhado**. Guia Daqui – Perdizes e Pompéia, S. Paulo, ano 13, n. 153, jul., 2010.

BACH, J. S. **Six Suites for Violoncello Solo**, Diran Alexanian, ed. Paris: Editions Salabert, 1929.

BARKER, Sarah (1978). **A Técnica de Alexander**. Tradução de Denise Bolanho. São Paulo: Summus, 1991.

BIENFAIT, Marcelo. **As Bases da Fisiologia da Terapia Manual**. Tradução de Maria Ângela dos Santos. São Paulo: Summus, 1997.

BISHOP, Dorothy. **The Musician as Athlete: Alternative Approaches to Healthy Performance**. Calgary, Alberta, Canada: Kava Publications, 1991.

¹¹⁸ De acordo com a Associação Brasileira de Normas Técnicas. NBR 6023.

BOND, Mary. **The New Rules of Posture: How to Sit, Stand, and Move in the Modern World.** Rochester, Vermont: Healing Arts Press, 2007.

BORELLA, Anna; DE ROSE, André; BARBOSA, Carlos Eduardo G.; TACCOLINI, Marcos. **O Livro de Ouro do Yoga.** Rio de Janeiro: Ediouro, 2007.

BOSANQUET, Caroline, R. **The Secret Life of Cello Strings: Harmonics for Cellists.** Cambridge: SJ Music, 1996.

BRECKLINGHAUS, Hans Georg. **Rolfing: Structural Integration – What it achieves, how it works and whom it helps.** Translation by Simone Lukas-Jogl. Sonnhalde, Germany: Lebenhaus Verlag, 2002.

BRUSER, Madaline. **The Art of Practicing: A Guide to Making Music from the Heart.** New York: Bell Tower, 1999.

BUNTING, Christopher. **Essay on the Craft of ‘Cello Playing.** 2 vols. London: Cambridge University Press, 1982.

CASALS, Pablo. **Joys and Sorrows.** New York: Simon and Schuster, 1974.

CONABLE, Barbara. **What Every Musician Needs to Know About the Body.** Revised ed. Portland: Andover Press, 2000.

DOURADO, Henrique Autran. **O Arco dos Instrumentos de Cordas.** São Paulo: Edicon, 1998.

DUPORT, Jean-Louis (1813). **Essay on Fingering the Violoncello and on the Conduct of the Bow.** Translation by John Bishop. London: Robert Cocks & Co.

EISENBERG, Maurice. **Cello Playing of Today.** London: The Strad, 1957.

EPPERSON, Gordon. **A Manual of Essential Cello Techniques.** New York: Alfred Publishing. 1 partitura, violoncelo.

_____. **The Art of Cello Teaching.** Revised ed. Fairfax, VA: American String Teachers

Association with National School Orchestra Association, 2003.

FALLOON-GOODHEW, Peter. **Energia**. Originalmente publicado com o título “Yoga for Living: Boost Energy” na Grã-Bretanha em 2002. São Paulo: Publifolha, 2003.

FELDENKRAIS, Moshe. **Awareness through Movement**. New York: HarperCollins, 1990.

_____. **The Potent Self**. New York: HarperCollins, 1992.

_____. **Vida e Movimento**. Tradução de Celina Cavalcanti. São Paulo: Summus, 1988.

_____. **The Elusive Obvious**. Capitola, CA: Meta Publications, 1981.

FEUILLARD, Louis R. **Exercices journaliers**. New York: Edition Schott. 1 partitura, violoncelo.

FRANKLIN, Eric. **Relax your Neck, Liberate your Shoulders: The Ultimate Exercise Program for Tension Relief**. Translation by Francis Shem Barnett and Arja Laubaucher. Canada: Elysian Editions, 2002.

FREYMUTH, Malva Susanne. **Mental Practice and Imagery for Musicians: a practical guide for optimizing practice time, enhancing performance, and preventing injury**. Boulder, CO: Integrated Musician's Press, 1999.

GALAMIAN, Ivan. **Principles of Violin Playing & Teaching**. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1962.

GALLAGHER, Sean P.; KRYZANOWSKA, Romana. **O Método Pilates®**. Revisão Técnica de Inelia E. Garcia G. Kolyniack. São Paulo: The Pilates Studio® do Brasil, 2000.

GELB, Michael J. **Body Learning: An Introduction to the Alexander Technique**. 2nd ed. New York: Henry Holt and Company, 1995.

GERLE, Robert. **The Art of Bowing Practice**. London: Stainer & Bell, 2004.

GHAROTE, Manohar Laxman. **Yoga Aplicada: Da Teoria à Prática**. Tradução de Maria Cristina Vida Borba. Guarulhos, SP: Phorte Editora, 1996.

HAVAS, Kató. **A New Approach to Violin Playing**. London: Bosworth & Co., 2001.

HAMILTON, Joan, et al. **Healthy String Playing**: Physical Wellness Tips from the Pages of Strings Magazine. String Letter Publishing, 2007.

HERMÓGENES, José. **Yoga Para Nervosos**. 42^a ed. revista. Rio de Janeiro: Nova Era, 2008.

HORVATH, Janet. **Playing (less) Hurt**: An Injury Prevention Guide for Musicians. Revised ed. Kearney, NE: Morris Publishing, 2006.

IYENGAR, B. K. S. **Light on Yoga**: Yoga Dipika. Revised ed. New York: Schocken Books, 1979

JENSEN, Hans Jørgen, ed. **The Ivan Galamian Scale System for Violoncello**. Vol. I. Boston: Schirmer Music Co., 1994. 1 partitura, violoncelo.

JOHNSON, Jim. **The Multifidus Back Pain Solution**: Simple Exercises That Target the Muscles That Count. New Harbinger Publications, 2002.

KAMINOFF, Leslie. **Yoga Anatomy**. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007.

KEMPTER, Susan. **How Muscles Learn**: Teaching the Violin with the Body in Mind. Summy-Birchard Music, 2003.

KRALL, Emil. **The Art of Tone-Production on the Violoncello**. 2nd ed. New York: Charles Scribner's Sons, 1917.

LIEBERMAN, Julie Lyonn. **You Are Your Instrument**: The Definitive Musician's Guide to Practice and Performance. 3rd ed. New York: Huiksi Music, 1995.

LONG, Ray. **The Key Poses of Yoga**. Bandha Yoga Publications, 2006.

MACKIE, Vivien; ARMSTRONG, Joe. **Just Play Naturally**. Duende Edition, 2006.

MANTEL, Gerhard. **Cello Technique: Principles & Forms of Movement**. Translation by Barbara Haimberger Thiem. Bloomington: Indiana University Press, 1995.

MASTERTON, Ailsa. **Técnica de Alexander: Guia Prático**. Tradução de Henrique Amat Rêgo Monteiro. São Paulo: Avatar, 1999.

MEDICI, Marina. **Fisioterapia para Músicos**. Vitória, ES: Oficina das Letras, 2009.

NORRIS, Richard, M.D. **The Musician's Survival Manual: A Guide to Preventing and Treating Injuries in Instrumentalists**. St. Louis: MMB Music, 1993.

OLSON, Mia. **Yoga for Musicians**. Boston, MA: Berklee Press, 2009.

PAULL, Barbara; HARRISON, Christine. **The Athletic Musician: A Guide to Playing Without Pain**. London: The Scarecrow Press, 1997.

PILATES, Joseph H.; MILLER, William J. **The Pilates' Primer: The Millennium Edition – Return to Life Through Contrology and Your Health**. Incline Village, NV: Presentation Dynamics, 2007.

PLEETH, William. **Cello**. Compiled and edited by Nona Pyron. New York: Schirmer Books, 1982.

POLNAUER, Frederick F.; MARKS, Morton. **Senso-Motor Study and its Application to Violin Playing**. Urbana, IL: American String Teachers Association, 1964.

POPPER, David. **High School of Cello Playing, Op. 73**. New York: International Music Co. 1 partitura, violoncelo.

POTTER, Louis Jr. **The Art of Cello Playing**. Second ed. Summy-Birchard, 1980.

RICKOVER, Robert M. **Fitness Without Stress: A Guide to the Alexander Technique**. Portland: Metamorphous Press, 1988.

RODRIGUES, Marcos Rojo. **O Que é Ioga**. São Paulo: Brasiliense, 1992.

ROETTINGER, Ida. **Head Hand and Heart**. Ann Arbor, MI: Cushing – Malloy, 2000.

ROLF, Ida P. **Rolfing and Physical Reality**. Rosemary Feitis, ed. Rochester, Vermont: Healing Arts Press, 1990.

_____. **Rolfing: Reestablishing the Natural Alignment and Structural Integration of the Human Body for Vitality and Well-Being**. Rochester, Vermont: Healing Arts Press, 1989.

ROLLAND, Paul. **The Teaching of Action in String Playing**. Bloomington, IN: Tichenor Publishing, 2000.

SANTOS, Angela. **Postura Corporal: um guia para todos**. São Paulo: Summus, 2005.

SAZER, Victor. **New Directions in Cello Playing**. Los Angeles: Ofnote, 1995.

SCHROEDER, Carl. **Handbook of Violoncello Playing**. London: Augener, 1889.

SILER, Brooke. **The Pilates Body**. New York: Broadway Books, 2000.

SOUCHARD, Philippe Emmanuel. **Autoposturas da RPG: de manutenção, prevenção e respiratórias**. Tradução de Margarita Maria Garcia Lamelo. São Paulo: É Realizações Editora, Livraria e Distribuidora, 2007.

_____. **Reeducação Postural Global: Método do Campo Fechado**. 6ª ed. Tradução de Maria Ângela dos Santos. São Paulo: Icone, 2006.

STRAETEN, E. van der. **Technics of Violoncello Playing**. London: "The Strad" Library, 1898.

STARKER, Janos. **An organized Method of String Playing: Violoncello Exercises for the Left Hand**. New York: Peer International, 1965. 1 partitura, violoncelo

UNGARO, Alycea. **Pilates: Body in Motion**. New York: Dorling Kindersley, 2002.

VINEYARD, Missy. **How You Stand, How You Move, How You Live**. New York: Marlow & Company, 2007.

WOLF-HEIDEGGER, G. **Atlas de Anatomia Humana**. 4ª ed. Tradução de Wilma Lins Werneck. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1996.

YOUNG, Phyllis. **Playing the String Game: Strategies for Teaching Cello and Strings**. Ann Arbor, MI: Shar Publications, 2004.

Teses, Dissertações e Outros:

GEETING, Joyce Ann Nordvik. **A Comparative Study of Left Hand Technique in Cello Performance and Pedagogy Through Discussions with Artist-Teachers Gordon Epperson, Robert Hladky, Fritz Magg, Gabor Rejto, and Janos Starker**. D.M.A. diss., University of Oregon, 1979.

MOTTA, Raquel Cunto. **Avaliação da Imagem Corporal durante o processo de Rolfin®**. 2003. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2003.

SCHOONDERWALDT, E.; GUETTLER, K.; ASKENFELT, A. **Effect of the width of the bow hair on the violin string spectrum**. In: Proceedings of the Stockholm Music Acoustics Conference (SMAC03), Stockholm, 2003, p. 91-94.

Sites:

BAÍÁ, Rosângela Maria. **Saiba um pouco mais sobre Rolfin®**. Disponível em: <<http://harmoniaporporal.blog.terra.com.br/saiba-um-pouco-mais-sobre-rolfin/>>. Acesso em: 25 jul. 2010.

BARBOSA, Carlos Eduardo G. **O que é yoga?**. Disponível em: <<http://www.yogaforum.org/p/?p=115>>. Acesso em: 5 dez. 2010.

CAMPOS, Regina Souza. **Método Rolf e a Prática de Pilates**. Disponível em: <<http://www.rolfguild.net/artigos/70-metodorolf-pilates.html>>. Acesso em: 24 jul. 2010.

CASE, Linda. **The Feldenkrais Method and Music**. Disponível em: <http://www.feldenkrais.com/method/article/the_feldenkrais_method_and_music/>. Acesso em: 5 Dez. 2010.

CHACUR, Roberto, Dr. **Reeducação Postural Global (RPG®)**. Disponível em: <<http://www.bioplastia.med.br/rpg.htm>>. Acesso em: 14 jun. 2010.

CHAGAS, Laylane. **Rééducation Posturale Globale® (RPG®)**. Disponível em:
<<http://sites.google.com/site/rpguk123/home>>. Acesso em: 14 Jun. 2010.

CHATRAW, Janel. **How Pilates Works**. Disponível em:
<<http://health.howstuffworks.com/wellness/diet-fitness/exercise/pilates.htm/printable>>.
Acesso em: 14 Jun. 2010.

CRUZ, Bernardo, Dr. Responsável Técnico. **Alongamento**. Disponível em:
<<http://www.colunasaudavel.com.br/along/cadeias.htm>>. Acesso em: 10 fev. 2011.

DE ROSE, André. **Origem do Yoga**. Disponível em:
<<http://www.yogapequenaindia.com/news/origem-do-yoga/>>. Acesso em: 5 dez. 2010.

_____. **As técnicas de yoga**. Disponível em: <<http://www.yoganataraja.com.br/news/as-tecnicas-de-yoga/>>. Acesso em: 5 dez. 2010.

_____. **Yoga, conceito e origens**. Disponível em:
<<http://www.yoganataraja.com.br/news/yoga-conceito-e-origens/>>. Acesso em: 5 dez. 2010

FIGUEIREDO, Beraldo Lopes. **A Yoga Através dos Tempos**. Disponível em:
<<http://www.espiritualismo.hostmach.com.br/yoga.htm>>. Acesso em: 29 jan. 2011.

GIUBARELLI, Mark. **Yoga Postures Library of Asana**. Disponível em:
<<http://www.yogacards.com/yoga-postures.html>>. Acesso em: 14 Fev. 2011.

GOLDFARB, Lawrence W. **Felden-WHAT?**. Disponível em:
<http://www.feldenkrais.com/method/article/felden_what/>. Acesso em: 5 Dez. 2010.

HESSEL, Jillian. **Pilates: An Introduction**. Disponível em:
< <http://www.jillianhessel.com/pilates.html>>. Acesso em: 14 Jun. 2010.

_____. **Who Was Joseph Pilates?**. Disponível em:
<http://www.jillianhessel.com/pilates_biography.html>. Acesso em: 14 Jun. 2010.

HOLMAN, Patricia. **Freeing Your Body Towards Greater Motion and Emotion**.

Disponível em:

<http://www.feldenkrais.com/method/article/freeing_your_body_towards_greater_motion_and_emotion/>. Acesso em: 5 Dez. 2010.

JANOF, Tim. **Conversation with Joel Krosnick**, 2005. Disponível em:

<<http://www.cello.org/Newsletter/Articles/krosnick/krosnick.htm>>. Acesso em: 8 Dez. 2007.

_____. **Conversation with Janos Starker**, 2004. Disponível em:

<<http://www.cello.org/Newsletter/Articles/starker2/starker2.htm>>. Acesso em: 8 Dez. 2007.

_____. **Conversation with Gerhard Mantel**, 2000. Disponível em:

<<http://www.cello.org/Newsletter/Articles/mantel.htm>>. Acesso em: 8 Dez. 2007.

_____. **Conversation with Bernard Greenhouse**, 1998. Disponível em:

<<http://www.cello.org/Newsletter/Articles/greenhouse.htm>>. Acesso em: 22 Nov. 2007.

_____. **Conversation with Victor Sazer**, 1997. Disponível em:

<<http://www.cello.org/Newsletter/Articles/sazer.htm>>. Acesso em: 8 Dez. 2007.

_____. **Conversation with Janos Starker**, 1996. Disponível em:

<<http://www.cello.org/Newsletter/Articles/starker.html>>. Acesso em: 8 Dez. 2007.

_____. **Conversation with Jeffrey Solow**, 1995. Disponível em:

<<http://www.cello.org/Newsletter/Articles/solow.html>>. Acesso em: 8 Dez. 2007.

_____. **Conversation with Gordon Epperson**, 1995. Disponível em:

<<http://cello.org/Newsletter/Articles/epperson.html>>. Acesso em: 8 Dez. 2007.

KHALSA, Sat Bir S. **Effects of a yoga lifestyle intervention on performance-related characteristics of musicians: A preliminary study**. Disponível em:

<<http://www.medscimonit.com/fulltxt.php?ICID=452854>>. Acesso em: 2 Feb. 2010.

MATTHEWS, Toby. **Pilates and Rolfing**. Disponível em:

<<http://www.pilatesdigest.com/pilates-and-rolfing/>>. Acesso em: 14 Jun. 2010.

MEDINA, Marina. **R.P.G. – Reeducação Postural Global**. Disponível em:

<http://marinamedinafisioepilates.blogspot.com/2010_08_01_archive.html>. Acesso em: 3 fev. 2011.

OLSON, Mia. **Yoga for Musicians**. Disponível em:
<<http://www.artistshousemusic.org/articles/yoga+for+musicians>>. Acesso em: 30 Dez. 2010.

ORLANDO, Maria Helena. **Alongue-se!**. Disponível em:
<<http://www.rolfing-sp.com.br/noticias/2009-09-02-alongue-se.php>>. Acesso em: 14 jun. 2010.

_____. **Rolfing**. Disponível em: <<http://www.rolfing-sp.com.br/o-que-e-rolfing.php>>.
Acesso em: 24 jul. 2010.

PLONKA, Lavinia. **Playing Music "The Feldenkrais® Way"**: An Interview with Aliza Stewart, GCFP. Disponível em:
<http://www.feldenkrais.com/method/article/playing_music_the_feldenkrais_way/>. Acesso em: 5 Dez. 2010.

PONASIK, Jill Anna. **The Beginning Is a Very Good Place to Start**: A Conversation about the *Feldenkrais Method*® with Master Teacher Maxine Davis. Disponível em:
<http://www.feldenkrais.com/method/article/place_to_start_sa_winter_2010/>. Acesso em: 5 Dez. 2010.

RAY, Marie Beynon. **Cutting a Fine Figure**. Disponível em:
<<http://www.slideshare.net/PhysioPilates/artigo-de-entrevista-com-joseph-pilates>>. Acesso em: 14 Jun. 2010.

REED, Elisabeth. **Using the Feldenkrais Method to Heighten Musical Awareness and Skill**. Disponível em:
<http://www.feldenkrais.com/method/article/using_the_feldenkrais_method_to_heighten_musical_awareness_and_skill/>. Acesso em: 5 Dez. 2010.

REESE, Mark. **A Biography of Moshe Feldenkrais**. Disponível em:
<http://www.feldenkrais.com/method/a_biography_of_moshe_feldenkrais/>. Acesso em: 5 Dez. 2010.

SHAPTER, Lauryn. **Injury Prevention and Healing through Yoga**. Disponível em:
<<http://www.stringsmagazine.com/issues/strings90/PractMus90.html>>. Acesso em: 30 Dez. 2010.

SMITH, Bret. **Pedagogical Evolution**: Evidence from the Cellist's Right Hand, 1996. Disponível em: <<http://www.cello.org/Newsletter/Articles/evolution.html>>. Acesso em: 22 Nov. 2007.

SPANN, Cathy. **Healthy Practices: Feldenkrais, Movement, and Music**, 2004. Disponível em: <<http://www.harmoniousmovement.com/>>. Acesso em: 5 Dez. 2010.

SPIRE, Mary. **The Lesson**. Disponível em: <http://www.feldenkrais.com/method/article/the_lesson/>. Acesso em: 5 Dez. 2010.

STACKEN, Jesse. **Yoga for Musicians**. Disponível em: <<http://www.bsmny.org/features/yoga/index.php>>. Acesso em: 30 Dez. 2010.

STRAUCH, Ralph. **Good Posture Flows from Self-awareness**, 2000. Disponível em: <<http://www.somatic.com/articles/posture.pdf>>. Acesso em: 5 Dez. 2010.

_____. Selected Article Reprints. Disponível em: <<http://www.somatic.com/articles.html>>. Acesso em: 5 Dez. 2010.

_____. **T'ai Chi and the Feldenkrais Method[®]**: Different windows on a common vision. 1985. Disponível em: <http://www.somatic.com/articles/tai_chi-feldenkrais.pdf>. Acesso em: 5 Dez. 2010.

_____. **The Feldenkrais Method[®] with Ralph Strauch**. Disponível em: <<http://www.somatic.com/index.html>>. Acesso em: 5 Dez. 2010.

TACCOLINI, Marcos. **Prática de ásanas**. Disponível em: <<http://www.yoganataraja.com.br/news/pratica-de-asanas/>>. Acesso em: 5 dez. 2010.

THE *FELDENKRAIS*[®] Educational Foundation of North America. Frequently Asked Questions. Disponível em: <http://www.feldenkrais.com/method/frequently_asked_questions/>. Acesso em: 5 Dez. 2010.

THOMSON, Bruce. **Joseph Pilates Biography**. Disponível em: <http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_biography.htm>. Acesso em: 14 Jun. 2010.

VASCONCELOS, Gabriel. **Yoga e Qualidade de Vida**. Disponível em: <<http://www.yoganataraja.com.br/news/yoga-e-qualidade-de-vida/>>. Acesso em: 5 dez. 2010.

APÊNDICE A – Sugestões para leitura adicional.

ALCANTARA, Pedro. **The Alexander Technique: A Skill for Life.** Ramsbury, Marlborough Wiltshire: The Crowood Press, 2007.

ANDERSON, Bob. **Stretching.** Revised ed. Bolinas, CA: Shelter Publications, 2000.

BOND, Mary. **The New Rules of Posture: How to Sit, Stand, and Move in the Modern World.** Rochester, Vermont: Healing Arts Press, 2007.

BISHOP, Dorothy. **The Musician as Athlete: Alternative Approaches to Healthy Performance.** Calgary, Alberta, Canada: Kava Publications, 1991.

BRUSER, Madaline. **The Art of Practicing: A Guide to Making Music from the Heart.** New York: Bell Tower, 1999.

CONABLE, Barbara. **What Every Musician Needs to Know About the Body.** Revised ed. Portland: Andover Press, 2000.

FELDENKRAIS, Moshe. **The Elusive Obvious.** Capitola, CA: Meta Publications, 1981.

FRANKLIN, Eric. **Relax your Neck, Liberate your Shoulders: The Ultimate Exercise Program for Tension Relief.** Translation by Francis Shem Barnett and Arja Laubaucher. Canada: Elysian Editions, 2002.

FREYMUTH, Malva Susanne. **Mental Practice and Imagery for Musicians: a practical guide for optimizing practice time, enhancing performance, and preventing injury.** Boulder, CO: Integrated Musician's Press, 1999.

GELB, Michael J. **Body Learning.** New York: Henry Holt and Company, 1995.

GREENE, Don, Ph.D. **Audition Success: An Olympic Sports Psychologist Teaches Performing Artists How to Win.** New York: Routledge, 2001.

HAMILTON, Joan. **Healthy String Playing: Physical Wellness Tips from the Pages of Strings Magazine.** String Letter Publishing, 2007.

HORVATH, Janet. **Playing (less) Hurt: An Injury Prevention Guide for Musicians.** Revised

ed. Kearney, NE: Morris Publishing, 2006.

JOHNSON, Jim. **The Multifidus Back Pain Solution**: Simple Exercises That Target the Muscles That Count. New Harbinger Publications, 2002.

KEMPTER, Susan. **How Muscles Learn**: Teaching the Violin with the Body in Mind. Summy-Birchard Music, 2003.

LIEBERMAN, Julie Lyonn. **You Are Your Instrument**: The Definitive Musician's Guide to Practice and Performance. 3rd ed. New York: Huiksi Music, 1995.

MANTEL, Gerhard. **Cello Technique**: Principles & Forms of Movement. Translation by Barbara Haimberger Thiem. Bloomington: Indiana University Press, 1995.

NORRIS, Richard, M.D. **The Musician's Survival Manual**: A Guide to Preventing and Treating Injuries in Instrumentalists. St. Louis: MMB Music, 1993.

OLSON, Mia. **Yoga for Musicians**. Boston, MA: Berklee Press, 2009.

PAULL, Barbara; HARRISON, Christine. **The Athletic Musician**: A Guide to Playing Without Pain. London: The Scarecrow Press, 1997.

PIERCE, Alexandra. **Deepening Musical Performance through Movement**: The Theory and Practice of Embodied Interpretation. Bloomington, Ind.: Indiana University Press, 2010.

RICKOVER, Robert M. **Fitness Without Stress**: A Guide to the Alexander Technique. Portland: Metamorphous Press, 1988.

ROLLAND, Paul. **The Teaching of Action in String Playing**. Bloomington, IN: Tichenor Publishing, 2000.

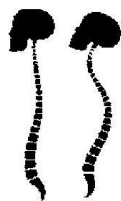
SANTOS, Angela. **Postura Corporal**: um guia para todos. São Paulo: Summus, 2005.

SAZER, Victor. **New Directions in Cello Playing**. Los Angeles: Ofnote, 1995.

VINEYARD, Missy. **How You Stand, How You Move, How You Live**. New York: Marlow & Company, 2007.

YOUNG, Phyllis. **Playing the String Game**: Strategies for Teaching Cello and Strings. Ann Arbor, MI: Shar Publications, 2004.

ANEXO A – Declaração comprovando a realização de sete sessões da Técnica de Alexander.



TÉCNICA ALEXANDER

Hélio de Oliveira - MAbta
CREF 083027-G/SP

DECLARAÇÃO

Declaro que **Robert John Suetholz** frequentou sete aulas da **Técnica Alexander** por mim ministradas.

São Paulo, 23 de Novembro de 2010


Hélio H. Oliveira Junior
Técnica Alexander
CPF 036.408.768-31

3865-8795 3862-4164 35829115

Rua Valdir Niemeyer 119 - Sumaré - São Paulo
CEP 01257-080

ANEXO B – Declaração comprovando a realização de quatro sessões do Método Feldenkrais.¹¹⁹

Declaração

Declaro para os devidos fins que Robert John Suetholz participou de 6 (seis) horas/aula do Método Feldenkrais de Educação Somática, no mês de dezembro de 2010, ministradas por mim.


São Paulo, 12 de fevereiro de 2011

Ricardo Osse
Prof. do Método Feldenkrais de Educação Somática

¹¹⁹ E-mail recebido no dia 19 de fevereiro de 2011.

ANEXO C – Recibo comprovando a realização de vinte sessões do Método Pilates.

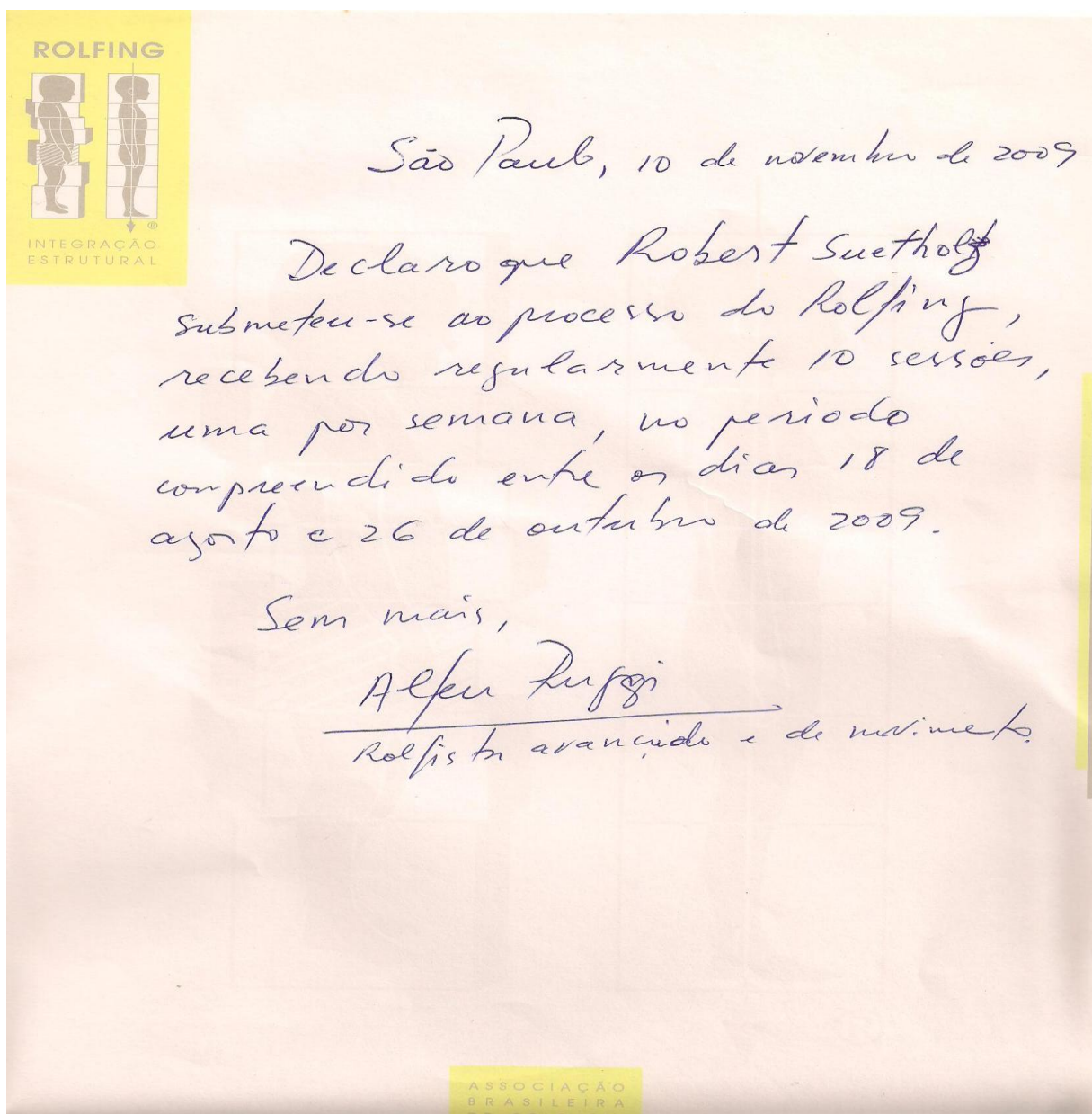
ário: 11.197.044/0001-70 - NF-e - Nota Fiscal Eletrônica de Ser... <https://nfe.prefeitura.sp.gov.br/contribuinte/notaprint.aspx?nf=1>

 PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO SECRETARIA MUNICIPAL DE FINANÇAS NOTA FISCAL ELETRÔNICA DE SERVIÇOS - NF-e <small>20100629u11197044000170</small>	Número da Nota 00000138			
	Data e Hora de Emissão 29/06/2010 09:49:23			
	Código de Verificação 2LDM-QA7M			
PRESTADOR DE SERVIÇOS				
CPF/CNPJ: 11.197.044/0001-70 Inscrição Municipal: 3.974.284-9 Nome/Razão Social: HIGIENOPOLIS FISIOTERAPIA, EXE FISICOS E BEM ESTAR LTDA Endereço: R DR ALBUQUERQUE LINS 01089 - SANTA CECILIA - CEP: 01230-001 Município: São Paulo UF: SP				
TOMADOR DE SERVIÇOS				
Nome/Razão Social: ROBERT JOHN SUETHOLZ CPF/CNPJ: 103.194.788-40 Inscrição Municipal: ---- Endereço: R Iperoig - Perdizes - CEP: 05016-000 Município: São Paulo UF: SP E-mail: suetholz@usp.br				
DISCRIMINAÇÃO DOS SERVIÇOS				
20 SESSÕES - METODO PILATES				
VALOR TOTAL DA NOTA = R\$ 2.440,00				
Código do Serviço 04391 - Fisioterapia.				
Valor Total das Deduções (R\$) 0,00	Base de Cálculo (R\$) 2.440,00	Alíquota (%) 2,00%	Valor do ISS (R\$) 48,80	Crédito p/ Abatimento do IPTU 14,64
OUTRAS INFORMAÇÕES				
- Esta NF-e foi emitida com respaldo na Lei nº 14.097/2005. - O crédito gerado estará disponível somente após o recolhimento do ISS desta NF-e. - Data de vencimento do ISS desta NF-e: 10/7/2010				

ANEXO D – Recibos comprovando a realização de dez sessões de RPG.

 <p>FISIOTERAPIA – Dra. Fernanda F. Barbour Crefito 3/67660 - F</p> <p>Atesto para os devidos fins, que o (a) Sr.(a) <u>Robert Surtidge</u> esteve sob meus cuidados profissionais, nesta data, das <u>8:30</u> às <u>9:30</u> horas.</p> <p>São Paulo, <u>02</u> de <u>Abril</u> de <u>2009</u>.</p> <p> Carimbo</p> <p>Clinica Rubião Meira – Tel. 3081-5973 R. Prof. Rubião Meira, 42 – Metrô Sumaré</p>	 <p>FISIOTERAPIA – Dra. Fernanda F. Barbour Crefito 3/67660 - F</p> <p>Atesto para os devidos fins, que o (a) Sr.(a) <u>Robert Surtidge</u> esteve sob meus cuidados profissionais, nesta data, das <u>8:30</u> às <u>9:30</u> horas.</p> <p>São Paulo, <u>09</u> de <u>Abril</u> de <u>2009</u>.</p> <p> Carimbo</p> <p>Clinica Rubião Meira – Tel. 3081-5973 R. Prof. Rubião Meira, 42 – Metrô Sumaré</p>	 <p>FISIOTERAPIA – Dra. Fernanda F. Barbour Crefito 3/67660 - F</p> <p>Atesto para os devidos fins, que o (a) Sr.(a) <u>Robert Surtidge</u> esteve sob meus cuidados profissionais, nesta data, das <u>8:30</u> às <u>9:30</u> horas.</p> <p>São Paulo, <u>16</u> de <u>Abril</u> de <u>2009</u>.</p> <p> Assinatura</p> <p>Clinica Rubião Meira – Tel. 3081-5973 R. Prof. Rubião Meira, 42 – Metrô Sumaré</p>	 <p>FISIOTERAPIA – Dra. Fernanda F. Barbour Crefito 3/67660 - F</p> <p>Atesto para os devidos fins, que o (a) Sr.(a) <u>Robert Surtidge</u> esteve sob meus cuidados profissionais, nesta data, das <u>8:30</u> às <u>9:30</u> horas.</p> <p>São Paulo, <u>23</u> de <u>Abril</u> de <u>2009</u>.</p> <p> Assinatura</p> <p>Clinica Rubião Meira – Tel. 3081-5973 R. Prof. Rubião Meira, 42 – Metrô Sumaré</p>
 <p>FISIOTERAPIA – Dra. Fernanda F. Barbour Crefito 3/67660 - F</p> <p>Atesto para os devidos fins, que o (a) Sr.(a) <u>Robert Surtidge</u> esteve sob meus cuidados profissionais, nesta data, das <u>8:30</u> às <u>9:30</u> horas.</p> <p>São Paulo, <u>30</u> de <u>Abril</u> de <u>2009</u>.</p> <p> Assinatura</p> <p>Clinica Rubião Meira – Tel. 3081-5973 R. Prof. Rubião Meira, 42 – Metrô Sumaré</p>	 <p>FISIOTERAPIA – Dra. Fernanda F. Barbour Crefito 3/67660 - F</p> <p>Atesto para os devidos fins, que o (a) Sr.(a) <u>Robert Surtidge</u> esteve sob meus cuidados profissionais, nesta data, das <u>8:30</u> às <u>9:30</u> horas.</p> <p>São Paulo, <u>07</u> de <u>Maio</u> de <u>2009</u>.</p> <p> Assinatura</p> <p>Clinica Rubião Meira – Tel. 3081-5973 R. Prof. Rubião Meira, 42 – Metrô Sumaré</p>	 <p>FISIOTERAPIA – Dra. Fernanda F. Barbour Crefito 3/67660 - F</p> <p>Atesto para os devidos fins, que o (a) Sr.(a) <u>Robert Surtidge</u> esteve sob meus cuidados profissionais, nesta data, das <u>8:30</u> às <u>9:30</u> horas.</p> <p>São Paulo, <u>14</u> de <u>maio</u> de <u>2009</u>.</p> <p> Assinatura</p> <p>Clinica Rubião Meira – Tel. 3081-5973 R. Prof. Rubião Meira, 42 – Metrô Sumaré</p>	 <p>FISIOTERAPIA – Dra. Fernanda F. Barbour Crefito 3/67660 - F</p> <p>Atesto para os devidos fins, que o (a) Sr.(a) <u>Robert Surtidge</u> esteve sob meus cuidados profissionais, nesta data, das _____ às _____ horas.</p> <p>São Paulo, <u>21</u> de <u>maio</u> de <u>2009</u>.</p> <p> Assinatura</p> <p>Clinica Rubião Meira – Tel. 3081-5973 R. Prof. Rubião Meira, 42 – Metrô Sumaré</p>
 <p>FISIOTERAPIA – Dra. Fernanda F. Barbour Crefito 3/67660 - F</p> <p>Atesto para os devidos fins, que o (a) Sr.(a) <u>Robert Surtidge</u> esteve sob meus cuidados profissionais, nesta data, das <u>8:30</u> às <u>9:30</u> horas.</p> <p>São Paulo, <u>28</u> de <u>maio</u> de <u>2009</u>.</p> <p> Assinatura</p> <p>Clinica Rubião Meira – Tel. 3081-5973 R. Prof. Rubião Meira, 42 – Metrô Sumaré</p>	 <p>FISIOTERAPIA – Dra. Fernanda F. Barbour Crefito 3/67660 - F</p> <p>Atesto para os devidos fins, que o (a) Sr.(a) <u>Robert Surtidge</u> esteve sob meus cuidados profissionais, nesta data, das <u>8:30</u> às <u>9:30</u> horas.</p> <p>São Paulo, <u>04</u> de <u>Junho</u> de <u>2009</u>.</p> <p> Assinatura</p> <p>Clinica Rubião Meira – Tel. 3081-5973 R. Prof. Rubião Meira, 42 – Metrô Sumaré</p>		

ANEXO E – Declaração comprovando a realização de dez sessões do Método Rolfing.



ANEXO F – Declaração comprovando a realização de dez sessões do Yoga.¹²⁰

São Paulo, 14 de fevereiro de 2011

Declaro que o Sr. Robert Suetholz Fez 10 aulas particulares de Yoga comigo, o Professor André De Rose. Começando em outubro até novembro de 2010. Complementando as aulas, tivemos uma série de debates e correções por e-mail e telefone até janeiro de 2011. Onde o Sr. Robert teve excelente aproveitamento.

Andre De Rose

**André De Rose****Prof. da Escola Yoga Pequena Índia**

Rua Livreiro Tisi, 114 - SP

Tel: 11 3812-7371

Cel: 11 8337-3435

Site

www.yogapequenaindia.com

E-mail

yogapequenaindia@gmail.com

-

Cursos de ásana, mudrá, yoganidrá e meditação.

Palestra na sua empresa (o professor André fez na década de 80 o primeiro projeto de yoga em empresas no Brasil, na PETROBRAS)

Formação profissional com quem ministra Yoga há 20 anos.

Desde 1983 – Formando professores de corpo, mente e coração.

¹²⁰ E-mail recebido no dia 14 de fevereiro de 2011.

ANEXO G – Imagem do esqueleto do tronco humano.¹²¹

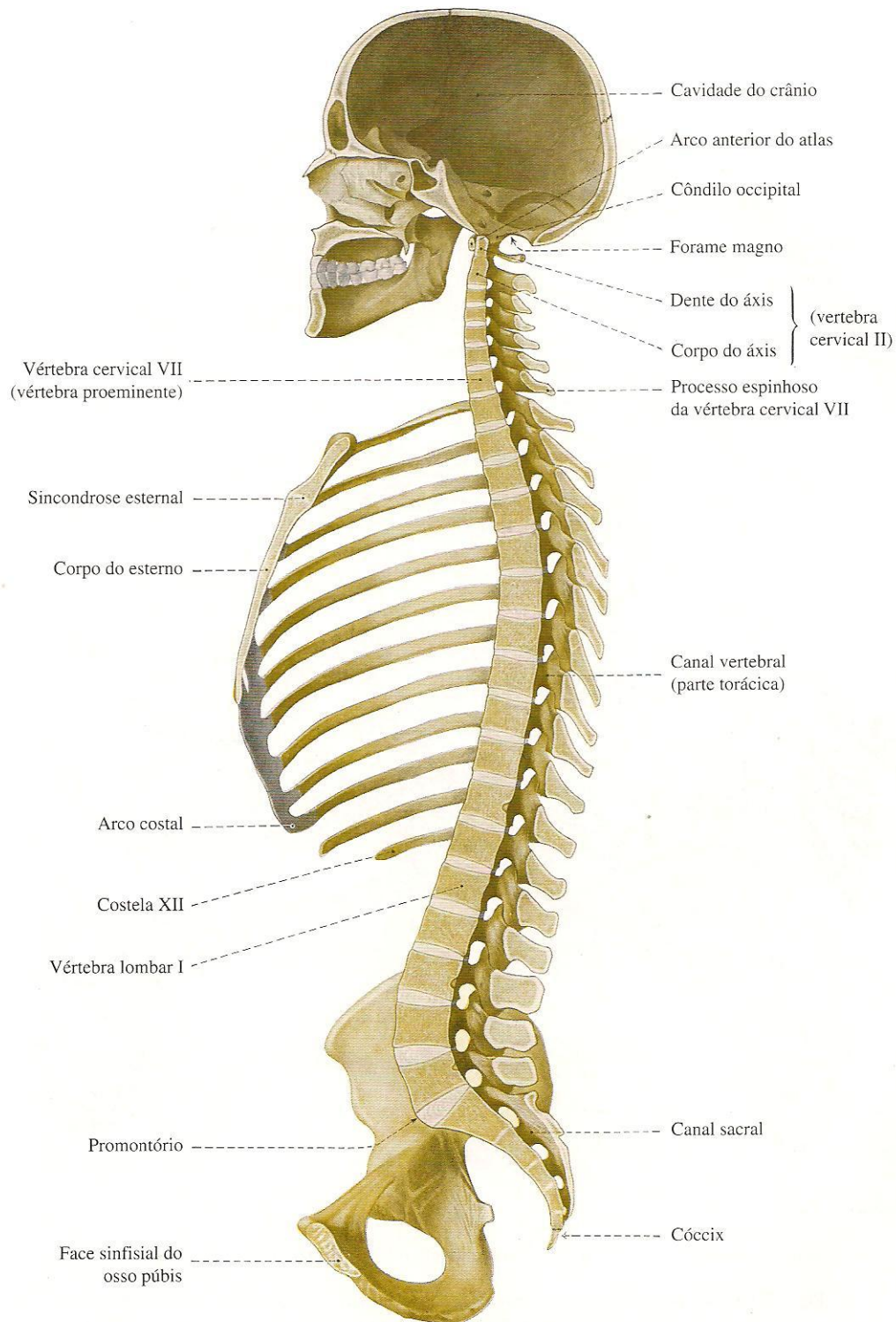


Fig. 36 Esqueleto do tronco. Vista medial do antímerno direito. ¼ do tamanho natural.

¹²¹ WOLF-HEIDEGGER, G. *Atlas de Anatomia Humana*. Wilma Lins Werneck, trad., 4ª ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A., 1996, p. 21.

ANEXO H – Imagem da musculatura anterior do tronco.¹²²

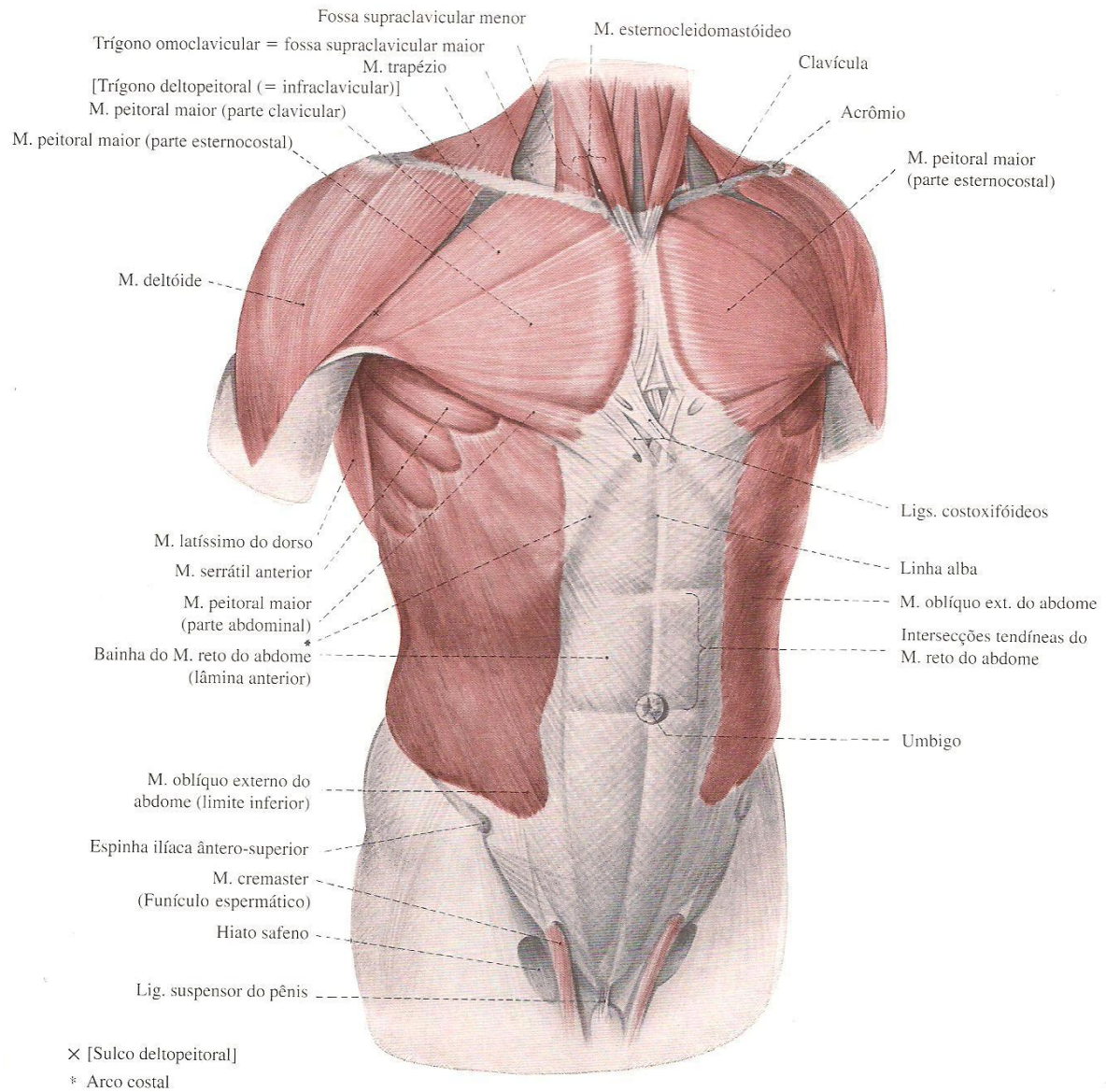


Fig. 243 Musculatura anterior do tronco (músculos do abdome e tórax). Camada superficial.
 $\frac{1}{4}$ do tamanho natural.

¹²² Ibid., p. 131.

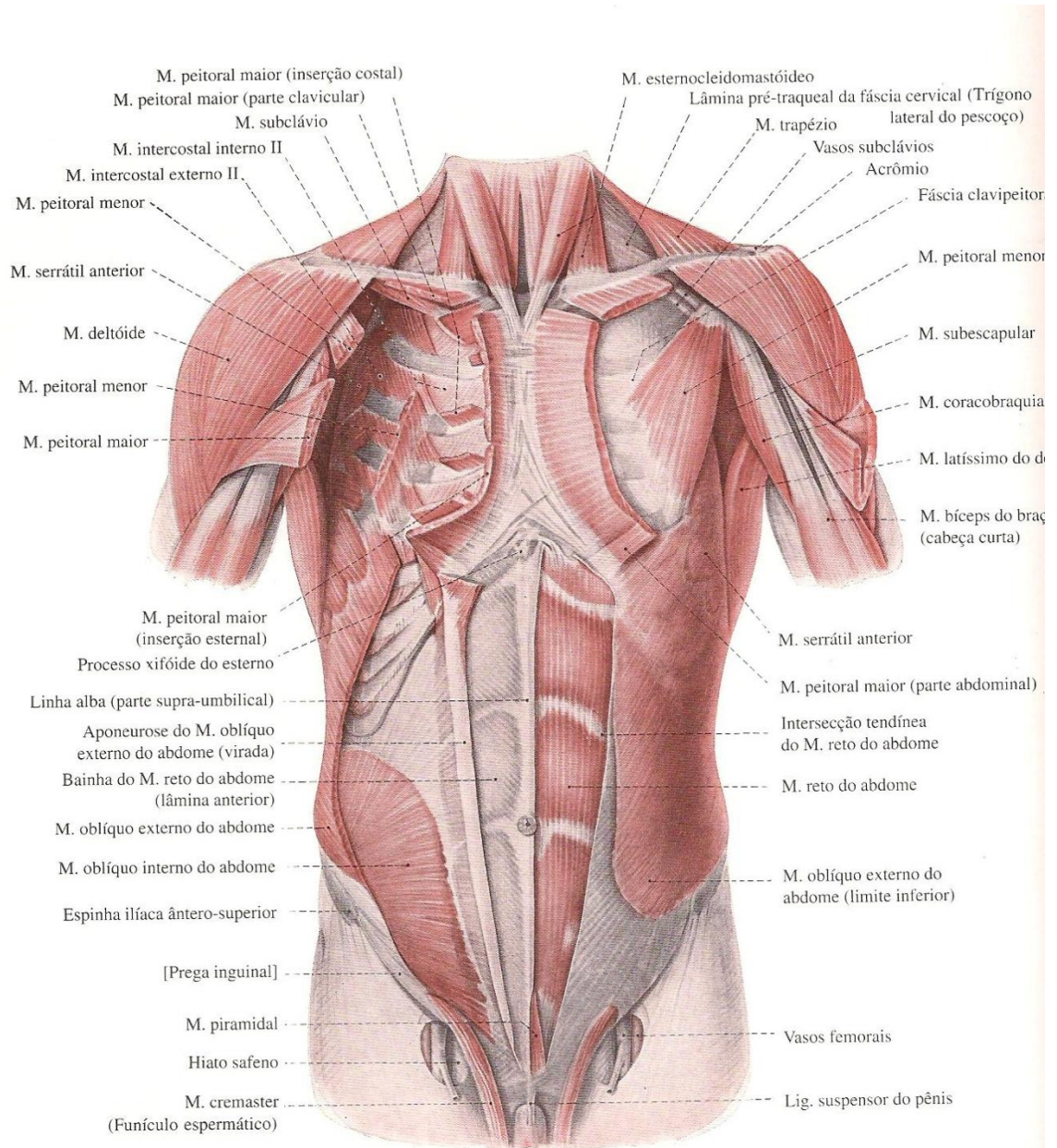
ANEXO I – Imagem da musculatura anterior do tronco.¹²³

Fig. 244 Musculatura anterior do tronco (músculos do abdome e tórax). Camada média. $\frac{1}{4}$ do tamanho natural.

¹²³ Ibid., p. 132.

ANEXO J – Imagem da musculatura do abdome.¹²⁴

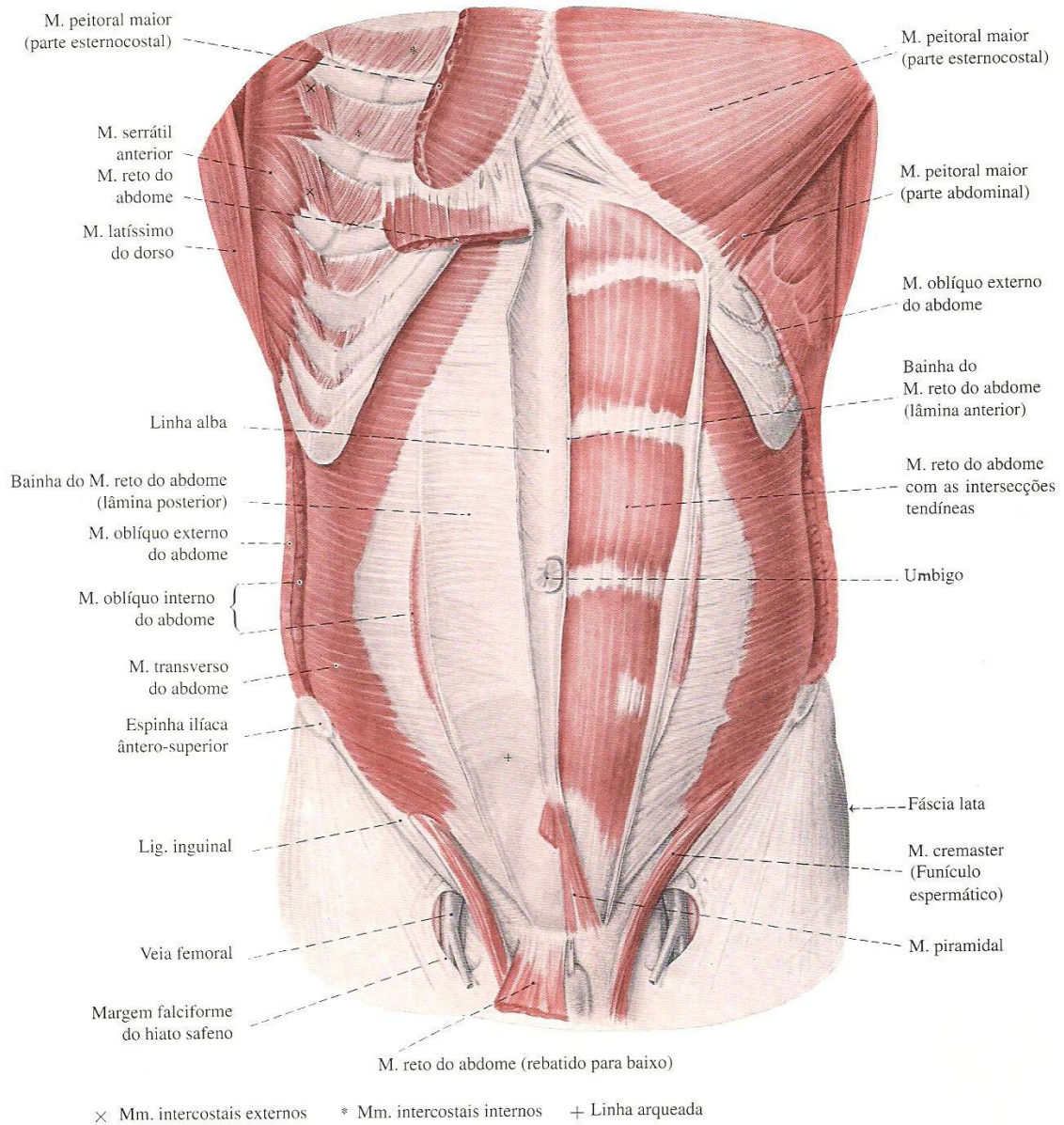


Fig. 245 Musculatura do abdome. Camada profunda. $\frac{1}{3}$ do tamanho natural.

¹²⁴ Ibid., p. 133.

ANEXO K – Imagem dos músculos do dorso, camada superficial.¹²⁵

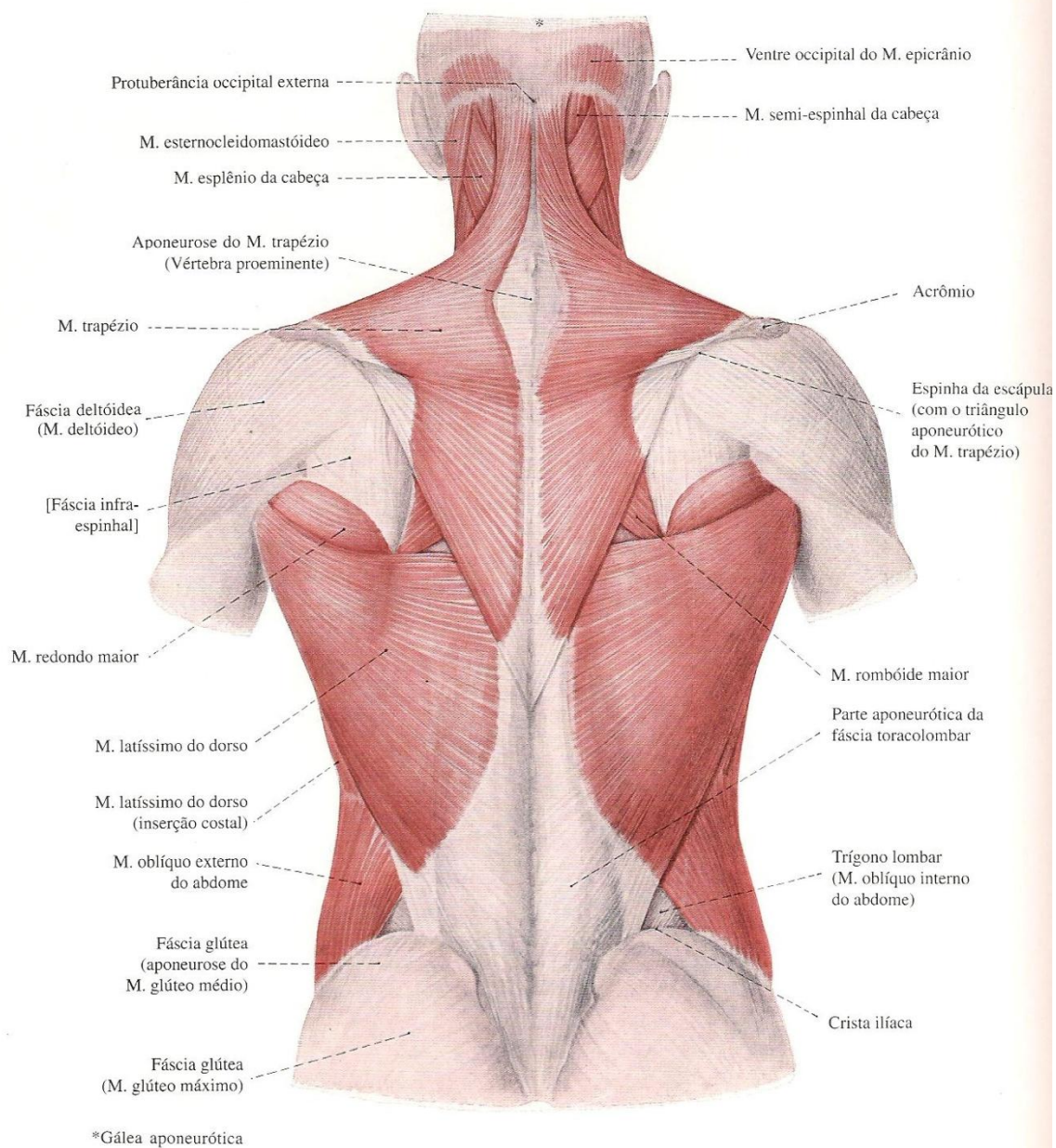


Fig. 255 Músculos do dorso, camada superficial (= músculos dorsais secundários). $\frac{1}{4}$ do tamanho natural.

¹²⁵ Ibid., p. 140.

ANEXO L – Imagem dos músculos do dorso, camada profunda.¹²⁶

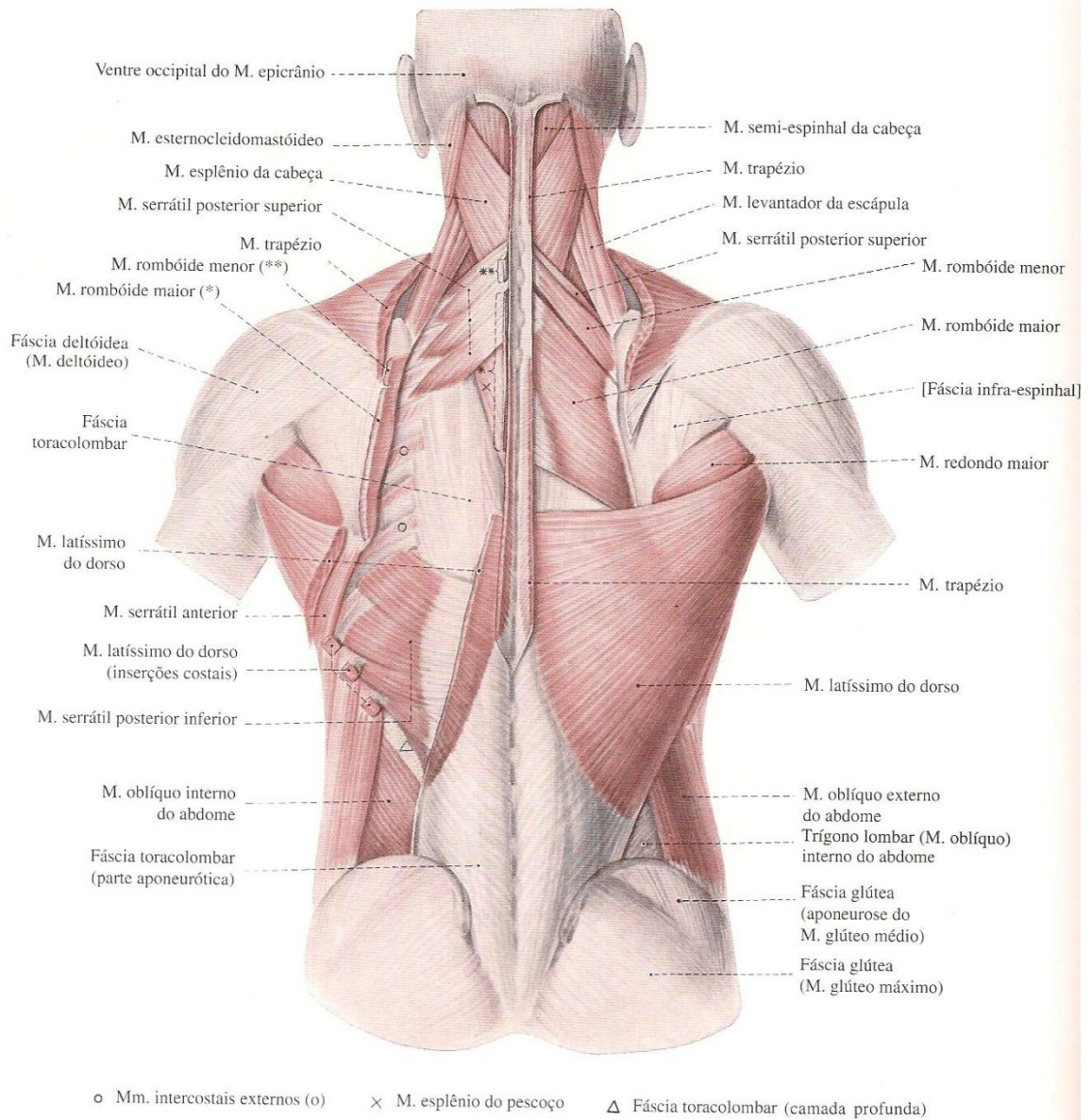


Fig. 257 Músculos do dorso, camada profunda (são vistos tanto os músculos primários quanto os secundários), $\frac{1}{4}$ do tamanho natural.

¹²⁶ Ibid., p. 142.

ANEXO M – Imagem dos músculos superficiais do ombro e braço.¹²⁷

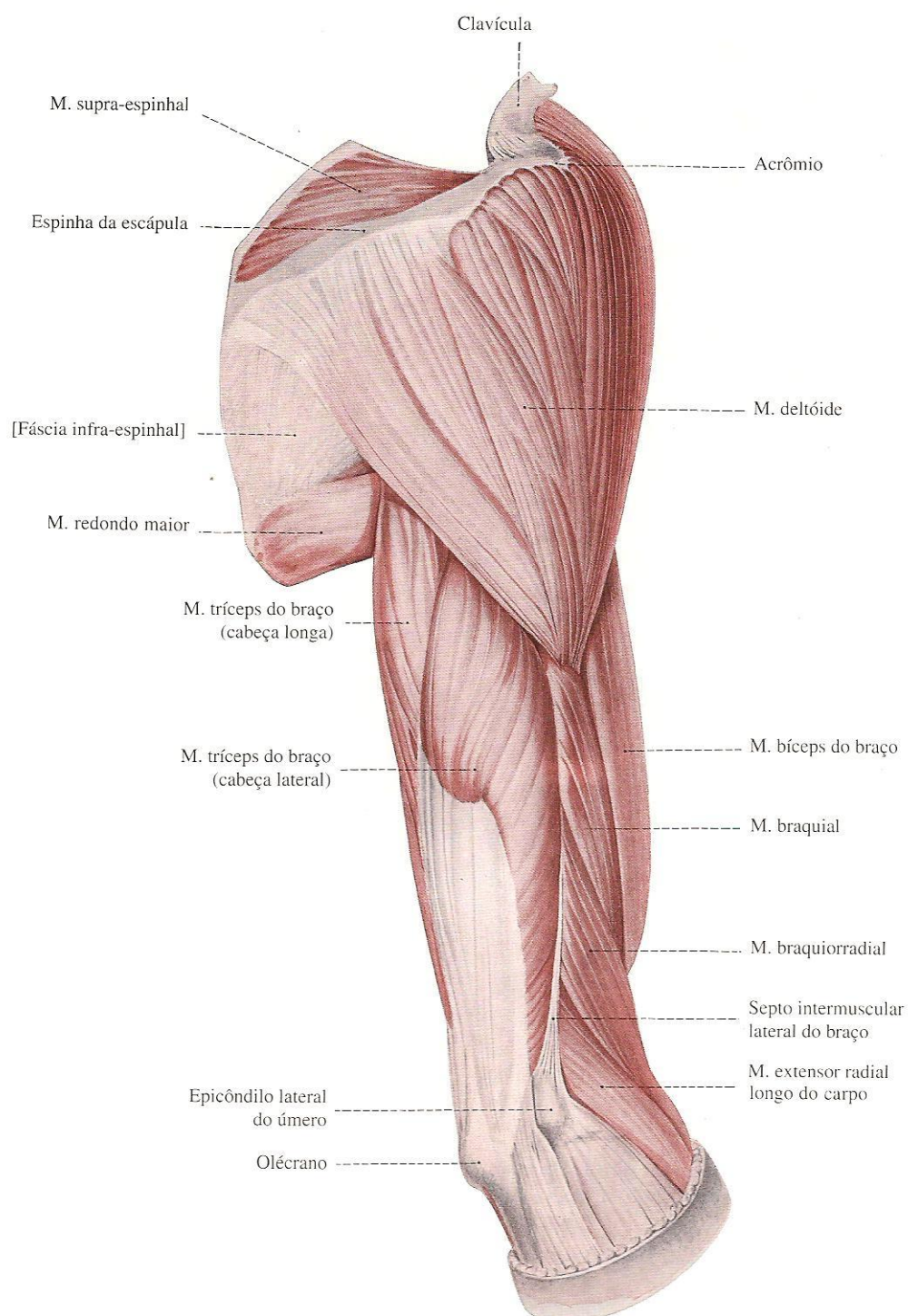


Fig. 283 Vista póstero-lateral dos músculos superficiais do ombro e do braço. Os músculos que se originam no tronco foram retirados. $\frac{1}{3}$ do tamanho natural.

¹²⁷ Ibid., p. 162.

ANEXO N – Imagem dos músculos superficiais do ombro e braço.¹²⁸

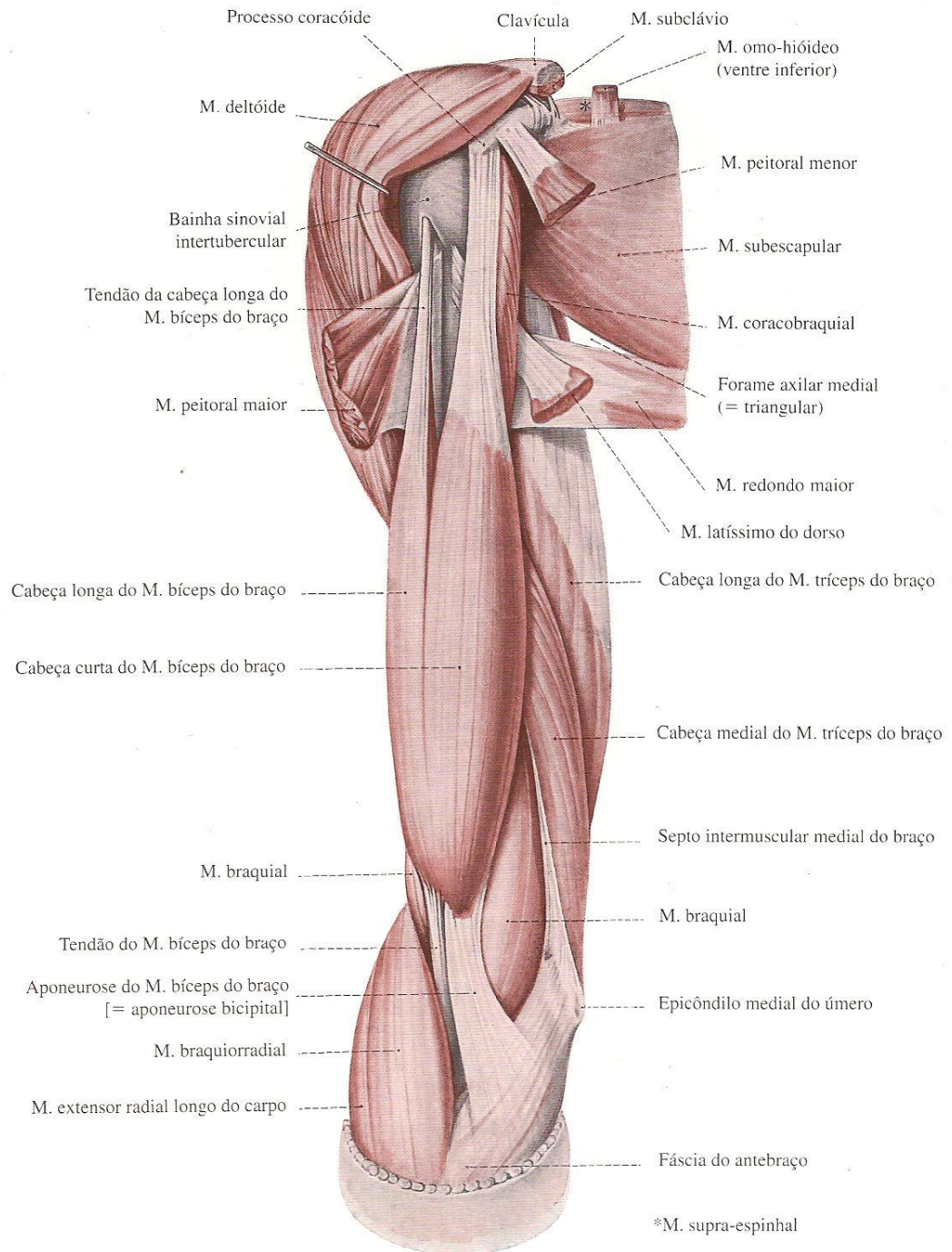


Fig. 286 Vista anterior dos músculos superficiais do ombro e do braço. $\frac{1}{3}$ do tamanho natural.

¹²⁸ Ibid., p. 164.

ANEXO O – Imagens do braço (face posterior).¹²⁹

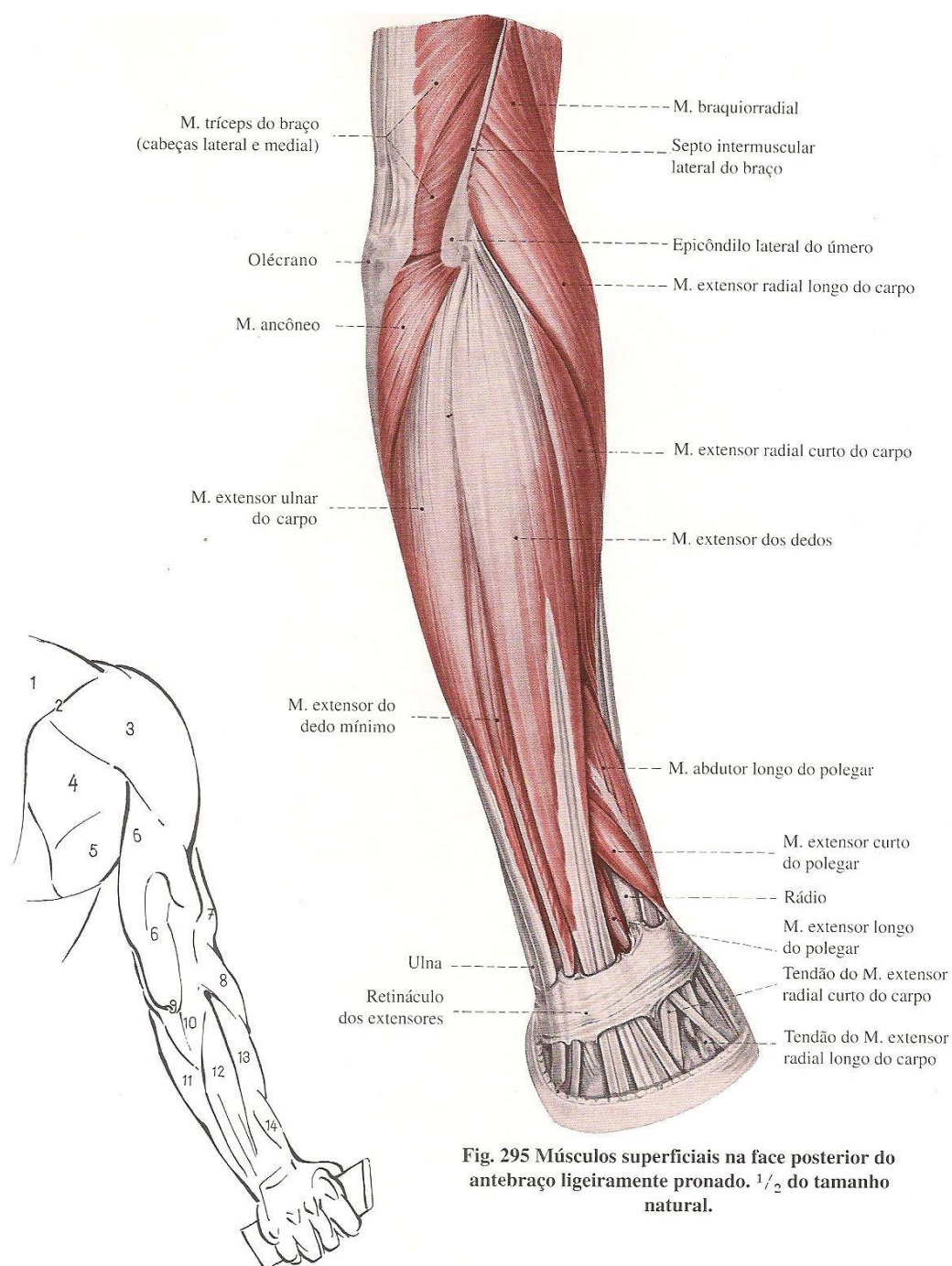


Fig. 295 Músculos superficiais na face posterior do antebraço ligeiramente pronado. $\frac{1}{2}$ do tamanho natural.

Fig. 296 Desenho esquemático da face posterior do membro superior direito supinado de um homem musculoso.

1 M. trapézio — 2 Espinha da escápula — 3 M. deltóide — 4 Escápula (M. infra-espinal) — 5 M. redondo maior — 6 M. tríceps do braço (cabeças lateral e longa) — 7 M. bíceps do braço — 8 M. braquiorradial — 9 Olécrano — 10 M. ancôneo — 11 M. flexor ulnar do carpo — 12 Mm. extensor ulnar do carpo e extensor dos dedos — 13 Mm. extensor radiais longo e curto do carpo — 14 Mm. abductor longo do polegar e extensor curto do polegar

¹²⁹ Ibid., p. 170.

ANEXO P – Imagens do braço (face anterior).¹³⁰

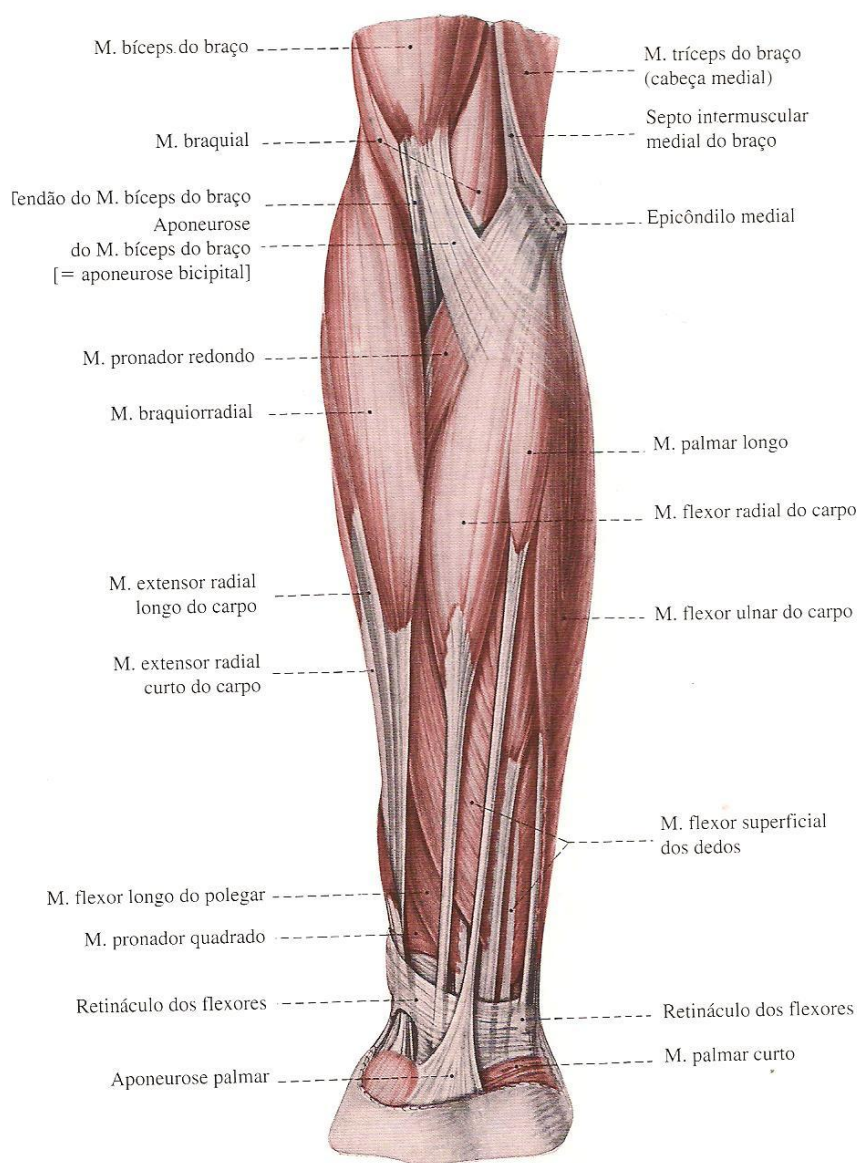
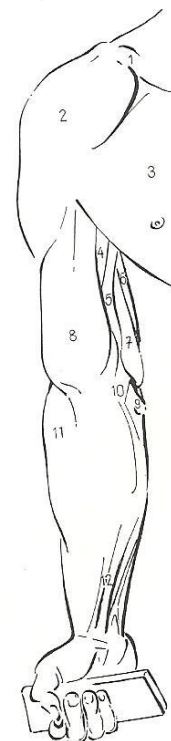


Fig. 299 Musculatura da face anterior (palmar) do antebraço. $1/2$ do tamanho natural.

Fig. 300 Desenho esquemático da face anterior do membro superior direito de um homem musculoso.

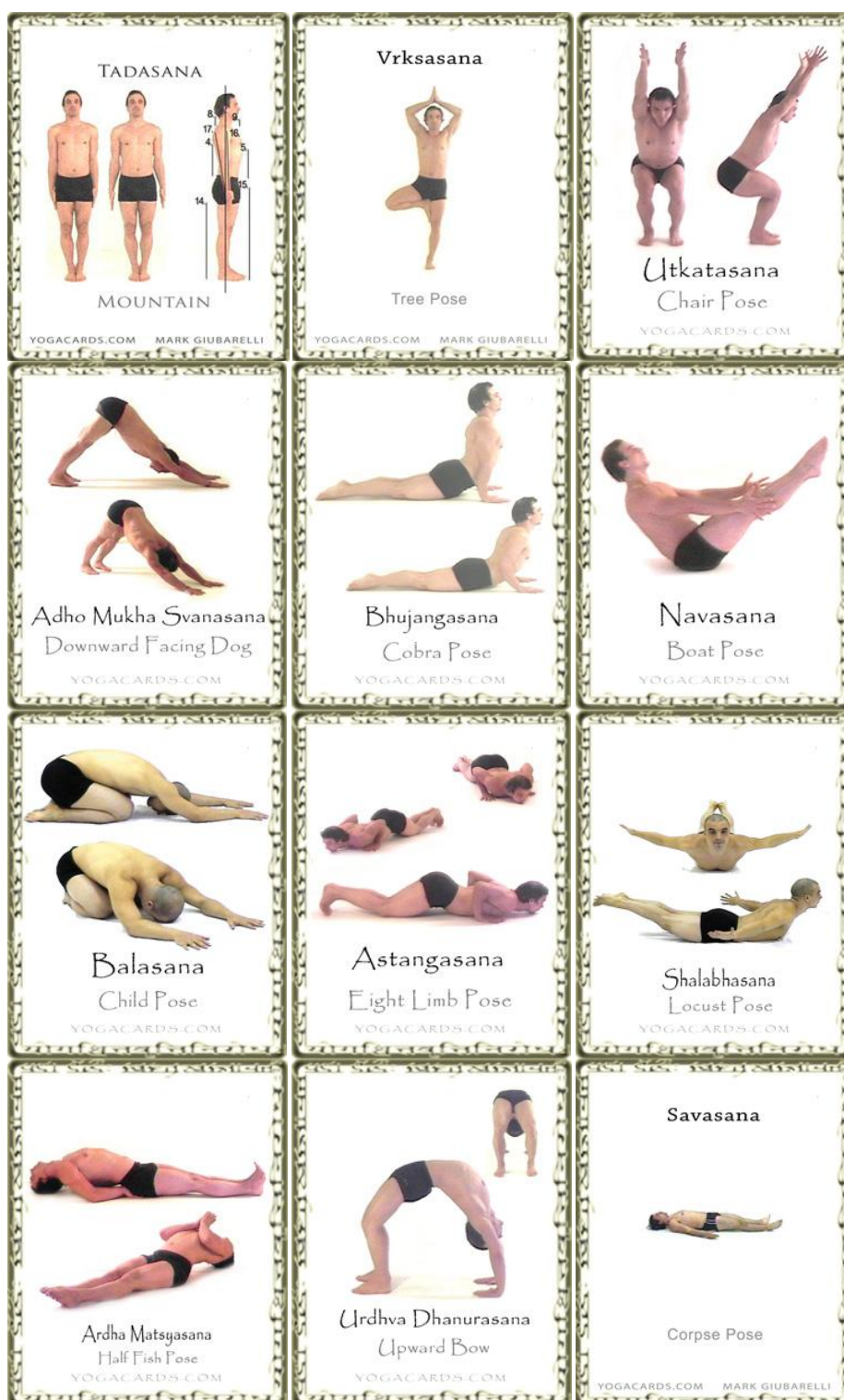
1 Clavícula — 2 M. deltóide — 3 M. peitoral maior — 4 M. coracobraquial — 5 Feixe vasculonervoso — 6 M. tríceps do braço (cabeça longa) — 7 M. tríceps do braço (cabeça medial) — 8 M. bíceps do braço — 9 Cabeça comum dos Mm. flexores do antebraço — 10 M. braquial — 11 Mm. braquiorradial e extensor radial longo do carpo — 12 Tendões dos Mm. flexores radial do carpo e palmar longo



¹³⁰ Ibid., p. 173.

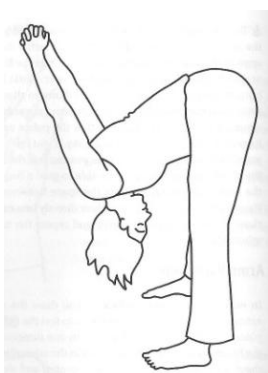
ANEXO Q – Autoposturas do RPG.¹³¹

¹³¹ MEDINA, Marina. **R.P.G. - Reeducação Postural Global**. Disponível em: http://marinamedinafisioepilates.blogspot.com/2010_08_01_archive.html. Acesso em: 03 fev. 2011.

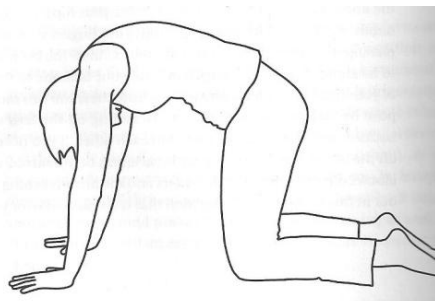
ANEXO R – Algumas posições (*ásanas*) do Yoga.¹³²

¹³² GIUBARELLI, Mark. **Yoga Postures Library of Asana**. Disponível em: <<http://www.yogacards.com/yoga-postures.html>>. Acesso em: 14 Fev. 2011.

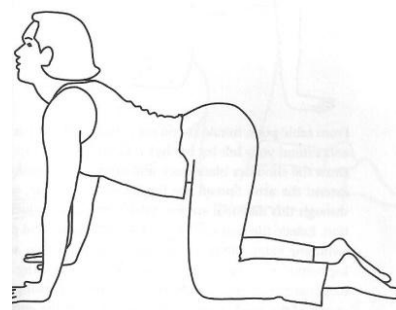
ANEXO S – Mais algumas posições (ásanas) do Yoga.



Yoga Mudra de Pé



Alongamento Gato e



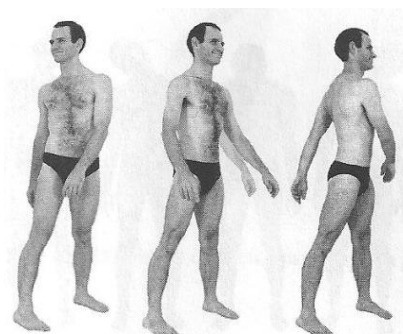
Cachorro¹³³



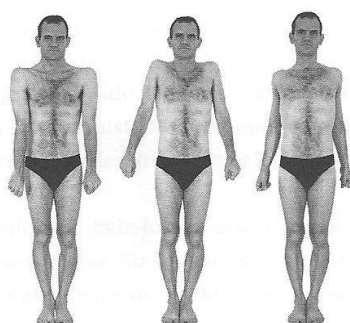
Adho Mukha Svánásana (Cachorro Olhando Para Baixo)



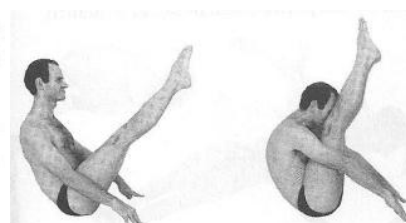
Urdhva Mukha Svánásana (Cachorro Olhando Para Cima)¹³⁴



Hastinásana (Tromba do Elefante)



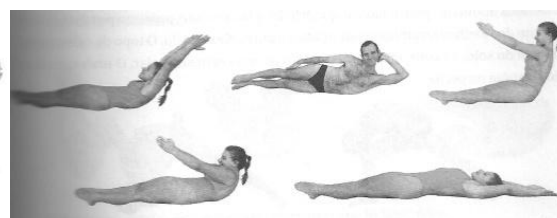
Báhuvarthenásana



Vajrolyásana



Nátarájásana



Merudandásana¹³⁵

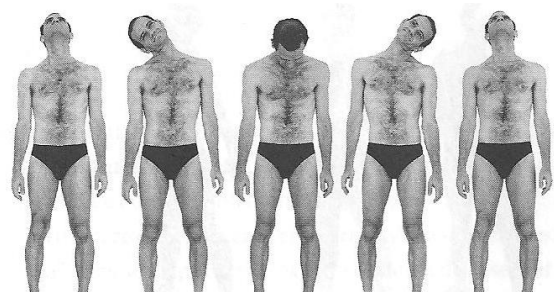
¹³³ OLSON, Mía. **Yoga for Musicians**. Boston, MA: Berklee Press, 2009, p. 62, 70, 71. As três imagens iniciais.

¹³⁴ SHAPTER, Lauryn. **Injury Prevention and Healing through Yoga**. Disponível em:

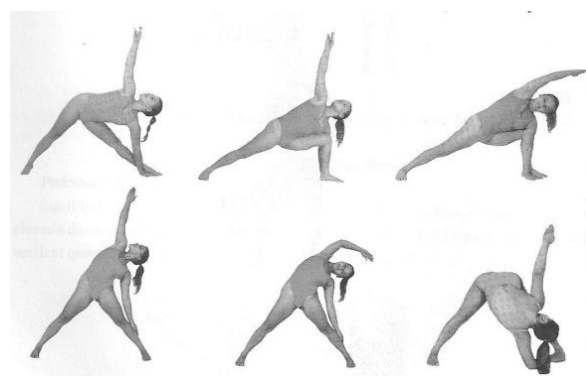
<<http://www.stringsmagazine.com/issues/strings90/PractMus90.html>>. Acesso em: 30 Dez. 2010. As duas imagens na segunda fileira.

¹³⁵ BORELLA, Anna, DE ROSE, André, BARBOSA, Carlos Eduardo G., TACCOLINI, Marcos. **O Livro de Ouro do Yoga**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2007, p. 106, 109, 119, 120. As últimas duas linhas de imagens.

ANEXO T – Outras posições (*ásanas*) do Yoga.¹³⁶



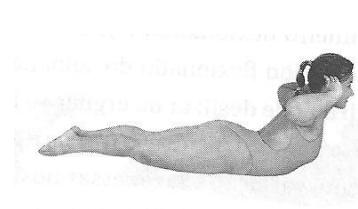
Grivavartenásana



Trikonásana



Lolásana

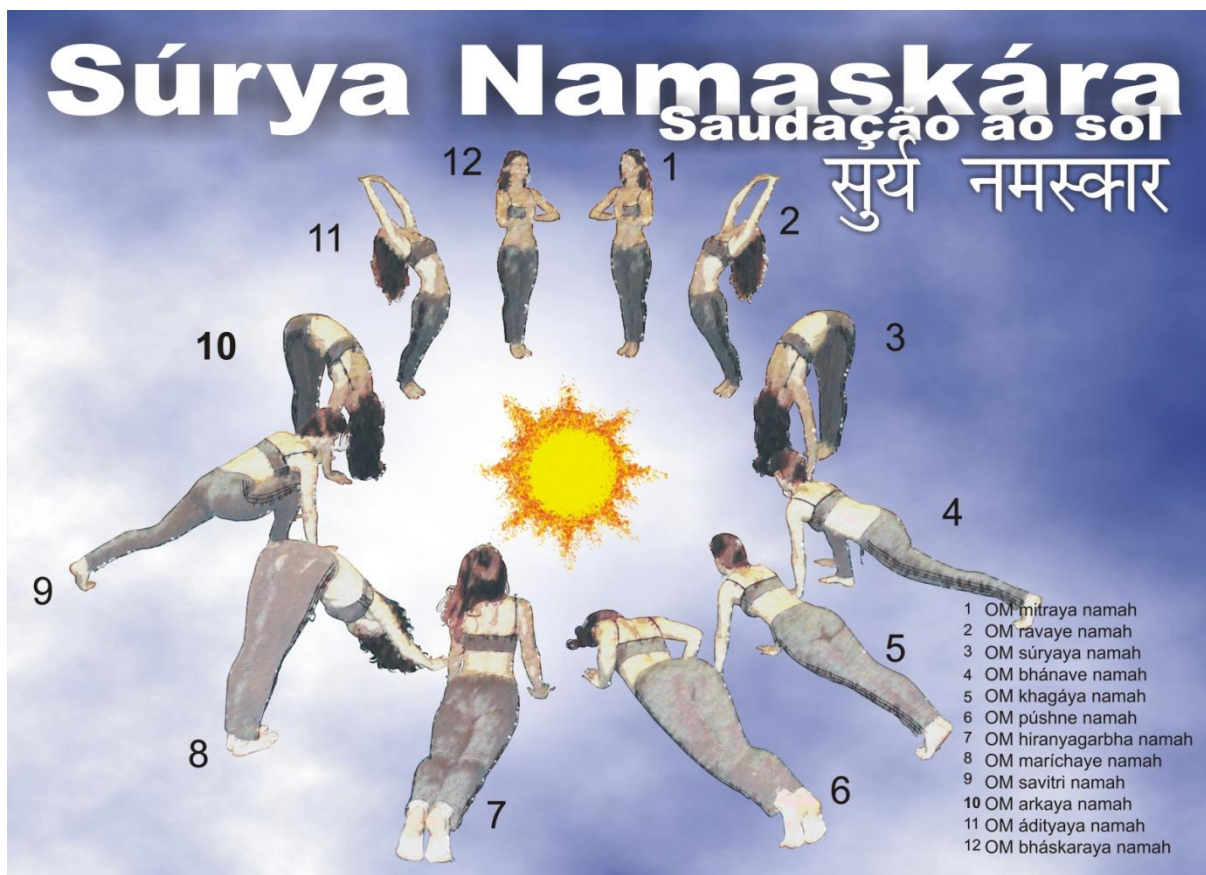


Makarásana (pernas no chão)



Pádahastásana

¹³⁶ Ibid., p. 104, 105, 107, 111, 119.

ANEXO U – Saudação ao Sol do Yoga.¹³⁷

¹³⁷ Imagem gentilmente fornecida pelo Prof. André De Rose.

ANEXO V – Alongamentos para os braços e pulsos (e polegar) do Yoga.



ANEXO W – Meus treinos do Yoga.

↓ ↑

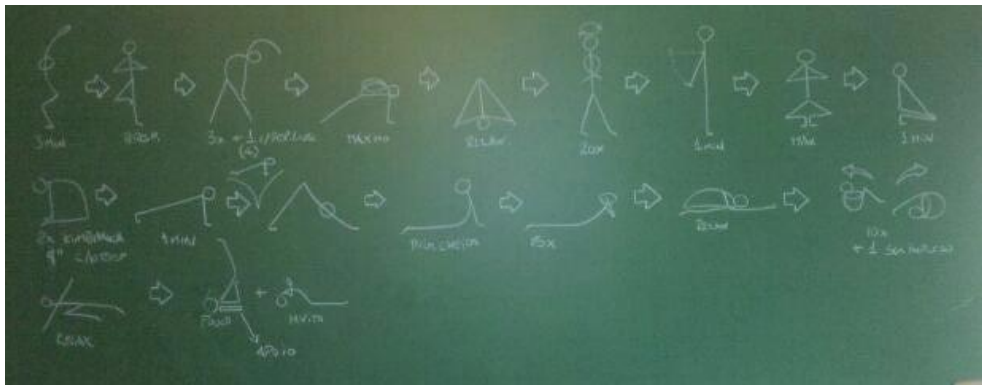
BALANÇAMENTO

→	EM PÉ	SENTADO	DEITADO	INVERTIDO
EQUILÍBRIO				
FL. FR.				
FL. TRÁS				
LAT.				
TORÇÃO				

↓ ↑

BALANÇAMENTO

→	EM PÉ	SENTADO	DEITADO	INVERTIDO
EQUILÍBRIO				
FL. FR.				
FL. TRÁS				
LAT.				
TORÇÃO				



ANEXO X – Treino de respiração controlada do Yoga.

↓

*	INSP	RET. C/AR	EXP.	R.S.A.
	1	∅	1	∅
	1	∅	2	∅
	1	2	1	∅
	1	4	2	∅
	1	4	2	2

1-4-2-∅
COM 4-16-8-∅
5-20-10-∅
6-24-12-∅

↑
AIR
↓
SEM

ANEXO Y – Exemplos de aparelhos do Método Pilates.²⁰⁶



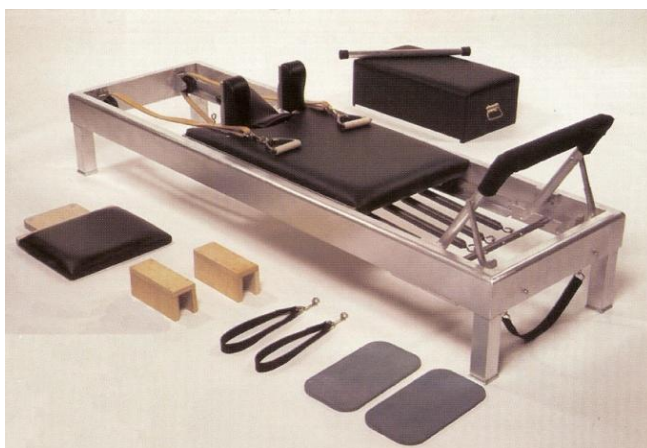
Cadillac



Ladder Barrel



Magic Circle



Reformer



Wunda Chair



Electric Chair



Mat Wall



Pedi Pull

²⁰⁶ Imagens gentilmente fornecidas pela Inelia Garcia Kolyniack do **The Pilates Studio® Brasil**.