



**Universidade Federal da Paraíba
Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes
Programa de Pós-Graduação em Música**

**Bioenergética: um Caminho de Auxílio no Processo de
Ensino-Aprendizagem do Violino**

Renata Simões Borges da Fonseca

**João Pessoa
Agosto/ 2011**



**Universidade Federal da Paraíba
Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes
Programa de Pós-Graduação em Música**

Bioenergética: um Caminho de Auxílio no Processo de Ensino-Aprendizagem do Violino

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Federal da Paraíba, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Música, Área de concentração em Práticas Interpretativas (Violino), Linha de pesquisa: Performance e Pedagogia Instrumental/Vocal.

Renata Simões Borges da Fonseca

Orientador: Prof. Dr. Hermes Cuzzuol Alvarenga

João Pessoa

Agosto/ 2011

F676b Fonseca, Renata Simões Borges da.
 Bioenergética: um caminho de auxílio no processo de ensino-
aprendizagem do violino / Renata Simões Borges da Fonseca.-
João Pessoa, 2011.
 363f. : il.
 Orientador: Hermes Cuzzuol Alvarenga
 Dissertação (Mestrado) – UFPB/CCHLA
 1. Música. 2. Práticas interpretativas - violino. 3. Ensino de
instrumento. 4. Bioenergética. 5. Performance. 6. Pedagogia
instrumental-vocal.

UFPB/BC

CDU: 78(043)



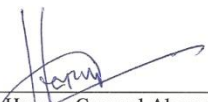
**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA**

DEFESA DE DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

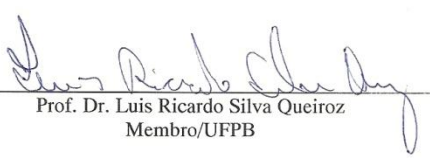
Título da Dissertação: **"Bioenergética: um Caminho de Auxílio no Processo de Ensino-Aprendizagem do Violino"**

Mestrando: Renata Simões Borges da Fonseca

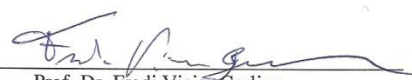
Dissertação aprovada pela Banca Examinadora:



Prof. Dr. Hermes Cuzzuol Alvarenga
Orientador/UFPB



Prof. Dr. Luis Ricardo Silva Queiroz
Membro/UFPB



Prof. Dr. Fredi Vieira Gerling
Membro/UFRGS

João Pessoa, 08 de agosto de 2011.

À memória de minha avó Maria Fábila, que me ensinou o que é a liberdade.

Agradecimentos

Várias pessoas fizeram parte desta história. Algumas, direta ou indiretamente, influenciaram os conceitos, reflexões e práticas que levaram à construção deste trabalho. Outras auxiliaram na sua idealização e na sua efetivação. A todos gostaria de dizer que as palavras aqui contidas não traduzem a infinitude dos meus agradecimentos. Vocês serão sempre lembrados como parte de algo que se tornou a representação de minha própria vida.

Agradeço, então,

a Isabela, Lara, Lucas, Mariana, Ricardo, Rute, Safira e Violeta. Neste momento, uso seus nomes fictícios, mas me conecto com seus corações. Sem a pureza da entrega e abertura de vocês não teria conseguido chegar ao final de mais esta etapa na minha vida. Obrigada por me proporcionarem esta felicidade e compartilharem comigo os conteúdos de suas “caixinhas”.

ao meu orientador, Prof. Dr. Hermes Cuzzuol Alvarenga, por ter acreditado em mim e no meu trabalho. Todos os momentos de nosso convívio foram grandes estimuladores de meu aprendizado. Obrigada por tudo.

a Indayá Machado pelo exemplo de força, carinho e dedicação ao semelhante. Suas orientações, incentivos e críticas sobre mim e sobre este trabalho foram um dos meus sustentáculos na crença de que tudo o que hoje se faz realidade, pudesse vir a existir.

ao Prof. Dr. Luis Ricardo Silva Queiroz pelos ensinamentos, esclarecimentos, estímulos e pela preciosa amizade.

ao Prof. Dr. José Henrique Martins por ter sido meu companheiro em importantes momentos dessa jornada. A música que emana de seu corpo e de sua alma foi inspiração para meu recital e suas reflexões sobre meu trabalho, valiosos esclarecimentos.

ao Prof. Dr. Maurílio José Albino Rafael pelas determinantes contribuições ao meu trabalho. Nossas discussões reflexivas foram essenciais para o andamento desta pesquisa.

a Walter Franco, por ter me inserido no mundo de Lowen com tanto carinho e cuidado. Obrigada por estar presente e me auxiliar em mais essa etapa de minha vida.

a Ibaney Chasin, por ter me ensinado o significado da música.

aos professores Liduíno Pitombeira, Heloísa Muller e Josélia Ramalho Vieira pelo incentivo e amizade.

aos amigos Fernando Müller, Marcos Rosa, Léa Rodrigues, Mariana Duarte e Victor Afonso pelo carinho com que me ajudaram nos momentos em que de vocês precisei.

aos professores Maria Guiomar de Carvalho Ribas e Marcílio Onofre, cujos conhecimentos a mim transmitidos foram fundamentais no início desta jornada.

às professoras Caroline Brendel Pacheco e Daniella Gramani pelas fontes fornecidas.

a Pedro Faissal, pelo entusiasmo e incentivo à idealização deste trabalho.

à Escola de Música Anthenor Navarro e à Orquestra Sinfônica da Paraíba, nas pessoas dos seus diretores Vólia Campêlo Simões e Plutarco Elias Sales Filho, pela generosidade no oferecimento dos ambientes para a realização desta pesquisa.

a Izilda, por todos os “galhos quebrados”. Sua eficiência ajuda a todos nós.

a Nelson Barros, cuja lembrança se fez presente em vários momentos da aplicação desta pesquisa. A alegria e sensibilidade com que sempre me tratou foram exemplos no convívio com os participantes.

aos meus alunos que, pacientemente, aguentaram minhas ausências e distrações neste período.

a Catiana Lima pelas dicas e discussões esclarecedoras. Seu carinho e amizade foram para mim, sempre, motivo de força e incentivo.

à amiga Albanízia Diniz, pelo cuidado e critério na revisão deste trabalho.

a Moema Andrade pela força sensível e companhia.

a Adriana Almeida, pela amizade altruísta e verdadeira. Sua dedicação foi e é suporte mais do que fundamental em vários momentos de minha vida.

a Marco Antônio, amigo e irmão de várias existências. Sem nossas conversas, choros e risos, eu hoje não seria a mesma.

ao meu avô Augusto Simões (*in memoriam*) por ter me ensinado a essência da vida, da música e do amor.

ao meu lindo filho Augusto, por sua simples existência.

ao meu marido e companheiro Sidney, por ser a luz que norteia minha vida. Sem sua força, companheirismo, sensibilidade, paciência e abnegação eu não teria chegado até aqui. Nosso amor é sustento, bálsamo e transcendência.

a minha mãezinha querida e eterna companheira, Vólia Simões, que me deu a vida física, emocional e violinística. Esse trabalho é fruto de sua luta, de suas renúncias e de seu amor. Muito obrigada por ser minha mãe.

ao Senhor da Vida, por tudo isso!

Uma árvore cresce para cima apenas se sua raiz se desenvolve em direção ao centro da terra (LOWEN)

RESUMO

Tocar um instrumento é acionar mecanismos musculares, afetivos e mentais, estando eles intimamente relacionados. Na preparação de uma performance, portanto, espera-se do instrumentista não apenas o entendimento do significado do discurso musical, mas também a assimilação e aperfeiçoamento de padrões motores que irão se constituir na ação corporal necessária para a realização técnica deste discurso. Nesse processo, uma das metas do instrumentista é se conscientizar dos pontos de tensão em seu corpo que potencialmente lhe impedem uma execução técnica mais livre, buscando então meios para minimizá-los ou mesmo eliminá-los. Segundo a Análise Bioenergética, abordagem psicoterápica criada por Alexander Lowen em 1956, as tensões musculares são decorrentes de bloqueios emocionais, sendo criadas na maioria das vezes desde a própria infância e desenvolvidas ao longo da vida. Essas tensões funcionam como “courações”, que servem para proteger o indivíduo de experiências que possam vir a ser dolorosas e ameaçadoras, tornando-se um obstáculo à capacidade do ser humano de se entregar às sensações e emoções e conseqüentemente de se sentir livre, inteiro e em contato com o mundo à sua volta. Ultrapassando as investigações sobre a psique humana que, antes de meados do século passado, concentravam-se principalmente nas explorações da mente, a Bioenergética leva o paciente, através de exercícios, a reencontrar-se com seu corpo, adquirindo então, uma sensação de bem-estar e paz interior. Baseado nesse conhecimento e entendendo que o aluno de violino inicia o aprendizado de seu instrumento tendo já presentes algumas tensões musculares advindas de questões emocionais e que tais tensões poderiam dificultar sua expressividade na música da mesma forma que impedem sua espontaneidade na vida, este trabalho apresenta, analisa e discute contribuições da Bioenergética para o desenvolvimento da capacidade técnico-expressiva dos estudantes de violino, tendo como base a aplicação de exercícios desse campo no processo de formação e performance do violinista. Para isso, foram, inicialmente, aplicados questionários e realizadas entrevistas com os participantes da pesquisa, coletando informações principalmente sobre seu estado físico, mais especificamente no que se referia às suas tensões musculares. De posse destas informações, foram aplicados nesses participantes, durante vários encontros, exercícios da Bioenergética, tanto em seu formato original, como adaptados às especificidades do aprendizado violinístico. Os resultados desses exercícios foram sendo verificados através de observação participante e de constantes relatórios dos próprios participantes contendo suas percepções e sensações ao longo do trabalho. Uma entrevista final foi realizada após dois meses de pesquisa, onde foi possível concluir que a grande maioria dos participantes se encontrava mais consciente de seu corpo e de suas sensações e emoções, tanto em seu cotidiano, como no ato da performance. Tendo também sido eficazes na conscientização e diminuição de várias das tensões musculares dos participantes, os exercícios da Bioenergética possibilitaram a esses indivíduos um corpo mais solto e conectado ao instrumento, além de uma maior integração corpo-mente no ato da performance. E isso, naturalmente, facilitou sua capacidade tanto técnica quanto expressiva.

Palavras-chave: Violino, Bioenergética, Ensino de instrumento.

ABSTRACT

Playing an instrument is turning on muscular, affective and mental mechanisms that are closely related. Therefore, in a performance preparation, it is expected from the instrumentalist not just the understanding of the musical speech, but the assimilation and perfection of the motor patterns that will be part of the needed corporal action for the technical accomplishment of this speech as well. In this process, one of the goals of the instrumentalist is to become aware of tension points in their body that can potentially prevent a more free technical execution, looking for ways to minimize or eliminate them. According to the Bioenergetics Analysis, a psychotherapy approach created by Alexander Lowe in 1956, the muscle tensions are the result of emotional blocks, being created most of the times since childhood and developed throughout life. These tensions work as “armours”, which protect the individuals from experiences that could be painful and threatening, turning into an obstacle to the human being capacity to relate to their sensations and emotions and, consequently, of feeling free, whole and in contact with the world around them. Going beyond the investigation about human psyche that, before the middle of last century, focused mainly on mind exploration, the Bioenergetics takes the patients, through exercises, to reunite with their body, acquiring a sense of well-being and inner peace. Based on this knowledge and understanding that the violin student starts his instrument learning having already some muscle tensions due to emotional matters and that these tensions could hinder their musical expressivity on the same way they can interrupt his spontaneity in life, this work presents, analyses and discusses the contributions of Bioenergetics exercises to the development of the technical-expressive capacity of violin students, based on the application of exercises of this field to violinists during their formation process and performance. In order to do so, initially, questionnaires were applied and interviews with the participants of this research were conducted, collecting information about their physical condition and, more specifically, about their muscle tensions. Having this information, Biogenetics exercises, both in their original format or specifically adapted to violin learners, were applied to these participants throughout several meetings. The results of these exercises have been verified through participant observation and constant reports from the participants containing their own perceptions and sensations throughout this work. An interview was conducted two months after the research, according to which it was possible to conclude that most of the participants became more aware of their own body, emotions and sensations, both on their daily life and in the act of performance. Having also been effective in raising awareness and reducing several of the muscle tensions in the participants, the Bioenergetics exercises gave these individuals a looser body that is connected to the instrument, besides a deeper body-mind integration in the act of performance. And that has naturally facilitated their technical and expressive capacity.

Keywords: Violin, Bioenergetics, Instrument education.

LISTAS DE ILUSTRAÇÕES

Capítulo 3

Figura 1 - Exercício básico de vibração e grounding	102
Figura 2 - Flexão dos joelhos	104
Figura 3 - Flexão dos joelhos: arco na região do meio.....	106
Figura 4 - Batendo os calcanhares.....	107
Figura 5 - Flexão dos joelhos na parede	109
Figura 6 - Arco	112
Figura 7 - Respiração abdominal com o violino (posição deitada)	116
Figura 8 - Balanço da pelve: inspiração e expiração (posição em pé)	117
Figura 9 - Balanço da pelve: inspiração e expiração (posição deitada).....	118
Figura 10 - Peso numa perna com joelho fletido	124
Figura 11 - Peso numa perna (Variação A)	124
Figura 12 - Peso numa perna com joelho fletido (Variação B)	124
Figura 13 - Movimento pélvico de lado a lado	127
Figura 14 - “Dar limites” e Voar como um pássaro	131
Figura 15 - Alongamento do pescoço	135
Figura 16 - Relaxamento dos músculos da cintura	140
Figura 17 - Vibração com a perna	144
Figura 18 - Banco de Bioenergética	147
Figura 19 - Deitar-se sobre o banco	148
Figura 20 - Deitar-se sobre o banco com o violino	149
Figura 21 - Pressão no peito	150
Figura 22 - Balanço ou báscula da pelve	152

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	14
CAPÍTULO 1	18
Abordagens corporais no universo de ensino-aprendizagem musical	18
1.1. A relação corpo-mente ou prática-teoria ao longo da História da Música	19
1.2. Abordagens corporais utilizadas no processo de ensino-aprendizagem da música e na prevenção ou tratamento de tensões musculares dos instrumentistas	29
1.2.1. Rítmica	30
1.2.2. Técnica de Alexander	32
1.2.3. Método Feldenkrais	35
1.2.4. Eutonia.....	40
1.3. Abordagens corporais utilizadas no processo de ensino-aprendizagem do violino	44
1.3.1. Yehudi Menuhin.....	50
1.3.2. Kato Havas	52
1.3.3. Dominique Hoppenot	55
1.4. Algumas considerações	58
CAPÍTULO 2	60
Análise Bioenergética	60
2.1. De Freud a Reich	61
2.2. De Reich a Lowen	68
2.3. O desenvolvimento da Bioenergética	71
2.4. Alguns conceitos	74
2.4.1. O conceito de energia	75
2.4.2. O conceito de fluxo.....	77
2.4.3. O conceito de respiração.....	78
2.4.4. O conceito de Grounding.....	81
2.4.5. O conceito de graciosidade	86
2.5. Últimas considerações	88
CAPÍTULO 3	90
A união da Bioenergética com o violino: uma metodologia	90

3.1. O Delineamento da pesquisa	93
3.2. A Seleção	94
3.3. A Coleta de dados.....	95
3.3.1. Entrevista inicial não-estruturada e aplicação do questionário.....	96
3.3.2. Aplicação dos exercícios e relatórios semanais.....	98
3.3.2.1. <i>Exercícios de Grounding</i>	101
3.3.2.2. <i>Exercícios de respiração</i>	113
3.3.2.3. <i>Exercício para sentir as tensões pélvicas</i>	119
3.3.2.4. <i>Exercícios-Padrão</i>	121
3.3.2.5. <i>Exercícios expressivos</i>	144
3.3.2.6. <i>Trabalho com o banco de Bioenergética</i>	147
3.3.2.7. <i>Exercícios sexuais</i>	150
3.3.2.8. <i>Algumas considerações</i>	153
3.3.3. Relatório final e Entrevista semi-estruturada	155
CAPÍTULO 4	157
A pesquisa: um relato reflexivo das implicações dos exercícios bioenergéticos na formação de violinistas	157
4.1. O questionário: um diagnóstico do grupo	158
4.1.1. Atividades	158
4.1.2. Histórico médico.....	159
4.1.3. Tensões musculares	160
4.1.4. Nível de energia vital e percepção corporal	163
4.1.5. Prevenção das tensões musculares e técnicas corporais	166
4.2. Os encontros	168
4.2.1. Primeira etapa	170
4.2.2. Segunda etapa	175
4.2.3. Terceira etapa.....	178
4.2.4. Quarta etapa	182
4.2.5. Quinta etapa	186
4.2.6. Sexta etapa	190
4.2.7. Sétima etapa.....	195
4.2.8. Oitava etapa	198
4.2.9. Nona etapa	202

RESULTADOS E CONCLUSÕES	205
1. Resultados.....	205
1.1. Isabela	205
1.2. Lara	209
1.3. Lucas.....	211
1.4. Mariana	213
1.5. Ricardo.....	216
1.6. Rute.....	219
1.7. Safira.....	222
1.8. Violeta.....	223
2. Conclusões gerais	226
REFERÊNCIAS.....	232
APÊNDICES	239
APÊNDICE A - Questionário	239
APÊNDICE B – Históricos.....	250
1. Isabela	250
2. Lara	265
3. Lucas.....	280
4. Mariana	291
5. Ricardo.....	305
6. Rute.....	319
7. Safira.....	334
8. Violeta.....	346
APÊNDICE C – Termos de consentimento livre e esclarecido.....	359
APÊNDICE D – Programa do Recital de Mestrado.....	361

Introdução

Pesquisas realizadas nas últimas décadas têm apontado para um considerável índice de adoecimento corporal entre os músicos, sendo cada vez mais freqüentes os casos de lesões musculares relativos ao agravamento de tensões corporais presentes naqueles que se dedicam à performance musical. Essas lesões, que se localizam em diversas regiões do corpo, muitas vezes têm levado os instrumentistas à interrupção da prática de seu instrumento por algum período de tempo, ou até permanentemente.

Decorrente da percepção desse fato, o estabelecimento e agravamento de tensões musculares desnecessárias no processo de aprendizado do instrumentista é uma das questões que tem afligido os professores de instrumento nos dias de hoje. Objetivando o entendimento e prevenção dessas tensões, vários educadores e pesquisadores têm se voltado para o estudo do papel do corpo na performance e, para isso, dialogam com as diversas ciências fazendo interfaces com a medicina, com a fisioterapia, com a psicologia e com os diversos campos que estudam o nosso sistema sensório-motor e seu aprendizado.

Em relação à função do corpo no processo de aprendizagem do ser humano, se evidenciaram, ao longo do tempo, duas vertentes de pensamento: a que advogava a supremacia da mente sobre o corpo, ou do intelecto sobre as sensações, e a que valorizava a percepção e a expressão livre, tendo como ponto de partida a experiência através dos órgãos dos sentidos. Mas, a partir do século XVIII, ocorreu em vários campos do conhecimento uma revolução ideológica profunda.

Baseados nas reformas do pensamento humano advindas do “século das luzes”¹ e a partir das idéias do Tratado de Comenius (1592-1670), vários filósofos e educadores propuseram metodologias alicerçadas em uma educação ativa, baseada na própria experiência sensorial do indivíduo. Esse pensamento, infiltrado em todas as áreas do conhecimento humano, causou o surgimento de várias abordagens de trabalho, e naquelas áreas cuja prática estava diretamente ligada ao corpo, visou-se não só a liberação de tensões como um olhar integral sobre o ser humano, que passaria a perceber e movimentar seu corpo sem desvinculá-lo de todas as dimensões que o compõem.

Seguindo os princípios dessas abordagens, entende-se que para tocar um instrumento é preciso acionar processos musculares, afetivos e intelectuais, estando eles intimamente relacionados. No que diz respeito especificamente ao violino, vários educadores têm

¹ Expressão que se refere ao século XVIII, período do Movimento Iluminista.

procurado trabalhar este instrumento com a visão de que tocar é promover um equilíbrio entre todos os movimentos necessários a essa ação, devendo o instrumentista ter uma consciência global do seu corpo na sua relação com seu instrumento e também com a própria música. Para esses educadores, o primeiro instrumento de um violinista é o seu próprio corpo e essa consciência levaria a uma suavização das tensões inerentes ao processo de aprendizado do violino e a uma maior expressividade.

Na psicologia, são cada vez mais freqüentes as técnicas terapêuticas que têm no corpo seu enfoque como, por exemplo, a Bioenergética, técnica terapêutica criada por Alexander Lowen em 1956. Ela considera as tensões musculares como decorrentes de bloqueios emocionais, sendo padrões estruturados de comportamento adquiridos na maioria das vezes desde a própria infância e desenvolvidos ao longo da vida. Essas tensões funcionam como “couraças” que servem para proteger o indivíduo de experiências que possam vir a ser dolorosas e ameaçadoras. Sendo assim, o enrijecimento muscular torna-se um obstáculo à capacidade do ser humano de se entregar às suas sensações e emoções e, conseqüentemente, de se sentir livre, inteiro e em contato com o mundo à sua volta. E em decorrência disso, sua auto-expressão torna-se limitada.

A partir deste conhecimento, é possível entender que o aluno que inicia o aprendizado de seu instrumento já traz consigo tensões decorrentes de fatores emocionais. Como fazer música é uma forma de auto-expressão, pois em uma performance é esperado do executante não só um domínio motor da técnica do instrumento, como a capacidade de decodificar os signos musicais em uma simbologia expressiva, passei a indagar sobre até que ponto os bloqueios emocionais do estudante de violino, traduzidos em suas tensões musculares, poderiam dificultar sua expressividade na música da mesma forma que impedem sua espontaneidade na vida.

Lowen, em toda sua obra, estuda, analisa e estabelece técnicas de exercícios corporais que têm como objetivo principal o desbloqueio das tensões musculares do indivíduo fazendo com que este alcance uma melhor consciência de seu corpo e eleve sua capacidade de auto-expressão. Partindo da experiência deste terapeuta, este estudo teve como objetivo geral verificar os efeitos dos exercícios da Bioenergética na capacidade técnico-expressiva dos alunos de violino. Esses exercícios poderiam, a meu ver, contribuir com os alunos tanto na conscientização de suas tensões, quanto no trabalho para o desbloqueio das mesmas, bem como servir de prevenção para as tensões naturais ao processo de aprendizado de um instrumento. A minha hipótese é que eles produziriam uma maior interação corpo-mente na

performance destes estudantes, o que possibilitaria um aumento de sua capacidade técnico-expressiva.

De forma a alcançar meu objetivo, apliquei em um grupo de alunos de violino selecionados para esta pesquisa, tanto exercícios originais da Bioenergética como também alguns adaptados por mim para que pudessem ser realizados juntamente com o violino. O grupo foi composto por 08 (oito) estudantes em nível de graduação e pós-graduação que tinham histórico de queixas em relação a problemas de tensões musculares e que se dispuseram a participar voluntariamente da pesquisa.

A coleta dos dados foi feita, inicialmente, a partir de uma entrevista não-estruturada realizada com cada participante e de um questionário respondido também por cada um deles. Estes dois instrumentos de coleta de dados tinham por objetivo me informar da situação física, emocional e violinística de cada um dos participantes no início desta pesquisa. De posse desse conhecimento, iniciei a parte prática deste estudo com a aplicação individual dos exercícios em, no mínimo, dois encontros semanais. A observação participante, realizada nestes vários encontros, me permitiu analisar e refletir acerca dos efeitos dos exercícios na capacidade técnico-expressiva dos estudantes. Além desta observação, os vários relatórios entregues a mim pelos participantes contendo suas percepções e sensações ao longo do trabalho, propiciaram a comprovação de minhas considerações sobre os resultados dos exercícios em cada um dos estudantes.

Tanto a análise como a reflexão dos efeitos dos exercícios nos participantes desta pesquisa foram fundamentadas na ampla pesquisa bibliográfica realizada por mim não somente na fase que antecedeu à aplicação prática dos exercícios, como também durante todo o decorrer dos encontros. Esta enfocou estudos sobre a Bioenergética, a técnica violinística e o ensino de instrumento, bem como sobre a relação corpo-mente no aprendizado musical.

Ao final de dois meses de trabalho, foi realizada, com cada um dos participantes, uma entrevista semi-estruturada baseada nas perguntas do questionário com o objetivo de conhecer as mudanças físicas, emocionais e violinísticas percebidas por eles ao término de todo o processo da pesquisa.

De forma a apresentar os resultados obtidos a partir desta pesquisa, este trabalho está organizado em quatro capítulos. O primeiro discorre sobre algumas das principais abordagens corporais utilizadas no universo de ensino-aprendizagem da música e do violino nas últimas décadas, sinalizando a crescente preocupação com o corpo no contexto da prática musical. Além disso, são nele descritas mais amplamente as experiências, reflexões e indagações que me fizeram chegar ao tema deste trabalho.

No segundo capítulo encontram-se um breve histórico do surgimento da Bioenergética e um resumo de seus princípios fundamentais. Nele são abordados os conceitos de energia, de fluxo, de respiração, de *grounding* e de *graciosidade*, os mais diretamente ligados aos objetivos desta pesquisa.

O terceiro capítulo expõe os procedimentos metodológicos escolhidos e desenvolvidos para esta pesquisa. Nesta parte apresento os instrumentos de coleta dos dados e a descrição de cada exercício da Bioenergética selecionado para este trabalho. Essa descrição inclui os exercícios em seu formato original e as adaptações feitas por mim para o universo de ensino-aprendizagem do violino. Além disso, também são expostos neste capítulo os motivos e objetivos da escolha de cada um dos exercícios e de suas adaptações para o violino.

O quarto capítulo é concebido a partir do relato de como se deu a pesquisa. Nele se encontram os dados obtidos pelo questionário, a descrição de como aconteceram os encontros durante as nove etapas em que foi dividido o processo de aplicação dos exercícios e trechos dos relatórios dos participantes com informações de como estes estavam se sentindo no decorrer da pesquisa. A partir desses dados, vou realizando, ao longo deste capítulo algumas análises e reflexões acerca do desenvolvimento do grupo dos participantes na pesquisa, o que torna possível a percepção acerca das implicações dos exercícios bioenergéticos no desenvolvimento técnico-expressivo de cada um dos participantes.

No último trecho deste trabalho apresento, primeiramente, os resultados do desenvolvimento físico, emocional e violinístico de cada um dos participantes desta pesquisa. Esses resultados são corroborados por trechos dos relatórios e entrevistas finais dos participantes onde estes apontam o que puderam perceber acerca de suas próprias modificações no decorrer da pesquisa. Diante desses resultados, concluo o trabalho tecendo considerações sobre os efeitos dos exercícios da Bioenergética no desenvolvimento físico e emocional do grupo como um todo após os dois meses de pesquisa e, portanto, na sua capacidade técnico-expressiva ao violino. Nestas conclusões também discorro sobre algumas questões referentes ao ensino do violino e sobre os possíveis desdobramentos desta pesquisa.

Assim, esta pesquisa possui um caráter interdisciplinar. Em decorrência da natureza multifacetada da performance musical, é cada vez mais comum a realização deste tipo de pesquisa, que propõe diálogos com as diversas ciências que estudam o nosso sistema sensorio-motor e seu aprendizado. E entre estas, as pesquisas que realizam uma interface com a Psicologia são cada vez mais crescentes. Estando a Psicologia ligada tanto à performance quanto ao processo educacional, considero este diálogo de extrema importância tanto para intérpretes como para professores.

Capítulo 1

Abordagens corporais no universo de ensino-aprendizagem musical

Desde que iniciei minha carreira musical, tinha como base de meu aprendizado a reflexão acerca dos processos inerentes ao ato de fazer música: o estudo da técnica de meu instrumento, a busca pelo entendimento da linguagem musical em todas as suas facetas, mas principalmente a necessidade de entender como expressar através do violino as sensações em mim produzidas pela obra estudada. A música sempre teve em mim um efeito que partia primeiramente das sensações corporais por ela geradas. E junto com essas sensações, vinham as emoções. Não conseguia realmente tocar uma música se esta não fosse sentida primeiramente pelo corpo e, uma vez percebida a sensação afetiva que ela me causava, expressa em forma de uma movimentação que, para mim tinha um caráter de dança. Assim, no meu entendimento, tocar violino sempre foi um ato coreográfico onde a movimentação maior era realizada pelos membros superiores. Mas tinha consciência de que, como em toda dança, o corpo deve estar totalmente envolvido. Para mim, portanto, era preciso sentir e vivenciar a música dos pés à cabeça, ou ela não soaria real.

Mas, ao longo de minha carreira, quando via alguns violinistas em momentos de performance, percebia neles um certo endurecimento corporal, uma certa imobilidade, que me fazia ter a sensação de que a música estava presa dentro deles, ansiando por ser expressa em uma vivacidade que aquele corpo não estaria permitindo. E não estou aqui me referindo a uma movimentação maior ou menor, mas sim a uma naturalidade, ou seja, a uma liberdade corporal que não conseguia entrever nesses instrumentistas. Percebi também que nessas ocasiões, essas performances geralmente me soavam sem vigor, carecendo de um maior caráter comunicativo. Perguntava-me se isso seria fruto da falta de uma maior concepção dos instrumentistas acerca do próprio instrumento ou até mesmo da música executada. Mas, ao conversar com essas pessoas, percebia que, não raro, elas tinham perfeito conhecimento da estrutura da obra que estavam tocando tanto no que dizia respeito a sua parte técnica como também de seu discurso musical.

E o que se tornava mais estranho para mim é que, algumas vezes, essas mesmas pessoas, ao interagirem com a música fora de seu instrumento, demonstravam uma fluidez e vivacidade corporais muito maiores que no ato da performance. Assim, não só pela observação de colegas, mas também através da experiência em sala de aula, fui aos poucos verificando existir em algumas pessoas que tocavam um instrumento, uma postura em relação

a ele paradoxal à postura que tinham em relação à própria música. Vivenciavam-na corporalmente de maneira solta longe do instrumento, mas ao posicioná-lo se travavam de tal forma que muitas vezes ficava visível o esforço na realização de determinados movimentos, tanto técnicos como expressivos. Como diz Beyer (1999), pareciam existir para as pessoas dois mundos distintos de vivência musical: o primeiro, calcado sobre as sensações e movimentos corporais e vivenciado no seu cotidiano ao ouvir, cantar ou dançar alguma música; e o segundo, fundamentado no conhecimento intelectual da própria música, na análise de seu discurso e reflexão de seus pressupostos, tendo na mente o seu principal veículo de formação.

Para mim, esses mundos não deveriam estar dissociados e então comecei a me perguntar os motivos que levariam a esse comportamento dicotômico. E o papel do corpo na performance passou a ser para mim uma preocupação não só como intérprete, mas também como professora. Afinal, como diz França (2000) em relação ao nosso papel de educadores, precisamos encontrar estratégias para um equilíbrio no desenvolvimento da técnica e da compreensão musical daqueles que iniciam o estudo de um instrumento, “se pretendemos estar comprometidos com o potencial da experiência musical para desenvolver a mente, abrir novos horizontes e aprofundar a vida intelectual e afetiva dos alunos” (FRANÇA, 2000, p. 61).

1.1. A relação corpo-mente ou prática-teoria ao longo da História da Música

Por saber que toda atitude do ser humano tem base não apenas em sua estrutura psicológica, mas também em seu aprendizado social, fui buscar as possíveis raízes históricas para esse comportamento contraditório e fragmentado do ser humano. Percebi, então, que essa fragmentação estava presente não apenas na relação corporal entre o instrumentista e seu instrumento, mas também se fazia sentir em um saber musical mais amplo, ou seja, na unidade de seu conhecimento musical.

Segundo Beyer (1999), a visão em relação à música e ao conhecimento musical assumiu, ao longo da história, duas principais tendências que se desmembrariam em várias outras até os nossos dias: uma baseada na prática e outra voltada à teoria.

Em civilizações como a egípcia e a mesopotâmica, a música estava intimamente ligada aos cultos religiosos. Assim, a preocupação de seu aprendizado recaía quase que exclusivamente sobre sua prática, já que os músicos dessas civilizações deveriam estar aptos a

usar a voz, dançar e realizar em seu corpo os mais variados ritmos e movimentos em seus rituais de adoração às divindades.

Ainda segundo Beyer (1999), foi com os gregos que a música começou a ter uma dimensão mais teórica. Por ser uma civilização cuja educação era fundamentada no equilíbrio entre a mente e o corpo, a teoria deveria ser uma contemplação da própria prática. Assim, o aprendizado musical englobava desde a destreza instrumental como forma de melhor executar e improvisar um acompanhamento para o canto ou o recitar de algum poema, até a compreensão das “doutrinas sobre a natureza da música, o seu lugar no cosmos, os seus efeitos e a forma conveniente de a usar na sociedade humana” (GROUT; PALISCA, 1994, p. 19). Para os gregos, a música não só estava intimamente ligada à poesia e à dança através do ritmo, como era um sistema regido pelas mesmas leis matemáticas do universo tendo, por suas qualidades e efeitos morais, o poder de afetá-lo.

Já para os antigos romanos, o único objetivo de seus soldados deveria ser o de ampliar o domínio geográfico do Império. Para esta classe da sociedade, portanto, as características afetivas da música poderiam sensibilizá-la demasiadamente, o que empobreceria sua performance em batalha (BEYER, 1999). Assim, nessa época, a música e a dança eram restritas às mulheres e aos escravos, classes consideradas mais baixas na sociedade.

Posteriormente, através do contato com a cultura helenística, a educação musical começou a ganhar espaço nesse Império. De acordo com Fonterrada (2005), a partir da fusão das culturas grega e romana, a música, nesta última civilização, ganhou forças e características próprias. Houve um crescimento no gosto pela prática e, aos poucos, o virtuosismo foi ganhando espaço. Segundo essa autora, “há relatos de grupos instrumentais imensos e de cantores que se utilizavam de técnicas virtuosísticas bastante semelhantes às dos modernos artistas dos séculos XVIII, XIX e XX” (FONTEERRADA, 2005, p. 21). E embora o estudo das relações da música com o cosmos continuasse, principalmente sob a influência dos neoplatônicos e dos neopitagóricos, este era realizado apenas no campo teórico, estando distante da prática artística. Esse seria, então, um dos primeiros indícios da divisão corporalmente no processo de ensino-aprendizagem da música.

Para Grout e Palisca (1994), os primeiros séculos da Igreja Cristã foram marcados por uma rejeição a tudo que ligasse seus adeptos ao seu passado pagão. Assim, a música não poderia mais ser cultivada pelo simples prazer que proporcionava. Afinal, o prazer é uma sensação basicamente corporal que poderia afastar os fiéis de seus sentimentos mais nobres. Para a Igreja a música deveria, portanto, estar sempre associada aos cantos litúrgicos, pois

segundo a filosofia de seus representantes, “só é digna de ser ouvida na igreja a música que por meio dos seus encantos abre a alma aos ensinamentos cristãos e a predispõe para pensamentos santos” (GROUT; PALISCA, 1994, p. 42-43). Por não conter uma letra que pudesse elevar o espírito e por remeter os indivíduos a seu passado pagão pelo prazer corporal por ela causado, a música instrumental foi abolida do culto público, funcionando apenas como acompanhamento dos cânticos realizados em cultos particulares. Além disso, foram considerados inoportunos quaisquer tipos de manifestações musicais instrumentais em espetáculos públicos como festivais e concursos ou mesmo em pequenas reuniões familiares.

Por se tratar de um forte exemplo dessa filosofia de afastamento do homem de seu próprio corpo ou de quaisquer sensações dele advindas, transcrevo aqui uma citação do livro *Confissões* de Santo Agostinho, onde este filósofo comenta acerca dos prazeres do ouvido:

Os prazeres do ouvido me prendem e subjagam com mais força, mas tu me desligaste, me libertaste. Agradam-me ainda, eu o confesso, os cânticos que tuas palavras vivificam, quando executados por voz suave e artística; todavia eles não me prendem, e deles posso me desvencilhar quando quero. Para assentarem no meu íntimo, em companhia com os pensamentos que lhe dão vida, buscam em meu coração um lugar de dignidade, mas eu me esforço para ceder-lhes só o lugar conveniente. Às vezes parece-me tributar-lhes mais atenção do que devia: sinto que tuas palavras santas, acompanhadas do canto, me inflamam de piedade mais devota e mais ardente do que se fossem cantadas de outro modo. Sinto que as emoções da alma encontram na voz e no canto, conforme suas peculiaridades, seu modo de expressão próprio, um misterioso estímulo de afinidade. Mas o prazer dos sentidos, que não deveria seduzir o espírito, muitas vezes me engana. Os sentidos não se limitam a seguir humildemente a razão; e mesmo tendo sido admitidos graças a ela, buscam precedê-la e conduzi-la. [...] Assim, oscilo entre o perigo do prazer e a constatação dos efeitos salutareos do canto. Por isso, sem emitir juízo definitivo, inclino-me a aprovar o costume de cantar na igreja, para que, pelo prazer do ouvido, a alma ainda muito fraca, se eleve aos sentimentos de piedade. E, quando me comovem mais os cantos do que as palavras cantadas, confesso meu pecado e mereço penitência, e então preferiria não ouvir cantar (SANTO AGOSTINHO, 2002, P. 241-242).

A música era, assim, afastada do corpo não apenas pela restrição ao desenvolvimento de uma maior destreza técnica no instrumento, considerada inadequada e desnecessária ao progresso espiritual do ser humano, mas também em relação ao próprio prazer que ela simbolizava. O prazer afastava de Deus.

Ainda na Idade Média, Boécio divide a música em três gêneros: música mundana, que seriam as relações numéricas observáveis na harmonia do macrocosmo; música humana, representando essas mesmas relações em nós mesmos; e música instrumental que, embora

contivesse em si estas mesmas relações, era considerada a menos importante por ser representada pela voz humana e pelo som dos instrumentos. Com esse pensamento, Boécio

concebia a música mais como um objecto de conhecimento do que como uma arte criadora ou uma forma de expressão de sentimentos. [...] O verdadeiro músico não é o cantor ou aquele que faz canções por instinto sem conhecer o sentido daquilo que faz, mas o filósofo, o crítico, aquele “que apresenta a faculdade de formular juízos, segundo a especulação ou razão apropriadas à música, acerca dos modos e ritmos, do gênero das canções, das consonâncias, de todas as coisas²” respeitantes ao assunto (GROUT; PALISCA, 1994, p. 46-47).

Estão representadas nessa fala, portanto, as duas formas de se relacionar com a música na Idade Média e que, segundo Beyer (1999), denotam um progressivo rompimento da visão integrada da música: a prática, representada pelo cantor que trabalhava sua voz para modulá-la harmoniosamente a favor dos cânticos nos cultos cristãos ou pelo instrumentista que sabia a técnica necessária para executar o que fosse preciso, e a teórica, representada pelo *musicus*, ou seja, o filósofo que não tocava e nem compunha, mas que compreendia a construção da música e buscava o saber musical calcado em suas relações com o cosmos. Segundo Borém,

na Baixa Idade-Média, no Cap. 34 do seu *De institutione musica* (Os fundamentos da música), BOETHIUS (1989)³ elegeu os músicos teóricos como a classe superior e inteligente, secundados pelos compositores, a quem chamou de classe média, provida de algum conhecimento e discernimento. Finalmente, destinou aos intérpretes (instrumentistas e cantores) a classe inferior, caracterizada pela ignorância e pouco alcance intelectual (BORÉM, 2000, p. 142).

Por conta dessa visão, embora a música se encontrasse nas primeiras universidades tanto em sua dimensão prática como teórica, paulatinamente apenas a última permanece nessas instituições, até que também deixa de ser aí estudada como área do conhecimento.

Mesmo que essa cisão possa ser tomada como uma das características da música na Idade Média, isso não quer dizer que não existissem, nessa época, músicos que unissem a prática e a teoria no seu relacionamento com a música. Segundo Harnoncourt (1990), esses músicos, os quais ele denomina de “músicos completos”, eram os mais bem conceituados, pois dominavam todas as facetas do saber musical. Esse tipo de músico ganhou espaço na Renascença, pois foi nesse período que a expressão e a performance voltam a se tornar

² Boécio, *De institutione musica*, 1.34. *apud* GROUT, Donald J.; PALISCA, Claude V. *História da Música Ocidental*. Tradução de Ana Luísa Faria. Lisboa: Gradiva, 1994.

³ BOETHIUS, Anicius. *De institutione musica*. Trad. Calvin Bower. New Haven: Yale University Press, 1989.

importantes no fazer musical (MARTINS, 1992). Assim, além de ter havido, a partir dessa época, um crescente interesse pela música instrumental e principalmente pela figura do solista, era uma característica comum a quase todos os compositores o esforço em encontrar os meios musicais de exprimirem em suas obras, com um máximo de veracidade, afetos ou estados de espírito da alma humana. Segundo Martins, esses dois aspectos recuperaram paulatinamente “o equilíbrio entre a visão teórica e a visão prática, restaurando no ideal grego a dialética da música como ciência e como arte” (MARTINS, 1992, p. 8).

Assim, nessa época e até finais do século XVIII, os músicos deveriam mostrar as mais variadas habilidades, buscando sempre conhecer todos os aspectos de sua arte. De acordo com Jean e Brigitte Massin, embora o século XVII tenha introduzido paulatinamente uma tendência à especialização na profissão do músico, como foi o caso do aparecimento de instrumentistas e cantores que se dedicavam quase que exclusivamente a aumentar sua capacidade técnica pelas exigências trazidas pelo desenvolvimento da ópera e da música instrumental, “o músico daquela época deveria ser ao mesmo tempo compositor, diretor de música, professor, instrumentista, cantor e ainda ter um domínio relativamente amplo de todos os gêneros de música exigidos pelo posto” (MASSIN, 1997, p. 322).

Chegamos então ao século XVIII, uma época cosmopolita e de grandes revoluções. Vemos uma internacionalização e popularização da vida e do pensamento, o que vai refletir na arte como um todo, cuja linguagem deveria ser universal, livre de rebuscamentos e, principalmente, clara e agradável ao público. Segundo Gusdorf⁴, citado por Freitas (2004), “a partir do início do século XVIII a cultura ocidental se engaja resolutamente no caminho da revolução mecanicista⁵, segundo normas definidas pela primeira vez pelo gênio de Galileu”. (GUSDORF *apud* FREITAS, 2004, p. 23). A necessidade do homem de compreender os fatos naturais da vida em todos os seus pormenores e a crença de que o mundo seria uma espécie de máquina na qual há em tudo uma relação de causa e efeito, levou à divisão do saber em áreas distintas de conhecimento exclusivo. Segundo o pensamento reinante na época, para se saber mais sobre determinado objeto era necessário dividi-lo em pequenos segmentos que poderiam e deveriam ser estudados separadamente. Nasce então a especialização, contrária à idéia anterior de unidade do conhecimento.

⁴ GUSDORF, G. *Les sciences de l'homme sont les sciences humaines*. Paris: Les Belles Lettres, 1967.

⁵ Segundo o Dicionário Houaiss da língua portuguesa, o termo mecanicista é relativo a mecanicismo, que seria a “doutrina filosófica, também adotada como princípio heurístico na pesquisa científica, que concebe a natureza como uma máquina, que obedece a relações de causalidade necessárias, automáticas e previsíveis, constituídas pelo movimento e interação de corpos materiais no espaço” (HOUAISS; VILLAR, 2009, p. 1261).

Harnoncourt (1990) identifica esse processo na área da música quando afirma que, nesse período, houve uma profunda modificação no processo de formação dos músicos. A relação íntima estabelecida anteriormente entre o mestre e seu aprendiz, onde o primeiro ensinava ao segundo todas as facetas de seu ofício e, portanto, no caso da música, a tocar, interpretar, compor e compreender toda a construção de uma obra, foi substituída por uma instituição, um sistema: o conservatório. Segundo ele,

poder-se-ia qualificar o sistema deste conservatório de educação político-musical. A Revolução Francesa tinha quase todos os músicos de seu lado, e logo se percebeu que, com a ajuda da arte, em especial da música [...], se poderia influenciar as pessoas. [...] No método francês, tratava-se de integrar a música ao processo político geral, através de uma minuciosa uniformização dos estilos musicais. O princípio teórico era o seguinte: a música deve ser suficientemente simples, para que possa ser por todos compreendida; [...] ela deve ser uma ‘língua’ que todos entendam, sem precisar aprendê-la. [...] A partir do momento em que a música deve ser dirigida a todos, que o ouvinte não precisa mais compreender nada da música, torna-se necessário eliminar qualquer discurso que exija compreensão; o compositor precisa escrever uma música que, da forma mais fácil e acessível possível, se dirija diretamente à sensibilidade do público. [...] Nestas condições, Cherubini⁶ colocou um termo na antiga relação mestre-aprendiz no conservatório. Ele encomendou às grandes autoridades da época obras didáticas, que deveriam realizar, na música, o novo ideal de *égalité* (igualdade). Foi nesse contexto que Baillot escreveu sua *Arte do violino* e Kreutzer seus *Estudos*. Os mais importantes professores de música da França precisavam consignar as novas idéias num sistema rígido (HARNONCOURT, 1990, p. 29-30).

Essa opinião é compartilhada por Jean e Brigitte Massin quando afirmam que “pela primeira vez na história, a música está consciente e voluntariamente a serviço de uma ideologia e de um regime político. Convinha, por isso, saber utilizá-la e, para isso, dar-lhe as instituições necessárias.” (MASSIN, 1997, p. 586). Assim, é fundada em Paris, no ano de 1784, a denominada *École royale de chant et de declamation* que veio posteriormente a se tornar o centro do ensino musical francês: o *Conservatoire national de musique et de declamation*.

Esse Conservatório foi a instituição precursora de um sistema de ensino musical que perdura até os nossos dias. Seguindo o pensamento de compartimentação do saber, as disciplinas dessa instituição foram divididas primeiramente em práticas e teóricas, estando as práticas voltadas para o ensino do instrumento e as teóricas para os outros domínios do saber musical. Essas disciplinas tendiam a caminhar de forma independente deixando, em seus currículos, pouco espaço para sua integração.

⁶ Referência ao compositor Luigi Cherubini que foi inspetor e posteriormente diretor do Conservatório Nacional de Paris (DICIONÁRIO Grove de Música, 1994, p. 190).

No que diz respeito às disciplinas práticas, o ideal e o objetivo do ensino dessa instituição era a formação de instrumentistas virtuosos, indivíduos que buscavam um alto domínio técnico na execução de seu instrumento. Para Harnoncourt, a imagem desse tipo de artista, que vinha ganhando espaço no meio musical desde o século XVII, mas que tem no Romantismo do século XIX o auge de sua glória, seria a de “uma espécie de ‘super-homem’ que, com a ajuda da instituição, extrapola os limites do homem ‘normal’. Ele se tornou uma espécie de ‘semideus’, se julgava como tal e como tal se fazia devidamente incensar” (HARNONCOURT, 1990, p. 28). Para criar ou manter essa imagem, o instrumentista focava seu aprendizado no estudo de exercícios técnicos com o objetivo de dominar a mecânica corporal necessária para a realização de suas performances. O ensino do instrumento passa a ter, portanto, um caráter tecnicista⁷ e profissionalizante. Freitas nos coloca que:

a concepção da aprendizagem do instrumento dentro de uma abordagem de cunho tecnicista, pratica uma segunda divisão, que é a do próprio gesto musical. Na medida em que essa abordagem não assenta seu foco na música, o objeto do conhecimento, ao privilegiar a “técnica de execução” da música, entre outros elementos constituintes e essenciais, toma o gesto musical apenas por um de seus aspectos, o mecânico (FREITAS, 2004, p.17).

Baseado em Willems⁸ (1961), Freitas sustenta que “vê-se, então, que esta prática de ensino surge já fragmentada em si mesma, separando-se da educação musical e fundando-se, na maior parte das vezes, em associações secundárias, como a relação entre os elementos visual e tátil, por exemplo” (FREITAS, 2004, p. 17).

Ainda segundo esse autor, o caminho do virtuosismo não era apenas oferecido aos estudantes que já tinham escolhido a música como profissão, mas também às crianças que estavam apenas iniciando o estudo de seu instrumento. Partindo dessa concepção, vários professores foram incentivados a escreverem métodos de exercícios técnicos para todos os níveis de aprendizagem, métodos esses que foram bastante difundidos ao redor do mundo e até hoje são utilizados nas escolas baseadas no modelo de ensino do conservatório (FREITAS, 2004).

A grande questão é que esses métodos não estavam concordantes com várias propostas de Educação Musical vigentes na época e que entendiam o aprendizado musical como uma vivência tanto física como emocional e intelectual. Muitas vezes, eles eram

⁷ Segundo o Dicionário Houaiss da língua portuguesa, o termo tecnicista é relativo a tecnicismo que seria o caráter da tecnicidade, ou seja, “caráter, qualidade ou condição do que é técnico” ou o “sentido especializado dentro do jargão próprio de um ofício, uma arte, indústria ou ciência” (HOUAISS; VILLAR, 2009, p. 1821).

⁸ WILLEMS, E. *Las Bases Psicológicas de la Educación Musical*. Buenos Aires: Ed. Universitária de B.A., 1961.

compostos de exercícios baseados na larga repetição de padrões motores e totalmente desprovidos de significado musical. Esse tipo de método está basicamente destinado

aos aspectos mecânicos da digitalização, ao aprendizado do manuseio do instrumento e, por não propor a descoberta, a invenção, a criação e a improvisação, como procedimentos para uma prática experimental da música, cria a necessidade imediata da leitura e decifração do código musical, focando, portanto, os aspectos visual e motor, mais do que com [sic] a sensibilidade auditiva e a musicalidade. [...] Nesse processo, a escuta e a sensibilidade à música, bem como sua compreensão como fenômeno estético se tornam secundários (FREITAS, 2004, p. 51).

É possível perceber então, nesse ensino de caráter tecnicista, a fragmentação do ser na construção de seu saber musical. Não apenas as disciplinas instrumentais, práticas em sua essência, carecem de uma maior interação com as disciplinas que visam à formação musical a partir de um conhecimento e entendimento da música sob um viés mais teórico, como também, dentro da própria prática, o estudante se vê distanciado de seu aspecto emocional e criativo em prol de uma destreza mecânica que visa ao virtuosismo. Gostaria de aqui ressaltar que não vejo no virtuosismo algo nocivo ou desfavorável à performance, mas entendo que ele deveria ser um meio para esta e não um fim em si mesmo como muitos estudantes e professores ainda o tratam. E o que se faz também necessário lembrar, principalmente em razão dos objetivos deste trabalho, é que essa visão tecnicista do ensino da música ainda está presente em muitas de nossas atuais escolas especializadas na transmissão do conhecimento musical.

Assim, acredito, juntamente com Freitas (2004), que

do ponto de vista epistemológico, esse modo de conduzir a formação do instrumentista, ainda vigente, levanta questões relacionadas ao próprio objeto de estudo que, no ensino tecnicista, concentra-se na técnica de execução, um dos aspectos da atividade complexa, e não na música em si, enquanto somente ela pode suscitar o gesto musical inteiro, que sintetiza em si mesmo, na sua corporalidade⁹, as muitas funções do sujeito, que são as fontes vitais de sua expressão musical. [...] A abordagem tecnicista da prática musical não só afasta o gesto da música, como provoca a divisão do gesto em si, na própria corporalidade dos movimentos, que também não é apenas mecânica, mas se entrelaça com as atividades afetivas e intelectuais (FREITAS, 2004, p. 48).

A meu ver e diante dos princípios que serviram de base para esta pesquisa, essa divisão do gesto, ou seja, essa fragmentação do sentido mais amplo do movimento corporal

⁹ O autor usa o conceito de corporalidade como sendo relativo à materialidade do corpo, às funções motoras nele existentes, vendo o gesto, nesse sentido, em seu aspecto puramente material.

que envolve também os seus aspectos afetivos e cognitivos, é uma das principais causas de muitos dos problemas de tensões musculares sofridos pelos profissionais e estudantes de música na atualidade.

Mas, em oposição ao ensino de caráter tecnicista vigente nesta época e a partir das idéias pedagógicas do Tratado de Comenius (1592-1670), que advogavam por uma formação através dos sentidos e da ação do sujeito, vários filósofos e educadores como Rousseau (1712-1788), Pestalozzi (1745-1827) e Froebel (1782-1852) propuseram, no século XVIII, metodologias alicerçadas em uma educação baseada na prática e na experiência, na liberdade do sentir e no respeito à individualidade e ao desenvolvimento físico e cognitivo do ser humano. Esses pensadores podem ser considerados verdadeiros “precursores dos métodos ativos¹⁰ em educação musical” (FONTERRADA, 2005, p. 50) por terem realizado as primeiras tentativas de incluir a música nos processos educacionais escolares, sugerindo para ela novos esquemas pedagógicos. Segundo Freitas (2004), o pensamento desses educadores, totalmente contrário ao viés técnico e virtuosístico do ensino da música, era de que todas as crianças deveriam ter a oportunidade de conhecer a música através da vivência e da escuta, pois ela seria um importante elemento de formação do caráter desses pequenos indivíduos.

As idéias desses pensadores influenciaram, no início do século XX, o surgimento dos chamados “Métodos Ativos” de Educação Musical, propostas educacionais que priorizavam, na construção do conhecimento musical do indivíduo, a experimentação e a vivência musicais antes do aprendizado teórico. Criticando o ensino vigente nos conservatórios, esses métodos sustentavam que o indivíduo é capaz de sentir no próprio corpo todos os elementos que constituem a linguagem musical, tendo o movimento, então, caráter e função expressiva. Assim, o ensino musical deveria “incorporar a criação e a expressão como partes essenciais da apreensão e compreensão da linguagem musical” (FREITAS, 2004, p. 52). Segundo Gainza,

o ensino musical, que antes consistia na transmissão mais ou menos mecânica e impessoal de um sistema de conhecimentos relativos à música, converte-se, paulatinamente, num ativo intercâmbio de experiências, destacando-se o valor educativo do jogo musical, como conseqüência da aplicação de um novo conceito de criatividade. Os princípios básicos da *liberdade, atividade e criatividade* constituirão, pois, o corolário dessa “primeira fase” da educação musical moderna, que bem pode ser considerada um desprendimento ou um fruto direto do movimento pedagógico conhecido como “educação nova” (GAINZA, 1988, p. 104, grifos da autora).

¹⁰ Sobre eles falaremos mais adiante.

Dalcroze, Orff, Kodaly, Willems e Suzuki são educadores musicais da primeira geração dessa linha de pensamento, dos quais destacarei mais adiante neste trabalho o pensamento de Jean Jacques Dalcroze, educador que teve como foco principal de seu trabalho a proposta de uma educação musical baseada no movimento corporal.

Nesse contexto de pensamento voltado ao aprendizado do indivíduo através de suas experiências e sensações, também não poderia deixar de citar o biólogo e psicólogo suíço Jean Piaget (1896-1980) e sua grande contribuição à reintegração entre nossa mente e nosso corpo. Para Piaget, as raízes do pensamento estão na ação e nos mecanismos sensório-motores, estando a aquisição de conhecimento sempre ligada à interação entre sujeito e objeto. Segundo ele, a criança compreende seu mundo a partir de um relacionamento ativo com tudo que a cerca. Através dos mecanismos de assimilação¹¹ e acomodação¹², a criança ultrapassa cada um de seus estágios de desenvolvimento cognitivo, atingindo seu ponto máximo no momento em que é capaz de ter domínio do pensamento lógico-dedutivo. Dessa forma, “cada vez que a criança se acomoda a um novo problema ou acontecimento, o seu crescimento intelectual mais se aproxima da maturidade, posto que modificou suas idéias a respeito do mundo, tendo gerado um esquema mais adaptativo” (MUSSEN; CONGER; KAGAN; 1977, p. 32).

Assim, esse pensamento no qual corpo e mente são partes indissociáveis da aprendizagem humana, encontrava-se infiltrado em todas as áreas do conhecimento. A partir de então, houve o surgimento de várias abordagens de trabalho onde se buscava um olhar integral sobre o ser humano, e onde seu corpo estava vinculado a todas as dimensões que o compõem. Souza (1992) coloca que, de maneira geral, essas técnicas têm em comum, além da interdependência das partes, onde “no corpo tudo se liga, havendo uma interdependência dos movimentos” (SOUZA, 1992, p. 41), o cuidado em tornar o movimento consciente e despertar sua sensação, percebendo o grau de tensão e relaxamento nele existente. Por fim, visam ao respeito à individualidade, afirmando que “cada indivíduo é uno e deve trabalhar seu corpo no seu próprio ritmo e dentro de suas possibilidades” (SOUZA, 1992, p. 42). A busca por uma consciência corporal é também, para essas abordagens, a busca pelo autoconhecimento através do próprio corpo (SOUZA, 1992).

¹¹ Assimilação é a incorporação de um novo objeto ou idéia a esquemas mentais já possuídos pela criança.

¹² Acomodação é o ajuste ou adequação a esse novo objeto incorporado através da modificação dos esquemas mentais já existentes.

1.2. Abordagens corporais utilizadas no processo de ensino-aprendizagem da música e na prevenção ou tratamento de tensões musculares dos instrumentistas

Compreendidas as bases históricas do processo de fragmentação do indivíduo em sua formação musical e do paulatino retorno a um pensamento de integração corpo-mente no universo de ensino-aprendizagem da música, busquei o conhecimento das abordagens utilizadas nesse universo e que têm o fim de promover uma maior unidade tanto na globalidade do conhecimento musical, como também na performance dos instrumentistas.

Objetivando o desenvolvimento de uma visão integrada do corpo, considero importante para o professor e particularmente para este trabalho, o conhecimento de algumas das metodologias cujo enfoque recai sobre o corpo e que são aplicadas tanto na formação do músico/instrumentista, bem como na formação do violinista. Afinal, segundo Pederiva,

observa-se que, durante o aprendizado de instrumentos musicais, a formação do intérprete é delineada em função da técnica musical. Esquece-se que o músico é um ser humano possuidor de um corpo que abrange o físico, o cognitivo e o emocional. Trata-se o intérprete como se este fosse uma “máquina de fazer música”. O corpo, como consequência dessa percepção, é fragmentado em função dos objetivos a serem alcançados: a decodificação do símbolo, o domínio técnico do instrumento e da expressão musical (PEDERIVA, 2004, p. 91).

Destaco ainda algumas das abordagens que vêm sendo utilizadas nas últimas décadas pelos estudantes e profissionais da música como forma de tratamento ou prevenção de dores decorrentes de tensões musculares. Ciente de não poder tratar aqui de todas as abordagens corporais existentes, ressalto aquelas cujos criadores ou foram músicos, ou tiveram com esses profissionais algum contato na aplicação de suas técnicas, fazendo com que estas fossem, até hoje, bastante utilizadas no meio musical.

Dentro dessa perspectiva, temos as linhas de pensamento da Rítmica¹³, de Jean Jacques Dalcroze, da Técnica de Alexander, criada por Frederick Matthias Alexander, do Método Feldenkrais, de Moshe Feldenkrais e da Eutonia, desenvolvida por Gerda Alexander. Estas abordagens estão aqui colocadas seguindo a ordem cronológica de nascimento de seus idealizadores. Mais adiante, especificamente em relação ao violino, ressalto os trabalhos de alguns professores que, influenciados pelas linhas de pensamento voltadas ao corpo, aplicaram no ensino deste instrumento seus princípios como, por exemplo, Yehudi Menuhin, Dominique Hoppenot e Kato Havas, entre outros.

¹³ Também chamada de Eurritmia por alguns autores.

1.2.1. Rítmica

Eu sonho com uma educação musical na qual o próprio corpo desempenhe o papel de mediador entre os sons e o nosso pensamento, e que seja o instrumento espontâneo e direto dos nossos sentimentos. Que a percepção auditiva seja, dessa maneira, fortalecida através de diversos órgãos que possam vibrar e soar em nós. A respiração destacaria e detalharia o ritmo das frases, e colocaria em movimento um jogo dinâmico dos músculos que nos estimulam musicalmente (DALCROZE¹⁴ *apud* SILVA, 2008, p. 36).

Émile Jacques nasceu em Viena no ano de 1865. Adotando posteriormente Dalcroze como nome artístico, passa a ser conhecido como Émile Jacques-Dalcroze. Pianista de formação, aos 29 anos recebeu um convite para trabalhar na Argélia regendo uma orquestra de nativos. As dificuldades para tornar compreensível aos músicos locais a métrica e a notação européia deu-lhe a idéia de criar um código gestual para cada célula rítmica que se propunha a ensiná-los. Esses movimentos seriam então as primeiras sementes de seu método criado em Genebra no ano de 1903: a Rítmica.

Em 1891, foi trabalhar como professor do Conservatório de Genebra. Segundo Paz (2000), as reflexões acerca da forma mecânica e artificial com que seus alunos realizavam a música, principalmente no tocante à parte rítmica, em oposição à naturalidade dos movimentos rítmicos do próprio corpo que esses mesmos alunos demonstravam em situações do cotidiano como correr, pular, dançar ou mesmo caminhar, também contribuíram para a criação de seu método que, baseado na experimentação, entrou imediatamente em choque com o ensino vigente na época, cuja base estava na leitura e escrita da música e nas realizações virtuosísticas, atividades desprovidas de criatividade.

Sobre isso, Silva coloca que

Dalcroze verificou que os estudantes de música tinham dificuldades com a escuta interna e em concretizar musicalmente o que viam escrito na partitura: executavam o que liam de forma mecânica e pouco usual. Essas constatações fizeram-no compreender que faltava aos estudantes coordenação necessária para assimilar o repertório do qual se ocupavam. Mente, corpo, olhos e ouvidos eram considerados como instâncias independentes e vivenciadas como se não tivessem relação. A partir disso, concluiu que o primeiro instrumento musical a ser construído era o corpo, pois entendia que não há som sem movimento (SILVA, 2008, p. 37).

Para Fonterrada (2005), a criação da Rítmica também estaria ligada à preocupação de Dalcroze com a educação popular. Segundo essa autora,

¹⁴ DALCROZE, Émile Jaques. *Rhythmus, Musik und Erziehung*. Basel: [s.n.], 1921.

o que Dalcroze entende por educação musical ultrapassa o conceito comumente atribuído a essa expressão, de ensino de música para crianças. Para ele, toda ação artística é um ato educativo e o sujeito a que se destina essa educação é o cidadão, seja ele criança, jovem ou adulto. Seu sistema, muito embora se dedique ao desenvolvimento de competências individuais, pois é intensamente vivenciado pelo aluno, num movimento integrado que reúne capacidades psicomotoras, sensíveis, mentais e espirituais, é também pensado como agente de educação coletiva. [...] É com o instrumental e a postura de artista que [Dalcroze] analisa a situação da sociedade e da escola com que convivia seu país. Suas idéias a respeito de arte como que contaminam sua relação com a educação e, inevitavelmente, permeiam a construção e a aplicação de seu sistema de educação musical (FONTEERRADA, 2005, p. 116).

Essa autora relata que Dalcroze, em seu artigo intitulado “Ritmo e gesto no drama musical diante da crítica¹⁵”, escrito entre 1910 e 1916, lamenta que a união entre verbo, gesto e música pretendida por Wagner no final do século XIX jamais tenha ocorrido, associando isso à concepção de ensino vigente na época e que não levava ao desenvolvimento integral do indivíduo através da música e do movimento. Nesse artigo ele coloca que, para ele, a unidade da arte só existiria se, além da fusão entre música, verbo e gesto estivessem unidos na base da educação os movimentos corporais e sonoros e os elementos musicais e plásticos.

Assim, embora outras áreas do conhecimento já discutissem a ligação entre ritmo e movimento corporal, Dalcroze foi, no campo da música, o pioneiro nessas investigações. Para ele, era necessário sentir a música através do corpo, vivenciando-a por meio de um movimento consciente, e o ritmo seria um elemento de unificação entre o corpo e a música. Suas atividades eram baseadas na exploração dos ritmos naturais do corpo, incentivando movimentos como andar, correr, pular, se arrastar, além de atividades de percepção auditiva. “As estruturas musicais vão sendo abordadas nas próprias atividades, de modo que, dirigidas pela escuta, as pessoas expressem o que ouvem por meio de movimentos” (FONTEERRADA, 2005, p. 122).

Em seu método, qualquer fenômeno musical, e não apenas o ritmo, poderia ser representado corporalmente: melodias e dinâmicas através dos parâmetros da altura, intensidade e timbre; harmonia, com, por exemplo, relações de tensão entre dominante e tônica; e até estruturas formais como frases e períodos. No sistema de Dalcroze “há um apelo contínuo à atenção, à memória auditiva e à capacidade de livre expressão do aluno mediante a criação de movimentos simples e coreografados, e de exercícios rítmicos e melódicos com

¹⁵ DALCROZE, É. J. *Le rythme, La musique et l'éducation*. Lausanne: Foetisch Frères, 1965.

ênfase no ritmo” (SILVA, 2008, p. 40). Assim, Dalcroze explorava, com sua metodologia, tanto a aprendizagem auditiva, como a cinestésica e visual.

Relacionando a técnica de Dalcroze com a prática instrumental, Paz coloca que “aplicando-se o movimento físico, refina-se a técnica instrumental e dá-se especial atenção à arte da improvisação. [...] É necessário fazer música fisicamente, para depois poder expressá-la” (PAZ, 2000, p. 257). A partitura era introduzida tardiamente e abandonada tão logo a peça musical fosse assimilada, pois, para Dalcroze, a leitura não permitia a internalização da obra ao enfatizar o aspecto visual (SILVA, 2008).

Finalmente, o método de Dalcroze leva o ser humano a compreender a música através de seu próprio corpo. Segundo Fonterrada, para esse sistema

a música não é um objeto externo, mas pertence, ao mesmo tempo, ao fora e ao dentro do corpo. O corpo expressa a música, mas também transforma-se em ouvido, transmutando-se na própria música. No momento em que isso ocorre, música e movimento deixam de ser entidades diversas e separadas, passando a constituir, em sua integração com o homem, uma unidade. Esse é o modo pelo qual Dalcroze supera o dualismo em sua busca pelo todo (FONTERRADA, 2005, p. 120).

Elaborado inicialmente para adultos, esse método foi posteriormente adaptado para crianças a partir de seis anos, mas pode também ser aplicado em crianças menores.

1.2.2. Técnica de Alexander

Falemos da individualidade e do caráter de um homem – é como ele usa a si mesmo (ALEXANDER, 1993, p. 13)

Frederick Matthias Alexander nasceu em Wunyard, uma pequena cidade situada ao noroeste da Tasmânia, Austrália, em 1869. Apaixonado pelo teatro desde a mais tenra idade, com seis anos já havia começado a praticar a recitação, costume muito difundido na época. Aos dezenove, já gozava de certa reputação como ator e declamador shakespeariano. E foi exatamente nessa época que começou a apresentar problemas de voz em seus recitais. A rouquidão e a respiração ruidosa e ofegante atingiam cada vez mais a qualidade de sua performance.

Apesar do tratamento médico, os problemas continuavam. Sua voz melhorava nos dias que antecedia a apresentação, pois evitava seu uso a conselho dos médicos. Mas, mesmo que seu recital se iniciasse com sua voz funcionando clara e limpidamente, pouco antes da metade deste a rouquidão já se fazia sentir (ALEXANDER, 1993).

A situação foi se agravando e chegou a seu clímax quando, em 1888, em uma apresentação considerada por ele como de grande importância para sua carreira, Alexander perdeu a voz em pleno palco. Diante da impossibilidade da medicina explicar a causa de seus problemas, Alexander decide iniciar um processo de auto-observação em relação ao uso que fazia da própria voz e do próprio corpo no ato de sua performance. Alexander estava cada vez mais convencido que o problema tinha origem em algo que ele realizava no momento de sua declamação, já que não apresentava problemas na sua fala cotidiana.

Esse período de observação durou cerca de nove anos (MAISEL, 1993). Com a ajuda de espelhos, Alexander observava seu corpo tanto no ato da recitação como no da fala normal. Ao longo de suas observações, foi percebendo que, no momento da declamação, tinha a tendência de puxar a cabeça para trás e para baixo, comprimindo a laringe e sorvendo o ar pela boca de tal forma que um ruído ofegante era produzido. Nesse movimento, Alexander terminava por projetar seu tórax para cima o que, juntamente com a cabeça inclinada para trás e para baixo, fazia com que sua estatura ficasse reduzida e sua respiração comprometida.

Alexander (1993) percebeu também que, quando falava, realizava o mesmo padrão de movimento, só que de maneira menos acentuada. Convencido que descobrira a raiz de seu problema, Alexander entendeu que o próximo passo seria aprender a prevenir ou modificar o mau uso de seu corpo. E percebeu que, quando conseguia não inclinar a cabeça para trás, sua laringe não ficava comprimida e conseguia não ofegar.

Assim ele chega ao primeiro grande princípio de sua técnica: o movimento primordial¹⁶. Segundo Maisel (1993), na introdução do livro *A ressurreição do corpo*¹⁷ de Matthias Alexander, já em 1907, teria identificado que o pré-requisito para o bom movimento era

o maior alongamento possível da coluna em qualquer atividade que estejamos desempenhando. Foi esse alongamento vertebral durante a atividade que ele chamou “o movimento verdadeiro e primordial em todo e cada ato”. [...] O alongamento era mantido através de uma relação especial entre cabeça, pescoço e torso que ele conseguia sentir, e que aparentemente tinha três características principais [...]: (1) Deixe o pescoço livre [...]. (2) Deixe a cabeça ir para frente e para cima [...]. (3) Deixe o torso alongar-se e alargar-se (MAISEL, 1993, p. XXIX-XXX).

A partir da relação cabeça-pescoço-torso do movimento primordial, “Alexander descobriu que a interferência da posição livre da cabeça em relação à coluna vertebral

¹⁶ Ou Controle Primordial, como ele mesmo denominou esse movimento anos depois.

¹⁷ O livro citado é, na verdade, uma coletânea de textos de Alexander retirados, em sua grande maioria, dos quatro livros escritos por ele e reunidos por Edward Maisel.

acarretava uma interferência no uso geral do resto do corpo” (ABTA¹⁸, 1997, p. 214), concluindo finalmente que

existe um equilíbrio funcional no uso de todas as partes do organismo e que, por isso, o uso de uma parte (ou partes) específica em qualquer atividade pode influenciar o uso das outras partes, e vice-versa. [...] Quando se percebe um defeito no uso de uma parte e tenta-se corrigi-lo modificando o uso dessa parte sem produzir ao mesmo tempo uma mudança correspondente no uso das outras partes, o equilíbrio funcional do todo é afetado (ALEXANDER, 1993, p. 35).

Assim, o uso que fazemos de nós mesmos, ou seja, a forma como usamos o nosso corpo nos nossos movimentos cotidianos, determinam o equilíbrio ou o desequilíbrio dessa relação entre todas as partes do nosso organismo. E esse desequilíbrio é facilmente estabelecido pelos hábitos errados que vamos adquirindo ao longo de nossa vida. Esses hábitos são “reações quase inconscientes que, repetidas de modo contínuo, vão empobrecendo nossos movimentos até torná-los insatisfatórios na resposta a um estímulo” (ABTA, 1997, p. 215).

Segundo Maisel, Alexander afirmava que

o processo civilizatório contaminou o equipamento biológico e sensorial do homem, afetando em consequência as reações de todo o organismo. Cada vez mais tensão e conflito substituem a coordenação. E, como os hábitos funcionam abaixo do nível consciente, qualquer melhora só pode ser obtida se dissermos “não” a todas atividades habituais, suplantando-as, ao nível fisiológico, com “o movimento verdadeiro e primordial em todo e cada ato” (MAISEL, 1993, p. XL).

Para Alexander, “a mudança implica executar uma atividade contra o hábito da vida” (ALEXANDER, 1993, p. 04) e essa atividade estaria baseada em três procedimentos básicos: auto-observação, inibição e direção. Como inibição ele entendia a restrição necessária a uma ação de caráter inconsciente ou instintivo que poderia se dar simplesmente através da “não ativação de mensagens que o cérebro envia para o corpo” (VIEIRA, 2008, p. 274). Assim, durante suas aulas, Alexander pedia a seus alunos que não ativassem suas tendências tentando realizar os movimentos pedidos e sim que permitissem que a sua orientação manual lhes desse uma nova experiência sensorial a atos comuns como sentar, ficar de pé, caminhar, ou movimentar qualquer parte do corpo, procedimento que permanece até hoje em qualquer sessão de aplicação dessa técnica.

¹⁸ Associação Brasileira da Técnica Alexander.

O direcionamento seria, portanto, a orientação consciente e racional de como responder a um estímulo, colocando-o na direção do movimento primordial. Isso instauraria, ao longo do tempo, novas condições de uso do corpo. Em suma, seria enviar ou direcionar a energia do movimento para os canais certos em vez dos errados estabelecidos pelos maus hábitos anteriores.

Finalmente, a frase que escolhi para iniciar esse trecho sobre a Técnica de Alexander denota uma das grandes lições aprendidas por esse autor ao longo de seus anos de auto-observação e experimentação: de que o corpo e a mente são um todo inseparável. Segundo suas próprias palavras:

Devo admitir que, quando iniciei minha investigação, eu, assim como a maioria das pessoas, também concebia “corpo” e “mente” como partes separadas no mesmo organismo. Acreditava, portanto, que os males, dificuldades e deficiências do homem podiam ser classificados como “mentais” ou como “físicos” e tratados em termos especificamente “mentais” ou especificamente “físicos”. Minhas experiências práticas, contudo, levaram-me a abandonar esse ponto de vista, e o leitor de meus livros perceberá que minha técnica baseia-se na concepção oposta, qual seja a de que é *impossível* separar processos “mentais” de processos “físicos” em qualquer forma de atividade humana. [...] Todo treinamento, tenha ele uma finalidade educativa ou outra qualquer, isto é, quer tenha por finalidade a prevenção ou a eliminação de um defeito, desvio ou doença, deve basear-se na unidade indivisível do organismo humano (ALEXANDER, 1993, p. 171-172, grifo do autor).

A Técnica de Alexander é atualmente aplicada em instituições de ensino da Europa e dos Estados Unidos, estando presente inclusive em suas grades curriculares, e em algumas no Brasil. Segundo Pederiva, em sua dissertação sobre a percepção de professores quanto ao papel do corpo no processo de ensino-aprendizagem de instrumentos musicais, “a Técnica de Alexander e a Eutonia¹⁹ são as técnicas mais apontadas pelos professores como solução para o desenvolvimento da consciência corporal” nos músicos (PEDERIVA, 2005, p. 107).

1.2.3. Método Feldenkrais

Moshe Feldenkrais nasceu no ano de 1904 em Baranovitz, Rússia, e aos 14 anos emigrou sozinho para o condado britânico da Palestina. Foi nessa região que, aos 16 anos, teve contato pela primeira vez com as artes marciais, começando então os seus questionamentos acerca do desenvolvimento e refinamento do movimento. A partir de suas

¹⁹ Sobre a Eutonia falarei mais adiante.

observações acerca dos gestos espontâneos de ataque e defesa, elaborou um manual de defesa pessoal, no qual sugeria aperfeiçoar esses gestos em vez de realizar os exercícios em posturas predeterminadas de luta (OLIVEIRA, 1988). Esse manual lhe rendeu, anos depois, um convite para participar de uma série de conferências e demonstrações sobre judô, realizadas pelo criador dessa arte marcial, o professor Jigoro Kano. Moshe, que nessa época morava em Paris, se tornou aluno de Kano que, interessado em suas idéias, responsabilizou-o pela implantação do judô na Europa. Nessa mesma época, Moshe realizava seu doutorado em Física pela Sorbonne²⁰, onde foi assistente de Joliot-Curie²¹ em pesquisas nucleares.

Após sofrer uma lesão no joelho em uma partida de futebol, Moshe recebeu dos médicos o diagnóstico de que teria sérias dificuldades para andar se não se submetesse a uma cirurgia, que também poderia não resolver o problema. Decidiu então aliar seus conhecimentos de física e de movimento a estudos de neurologia, anatomia e biologia e se recuperou através da criação de um método que partia da auto-observação para “aperfeiçoar a organização e o funcionamento de seus movimentos pela ativação da capacidade que o sistema nervoso tem de aprender” (YAKHNI, 1997, p. 129). O resultado desse trabalho foi apresentado à comunidade científica no ano de 1949, na Inglaterra, sob o título de *Body and Mature Behavior*.

Para Feldenkrais, o corpo e a mente são partes indissociáveis de um todo, estando sentimento e padrão motor ligados em uma só função. Essa relação corpo-mente, de acordo com sua concepção, é melhor esclarecida através do conhecimento do fato de que “a anatomia do cérebro humano é afetada pela história individual com uma intensidade desconhecida em outros animais” (FELDENKRAIS, 1994, p. 74). O conhecimento de que os cérebros humanos não são idênticos e de que o sistema nervoso possui características que explicam não só as diferenças entre cada um de nós, como também o que nos difere dos outros animais, leva à conclusão de que é grande a capacidade desse sistema de aprender com a experiência individual e, portanto, com os sentimentos e emoções. Assim, segundo Yakhni, o trabalho de Feldenkrais está totalmente baseado “no desenvolvimento evolutivo do sistema nervoso e na capacidade inata que o sistema nervoso humano tem de aprender” (YAKHNI, 1997, p. 131). Segundo Feldenkrais,

²⁰ Moshe graduou-se em engenharia mecânica e elétrica.

²¹ Jean Frédéric Joliot-Curie, físico que, juntamente com sua esposa, Irène Curie, filha de Pierre e Marie Curie, ganhou o Prêmio Nobel de Química em 1935 por pesquisas no campo da estrutura atômica e da radioatividade. Fonte: Wikipédia. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Fr%C3%A9d%C3%A9ric_Joliot-Curie> Acesso em 12 jul. 2011

grande parte das dificuldades que enfrentamos para compreender a nós mesmos se deve ao fato de considerarmos a atividade funcional e o comportamento adultos qualidades humanas intrínsecas, esquecendo que a história do indivíduo é indissociável dele. Tendemos a acreditar que viemos ao mundo com um padrão ou conjunto preestabelecido de características, e que seríamos aquilo que somos mesmo que nossa história tivesse sido diferente. Inadvertidamente, não consideramos a vida como um processo, mas como uma série de estados estáticos. [...] No entanto, o sistema nervoso humano é tão afetado, durante o prolongado período da infância, pela experiência pessoal do ambiente, que a pessoa desenvolve reações biológicas e emocionais características e únicas para cada experiência pessoal (FELDENKRAIS, 1994, p. 74).

E esse aprendizado tem várias facetas. Para Feldenkrais, “nós agimos de acordo com a nossa auto-imagem” (FELDENKRAIS, 1977, p. 19), e esta é condicionada por três fatores: a hereditariedade, a educação e a auto-educação. Dos três, apenas a auto-educação, por ser a força da individualidade, estaria sob nosso controle. Assim mesmo, diante da massificação da educação que muitas vezes busca apenas moldar os indivíduos de forma a serem uniformemente bem ajustados socialmente, essa auto-educação terminaria por também ficar comprometida. Essa tendência à uniformização cria conflitos com as características individuais dos seres humanos que terminam por suprimir suas necessidades em favor de um ajustamento social. Assim, “estas condições levam a maior parte dos adultos hoje em dia a viver atrás de máscaras, a máscara da personalidade, que o indivíduo tenta apresentar aos outros e a si mesmo” (FELDENKRAIS, 1977, p. 23). Estão estabelecidos, então, uma série de distúrbios físicos e emocionais que só uma mudança na auto-imagem é capaz de ajudar a reverter.

Quando nossa auto-imagem ainda está sendo estabelecida, a flexibilidade é maior e as formas de ação se renovam a cada dia. Mas, ao longo do tempo, algumas ações vão tornando-se imutáveis e se fixam como hábitos, perdendo o caráter voluntário e tornando-se inconscientes. Segundo Feldenkrais (1977) toda ação é composta de pensamento, sentimento, sensação e movimento. O grau de contribuição de cada um deles em determinada ação é determinado pelo próprio tipo da ação, a pessoa que a pratica e do momento em que ela se deu. Mas, em alguma medida, os quatro componentes sempre estarão presentes. Assim, uma correção da imagem “seria uma abordagem mais rápida e mais eficiente do que a correção de ações particulares e erros no modo de se comportar” (FELDENKRAIS, 1977, p. 41).

Mas, “para haver uma reeducação, é necessário que a psique e o corpo mudem simultaneamente, que os quatro componentes da ação sejam influenciados” (YAKHNI, 1997,

p. 129). Além disso, também é necessário que o indivíduo esteja em estado de consciência²², desperto em relação a esses quatro componentes. Nesse estado, deverá estar ciente de suas sensações, não apenas em relação aos cinco sentidos, mas também ao sentido cinestésico²³; de seus sentimentos em relação a si e aos outros; de seus pensamentos e também de seus movimentos tanto externos como internos (FELDENKRAIS, 1977).

De qualquer forma, pelo fato de esses componentes estarem intrinsecamente ligados, a atenção detalhada a qualquer um deles vai influenciar os outros e conseqüentemente à pessoa como um todo. Afinal, “não há modo prático de corrigir um indivíduo, exceto pela melhora gradual, alternando entre o todo e suas partes” (FELDENKRAIS, 1977, p. 51).

Segundo Feldenkrais, a sua escolha de enfocar o movimento como forma de melhorar o ser humano como um todo se baseou nas seguintes razões: o sistema nervoso ocupa-se principalmente com o movimento; nós temos mais clareza no entendimento do movimento do que no do pensamento ou sentimento; a habilidade do movimento é muito importante para a auto-imagem; os movimentos refletem o estado do sistema nervoso; o movimento é a base da consciência; a respiração é movimento; em todo comportamento está presente o padrão motor e uma mudança

na base motora, dentro de cada padrão simples de integração, quebrará a coesão do todo e, desse modo, o pensamento e o sentimento perdem sua sustentação nas rotinas estabelecidas. O hábito perdeu seu maior suporte – o dos músculos – e se tornou mais acessível à mudança (FELDENKRAIS, 1977, p. 60).

Para Feldenkrais, toda ação é realizada através da contração ou do relaxamento muscular. A tensão muscular excessiva ou a intensidade emocional não são compatíveis com uma boa postura:

a má postura pode sempre ser atribuída aos fatores que provocam a elevação do tônus emocional. Isso ocorre sempre que percebemos uma tensão corporal e não dispomos de meios para aliviá-la. A má postura é o equivalente físico externamente visível do conflito interior, ou contradição. [...] A má postura sempre expressa a tensão emocional que a causou. [...]

²² Termo aqui usado no sentido de “estado de vigília”, ou como coloca o Houaiss: “faculdade por meio da qual o ser humano se apercebe daquilo que se passa dentro dele ou em seu exterior”, “estado do sistema nervoso central que permite a identificação precisa, o pensamento claro e o comportamento organizado” ou “nível da vida mental do qual o indivíduo tem percepção (ao contrário dos processos inconscientes)” (HOUAISS; VILLAR, 2009, p. 526).

²³ Segundo o Dicionário Houaiss da língua portuguesa, o termo cinestésico se refere a cinestesia que é o “sentido da percepção de movimento, peso, resistência e posição do corpo, provocado por estímulos do próprio organismo” (HOUAISS; VILLAR, 2009, p. 467).

Somente o processo de amadurecimento e a liberação da emoção associada a cada ação e situação farão uma diferença real no nosso modo de agir, sem modificar nenhum detalhe particular da configuração de nosso corpo (FELDENKRAIS, 1994, p. 66-69).

Mas, há um atraso entre o pensamento e sua tradução em ação. Nesse pequeno espaço de tempo, segundo Feldenkrais, podemos criar a imagem de uma ação diferente da qual estamos acostumados inibindo a anterior e facilitando a criação de uma nova postura. Para ele, “a possibilidade da pausa entre a criação do padrão de pensamento para qualquer ação particular e a execução da ação, é a base material para a consciência” (FELDENKRAIS, 1977, p. 67). Aí estaria, então, o nosso processo de autoconhecimento e de amadurecimento. Para Feldenkrais,

o adulto maduro, capaz de assumir a responsabilidade por sua própria vida, aprendeu a dissociar a emoção dos padrões estabelecidos sob a tensão da dependência e a fixar o impulso para agir naquilo que considera conveniente. Com o poder de transferir o conteúdo emocional, ele adquiriu também o poder de controlar sua intensidade (FELDENKRAIS, 1994, p. 109).

Para o processo de reeducação do ser humano, Feldenkrais criou exercícios cujo objetivo é melhorar a habilidade, expandindo os limites daquilo que é possível. Para ele, é necessário “tornar possível o impossível, tornar fácil o que é difícil e tornar o fácil prazenteiro” (FELDENKRAIS, 1977, p. 81). Para isso, é necessário compreender o movimento e para compreendê-lo é necessário senti-lo e não forçá-lo. Assim, seus exercícios são bem simples e foram feitos para serem realizados com um mínimo de esforço no movimento. Para Feldenkrais, a sensibilidade é aumentada quando o esforço é diminuído. Esse seria o segredo para a sensibilidade e para o refinamento dos movimentos (FELDENKRAIS, 1988).

O trabalho feito em grupo é denominado Consciência pelo Movimento e o individual chama-se Integração Funcional. Ao longo de sua carreira, Moshe Feldenkrais trabalhou e conviveu com pessoas das mais diversas idades e áreas de atuação, tendo aplicado seus exercícios em crianças, idosos, deficientes físicos, profissionais e estudantes de dança e música, atletas, cientistas, pesquisadores, entre outros.

Para Freitas, o método de Feldenkrais “traz preciosas indicações que, se projetadas ao trabalho do músico, mostram que no centro do trabalho do instrumentista, está o elemento adequado ao desenvolvimento proprioceptivo²⁴: os movimentos” (FREITAS, 2004, p. 83).

1.2.4. Eutonia

Gerda Alexander nasceu em Wuppertal, Alemanha, em 1908. Aos sete anos começou a ter aulas de piano e de rítmica com Otto Blensdorf, um aluno de Jacques Dalcroze, e desde essa época já estava decidida a ser bailarina profissional. Tendo sido educada de acordo com os princípios da rítmica²⁵, Gerda passou a se interessar desde muito cedo pelo estudo do movimento e aos 14 anos já era professora assistente de várias escolas baseadas no método Dalcroze.

Desde seus primeiros anos de vida, Gerda teve uma saúde precária. Tinha constantes crises alérgicas, alimentares, respiratórias e também crises hepáticas. Com 16 anos, após vários episódios de febre reumática, contraiu uma endocardite e foi proibida pelos médicos de realizar qualquer tipo de movimento. Assim, teve que aprender a se movimentar usando um mínimo de energia e desistir de seu sonho de ser bailarina. Mas seu interesse pelo movimento lhe deu forças para continuar seus estudos de rítmica e, em 1929, formou-se professora de Rítmica e Movimento na Hochschule für Musik em Berlim.

Segundo Gerda, durante seus anos de aprendizado, observou que

quando se tem uma noção clara do que se quer fazer, o organismo reage de forma reflexiva, utilizando exatamente a quantidade certa de energia, com o nível correto de tônus²⁶ necessário para executar o seu objetivo, desde que os músculos sejam flexíveis e não estejam inibidos pelas tensões habituais. [...] Sublinhava-se a importância do relaxamento. [...] Logo percebi que fazer coisas de maneira relaxada, como se costumava dizer, era uma estupidez. Qualquer movimento que fazemos – em nossas atividades diárias, em qualquer lugar – requer certa quantidade de energia. A idéia de fazer trabalhar somente os músculos diretamente envolvidos no movimento, enquanto os outros permanecem relaxados, é equivocada: os músculos relaxados têm um tônus demasiadamente baixo e ficam pesados, dificultando a ação dos que trabalham. O relaxamento é perfeito para descansar, mas para

²⁴ Segundo o Dicionário Houaiss da língua portuguesa, o termo proprioceptivo se refere ao que é “capaz de receber estímulos provenientes dos músculos, dos tendões e de outros tecidos internos” (HOUAISS; VILLAR, 2009, p. 1563).

²⁵ Seus pais haviam se conhecido por intermédio do seu professor de rítmica e, admiradores desta escola, decidiram que seus filhos seriam educados de acordo com seus princípios.

²⁶ Segundo o Dicionário Houaiss da língua portuguesa, o termo tônus está ligado à fisiologia e significa “estado de excitabilidade do sistema nervoso que controla ou influencia os músculos esqueléticos” ou “estado normal de elasticidade e resistência de um órgão ou tecido” (HOUAISS; VILLAR, 2009, p. 1854).

mover-se é preciso encontrar um tônus adequado, ajustado exatamente a cada situação (GAINZA, 1997, p. 22-23).

Essa constatação aliada ao fato de observar que, geralmente, em sala de aula, os alunos tendiam a imitar o movimento do professor em vez de buscar a sua própria forma de mover-se, fez com que Gerda chegasse à conclusão de que era necessário ensinar aos alunos algumas leis básicas do corpo para que, através desse conhecimento de si mesmos, eles pudessem encontrar suas características individuais de movimentação.

Fico maravilhada em pensar na riqueza de variações que seriam possíveis se cada um se expressasse de um modo pessoal baseando-se nas leis do movimento, na gravidade, na antigravidade e sua manifestação no espaço. Durante meu ensino prático, percebi que raramente encontramos pessoas que realmente sentem o seu corpo e, também, que raras vezes sabem o que estão fazendo. [...] Compreendi, então, que o mais importante era estar consciente do que se estava fazendo. Em seguida, observei que poucos professores de ginástica e rítmica eram verdadeiramente conscientes de seus corpos: quadris, pernas, costas, ombros etc. Consciência no impulso e no movimento. Para recuperar a consciência é preciso estar muito atento ao que se faz e sentir: “agora estou fazendo tal ou qual coisa”. Ainda que não tenha sido feita muito corretamente, tenho que saber como estou procedendo e o tratamento que devo ministrar (GAINZA, 1997, p. 26).

Assim, a partir dessas observações e de estudos, inclusive, sobre a conduta corporal dos animais, Gerda Alexander cria, em 1957, a Eutonia²⁷

para expressar a idéia de tonicidade muscular harmoniosamente equilibrada e em constante adaptação, em justa relação com a situação que se vive ou atividade que se desenvolve. [...] A eutonia desenvolve o corpo e a imagem corporal até alcançar uma consciência mais plena e um conhecimento mais completo do corpo. Inclui não somente o controle da postura, a distribuição do peso, o controle do tônus e das funções musculares como também a consciência e o controle de processos semiconscientes e inconscientes como a circulação e a regularização do sistema neurovegetativo autônomo (ALEXANDER, 1997, p. 129)²⁸.

A Eutonia, portanto, tem como temas essenciais o tônus muscular e sua flexibilidade. Objetiva criar no aluno a condição de perceber-se e sentir-se conscientemente, nas mais variadas posturas e gestos, aprendendo qual a quantidade de energia necessária para cada movimento e como reagir de forma espontânea e criativa aos diversos estímulos do meio ambiente. Todo esse processo se evidencia pela auto-observação, na qual o aluno é estimulado a perceber primeiramente todas as sensações da superfície da pele, que é resgatada em suas

²⁷ Do grego *eu* = bom, justo e harmonioso e do latim *tônus* = tônus, tensão.

²⁸ Citação retirada do Apêndice do livro *Conversas com Gerda Alexander* de Violeta de Gainza intitulado “Eutonia significa equilíbrio de tensões”, que transcreve uma entrevista realizada por esta autora em 1982.

funções de “reguladora das funções neurovegetativas na interação com o meio ambiente”, “envoltório que reestrutura e redimensiona a imagem corporal” e “continente dos conteúdos físicos e emocionais, induzindo à consciência da tridimensionalidade dos diferentes tecidos pertencentes ao espaço interno” (SANTOS, 1997, p. 101).

A partir desse primeiro momento, o aluno é orientado a percorrer seu corpo, sentindo e percebendo cada parte dele tanto separadamente como incluída no todo corpóreo. Nessa etapa podem ser utilizados diversos toques para despertar a consciência de algumas regiões mais difíceis de serem percebidas. Em alguns momentos, pode ser pedido ao aluno que interrompa o processo anterior para procurar perceber a diferença de sensação entre as partes que já foram trabalhadas e as que não foram. Após esse pequeno “inventário” corporal, toda essa percepção é realizada com os alunos em diversas posições, observando as mudanças da musculatura na nova posição (SANTOS, 1997; VISHNIVETZ, 1995).

Todo esse procedimento visa à consciência do espaço corporal desde o externo até o interno. Aos poucos, o aluno vai sendo conduzido a perceber seus órgãos, músculos, tendões, ligamentos, ossos e articulações, sempre no que diz respeito tanto a sua forma, dimensão, largura, profundidade e espessura, como também nas suas relações dentro do nosso organismo.

Esse ato de auto-observação profunda leva a outro princípio da eutonia que é o de estar sempre atento a si mesmo. O “estar em ‘si mesmo’ cria uma ‘presença’, [princípio] importante para chegar-se à unidade psicossomática²⁹, pois dela depende a eficácia do processo pedagógico-terapêutico” (SANTOS, 1997, p. 101).

Como resultado de todo esse processo, abre-se no indivíduo, através de suas percepções e sensações, uma nova consciência sobre si mesmo e sobre sua interação com o meio. O indivíduo passa então a ter um tato consciente, “que assegura a presença de um corpo interno e reativo contido pela pele” (SANTOS, 1997, p. 102); um contato consciente, que irradia além da pele e realiza um intercâmbio ativo com pessoas, objetos e com o meio ambiente, absorvendo a presença desse espaço sem perder a individualidade; um reflexo postural consciente, com uma boa regulação do tônus; e um movimento eutônico consciente, onde “todo o corpo se move e é sentido em sua unidade” (VISHNIVETZ, 1995, p. 81)

O movimento eutônico consciente é a compreensão e incorporação de todos os princípios da eutonia e tem por características um corpo alinhado e flexível, movimentando-se

²⁹ Segundo o Dicionário Houaiss da língua portuguesa, o termo psicossomático é um adjetivo que indica aquilo “que pertence ao mesmo tempo ao orgânico e ao psíquico” (HOUAISS; VILLAR, 2009, p. 1572).

com leveza, comodidade, coordenação e agilidade; uma mente tranqüila e alerta, sempre atenta a cada uma das partes do corpo e em contato com o espaço a sua volta; e movimentos expressivos que refletem a capacidade criativa do indivíduo (SANTOS, 1997; VISHNIVETZ, 1995).

Segundo Gerda Alexander, “se um corpo está livre de falsas tensões e dos habituais movimentos errados, não há necessidade de acrescentar-lhe expressão. O próprio corpo expressa o que a pessoa é nesse momento” (GAINZA, 1997, p. 26). Nesse sentido e em relação à interpretação musical através de um instrumento ela afirma: “Quando não se sente a integridade corporal, não basta a emoção. As diferenças de tensão no fraseado devem ser vividas e expressas por meio do corpo” (GAINZA, 1997, p. 60).

Gerda Alexander começou seu trabalho com músicos logo no início de sua carreira como professora em 1929. Estudantes e profissionais procuravam-na para, através de seus ensinamentos, adquirirem melhoras em suas dificuldades técnicas e também em dores causadas por excesso de tensões em seu aprendizado. Até hoje, sua técnica é amplamente difundida no meio musical como forma de prevenção ou tratamento de tensões musculares.

Segundo Susana Kesselman, a eutonia pode ajudar os músicos a terem uma melhor disposição corporal para viver seu cotidiano, tanto favorecendo as posturas muitas vezes desconfortáveis exigidas por alguns instrumentos, como aliviando as tensões decorrentes de uma alta demanda de horas de trabalho. Além disso, proporciona recursos para que o músico melhore a qualidade de seu toque e o contato com seu instrumento, com o público e consigo mesmo, pois facilita a expressão e diminui as dificuldades técnicas pela crescente flexibilidade do tônus (GAINZA; KESSELMAN, 2003).

A Eutonia torna-se importante para este trabalho não apenas por ser, desde o seu início, aplicada em músicos, mas também pelo fato de que seus princípios foram compartilhados com Alexander Lowen, o criador da Bioenergética. Lowen conheceu Gerda Alexander por volta de 1964 quando esta foi convidada a dar conferências em várias universidades dos Estados Unidos. Estiveram em contato durante quatro anos e Lowen teve acesso tanto ao plano de trabalho de Gerda para o treinamento profissional em eutonia como também a vários de seus artigos. Segundo Gerda, Lowen “adotou nosso ‘contato’ e o chamou de ‘assentar os pés sobre a terra’³⁰” (GAINZA, 1997, p. 112).

³⁰ O princípio do *grounding*, que será melhor explicado no segundo capítulo.

1.3. Abordagens corporais utilizadas no processo de ensino-aprendizagem do violino

Segundo Andrade e Fonseca,

a execução de um instrumento musical exige do músico um esforço físico e mental maior ou menor, que depende de vários fatores como: o tipo de instrumento, a duração da execução, a dificuldade técnico-musical da obra executada, as condições psicológicas do executante durante a atividade, a resistência muscular individual de cada executante (ANDRADE; FONSECA, 2000, p.118).

Assim, tocar um instrumento requer diversas competências ou habilidades que englobam processos tanto físicos, como emocionais e intelectuais. Nesse sentido, Clarke³¹, citado por Santiago (2006), define performance musical como “a construção e articulação de significado musical, na qual convergem todos atributos cerebrais, corporais, sociais e históricos do executante” (CLARKE *apud* SANTIAGO, 2006, p. 03), enquanto que Altenmüller & Gruhn³² (citados por SANTIAGO, 2006, p. 04) colocam que “praticar um instrumento significa reunir, armazenar e constantemente aperfeiçoar programas sensório-motores complexos através da execução prolongada e repetida de padrões motores sob controle monitorado pelo sistema auditivo”.

Para Pederiva e Galvão (2005), existe um desequilíbrio na relação entre o músico e seu instrumento, pois a formação deste “ainda não viabiliza a compreensão do corpo e suas dimensões, física, emocional e mental” (PEDERIVA; GALVÃO, 2005, p. 01). Ainda segundo esses autores, “a descoberta de um instrumento para o músico pode ser comparada à descoberta do corpo pela criança. O contato físico com o instrumento pode delimitar a relação do músico com a música” (PEDERIVA; GALVÃO, 2005, p. 12). Esses autores apontam uma das grandes problemáticas encontradas no ensino do instrumento que é o fato de os instrumentistas desconhecerem o seu próprio corpo, “baseando a sua actividade na imitação do professor, uma atitude equivocada em relação ao instrumento, já que isto limita a capacidade de expressão, provocando grandes dificuldades” (PEDERIVA; GALVÃO, 2005, p. 12). Para esses autores, só poderemos compreender todas as questões corporais que envolvem uma performance quando aceitarmos que “antes de termos um corpo, somos um corpo” (PEDERIVA; GALVÃO, 2005, p. 02), o que significa que nele estarão representados

³¹ CLARKE, E. Understanding the psychology of performance. In: RINK, J. (Org.) *Musical performance: a guide to understanding*. Cambridge: Cambridge University Press, 2002. p. 59-72.

³² ALTENMÜLLER, E. & GRUHN, W. Brain mechanism. In: PARNCUTT, R. & MCPHERSON, G. E. (Eds.) *The science and psychology of music performance: creative strategies for teaching and learning*. Oxford: Oxford University Press, 2002. p. 63-81.

nossa cultura, educação, vivência, emoção, aprendizagem e tantos outros fatores que influenciarão diretamente o fazer musical.

Diante dessas afirmações, é possível perceber como o estudo dos processos corporais torna-se importante para a compreensão de como se dá a realização de uma performance. O desequilíbrio apontado por Pederiva e Galvão na relação do músico com seu corpo e seu instrumento poderia ser, a meu ver, uma das causas do aparecimento de dores decorrentes de tensões musculares desnecessárias que têm acometido os músicos de forma crescente nos últimos anos. Entendo, como Costa e Abrahão, que

a compreensão da etiologia da dor entre os músicos, dada sua diversidade, deve buscar suas raízes no período de formação, pois o processo de aprendizagem configura-se, também, o início de intensas demandas músculo-esqueléticas que são desenvolvidas ao longo da carreira sem solução de continuidade (COSTA; ABRAHÃO, 2004, p.77).

Essa preocupação com o corpo como forma de prevenção de tensões musculares deveria ser rotineira, principalmente nos primeiros anos de atividade instrumental, já que se sabe que durante o desenvolvimento de sua aprendizagem, várias estruturas neurológicas vão se organizando ao longo do tempo, tanto na área sensorial quanto na motora. Através de uma busca pela consciência das atividades motoras exercidas pelo corpo no instrumento desde o início do seu aprendizado, pode-se controlar a grande variabilidade dos movimentos corporais inerentes ao ato de tocá-lo e, assim, diminuir os erros de performance. Durante esse processo, os alunos sofrem muitas vezes grande cobrança, tanto por parte dos professores como até deles mesmos, em relação à melhora de seu desempenho, o que faz com que estes passem longos e intensos períodos de estudo, sobrecarregando-se física e psicologicamente, o que irá contribuir para o aparecimento de tensões e dores musculares. Cabe então, aos educadores, “a necessidade do estudo da aprendizagem e desenvolvimento motor, anatomia, fisiologia, psicofisiologia, psicossomática, entre outras, com vistas a alcançar o equilíbrio do aluno em seu aprendizado e em relação a seu corpo e suas atividades” (PEDERIVA, 2005, p. 109).

Partindo desse princípio, vários professores e pesquisadores têm se voltado para o estudo do papel do corpo na performance (COSTA; ABRAHÃO, 2004; COSTA, 2003; BRANDFONBRENER; KJELLAND³³ *apud* PEDERIVA, 2004; LAGE *et al.*, 2002; PEDERIVA, 2005; entre outros). Essas pesquisas, realizadas nas últimas décadas, apontam

³³ BRANDFRONBENER, A.; KJELLAND, J. Music medicine. In: PARNCUTT, R.; MCPHERSON, G. (Eds.) *The Science and psychology of music performance*. Oxford: University Press, 2002.

este número crescente de casos relativos a tensões musculares desnecessárias presentes naqueles que se dedicam à performance musical.

Pesquisa realizada por Costa (2003) constatou que lesões graves, desordens de natureza músculo-esqueléticas e grandes níveis de ansiedade e de estresse ocupacional estão presentes no cotidiano dos músicos, seja, além de outros fatores, pelo medo de palco ou pelo excesso do uso da musculatura em horas ininterruptas de trabalho e repetição de movimentos. Para essa autora, uma mestria e flexibilidade nas situações de performance requerem do intérprete uma série de habilidades que englobam, entre outras, a destreza motora e o controle corporal, além do fato de que, o processo de perceber e transmitir a música implica em “um relacionamento entre padrões musicais e a vida de sentimento e emoção do indivíduo” (COSTA, 2003, p. 29). Assim, a pedagogia instrumental teria como aspectos fundamentais o “estudo da práxis interpretativa” e da “fisiologia da execução musical” (COSTA, 2003, p. 26).

Costa e Abrahão (2004) nos alertam para o expressivo aumento no grau de adoecimento do profissional da música, que ainda mantém uma mentalidade de que, devido à necessidade da prática por um longo período de tempo diário, a dor faz parte de sua profissão. Como agravante, é possível perceber que esse tempo é, muitas vezes, utilizado na repetição dos mesmos movimentos com vistas ao aprendizado de certos trechos musicais, trechos estes que algumas vezes possuem um nível técnico-musical superior ao do executante. Tudo isso, somado à ansiedade vivenciada pelo músico em situações em que a excelência de sua performance é exigida, aumenta, no instrumentista, a possibilidade de aparecimento de várias lesões graves de ordem músculo-esquelética que muitas vezes o impedem de continuar sua carreira.

Embora essas e outras pesquisas citadas sejam recentes, a preocupação com o nível de tensão muscular nos intérpretes já existe há muitas décadas. Desde que, no século XVIII, o olhar do educador se voltou às necessidades do ser humano de conhecer e ter consciência de si mesmo através de um processo de integração entre suas percepções sensoriais e intelectuais, ou seja, de estabelecer uma unidade corpo-mente, professores de diversas áreas têm buscado metodologias que estejam em concordância com essa visão. Para Perkins (1995), essas metodologias e as pesquisas realizadas nos últimos séculos na área da psicologia e da fisiologia têm tido uma grande influência no desenvolvimento da pedagogia moderna dos instrumentos de cordas. Já para Gainza, a pedagogia em geral está marcada, desde o século passado, por um crescente amadurecimento dos conhecimentos advindos da Psicologia, afinal “o homem manifesta, através de sua conduta, as múltiplas facetas de seu ser complexo” (GAINZA, 1988, p. 21).

Cruzeiro (2005), coloca que várias linhas de ensino do instrumento têm tido como fundamento principal o estudo do movimento corporal e suas relações com a performance e, dentre elas, algumas estão presentes na literatura violinística. Segundo Andrade e Fonseca,

os instrumentos de cordas friccionadas possuem peculiaridades estruturais que favorecem sobremaneira o excesso de tensão durante sua execução, particularmente entre violinistas e violistas. Enquanto o violoncelo e o contrabaixo são apoiados no chão, o violino e a viola são apoiados sobre o ombro esquerdo do executante, que deve também repousar a cabeça sobre o instrumento apoiando-a através do ramo esquerdo da mandíbula. Além disso, na execução desses instrumentos, os membros superiores trabalham de forma assimétrica: o membro superior esquerdo, mais estático que o direito, atua sobre o braço do instrumento (articulação dos dedos sobre as cordas); o membro superior direito aciona o arco, através de movimentos muito mais amplos que o esquerdo, sem entretanto grandes movimentos de flexão dos dedos (ANDRADE; FONSECA, 2000, p. 119).

Essa opinião é compartilhada por Hoppenot, quando coloca que

é lícito nos perguntarmos porque os problemas de equilíbrio corporal parecem mais próprios dos violinistas do que de outros músicos e porque repercutem tão gravemente em sua execução. É necessário não esquecer que, ao contrário do que sucede com outros instrumentos – o piano e o violoncelo em particular – o violino não dispõe de nenhum ponto de apoio no solo. Além de sua intrínseca complexidade e da fina agudeza de percepção que o instrumento exige, esta é uma das razões mais poderosas pelas quais se considera o violino um instrumento especialmente difícil. Devemos mantê-lo em equilíbrio, estreitamente vinculado a nós, sobre uma superfície de apoio exígua, sem que ele sirva de estorvo à execução musical que põe em jogo inumeráveis e sutis operações de precisão. A mesma mão que, por assim dizer, “segura” o violino, deve poder vibrar, deslocar-se por todo o braço e formar acordes e intervalos complicados. Além disso, o violino e o arco têm um contato tão íntimo com o corpo que qualquer tensão, a menor contração corporal, se refletem na execução³⁴ (HOPPENOT, 1991, p. 28).

Por estas afirmações, é possível concluir o quanto se torna necessário aos professores de violino um olhar voltado aos processos corporais envolvidos no ato de tocar este

³⁴ “Es lícito preguntarnos por qué los problemas de equilibrio corporal parecen más propios de los violinistas que de otros músicos y por qué repercuten tan gravemente en su ejecución. No hay que olvidar que, al contrario de lo que sucede con otros instrumentos – el piano o el violoncelo en particular – el violín no dispone de ningún punto de apoyo en el suelo. Además de su intrínseca complejidad y de la fina agudeza de percepción que el instrumento exige, he ahí una de las razones más poderosas por las que se le considera especialmente difícil. Debemos mantenerlo en equilibrio, estrechamente vinculado a nuestra persona, sobre una superficie mantenedora exigua, sin que ello sirva de estorbo a la ejecución musical que pone en juego innumerables y sutiles operaciones de precisión. La misma mano que, por así decirlo, “coge” el violín, debe poder vibrar, desplazarse a lo largo del mango y formar acordes e intervalos complicados. Además, el violín y el arco tienen un contacto tan íntimo con el cuerpo que cualquier tensión, la menor crispación corporal, se reflejan en la ejecución”.

instrumento. De acordo com Cruzeiro (2005), Carl Flesch (1873-1944) foi um dos primeiros autores a relacionar, no ensino do violino, o movimento corporal à expressão musical e a ressaltar a importância do estudo do movimento corporal no aprendizado do violinista. Bergmann Filho coloca que “para Flesch, a base de todo o ensino de grande qualidade se dá por meio da individualização, ou seja, a adaptação de conceitos, técnicas e tudo mais que engloba a didática do violino, às características individuais de cada aluno” (BERGMANN FILHO, 2010, p. 52).

Em concordância com esses autores, Perkins (1995) afirma que Flesch ajudou a estabelecer um método sistemático de aprendizado da técnica violinística quando lançou, em 1924, seu livro *The Art of Violin Playing*, iniciando assim, uma base fundamental para o ensino moderno do violino. Para essa autora, as idéias de Flesch, especialmente no que diz respeito à naturalidade e liberdade que ele buscava nos movimentos realizados pela mão e braço direitos, tiveram um profundo impacto em várias escolas de violino da atualidade.

Ivan Galamian (1903-1981), outro pedagogo do violino, também acredita que a naturalidade deveria ser o princípio de todo o ensino desse instrumento. Em seu livro *Principles of Violin Playing and Teaching* (1998)³⁵, Galamian coloca que

o professor há de ser consciente de que cada estudante tem sua própria personalidade, suas próprias características físicas e uma disposição mental diferente, seu próprio enfoque do instrumento e da música. Uma vez admitido isto, o mestre deve tratar o aluno em consequência. A naturalidade deveria ser o princípio a lhe servir de guia. O “correto” não é mais do que aquilo que é natural para um aluno em particular, porque só o que é natural resulta cômodo e eficaz³⁶. (GALAMIAN, 1998, p. 13).

Para ele, os elementos individuais que formam a técnica violinística são unidos em uma relação orgânica de interdependência. Assim, se modificamos

o modo de segurar o arco, deveremos permitir que todas as demais partes da mão e do braço encontrem seu correspondente ajuste orgânico e um novo equilíbrio natural, umas com as outras. [...] Esse ajuste é algo muito pessoal,

³⁵ Neste trabalho utilizamos a versão em língua espanhola intitulada *Interpretación y enseñanza del violín*.

³⁶ “El profesor ha de ser consciente de que cada estudiante tiene su propia personalidad, sus propias características físicas y una disposición mental diferente, su propio enfoque del instrumento y de la música. Una vez admitido esto, el maestro debe tratar al alumno en consecuencia. La naturalidad debería ser el principio que le sirviese de guía. Lo ‘correcto’ no es más que aquello que es natural para un alumno en particular, porque sólo lo que es natural resulta cómodo y eficaz”.

que não pode ser formulado em forma de regras estritas para todos os executantes³⁷ (GALAMIAN, 1998, p. 14).

Galamian afirma que o corpo deveria estar constantemente integrado à mente no seu processo de aprendizagem, estando a chave do domínio da técnica na correlação entre a mente e os músculos. Mas embora utilize este termo que indica uma relação de igualdade entre as partes, acredita que a mente é que deva controlar os movimentos corporais, antecipando-se sempre à ação física e enviando os comandos para que ela seja realizada. Mesmo que a integração corpo e mente não tenha para Galamian o sentido expresso nas técnicas corporais aqui abordadas, seu viés de ensino com base na naturalidade e na interdependência entre as partes do corpo também é, a meu ver, um indício da mudança de pensamento ocorrida em sua época, e por isso justifica-se a sua presença neste capítulo. Cruzeiro (2005) afirma que muitos dos métodos de técnica violinística anteriores e contemporâneos a Galamian apresentam uma divisão entre a técnica da mão direita e da esquerda, não sendo abordadas as relações de influência entre as diversas partes do corpo e destacando tão somente os procedimentos funcionais dos membros.

Naturalmente, após esse início acima mencionado, vários professores de violino ao redor do mundo basearam suas metodologias nas correntes de pensamento onde o corpo e a mente fazem parte de uma mesma unidade e onde a naturalidade é constante fator de busca (HAVAS, 1961; HOPPENOT, 1991; KEMPTER³⁸, 2003; MENUHIN, 1991; POLNAUER; MARKS³⁹, 1964; PRUSAK⁴⁰, 1998; ROLLAND⁴¹, 1974; SUZUKI⁴², 1983; entre outros). Não sendo o propósito final deste trabalho relacionar essas abordagens ao longo da trajetória do ensino do violino, ressaltarei aqui apenas três, escolhidas entre aquelas cujo sentido filosófico de corpo engloba os seus aspectos físico, emocional e intelectual sendo, portanto, mais condizentes com os conceitos da Bioenergética. São as metodologias de Yehudi

³⁷ “Si cambia el modo de sostener el arco, deberemos permitir que todas las demás partes de la mano y del brazo encuentren su correspondiente ajuste orgánico y un nuevo equilibrio natural las unas con las otras. [...] Dicho ajuste es algo muy personal que no puede ser formulado em forma de reglas estrictas para todos los ejecutantes”.

³⁸ KEMPTER, Susan. *How muscles learn: Teaching the Violin with the Body in Mind*. Miami: Summy-Birchard, 2003.

³⁹ POLNAUER, Frederick F.; MARKS, Morton. *Senso-motor study and its application to violin playing*. Urbana: American String Teachers Association, 1964. Citado por Cruzeiro (2005).

⁴⁰ Entrevista realizada em Buenos Aires, a 07 de setembro de 1998, por Violeta de Gainza, a Rolando Prusak, violinista argentino, professor da Universidade de Música de Friburgo, Alemanha, e que é um reconhecido especialista da Técnica de Alexander aplicada ao violino. Citado por GAINZA e KESSELMAN (2003).

⁴¹ ROLLAND, Paul; MUTSCHLER, Marla. *The teaching of action in string playing: development and remedial techniques*. Urbana, Illinois: Illinois String Research Associates, 1974. Citado por Cruzeiro (2005) e por Perkins (1995).

⁴² SUZUKI, Shinichi. *Educação é amor: um novo método de educação*. Tradução de Anne Corinna Gottberg. Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria, 1983.

Menuhin, Kato Havas e Dominique Hoppenot, citadas por ordem cronológica de nascimento de seus criadores.

1.3.1. Yehudi Menuhin

Menuhin nasceu em 1916, nos Estados Unidos. Considerado menino prodígio no violino, desde a infância excursionou dando recitais e concertos em várias cidades da América do Norte e da Europa. Para exemplificar os princípios de sua metodologia, escolhi o livro *A Lição do Mestre*, publicado originalmente sob o título *Life Class*. Esse livro foi escrito como uma reflexão de Menuhin fundamentada em seus longos anos de prática e ensino do violino. Nele, Menuhin aborda o que aprendeu com o gênero de vida que escolheu – o de violinista itinerante - e propõe alguns exercícios corporais que desenvolveu ao longo de sua vida e que realiza com regularidade como forma de ajudá-lo em seu modo de viver.

Logo no início do livro, Menuhin faz um resumo de seu pensamento acerca do violino:

o meu princípio básico no que respeita a tocar é genérico, concreto: uma tentativa de equilíbrio. O equilíbrio perfeito é, logicamente, um ideal inatingível, uma coisa complexa e infinitamente multifacetada. Não obstante, é possível conseguir algo como o equilíbrio certo quando há a consciencialização de que nenhuma parte do corpo se mexe sem a correspondente reacção ou compensação noutro lado, no sentido de que nem uma folha cai sem alterar o equilíbrio da terra. A nossa meta é uma sensação de subtis alternâncias e equilíbrios. [...] Não se trata unicamente de uma questão de compreensão do funcionamento do corpo; é uma questão de mecânica. O princípio que gostaria de deixar expresso é que cada parte do corpo se move melhor quando em harmonia com outros ossos, músculos, membros (MENUHIN, 1991, p. 10).

Ele ressalta também que o princípio de tocar o violino é aprendido através da consciência sensorial do próprio corpo, e não da intelectualidade:

Na minha perspectiva, tocar violino é uma atitude através da qual o executante se dá conta do seu corpo e da harmonia interna. O princípio não é apreendido por via do intelecto, mas através da sensibilidade, da percepção dos delicados controles e equilíbrios que, quando devidamente entendidos, permitem o domínio da técnica. Logo que aprende a sentir o violino, o estudante tem então o caminho aberto para níveis ainda mais subtis. [...] Esta evolução para uma sensação de constante subtileza da execução é mantida pelo correspondente desenvolvimento da sensibilidade na reacção emocional. O fruto será um melhor equilíbrio e comunicação entre o músico e o instrumento, o músico e a assistência, o músico e a música. (MENUHIN, 1991, p. 10-11).

Assim, nessas poucas palavras, Menuhin resume grande parte de sua teoria. Dentro do aspecto físico ele afirma que, no seu estudo, o violinista tem que estar constantemente atento a cada parte do seu próprio corpo, a cada movimento, a cada tensão que por ventura possa vir a aparecer e, principalmente, deve estar atento à respiração. Deve também sempre tocar considerando os elementos de gravidade, impulso, equilíbrio e peso. O objetivo desse procedimento seria melhorar cada vez mais a consciência do indivíduo sobre si mesmo de forma que todo o seu corpo e também a sua mente funcionassem em plena harmonia. Os benefícios seriam sentidos não só pelo músico, mas também pela própria música que, sendo executada através de um corpo equilibrado e em contato com suas próprias sensações e sentimentos, mais se aproximaria de ser uma verdadeira representação “das emoções e desejos de cada vez mais, e não menos, pessoas” (MENUHIN, 1991, p. 11). Para esse educador, a arte que não representa a vida não sobrevive ao tempo.

Segundo Menuhin, a pedagogia do violino não ensina o violinista a relacionar-se com seu instrumento:

o aluno não é ensinado a pegar no violino e a fazer algo dele. Qualquer coisa – e tudo – com ele. Por este motivo, admiro a criança que, com a confiança que lhe é inerente, quer pegar no violino, tocar, tocar-lhe, explorar a sua infinidade de tons e qualidades até descobrir aquela voz que é só sua (MENUHIN, 1991, p. 19).

Menuhin coloca a ênfase de seu trabalho corporal nos pés, pois para ele o violinista deve ser preparado desde sua base, e na respiração. Muitos de seus exercícios puramente corporais foram baseados na yoga e tanto eles como aqueles feitos em contato com o instrumento têm como objetivo inicial fazer o violinista compreender que a harmonia e o equilíbrio requerem que todas as partes do corpo funcionem com uma interdependência.

Por fim, Menuhin nos relata que o grande objetivo de todos os seus exercícios, atitudes e formas de abordagem é desobstruir os caminhos:

Quando tivermos apurado a técnica de um exercício, quando tivermos as diversas articulações do corpo a trabalhar, quando as avenidas estiverem abertas à expressão, então instala-se a emoção, seguindo-se-lhe o intelecto, e os dois, em conjunto, encarregar-se-ão pessoalmente de guiar o músico (MENUHIN, 1991, p. 136).

1.3.2. Kato Havas

Kato Havas nasceu na Hungria em 1920. Começou a estudar violino com 05 anos e aos 07 já era considerada uma criança prodígio, tocando violino em excursões por diversas capitais européias. Com nove anos, foi estudar com Waldbauer na Academia Real de Budapeste, recebendo a tradicional formação virtuosística da época. Por razões pessoais, interrompeu sua carreira de virtuose antes dos 20 anos de idade, passando duas décadas sem tocar violino. Mas no período em que esteve afastada dos palcos, fez diversas reflexões acerca dos desafios físicos e psicológicos associados à técnica e ao ensino do violino o que lhe rendeu a elaboração de seu método posteriormente chamado *A New Approach to Violin Playing*⁴³, posto a prova primeiramente com seus amigos. Segundo Havas, seu novo enfoque recebeu esse nome pelo fato de que, “em lugar de seguir os métodos convencionais para o ensino do violino, está baseado no princípio de equilíbrios coordenados⁴⁴” (HAVAS, 1992, p. 03).

Em 1960 mudou-se para a Inglaterra, iniciando então uma carreira de professora de violino e começando a aplicar seu método com seus alunos, observando e refletindo sobre seus resultados. Nessa mesma época, Noel Hale, membro da Real Academia de Música e Assessor Musical do Comitê de Educação da Inglaterra, pediu permissão a Havas para publicar uma série de artigos sobre o “Novo enfoque” na revista *The Strad*. O sucesso desses artigos levou, em 1961, à publicação do primeiro de uma série de livros, *A New Approach to Violin Playing* e, em 1973, do livro *Stage Fright, Its Causes and Cures with Special Reference to Violin Playing*, dois dos quais me baseei para compor esta parte do trabalho.

Segundo Perkins (1995), Havas aponta várias influências na criação de sua metodologia. Em relação a suas idéias sobre a movimentação do braço direito e suas concepções acerca do equilíbrio corporal e naturalidade dos movimentos no ato de tocar violino, Havas indica a influência de Waldbauer, seu mestre na Academia de Budapeste por dez anos. A David Mendonza, seu professor por um ano em Nova York, pelo fato deste ter resolvido muitos de seus problemas nessa região, Havas atribui suas concepções acerca da mão esquerda.

Outra grande influência dessa professora foram os violinistas ciganos da Hungria, pelos quais Havas era fascinada desde criança devido a sua graça, facilidade e liberdade ao

⁴³ “Novo enfoque para tocar o violino”.

⁴⁴ “[...] em lugar de seguir los métodos convencionales para la enseñanza del violín, está basado em el principio de equilíbrios coordenados”.

tocar. Csicsó, um renomado violinista cigano que Havas conheceu em uma de suas férias de verão quando criança, se tornou um dos modelos de violinista nos quais ela se baseou para criar seu método.

Havas (1992) afirma que um dos fatores mais importantes do poder de comunicação dos violinistas ciganos é seu pulso rítmico, que afetaria a totalidade de seu corpo, e não apenas seus membros superiores. Sua capacidade de mobilidade e equilíbrio corporais ao tocar é, para Havas, a chave para uma performance segura e sem tensões. Segundo ela, “sua aceitação e confiança no funcionamento de sua base orgânica e instintiva combinadas com a concepção de ‘deixar acontecer’” (HAVAS, 1992, p. 34) assegura, nesses violinistas, uma performance livre e de movimentos coordenados. Além disso, os impulsos energéticos manifestados no pulso rítmico, gerados no próprio corpo e transmitidos para fora deste na execução, não só garantem uma boa coordenação de movimentos como também auxiliam a conduzir as energias do corpo através dos braços, mãos, dedos, arco e instrumento, chegando até o público sob a forma de música e estabelecendo com este uma comunicação orgânica. Mas para Havas, isso tudo só acontece se o corpo estiver livre de tensões e bloqueios.

O método de Havas também foi bastante influenciado pelas idéias de “pulso interno”, treinamento rítmico e ensino de música coral para crianças de Kodály⁴⁵ e pela Técnica de Alexander.

Para Havas, movimento é vida, no violino e fora dele. Em sua concepção, as “ações físicas, coordenadas e autopropulsadas, tendem a liberar as respostas emocionais e mentais⁴⁶” (HAVAS, 1992, p. 03). Havas (1961, 1992) compreende que a ligação do corpo e da mente é tão forte que para se ter total alívio da tensão e da ansiedade na performance é indispensável combinar atitudes mentais com equilíbrio físico, usando movimentos naturais. Esses movimentos não devem ser nem relaxados e nem forçados, ou seja, devem ser usados com a energia necessária para nem serem débeis nem tensionados.

Assim, Havas não considera seu enfoque como uma verdadeira metodologia, mas como “um ‘sistema’ de organização dos equilíbrios naturais do corpo com o propósito de produzir música e facilitar a auto-expressão⁴⁷” (PERKINS, 1995. p. 53). Segundo suas próprias palavras, é uma questão de

⁴⁵ Educador e compositor húngaro que enfatizava que o conhecimento musical deveria ser acessível a todos. Kodály revitalizou as origens musicais do povo húngaro ao sistematizar a cultura musical popular de seu país com pesquisas e composições e implantar programas de educação musical na rede de ensino público utilizando a música folclórica da Hungria. (VALIENGO, 2005)

⁴⁶ “[...] acciones físicas, coordinadas y autopropulsadas, tienden a liberar las respuestas emocionales y mentales”.

⁴⁷ “[...] a ‘system’ for organizing the body’s natural balances for the purpose of creating music and facilitating musical self-expression”.

tornar possível ao estudante “deixar acontecer”. Desde suas primeiras lições, o estudante é treinado em como diferenciar causas de efeitos. Este enfoque, que obriga a uma lógica de certas ações básicas do ato de tocar, é baseado na idéia de equilíbrio⁴⁸ e não de força. Não existe o que entendemos como exercícios mecânicos para os dedos. O objetivo dos exercícios não é um processo de fortalecimento, mas uma eliminação, através da descoberta do equilíbrio exato, de toda ação muscular econômica consciente, [...] para que a mente possa ser liberada da impossível tarefa de se concentrar em duas ou mais coisas ao mesmo tempo. Assim, se esta ação muscular consciente é bem desenvolvida, é capaz de transmitir e controlar os impulsos musicais e artísticos do executante, de tal forma, que todos os problemas mecânicos desaparecem e não há mais nada a ser feito além de dar total vazão à imaginação⁴⁹ (HAVAS, 1961, p. 02).

Segundo Perkins (1995), um conceito fundamental da abordagem de Havas é o *Principle of “Inside-Outside” Playing*, através do qual essa professora afirma que o indivíduo deve estar bem tanto física como mental e espiritualmente antes de ser capaz de expressar sua musicalidade, ou seja, apenas depois de estar bem internamente, ele poderá exteriorizar sua música. De acordo com esse autor,

Havas considera que seu sistema de tocar é exclusivamente “holístico” – o corpo, a mente e o espírito dos intérpretes devem ser totalmente unificados a fim de que eles possam se expressar com êxito através da música. De acordo com Havas, a essência de qualquer ser humano está na sua energia ou espírito. Sua força criativa, no entanto, deve primeiramente ser unificada, centrada e devidamente organizada. [...] Havas afirma que isto é exatamente o que os princípios e técnicas do “Novo enfoque” facilitam. Eles não se opõem à ordem natural do corpo, suas ações e nem aos seus equilíbrios fundamentais. Eles agem completamente em harmonia com todas as forças físicas, mentais e espirituais de um indivíduo a serviço do processo de se fazer música⁵⁰ (PERKINS, 1995, p. 57-58).

De forma a auxiliar essa unificação, Havas desenvolve uma série de exercícios como, por exemplo, exercícios para o encontro do pulso interno e para eliminar o medo de palco.

⁴⁸ No original, a palavra expressa é *balance* que, segundo o Dicionário Michaelis, também pode ser traduzida como “estabilidade de corpo e mente” (DICIONÁRIO MICHAELIS, 2000, p. 53).

⁴⁹ “[...] making it possible for the student to ‘let it happen’. From the very first lesson, the student is trained how to differentiate between causes and effects. This approach, through the compelling logic of certain basic play actions, is based on the idea of *balance*, not of strength. There are no ‘mechanical’ finger exercises as we understand them. The aim of the exercises is not a strengthening process, but an elimination, through finding the exact balance, of all conscious muscular action save on [...], so that the mind can be freed the impossible task of concentrating on two or more things at once. Then if this one conscious muscular action is properly developed, it is able to transmit and control the musical and artistic impulses of the player, to such an extent, that all mechanical problems disappear and there is nothing left for him to do but to give full vent to his imagination”

⁵⁰ “Havas considers her system of playing to be uniquely “holistic” - the body, mind, and spirit of performers must be totally unified in order to express themselves successfully through music. According to Havas, the essence of any human being is their energy or spirit. Their creative force, however, must first be unified, centered, and properly organized. [...] Havas claims that this exactly what the New Approach's principles and techniques facilitate. They do not oppose the natural order of the body, its actions, nor its fundamental balances. They act completely in harmony with all of the physical, mental, and spiritual forces in an individual in the service of music making”.

Além de violinistas, Havas também aplica seu método em cantores e em profissionais e estudantes dos mais variados instrumentos.

Em 1992, Havas recebeu o Prêmio Internacional da *American String Teachers Association* pela repercussão que sua metodologia teve sobre todos os instrumentistas e professores de instrumentos de cordas ao redor do mundo.

1.3.3. Dominique Hoppenot

Esta violinista francesa nasceu em 1925. Seu trabalho criou repercussão mundial a partir da publicação de seu livro *Le violon interieur*, fruto de sua larga experiência como professora de violino. Segundo Juan Sanabras, tradutor e autor do prefácio da edição em língua espanhola,

Dominique Hoppenot conduziu uma plêiade de jovens violinistas a uma realização plena, rápida e brilhante. [...] Mas também, e sobretudo, ajudou aos menos jovens, violinistas de todos os níveis, profissionais e aficionados provenientes de todas as partes, alguns já consagrados em suas carreiras. [...] E não somente a violinistas, porque seu estúdio, que às vezes me fazia pensar em um gabinete de um psicanalista, foi um autêntico centro de peregrinação de músicos em suas mais diversas facetas instrumentais. Nele, Hoppenot organizava reuniões, audições para alunos em vésperas de concursos, sessões de música de câmara onde ela intervinha com entusiasmo juvenil. Seu ambiente tinha algo de familiar, de camaradagem, era relaxado, fiel reflexo do humor de sua anfitriã, de sua personalidade aberta, generosa e de uma dimensão humana excepcional. Deixou-nos muito cedo⁵¹, na plenitude de sua maturidade, quando ainda tanto lhe necessitávamos. Mas seu ensino e sua vocação pedagógica serviram de exemplo a numerosos discípulos que hoje seguem o caminho traçado por ela⁵² (SANABRAS, 1991, p. 7-8).

Ainda segundo esse autor, o principal conceito da metodologia de Dominique Hoppenot era o de unidade global do corpo com a mente. Conhecia a importância do equilíbrio corporal e da canalização e administração da energia no gesto e, portanto, conciliava, em sua pedagogia, a relação íntima do intérprete com seu instrumento.

⁵¹ Dominique morreu no ano de 1983.

⁵² “Dominique Hoppenot condujo a una pléyade de jóvenes violinistas a una realización plena, rápida y brillante. [...] Pero también y, sobre todo, acudió en ayuda de los menos jóvenes, violinistas de todos los niveles, profesionales y aficionados provenientes de todas partes, algunos ya consagrados en sus carreras. [...] Y, no solamente violinistas, porque su estudio, que a veces me hacía pensar en el gabinete de un psicoanalista, fue un auténtico centro de peregrinaje de músicos en sus más diversas facetas instrumentales. En él Hoppenot organizaba reuniones, audiciones para alumnos en vísperas de concursos, sesiones de música de cámara donde ella intervenía con entusiasmo juvenil. Su ambiente tenía algo de familiar, de camaradería, era distendido, fiel reflejo del talante de su anfitriona, de su personalidad abierta, generosa y de una dimensión humana excepcional. Nos dejó muy pronto, en la plenitud de su madurez, cuando tanto y tanto la necesitábamos. Pero su enseñanza y su vocación pedagógica sirvieron de ejemplo a numerosos discípulos que hoy siguen el camino trazado por ella”.

Sobre isso, a própria Dominique coloca que tocar um instrumento

põe em jogo o homem em sua totalidade. Toma por princípio o fato de que existem dentro de nós todas as possibilidades que nos permitem ser os melhores servidores de nossa arte e que poderão florescer se encontrarmos as portas de acesso ao mais profundo de nosso ser. Propõe o desenvolvimento progressivo de um estado criador interno a mercê da possibilidade que temos de conhecer nossa própria realidade física e psíquica. Este processo consiste essencialmente em atender ao conhecimento de si mesmo, em uma investigação do movimento que vai do interior ao exterior, do centro à periferia, e que junta todas as nossas energias desordenadas ou dispersas em uma corrente de força única. Não se trata de buscar fora de si uma técnica exterior feita de sistemas, de fórmulas ou de recursos arbitrários, mas sim de revelar nossas possibilidades recônditas e ignoradas com a finalidade de encontrar a expressão que nos é própria⁵³ (HOPPENOT, 1991, p. 20-21).

Essa autora coloca que a primeira coisa que deve ser feita pelo violinista que deseja mudar seu enfoque para essa vertente de pensamento acima exposta é vencer o medo de pôr tudo em dúvida e recomeçar, com disposição de aprender. Hoppenot afirma que “no ensino dos instrumentos de cordas, o grande ausente é o corpo⁵⁴” (HOPPENOT, 1991, p. 25). Defende que a música se expressa através do corpo quando este está perfeitamente harmonizado e que, por focarem em seus estudos apenas a agilidade da digitação, muitos violinistas não possuem essa consciência. Debatem-se horas e horas em passagens que parecem insuperáveis, apenas pelo fato de não voltarem sua atenção para seu próprio corpo. Para Hoppenot, “posto que o corpo é um todo, cada dificuldade deve ser posta em relação com ele, em sua totalidade. As interferências, os bloqueios instrumentais, não são senão as manifestações de uma errônea utilização do corpo, inadaptado às necessidades da ação instrumental⁵⁵” (HOPPENOT, 1991, p. 29).

Segundo Hoppenot, o violinista só poderá encontrar a solução de seus problemas quando realizar uma investigação acerca do equilíbrio de seu próprio corpo, numa busca por uma vida corporal livre, sem travas. E esse equilíbrio se estabelece a partir dos pés, que

⁵³ “pone en juego al hombre en su totalidad. Toma por principio el hecho de que existen dentro de nosotros todas las posibilidades que nos permiten ser los mejores servidores de nuestro arte y que podrán florecer si encontramos las puertas de acceso a lo más profundo de nuestro ser. Propone el desarrollo progresivo de un estado creador interno merced a la posibilidad que tenemos de conocer nuestra propia realidad física y psíquica. Este proceso consiste esencialmente en atender al conocimiento de sí mismo, en una investigación del movimiento que va del interior al exterior, del centro a la periferia y que ensambla todas nuestras energías desordenadas o dispersas en una corriente de fuerza única. No se trata ya de buscar fuera de sí una técnica exterior hecha de sistemas, de fórmulas o de recursos arbitrarios, sino de revelar nuestras posibilidades recônditas e ignoradas con la finalidad de encontrar la expresión que nos es propia”.

⁵⁴ “en la enseñanza de los instrumentos de cuerdas, el gran ausente es el cuerpo”.

⁵⁵ “Puesto que el cuerpo es un todo, cada dificultad debe ser puesta en relación con él, en su totalidad. Las interferencias, los bloqueos instrumentales no son sino las manifestaciones de una errônea utilización del cuerpo, inadaptado a las necesidades de la acción instrumental”.

devem estar separados a uma distância equivalente ao volume e à altura do corpo. As pernas devem permanecer flexíveis e os joelhos levemente dobrados. Para essa autora, a menor rigidez nas pernas vai repercutir em todo o resto do corpo, inclusive na parte superior. Da mesma forma, a região lombar deve estar solta, pois, para essa autora, a tonicidade corporal está diretamente ligada à atividade da parte inferior do corpo, partindo a energia dessa região e se propagando para as restantes.

Quando o balanço da pelve se realiza com dificuldade, é de suma importância o desenvolvimento destas vértebras, alongá-las, senti-las alinhadas no que imaginamos ser o eixo da coluna vertebral, para evitar a divisão do corpo em dois. [...] Nenhuma “centralização” – e, portanto, nenhuma “concentração” – serão possíveis se a parte superior do corpo é isolada da inferior: o circuito de energia se bloqueia, a respiração fica entrecortada e o som, ainda que contenha certas condições de pureza, resultará sempre exterior e indiferente. O balanço da pelve deve ser objeto de muita atenção porque é causa de não poucas inibições. [...] Para expressarmos com autenticidade, o corpo inteiro deve ser integrado na auto-imagem⁵⁶ (HOPPENOT, 1991, p. 31-32).

Para Hoppenot, tanto o assentamento e desenvolvimento da base de nosso corpo, como a busca de uma unidade interior, devem ser realizados não apenas no trabalho em relação ao violino, mas se transformar também em uma atitude corporal permanente. E uma nova sensação e postura em relação ao próprio corpo no cotidiano, em uma atitude consciente e tônica, levariam, automaticamente, a uma melhora também a nível psíquico. Segundo ela, “quando semelhante dinamismo corporal - e, portanto, mental – está adquirido, podemos ter a completa segurança que tanto o arco como o violino se integrarão com facilidade a esta harmonia⁵⁷” (HOPPENOT, 1991, p. 35), se tornando uma extensão do próprio corpo.

Dessa forma, a música poderia fluir e abrir caminho livremente em um corpo isento de limitações e obstáculos, pois, para essa autora, uma idéia musical não adquire valor se não é tangível sensorialmente. De acordo com suas próprias palavras,

sendo filtrado realmente pelo corpo e vivido mediante sensações que fazem vibrar nossa corda interior, o discurso do violinista resultará convincente: torna-se impossível quando a sensação é a base de qualquer “técnica”, tocar

⁵⁶ “Cuando el balanceo de la pelvis se realiza con dificultad, es de suma importancia desdoblar dichas vértebras, alargarlas, sentirlas alineadas en el eje imaginado de la columna vertebral para evitar la escisión del cuerpo en dos. [...] Ninguna ‘centración’ - y por ende ninguna ‘concentración’ - serán posibles si la parte superior del cuerpo queda aislada de la inferior: el circuito de energía se bloquea, la respiración entrecortada y el sonido, aunque contenga ciertas condiciones de pureza, resultará siempre exterior e indiferente. El balanceo de la pelvis debe de ser objeto de mucha atención porque es causa de no pocas inhibiciones. [...] Para expresarnos con autnticidad, el cuerpo entero debe de integrarse en la imagen de uno mismo”.

⁵⁷ “Cuando semejante dinamismo corporal – y, por supuesto, mental – está adquirido, podemos tener la completa seguridad que tanto el arco como el violín se integrarán con facilidad a esta armonía”.

no vazio, ou seja, *mecanicamente*. [...] Baseando cada uma de nossas intenções musicais na sensação que lhes é própria, tocando com base em uma osmose contínua do corpo e da mente, liberaremos a atividade criadora que está em nós, a qual, a partir daí, já não poderá permanecer oculta atrás da técnica mecanizada. Mercê a este trabalho consciente que favorece o restabelecimento de nossa unidade interior, o violino pode converter-se no meio de expressão de todo o nosso ser⁵⁸ (HOPPENOT, 1991, p. 64-65, grifo da autora).

As considerações finais do livro de Dominique Hoppenot se resumem a um pequeno conto⁵⁹, cuja mensagem consiste em dizer ao instrumentista que se deixe levar brandamente na hora de tocar um instrumento. O professor nele representado afirma: “[...] deixa-te viver a vida sem pensar que tocas [...] e então tocarás⁶⁰” (HOPPENOT, 1991, p. 199).

1.4. Algumas considerações

Entendidas as razões históricas da dissociação corpo-mente no processo de ensino-aprendizagem tanto da música quanto do instrumento e tendo eu tomado conhecimento de algumas das abordagens de trabalho com o corpo utilizadas nesse universo pedagógico, ainda me restava uma dúvida: até que ponto os conflitos emocionais trazidos conosco desde a nossa infância poderiam impedir uma realização musical plena ao instrumento?

Todas as abordagens acima mencionadas falam da necessidade de se perceber o corpo em sua constituição, seu funcionamento, seus limites e possibilidades de movimento e, acima de tudo, em suas sensações, tendo como objetivo principal incluí-lo como parte de uma totalidade estabelecida em união com os processos mentais. Também colocam que é através desse corpo que expressamos nossas emoções e sentimentos, sendo este, portanto, também veículo para expressar o próprio discurso musical. Afirmam que, modificando nossa visão em relação ao corpo e, portanto, trabalhando para a modificação de nossa postura corporal, poderemos desenvolver estados psíquicos de bem estar e tomar consciência de nós mesmos, nos assumindo como indivíduos únicos perante a sociedade, e promovendo nosso amadurecimento e realização pessoal. Seus exercícios são geralmente calcados na busca pela

⁵⁸“Siendo filtrado realmente por el cuerpo, vivido mediante sensaciones que hacen vibrar nuestra cuerda interior, el discurso del violinista resultará convincente: deviene imposible cuando la sensación es la base de cualquier técnica, tocar en el vacío, es decir, *mecánicamente*. [...] Basando una a una nuestras intenciones musicales en la sensación que le es propia, tocando en base a una ósmosis continua del cuerpo y de la mente liberaremos la actividad creadora que está en todos nosotros, la cual, a partir de ahí, ya no podrá permanecer oculta tras la técnica mecanizada. Merced a este trabajo consciente que favorece el restablecimiento de nuestra unidad interior, el violín puede convertirse en el medio de expresión de todo nuestro ser”.

⁵⁹ *La Serpiente de estrellas*, de Jean Giono.

⁶⁰ “[...] déjate vivir por la vida sin pensar que tocas [...] y entonces tocarás”.

sensação corporal, visando estabelecer esse contato do indivíduo consigo mesmo e com suas sensações e emoções, tanto no instrumento quanto no próprio cotidiano.

Mas, nessas abordagens, pouco se fala dos conflitos emocionais que não sejam os diretamente relacionados ao ato da performance. Embora elas, em sua maioria, de alguma forma afirmem que as emoções são eventos corporais e que influenciam no ato de tocar um instrumento, nenhuma delas adentra no universo dos conflitos estabelecidos desde a nossa infância e ao longo de nosso crescimento e amadurecimento quanto indivíduos, e de como esses mesmos conflitos poderiam retardar, ou mesmo impedir, o nosso desenvolvimento musical.

Assim, minhas indagações caminharam no sentido de tentar entender se um aluno de violino, cujos conflitos tivessem raízes tão profundas que o remetessem às suas questões sub ou inconscientes, poderia se expressar plenamente ao instrumento mesmo tendo realizado exercícios de consciência corporal e de equilíbrio postural, ou se essas questões, após esse auto treinamento ainda estariam presentes ao ponto de dificultar sua plena realização e expressão ao instrumento.

E o caminho natural para essas indagações foi, portanto, uma aproximação com a área da Psicologia. Como elas partiram principalmente da percepção de meus próprios conflitos, tanto pessoais como violinísticos, busquei, a partir de certo momento de minha existência, ajuda terapêutica e, após ter conhecido algumas vertentes de pensamento nessa área, entrei finalmente em contato com a linha que se tornou, pela semelhança com as abordagens aqui já mencionadas, um verdadeiro referencial tanto filosófico, como ideológico para esta pesquisa: a Bioenergética, sobre a qual falarei mais detalhadamente no próximo capítulo.

Capítulo 2

Análise Bioenergética

Tendo eu conhecido, através de sessões de terapia, algumas das linhas de pensamento no campo da Psicologia e, conseqüentemente, o seu tipo de abordagem, cheguei à compreensão de que a discussão em torno da relação corpo-mente também se fazia presente nessa área do conhecimento. Divididas entre psicoterapias verbais e psicoterapias corporais ou, mais especificamente, entre as idéias de Freud e Reich, essas vertentes possuem um sem número de ramificações que têm como uma de suas questões centrais a interdependência ou não entre a mente e o corpo. De acordo com essa idéia, Wagner coloca que, “não é de surpreender que a distância que separa as práticas psicoterapêuticas verbal e corporal possa ser, em alguma medida, proporcional (ou mesmo reflexa) à milenar cisão existente em nossa cultura entre corpo e psique” (WAGNER, 1996, p. 85).

Boadella (1997) coloca que o Dr. Richard Meyer, em vários artigos⁶¹, dividiu o termo “terapia” em três grandes domínios: o das psicoterapias, o das somatoterapias e o das socioterapias. O primeiro, diretamente ligado à psicanálise freudiana, tem sua metodologia centrada na linguagem verbal, e o terceiro trabalha o indivíduo através de interações grupais. Já o segundo inclui vários sistemas terapêuticos cujo trabalho é centrado no corpo. Nessa categoria, Meyer insere algumas das abordagens descritas no primeiro capítulo deste trabalho, como a Eutonia, a Técnica de Alexander e o método de Feldenkrais, mas sobre elas, Boadella afirma que não estariam trabalhando psicoterapeuticamente. Para esse autor, esse trabalho seria realmente realizado, na vertente que trabalha com o corpo, por uma categoria que ele intitula de psicoterapia somática. Nessa categoria estariam incluídas todas “as tradições que brotaram da *sobreposição* entre as terapias somáticas e as psicoterapias⁶²” (BOADELLA, 1997, p. 15, grifo do autor), algumas também utilizando métodos grupais. Segundo Boadella, “o campo da sobreposição, psicoterapia somática, significa que estamos lidando com o corpo sem excluir a mente, e com a mente sem excluir o corpo” (BOADELLA, 1997, p. 15), sendo esses dois aspectos do ser inseparáveis.

⁶¹ MEYER, R. *Somatotherapy et Somatologie*, Strasbourg, 1989; _____. *Les Therapies Corporelles*, Paris, 1986; _____. *Le Corps Aussi*, Paris, 1982.

⁶² Nessa citação de Boadella, o sentido dado ao termo *psicoterapia* é condizente com a definição dada por Abbagnano: “solução dos conflitos individuais ou de grupo, ou o tratamento de estados mentais patológicos por meio de aconselhamento, esclarecimentos ou sugestões verbais, sem recorrer a meios materiais” (ABBAGNANO, 2003, p. 812).

De acordo com Bezerra (2003), os fundamentos das abordagens que consideram o corpo cientificamente no processo psicoterápico foram construídos a partir das teorias de Wilhelm Reich. Segundo esse autor, a publicação dos estudos de Reich, em 1942, sob o título de *A função do orgasmo*, onde contestava algumas das idéias de Freud, foi o marco decisivo para o surgimento desse tipo de abordagem. Mas, mesmo havendo, para alguns psicoterapeutas, a concepção de uma ruptura total de pensamento entre esses dois ícones da história da psicanálise, Wagner (1996), em seu estudo intitulado *Freud e Reich: continuidade ou ruptura?*, afirma que se deve ter cuidado com essa idéia. Para esse autor, o binômio Freud-Reich significa continuidade, continuidade esta que não apareceria de forma linear por existirem entre eles alguns pontos de conflito. Em seu trabalho, Wagner “busca um melhor discernimento entre os pontos de convergência e divergência entre a psicanálise de Freud (aspectos teóricos e prática clínica) e a economia sexual e vegetoterapia carátero-analítica de Reich⁶³” (WAGNER, 1996, p. 85) ou, como afirma Bezerra, procura

explicar a influência do pensamento freudiano e reichiano nas abordagens psicocorporais, bem como a transição da predominância do espaço ocupado pela psique que passa a ceder, cada vez mais, lugar ao corpo no que se refere à reflexão e ao tratamento dos conflitos que afligem o ser humano (BEZERRA, 2003, p. 17-18).

Estando a Bioenergética inserida no campo das psicoterapias corporais e tendo sido seu criador discípulo de Reich, considero necessário fazer um pequeno histórico da origem dos pressupostos teóricos desse autor como forma de também tornar compreensível, mais adiante, o surgimento da Bioenergética.

2.1. De Freud a Reich

A existência de processos anímicos inconscientes é o princípio básico e elemento fundador da psicanálise, através da qual Freud (1856-1939) se tornou referência no estudo sobre a mente e o comportamento humanos. Mas segundo Diefenthaler (2003), é apenas em 1910 que Freud distancia-se de suas pesquisas sobre o funcionamento do cérebro para voltar-se à compreensão da mente humana. Inicialmente interessado em neurofisiologia, este médico austríaco constrói, em seu trabalho precursor intitulado *Projeto para uma Psicologia Científica* (1895), um modelo neurofisiológico da mente, onde “tentou entender o funcionamento dos fenômenos mentais a partir do pressuposto de que estes teriam o mesmo

⁶³ De forma a contemplar os objetivos deste trabalho, abordarei aqui apenas os pontos de convergência.

funcionamento dos neurônios. Considerava que tanto um quanto o outro obedeceriam às mesmas leis da física e da química” (DIEFENTHAELER, 2003, p. 29).

Esse pensamento está de comum acordo com as teorias científicas vigentes no final do século XIX, extremamente influenciadas pelo naturalismo. O jovem Freud, antes mesmo de seus estudos de medicina, afirmava-se um partidário convicto do darwinismo. Assim, o pensamento biologizante, onde o psíquico é considerado como um campo de estudo das ciências naturais e “manteria uma relação de equivalência frente aos processos somáticos” (NASCIMENTO, 2003, p. 15), está presente na obra de Freud desde o início e, segundo Green (1995), nunca o abandonou totalmente. Para esse autor, Freud teria admitido a importância do cérebro e do sistema nervoso como sedes da atividade de nossa vida mental até o final de sua vida.

Mas, se por um lado, Freud adere às concepções científicas da época, por outro mostra também uma concepção de psiquismo que não está submetida ao plano orgânico: a da significação. Assim,

à medida que a teoria da representação vai se consolidando, Freud exime-se, gradativamente, de discorrer sobre os aspectos biológicos e mecânicos, de descrever os processos que circundam a esfera somática e psíquica. E, dessa forma, o campo da representação ganha o cenário principal da reflexão psicanalítica (NASCIMENTO, 2003, p. 15).

Portanto, como coloca Castro⁶⁴, citado por Bezerra (2003), “a psicanálise partindo do corpo, descobriu a alma, isto é, partindo do biológico descobriu o psíquico” (CASTRO *apud* BEZERRA, 2003, p. 20), se tornando uma *psicologia do profundo*, fundamentada na “existência de um inconsciente dinamicamente ativo” (WAGNER, 1996, p. 89).

Tendo a psicanálise se distanciado do corpo como objeto de estudo, é através de Wilhelm Reich (1897-1957), discípulo de Freud, que este vem novamente assumir um papel importante no processo psicoterapêutico. Esse médico e psiquiatra austríaco praticou a psicanálise por vários anos, tendo, inclusive, dirigido por algum tempo os Seminários Técnicos da Sociedade Internacional de Psicanálise. É a partir dessas atividades que Reich vai aprofundando seus conceitos psicanalíticos e, paulatinamente, desenvolvendo suas concepções sobre a técnica terapêutica. Sua trajetória psicanalítica está exposta em seu livro

⁶⁴ CASTRO, M. L. S. Do modelo neurofisiológico à metapsicologia. In: JUNQUEIRA FILHO, L. C. U. (Org.). *Corpo-mente: uma fronteira móvel*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1995.

intitulado *A Análise do Caráter* publicado pela primeira vez em 1933⁶⁵ onde, segundo ele, limita-se “à descrição e à comprovação dos princípios da técnica [analítica] que derivam da análise de caráter” (REICH, 1998, p. 02). Nesse livro, portanto, Reich firma as bases de sua Teoria da Personalidade, cujos pressupostos fundamentaram o surgimento das abordagens psicocorporais.

Nessa época, Reich denominava sua teoria científica de *economia sexual* e sua prática, ou seja, a metodologia clínica por ele utilizada, de *vegetoterapia carátero-analítica*. Essa teoria, segundo suas próprias palavras, tem profunda ligação com a psicanálise freudiana podendo, inclusive, ampliar seu alcance:

[...] é preciso que fique bem claro aqui que a economia sexual nunca se afastou do conteúdo central das conquistas científicas de Freud. [...] A economia sexual representa a continuação da psicanálise freudiana e dá-lhe uma base científica natural na esfera da biofísica e da sexologia social. (REICH, 1998, p. 10)

Os fundamentos teóricos da economia sexual de Reich e que estão em comunhão com a psicanálise freudiana são expostos por Wagner (1996). O primeiro ponto de convergência destacado por esse autor é o fato de que Reich aceitava plenamente a hipótese do inconsciente, sustentando sua teoria do caráter em pontos fundamentais da psicanálise: “1) a teoria dos mecanismos inconscientes; 2) a abordagem histórica⁶⁶; e 3) a compreensão da dinâmica e economia dos processos psíquicos” (REICH, 1998, p. 149). O segundo ponto é que, a partir da aceitação do inconsciente, Reich concebia a psicologia como uma ciência natural. De acordo com Wagner, “a preocupação principal de Reich sempre foi a busca das causas naturais. No que concerne à psicanálise especificamente, é notório que Reich dirigiu seus esforços para a qualificação e a manipulação da até então ‘metafísica’ libido postulada por Freud” (WAGNER, 1996, p. 90), o que significa que Reich absorveu da psicanálise o conceito de libido como uma fonte primária de energia vital.

Outros pontos apontados por Wagner (1996) como concordantes entre Freud e Reich foram: a concepção de que “a repressão⁶⁷ é um mecanismo de defesa egóico [não sendo] boa

⁶⁵ Segundo Bezerra (2003), a primeira publicação de *Análise do Caráter* foi o resultado da união de uma série de artigos publicados por Reich até então. Ainda segundo esse autor, esse livro continuou sendo ampliado por Reich até 1949, com a adição de novos escritos.

⁶⁶ Segundo Lowen, Reich afirmava que a psicanálise “tinha sido capaz de elucidar o fator histórico na síndrome de conversão histérica. Comprovou-se que esse fator vem a ser um trauma sexual sofrido pelo indivíduo na sua primeira infância e que nos anos posteriores foi inteiramente reprimido e esquecido. A repressão e a subsequente conversão das idéias e sentimentos reprimidos na síndrome de conversão histérica constituíam o fator dinâmico da doença” (LOWEN, 1982, p. 13-14).

⁶⁷ A repressão seria uma dinâmica existente entre o consciente e o inconsciente onde as representações deste último seriam reprimidas, sendo, portanto, impedidas de chegar à consciência (WAGNER, 1996).

nem má em si, mas *necessária* no processo de desenvolvimento do ser humano” (WAGNER, 1996, p. 92-93, grifo do autor) e a importância da sexualidade para a saúde do indivíduo, estando esta presente já nos recém-nascidos.

Segundo Freitas (2005), a teoria da *economia sexual* foi formulada a partir dos conceitos de *função do orgasmo* e *potência orgástica* “como forma de compreender o fluxo dessa energia ‘bio-psíquica’, em função do mecanismo biológico de carga e descarga, em interação com o contexto sócio-cultural” (FREITAS, 2005, p. 34). É importante ressaltar que, nesse sentido, Reich definia orgasmo como uma reação involuntária do corpo como um todo no processo de descarga energética e não apenas como o clímax sexual ou ejaculação. Essa reação se manifestaria em movimentos rítmicos e convulsivos da pelve que se moveria espontaneamente para frente e para trás e nesse tipo de reação, o aparelho genital não estaria envolvido, ou seja, não existiria a formação e conseqüentemente a descarga da excitação dos órgãos sexuais. Ele também afirmava que o mesmo tipo de movimento poderia ocorrer em um indivíduo que, totalmente entregue a seu corpo, tivesse uma respiração inteiramente livre.

Para Reich, o objetivo do tratamento era o desenvolvimento no paciente de sua capacidade de se entregar totalmente aos movimentos espontâneos e involuntários do corpo, os quais fazem parte do processo respiratório. Conseqüentemente, a ênfase recaía em deixar que a respiração se processasse o mais plena e profundamente possível. Se isso fosse feito, as ondas respiratórias produziriam um movimento de ondulação do corpo chamado, por Reich, de reflexo do orgasmo (LOWEN, 1982, p. 20).

Relacionado ao conceito de *função do orgasmo* está o conceito de pulsação. De acordo com Wagner, Reich afirmava que

as pulsões de conservação e sexuais formam um par antitético, em que a gratificação de uma depende dos préstimos da outra. Em seu exemplo, usa o modelo clássico (de Freud) de pulsões sexuais = amor, pulsões de conservação = fome. Enquanto as pulsões de conservação expressariam uma tensão negativa (falta de alimento no interior do organismo), as pulsões sexuais representariam a tensão positiva (excesso de tensão que precisa ser descarregado). Quando a carga é negativa, o organismo se contrai; quando é positiva, se expande. Mas para buscar o alimento (para resolver a falta) o organismo deve locomover-se ou se expandir. Precisa contar com a ação das tensões positivas (sexuais) (WAGNER, 1996, p. 94-95).

A manifestação dessas pulsões de contração (conservação) e expansão (sexuais) ocorre por meio de expressões funcionais do sistema nervoso vegetativo e autônomo e determinam, para Reich, o grau de saúde do indivíduo. O ser saudável seria aquele que realiza os dois tipos de pulção de acordo com suas necessidades. Se, de alguma forma, há uma

fixação em um desses dois movimentos está instalada a neurose, desequilibrando o indivíduo tanto psíquica como somaticamente. E, como já ressaltado, nesse movimento de pulsação, estamos em constante processo de carga e descarga de energia. O orgasmo, como o mais intenso mecanismo de descarga do indivíduo, tornar-se-ia então o principal regulador dessa dinâmica e, portanto, fator fundamental para a manutenção da saúde do indivíduo (DESSAUNE, 1997).

Já o conceito de *potência orgástica* estaria relativo não só à possibilidade de uma descarga completa, como também à existência de descargas parciais, que ocorreriam por uma falta de capacidade de um envolvimento e entrega profundos do indivíduo à sensação da energia sexual (FREITAS, 2005). Esse processo estaria diretamente ligado à concepção de repressão acima mencionada dando-se em decorrência das diversas restrições familiares e sociais sofridas pelo indivíduo ao longo do desenvolvimento de sua personalidade. Segundo Reich, *potência orgástica* seria “a capacidade de abandonar-se, livre de quaisquer inibições, ao fluxo de energia biológica; a capacidade de descarregar completamente a excitação sexual reprimida, por meio de involuntárias e agradáveis convulsões do corpo (REICH, 2004, p. 94). De acordo com Lowen, Reich sustentava que

toda pessoa neurótica apresentava algum distúrbio em sua resposta orgástica, não tendo condições de entregar-se por inteiro às agradáveis sensações e involuntárias convulsões do orgasmo. Essa pessoa estaria com medo da sensação avassaladora do orgasmo total. O neurótico mostrava-se orgasticamente impotente, em determinado grau (LOWEN, 1986, p. 15).

Aí estaria, então, a “economia sexual”, identificada na supressão das sensações sexuais como forma de autodefesa.

Vinculado a sua metodologia, ou seja, à *vegetoterapia carátero-analítica*, está o conceito de Caráter. Segundo Wagner,

embora o caráter possa ser considerado como uma *estrutura* que se forma no ego, o ponto de partida reichiano é *funcional*. Para Reich, a necessidade cria o órgão, e a função precede a estrutura. É pela necessidade de se desfazer de uma tensão (desprazer) que o sujeito age. Se essa ação for eficaz, poderá ser repetida, transformando-se em um modo típico de reação. Os vários tipos específicos de reação articulam-se entre si e formam uma unidade: o *caráter* (WAGNER, 1996, p. 98-99, grifos do autor).

Diretamente ligado ao conceito de caráter está o de *resistência caracterológica*, que seria uma manifestação do próprio caráter ao tentar evitar o surgimento dos conteúdos reprimidos no inconsciente, um mecanismo de autodefesa presente na própria formação do

caráter e que age independente da vontade consciente (WAGNER, 1996). A essa resistência, Reich também dá o nome de *couraça de caráter*. Segundo ele,

o caráter consiste numa mudança *crônica* do ego que se poderia descrever como *enrijecimento*. Esse enrijecimento é a base real para que o modo de reação característico se torne crônico; sua finalidade é proteger o ego dos perigos internos e externos. Como uma formação protetora que se tornou crônica, merece a designação de “encouraçamento”, pois constitui claramente uma restrição à mobilidade psíquica da personalidade como um todo. [...] *O grau de flexibilidade do caráter, a capacidade de se abrir ou de se fechar ao mundo exterior, dependendo da situação, constitui a diferença entre uma estrutura orientada para a realidade e uma estrutura de caráter neurótico* (REICH, 1998, p. 151-152, grifos do autor).

Essa resistência tem também uma correspondência na atitude muscular, criando uma estrutura que Reich denominou de *couraça muscular* e que se apresenta de forma distinta nos diversos tipos de caráter. Essas *couraças* se referem às tensões musculares crônicas do corpo. No decorrer de seus estudos, foi ficando claro para Reich que

a rigidez muscular, onde quer que apareça, não é um “resultado”, uma “expressão” ou um “acompanhante” do mecanismo de repressão. Na análise final, eu não podia livrar-me da impressão de que a rigidez somática representa a parte mais essencial do processo de repressão (REICH, 2004, p. 254).

De acordo com esse autor, não é apenas a energia sexual que pode ser contida por tensões musculares, mas também sentimentos como os de raiva ou angústia (REICH, 2004). E a soma de todas essas tensões, postas em movimentação, se transformaria em uma atitude muscular que constituiria o que chamamos de expressão corporal. Assim, de acordo com Lowen, “a expressão corporal é a perspectiva somática da expressão emocional típica, que é vista, ao nível psíquico, como ‘caráter’” (LOWEN, 1977, p. 30).

O trabalho terapêutico de Reich atua primeiramente sobre as resistências e não sobre os conteúdos do inconsciente. Segundo Wagner, a lógica é simples:

se não houvesse uma resistência inconsciente, o ato de tornar consciente o inconsciente não apresentaria dificuldades e, provavelmente, resolveria de vez os mais complexos conflitos psíquicos. Deve-se proceder, portanto, a uma *análise sistemática* do caráter. Depois de vencidas as principais resistências, o paciente poderá seguir a regra fundamental de livre associação (WAGNER, 1996, p. 100, grifo do autor).

Ademais, Reich coloca que

a dissolução de um espasmo muscular não só libera a energia vegetativa mas, além disso e principalmente, reproduz a lembrança da situação de infância na qual ocorreu a repressão do instinto. Pode-se dizer que *toda rigidez muscular contém a história e o significado da sua origem* (REICH, 2004, p. 255, grifo do autor).

Assim, o trabalho terapêutico sobre essas couraças, através principalmente de exercícios de respiração, mas também de outras técnicas corporais, vence as resistências do indivíduo e faz com que este experimente corporalmente toda a sua carga afetiva. Esses exercícios atuam nos centros vegetativos do sistema nervoso autônomo e, por isso, a metodologia clínica de Reich, nessa fase, leva o nome de *vegetoterapia carátero-analítica*.

Com a descoberta da energia orgone⁶⁸ cósmica, a teoria científica de Reich passou a ser denominada *orgonomia* e sua prática, de *orgonoterapia*. Sobre essa energia, Reich relata:

a economia sexual pode se gabar de ter levado à descoberta da energia biológica, o *orgone*, que, governada por leis físicas definidas, está na base das funções sexuais humanas, descritas pela primeira vez por Freud. As “*biopatias*” que a biofísica do orgone conseguiu detectar na esfera *orgânica* são os correlatos das “psiconeuroses” de Freud na esfera psicológica (REICH, 1998, p. 10, grifo do autor, grifos do autor).

Ainda em relação a essa energia e sobre o desenvolvimento de sua prática, Reich coloca:

o conceito de “orgonoterapia” compreende todas as técnicas médicas e pedagógicas que usam a energia biológica, o orgone. A energia orgônica cósmica, da qual deriva o conceito orgonoterapia, só foi descoberta em 1939. Porém, muito antes dessa descoberta, o objetivo da análise do caráter consistia na liberação da “energia psíquica” (como então era chamada) da couraça do caráter e da couraça muscular, e no estabelecimento da potência orgástica. As pessoas familiarizadas com a biofísica orgônica conhecem bem o desenvolvimento da análise do caráter (1926 a 1934) até se transformar em “vegetoterapia” (a partir de 1935). Não foi um desejo fútil de sensacionalismo que deu origem a tantos conceitos variados numa só disciplina das ciências naturais. Foi na verdade a aplicação consistente do conceito científico natural de energia aos processos da vida psíquica que exigiu, em várias fases de desenvolvimento, a criação de novos conceitos para novas técnicas (REICH, 1998, p. 329).

Assim, Reich amplia o alcance da psicanálise freudiana e instala a base teórica de grande parte das psicoterapias corporais. E isso ocorre no momento em que ele procura demonstrar a existência física das pulsões de conservação e sexuais, buscando para elas uma compreensão natural.

⁶⁸ Palavra derivada de orgânico, organismo.

A explicação dessa demonstração e dos passos que levaram a ela é extensa e foge aos objetivos deste trabalho. Procurei ressaltar aqui todos os conceitos, tanto de Freud como de Reich, que influenciaram diretamente toda a obra de Lowen e que também se tornaram seus fundamentos. E é justamente no momento que Reich, se desviando da Análise do Caráter, adentra cada vez mais no universo das pesquisas científicas, não só com a energia orgônica, mas buscando outros caminhos inclusive com a energia radioativa, que Lowen decide trilhar seu próprio caminho e se distancia das idéias de Reich.

A partir da obra de Wilhelm Reich, surgiu uma série de novas escolas, chamadas de pós e neo-reichianas. As que se denominam pós-reichianas são aquelas que seguem à risca seus preceitos, agindo de forma a servir como uma continuação de seu pensamento autêntico. Já as neo-reichianas englobam as abordagens corporais que, partindo dos conceitos de Reich, os ampliam ou modificam trazendo um novo direcionamento aos seus fundamentos teóricos e práticos. E uma das primeiras abordagens do movimento neo-reichiano foi a Bioenergética.

2.2. De Reich a Lowen

Alexander Lowen (1910-2008) conheceu Wilhelm Reich em 1940, na New School for Social Research, onde este último ministrava um curso sobre Análise do Caráter. O interesse de Lowen em participar desse evento se deu pelo fato de que vinha desenvolvendo um estudo sobre o relacionamento corpo-mente, derivado de seu interesse e experiência com atividades físicas, tanto em esportes como em calistenia⁶⁹.

Desde a década anterior, ao participar de diversos acampamentos de verão na função de diretor, havia percebido que uma rotina diária de exercícios físicos não só melhorara sua saúde física, como também refletira positivamente em seu estado mental. A partir dessas reflexões, Lowen começou seus estudos sobre a interdependência entre o corpo e a mente examinando, entre outros, os conceitos da Eurytmia de Dalcroze, da Relaxação Progressiva de Edmund Jacobson e da Yoga. Com esses estudos, chegou definitivamente à conclusão da influência do trabalho corporal nas atitudes mentais do indivíduo.

Ao conhecer Reich, Lowen identificou-se prontamente com suas idéias. Seus estudos anteriores tinham firmado concepções, mas ele ainda não estava inteiramente satisfeito. A

⁶⁹ Segundo o Dicionário Houaiss da língua portuguesa, o termo “calistenia” se refere a um “método ou conjunto de exercícios físicos, espécie de ginástica rítmica, sem uso de aparelhos, para dar beleza, força e vigor ao corpo” (HOUAISS; VILLAR, 2009, p. 370).

idéia de que o caráter de uma pessoa teria uma identidade funcional com sua atitude corporal ou couraça muscular deixou-o imediatamente impressionado. Lowen já havia lido livros de Freud e estava familiarizado com os conceitos da psicanálise, mas, para ele, os conceitos de Reich o estavam “introduzindo em uma nova forma de pensamento sobre os problemas humanos” (LOWEN, 1982, p. 14). E na medida em que Reich esclarecia suas idéias, Lowen foi se sentindo inteiramente convencido da validade das posições daquele terapeuta.

Após o término do curso, em janeiro de 1941, Lowen continuou em contato com Reich, não só participando de encontros em sua casa, onde discutiam e faziam projetos sobre as aplicações sociais de seus conceitos, como também freqüentando seu laboratório, onde Reich estava desenvolvendo pesquisas com biopreparados e tecidos cancerosos.

Em 1942, a conselho do próprio Reich, Lowen inicia com este sua terapia pessoal:

Minha primeira sessão de terapia com Reich foi uma experiência da qual jamais me esquecerei. Cheguei com a ingênua suposição de que não havia nada de errado comigo. Deveria ser apenas uma análise didática. Deitei-me na cama [...]. Eu deveria dobrar os joelhos, relaxar, respirar com a boca aberta e o maxilar relaxado. Segui tais instruções e aguardei para ver o que acontecia (LOWEN, 1982, p. 16).

Após algum tempo, Reich comentou que Lowen não estava respirando e pediu que este observasse como o próprio Reich respirava:

Eu certamente não estava respirando do mesmo modo. Deitei novamente e voltei a respirar, desta vez cuidando que meu tórax se enchesse com a inspiração e se esvaziasse com a expiração. Nada aconteceu. Minha respiração continuou fácil e forte. Depois de alguns instantes, Reich disse: “Lowen, jogue sua cabeça para trás e abra bem os olhos”. Fiz o que me foi pedido e... um grito irrompeu da minha garganta. [...] Pode parecer estranho, mas o grito não me incomodou. Eu não estava ligado a ele emocionalmente. Não senti medo (LOWEN, 1982, p. 16).

Depois de um tempo o procedimento se repetiu e Lowen gritou novamente. Embora tenha afirmado que não se sentia conectado emocionalmente com seu próprio grito, essa primeira sessão deixou-o reflexivo em relação a si mesmo: “deixei a sessão com a impressão de que eu não estava tão bem quanto imaginara. Existiam ‘coisas’ (imagens, emoções) na minha personalidade que não me eram conscientes e então compreendi que elas haveriam de vir à tona” (LOWEN, 1982, p. 17).

As sessões seguintes seguiram o mesmo padrão. Reich incentivava Lowen a se soltar e se entregar ao próprio corpo e seus processos involuntários através de uma respiração cada vez mais profunda. Fortes reações físicas aconteceram nesse processo de tentativa de um

modo de respirar mais pleno como formigamentos, espasmos, câimbras e tremores nos lábios e pernas. Segundo Lowen, também aconteceram “uma série de coisas que gradualmente me puseram em contato com antigas recordações e experiências. [...] Seguiram-se várias irrupções emocionais e lembranças a elas relacionadas” (LOWEN, 1982, p. 18). E a causa do grito da primeira sessão, uma recordação relacionada à sua mãe, só se tornou consciente nove meses depois da primeira sessão.

Aos poucos, Lowen foi progredindo em relação à plenitude de sua respiração e à entrega ao seu próprio corpo:

Durante o segundo ano da minha terapia com Reich, minha respiração estava muito mais solta. Embora eu não conseguisse entregar-me totalmente ao meu corpo, sua motilidade tinha aumentado consideravelmente. Enquanto ficava deitado na cama, respirando, surgiram vibrações em minhas pernas conforme eu as afastava e unia suavemente. Essas vibrações indicavam que uma corrente de energia estava fluindo por elas, o que era muito agradável. E eu também pude sentir essas vibrações em meus quadris à medida que eles se tornavam mais vivos. Essas vibrações decorriam em parte da liberação da tensão nos músculos dessas áreas, mas em parte é um fenômeno natural da vida. Os corpos vivos são sistemas vibratórios; os corpos mortos não se movem (LOWEN, 1997, p. 31-32).

A certa altura do tratamento, Reich sugeriu a Lowen sua interrupção. Segundo Reich, este não conseguia se entregar ao próprio corpo plenamente. Essa sugestão causou enorme impacto em Lowen que, após uma explosão de choro, entendeu o quanto ainda resistia em entrar em contato com suas próprias emoções. A partir de então fez várias mudanças em sua vida, dando passos importantes como, por exemplo, firmar seu relacionamento com Leslie Lowen, com a qual permaneceu casado até a morte desta em 2002. Ainda continuou sua terapia por um tempo até que a interrompeu, durante um ano, para fazer um curso de anatomia humana na New York University.

Ao retomar sua terapia em 1945, Lowen conseguiu progressos mais rápidos em relação a seu próprio corpo. No seu período de afastamento, ele havia feito várias reflexões acerca de si mesmo e dos resultados obtidos com a terapia. Além disso, outro fator importante para seu progresso foi que, também no ano de 1945, Lowen atendeu a seu primeiro paciente como terapeuta reichiano, o que lhe encorajou mental e emocionalmente.

Quando retomei minha terapia após a interrupção de um ano, minha capacidade de entrega às ações involuntárias do meu corpo tinha melhorado muito e não demorou para que o reflexo do orgasmo surgisse. Senti-me excitado e alegre. Senti-me transformado, mas isso não durou. As experiências transformadoras revelam a possibilidade da alegria e, portanto, são significativas e preciosas, mas raramente vão fundo o suficiente para

surtirem um efeito duradouro. Para que isso ocorra, a pessoa tem de trabalhar com os conflitos provenientes do passado que estão profundamente estruturados na personalidade, tanto psicológica como física. Muitos dos meus problemas haviam ficado sem solução em minha terapia com Reich, e por isso eu não podia ser livre e totalmente aberto aos meus sentimentos. Não obstante, as experiências que tive em minha terapia convenceram-me de que o caminho para a alegria só poderia ser alcançado por meio de uma entrega ao corpo (LOWEN, 1997, p. 32/33).

Segundo Lowen, esses problemas foram resolvidos anos depois através da Bioenergética. Com essa sua experiência e também com a de outras pessoas que lhe procuraram como terapeuta depois de terem passado por um término de tratamento aparentemente bem-sucedido com Reich, Lowen percebeu que, embora o sexo não pudesse ser ignorado como sendo de fundamental importância na construção e determinação da personalidade, não poderia ser visto como a única chave para o conhecimento de seus mistérios. De acordo com ele,

a sexualidade foi e é a chave de todos os problemas emocionais, mas os distúrbios de funcionamento sexual só podem ser compreendidos, de um lado, a partir da estrutura total da personalidade e, de outro, dentro da estrutura das condições de vida sexual. [...] Não se pode [...] focalizar apenas a sexualidade. Isto tornou-se claro para mim depois de ter perseguido sem sucesso um único objetivo que era a realização sexual de meus pacientes, à semelhança de Reich. O ego existe para o homem ocidental como uma força poderosa que não pode ser posta de lado ou ignorada. O objetivo terapêutico é integrar o ego ao corpo e à sua busca de prazer e realização sexual (LOWEN, 1982, p. 26-27).

Nesse ano de 1945, Lowen deixa sua terapia com Reich, mas este continuou sendo seu professor até 1952. Após dois anos trabalhando como terapeuta reichiano, Lowen parte, em 1947, para a Suíça a fim de fazer o curso de medicina na Universidade de Genebra, da qual sai formado, em 1951, com o título de Doutor.

2.3. O desenvolvimento da Bioenergética

De volta aos Estados Unidos, algumas mudanças nas atitudes de Reich e de seus seguidores fizeram com que Lowen, a partir de 1952, começasse a buscar caminhos próprios como terapeuta. Algumas dessas mudanças foram: o distanciamento de Reich da análise do caráter, parando todas as suas terapias individuais e dedicando-se à física orgônica e à

aplicação da energia orgônica através do uso do acumulador⁷⁰; o clima de perseguição e de desânimo que se encontravam Reich e seus seguidores pela atitude crítica e hostil das comunidades médica e científica em relação às novas idéias de Reich e pelo insucesso em alguns de seus experimentos; e, finalmente, pela perda da esperança em uma terapia da neurose que fosse realizada de forma fácil e eficiente. Sobre isso Lowen relata:

Eu não compartilhava desses sentimentos. Meu isolamento de Reich e seus seguidores durante cinco anos permitiu-me manter a excitação e o entusiasmo dos primeiros anos. Minha educação médica escolar e a experiência obtida no período em que trabalhei como interno em hospitais, convenceram-me mais do que nunca da validade geral das idéias de Reich. Conseqüentemente tive dificuldade para me identificar inteiramente com o grupo de terapeutas orgônicos, dificuldade esta mais tarde reforçada pela minha consciência de que os seguidores de Reich haviam desenvolvido uma devoção quase fanática para com ele e seu trabalho. Considerava-se presunçoso, se não herético, questionar suas afirmações ou modificar os seus conceitos com base numa experiência pessoal. Estava claro para mim que tal atitude haveria de sufocar qualquer trabalho criativo e original. Essas considerações determinaram em mim a adoção de uma posição independente em relação ao trabalho de Reich (LOWEN, 1982, p. 32).

Assim, em 1953, Lowen associa-se ao Dr. John Pierrakos e, após um ano, ao Dr. William Walling, também seguidores dos conceitos reichianos da análise do caráter, e começa a realizar um programa de seminários clínicos cujos objetivos eram refletir sobre os problemas de seus pacientes e ensinar a outros terapeutas os conceitos fundamentais do trabalho com o corpo. Imbuído desses objetivos é formalmente iniciado, em 1956, o Instituto de Análises Bioenergéticas.

Nessa época, Lowen sentiu necessidade de retomar seu processo psicoterapêutico. Tinha consciência de que ainda haviam muitas tensões musculares em seu corpo e que, conseqüentemente, seu prazer na vida estava limitado. Impossibilitado de voltar à terapia com Reich e consciente de que a abordagem deveria ser corporal, Lowen propõe a Pierrakos um trabalho em conjunto, onde este último observaria o trabalho que ele realizaria com seu próprio corpo. Essa terapia durou cerca de três anos e se concentrava mais no relaxamento das tensões musculares de Lowen do que na sua entrega aos sentimentos sexuais. Segundo este terapeuta,

na primeira metade da sessão, eu trabalhava comigo mesmo, descrevendo as sensações do meu corpo a Pierrakos. Na segunda metade da sessão, ele pressionava os músculos tensos com suas mãos fortes e quentes, relaxando-

⁷⁰ Aparelho que acumulava energia orgônica e que servia para carregar, com esta, o corpo do indivíduo que nele sentasse.

os de modo a permitir que ocorressem as vibrações de energia (LOWEN, 1982, p. 34).

O uso do contato físico entre o analista e o paciente havia sido introduzido anos antes por Reich, se constituindo em um desvio da prática analítica tradicional. Nas análises freudianas, o analista funcionaria apenas como uma tela onde o paciente deveria projetar seus pensamentos e qualquer contato entre os dois era estritamente proibido. De acordo com Lowen, “Reich transformou o analista numa força mais direta no procedimento terapêutico” (LOWEN, 1982, p. 24), defendendo a importância do toque em determinados pontos do corpo com o fim de relaxar as tensões musculares presentes nessas regiões. Assim, em sua terapia, Reich aplicava uma pequena pressão com suas mãos, principalmente em regiões como a do maxilar, da parte posterior do pescoço, da região inferior das costas e dos músculos adutores das coxas. É evidente que, na época, essa prática se tornou motivo para muitas acusações contra Reich. De acordo com Lowen,

diziam que Reich masturbava seus pacientes. Nada poderia estar mais longe da verdade. A difamação revela o grau de medo que existia em torno da sexualidade e do contato físico, naquela época. Mas, essa atmosfera mudou enormemente, nos últimos trinta anos, no que diz respeito tanto à sexualidade quanto ao toque. A importância do toque tem sido vista ultimamente como uma *forma primária* de contato, e a sua validade na terapia é inquestionável (LOWEN, 1982, p. 24-25, grifo do autor).

Assim, os terapeutas de bioenergética eram e são treinados para usar o toque das mãos com a finalidade de sentir as tensões musculares e pressioná-las, aplicando nelas a força necessária ao seu relaxamento e atentando tanto para os limites de dor do paciente, como para a sua responsabilidade na manutenção do respeito de sua relação com ele.

Finalmente, foi a partir do trabalho de Lowen sobre seu próprio corpo que a Bioenergética foi concebida. Ele experimentava todas as posições e exercícios corporais que ia criando, com o objetivo de ajudar a si mesmo e ao paciente “a obter melhor consciência de seu corpo, auto-expressão mais plena e mais autodomínio” (LOWEN, 1997, p. 33-34). Daí surgiram o conceito de *grounding* e o uso da “cadeirinha de respirar”, exercícios esses que serão explicados mais adiante.

Além dos exercícios, Lowen aplicava em sua abordagem a análise do caráter. Segundo suas próprias palavras,

apesar de que o trabalho de análise do caráter tome muito tempo e paciência, este me parece indispensável para um sólido resultado. Decidi a esse respeito que, independente da importância dada ao trabalho com tensões musculares,

uma análise do modo habitual de uma pessoa ser e comportar-se merece igual atenção. Fiz um estudo intensivo sobre tipos de caráter, relacionando as dinâmicas físicas e psicológicas dos padrões do comportamento. Esse estudo foi publicado em 1958 sob o título de *The Physical Dynamics of Character Structure*⁷¹. Apesar de incompleto em relação aos tipos de caráter, é esta a base de todo o trabalho sobre o caráter feito na bioenergética (LOWEN, 1982, p. 36-37).

Assim, a Bioenergética se constituiria em uma técnica terapêutica que, através da análise do caráter e de exercícios corporais,

ajuda o indivíduo a reencontrar-se com o seu corpo, e a tirar o mais alto grau de proveito possível da vida que há nele. Essa ênfase dada ao corpo inclui a sexualidade, que é uma das suas funções básicas. Mas inclui também as mais elementares funções de respiração, movimento, sentimento e auto-expressão. O indivíduo que não respira corretamente reduz a vida do seu corpo. Se não se movimenta livremente, limita a vida de seu corpo. Se não se sente inteiramente, estreita a vida de seu corpo e, se sua auto-expressão é reduzida, o indivíduo terá a vida de seu corpo restringida. Na verdade, essas restrições à vida não são imposições voluntárias. Desenvolvem-se como forma de sobrevivência no meio familiar e cultural que nega os valores do corpo em favor do poder, de prestígio e de bens materiais. Apesar disso, aceitamos tais restrições em nossas vidas pelo simples fato de não as questionarmos e, conseqüentemente, traímos nossos corpos. [...] É igualmente verdadeiro que a maioria das pessoas não tem consciência de determinadas deficiências de seu corpo, deficiências estas que acabaram se tornando sua segunda natureza, compondo sua forma habitual de viver no mundo. O que é certo é que a maioria das pessoas atravessa a vida utilizando apenas uma pequena parcela do seu potencial de energia e sentimento (LOWEN, 1982, p. 38).

2.4. Alguns conceitos

São vários os livros escritos por Alexander Lowen falando sobre a teoria e a prática da Bioenergética. Segundo Bezerra,

em relação à fundamentação teórica, o pensamento loweniano tem pouco a acrescentar à teoria psicanalítica e à reichiana, praticamente segue a maioria dos seus pressupostos teóricos com poucas divergências, entre elas a concepção de energia, os tipos de caráter e a visão política revolucionária. Mas é no campo metódico que a Análise Bioenergética firma seu diferencial, tendo em vista a proposição de exercícios e técnicas que compõem o seu

⁷¹ Em português, *O Corpo em Terapia*. Segundo Bezerra (2003), Lowen aperfeiçoa a Análise do Caráter de Reich, acrescentando novas contribuições e classificando os tipos de estrutura de caráter em cinco tipos básicos: Esquizóide, Oral, Psicopata, Masoquista e Rígido. Este último se dividiria em Histérico, para as mulheres, e Fálco-narcisista para os homens. De acordo com Lowen (1982, p. 132), “esta classificação não abrange pessoas, mas sim posições de defesa”, tanto a nível psicológico quanto muscular. Assim, cada pessoa pode combinar em sua personalidade algumas ou todas essas posições defensivas. A conceituação dos tipos de caráter, por fugir aos objetivos deste trabalho, não será aqui abordada.

método próprio e que gerou conceitos básicos inerentes à abordagem (BEZERRA, 2003, p. 55).

Mesmo sendo essa técnica terapêutica o referencial teórico de meu trabalho, foge aos objetivos deste uma explanação completa sobre seus pressupostos e exercícios corporais. Portanto, abordarei, tanto neste capítulo como no seguinte, apenas os conceitos e práticas que estão diretamente ligados aos objetivos desta pesquisa. Aqui, ressaltarei o conceito de energia e, ligados a ele, os conceitos de fluxo, respiração, *grounding* e graciosidade.

2.4.1 O conceito de energia

Pode-se dizer que o conceito de energia está presente tanto no pensamento ocidental como no oriental. Guardadas as devidas diferenças de visão entre essas duas civilizações em relação à natureza dessa energia, é fato para ambas, por ser uma lei física básica, que a energia está presente no movimento de todas as coisas e que também é intercambiável. Também é fato que a química tem, na combustão, um processo extremamente complexo que, na presença do oxigênio, transforma os alimentos em energia para satisfazer as necessidades vitais do organismo que os absorve. Portanto, de acordo com Lowen, não se torna importante para seu trabalho determinar o caráter real da energia da vida, mas sim “aceitar a proposta fundamental de que a energia está envolvida em todos os processos da vida, nos movimentos, sentimentos e pensamentos, e que os mesmos chegariam ao fim se a fonte de energia para o organismo se esgotasse” (LOWEN, 1982, p. 40).

A histórica dicotomia entre o corpo e a mente levou a um pensamento de que o estudo dos processos mentais pertencia à área da Psicologia, enquanto que o dos processos físicos à da Medicina. Dessa forma, “não estamos acostumados a pensar na personalidade em termos de energia, mas a verdade é que ambas não podem existir isoladamente. A quantidade de energia que um indivíduo possui e como ele a usa irá determinar e refletir em sua personalidade” (LOWEN, 1982, p. 41). E foi com Freud que se abriram as portas para “a compreensão do espírito⁷² como um fenômeno energético” (LOWEN, 1994, p. 34), no momento em que demonstrou que a histeria era um conflito psíquico transferido para o plano físico. Embora Freud não tenha conseguido explicar como ocorria essa transferência, reconheceu que deveria existir uma energia no corpo e que atuava especificamente na função sexual. A esta energia ele deu o nome de *libido* que, achando inicialmente ser uma energia

⁷² A definição de espírito dada por Lowen é de uma “força vital do organismo manifestada na auto-expressão do indivíduo” (LOWEN, 1982, p. 57).

física, posteriormente definiu-a como “a energia mental do impulso sexual” (LOWEN, 1994, p. 35).

Reich, por sua vez, observando que a histeria ocorria simultaneamente tanto a nível psíquico como físico, considerou haver uma unidade entre psique e soma, unidade esta estabelecida por processos energéticos de pulsações e ondas de excitação que poderiam ser sentidas por todo o corpo. Reich retomou, então, a visão inicial de Freud em relação à natureza física da libido e realizou alguns experimentos para comprovar esse pensamento.

Seguindo esse pensamento, Lowen trabalha

com a hipótese de que há uma energia fundamental no corpo humano, manifeste-se ou não nos fenômenos psíquicos ou no movimento somático. Esta energia será simplesmente chamada de “bioenergia”. Os processos psíquicos bem como os somáticos são determinados pela operação desta bioenergia. Todos os processos vitais podem ser reduzidos a manifestações desta bioenergia (LOWEN, 1977, p. 33).

Assim, a bioenergética seria, para Lowen, “o estudo da personalidade humana em termos dos processos energéticos do corpo” (LOWEN, 1982, p. 40). Segundo esse terapeuta, sabe-se

que a energia é produzida no corpo através das reações químicas relacionadas com o metabolismo dos alimentos. Embora a química do metabolismo seja bastante complexa, ela é basicamente similar ao processo pelo qual os combustíveis são transformados em energia. $C \text{ (combustível ou alimentos)} + O^2 \rightarrow CO^2 + E \text{ (energia)}$. O que diferencia os organismos vivos dos objetos inanimados é que esse processo se dá, nos primeiros, num meio limitado por uma membrana. Assim, em vez de perder-se para o ambiente, a energia produzida é usada pelo organismo para promover as suas funções vitais. Uma de suas principais funções é obter do ambiente os elementos necessários para perpetuar a produção de energia. Isto exige que a membrana permita a entrada de nutrientes e oxigênio e a saída dos resíduos produzidos pelo metabolismo. [...] Os movimentos de um organismo, portanto, não podem dar-se puramente ao acaso. Eles precisam se orientar através de algum tipo de sensibilidade ao ambiente [...] abrir-se e buscar alimento, amor e contatos prazerosos, [...] afastar-se do perigo ou da dor. [...] Essas expansões e recuos são parte de uma atividade pulsatória do interior do organismo, a qual inclui os batimentos cardíacos, o enchimento e o esvaziamento dos pulmões e os movimentos peristálticos do aparelho digestivo. Todas essas coisas são causadas por um estado de excitação em cada célula e cada órgão do corpo. Assim, a vida pode ser definida como um estado de contida excitação no qual é produzida a energia que impulsiona os processos internos, que dão sustentação às funções vitais, e as ações externas, que mantêm ou aumentam a excitação do organismo (LOWEN, 1994, p. 37-39).

Isso significa que a energia adentra no organismo em forma de alimentos, oxigênio ou de um estímulo excitante. Essa energia, transformada em estado de excitação, será distribuída de seu ponto de origem no corpo, por todo o organismo. Chego, então, ao conceito de fluxo.

2.4.2. O conceito de fluxo

A energia é distribuída pelo corpo através de todos os seus fluidos, mas, principalmente, pelo sangue. Para Lowen, ele é “o fluido energeticamente carregado do corpo. Sua chegada a qualquer parte do corpo significa vida, calor e excitação para aquela parte” (LOWEN, 1982, p. 45). Então essa excitação é transportada por ele para todo o corpo, criando uma corrente.

Energeticamente falando, o corpo todo pode ser visto como uma célula única, tendo a pele como membrana. No interior dessa célula, a excitação pode se propagar em todas as direções ou mesmo fluir em direções específicas de acordo com a natureza de nossa reação ao estímulo. [...] Qualquer indivíduo pode experimentar o fluxo de excitação como um sentimento ou uma sensação que, freqüentemente, desafia os limites anatômicos (LOWEN, 1982, p. 45).

Para a bioenergética, a personalidade seria uma estrutura piramidal onde, na base, estariam os processos energéticos e no topo, a mente e o ego. Os processos energéticos, localizados no nível mais profundo do corpo, “resultam em movimentos que conduzem aos sentimentos e terminam nos pensamentos” (LOWEN, 1994, p. 37). Esses movimentos, estabelecidos como um fluxo energético dentro do organismo, estão associados a emoções diferentes dependendo de sua direção. O fluxo de sangue, normalmente, corre tanto para a parte superior do corpo como para a inferior. Mas, em alguns casos, sob o efeito de um estímulo ou excitação, esse fluxo aumenta em direção a uma região específica. Assim, o fluxo de sangue e a excitação que se dirigem para a região pélvica, por exemplo, não têm a mesma conotação emocional que os que se dirigem para a cabeça. Dessa forma,

quando nos damos conta de que 99% [...] do corpo é composto de água, [...] podemos imaginar sensações, sentimentos e emoções como sendo correntes ou ondas desse corpo líquido. Estas são percepções de movimentos internos do corpo relativamente fluido. Os nervos medeiam [sic] tais percepções e coordenam as reações, mas os impulsos e movimentos subjacentes são inerentes à carga energética do corpo, ao seu ritmo e pulsação naturais. Esses

movimentos internos representam a motilidade⁷³ do corpo, distinguindo-se dos movimentos voluntários que estão sujeitos a um controle consciente. [...] Em todos os nossos movimentos voluntários existe um componente involuntário, que representa a motilidade essencial do organismo. O componente involuntário, integrado à ação voluntária, responde pela vivacidade e espontaneidade de nossas ações e movimentos. Quando está ausente ou reduzido, os movimentos do corpo têm um caráter mecânico e sem vida. Os movimentos puramente voluntários ou conscientes dão lugar a poucas outras sensações que não a sensação cinestésica de deslocamento no espaço. O tom de sentimento dos movimentos expressivos advém do componente involuntário, componente esse que não está sujeito ao controle consciente. A fusão dos elementos conscientes e inconscientes ou dos componentes voluntários e involuntários faz surgir movimentos que têm uma ligação emocional e que se constituem em ações coordenadas e eficientes. A vida emocional de um indivíduo depende da motilidade do seu corpo, que por sua vez é uma função do fluxo de excitação através dele. Os distúrbios nesse fluxo ocorrem em forma de bloqueios, que se manifestam em áreas onde a motilidade do corpo é reduzida. Nessas áreas podemos facilmente apalpar e sentir com os nossos dedos a espasticidade da musculatura. Desse modo, os termos “bloqueio”, “insensibilidade” e “tensão muscular crônica” se referem ao mesmo fenômeno (LOWEN, 1982, p. 46-47).

Dessa forma, para manter esse fluxo de sentimentos e impedir que eles fiquem confinados na *couracha muscular*⁷⁴, é necessário estabelecer um equilíbrio entre os níveis de carga e descarga de energia no organismo. A energia que entra nele é descarregada na forma de movimentos ou outros tipos de atividades corporais, sempre motivadas pela busca pelo prazer. Qualquer desequilíbrio nesse processo acarretará distúrbios tanto a nível psicológico como físico.

Esse processo já foi citado anteriormente neste trabalho, quando abordei a teoria reichiana. Assim como seu professor, Lowen realiza um trabalho terapêutico sobre essas couraças com o objetivo de aumentar o nível de energia do paciente e restabelecer o fluxo de sentimentos em seu corpo. E, também como Reich, um de seus focos principais é a respiração.

2.4.3. O conceito de respiração

Para Alexander Lowen, “respirar profundamente é sentir profundamente” (LOWEN, 1994, p. 52). A importância da respiração para a saúde do indivíduo não está apenas no fato de ela ser o condutor da entrada do oxigênio no organismo e, portanto, nos fornecer energia, mas também por levar ao movimento, que é o veículo para a expressão de nossas emoções.

⁷³ De acordo com Lowen “o termo ‘motilidade’ refere-se à capacidade apresentada pelos organismos vivos de se moverem espontaneamente. Ela abarca uma gama mais ampla de movimentos do que a palavra ‘mobilidade’, que se refere ao deslocamento do organismo no espaço. A motilidade de um organismo vivo é uma manifestação do processo vital total” (LOWEN, 1979, p. 160).

⁷⁴ Já tratada anteriormente neste capítulo.

O organismo só sente o que se move dentro de seu corpo. [...] A mobilidade de todo o corpo é reduzida quando a respiração torna-se limitada. É por isso que prender a respiração é o método mais eficiente de eliminar as sensações. Esse princípio funciona também ao contrário. Assim como as emoções fortes estimulam e fazem a respiração tornar-se mais profunda, a estimulação da respiração e as inspirações profundas podem trazer à superfície emoções fortes (LOWEN, 1984, p. 31).

Em sua prática psicanalítica, Reich havia observado que, toda vez que um paciente evitava expressar algum sentimento ou pensamento, prendia a respiração. Reich então pedia que o paciente tentasse respirar livremente e, quando isso acontecia, os pensamentos e sentimentos também eram expressos de forma mais espontânea. Assim, depois de observar várias vezes esse fenômeno, Reich passou a focar a respiração em sua técnica terapêutica e a considerá-la de fundamental importância para o entendimento das resistências conscientes e inconscientes dos indivíduos (LOWEN, 1994).

Grande parte da humanidade utiliza uma respiração inadequada. Desde a nossa infância, seguramos a respiração para não chorar ou, em situações de medo, inalamos e prendemos a expiração, contraindo o diafragma e exercendo uma pressão sobre o abdômen; em estados de apreensão ou ao retermos uma raiva, mobilizamos toda a região superior do corpo, tensionando a região dos ombros, tórax, pescoço e a cabeça; e ao contermos um grito ou o choro, apertamos os músculos da garganta e do pescoço. Além disso, como já falado, ao reprimirmos qualquer tipo de sentimento, estamos ocasionando uma inibição na respiração. Ao longo do tempo e com a repetição dessas posturas, vão se criando tensões tanto na parte inferior como na superior do corpo. Essas tensões não só irão comprometer diretamente a respiração, como diminuir as nossas sensações nessas regiões e, conseqüentemente, reter o fluxo de nossos sentimentos (REICH, 2004; LOWEN, 1984).

Sobre esse aspecto, indagava-se Reich:

Como pode o bloqueio respiratório dominar ou eliminar completamente os afetos? Essa era uma questão que tinha importância decisiva. De fato, estava claro então que, como mecanismo fisiológico para a supressão e repressão dos afetos, a inibição respiratória era o mecanismo básico da neurose em geral. A simples observação indicava que, biologicamente, a respiração tem a função de introduzir oxigênio dentro do organismo e de remover o dióxido de carbono. O oxigênio do ar introduzido realiza a combustão dos alimentos digeridos. [...] Esse processo gera energia. Sem oxigênio, não há combustão e portanto não há produção de energia. [...] Na respiração reduzida, absorve-se menos oxigênio; de fato, apenas o suficiente para a preservação da vida. Com menos energia no organismo, as excitações vegetativas são menos intensas e, pois, mais fáceis de controlar. Vista biologicamente, a inibição da respiração nos neuróticos tem a função de reduzir a produção de energia no

organismo e de reduzir assim a produção de angústia (REICH, 2004, p. 261-262).

A respiração natural ou sadia envolve todo o corpo e pode ser observada nos bebês e nos animais através de um movimento ondulante de toda a frente do corpo. Todas as regiões do organismo são afetadas direta ou indiretamente pelas ondas respiratórias que percorrem o corpo de uma maneira geral. Ao inspirarmos, a onda respiratória inicia-se no fundo da cavidade abdominal, expandindo o abdômen, movendo-se para cima até a região do tórax e prolongando-se até a boca. Já ao expirarmos, a onda inicia-se na boca e desce até a pélvis, terminando nos órgãos genitais. Quando isso ocorre, a pelve move-se suavemente para frente. E esse movimento da pelve para frente e para cima na expiração, juntamente com um leve movimento dessa mesma região para trás e para baixo na inspiração, é o que Reich chamou de *reflexo do orgasmo*.

Qualquer tensão em qualquer parte do corpo prejudica esse movimento ondulatório natural. Assim, as repressões das sensações sexuais muitas vezes ocorridas durante a infância e que causam tensões na região abdominal são, por exemplo, fortes inibidoras da respiração profunda, já que esta envolve a parte inferior do abdômen.

A profundidade da respiração pode ser medida pelo comprimento da onda respiratória e não pela sua amplitude. Quanto mais profunda for a respiração, mais a onda se estenderá no baixo abdômen. [...] A profundidade da respiração determina diretamente a qualidade da descarga sexual. A respiração plena e unitária, a respiração que envolve todo o corpo, leva a um orgasmo que inclui todo o corpo. [...] A respiração limitada evita que a excitação se expanda, mantendo a sensação sexual localizada na área genital. Inversamente, a inibição sexual, o medo de que sensações sexuais se espalhem no [sic] pélvis e no corpo é uma das causas da respiração limitada e superficial (LOWEN, 1984, p. 36-37).

A região do abdômen também está relacionada à tristeza, ao choro profundo. Reter o choro é tensionar essa região. De forma inversa, buscar uma respiração cada vez mais profunda é também entrar em contato com a tristeza reprimida. Segundo Lowen, alguns de seus exercícios de respiração têm o objetivo de ajudar o indivíduo a entrar em contato com seu choro reprimido, pois, segundo ele, “não há nada que ajude tanto a respiração quanto um bom choro. *O choro é o nosso principal mecanismo para libertar a tensão* (LOWEN, 1994, p. 63, grifo do autor). Além disso, o abdômen também é palco de uma realmente sentida gargalhada. Assim, para o casal Lowen “seja chorando ou rindo, é na barriga que nós experienciamos a vida a um nível visceral. É aqui que a vida é concebida e desenvolvida; é aí que os nossos mais profundos desejos têm origem” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 38).

Além das regiões já citadas, a cabeça também está envolvida no processo respiratório. Juntamente com a garganta, tem a função de aspiração do ar que será levado aos pulmões. Uma contração na região da garganta limita essa aspiração e a respiração perde seu caráter pleno e de unidade por todo o corpo. Como a respiração também está vinculada à voz, certos exercícios bioenergéticos encorajam o paciente a emitir alguma espécie de som, seja ele um grito, uma vocalização de duração prolongada ou pequenas expressões verbais, chamadas consígnias⁷⁵. Esses exercícios ajudam no relaxamento das tensões da garganta, pois “um som claro ressoando no corpo causa uma vibração interna similar às vibrações que induzimos na musculatura” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 39).

O processo terapêutico da Bioenergética começa com a respiração, pois é esta que vai fornecer a energia necessária para a realização dos movimentos. Os pacientes são incentivados a realizar alguns exercícios que têm por objetivo fazê-los perceber suas deficiências respiratórias. E foi justamente para a observação da respiração e sua expansão que Lowen criou o “banco bioenergético”, sobre o qual falarei no próximo capítulo. Mas, para Lowen, a respiração sadia não deveria ser um processo consciente. Assim, ciente de que as tensões musculares é que vão diminuir a onda respiratória natural do organismo, a Bioenergética pouco se concentra nos exercícios respiratórios, enfatizando aqueles que ajudarão a liberar as tensões que impedem a respiração. E os primeiros exercícios desenvolvidos para esse fim vieram a se tornar o conceito de *grounding*, um conceito original da Bioenergética.

2.4.4. O conceito de *Grounding*

De acordo com Lowen (1983), tensões nos músculos das costas e das pernas criam um dos padrões de rigidez corporal que, além de perturbar as ondas respiratórias, ainda impede o fluxo da excitação no corpo. Liberar significativamente essas tensões é, então, uma conduta terapêutica que leva à fundamentação do paciente, e fundamentar um indivíduo significa

levar os sentimentos ao ventre, para que a pessoa possa sentir suas entranhas, e às suas pernas para que ela as sinta como raízes móveis. [...] A pessoa assim assentada sente que tem um apoio sólido no chão e a coragem para se erguer ou movimentar-se como desejar. Estar fundamentado é estar em contato com a realidade; os dois são sinônimos em nossa linguagem. (LOWEN, 1983, p. 39).

⁷⁵ Sobre elas falarei mais detalhadamente no capítulo seguinte.

É fácil entender esse conceito. No nosso cotidiano, ao nos referirmos a uma pessoa consciente de sua realidade e dos caminhos que deveria seguir, dizemos que ela “tem os pés no chão”. De forma oposta, quando alguém costuma agir com base em ilusões ou fantasias, dizemos que essa pessoa “vive nas nuvens”. E agir dessa forma, prestando mais atenção aos seus devaneios do que à realidade a sua volta, é característico das pessoas que “vivem mais em suas cabeças do que em seus corpos para evitar a percepção dos sentimentos assustadores e dolorosos no corpo” (LOWEN, 1997, p. 35).

Pessoas “nas nuvens” são pessoas que carregam em si mesmas ansiedades profundas: o medo de ficarem sós e serem as únicas responsáveis por si mesmas, o que está diretamente ligado ao seu processo de independência e amadurecimento e que vulgarmente chamamos de “andar com os próprios pés”; o medo de se deixarem abater pelas dificuldades enfrentadas nos caminhos da vida, não conseguindo se “sustentar pelos próprios pés” e, ao caírem, não mais conseguirem se levantar; o medo de entrarem em contato com suas sensações sexuais profundas que, culminando no êxtase de um orgasmo completo, levariam a “uma dissolução do *self*, uma rendição sobre a qual não se tem controle, um deixar-se ir do qual não há retorno” (LOWEN, 1983, p. 41), ou seja, o medo de uma entrega total a si mesmas e aos seus corpos, abandonando qualquer forma de controle mental; enfim, o medo de perceberem totalmente a si mesmas, encarando suas tristezas, decepções, angústias e necessidades.

Assim, para a Bioenergética, estar *grounded*⁷⁶, ou seja, estar aterrado, assentado, fundamentado, é estar conectado⁷⁷ com seu próprio corpo e sua sexualidade, com a realidade e com o solo onde pisa. Segundo Lowen,

assentar (*grounding*) é um conceito bioenergético e não apenas uma metáfora psicológica. Quando colocamos um fio terra num circuito elétrico fornecemos uma saída para a descarga de sua energia. No ser humano, sua fundação [*sic*] também serve para liberar ou descarregar as excitações de seu corpo. A energia em excesso do organismo vivo está constantemente sendo descarregada através da movimentação ou do aparelho genital. Ambas são funções da parte inferior do corpo. A parte superior é incumbida principalmente de energizar na forma de comida, oxigênio ou estímulos sensoriais e excitações. Estes dois processos básicos de carregar em cima e descarregar em baixo estão normalmente equilibrados. Dentro do corpo há uma pulsação energética; os sentimentos se movem para cima em direção à cabeça quando precisamos de energia ou excitação e se movem para baixo em direção às extremidades inferiores quando a descarga é necessária. Se a pessoa não pode se carregar adequadamente, ficará fraca, descarregada, e mostrará uma falta de vitalidade. Se ela não puder se descarregar

⁷⁶ *Ground* é uma palavra inglesa que significa terra, chão.

⁷⁷ “Estar em contato” é uma expressão que quer dizer “perceber seu próprio corpo, suas expressões, seu estado de abertura, e seus padrões de tensão” (LOWEN, 1983, p. 186). Essa expressão será bastante utilizada nos próximos capítulos e, principalmente, nos históricos em anexo.

adequadamente ficará suspensa no ar. Pode-se ficar pendurado em ilusões, incapaz de voltar ao chão até que a ilusão se desintegre. Mas ninguém ficará com os pés no chão a menos que esteja assentado na função de descarga (LOWEN, 1983, p. 42-43).

Assim, da mesma forma que uma sobrecarga de energia pode danificar um circuito elétrico que não está aterrado, emoções e sensações muito fortes podem desestruturar completamente o indivíduo que não esteja *grounded*. Para Lowen, nós somos como árvores: “a altura que alcançarmos depende da força do nosso sistema radicular” (LOWEN, 1994, p. 121). Isso quer dizer que quanto mais estivermos conscientes de nós mesmos e sentindo nossas pernas e nossos pés no chão, mais poderemos crescer como indivíduos. A falta de sensibilidade nas pernas, através das tensões na parte inferior do corpo, faz com que o nosso contato com o chão se torne mecânico. Afinal, o enrijecimento corporal amortece as sensações.

Segundo Lowen, “não basta simplesmente saber que nossos pés estão apoiados sobre o chão. [...] A sensação de estar ligado à terra ocorre quando a [nossa] onda de excitação atinge o chão, muda de sentido e flui para cima, como se a terra estivesse nos repelindo e nos fazendo ficar eretos” (LOWEN, 1994, p. 123). E para isso, nossas pernas e pés devem estar energeticamente carregados. Retomando a comparação com a árvore, é importante lembrar que

as raízes são importantes não apenas como um sistema de sustentação mas também para extrair do solo os nutrientes necessários ao crescimento da árvore. O transporte desses nutrientes para as folhas, feito pela seiva, é fundamental para a vida de uma árvore. Mas a seiva também precisa fluir para baixo, em direção às raízes, após ter sido carregada com a energia solar. No homem o fluxo de energia também é ascendente e descendente (LOWEN, 1994, p. 138).

Lowen (1982) coloca que ainda não somos capazes de entender completamente como se dá a conexão energética entre pés e solo, mas afirma ter certeza de sua existência pelo fato de ter observado, não só em si mesmo, mas também nos seus pacientes, que quanto mais o contato com o chão é percebido, mais aumenta o sentimento de segurança do indivíduo, aumentando também o nível de carga que ele consegue suportar e a quantidade de sentimentos que consegue manipular. “Isto faz do processo de *grounding* um objetivo primário da bioenergética, na medida em que implica que a maior atenção do trabalho deve dirigir-se para baixo, ou seja, fazer com que a pessoa *adentre* pernas e pés” (LOWEN, 1982, p. 172, grifo do autor).

Logo no início de seu trabalho com Pierrakos, Lowen percebeu que precisava sentir mais suas pernas e então saiu da posição horizontal, característica do processo terapêutico até então, e decidiu iniciar sua sessão em pé. Assim, terminou por desenvolver dois exercícios que vieram, posteriormente, a se tornar o conceito de *grounding*⁷⁸:

Eu esticava as pernas, virava os meus dedos para dentro, dobrava os joelhos e arqueava as costas numa tentativa de mobilizar a região inferior do meu corpo. Eu me mantinha nessa posição por vários minutos, pois ela me fazia sentir mais próximo do solo. Este procedimento tinha o efeito adicional de fazer-me respirar mais profundamente com o abdome. Pelo fato de essa posição produzir uma certa pressão na parte inferior das minhas costas, eu a invertia ao pender para a frente e tocar o solo levemente com as pontas dos dedos, mantendo os meus joelhos levemente dobrados. A partir daí, comecei a sentir mais minhas pernas que, aos poucos, começaram a vibrar (LOWEN, 1982, p. 35).

Como falado anteriormente, Lowen já havia vivenciado vibrações no decorrer de sua terapia com Reich. Segundo ele, “o aprofundamento da respiração cria vibrações no corpo” (LOWEN, 1984, p. 42), que são involuntárias e que representam a motilidade inerente ao próprio organismo quando esse está livre de suas tensões. Essas vibrações se localizavam principalmente nas pernas e nos quadris e se desenvolviam, posteriormente, para o resto do corpo em reação à onda de excitação que o percorria enquanto Lowen estava deitado respirando (LOWEN, 1997). Isso significava que uma corrente de energia fluía através delas, carregando energeticamente todo o corpo.

Ao descobrir que essas vibrações também poderiam ser induzidas, esses dois exercícios se tornaram parte regular do programa bioenergético. Por colocarem o corpo do indivíduo em posições de tensão, esses exercícios estimulam as vibrações, já que o corpo geralmente vibra nesse tipo de posição. Portanto, o tremor que surge através deles se torna perfeitamente natural. Assim, o objetivo desses exercícios consiste em, através da indução dessas vibrações, liberar os pontos de tensão muscular do organismo.

Os “problemas de regulação” no corpo humano são tensões musculares crônicas. Estas desenvolvem-se como inibições de impulsos e não podem ser eliminadas definitivamente a não ser pela liberação do movimento inibido. Mas antes que isso aconteça vêm-se obrigadas a se tornar conscientes e carregadas de sentimentos. É isso o que se pretende com as vibrações. Todo músculo cronicamente tenso é um músculo contraído que precisa ser estirado para ativar seu potencial de movimento. O estiramento do músculo, um tecido elástico, faz com que ele vibre, tanto numa leve fibrilação como até num forte tremor, dependendo do grau de tensão e extensão. Quaisquer que

⁷⁸ Esses exercícios, do “arco” e de “*grounding*”, serão melhor descritos no terceiro capítulo.

sejam suas qualidades, as vibrações servem para afrouxar a contratilidade crônica dos músculos (LOWEN, 1984, p. 43).

Ao sentir o fenômeno vibratório em seus exercícios, Lowen descobriu que essas vibrações aumentavam a sensação de prazer na região inferior do corpo e a percepção das pernas e dos pés, o que levaria o indivíduo a se sentir *grounded*. Além disso, essas vibrações também estimulavam e liberavam os movimentos respiratórios:

quando um corpo está vibrando, a respiração torna-se espontaneamente mais profunda. Isso acontece porque o estado vibratório de um corpo é a manifestação de suas reações emocionais. [...] Através das vibrações no corpo a pessoa se conscientiza das poderosas forças da sua personalidade que estão imobilizadas pelas tensões musculares crônicas. E também sente como a liberação dessas forças a fazem sentir mais viva e contribuem para seu prazer (LOWEN, 1984, p. 41-42).

Resumindo, as vibrações induzidas pelos exercícios de grounding levam à liberação das tensões musculares. Uma vez livre de suas tensões, o indivíduo passa a se sentir naturalmente vibrante, pois sem elas é um corpo sadio e, para Lowen, “um corpo sadio é pulsante e vibrante. Quando há saúde, as vibrações do corpo são relativamente leves e constantes [...]”. Da mesma forma, podemos dizer que indivíduos cujos corpos não vibram estão mortos emocionalmente” (LOWEN, 1984, p. 42).

E um corpo vibrante reflete uma personalidade vibrante. Assim, o objetivo da terapia bioenergética, através do seu trabalho corporal e analítico,

é recuperar a mobilidade natural do corpo. A mobilidade se refere aos movimentos espontâneos ou involuntários do corpo sobre os quais são sobrepostos os movimentos conscientes maiores. A mobilidade de uma pessoa se reflete na vitalidade de sua expressão facial, na qualidade dos seus gestos e na extensão de suas reações emocionais. A mobilidade corporal é a base de toda espontaneidade, que por sua vez é o ingrediente essencial tanto do prazer como da criatividade. A espontaneidade é uma expressão da criança que existe dentro de nós e sua perda indica que uma pessoa está sem contato com essa criança e afastada de sua infância (LOWEN, 1984, p. 42).

E, para Lowen, um alto grau de espontaneidade no indivíduo, que leva a uma perfeita coordenação e efetividade nos movimentos e comportamentos, é a qualidade da graça natural. Chego aqui, então, ao último conceito: o de graciosidade.

2.4.5. O conceito de graciosidade

Segundo Lowen, “a saúde mental se reflete objetivamente na vitalidade do corpo, a qual se manifesta no brilho dos olhos, na coloração e no calor da pele, na espontaneidade da expressão, na vibração do corpo e na graciosidade dos movimentos” (LOWEN, 1994, p. 16). Como para esse terapeuta a saúde mental não está dissociada da saúde física, a graciosidade dos movimentos é, portanto, uma das formas de manifestação da saúde global do indivíduo e de suas sensações de prazer.

A pessoa dotada de graça é calorosa e comunicativa, possuindo mais energia e flexibilidade, expressando seus sentimentos sem que nenhuma tensão restrinja seu fluxo. Para Lowen,

a habilidade de expressar-se emocionalmente é proporcional ao grau de coordenação muscular. Uma pessoa dotada de boa coordenação move-se e age com graça. O corpo todo participa ativamente de cada gesto e movimento. Assim, todo movimento seu possui um traço emocional, e o indivíduo pode ser descrito como emocionalmente vivo. (LOWEN, 1979, p. 218).

Dessa forma, a graciosidade dos movimentos viria de uma ação natural do corpo, em perfeita comunhão com seus sentimentos e pensamentos. O indivíduo neurótico não se move natural e, portanto, graciosamente, pois as tensões musculares bloqueiam os movimentos rítmicos involuntários do corpo, inibindo as emoções e os impulsos de prazer. Assim, seus movimentos têm “um caráter mecânico, visto que são em larga medida determinados pela mente ou pela vontade” (LOWEN, 1994, p. 13), carentes da verdadeira espontaneidade. De acordo com Lowen, nós, seres humanos, temos a capacidade de pensar e refletir sobre nossas ações e gestos e, assim, podemos programá-los conscientemente. Dessa forma, pessoas emocionalmente conturbadas podem adotar para si mesmas um modelo de comportamento e movimentação que nos pareça graciosos, mas que, na verdade, é fruto de um estudo, de um controle consciente da mente sobre seu próprio corpo. Para Lowen, “quando alguém adota deliberadamente um estilo graciosos sem fundamentá-lo em sensações corpóreas de prazer, tal graciosidade não passa de uma fachada erigida para impressionar ou enganar os outros” (LOWEN, 1994, p. 12).

Esse terapeuta afirma que a graça e a saúde de um indivíduo vão depender deste encontrar um equilíbrio entre seus desejos e seu arbítrio, ou seja, entre o seu corpo e o seu ego. O excesso ou a falta de um desses aspectos perturba sua saúde tanto física quanto mental. De acordo com Lowen, quanto menor for

a interferência da vontade num movimento, mais espontâneo e gracioso ele será. Para que nossas ações sejam graciosas e desembaraçadas é preciso que a confiança do ego no inconsciente baste para fazer com que o primeiro responda de forma livre e plena às instruções do segundo (LOWEN, 1994, p. 71).

Assim, o arbítrio teria a função de dar direção aos nossos atos, e não de reprimir a vivacidade de nosso corpo. Para Lowen, “num organismo sadio há um equilíbrio entre o refreamento e a excitação; o indivíduo sente-se livre para expressar os seus impulsos e sentimentos, porém conserva o autodomínio necessário para saber como fazer isso de uma forma apropriada e eficaz” (LOWEN, 1994, p. 78).

Mas a nossa cultura, muitas vezes, nos obriga a nos distanciarmos de nós mesmos. Ao nascermos, somos naturalmente graciosos, efetuando nossos movimentos de acordo com nossas sensações e necessidades (LOWEN, 1994). Ao longo do tempo, ao sermos induzidos a nos adequarmos às expectativas exteriores e impedidos de seguirmos nossos instintos e sentimentos, vamos gradualmente perdendo a graciosidade. Enquanto ainda somos bebês e temos a permissão de chorar, nossas tensões e nossa rigidez se dissipam nesse choro e a graciosidade pode ser mantida. Mas quando ficamos mais velhos e passamos a ser repreendidos por chorar ou por termos acessos de raiva, tendo que reprimir essas manifestações naturais de nossos sentimentos, vamos perdendo a liberdade de expressão e começamos, aos poucos, a nos afastar de nossas sensações, o que afetará diretamente o nosso estado de graça. Ao longo da vida vamos, então, aprendendo a nos adaptar às situações e às imposições sociais. Em nome de uma educação, muitas vezes nos reprimimos e, em vez de sermos ensinados a nos adequar ao nosso meio de forma sadia, estando sempre em contato com nossas sensações e sentimentos, aprendemos a produzir verdadeiros adestramentos em nós mesmos tanto a nível físico como mental.

Assim, o objetivo da Bioenergética seria

ajudar o indivíduo a retomar sua natureza primária que se constitui na sua condição de ser livre, seu estado de ser gracioso e sua qualidade de ser belo. A liberdade, a graça e a beleza são atributos naturais a qualquer organismo animal. A liberdade é a ausência de qualquer restrição ao fluxo de sentimentos e sensações, a graça é a expressão desse fluir em movimentos, enquanto a beleza é a manifestação da harmonia interna que tal fluir provoca. Esses fatores denotam um corpo saudável e, portanto, uma mente saudável (LOWEN, 1982, p. 38).

2.5. Últimas considerações

A quantidade de informação contida neste capítulo pode parecer extensa, mas, na verdade, é pequena em relação à totalidade das idéias que permeiam o caminho da Psicologia desde Freud até Lowen. Como já ressaltai anteriormente, utilizei aqui apenas os conceitos que se tornaram necessários à realização de minha pesquisa.

Para aqueles que já conhecem os pressupostos da Bioenergética, este capítulo não oferece maiores informações deste processo terapêutico, se tornando apenas um resumo de parte de sua teoria. Mas para aqueles que não têm familiaridade com esses conceitos, as informações contidas nesta parte do trabalho podem se tornar um pouco confusas. Assim, considero necessário fazer um pequeno resumo do que foi abordado até esse momento sobre a Bioenergética e, para isso, acredito ser interessante usar as palavras de seu próprio criador:

Fui profundamente influenciado pelas idéias de Reich. [...] Tornei-me um psicoterapeuta porque acreditei que sua abordagem dos problemas humanos, tanto a nível teórico (análise do caráter), quanto técnico (vegetoterapia), representavam um avanço significativo no tratamento do caráter neurótico. A análise do caráter foi a grande contribuição de Reich à teoria psicanalítica. Para ele, o caráter neurótico era o solo fértil em que medrava o sintoma neurótico. Portanto, acreditava que a análise deveria focalizar o caráter, ao invés do sintoma, para efetuar uma melhora substancial. A vegetoterapia assinalou a vagarosa entrada do processo terapêutico no domínio do somático. Reich considerava que a neurose manifestava-se num funcionamento vegetativo perturbado, bem como em conflitos psíquicos. A respiração, a mobilidade, os movimentos involuntários de prazer do orgasmo, sofriam acentuada diminuição no indivíduo neurótico, através de tensões musculares crônicas. Descreveu estas tensões como processo de formação da couraça, a qual reflete o caráter a nível somático. Reich afirmava que a atitude corporal de uma pessoa é funcionalmente idêntica à sua atitude psíquica. O trabalho de Reich é a base sobre a qual desenvolvi minha análise bioenergética, que amplia as conceituações reichianas em vários e importantes ângulos. Primeiro: A análise bioenergética fornece uma compreensão sistemática da estrutura do caráter tanto a nível psíquico quanto somático. [...] Segundo: Através de seu conceito de “*grounding*”, a análise bioenergética oferece uma visão mais profunda dos processos de energia dentro do corpo, em sua influência sobre a personalidade. [...] As sensações de segurança e independência estão intimamente relacionadas à função das pernas e pés. Estas sensações têm poderosa influência sobre a sexualidade. Terceiro: A análise bioenergética emprega muitas técnicas e exercícios corporais ativos que ajudam a pessoa a fortalecer sua postura, aumentar sua energia, ampliar e aprofundar sua autopercepção e acentuar sua auto-expressão. Na análise bioenergética, o trabalho corporal procede coordenado ao processo analítico, tornando esta modalidade terapêutica uma abordagem em que corpo e mente são combinados para o enfrentamento dos problemas emocionais (LOWEN, 1986, p. 16-17).

Portanto, a meta da terapia Bioenergética é o autodescobrimento, o que leva à auto-aceitação e à liberdade de ser. Para isso, é necessário que o indivíduo passe por um processo de autopercepção consciente, ou seja, consiga sentir cada parte de seu corpo, suas tensões e as sensações emocionais que porventura estejam a elas relacionadas; consiga realizar sua auto-expressão, verbalizando e vivenciando corporalmente suas emoções; e, através da união da autopercepção com a auto-expressão, possa encontrar o autodomínio, aprendendo a expressar-se de modo apropriado nas situações da vida sem perder o contato consigo mesmo (LOWEN, 1997).

De acordo com o próprio Lowen,

A bioenergética é uma aventura de autodescoberta. Ela difere de formas similares de exploração da natureza do ser por tentar e perseguir o objetivo de compreender a personalidade humana em termos de corpo humano. A maioria das explorações anteriores concentrava-se em investigações sobre a mente. Estas nos forneceram informações valiosas, mas me parece que não chegaram a questionar o mais importante domínio da personalidade, que é precisamente sua base nos processos do corpo. Poderíamos afirmar com facilidade que o que acontece com o corpo necessariamente afeta a mente, mas isso não se constitui em nenhuma novidade. Minha posição é que os processos energéticos do corpo determinam o que acontece na mente, da mesma forma que determinam o que acontece no corpo (LOWEN, 1982, p. 39).

Capítulo 3

A união da Bioenergética com o violino: uma metodologia

Como já ressaltai no primeiro capítulo deste trabalho, tocar violino sempre foi, para mim, um ato coreográfico, onde a música deveria ser sentida através do corpo todo e expressa principalmente por seus membros superiores. Mas nesse processo, sempre estive consciente do quanto o meu aspecto emocional poderia influenciar na qualidade de minha performance. Meus melhores momentos ao violino se deram quando estive mais em contato comigo mesma, percebendo melhor meu corpo e minhas sensações físicas e emocionais, sem me influenciar por qualquer tipo de sentimento negativo que porventura pudesse surgir. E isso levou também a uma maior entrega à música e a meu instrumento. Nesses momentos, consegui coordenar mais facilmente meus movimentos às necessidades do discurso musical, o que elevou meu potencial técnico e expressivo.

Segundo Lowen, “ao desenvolver a sua perícia em qualquer atividade, a pessoa efetivamente torna-se mais graciosa ou, pelo menos, dá a impressão de que isto acontece” (LOWEN, 1994, p. 74). Portanto, seguindo o pensamento do criador da Bioenergética, aos olhos da platéia, meus movimentos, nesses momentos de performance, deveriam parecer graciosos, uma vez que mantinham a coerência na integração entre os aspectos técnicos e expressivos da música.

Mas embora um indivíduo possa, como afirma Lowen (1979, p. 218, grifo do autor), “manifestar uma graça e coordenação incomuns em alguma atividade especial na qual esteja treinado e *consiga* entregar-se totalmente”, isso não significa que este seja um indivíduo sadio. Para esse terapeuta,

muitos atores, dançarinos, e atletas podem revelar esta graça e coordenação nos seus campos específicos de atividade, apesar de sofrerem de graves problemas emocionais. No entanto, fora do palco e em situações diárias comuns pode-se constatar que os seus movimentos corporais refletem a sua falta de conforto e segurança (LOWEN, 1979, p. 218-220⁷⁹).

Assim, de acordo com essa afirmação, um músico pode obter um alto grau de desenvolvimento em sua performance e *aparentemente* não ser prejudicado por seus conflitos internos. Mas esses conflitos continuarão existindo e serão responsáveis pela sua falta de graciosidade no cotidiano.

⁷⁹ A página 219 desse livro contém, em minha edição, uma gravura.

Note-se a inserção da palavra *aparentemente* no parágrafo anterior. O seu grifo está propositadamente referente ao grifo da palavra *consiga* na citação de Lowen acima, que me parece estar indo ao encontro de minhas próprias indagações explicitadas no primeiro capítulo e que foram o ponto de partida para o início desta pesquisa: até que ponto os conflitos emocionais presentes no indivíduo desde a sua infância poderiam dificultar, ou mesmo impedir, uma realização musical plena ao instrumento?

A meu ver, quando Lowen grifa a palavra *consiga*, ele estabelece uma dúvida em relação à capacidade de um indivíduo de se entregar totalmente a qualquer atividade no momento em que traz consigo conflitos internos, pois estes estarão presentes em seu corpo através de tensões, e com tensões ele não poderá ser totalmente espontâneo⁸⁰. De acordo com os conceitos expostos no capítulo anterior, a falta de tensões levará a uma total espontaneidade de movimentos, pois ela facilita o livre fluxo da corrente de emoções, sentimentos e sensações por todo o nosso corpo. Assim, a nossa vida emocional depende da motilidade de nosso organismo que, estando diretamente relacionada com seu nível de energia, está também relacionada ao seu nível de prazer. E como, segundo Lowen, “o prazer é o elemento-chave para a auto-expressividade [...] quanto maior for a motilidade de nosso organismo, mais auto-expressivo ele será” (LOWEN, 1982, p. 230-232).

Assim, como as tensões musculares bloqueiam nossa motilidade, também vão bloquear nossa auto-expressão. De acordo com Lowen, “a auto-expressão é uma [...] necessidade básica de todo ser humano e de todas as criaturas. A necessidade de auto-expressão é o fundamento de toda atividade criativa e é a origem de nossos maiores prazeres” (LOWEN, 1983, p. 24). Sendo o fazer musical uma atividade de auto-expressão e criatividade e estando ambas, para Lowen, intimamente relacionadas, no momento em que trazemos tensões no nosso corpo, estamos bloqueando, em maior ou menor grau, a nossa capacidade expressiva na performance. E quando me refiro a tensões, estou apontando aquelas inerentes aos nossos movimentos involuntários, que muitas vezes não são visíveis. Devemos lembrar que a nossa movimentação consiste em movimentos voluntários e involuntários. Quando Lowen diz que podemos adquirir graça em qualquer atividade mesmo tendo conflitos internos, ele está se referindo, como, por exemplo, no caso da música, ao desenvolvimento de uma consciência da movimentação necessária para se tocar um instrumento. Os movimentos voluntários e conscientes podem ser treinados, mas os inconscientes, que são responsáveis

⁸⁰ Mesmo que esse grifo não fosse do próprio Lowen, pela edição se tratar de uma tradução, de acordo com o que foi exposto no capítulo anterior, acredito serem pertinentes essas indagações.

pela emoção, dependem de fatores que remetem a questões mais profundas, intimamente ligadas aos conflitos que adquirimos em nosso desenvolvimento emocional.

Dessa forma, o professor que conhece bem os mecanismos corporais necessários ao ato de tocar um instrumento, pode desenvolver seu aluno tecnicamente ao ponto de fazê-lo ter total consciência de seus movimentos e assim dominá-los em favor da técnica. E isso está sendo feito em nossos dias de forma cada vez mais consistente. O estudo dos movimentos e da técnica violinística tem constantemente avançado, atingindo níveis cada vez mais altos, profundos e minuciosos. Mas a questão que aqui ressalto é o que vai além da técnica, a expressão. A capacidade do aluno de se expressar musicalmente, sentir as emoções inerentes ao discurso musical e transmiti-las, não estaria subordinada a sua capacidade de fluidez interna? Até que ponto o professor pode ensinar o aluno a sentir ou a entender expressivamente uma obra? Será que seu papel não seria ensiná-lo a buscar em si mesmo o significado dela?

Costa e Abrahão afirmam que, “a música é uma das atividades humanas onde sentir e saber se entrelaçam e, para tanto, conjuga afeto e cognição em uma ótica integradora do desenvolvimento humano” (COSTA; ABRAHÃO, 2004, p. 66). Compartilhando desta opinião, Moraes (2000, p. 36) coloca que “a espontaneidade das emoções estimuladas pela experiência musical pode e deve ter uma correspondência física caracterizada pelo movimento espontâneo do corpo” e em uma performance, segundo esse mesmo autor, “não se pode esperar uma integração entre mente e corpo sem um contato com as emoções, pois, o corpo está mais diretamente relacionado a elas do que o mental-racional” (MORAES, 2000, p. 36). Assim, se o indivíduo apresenta dificuldades de lidar com suas emoções, sua performance estará tanto técnica como expressivamente comprometida.

Para Lowen, “a sensibilidade é a qualidade de uma pessoa que está plenamente viva” (LOWEN, 1997, p. 219) e segundo ele mesmo, não estamos plenamente vivos se não estamos livres de nossos conflitos emocionais. Lowen também afirma que a sensibilidade “é a capacidade de perceber as nuances sutis de expressão associadas à vida, tanto humana quanto não-humana [e que] essa sensibilidade depende de uma tranqüilidade interior que decorre de uma ausência de luta ou de esforço” (LOWEN, 1997, p. 219). Não seria a música uma forma de expressão associada à vida?

Tenho consciência da amplitude dessas indagações e que elas suscitam discussões que vão além do escopo deste trabalho. Mas, para mim, é de fundamental importância colocá-las porque foram a base para a escolha da Bioenergética como meu referencial para esta pesquisa. Estou convencida que os conflitos emocionais trazidos conosco desde a nossa

infância diminuem nossa capacidade técnico-expressiva ao instrumento. Em relação à técnica, isso se dá pelas tensões que já se tornaram tão intensas que atingiram os movimentos voluntários. Já a diminuição da expressão é causada pelas tensões internas das quais muitas vezes não temos consciência. Assim, pretendo seguir pesquisando sobre minhas indagações ao longo de minha vida e, para isso, necessitava de um ponto de partida.

Como já foi esclarecido no capítulo anterior, a Bioenergética é uma terapia que tem em sua base a utilização de exercícios corporais. Um dos objetivos principais desses exercícios é a liberação das tensões estabelecidas nos movimentos do indivíduo pelos seus conflitos emocionais. Sendo assim, acreditei ser interessante verificar primeiramente se esses exercícios, realizados com os alunos de violino, poderiam aumentar a sua capacidade técnico-expressiva ao instrumento e auxiliá-los na compreensão e desbloqueio de suas tensões musculares. Como a intenção foi suscitar efeitos positivos na performance dos alunos, julguei necessário aplicá-los tanto no seu original como adaptar alguns deles ao ato de tocar o violino.

Ao longo deste capítulo descreverei não só a metodologia que utilizei para chegar a este objetivo, como também quais exercícios da Bioenergética foram utilizados nesta pesquisa e o motivo pelo qual eles foram utilizados.

3.1. O Delineamento da pesquisa

O modelo de pesquisa adotado neste trabalho foi o do tipo pré-experimental, denominado por Campbell e Stanley de “pré-teste e pós-teste aplicados a um grupo” (CAMPBELL; STANLEY, 1979, p.14). Neste tipo de pesquisa, um único grupo é testado antes e depois de ser a ele aplicada uma espécie de tratamento ou, como no caso das pesquisas em educação, por exemplo, um novo método de ensino. A eficácia dessa intervenção será verificada nas diferenças existentes entre o pré-teste e o pós-teste.

Embora Campbell e Stanley (1979) assinalem alguns problemas nesse tipo de delineamento de pesquisa pelo fato de nele ser mais difícil o controle das variáveis, Laville e Dionne colocam em seu favor que “uma tal estrutura de verificação permite ao menos certificar-se da presença de uma mudança” (LAVILLE; DIONNE, 1999, p. 146). Estes autores colocam também que, se a mudança do grupo se der ao mesmo tempo em que ocorra a aplicação do procedimento, isso se torna uma séria indicação de sua eficácia.

A minha intenção neste trabalho foi, de fato, verificar se, com a aplicação dos exercícios da Bioenergética, os alunos obteriam algum tipo de mudança em sua forma de

tocar violino. O tempo que tive para os encontros com os alunos onde os exercícios foram aplicados foi de dois meses. Considero esse um tempo curto para obter resultados mais determinantes e, portanto, pela característica de poder ao menos indicar uma mudança no contexto de sua aplicação, julguei ser esse modelo de pesquisa o mais apropriado para os meus objetivos.

3.2. A Seleção

Segundo Marconi e Lakatos, “amostra é uma parcela convenientemente selecionada do universo (população)” (MARCONI; LAKATOS, 2009, p. 165). O que determina esta seleção é a natureza da própria pesquisa, já que uma amostra tem que ter características relevantes para os objetivos da investigação.

O tipo de amostragem utilizado para este trabalho foi o da amostragem típica, uma categoria de amostra não-probabilística onde o pesquisador escolhe o grupo a ser pesquisado a partir do conhecimento prévio de suas características. Consciente das necessidades típicas de seu estudo, “o pesquisador seleciona casos julgados exemplares ou típicos da população-alvo ou de uma parte desta” (LAVILLE; DIONNE, 1999, p. 170).

Nesta pesquisa, a amostra foi composta por alunos de violino em nível de graduação e pós-graduação que se dispuseram a participar voluntariamente do trabalho. Além disso, esses alunos foram escolhidos também por já apresentarem queixas de dores musculares. A meu ver, se esses participantes já continham tensões que os incomodavam a nível consciente era porque seu grau de tensão emocional já poderia ter atingido um patamar elevado. E mesmo que esses problemas tivessem sua origem em questões de má postura em relação ao instrumento, Lowen é bem claro quando diz que a problemática das tensões também se dá de forma inversa, ou seja, do exterior para o interior. Referindo-se àqueles que desenvolvem uma atividade artística, esse terapeuta afirma que

para que o treinamento não destrua a graciosidade natural, é preciso que ele não se coloque em oposição ao fluxo de excitação do corpo. Quando esse fluxo é forte, pode ser direcionado para produzir movimentos graciosos e eficazes; se o fluxo for quebrado, porém, o mesmo acontece com o espírito⁸¹ do organismo (LOWEN, 1994, p. 75).

⁸¹ Para Lowen, o espírito não tem uma concepção mística. A nossa atividade vibratória natural é que seria a manifestação de nosso espírito. Para ele, “o espírito de uma pessoa manifesta-se em sua vivacidade, no brilho de seus olhos, na ressonância de sua voz e na desenvoltura e graciosidade de seus movimentos” (LOWEN, 1997, p. 231). Portanto, na concepção de Lowen, espírito seria o princípio vital, a energia que nos anima.

Isso significa, em relação ao instrumento que, se o aprendizado dos mecanismos corporais inerentes ao ato de tocar o violino for feito de forma equivocada, poderá quebrar a naturalidade do corpo, causando tensões musculares que, conseqüentemente irão interromper o fluxo de energia do indivíduo. Da mesma forma esse aluno estaria impedido de se sentir à vontade com seu instrumento o que, conseqüentemente, lhe traria desconfortos físicos e emocionais ao tocá-lo.

Assim, fosse a origem dessas dores musculares conflitos emocionais ou postura equivocada ao instrumento, um estaria influenciando o outro. No momento em que os participantes desta pesquisa entrassem mais em contato consigo mesmos tanto física como emocionalmente através dos exercícios da Bioenergética, os seus corpos iriam retomando gradualmente a sua graciosidade natural. Como mente e corpo estão interligados, assumindo uma naturalidade corporal ao instrumento, o aspecto emocional também seria positivamente influenciado.

A escolha do nível acadêmico dos participantes se deu pelo fato de que esses estudantes precisam, por já estarem em processo de profissionalização, de uma carga maior de estudo e trabalho diário no instrumento, o que pode ser um fator decisivo no surgimento de tensões musculares. Além disso, como se trata de uma pesquisa onde é de extrema importância a consciência no processo e a capacidade reflexiva, esses estudantes universitários, pela própria idade e nível de instrução, tenderiam a ser capazes de fornecer o retorno necessário para a análise dos dados.

Foram então escolhidos para este trabalho 08 (oito) participantes, sendo 06 (seis) graduandos, 01 (um) recém graduado e 01 (um) pós-graduando. Todos tinham entre 18 e 24 anos.

3.3. A Coleta de dados

Os resultados desta pesquisa dependiam da reflexão e observação dos seus participantes acerca do impacto exercido pelos exercícios da Bioenergética sobre eles. Esse impacto foi analisado sob três aspectos: o físico, no que diz respeito à liberação de suas tensões musculares; o emocional, que afetaria diretamente sua energia vital e suas sensações de prazer; e o violinístico, no que se refere ao desenvolvimento de sua performance tanto a nível técnico como expressivo.

Segundo Laville e Dionne, “uma maneira reconhecida e comprovada, própria das ciências humanas, de obter informação consiste em colher os depoimentos de pessoas que detêm essa informação” (LAVILLE; DIONNE, 1999, p.183). Assim, para compreender de forma mais profunda os efeitos dos exercícios bioenergéticos nos participantes desta pesquisa, dois tipos de depoimento se fizeram extremamente úteis: a entrevista e o questionário.

A coleta de dados desenvolveu-se em três etapas:

3.3.1. Entrevista inicial não-estruturada e aplicação do questionário

De acordo com Laville e Dionne, a entrevista não-estruturada é aquela

na qual o entrevistador apóia-se em um ou vários temas e talvez em algumas perguntas iniciais, previstas antecipadamente, para improvisar em seguida suas outras perguntas em função de suas intenções e das respostas obtidas de seu interlocutor (LAVILLE; DIONNE, 1999, p. 190).

Com o intuito de conhecer melhor os participantes deste trabalho, esse tipo de entrevista foi utilizado logo no primeiro encontro. Seu objetivo principal consistiu em colher informações sobre o então estado físico dos entrevistados, mais especificamente no que se referia às suas tensões musculares. Pelo fato de todos os participantes já terem recebido e lido o projeto da pesquisa, também foram feitas a eles algumas perguntas acerca do seu entendimento e expectativa em relação a ela.

Após a entrevista, depois de terem sido explicados alguns conceitos da Bioenergética e os objetivos desta pesquisa, foi entregue aos participantes um questionário⁸², cuja finalidade foi conhecer um pouco do estado físico, emocional e violinístico destes. Segundo Marconi e Lakatos, o “questionário é um instrumento de coleta de dados, constituído por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador” (MARCONI; LAKATOS, 2009, p. 203). Assim, os participantes levaram consigo o seu questionário, com a incumbência de devolvê-lo no início do primeiro encontro.

No questionário foram utilizados três tipos de perguntas: as de caráter aberto, com bastante espaço para os entrevistados responderem livremente aos questionamentos; as do tipo fechado, onde as respostas estavam limitadas a uma afirmativa ou negativa; e as de múltipla escolha, que apresentavam uma série de respostas já especificadas.

O questionário estava dividido em cinco sessões:

⁸² Ver Apêndice A.

1. **Atividades:** já que muitas das tensões musculares do violinista são decorrentes também de uma sobrecarga de trabalho diário, esta primeira sessão procurou conhecer as atividades realizadas pelo participante no seu dia-a-dia com o objetivo de verificar a intensidade do uso de sua musculatura não apenas em relação ao violino, mas também em outras atividades cotidianas;
2. **Histórico médico:** essa segunda sessão objetivou fazer um pequeno levantamento do histórico médico do participante no que diz respeito a problemas musculares, ósseos, de articulações ou qualquer outro tipo de problema corporal que pudesse não só ser o causador de tensões ou dores físicas, como também afetar ou dificultar o seu aprendizado no instrumento. Essa sessão buscou também saber se existia, nos familiares dos participantes, alguma predisposição a problemas referentes às regiões acima mencionadas. A necessidade de conhecer o histórico médico do participante é apontada pelo próprio Lowen em seu livro *“Exercícios de Bioenergética – O caminho para uma saúde vibrante”*, quando alerta para o cuidado que se deve ter na aplicação dos exercícios corporais em pessoas com problemas de ordem física;
3. **Tensões musculares:** essa sessão teve como objetivo saber, de forma mais específica, quais os pontos de tensão muscular sentidos por cada um dos participantes e que tornavam sua movimentação desconfortável tanto no seu cotidiano, como no ato da performance instrumental;
4. **Nível de energia vital e percepção corporal:** como a nossa vitalidade está diretamente ligada à quantidade das nossas tensões musculares, esta sessão buscou conhecer o nível de energia vital do participante e como este estava se sentindo emocionalmente. Além disso, essa sessão procurou tomar conhecimento da percepção do participante sobre o seu próprio corpo, sensações e emoções, não só em atividades cotidianas, como também em atividades de performance. Algumas perguntas dessa sessão foram retiradas do livro *“A Espiritualidade do Corpo”* de Alexander Lowen, onde este faz ao leitor algumas perguntas para que ele reflita sobre a qualidade e o nível de sua energia vital;
5. **Prevenção das tensões musculares e técnicas corporais:** esta quinta e última sessão objetivou verificar as práticas já realizadas por cada participante na prevenção das tensões musculares, seus conhecimentos sobre técnicas corporais, suas opiniões acerca da importância dessas abordagens e as expectativas destes em relação à pesquisa.

3.3.2. Aplicação dos exercícios e relatórios semanais

Ao longo da carreira de Alexander Lowen, os exercícios bioenergéticos por ele elaborados passaram a ser utilizados também em espaços não terapêuticos como, por exemplo, em *workshops* para diversos tipos de profissionais. Esse terapeuta, no trabalho de divulgação de seus exercícios, costumava formar grupos para a aplicação destes, não só com seus pacientes, como também a convite de diversas instituições que buscavam neste trabalho uma forma de elevar o bem-estar de seus integrantes. Segundo ele, onde quer que ele tenha introduzido seus exercícios, a resposta foi sempre entusiasmada e a solicitação para que ele fornecesse uma lista e descrição de todos eles se tornou uma constante. Assim, o livro “*Exercícios de Bioenergética – O caminho para uma saúde vibrante*”, escrito por Lowen juntamente com sua esposa, surgiu em resposta a essas solicitações. Esse livro foi a fonte de todos os exercícios realizados nesta pesquisa.

De acordo com o casal Lowen (1985), seus exercícios podem ser feitos também em casa ou em aulas em grupo, trazendo àqueles que os fazem sensações de melhora em sua energia e humor, por aumentarem sua vitalidade e sua capacidade para o prazer. Assim, quando não são realizados em processo terapêutico, eles teriam um propósito mais geral, levando o indivíduo a ganhar mais autoconhecimento na medida em que é estimulado a entrar em maior contato com seu corpo.

Mas Alexander e Leslie Lowen alertam que o trabalho corporal, se realizado com o indivíduo realmente entrando em contato consigo mesmo através de suas sensações e emoções, trará à tona, inevitavelmente, sentimentos suprimidos por este ao longo da vida. Eles solicitam que se atente para o fato de que “estes exercícios não são um substituto da terapia. Eles não resolverão problemas emocionais profundos, os quais, geralmente, requerem uma competente ajuda profissional.” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 13). Dessa forma, o casal Lowen aconselha que, ao notar que questões emocionais mais profundas estão surgindo ao longo do trabalho com os exercícios, o indivíduo que esteja fazendo-os em casa ou em aulas em grupo, procure ajuda profissional.

E foi consciente desses fatores que iniciei a aplicação dos exercícios com os participantes desta pesquisa. Lowen e sua esposa (1985) colocam que, quando realizados em aulas grupais em espaços não terapêuticos, os exercícios bioenergéticos devem ser dirigidos por um líder⁸³, que precisará ter um conhecimento mais aprofundado dessa técnica

⁸³ Palavra utilizada pelo próprio casal Lowen em “*Exercícios de Bioenergética*”.

terapêutica. Esse líder deverá ser capaz de interpretar as experiências corporais de cada participante, ajudando-o a entrar em contato com seu corpo, a senti-lo melhor e a aliviar suas tensões. Também precisará ser capaz de tranquilizar o participante nas irrupções de emoções acumuladas que possivelmente acontecerão no decorrer do trabalho, sem adentrar nos motivos que levaram a elas⁸⁴.

Neste trabalho, portanto, assumi o papel desse líder descrito pelo casal Lowen em seu livro. Seus conselhos de como um líder deve se comportar foram seguidos a risca e os procedimentos desta pesquisa foram norteados pelo roteiro dado pelos próprios autores. Consciente do papel terapêutico de tais exercícios, busquei suporte profissional com minha própria terapeuta em Bioenergética, a psicóloga Indayá Machado⁸⁵, que acompanhou todo o processo através de relatórios semanais fornecidos a ela por mim, e de encontros com alguns dos participantes desta pesquisa que sentiram a necessidade de um apoio mais especializado. Esses relatórios eram compostos pela descrição de como se deu o trabalho com cada um dos participantes durante cada semana e continham em seu conteúdo: quais exercícios foram aplicados e de que forma eles foram trabalhados; minhas observações sobre o rendimento de cada um dos participantes; e relatórios dos próprios participantes, relatórios estes solicitados por mim com o objetivo de saber não só como eles se sentiram com os exercícios aplicados naquela semana, mas também quais foram as suas reflexões a respeito do impacto deles em seu estado físico, emocional e em seus momentos de performance.

Considerando que a aula de violino, tradicionalmente, se constitui em um universo individualizado, optei por não trabalhar em grupo e, sim, com cada participante separadamente. Essa decisão foi tomada também pelo fato de nenhum dos participantes ter passado por um processo terapêutico. Na minha concepção, todos se sentiriam mais a vontade com a possibilidade de fazer os exercícios individualmente, já que estavam conscientes do fato de que emoções reprimidas poderiam irromper durante o processo. Esse meu pensamento foi confirmado no momento em que questionei cada um deles sobre o assunto. Todos concordaram ficar mais a vontade trabalhando individualmente.

Os encontros procuraram seguir a ordem dos exercícios proposta por Lowen e sua esposa. Entretanto, eles mesmos acreditam ser importante realizar pequenas variações nessa ordem quando isso se fizer necessário. Além disso, como afirmam esses autores, “a marca de um bom líder de exercícios bioenergéticos está na sua capacidade de adaptar os exercícios às

⁸⁴ A não ser que este seja um grupo de terapia.

⁸⁵ Indayá Machado é psicóloga há 15 anos. Graduada pelo UNIPÊ – Centro Universitário de João Pessoa, possui especialização em Análise Bioenergética pelo Instituto Libertas Comunidade de Pernambuco. Acompanha portadores de câncer e familiares há 12 anos com foco no Psiconcologia e Psicologia Transpessoal.

necessidades e possibilidades do grupo” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 193). Assim sendo, como já foi ressaltado no início deste capítulo, ao longo dos encontros foram realizados pelos participantes não apenas os exercícios originais da Bioenergética como também alguns adaptados por mim para o violino. Essa adaptação consistiu na aplicação de alguns exercícios com os participantes tanto tocando, como apenas colocados na postura com o violino. Nas ocasiões em que eles tentavam realizar os exercícios tocando, isso era feito, na maioria das vezes, em cordas soltas ou em escalas em posição fixa. Alguns exercícios foram ainda realizados com os participantes tocando trechos de músicas do seu repertório, sempre com o objetivo de verificar o progresso no relaxamento, desenvoltura e integração corporal com o violino em cada um deles.

Muitos dos exercícios têm um caráter de alongamento, principalmente os que se referem à parte superior do corpo. Segundo os Lowen,

se a pessoa sente a tensão, o relaxamento é atingido pela mobilização dos músculos contraídos através de movimentos expressivos ou de alongamento. Alongar lentamente o músculo contraído irá, com frequência, fazer com que ele se “deixe ir”. O músculo entrará num tremor ou vibração, como uma mola, depois de a tensão ter sido liberada. Movimentos expressivos⁸⁶, como espernear e bater, servem ao mesmo propósito pela mobilização da musculatura contraída (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 67).

Mas os principais exercícios realizados foram os que focam a parte inferior do corpo, os exercícios de *grounding*. Segundo o casal Lowen, em todos os encontros, o corpo deve ser trabalhado de baixo para cima, e um tempo considerável de cada um desses encontros deve ser gasto com os exercícios voltados às pernas e aos pés. Isso acontece devido à fundamental importância desses exercícios para todo o trabalho com o corpo. À medida que a consciência dessa área for surgindo, o enfoque será transferido para a pelve e para os quadris, seguindo para braços, mãos e ombros e terminando na região do pescoço e da cabeça. Mas,

conforme o trabalho for incidindo em partes superiores do corpo, é essencial que não se ignorem partes inferiores. A conscientização conseguida através dos exercícios de *grounding* deve estar presente no trabalho com todas as outras partes do corpo. Assim, gradualmente, o corpo inteiro é envolvido em todos os movimentos. A pessoa se move como um todo, como uma unidade, e qualquer movimento, grande ou pequeno, começa do chão (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 78).

Dessa forma, a sequência de exercícios nos encontros deve objetivar aquilo que para a Bioenergética é fundamental: a consciência corporal global. E esse pensamento foi

⁸⁶ Esse tipo de movimento será discutido mais adiante.

fortemente respeitado na pesquisa, que explorou amplamente os exercícios de *grounding* e os de pelve. Em quase todos os encontros esses foram, juntamente com os exercícios de respiração, os focos principais. Os exercícios para a parte superior do corpo foram realizados em apenas alguns encontros e geralmente ao seu final. Afinal, se uma pessoa está *grounded*, mais facilmente relaxará as regiões superiores de seu corpo.

Segue-se, então, a explicação detalhada de cada exercício da Bioenergética utilizado na pesquisa e sua respectiva adaptação para o violino⁸⁷. Dos 102 exercícios propostos por Alexander e Leslie Lowen foram utilizados 39 que, a meu ver, eram os mais adaptáveis ao violino por oferecerem maiores possibilidades de serem realizados juntamente com o instrumento. Aqueles que foram feitos apenas em seu original, sem adaptação, foram escolhidos por serem fundamentais para a Bioenergética e, conseqüentemente, para este trabalho.

A um primeiro momento, essa quantidade de exercícios pode parecer numerosa para dois meses de trabalho com apenas dois encontros semanais. Portanto, torna-se importante ressaltar que alguns desses exercícios eram realizados de forma conjunta e muitos tinham uma duração de, no máximo, 05 minutos. Assim, uma base de 16 encontros se fez mais que suficiente para a aplicação de todos os exercícios, tendo sido possível ainda a repetição daqueles considerados principais ao longo de toda a pesquisa.

3.3.2.1. Exercícios de *Grounding*

Exercício 1 – Exercício básico de vibração e grounding

Este exercício foi, juntamente com o do Arco⁸⁸, um dos primeiros exercícios desenvolvidos por Lowen para aumentar a sensação de suas pernas. Nele, o indivíduo deve colocar seus pés afastados um do outro cerca de 25 cm, mais ou menos o referente à largura de seus ombros, com os dedões ligeiramente voltados para dentro. Dobrando os joelhos, o indivíduo deve inclinar-se para frente, “enrolando” a coluna vertebral, até que as pontas dos dedos de suas mãos toquem o chão. O peso do corpo deve ficar sobre as pernas e sobre a região um pouco à frente dos pés e não sobre os calcanhares, ou seja, no “peito” do pé,

⁸⁷ A numeração dos exercícios seguirá a do próprio livro “*Exercícios de Bioenergética*”.

⁸⁸ Exercício 4, que será descrito mais adiante. A junção dos dois veio a tornar-se o exercício que fundamenta o conceito de *grounding*.

localizado na base de seus dedos. A cabeça deverá ficar pendurada, solta e relaxada o máximo possível (FIG. 1)⁸⁹.



FIGURA 1- Exercício básico de vibração e *grounding*

Mantendo a ponta dos dedos das mãos tocando o chão, o indivíduo deverá esticar um pouco os joelhos tomando o cuidado de não travá-los. Com isso, uma vibração começará a se desenvolver nas pernas. Segundo Lowen, se isso não acontecer é sinal de que as pernas do indivíduo estão excessivamente tensas. Nesse caso, a vibração poderá ser induzida com o indivíduo dobrando e esticando lentamente os joelhos repetidas vezes, sem tirar a ponta dos dedos da mão do chão. Mas, de acordo com Lowen, há indivíduos em que essas vibrações não acontecem na primeira tentativa e “em pessoas que inconscientemente se mantêm sob rígido controle, podem ser necessárias várias repetições do exercício para que ocorram vibrações” (LOWEN, 1983, p. 49).

Ainda segundo esse terapeuta, “nesta posição, o bloqueio diafragmático geralmente é liberado, e com isso a respiração se torna abdominal” (LOWEN, 1979, p. 214-215). Por isso é importante que o indivíduo mantenha a boca aberta e relaxada para que a respiração se desenvolva livremente. Ao retornar à posição ereta, a coluna deverá ser “desenrolada” lentamente, tendo o indivíduo o cuidado para que a cabeça seja a última a voltar à sua posição natural. Nesse retorno à posição original, o esforço deve ser sustentado pelas pernas.

Se realizado corretamente, esse exercício faz com que o indivíduo sinta vividamente suas pernas e pés. Além disso, “este exercício básico de ligação com a terra promove um senso de liberdade ou relaxamento. [...] Se um indivíduo fica excessivamente estimulado

⁸⁹ Todas as fotos inseridas neste trabalho são de Léa Rodrigues.

durante a terapia bioenergética, este exercício lhe restituirá o auto-controle” (LOWEN, 1994, p. 131).

Por ser um dos exercícios fundamentais da Bioenergética, esse primeiro exercício foi realizado em quase todos os encontros desta pesquisa. Foi feito pelos participantes apenas em sua forma original, não tendo sido adaptado para o violino.

Exercício 2 – Flexão dos joelhos

Para Lowen, existem dois mandamentos que devem ser observados para a realização dos exercícios de *grounding*. O primeiro deles é manter os joelhos ligeiramente flexionados ao ficar de pé. De acordo com este terapeuta,

a mais clara indicação de uma falta de ligação com a terra é a postura em que o indivíduo fica de pé com os joelhos travados, uma posição que deixa as pernas rígidas e limita a sua sensibilidade. Esta posição também impede que os joelhos atuem como amortecedores do corpo. Do mesmo modo que os amortecedores de um carro, os joelhos se curvam quando o corpo é submetido à tensão, permitindo que esta passe através da perna e penetre no chão [...]. Joelhos travados canalizam a tensão para a região lombar. A maioria de nós não percebe que as tensões psicológicas atuam sobre o corpo da mesma forma que forças físicas. Se travarmos nossos joelhos para suportar essas pressões, deixamos as costas sujeitas a sérias lesões (LOWEN, 1994, p. 125).

Assim, este exercício tem o objetivo de acostumar o indivíduo a manter os joelhos destravados enquanto estiver em pé. Ele consiste em ficar de pé com os pés paralelos e separados, mais ou menos no que se refere à largura dos ombros. Dobrando ligeiramente os joelhos, o indivíduo deve levar o peso do corpo para o peito do pé, sem levantar os calcanhares. O resto do corpo deverá estar ereto e os braços relaxados ao longo do corpo (FIG. 2).



FIGURA 2 – Flexão dos joelhos

Lentamente, o indivíduo deverá dobrar e esticar os joelhos algumas vezes e parar novamente na posição anterior, respirando normal e profundamente. Se corretamente realizado, esse exercício ocasionará um aumento da sensibilidade das pernas, o que levará a uma melhor fundamentação do indivíduo. E segundo Lowen, “a qualidade do aterramento de uma pessoa determina o seu senso de segurança interior” (LOWEN, 1994, p. 124).

De acordo com Cruzeiro, “a postura necessária para uma eficiente execução instrumental passa pelo posicionamento equilibrado dos pés e pernas” (CRUZEIRO, 2005, p. 22). Segundo essa autora, vários professores de violino como Suzuki, Paul Rolland, Kato Havas, Yehudi Menuhin, Dominique Hoppenot, entre outros, sustentam que, pelo fato de todo o corpo participar do ato de tocar violino, os pés e as pernas do instrumentista devem ser um dos focos de trabalho no decorrer de sua aprendizagem. Para Hoppenot,

as pernas atuam como correias de transmissão que ligam os pés ao tronco. Devem permanecer flexíveis, elásticas, os joelhos levemente convexos e dobrados para fora, o que permite uma abertura mais ampla do tórax e dos ombros e facilita, desse modo, a sustentação correta do conjunto do corpo. A menor rigidez nas pernas repercute em toda a parte superior do corpo e provoca seu isolamento da parte inferior. De fato, em muitos violinistas o corpo tende a dividir-se em duas partes por culpa de uma rigidez nas pernas ou de uma má colocação da respiração. [...] o busto, sustentado pela parte inferior, sempre firme e tônica, pode agir livremente e a unidade do conjunto ficará assegurada da cabeça aos pés em todas as circunstâncias da execução⁹⁰ (HOPPENOT, 1991, p. 31).

⁹⁰ “Las piernas actúan como correas de transmisión que enlazan los pies con el tronco. Deben de permanecer flexibles, elásticas, las rodillas levemente convexas y dobladas hacia el exterior, lo cual permite una más amplia apertura del tórax y de los hombros y facilita, de esta guisa, el sostenimiento correcto del conjunto del cuerpo. La menor rigidez en las piernas repercute en toda la parte superior del cuerpo y provoca su aislamiento de la parte inferior. En efecto, en muchos violinistas el cuerpo tiende a dividirse en dos partes por culpa de una rigidez en

Como podemos perceber, o pensamento desses professores de violino está em pleno acordo com a proposta da Bioenergética. O exercício de flexão dos joelhos, ao obrigar a sensação do peso do corpo a “descer” para as pernas, obriga também quem o faz a prestar atenção em seus ombros e aliviar a tensão existente neles.

Se todo o peso do corpo repousar no peito dos pés, não haverá a desnecessária contenção da pessoa em outros pontos do corpo. Os ombros poderão cair naturalmente e o peito ficará leve, a pelve solta e inclinada para trás, na posição adequada. Infelizmente isso não é fácil de fazer. Nós inconscientemente temos medo de “deixar cair” e por isso nos mantemos eretos através de tensões em muitas partes do corpo. Essas tensões nos impedem de deixar cair. Nós seguramos nossos ombros para cima porque não sentimos nossos pés no chão [...]. Contudo, com conscientização e prática, podemos chegar ao ponto de estarmos aptos a sentir nossas pernas e pés nos sustentando e o resto do corpo tranquilo e fluído. (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 79).

Por também acreditar que o corpo todo participa no ato da performance do violinista e que a rigidez da parte inferior deste irá influenciar no bom desempenho da parte superior, julguei ser de fundamental importância o amplo trabalho dos exercícios de *grounding* nesta pesquisa. Portanto, esse segundo exercício foi realizado pelos participantes deste trabalho durante todos os encontros. Voltamos várias vezes a ele para que fosse percebida a sensação do peso nas pernas e nos pés aliviando, conseqüentemente, a tensão nos ombros. Isso se torna importante para os violinistas pelo fato de muitos deles sentirem dores e tensões nessa região.

Por possibilitar a colocação do instrumento, esse exercício foi feito tanto no seu original como através de algumas adaptações desenvolvidas por mim para o uso do violino. Trabalhou-se com esse instrumento em quatro etapas:

1. Primeiramente, o arco foi colocado na sua região do meio para que o participante sentisse a queda natural dos ombros nessa posição. Com o arco parado, a posição e a sensação dela deveriam ser percebidas em cada uma das quatro cordas. À sensação do peso do corpo nas pernas era, portanto, acrescentada a sensação do peso do braço relaxado sobre a corda (FIG. 3).

las piernas o de una mala colocación de la respiración. [...] el busto, sostenido por la parte inferior, siempre firme y tónica, puede accionar libremente y la unidad del conjunto queda asegurada de la cabeza a los pies en todas las circunstancias de la ejecución”.



FIGURA 3 – Flexão dos joelhos: arco na região do meio

2. Após esse primeiro momento, foi sugerido aos participantes que tocassem apenas em cordas soltas, novamente com o intuito de sentir a transferência do peso para as pernas, mas desta vez com o arco em movimento. Já que nessa posição de flexão dos joelhos os ombros e braços se encontram mais relaxados, esse próprio relaxamento aumenta o peso do braço ao cair naturalmente sobre as cordas em favor da gravidade. Nesse exercício, portanto, o objetivo era que, estando em *grounding*, o participante percebesse a quantidade de peso no braço necessária para obter uma sonoridade clara e limpa no violino. Como esse exercício também conduz à vibração das pernas, o participante deveria aprender a controlar a sonoridade do violino em meio às vibrações do corpo. E para isso, seus braços e ombros deveriam estar totalmente relaxados.
3. Como terceira etapa, os participantes acrescentaram a movimentação da mão esquerda, fazendo escalas em posição fixa.
4. Por último, pedi que tentassem pensar em trechos de seu repertório onde essa posição poderia facilitar a performance, trechos esses, por exemplo, que necessitassem de mais peso e vigor no braço direito. O peso do braço em

favor da gravidade é extremamente necessário em passagens fortes e vigorosas para criar uma sonoridade mais consistente.

Como uma variação desse exercício, os participantes foram levados a, nessa posição, bater os calcanhares ao ritmo da pulsação de uma música, enquanto acompanhavam tocando cordas soltas com quatro pulsações para cada arcada. Levantar os calcanhares em posição de *grounding* é um exercício descrito em Alves (2007, p. 26) e que foi chamado de “Caminhando e correndo sem sair do lugar”. Nele, o indivíduo deve levantar o calcanhar de um pé deixando apenas a ponta deste em contato com o chão, retornando depois para a posição inicial enquanto o calcanhar do outro pé se levanta, como em uma caminhada.

A variação acima foi feita não só com os pés paralelos, mas também com as pernas bem abertas e os pés ligeiramente virados para fora, sempre com os joelhos flexionados (FIG. 4). Nessa variação foi utilizado, além da alternância das batidas dos calcanhares, um movimento de balanço da pelve. O participante realizava 16 batidas de calcanhar com os joelhos flexionados ao som da música, e depois mais 16 balanços da pelve com os joelhos estirados. Essa movimentação foi realizada sempre com o violino tocando em cordas soltas com 04 tempos para cada arcada, o que levava a um total de 04 arcadas para as batidas dos pés e 04 para o balanço da pelve.



FIGURA 4 – Batendo os calcanhares

Além de ser realizado na posição ereta, esse exercício também foi feito com os participantes deitados. Nessa posição, os joelhos são dobrados ficando os pés dos

participantes em contato com o chão. A pelve é erguida e o movimento intercala as batidas dos calcanhares com o balanço da pelve suspensa. E isso pode ser feito com ou sem violino.

O uso desses exercícios justifica-se pelo fato de muitos alunos relatarem não sentir, durante um ato de performance, os seus pés, pernas e pelve, se concentrando apenas em seus membros superiores. Isso se deve não só ao fato de não estarem *grounded* e se deixarem levar pelo seu medo na hora de tocar, mas também à concepção que a música deve ser sentida no violino somente através dos membros superiores, por serem eles a trabalharem mais nesse instrumento. Por assim pensar, esses estudantes acabam por sobrecarregar seus ombros, que recebem toda a carga de tensão do momento. Bater os calcanhares e balançar a pelve na pulsação não só forçou os participantes a sentirem mais suas pernas como também trabalhou sua flexibilidade corporal e coordenação motora. Ao realizar esse exercício dessa maneira, o indivíduo não só está treinando a sensação de estar *grounded*, como também está trabalhando a música, sentindo-a desde os seus pés e pelve. Por ter um caráter de dança, esses exercícios facilitam a percepção da música através de todo o corpo, pelo fluir da sensação do pulso rítmico dada pelas batidas dos calcanhares.

Retomando algumas questões colocadas no primeiro capítulo, é importante relembrar que Kato Havas, em sua admiração pelo poder de comunicação dos violinistas ciganos, afirmava que esse poder vinha de seu pulso rítmico. Este seria “um pulso orgânico que afeta a todo o seu corpo e não somente aos seus braços e mãos. Como a rigidez é uma das causas fundamentais do medo de palco, a interação corporal de mobilidade e equilíbrio é tão necessária para eliminá-lo como é o sangue para a circulação⁹¹” (HAVAS, 1992, p. 19). Aí estão claramente colocados os conceitos bioenergéticos de *grounding* e de fluxo energético. Ainda sobre o pulso rítmico essa professora comenta:

a compreensão de que o impulso energético na execução do violino se manifesta no pulso rítmico e vai de dentro para fora, é um dos fatores mais importantes para eliminar o medo de palco em geral e o tremor do arco em particular⁹². (HAVAS, 1992, p. 35)

A meu ver, da mesma forma que as pulsões de nosso organismo carregam as nossas emoções, o pulso rítmico carregaria as emoções da música. Os exercícios adaptados por mim para o violino e realizados pelos participantes buscaram levar em si esses conceitos.

⁹¹ “[...] un pulso orgánico que afecta a todo su cuerpo y no sólo a sus brazos y manos. Como la rigidez es una de las causas fundamentales del miedo al escenario, el interjuego corporal de movilidad y equilibrio es tan necesario para eliminarlo como lo es la sangre para la circulación”

⁹² “La comprensión de que el impulso energético en la ejecución del violín se manifiesta en el pulso rítmico y va de adentro hacia afuera, es uno de los factores más importantes para eliminar el miedo al escenario en general y el temblor del arco en particular”.

O exercício de flexão dos joelhos pode também ser realizado em outra posição: com as costas apoiadas na parede, o indivíduo deverá descer seu corpo até o ponto de parecer estar sentado⁹³ (FIG. 5).



FIGURA 5 – Flexão dos joelhos na parede

Esse exercício foi realizado apenas com o violino e utilizado como um exercício expressivo⁹⁴, ou seja, enquanto o participante tocava as cordas soltas ou uma escala nessa posição, ia emitindo um som vocal que deveria crescer à medida que a dor das pernas fosse aumentando. Assim, a tensão que, por ventura, pudesse ser colocada nos ombros, era conscientemente colocada para fora pela voz. Expressar a dor funciona como uma descarga de energia, diminuindo, portanto, a tensão natural do corpo frente a esta.

Nesta pesquisa, o *grounding* também foi utilizado com os participantes em deslocamento. Isso significa que eles foram levados a andar com os joelhos ligeiramente flexionados e de acordo com a pulsação de uma música, de forma a sentirem ainda mais suas pernas e pés. Como esse exercício requer certa resistência nas pernas, alguns participantes sentiam um incômodo nessa região ao realizá-lo. Para que esse incômodo não se transformasse em tensão ou fosse transferido como tal a outras regiões do corpo, os participantes eram então aconselhados a tentarem voltar sua atenção para a percepção do corpo como um todo, procurando, através do equilíbrio da postura e do relaxamento da musculatura sentir o peso do corpo sendo sustentado apenas pelas pernas e pés durante o

⁹³ Este exercício não deve ser realizado por pessoas que possuam lesões nas pernas ou nos quadris.

⁹⁴ Sobre os exercícios expressivos falarei mais adiante.

movimento. O violino também foi acrescentado a esse exercício: os participantes tocavam as cordas soltas ou as escalas em posição fixa sempre com 04 passos para cada arcada.

Exercício 3 – Soltar a barriga

O segundo mandamento que deve ser observado para a realização dos exercícios de *grounding* é deixar a barriga solta. Segundo Lowen “prender a barriga restringe a respiração e é um esforço desnecessário. Você não tem de se erguer com as vísceras se permitir que as pernas e as costas cumpram sua função, que é para isso que existem. Os movimentos respiratórios devem se estender dentro do ventre” (LOWEN, 1983, p. 47). E para que isso ocorra, a barriga deve estar solta e relaxada. Como já foi visto no segundo capítulo, ao retesar a barriga e a respiração nós interceptamos as sensações sexuais pélvicas e impedimos o *reflexo do orgasmo*.

Esse exercício deve ser realizado seguindo-se as mesmas regras do exercício 2 de flexão dos joelhos, só que agora a atenção estará voltada para a soltura da barriga. E da mesma forma que no anterior, esse exercício também foi realizado com o violino, nas mesmas quatro etapas já expostas: com o arco parado no meio, tocando em cordas soltas, em escalas de posição fixa e em trechos do repertório dos participantes. No momento da realização dessas etapas, o participante já possuía uma maior conscientização da necessidade da soltura da barriga no seu processo de fundamentação e então o exercício 3 não precisou ser realizado dissociado do exercício 2, dando cada vez mais ao participante a possibilidade de sentir-se em contato com seu corpo um todo.

Exercício 4 – Arco

Segundo os Lowen,

este exercício é parecido com o precedente, exceto por exercer certa pressão (*stress*) no corpo para ampliar mais a respiração e para colocar mais força nas pernas. Se for feito corretamente, ajuda a liberar a tensão abdominal que torna a barriga saliente (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 31).

O arco foi o primeiro exercício feito por Lowen para aumentar a sensação de suas pernas e assim sentir-se mais firmemente apoiado no chão, o que aumentaria o seu senso de segurança⁹⁵. É também chamado por ele de “posição fundamental de tensão” (LOWEN, 1982,

⁹⁵ Anos depois de ter desenvolvido esse exercício, Lowen descobriu que um similar é feito pelos praticantes de Tai Chi Chuan, mas sem o seu enfoque emocional.

p. 63). Nesse exercício, os pés devem estar paralelos e separados mais ou menos à largura dos ombros. Os joelhos são dobrados e o corpo arqueado para trás, tendo-se atenção para que o peso do corpo fique sobre o peito dos pés. Os punhos fechados são colocados na linha da cintura com os polegares voltados para cima e a cabeça permanece em uma posição que seja possível olhar-se para frente.

Quando um corpo está nesta posição, suas partes estão em perfeito equilíbrio. Dinamicamente, a curvatura (arco) está formada e pronta para agir. Energeticamente, o corpo está carregado da cabeça aos pés. Isso significa que existe um fluxo de excitação através do corpo. Pode-se sentir os pés no chão e a cabeça no ar, ao mesmo tempo em que há a percepção de uma total integração e conexão. Por ser uma posição de tensão energeticamente carregada, as pernas começarão a vibrar. (LOWEN, 1982, p. 63)

De acordo com Lowen, ao ficar nessa posição, o indivíduo revela imediatamente toda a falta de integração que tem com o próprio corpo, pois ela indica com precisão o local de suas principais tensões musculares. Isso acontece porque essas tensões vão afetar a perfeição da curvatura em forma de arco que é realizada pelo corpo quando este está livre de tensões. Segundo Lowen, quando o corpo está

bem integrado e coordenado consegue assumir facilmente esta posição; os joelhos estão bem flexionados, os pés permanecem inteiramente apoiados no chão, a linha do corpo dos calcanhares até a parte posterior da cabeça forma um arco perfeito, cabeça e tronco acham-se centrados, a respiração é abdominal e relaxada, e a pessoa não se sente desconfortável (LOWEN, 1979, p. 211).

Em algumas pessoas, a rigidez que domina seus corpos as impede de curvar-se. Em outras, a flexibilidade é tão grande que se inclinam demasiadamente, indicando uma fraqueza nos músculos das costas. Para Lowen, “em ambos os casos a curvatura é feita de maneira imprópria, de modo que não existe qualquer senso de integração ou fluxo e nenhuma harmonia interna ou externa.” (LOWEN, 1982, p. 67). Outros distúrbios na curvatura são apontados por Lowen em seus livros e, segundo ele, todos revelam a fragmentação da integridade da personalidade do indivíduo. Lowen é categórico quando afirma que “uma pessoa que pratica corretamente a curvatura está em harmonia com o universo; jamais vi alguém com um sério problema emocional que fosse capaz de executá-la corretamente” (LOWEN, 1982, p. 71)

E ele também afirma que não é uma questão de prática chegar a realizar corretamente essa curvatura. Ela demonstra aquilo que se é⁹⁶. No entanto, a prática desse exercício “ajuda bastante no sentido de manter a pessoa em contato com seu corpo, de fazê-la sentir seus distúrbios, compreendendo-lhes o significado” (LOWEN, 1982, p. 71).

Durante os encontros, o exercício do arco foi, como o primeiro, realizado apenas em sua forma original. Mas enquanto que nos livros de Lowen, a indicação é que esse exercício seja feito com os punhos fechados na linha da cintura (FIG. 6), nesta pesquisa foi utilizada a versão comumente realizada por mim em consultório terapêutico, onde os braços são levantados e arqueados para trás junto com o corpo, aumentando assim a linha da curvatura. Segundo o psicoterapeuta Walter Franco, “o arco com as mãos levantadas para cima permite ao indivíduo uma sensação de uma maior expansão do corpo no espaço, o que significa uma maior liberdade de expressão da vida do corpo. Mas, ao mesmo tempo, este se sente enraizado nas suas pernas, o que lhe permite uma maior sensação de segurança e um maior contato com a realidade. Em síntese: poder soltar-se sem se perder”⁹⁷.

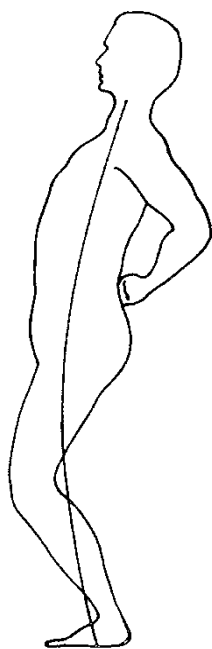


FIGURA 6 – Arco
Fonte: LOWEN, 1982

⁹⁶ Por tudo o que já foi dito sobre este exercício nesta seção do trabalho, optei por ilustrá-lo com um desenho contido em um dos livros de Lowen, de forma a não expor a pessoa que, voluntariamente, se dispôs a servir de modelo para as fotos dos exercícios desta pesquisa.

⁹⁷ Walter Franco é psicólogo com 27 anos de experiência clínica, psicoterapeuta em Análise Bioenergética pelo Instituto Internacional de Análise Bioenergética (IIBA) com sede na Suíça, consultor organizacional e ex-docente da faculdade de psicologia do UNIPÊ – Centro Universitário de João Pessoa. Juntamente com minha terapeuta, Indayá Machado, Walter Franco me auxiliou neste trabalho revisando os conceitos referentes à área da Psicologia aqui contidos. Este depoimento me foi dado em uma dessas revisões.

Desde o momento em que desenvolveu esse exercício, Lowen sempre invertia o arco realizado para trás inclinando-se para frente até o chão. Essa inversão é justamente o “exercício básico de vibração e *grounding*” (exercício 1) descrito anteriormente. Segundo o casal Lowen, dobrar para frente “não somente alivia a pressão (stress) e aumenta a flexibilidade do corpo como também promove a descarga da excitação produzida no exercício precedente” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 33). Assim, na Bioenergética, todos os exercícios em que a pessoa arqueia para trás devem ser seguidos por outros em que a pessoa dobra para frente, e nesta pesquisa essa regra foi seguida criteriosamente.

3.3.2.2. Exercícios de respiração

Exercício 5, 5-A e 5-B – Respiração abdominal, Balanço da pelve e Expiração

Para realizar o Exercício 5, o indivíduo deve deitar-se no chão e dobrar os joelhos, de forma que os pés fiquem apoiados no chão mais ou menos o referente à largura dos ombros. As mãos devem ser colocadas em cima do abdômen para que os seus movimentos possam ser sentidos. O indivíduo, então, começa a respirar normalmente, procurando sentir o abdômen subir na inspiração e descer na expiração. O corpo deverá estar todo relaxado, mas uma atenção especial deve ser dada ao relaxamento do maxilar, pois, uma vez relaxado, ele facilita a respiração livre.

Esse exercício foi utilizado nesta pesquisa no início de quase todos os encontros como forma de levar o participante a se desligar do exterior e entrar em contato consigo mesmo, se concentrando apenas em suas sensações físicas e emocionais. Ele era realizado, geralmente, ao som de uma música de caráter tranquilo. Na Bioenergética, o exercício que geralmente é utilizado para esses momentos é o de *grounding*. Mas neste trabalho decidi que o exercício de *grounding* seria realizado após o de respiração, pois este último me parecia mais acessível aos participantes, principalmente nos primeiros encontros. No início da pesquisa todos ainda estavam se familiarizando com o trabalho, com o ambiente e principalmente comigo. Por ser um exercício simples e conhecido por todos, ele poderia levar, a meu ver, o participante a ficar mais relaxado para iniciar o encontro.

Além disso, a posição deitada tem, como afirma Lowen, “um aspecto regressivo, que sugere a volta a uma atitude corporal infantil; esta facilita um ‘deixar de lado’ o controle” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 125). A meu ver, essa espécie de regressão poderia proporcionar uma maior entrega e confiança no trabalho e, principalmente, em mim. Afinal,

os participantes foram alertados desde o início da pesquisa que muitos de seus sentimentos mais íntimos poderiam surgir ao longo do trabalho e até o início deste, a maioria dos participantes me conhecia muito pouco.

Os exercícios 5-A e 5-B constituem-se em variações do exercício 5 e são realizados na mesma posição que ele. No exercício 5-A, a pelve é erguida e balançada suavemente para trás em cada inspiração e para frente em cada expiração. O exercício 5-B é praticamente igual ao exercício 5, só que agora a ênfase é dada na expiração. O objetivo desse exercício é fazer com que o indivíduo esvazie totalmente o pulmão emitindo um som como um “ah” enquanto expira e mantendo-o até enquanto agüentar. Segundo Alexander e Leslie Lowen, “deixar o ar sair é equivalente a ‘deixar acontecer’” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 41), ou seja, é se deixar entregar às sensações do próprio corpo de forma livre e espontânea, não oferecendo a elas nenhuma forma de resistência. Isso significa também que o som não deve ser forçado, chegando até o limite da expiração. Na pesquisa, foi realizada ainda uma terceira variação do exercício 5 que seria a mistura do exercício 5-A com o 5-B, ou seja, fazer o balanço da pelve, soltando o “ah” durante a expiração.

Todos esses exercícios foram amplamente realizados durante a pesquisa, tanto na sua forma original como adaptados ao violino. Após todos os conhecimentos expostos no segundo capítulo, é desnecessária uma explicação mais detalhada dos motivos pelos quais a respiração é tão importante para o violinista. Mas, como diz Hoppenot, “a respiração permanece ignorada no ensino tradicional do violino como se fosse exclusiva daqueles que ‘sopram’, ou seja, dos instrumentistas de sopro⁹⁸” (HOPPENOT, 1991, p. 131). Segundo essa autora,

os instrumentistas de cordas normalmente utilizam apenas uma pequena parte de seu pulmão e não refletem sobre os consideráveis efeitos da respiração em sua execução. [...] O instrumentista que se expressa com um arco, freqüentemente ignora que a beleza, a profundidade e, sobretudo, a emoção de sua sonoridade são também o resultado da tranquilidade e da utilização adequada de sua respiração. [...] Um violinista cujo ritmo respiratório não seja amplo e distendido, não poderá conseguir comodidade e nem soltura em sua ação e, muito menos, uma expressão sincera... [...] A respiração não é somente uma necessidade técnica sem a qual não podemos estar “colocados” corporalmente. É, acima de tudo, uma necessidade artística⁹⁹ (HOPPENOT, 1991, p. 130).

⁹⁸ “[...] la ‘respiración’ permanece ignorada en la enseñanza tradicional del violín, como si fuera una exclusiva de los que ‘soplan’, es decir, de los instrumentistas de viento”

⁹⁹ “Los instrumentistas de cuerdas suelen utilizar únicamente una pequeña parte de su fuelle y no aprecian las incidencias considerables de la respiración en su ejecución. [...] El instrumentista que se expresa con un arco suele ignorar que la belleza, la profundidad y especialmente la emoción de su sonoridad son asimismo el resultado de la tranquilidad y de la utilización adecuada de su fuelle. [...] Un violinista cuyo ritmo respiratorio no sea amplio y distendido no podrá conseguir comodidad ni soltura en su acción y, menos aún, una expresión

Yehudi Menuhin (1991) também comenta sobre os benefícios da respiração para o violinista, sugerindo exercícios que devem ser realizados por este tanto no cotidiano como nos momentos de performance. Portanto, para esses dois pedagogos do violino, a respiração profunda não deve ser trabalhada apenas objetivando a performance, mas sim tornar-se uma ação natural do organismo dos violinistas.

A adaptação dos exercícios de respiração para o violino se deu de duas maneiras: na primeira os exercícios foram feitos em pé e na posição de *grounding* e na segunda os participantes os executaram em sua posição original, ou seja, deitados. Em ambas as maneiras, a sua realização aconteceu da seguinte forma:

1. Exercício 5 – Primeiramente, a respiração profunda era buscada apenas com o violino posicionado e o arco parado na sua região do meio. Já que a queixa da maioria dos violinistas é ter a impressão de que não está respirando enquanto toca, o objetivo deste exercício foi fazer com que o participante sentisse seu corpo como um todo ao violino, enquanto procurava perceber sua respiração. Depois, o exercício foi realizado em cordas soltas e em escalas em posição fixa, com a movimentação do arco sendo feita da seguinte maneira: para baixo durante a expiração e para cima na inspiração. Algumas vezes, o ciclo respiratório inteiro foi realizado em uma só arcada. Quando executado em pé, a arcada direcionada para baixo durante a expiração teve o objetivo de dar ainda mais a sensação de relaxamento e entrega do braço à força da gravidade. Já quando realizado deitado (FIG. 7), pelo fato de esta posição ir contra a lei da gravidade, o simples fato de passar o arco na corda já se mostrava um obstáculo para o relaxamento da musculatura. Para tentar controlar o movimento nessa posição, muito facilmente o participante poderia retesar a parte superior de seu corpo. O objetivo do exercício foi, portanto, fazer com que o participante relaxasse o seu corpo e mantivesse, através do uso de sua respiração, o controle do arco e da sua sonoridade mesmo tocando em uma posição tensionante.



FIGURA 7 – Respiração abdominal com o violino (posição deitada)

2. Exercício 5-A – Da mesma forma que o anterior, esse exercício foi realizado tanto em pé, como deitado, sendo executado com o arco parado na sua região do meio, com o participante tocando em cordas soltas e em escalas em posição fixa. Também novamente, a movimentação do arco foi realizada com este sendo executado para cima durante a inspiração (FIG. 8A e 9A) e para baixo na expiração (FIG. 8B e 9B) A diferença foi que aqui, como no seu original, se acrescentou o movimento do balanço da pelve.



FIGURA 8 A e B – Balanço da pelve: inspiração e expiração (posição em pé)



A



B

FIGURA 9 A e B - Balanço da pelve: inspiração e expiração (posição deitada)

3. Exercício 5-B – Esse exercício teve uma ligeira diferença entre as suas realizações nas posições em pé e deitada. Quando em pé, os participantes executaram arcadas apenas para baixo, inspirando enquanto posicionavam o arco na região do talão e expirando enquanto tocavam passando o arco do talão até a ponta. Como no exercício original, os participantes vocalizavam o som do “ah” juntamente com a expiração. Ao voltar a inspirar, retiravam o arco da corda e o levavam novamente até o talão realizando um movimento circular com o braço direito. O objetivo desse exercício foi que os participantes sentissem, no braço direito, uma sensação de entrega à gravidade no momento em que realizavam a arcada para baixo, sensação essa tão necessária em vários tipos de expressão musical onde acentos e ataques são realizados com a arcada partindo do talão. Além disso, na movimentação circular realizada para cima com o objetivo de conduzir o arco ao talão, o objetivo foi que os participantes sentissem esse movimento tendo o cuidado de não elevar o ombro direito. Esse exercício, quando

executado em pé, teve ainda um caráter emocional ao ser realizado sob o uso de consígnias¹⁰⁰. Já quando executado deitado, tanto na inspiração como na expiração, arco se mantinha sempre posicionado na corda, mas a vocalização do “ah” só era feita na expiração e com a arcada sendo realizada para baixo.

4. Os participantes da pesquisa ainda realizaram com o violino a terceira variação por mim desenvolvida e que unia os exercícios 5-A e 5-B. Ela foi executada tanto na posição em pé quanto na deitada.

3.3.2.3. Exercício para sentir as tensões pélvicas

Para que o indivíduo obtenha uma respiração livre e se sinta *grounded*, a tensão muscular na parte inferior de suas costas e no quadril deve ser reduzida, levando a um livre fluxo das sensações sexuais¹⁰¹. Segundo Lowen,

o trabalho com a parte inferior do corpo envolve exercícios especiais para restaurar a mobilidade natural da pélvis. Quando os movimentos vibratórios das pernas alcançam a pélvis, ela começa a tremer. Esse é o início. À medida que a tensão na pélvis é reduzida, ela entrará num movimento oscilatório em harmonia com a respiração, para trás na inspiração e para a frente na expiração¹⁰². [...] Quando este movimento é livre, a onda respiratória passa pela pélvis em direção às pernas. O assentamento no chão é completo. (LOWEN, 1983, p. 91).

De acordo com o casal Lowen, em um alinhamento saudável do corpo, a pelve estará ligeiramente puxada para trás, embora se mantenha solta. Além disso, os joelhos estarão levemente flexionados e o peso do corpo sobre o “peito” dos pés.

Nesta postura, a pressão (*stress*) de gravidade [*sic*] e as pressões (*stresses*) da vida são transmitidas através das vértebras para a pelve e através dos ossos pélvicos para as articulações do quadril. Uma vez que as pernas estão adequadamente alinhadas com o corpo (o que ocorre quando os artelhos estão apontados diretamente à frente e os joelhos centrados sobre os pés), o peso do corpo mais qualquer pressão (*stress*) adicional passa através das pernas para os pés e chão. Este deslocamento da pressão (*stress*) para as pernas pode acontecer apenas quando a pelve está inclinada para trás (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 48).

¹⁰⁰ As consígnias são expressões verbais utilizadas no decorrer dos exercícios. O uso dessas expressões neste exercício será explicado no próximo capítulo.

¹⁰¹ É importante lembrar que a sensação sexual não diz respeito apenas à excitação genital, mas sim a toda e qualquer sensação de prazer vivenciada pelo indivíduo.

¹⁰² Por esse movimento também acontecer involuntariamente no clímax do ato sexual, Reich chamou-o de *reflexo do orgasmo* (conceito já desenvolvido no capítulo anterior).

De forma a reter o fluxo das sensações sexuais, o indivíduo pode imobilizar sua pelve em uma posição de avanço ou de recuo, de acordo com as características de sua estrutura de caráter. “Com a pélvis mantida para frente e erguida, ocorre tensão nos músculos abdominais, espasticidade no reto abdominal e contração das nádegas” (LOWEN, 1977, p. 103), e este seria o distúrbio pélvico mais comum (LOWEN; LOWEN, 1985). Com esse posicionamento da pelve, a região lombar das costas fica ereta e perde-se a sua curvatura natural, causando uma pressão no terço inferior da coluna. Essa pressão também é causada pelo erguimento exagerado da bacia para trás, acentuando sua concavidade natural. Assim, uma pélvis mantida imóvel, seja para frente ou para trás, quebra a linha natural do corpo, causa uma propensão a dores lombares e está associada a uma diminuição da potência sexual do indivíduo.

Portanto, “um corpo sexualmente vivo é caracterizado por um balanço livre da pelve” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 49). Mas, para Lowen, a maioria das pessoas não se dá conta da imobilidade dessa região de seu corpo, e em sua movimentação fazem com que ela apenas aparente ser livre. Segundo esse terapeuta, quando as pessoas “não estão fazendo um esforço consciente, [...] ela volta a ficar mobilizada” (LOWEN, 1994, p. 115). Assim, o exercício seguinte tem como objetivo testar a resposta sexual do indivíduo e fazê-lo sentir suas tensões pélvicas. Qualquer dificuldade em realizá-lo denota a presença de bloqueios nessa região.

Exercício 7 – Rotação dos quadris

Neste exercício, o indivíduo deve ficar em pé, com os pés paralelos e separados mais ou menos no que se refere à largura dos ombros, e com os joelhos ligeiramente flexionados. O peso do corpo deve estar sobre o “peito” dos pés. É preciso que os ombros estejam relaxados e a barriga e o tórax soltos. O exercício é realizado girando-se o quadril em forma de círculo tanto no sentido horário como, depois de algumas voltas, no anti-horário. O movimento deve estar concentrado principalmente na pelve, envolvendo o tronco e as pernas o mínimo possível.

Para aqueles que, durante esta pesquisa, demonstraram mais dificuldade de movimentação na pelve, o exercício foi realizado por partes:

1. Movimento em semicírculo para frente e depois para trás, tanto no sentido horário como no anti-horário.

2. Apenas uma volta para cada sentido, parando ao final dela, antes de inverter o sentido e iniciar novo círculo.
3. Círculo normal com várias voltas no mesmo sentido.

Esse exercício foi realizado tanto em sua forma original como com o violino. Foi feito com o participante tocando em cordas soltas ou em escalas em posição fixa, onde cada arcada correspondia a um círculo completo da pelve. Para aqueles com maiores dificuldades de rotação dos quadris, foi realizada primeiramente uma arcada para cada semicírculo feito pela região pélvica. Após isso ter sido realizado a contento, a arcada passou a corresponder ao círculo completo.

Esse exercício foi também realizado em alguns trechos lentos de obras estudadas pelos participantes da pesquisa, com o intuito de levá-los a terem maior consciência da sua região pélvica no ato da performance. Como já foi visto no primeiro capítulo, Dominique Hoppenot (1991) ressalta em seu trabalho a necessidade de se ter atenção ao balanço da pelve no processo de ensino-aprendizagem do violino. Para ela, uma boa performance só será possível se a parte inferior do corpo não se tornar isolada da superior por uma musculatura pélvica rígida. Além disso, uma pelve tensa acarreta dificuldades na respiração que, conseqüentemente, refletirão na qualidade da sonoridade do violinista.

Os mesmos passos desse exercício foram realizados com os participantes deitados. Nesta posição, eles deveriam dobrar os joelhos de forma que os pés ficassem apoiados no chão mais ou menos o referente à largura dos ombros. Erguendo os quadris, os participantes realizaram os círculos pélvicos da mesma forma que na posição ereta. Nessa posição, o exercício também foi realizado com e sem o violino, seguindo os mesmos princípios de quando realizado em pé.

3.3.2.4. Exercícios-Padrão

De acordo com Alexander e Leslie Lowen, os exercícios-padrão constituem-se em uma série de atividades que seguem uma ordem e cujo objetivo é trabalhar o corpo de baixo para cima. Começam com alguns exercícios que se destinam a ajudar o indivíduo a focalizar a consciência sobre seu corpo e a desenvolver a sensação de estar *grounded*. Logo após, segue-se uma série de exercícios de aquecimento cujo objetivo é preparar o corpo do indivíduo para atividades futuras e que exigirão deste um pouco mais de energia.

Como já dito anteriormente, nem todos os exercícios que foram desenvolvidos por Lowen estão presentes nesta pesquisa. Mas, seguindo a orientação de trabalhar o corpo

ascendentemente, foram realizados pelos participantes exercícios para todas as regiões principais do corpo: pés, pernas, pelve, braços, mãos, ombros, pescoço e cabeça.

Exercício 13 – Posição básica de orientação

Este exercício faz parte dos chamados pelo casal Lowen de “Exercícios de focalização e orientação” e que têm o objetivo de ajudar o indivíduo “a alcançar o alinhamento correto de seu corpo e a focalizar algumas áreas que geralmente precisam de atenção” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 78).

A “posição básica de orientação” é também chamada de “posição primordial”, por ser dela que partem todos os exercícios realizados em pé. É a mesma posição descrita anteriormente nos exercícios de *grounding*, só que agora tem a função de fazer com que o indivíduo perceba seu corpo de uma forma mais completa, por ser a união dos exercícios 2, 3 e 5: pés paralelos, mais ou menos na largura dos ombros, peso do corpo sobre o “peito” dos pés, joelhos flexionados, barriga solta, pelve relaxada e um pouco inclinada para trás e respiração profunda.

Depois de ter realizado todos os exercícios anteriores, o indivíduo pode ficar nessa posição sentindo o corpo como um todo, percebendo seus pontos de tensão e sabendo o que fazer para relaxá-los. A “posição primordial” é a posição de “entrega”, de “deixar acontecer”: o indivíduo “deixa-se cair” sobre os seus pés e está entregue ao seu próprio corpo, permitindo que suas pernas e pés sustentem todo o seu peso e o livrem de tensões. Dessa atitude surgem as vibrações já explicadas anteriormente.

A “posição primordial” foi realizada com o violino nas quatro etapas descritas no exercício 2, incluindo-se o esquema de inspiração/arco para cima e expiração/arco para baixo do exercício 5. Desta vez, ao tocarem um trecho de uma música do seu repertório, os participantes deveriam procurar a consciência da posição primordial e, conseqüentemente, relembrar tudo o que foi realizado e sentido nos exercícios anteriores.

Exercício 15 – Sacudir até soltar

Esse é um dos exercícios indicados por Alexander e Leslie Lowen como exercício de aquecimento. Partindo da posição primordial, o indivíduo deve dobrar e esticar os joelhos rapidamente. Os braços devem estar relaxados ao longo do corpo. A sensação, então, é de estar pulando sem sair do chão.

Este exercício foi executado apenas em sua forma original, e como recomendam os Lowen, precedendo momentos de trabalho mais intenso. Foi realizado nesta pesquisa sempre com música, onde o participante deveria soltar o corpo ao ritmo desta como se estivesse dançando.

Exercício 18 – Balançar para frente e para trás com os pés

Este foi outro exercício de aquecimento utilizado neste trabalho. De forma a trabalhar seu equilíbrio, o indivíduo deve, de pé, com os joelhos um pouco flexionados e a pelve solta, balançar o corpo para frente, levantando um pouco os calcanhares e para trás, erguendo ligeiramente a ponta do pé.

Seguindo as mesmas etapas do exercício 2, esse exercício foi adaptado ao violino. Os participantes desta pesquisa o realizaram com o arco parado na sua região do meio e tocando em cordas soltas e em escalas em posição fixa. A etapa de executar o exercício tocando trechos de seu repertório não foi feita aqui pelos participantes.

Exercício 19, 19-A e 19-B – Peso numa perna com joelho fletido

Esta série de exercícios tem o propósito de aumentar no indivíduo a sensação de suas pernas e pés. Tanto estes quanto o exercício seguinte induzem uma forte vibração nas pernas, vibração esta que deverá se estender gradualmente até a pelve e a parte superior do corpo do indivíduo.

Partindo da posição primordial, deve-se dobrar ainda mais um dos joelhos e colocar sobre ele todo o peso do corpo, aliviando o peso da outra perna, mas sem tirar o pé do chão (FIG. 10). Respirando profundamente, o indivíduo deve manter esta posição até que ela fique bastante desconfortável. Então, o peso do corpo é deslocado para a outra perna. O indivíduo deve repetir esse mesmo procedimento algumas vezes e depois voltar à posição primordial.

Os exercícios 19-A e 19-B são variações do exercício acima. No 19-A, o joelho de uma das pernas fica ainda mais dobrado que no exercício anterior, sustentando todo o peso do corpo, enquanto que o pé da outra perna é retirado quase totalmente do chão, ficando apenas a ponta do dedão encostada a ele (FIG. 11).

Já o exercício 19-B, não foi realizado como descrito no livro dos Lowen, sendo tomado dele apenas o seu princípio fundamental: retirar totalmente um dos pés do chão. Em seu livro, os autores pedem para que o corpo do indivíduo seja bastante inclinado para frente sobre um só pé, enquanto que suas mãos se aproximam do chão e sua outra perna se ergue e

levanta para trás. Devido à necessidade de equilíbrio corporal no ato de tocar o violino, desenvolvi, então, uma pequena variação para esse exercício: com o joelho de uma perna fortemente flexionado e colocando sobre ela todo o peso do corpo, o participante deveria manter o seu corpo na posição ereta e retirar totalmente o pé da outra perna do chão. De forma a fazer com que este buscasse o equilíbrio de seu corpo em qualquer posição sem perder a postura da parte superior do corpo, a perna suspensa deveria ser movimentada lentamente para todas as direções possíveis. (FIG. 12).



FIGURA 10 – Peso numa perna com joelho fletido



FIGURA 11 – Peso numa perna (Variação A)



FIGURA 12 – Peso numa perna com joelho fletido (Variação B)

Como pôde ser visto nas FIG. 10, 11 e 12, esses exercícios, além de terem sido feitos em sua forma original, foram executados nesta pesquisa em sua adaptação para o violino, realizada da mesma maneira e nas mesmas etapas que nos exercícios anteriores. Eles podem ser um bom apoio para a consciência da sensação dos pés no ato de tocar o violino, inclusive no que diz respeito ao deslocamento do peso do corpo de uma perna para outra durante a performance. Há trechos de obras, por exemplo, em que a simples transferência deste peso para a perna esquerda causa uma maior facilidade na sua execução. Em sua metodologia de ensino, vários professores como Suzuki, Paul Rolland, Kato Havas, Yehudi Menuhin, entre outros, defendem essa sutil transferência de peso entre os pés no ato da performance (CRUZEIRO, 2005). Mas muitos alunos não se utilizam desses recursos, muitas vezes porque não têm deles consciência, estando essa falta de consciência ligada não apenas a uma falta de maior orientação, como também ao fato de não estarem em contato com seu próprio corpo como um todo e com suas necessidades.

Exercício 29-A – Variação

No livro do casal Lowen, este exercício é uma variação do exercício 29, desenvolvido com o objetivo de diminuir a tensão da sola dos pés. Para os autores, a sola de nossos pés é muito sensível devido não só ao uso dos sapatos, como também pela espasticidade de seus músculos: “nossos arcos são muito achatados ou muito altos” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 98).

Enquanto que o exercício 29 se constitui basicamente em uma massagem nos pés através de um bastão, o 29-A demanda uma elevação do corpo pela ponta destes com o objetivo de alongar a musculatura de sua sola. Partindo da posição primordial, o indivíduo deve manter os joelhos dobrados e levantar vagarosamente os calcanhares do chão, voltando depois à posição inicial.

Nesta pesquisa, esse exercício foi executado com o violino, sempre coordenado a movimentos realizados pelo braço direito. Foram quatro as etapas de realização:

1. Na primeira etapa, enquanto os pés eram elevados do chão, simultaneamente o participante realizava uma arcada para baixo, partindo da região do talão. Ao retornarem os pés para o chão, o braço direito, em um movimento circular, voltava a levar o arco para ser posicionado no talão.

2. A segunda etapa se constituiu em um exercício idêntico ao anterior, sendo que desta vez as arcadas são realizadas apenas para cima, partindo da região do meio do arco enquanto os pés se elevavam.
3. Já na terceira etapa houve uma ampliação do movimento do arco. Sempre na região do talão e com o movimento direcionado para fora da corda, a arcada era realizada para baixo enquanto os pés se elevam e para cima quando eles retornavam ao chão.
4. Com um princípio idêntico à etapa anterior, a quarta etapa se diferenciava apenas pelo fato de que, desta vez, os pés se elevavam com a arcada para cima e voltavam ao chão com a arcada para baixo.

As adaptações dos exercícios bioenergéticos para o violino têm sempre o objetivo de fazer com que o instrumentista seja obrigado a sentir o corpo como um todo enquanto realiza os movimentos de performance. Nesse caso, o equilíbrio corporal e a coordenação motora foram dois pontos mais diretamente abordados, pois, além da dificuldade de se manter o equilíbrio ao levar o corpo a ficar na ponta dos pés, ainda era somada a essa dificuldade a movimentação de elevação do braço direito ao realizar as arcadas em *spiccato*, ou seja, para fora do arco.

Além disso, o pulso rítmico também foi trabalhado através desse exercício. Por ter sido realizado ao som de uma música, ele levou o participante a treinar sua sensação rítmica ao acompanhar a pulsação desta com o levantar e abaixar dos calcanhares. Isso faz com que, como em uma dança, o indivíduo perceba o ritmo da música em seu corpo todo, sensação que deveria estar presente em todos os momentos de performance.

Exercício 34 – Movimento pélvico de lado a lado

Esse exercício é mais um dos exercícios cujo objetivo é auxiliar o indivíduo a sentir qualquer tensão que exista em sua região pélvica. É importante lembrar que, ao realizá-lo, deve-se estar atento ao corpo como um todo, já que “qualquer tensão no corpo que restrinja a respiração e o *grounding* limita a motilidade pélvica.” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 101).

Partindo da posição primordial, o indivíduo deve deslocar o peso do corpo para o pé esquerdo sem tirar o direito do chão e, ao mesmo tempo em que executa este movimento, sua pelve deve realizar um balanço também para o lado esquerdo. Depois o mesmo procedimento deve ser feito para o lado direito. Após alternar esse movimento para ambos os lados durante algum tempo, o indivíduo deve voltar à posição inicial. Nesse processo, a parte superior do corpo deve permanecer ereta e relativamente inativa.

Esse exercício também teve sua adaptação para violino seguindo as mesmas três primeiras etapas do exercício 2. Quando em movimento, o arco deveria seguir o deslocamento da pelve da seguinte maneira: quando a arcada fosse realizada para baixo, a pelve se deslocaria para a direita (FIG. 13A); já com a arcada feita para cima, a pelve deveria ir para a esquerda (FIG. 13B).



FIGURA 13 A e B – Movimento pélvico de lado a lado

Essa movimentação também tem um caráter suave de dança, o que facilita ao violinista sentir a música em todo o seu corpo.

Exercício 36 – Movimento pélvico para frente e para trás

Segundo Alexander e Leslie Lowen, “quando a pelve é levada para trás, está na posição de carga, se o corpo todo estiver devidamente equilibrado na parte anterior dos pés [...]. Levada à frente, a pelve já está descarregada” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 101). Sendo este um movimento que deve ocorrer espontaneamente durante a respiração, ao fazer com que ele seja realizado conscientemente, esse exercício tem como objetivo tornar o indivíduo ciente de algumas das tensões pélvicas que impedem essa movimentação e ajudar a aliviá-las.

Dessa forma, colocado na posição primordial, o indivíduo deve puxar a pelve para trás, arqueando a parte inferior das costas durante a inspiração e mantendo o peso do corpo na frente dos pés. Após esse movimento, sua pelve deverá realizar o movimento contrário, balançando para frente na expiração.

Este exercício foi realizado no violino da mesma maneira que o anterior, sendo que agora a arcada para cima foi executada no momento da inspiração e a arcada para baixo feita na expiração. Com isso a sensação de descarga é aumentada, já que a arcada para baixo, por estar a favor da lei da gravidade, funciona como um relaxamento do esforço feito ao se elevar o braço na execução da arcada para cima.

Exercício 39 – Balançar cada braço

Aqui chegamos aos primeiros exercícios destinados às partes do corpo mais diretamente ligadas ao violino. O papel da movimentação dos braços e a necessidade de seu relaxamento na performance do violino são óbvios. Como diz Cruzeiro, “os braços são os membros aonde ocorre maior atividade na execução violinística” (CRUZEIRO, 2005, p. 23). Assim, o estudo de seus movimentos é vasto e toma grande parte da literatura do ensino deste instrumento.

Mas é importante lembrar que todas as partes do nosso corpo funcionam com interdependência e que, portanto, o estudo da movimentação dos braços leva naturalmente à percepção de sua ligação com outras regiões do nosso corpo. Segundo Hoppenot,

os braços estão unidos ao corpo por dois sistemas de músculos. Pela parte dianteira, se unem às costelas e ao esterno através dos músculos peitorais. Mas também se unem à parte traseira por um conjunto de músculos que se estendem desde os rins até a base do crânio. A um observador leigo [...], diríamos que os braços estão arraigados ainda mais embaixo, posto que o grande dorsal, na realidade, desce até o músculo pelviano. [...] As verdadeiras raízes do braço se encontram, então, nas costas, em toda a altura do tórax, unidas solidamente a esse eixo que é nossa coluna vertebral. Sendo nosso sistema dorsal, de longe, o mais forte de nosso corpo, é graças às costas que nossos braços obtêm sua força real¹⁰³ (HOPPENOT, 1991, p. 33).

Assim, não podemos trabalhá-los sem darmos atenção especial à musculatura do tórax e das costas. Ciente disso, Dominique Hoppenot alerta que a

força dos braços, proveniente das costas, só pode atuar com eficácia se os ombros se mantêm baixos [...]. Devemos considerar dois elementos de primeira ordem se pensarmos em dar aos braços toda a sua força e elasticidade expressiva sem que nenhuma tensão venha a “compensar” as

¹⁰³ “Los brazos están unidos al cuerpo por dos sistemas de músculos. Por delante, se unen a las costillas y al esternón mediante los pectorales. Pero también se unen a la espalda merced a un conjunto de músculos que se extienden desde los riñones hasta la base del cráneo. Para un observador profano [...], digamos que los brazos están arraigados más abajo aún, puesto que el gran dorsal desciende en realidad hasta el músculo pelviano. [...] Las verdaderas raíces del brazo se hallan pues, en la espalda, en toda la altura del tórax, unidas sólidamente a ese árbol central que es nuestra columna vertebral. Siendo nuestro sistema dorsal, con mucho, el más fuerte de nuestro cuerpo, es gracias a la espalda que nuestros brazos obtienen su fuerza real.”

deficiências: *a fixação ativa* dos ombros por meio da estabilidade dos trapézios quando movemos os braços, para que estes encontrem seu ponto de apoio real nas costas; e *a caída livre* desses ombros em uma estática equilibrada sobre a vertical. Assim, os ombros cairão por si mesmos, estarão completamente relaxados e deixarão livres os braços [...]. Se a coluna vertebral está em um prolongamento vertical correto, sem compressões vertebrais que impeçam seu desdobramento harmonioso, se os ombros e as omoplatas estão em seus lugares correspondentes, os braços, somente pela ação de sua gravidade “cairão levemente para frente” e formarão um ângulo de poucos graus em relação à vertical. Posto que tocamos o violino “diante de nós”, esta posição facilita o desdobramento dos braços e do arco, a força indispensável para a ação, como também é possível o acesso às posições altas do diapasão¹⁰⁴ (HOPPENOT, 1991, p. 33-34, grifo da autora)

Podemos então concluir que o relaxamento dos músculos do tórax e das costas leva a uma queda natural dos ombros que, desprovidos de tensões, permitem um melhor desempenho dos braços na performance. Lembrando que os exercícios de *grounding* conduzem naturalmente ao relaxamento da parte superior do corpo e à queda dos ombros, torna-se claro para mim que a priorização do trabalho com a região inferior do corpo através desses exercícios poderia ser um caminho que levaria mais rapidamente o violinista a ter uma melhor desenvoltura de seus membros superiores. Assim, devido à importância desses membros no ato de tocar o violino, estar *grounded* asseguraria ao violinista uma elevação no grau de desempenho em sua performance.

Por conta dessa priorização da parte inferior do corpo defendida por Lowen, a posição primordial, que leva o indivíduo a se sentir *grounded*, é a posição inicial também dos exercícios bioenergéticos que se destinam à parte superior do corpo. Nesse exercício, partindo dela, o trabalho consiste basicamente em realizar com cada braço um movimento circular na lateral do corpo, mantendo este membro o mais alongado possível de forma a que o ombro se integre ao movimento. Enquanto um braço faz o círculo, o outro fica parado, estendido ao longo do corpo. É importante não se esquecer de dar atenção ao ombro e à musculatura das costas e das laterais do corpo para que estes não se tensionem com o movimento.

¹⁰⁴ “fuerza de los brazos, proveniente de la espalda, sólo puede actuar con eficacia si los hombros se mantienen bajos [...]. Debemos considerar dos elementos de primer orden si pensamos dejar a los brazos toda su fuerza y su elasticidad expresiva sin que ninguna tensión venga a ‘compensar’ las deficiencias: *la fijación activa* de los hombros por medio del asiento de los trapecios cuando movemos los brazos para que éstos encuentren su punto de apoyo real en la espalda; y *la caída libre* de dichos hombros en una estática equilibrada sobre la vertical. Así, los hombros caerán por sí mismos, estarán completamente relajados y dejarán libres a los brazos [...]. Si la columna vertebral está en una prolongación vertical correcta, sin compresiones vertebrales que impidan su despliegue armonioso, si los hombros y los omoplatos van a parar a su lugar correspondiente, los brazos, solamente por la acción de su gravedad ‘caerán hacia adelante’ levemente y formarán un ángulo de unos pocos grados con relación a la vertical. Puesto que tocamos el violín ‘delante de nosotros’, esta posición facilita el despliegue de los brazos y del arco, la fuerza indispensable para la acción como también el posible acceso a las posiciones altas del diapasón.”

Como os movimentos circulares estão presentes em algumas das ações realizadas pelo braço direito na execução violinística, a adaptação desse exercício foi feita apenas para esse braço. O participante posicionava o arco em uma de suas regiões e, partindo dela, desenhava no ar um círculo lateral que finalizava com o retorno do arco à mesma região de onde havia partido. Esse exercício foi realizado iniciando com o arco posicionado em cada uma das regiões que o compõem: talão, meio e ponta. Ele também foi executado ao som de uma música e nesse caso, o braço direito deveria realizar o círculo entre uma pulsação e outra.

Exercício 40 – Balanço dos dois braços

Na posição primordial, o indivíduo deve colocar ambos os braços estendidos ao longo das laterais de seu corpo. Ele, então, inicia um balanço de seus dois braços em um movimento para frente e para trás. Esse balanço deve ficar cada vez mais rápido, e a respiração deve a ele ser aliada da seguinte maneira: quando os braços vão para frente e para cima acontece a inspiração, e quando descem e vão para trás, a expiração.

Nesta pesquisa, esse exercício foi realizado com o intuito de fazer o participante sentir os braços em um movimento livre e, mesmo com a velocidade de seu balanço, conseguir manter os ombros relaxados. Para que ficasse mais forte a sensação de descarga que acontece quando o braço vai para baixo, esse exercício foi realizado como um exercício expressivo, onde o participante vocalizava um “ah” juntamente com a expiração.

Exercício 41 – Voar como um pássaro

Este exercício é semelhante ao anterior, mas nele os braços sobem e descem se mantendo na linha das laterais do corpo, como em um movimento de vôo. Como no exercício anterior, este movimento deve ir, aos poucos, ficando cada vez mais rápido. Por fim, o indivíduo deve deixar os braços caírem ao longo do corpo e descansar. Mais uma vez, é necessário que se observe o relaxamento dos ombros nesse movimento, principalmente quando ele estiver mais rápido.

Esse exercício foi ainda associado com outro¹⁰⁵ cujo objetivo é o alongamento dos tendões do braço: antes de colocarem os braços ao lado do corpo para “voar”, foi pedido aos participantes que estendessem os braços à frente de seu corpo, com as palmas das mãos voltadas para fora (FIG. 14A). Mantendo essa posição, eles deveriam movimentar os braços ao seu redor, imaginando estar criando uma espécie de campo de proteção em torno deles.

¹⁰⁵ Ver exercício 53 que será descrito mais adiante.

Este, então, era um objetivo psicológico para o exercício: ao estender os braços com as palmas da mão para fora, eles estariam representando um movimento de “dar limites”, de não deixar outra pessoa invadir o seu espaço, mantendo uma distância que caberia a eles mesmos controlarem. Logo após o movimento de “dar limites” vinha o do “vôo do pássaro” (FIG. 14B), que teria o objetivo de, psicologicamente, dar a eles uma sensação de liberdade plena. Esses movimentos eram realizados ao som de uma música que começava mais lenta e que acompanhava, nesse início, o movimento de “dar limites”. Mas essa música também tinha momentos de uma velocidade mais acelerada e então, nesses momentos de aceleração, é que os participantes realizavam o exercício de “voar como um pássaro”.



FIGURA 14 – “Dar limites” e Voar como um pássaro

A idéia de “dar limites” foi amplamente trabalhada na pesquisa em quase todos os exercícios de braço. Isso se deu pelo fato de que muitas tensões musculares para o violinista, principalmente na região dos ombros, advém do medo da performance¹⁰⁶, do medo da exposição que está presente no ato de tocar em público. O “dar limites” teria, então, o objetivo de fazer com que os participantes aprendessem a se concentrar mais em si mesmos e a se afastarem psicologicamente de influências externas que poderiam vir a prejudicar sua performance¹⁰⁷.

¹⁰⁶ A relação dos ombros com o medo será explicada mais adiante.

¹⁰⁷ O próximo capítulo conterá uma explicação mais detalhada dos momentos em que a idéia de “dar limites” foi utilizada na pesquisa.

Esse exercício de “voar como um pássaro” também teve uma adaptação para o violino. Com o arco parado e posicionado na sua região do meio, os participantes deveriam subir e descer seu cotovelo direito, mantendo o arco parado na mesma região. Esse exercício deveria ser feito em cada uma das quatro cordas e realizado ao som da mesma música descrita acima. Enquanto ela ainda estava em um andamento lento, o movimento era o de subir e descer apenas o cotovelo, mas quando ela começava a ficar mais acelerada, o movimento passava a ser do braço inteiro, que subia e descia o mais rapidamente possível em um movimento amplo que ia da 1ª à 4ª corda e retornava para a 1ª.

Exercício 42 – Rotação de ombros

Partindo da posição primordial e com os braços soltos e pendurados ao longo do corpo, o indivíduo deve mover os ombros realizando com eles movimentos circulares tanto para frente como para trás. A inspiração deve acompanhar o movimento de subida dos ombros, e a expiração, o movimento de descida.

Nesta pesquisa, esse exercício também foi realizado com o violino: com o arco parado e posicionado na sua região mediana, os participantes realizavam os movimentos circulares com o ombro direito, mantendo o arco em sua posição inicial e tendo o cuidado de movimentar apenas o ombro e não o braço todo. Esse exercício foi também realizado com o arco posicionado na região do talão.

Segundo Lowen, “a posição e mobilidade dos ombros são tão significativas para as funções do ego quanto as pernas e pélvis são para as funções sexuais” (LOWEN, 1977, p. 104). Ainda segundo esse terapeuta,

os seres humanos, mais desenvolvidos que os outros animais, possuem uma necessidade maior de se expressarem. Uma vez que são mais conscientes de suas individualidades, sua auto-expressão traz um componente mais consciente. [...] A auto-expressão a nível consciente é função do ego e do corpo. Diferente portanto das formas inconscientes de auto-expressão que são manifestações exclusivas do *self* corporal. [...] Todas as ações criativas [...] são necessariamente conscientes. O ego, evidentemente, representa um papel importante na formulação e execução do impulso criativo. Esse impulso, contudo, não surge no ego. Sua gênese está no corpo, sua motivação na busca do prazer e sua inspiração no inconsciente (LOWEN, 1984, p. 92-93).

Daí tira-se que a mobilidade dos ombros influenciará diretamente as ações criativas do indivíduo, e a mobilidade da parte inferior do corpo, o impulso criativo. Aí está a junção. O impulso criativo reside no *self* corporal e, portanto, só a liberação das tensões musculares

que impedem os movimentos involuntários do corpo e, conseqüentemente, o fluxo das sensações e emoções no organismo, é que acarretará o livre fluir desse impulso. O primeiro passo para essa liberação, como já foi dito, se dará a partir da fundamentação do indivíduo, ou seja, no trabalho com sua parte inferior. Mas as ações criativas são conscientes e residem no ego. Portanto, o trabalho com a parte superior do corpo também se torna extremamente necessário para a manifestação dessa criatividade. Partindo do princípio que todo o corpo está interligado,

os ombros têm um papel importante na mobilidade do peito, dado que sua articulação vai desde a espinha dorsal, através dos rombóides, até o esterno, na frente, através dos músculos peitorais. Distúrbios na articulação do ombro, portanto, afetarão a função respiratória (LOWEN, 1977, p. 104).

Assim, liberando os ombros, afetamos positivamente a respiração, e afetando a respiração, afetamos os movimentos involuntários do corpo e, portanto, o impulso criativo. Podemos, então, perceber a extrema necessidade do trabalho com os ombros para o violinista. Não é apenas por uma questão técnica de liberdade de movimentos, mas também por uma questão expressiva, interpretativa, que está intimamente ligada com a criatividade. Em termos corporais, a emoção no ato da performance, no caso do violinista, deverá fluir pelos seus ombros e pelos seus braços até as suas mãos, que é onde há o encontro com seu instrumento de expressão. Sobre isso, ao afirmar que o pulso rítmico se manifesta no indivíduo de dentro para fora, Kato Havas coloca que

estes impulsos energéticos rítmicos de dentro para fora não só garantem as ações fundamentais da coordenação dos braços, como também ajudam a conduzir as energias naturais do corpo *através* do braço, mão, arco e instrumento, até o ouvinte, sob a forma de música. Em outras palavras, estabelecem uma comunicação orgânica¹⁰⁸ (HAVAS, 1992, p. 35, grifo da autora).

Assim, para essa professora, o pulso rítmico seria um pulso orgânico que conteria a energia da música e a conduziria para todo o corpo do executante podendo, inclusive, transmiti-la à platéia. Essa transmissão se dará a partir dos membros superiores e se os ombros estiverem tensos, rígidos, ela será dificultada.

Sabemos que é comum, por exemplo, o estudante de violino deixar de sentir o peso de seu braço a favor da gravidade com medo de que este peso se torne excessivo e ocasione

¹⁰⁸“Dichos impulsos energéticos rítmicos de adentro hacia afuera no sólo garantizan las acciones fundamentales de la coordinación de los brazos, sino que también ayudan a conducir las energías naturales del cuerpo *a través* del brazo, mano, arco e instrumento, hasta el oyente, bajo la forma de música. En otras palabras, establecen comunicación orgánica.”

um som agressivo no instrumento. Esse medo faz com que ele levante o ombro e ocasione neste, tensões desnecessárias. No ombro esquerdo, essa suspensão também pode ocorrer: espaleiras mal colocadas, por exemplo, podem levar o violinista a levantar o ombro com o objetivo de sentir o violino mais seguro em seu queixo. Mas para o estudante não acostumado a sentir o seu corpo como um todo, tudo isso pode passar despercebido. O que é interessante notar, é que ambas as ações têm sua base no medo e, segundo Lowen (1977), o ato de levantar os ombros está relacionado ao medo.

Assim, as tensões nos ombros dos violinistas, tanto podem ter relação com aspectos físicos, ou seja, com uma má postura no instrumento devido a uma falta de consciência dos aspectos motores ligados ao ato de tocar violino, como também com aspectos emocionais. Quando estamos nervosos, levantamos os ombros. Levantando os ombros, adquirimos vícios de postura. De forma inversa, sendo mal orientados na postura com o violino, criaremos tensões que, dificultando nossa performance, nos criarão medos e inseguranças no ato de tocar o instrumento, além de bloquear nossa respiração e, conseqüentemente, a motilidade de nosso organismo. Mas ambas as atitudes estão ligadas a um só fator: a uma falta de percepção em relação a nós mesmos e a nosso próprio corpo. E isso nos leva novamente à importância do *grounding*. Quanto mais *grounded* estivermos, menos inseguros e mais conectados a nós mesmos estaremos.

Exercício 43 – “Saia das minhas costas”

Iniciando este exercício a partir da mesma posição dos exercícios anteriores, o indivíduo deve dobrar os cotovelos, suspendendo-os até a altura dos ombros. Então, em um movimento enérgico, deve empurrar os cotovelos para trás, verbalizando simultaneamente a frase: “Saia das minhas costas”.

Neste trabalho, esse exercício foi realizado apenas em sua forma original. Mas como a idéia principal dele é expressar um sentimento de raiva e imaginar que uma espécie de “peso” estaria saindo das costas, acreditei ser mais forte, emocionalmente, realizá-lo apenas com a primeira palavra da frase. Afinal, no cotidiano, quando algo ou alguém nos incomoda, não falamos toda a frase, mas, sim, apenas a primeira palavra: “sai!”.

Exercício 47 – Alongamento do pescoço

Sempre na posição primordial, o indivíduo deve, neste exercício, colocar as duas mãos atrás da cabeça deixando os cotovelos pendidos para baixo. Os dedos das mãos deverão

estar entrelaçados (FIG. 15). As mãos atrás da cabeça fazem, então, uma leve pressão para baixo, alongando a região da nuca o máximo possível. Respirando profundamente, o indivíduo deve manter-se um pouco nessa posição, procurando sentir a musculatura das costas também se alongando e não oferecendo resistência ao movimento, ou seja, a cabeça deve ceder totalmente à pressão. Deve também ter o cuidado de não subir os ombros para “mascarar” algum desconforto muscular inicial nesse exercício.



FIGURA 15 – Alongamento do pescoço

Ao longo do processo de evolução da estrutura do organismo humano, três segmentos principais foram desenvolvidos com a finalidade de proteger a vulnerabilidade dos órgãos neles contidos: a cabeça, o tórax e a bacia (LOWEN, 1994). Tendo já discutido sobre os dois últimos, chego agora à cabeça, segmento que contém o órgão que controla todo o corpo a partir do interior de sua caixa óssea: o cérebro. Segundo Lowen,

os impulsos que se dirigem para a cabeça, têm qualidades diferentes dos que se dirigem para a parte inferior. A cabeça é diferenciada a fim de ingerir comida, água, ar e impressões sensoriais; está a serviço dos impulsos instintivos, cuja função é carregar o organismo, em contraste com aqueles que se dirigem para baixo, cujo objetivo é a descarga. [...] Mas, mesmo com respeito aos impulsos cujo objetivo é carregar o organismo, está clara a função de reservatório. [...] Na metade superior do corpo, o órgão que reprime o impulso é o cérebro. Antes de o impulso ir alimentar os nervos motores que controlam a descarga muscular, é submetido ao exame e à censura das áreas sensorial e de associação. Se a percepção e a memória

aconselham esperar, não ocorre nenhuma descarga motora. [...] O cérebro e, de fato, toda a cabeça, podem conter os impulsos mais poderosos (LOWEN, 1977, p. 73).

Isso significa que a descarga dos nossos impulsos está subordinada à nossa vontade consciente e, portanto, a região da cabeça estará “em relação direta com a qualidade e o poder do [nosso] ego” (LOWEN, 1977, p. 105). Embora no indivíduo saudável o ego e o corpo sempre trabalhem em comunhão, funcionando o primeiro com o objetivo de permitir e prolongar o prazer corporal,

na pessoa emocionalmente perturbada, o ego tem o domínio sobre o corpo e afirma que os valores por ele estabelecidos são superiores aos valores do corpo. O efeito dessa pretensa superioridade é a quebra da unidade do organismo, a transformação de uma relação cooperativa num conflito aberto. [...] O conflito entre o ego e o corpo gera uma cisão na personalidade que afeta todos os aspectos da existência e do comportamento do indivíduo (LOWEN, 1979, p. 20-21).

E essa cisão terá, naturalmente, a sua correspondência física na forma de tensões musculares. O controle do ego sobre o corpo, ou seja, o controle da mente sobre as emoções, do racional sobre o que, a princípio, pode nos parecer “irracional”, leva o indivíduo a procurar se sustentar pela sua cabeça, cindindo as áreas de conexão entre esta e qualquer parte do seu corpo que possa fazê-lo perder este controle. Dessa forma, para impedir o livre fluxo dos impulsos energéticos por todo o corpo, o indivíduo pode se desconectar tanto de suas sensações afetivas como de suas sensações sexuais, localizadas exatamente nos dois outros segmentos principais do organismo humano: o tórax e a bacia. Essa desconexão leva a uma cisão nas regiões do corpo que funcionam como passagens do fluxo de excitação entre um segmento e outro: o pescoço e a cintura. Essas regiões têm essa função por passarem, através delas, nervos, vasos sanguíneos e canais respiratórios e alimentares, exatamente os condutores da energia que circula em todo o corpo.

É claro que as nossas defesas egóicas não cortam completamente a comunicação entre essas passagens, pois senão morreríamos. Em um nível mais profundo do organismo, elas continuam interligadas. Mas essas defesas agem de forma a limitar essa comunicação contendo, através das tensões que circundam essas passagens, o fluxo completo da onda de excitação, abalando, assim, a integridade física e emocional do indivíduo e gerando diferentes padrões de comportamento neurótico.

De acordo com Alves,

o pescoço é uma das mais delicadas áreas do nosso corpo. É a fonte onde passa sangue e energia, do corpo para a cabeça, e da cabeça para o corpo. Muitas tensões são localizadas nesta área, seja na nuca, seja na garganta. Quando esta região fica acumulada de tensão, as veias e as artérias ficam contraídas. Menor quantidade de sangue e de energia são passados [sic] do corpo para a cabeça, e vice-versa (ALVES, 2007, p. 37).

No pescoço, dois são os anéis de tensão desenvolvidos para impedir o fluxo de energia entre a cabeça e o corpo: o primeiro, que segundo Lowen (1982) é justamente o que cinde a unidade da personalidade, se encontra na base do crânio, exatamente na articulação da cabeça com o pescoço. Para esse terapeuta,

esta área é crítica porque representa a região de transição do controle voluntário para o involuntário. A faringe e a boca estão na parte anterior, o esôfago e a traquéia na parte de trás desta zona. O organismo tem um controle consciente de tudo o que acontece na boca e na faringe; pode-se escolher entre engolir ou cuspir. Esta escolha já fica perdida quando a substância, água ou comida, por exemplo, passa desta área para o esôfago. Deste ponto para baixo, é o sistema involuntário que assume a direção e o controle consciente desaparece de cena. A importância biológica desta região de transição é evidente, na medida em que permite ao organismo provar e rejeitar qualquer substância que considere inaceitável ou inadequada. Embora menos evidente, a importância psicológica também fica clara pois, ao não engolir um elemento lesivo ou inaceitável ao corpo, a integridade psicológica do organismo pode ser mantida (LOWEN, 1982, p. 240-241).

É importante ressaltar que, nesses elementos lesivos, Lowen inclui tanto as coisas materiais como também as psicológicas como o choro, a raiva, os comentários e situações externos, e outros do mesmo gênero. A tensão na base do crânio é a causa de muitas dores de cabeça e pela artrite nas vértebras cervicais. Para Lowen (1982), essa tensão é comparável à da parte de baixo das costas, pois ambas expressam a necessidade de manutenção do controle: a superior reflete o medo do indivíduo de “perder a cabeça” e de se deixar levar pelos seus sentimentos, e a inferior, o mesmo medo em relação à sua sexualidade.

Já o segundo anel de tensão, se localiza na junção do pescoço com o tórax. Ele envolve os músculos escalenos anterior, médio e posterior e também protege a abertura da cavidade torácica e o coração. A contração desses músculos interfere nos movimentos respiratórios e afetam a emissão da voz.

E é sobre esses anéis de tensão que o violino é posicionado. A conexão deste instrumento com o nosso corpo é feita justamente em um ponto de tensão do organismo e que está presente na grande maioria dos indivíduos. O que significa que, como o processo de adaptação ao instrumento já ocasiona naturalmente algumas tensões, estas podem ser

agravadas pelas tensões já trazidas pelo estudante. E mesmo que esse processo se dê da forma mais tranqüila possível, a meu ver, as tensões corporais já trazidas pelo aprendiz poderão ser um obstáculo ao princípio defendido pelos vários autores aqui relacionados: que o violino deve ser uma espécie de extensão do corpo do instrumentista. E esse impedimento se daria por uma simples questão: como poderia um indivíduo, que não se encontra conectado nem consigo mesmo, se conectar inteiramente com um objeto externo?

Ao longo deste trabalho, ressaltarei as palavras de Pederiva e Galvão (2005) que defendem a importância do contato físico com o instrumento na relação do músico com a música; salientei o pensamento de Yehudi Menuhin (1991) que expressa a sua crença no relacionamento íntimo existente entre o músico e seu instrumento; realcei a metodologia de Kato Havas (1992) que entende a transmissão do pulso rítmico originário do intérprete até a platéia através do próprio instrumento e, finalmente, destaquei a obra de Dominique Hoppenot (1991) que parte do princípio de que o violino e o arco

significam uma *excrecência de nós mesmos*, tão importante que necessitamos ampliar nosso esquema corporal até os limites do instrumento. Desta forma, o violino se incorpora – no sentido etimológico da palavra – como se estivesse “imantado” por nosso corpo em um contato tão íntimo que nos esquecemos e sua presença material, *tocando sobre nós mesmos*¹⁰⁹ (HOPPENOT, 1991, p. 37-38, grifos da autora).

Diante dos conhecimentos trazidos pela Bioenergética, a relação corporal entre o instrumento e seu aprendiz já se encontra comprometida desde o início de seu estudo pelas tensões corporais já trazidas por esse estudante. E embora as relações cabeça/pescoço sejam amplamente estudadas na literatura pedagógica do violino, pois, como diz Cruzeiro (2005, p. 21), “os músculos que sustentam a cabeça estão envolvidos ativamente no ato de tocar violino”, os exercícios para essas relações, a meu ver, só terão um resultado mais satisfatório no que diz respeito à integralidade dos aspectos técnicos e interpretativos à luz dos conceitos de fluxo de energia e fundamentação do indivíduo.

Exercício 48 – Massagem no pescoço

A partir da posição primordial e da colocação das mãos na cabeça descrita no exercício anterior, o indivíduo deve realizar uma pequena massagem em todos os músculos

¹⁰⁹ “significan una *excrecencia de nosotros mismos* tan importante que necesitamos ampliar nuestro esquema corporal hasta los límites del instrumento. De esta forma, el violín se incorpora – en el sentido etimológico de la palabra – como si estuviera ‘imantado’ por nuestro cuerpo en un contacto tan íntimo que nos olvidamos de su presencia material, *tocando sobre nosotros mismos*”

que unem a cabeça e o pescoço, estendendo essa massagem a todo o couro cabeludo. Ao terminar, o indivíduo deve retornar à posição inicial, percebendo se sua cabeça se manteve totalmente inclinada para frente ou se ofereceu alguma resistência a essa posição, suspendendo-se para evitar a dor do alongamento.

Exercício 49 – Arremesso à frente

Neste exercício, mantendo-se na posição primordial, o indivíduo deve levar a cabeça para trás, abrindo a boca e soltando bem o maxilar. Depois, um rápido movimento para frente deve ser realizado de forma que o queixo encoste na região do tórax. Ao realizar esse movimento, deve-se, ao mesmo tempo, soltar um pequeno grunhido.

Esse exercício foi realizado com o violino. Nele, o participante tirava o queixo da queixeira rapidamente, girando a cabeça em direção ao ombro direito enquanto grunhia.

Exercício 50 – Rotação da cabeça

Também partindo da posição primordial, o indivíduo deve, neste exercício, deixar a cabeça cair suavemente para frente e então girá-la formando um círculo tanto no sentido horário como no anti-horário. Durante o movimento, a respiração deve ser lenta e profunda. O indivíduo deve ter o cuidado de sempre manter os ombros caídos em uma posição totalmente relaxada. Isso ajudará a alongar mais ainda os músculos do pescoço.

Exercício 52 – Relaxamento dos músculos da cintura

Segundo Alexander e Leslie Lowen,

a cintura, da mesma forma que o pescoço, serve para conectar dois grandes segmentos de corpo, de maneira que cada um possa girar, até certo ponto, independentemente do outro. Portanto, a cabeça pode girar para a esquerda ou para a direita, devido à flexibilidade do pescoço. Se este se torna muito rígido, o movimento é obstruído. Da mesma maneira, o torso pode girar para os dois lados porque a cintura é flexível. A rigidez não só restringe o movimento como também interfere com o fluxo que existe entre os segmentos conectados, ocasionando um decréscimo da sensação de ser unificado ou integrado (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 115).

Tanto este exercício como os seguintes, em sua forma original, deveriam ser realizados com o indivíduo sentado. No entanto, pelo fato de o violino ser um instrumento geralmente tocado com o indivíduo em pé, optei por realizá-los com o participante nessa posição.

Sempre na posição primordial, o participante deveria, mantendo o violino no queixo e o arco posicionado na sua região do meio, girar a região acima da cintura para um dos lados do corpo até onde fosse possível. Com o participante respirando devagar e profundamente, essa posição deveria ser mantida por algum tempo. Após isso, aconteceria o retorno à posição original. O mesmo movimento deveria ser realizado para o lado oposto (FIG. 16).



FIGURA 16 – Relaxamento dos músculos da cintura

Exercício 53 – Alongamento do braço

Mantendo a posição primordial, o participante deveria elevar os braços na linha das laterais do corpo e levantar as mãos de forma que as palmas ficassem voltadas para fora. Certificando-se de que os ombros permanecessem relaxados, o participante, então, deveria empurrar a parte inferior da palma da mão para fora para alongar ainda mais os músculos do braço.

Associando este exercício ao exercício 41, solicitei aos participantes que fizessem um movimento de subir e descer o braço nesta posição ao som da mesma música colocada para o exercício de “Voar como um pássaro”. Esse movimento seria sempre o mesmo, acompanhando a pulsação da música e ficando mais lento ou mais rápido de acordo com as mudanças do seu andamento.

Ao final desse exercício, o exercício 55 deveria ser realizado.

Exercício 55 – Sacudir as mãos até soltá-las

Esse exercício consiste em sacudir vigorosamente as mãos para soltá-las. Após esse movimento, as mãos devem ser giradas lentamente em círculos por várias vezes, tanto para dentro, como para fora.

Exercício 58 – Movimentos para soltar os ombros

Também esses exercícios, embora sejam feitos sentados em seu original, foram realizados nesta pesquisa com o indivíduo em pé, sempre na posição primordial. De acordo com os Lowen, são quatro os exercícios para soltar os ombros, dos quais utilizei apenas dois pelo fato de os outros serem bastante parecidos com exercícios já descritos anteriormente:

1. Encolher os ombros: Com os braços relaxados e estendidos ao longo do corpo, o indivíduo deve suspender os ombros durante a inspiração e, logo depois, deixá-los cair rapidamente, expirando e vocalizando um “ah”. A sensação deve ser de estar tirando um peso de cima dos ombros. Quando realizado com o violino posicionado, o arco deve ser colocado na sua região do meio e o mesmo movimento deve ser feito apenas com o ombro direito, sendo repetido com o arco posicionado em cada uma das quatro cordas. O exercício também deve ser realizado com o arco na posição de talão.
2. Alcançando: Nesse exercício, o indivíduo deve fazer o gesto de esticar os braços e as mãos como se fosse alcançar algo diretamente a sua frente. Logo após esse gesto, o indivíduo deve buscar ampliá-lo levando também os ombros no movimento. Esses gestos devem ser repetidos várias vezes e realizados durante a expiração. Quando esta se completar, os ombros devem voltar para trás simultaneamente com a inspiração. Quando realizado com o violino posicionado, o arco deve ser colocado na sua região do meio e o movimento deve ser realizado apenas com o braço e ombro direitos, sendo repetido com o arco posicionado em cada uma das quatro cordas. O exercício também deve ser realizado com o arco na posição de ponta e de talão.

Exercício 59 – Exercício para soltar o pescoço

Nesse exercício, o indivíduo deve inclinar a cabeça diversas vezes para frente e para trás, tendo o cuidado de, ao levar a cabeça para trás, soltar o maxilar abrindo ligeiramente a boca.

Após esses movimentos terem sido realizados, a inclinação deverá ser feita agora para os lados. O indivíduo deve inclinar a cabeça para a direita aproximando sua orelha do ombro e, logo depois, realizar o mesmo movimento para a esquerda. Essa movimentação deverá ser também repetida várias vezes.

Exercício 61 - Exercícios para os olhos

Logo no início desta pesquisa, ao acompanhar alguns dos participantes em seus momentos de performance, percebi que eles assumiam uma expressão tensa e endurecida enquanto tocavam. Seus olhos pouco se mexiam, permanecendo bastante abertos e raramente piscando. Isso fazia com que seu semblante transmitisse a preocupação e o medo em que encontravam naqueles momentos.

Segundo os Lowen,

os músculos dos olhos, como quaisquer músculos em outras partes do corpo, estão sujeitos a tensão. Relaxá-los ajuda a manter os olhos descontraídos. [...] É importante não deixar que seu olhar se torne fixo ou rígido. Não paralise o olhar; isto congela os olhos e evita o contato, as sensações e os sentimentos. (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 121).

De acordo com essa frase, a paralisação dos olhos nos momentos de performance poderia ser mais um elemento a dificultar a entrega e o contato com as próprias sensações nessas ocasiões, o que poderia levar a uma diminuição da capacidade expressiva do executante. Assim, de forma ajudar esses participantes a relaxarem seus semblantes em suas apresentações, decidi incorporar nesta pesquisa alguns exercícios para os olhos. Dessa forma, foram realizados nela apenas dois dos três exercícios descritos pelos Lowen em seu livro, já que o terceiro era destinado a um trabalho em grupo:

1. Sem mexer a cabeça, o indivíduo deve olhar o máximo possível para a direita. Após um tempo com os olhos nessa posição, deve piscar e olhar rapidamente para cima e para baixo de forma a relaxar a tensão da posição anterior. Então, o mesmo procedimento deve ser realizado para a esquerda. Nesse exercício, precisa-se ter o cuidado de não “congelar” o olhar e de estar atento para a respiração, que deve permanecer profunda. Esse exercício não foi realizado em sua forma original, sendo executado diretamente com o violino posicionado. Com o arco parado na sua região do meio, solicitei aos participantes que, em vez de olharem para a direita e para a esquerda, olhassem para a ponta do arco e depois para o seu talão. O mesmo

procedimento foi repetido com o arco posicionado na região da ponta, com o olhar se dirigindo para o talão e para o lado oposto a ele seguindo o mesmo ângulo da ponta do arco, e para o talão, com o olhar se dirigindo, dessa vez, para a ponta e depois para seu lado oposto novamente seguindo o ângulo do arco após o talão. Depois de realizar esses três exercícios com o arco parado, pedi aos participantes que o movimentassem lentamente nas cordas soltas enquanto mantinham o mesmo movimento do olhar passando do talão para a ponta e vice-versa.

2. Sem mexer a cabeça, o indivíduo deve fazer lentamente vários círculos com os olhos, tanto em sentido horário como em anti-horário. Esse também foi um exercício realizado diretamente com o violino posicionado e com o arco parado na sua região do meio. Seguindo o mesmo princípio do exercício anterior, o círculo era realizado de forma que o olhar recaía, nas extremidades laterais, sobre a ponta e o talão.

Exercício 64 – Vibração com a perna

Esse exercício, por aumentar a sensação nas pernas e provocar nelas um tremor vibratório, é considerado uma espécie de *grounding*, sendo que é realizado com o indivíduo deitado. Segundo Alves (2007), ele é adequado para se fazer de manhã, antes mesmo de se levantar da cama.

Deitado de costas, o indivíduo deve levantar as pernas na vertical mantendo-as, juntamente com os pés, em posição paralela. Com os joelhos ligeiramente flexionados, as pontas dos pés devem ser direcionadas para dentro e para baixo, empurrando os calcanhares para cima (FIG. 17). Nessa posição, as pernas começarão a vibrar e deve-se permanecer nela durante alguns minutos. Se necessário, o indivíduo deve induzir a vibração dobrando e esticando os joelhos sem trancá-los. Além disso, a respiração deve ser fácil e profunda para que as vibrações não sejam interrompidas.



FIGURA 17 – Vibração com a perna

3.3.2.5. Exercícios expressivos

Ao longo da vida, vamos suprimindo muitos dos nossos sentimentos para que possamos nos adequar ao meio em que vivemos, seja ele familiar, social ou profissional. Aprendemos a conter nossas expressões de raiva, de medo, de tristeza ou até de alegria, se pensarmos que elas não estão condizentes com o ambiente ou com o momento em que nos encontramos. Em consequência, “a inibição da expressão dos sentimentos leva a uma perda dos mesmos, e esta é uma perda da vitalidade. Os sentimentos são a vida do corpo assim como os pensamentos, a vida da mente.” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 131)

É preciso, então, aprender a entrar em contato com os sentimentos, a lidar com eles e a expressá-los de maneira adequada. De acordo com o casal Lowen,

o trabalho com a expressão de sentimentos, em terapia, numa aula de exercícios ou em casa, ajuda as pessoas a entrarem em contato com parte dos sentimentos suprimidos de sua personalidade. [...] Expressar sentimentos num contexto controlado ou numa aula de exercícios, em geral, descarrega muito da excitação, de modo que o sentimento pode ser mantido dentro de limites adequados (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 131-132).

Isso significa que expressar os sentimentos através de exercícios faz com que o indivíduo aprenda a adquirir um controle consciente dessa expressão. Essa será então, por exemplo, diferente de uma explosão histérica, já que esta ocorre à revelia da vontade do indivíduo e demonstra, por parte deste, uma falta de autoconhecimento. Como afirmam os Lowen,

o autoconhecimento denota uma habilidade de responder apropriadamente a uma situação. [...] Quando agir e quando falar são tão críticos quanto o que se faz ou diz. Alguns reagem depressa demais; são impulsivos e têm falta de refreamentos conscientes que caracterizam uma pessoa com autoconhecimento. Outros reagem devagar demais, geralmente muito depois da situação ter passado. Estabilidade implica em perceber bem a oportunidade. [...] Estabilidade, pois, é sinônimo de autoconhecimento, a sutil coordenação entre sentir e agir, entre movimentos involuntários ou espontâneos e voluntários ou deliberados, entre o ego e o corpo (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 58).

Assim, na Bioenergética, os exercícios expressivos “servem para ajudar as pessoas a expressar seus sentimentos, enquanto os exercícios-padrão concentram-se no contato com o corpo e no relaxamento de suas tensões, sem liberação emocional concomitante” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 131). Mas muitos dos exercícios-padrão podem funcionar como exercícios expressivos desde que a eles seja adicionada uma colocação verbal que esteja apropriada aos seus movimentos. Essa colocação verbal é chamada por Bezerra (2003) de consígnia.

De acordo com esse autor, o uso dessas colocações é um aspecto inovador da Bioenergética. Elas poderiam ser definidas como sentenças que estariam presentes em toda a execução de um exercício e

são propostas de acordo com a queixa, estrutura e a estratégia do caráter presente no momento psicoterapêutico, objetivando tornar conscientes sensações e percepções corporais que vieram à tona [...]. As consígnias ajudam os clientes a exercitarem suas potencialidades de auto-expressão, reconhecendo e expressando suas emoções, encorajando e facilitando a comunicação de suas opiniões e sentimentos de uma forma mais consciente e espontânea (BEZERRA, 2003, p. 59).

Alguns dos exercícios-padrão utilizados nesta pesquisa funcionaram como exercícios expressivos através do uso de colocações verbais a eles adicionadas. Como exemplos, posso citar a adaptação feita para o violino do exercício 5-B e o exercício 43. O uso prático dessas expressões verbais pode também ser exemplificado pelo exercício expressivo que descreverei logo a seguir.

Vários são os exercícios expressivos descritos pelo casal Lowen em seu livro. Eles realizam ações como socar, chutar, esticar lábios e braços para alcançar algo, bater com uma raquete em um colchão ou torcer uma toalha. Todos esses exercícios têm certo grau de agressividade, pois, para os Lowen, “toda ação expressiva é um ato agressivo, no sentido de ser um ‘mover-se para fora’, em direção ao mundo, apoiado nos sentimentos ou na energia pessoal” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 146).

Exercício 73 – Espernear no colchão

Nesse exercício, o indivíduo deve deitar-se em um colchão e esticar as duas pernas sem deixar os joelhos rígidos. Levantando cada perna alternadamente e batendo-a sobre o colchão, um movimento de esperneio deve ser iniciado, aumentando-se a sua força e a sua velocidade gradualmente, mas é necessário que o indivíduo tente fazer com que o movimento parta dos quadris e não apenas dos joelhos. Para aumentar ainda mais a intensidade do movimento, os lados do colchão podem ser segurados. Porém, o indivíduo também pode, simultaneamente ao movimento das pernas, utilizar os braços no esperneio em um movimento de socar o colchão. Se o corpo torna-se completamente envolvido nesse exercício, a cabeça irá se movimentar para cima e para baixo a cada chute dado no colchão.

Segundo Lowen (1984), embora esse movimento inicie-se conscientemente, pode se tornar involuntário se uma forte carga emocional dele emergir, impregnando-o. O ato de espernear evoca o sentimento de raiva, de protesto, ou outros a eles relacionados. Assim, o indivíduo, através desse movimento, deve procurar se expressar dizendo um “não” a cada batida ou um “não” prolongado enquanto esperneia várias vezes. A expressão “por quê?” também pode ser utilizada como consígnia desse exercício.

Dos vários exercícios expressivos da Bioenergética, esse foi o único utilizado pelos participantes da pesquisa em momentos em que esses precisavam entrar mais em contato consigo mesmos, deixando vir à tona os seus sentimentos¹¹⁰. Segundo Alexander e Leslie Lowen, esse exercício ajuda a pessoa “a avaliar seu grau de auto-expressão e autoconhecimento. [...] Além do mais, envolve a parte inferior do corpo, que em muitas pessoas é passiva.” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 59).

¹¹⁰ Esses momentos serão relatados nos históricos dos participantes que se encontram no Apêndice B.

3.3.2.6. Trabalho com o banco de Bioenergética

Como já dito anteriormente, foi para observar a respiração e ajudar na sua expansão que Lowen concebeu o *stool* ou o “banco bioenergético”. Também chamado “cadeirinha para respirar” (LOWEN, 1982), a idéia desse banco foi desenvolvida ainda no decurso do trabalho de Lowen com o Dr. Pierrakos. Nessa mesma época, no transcorrer de suas atividades como terapeuta, Lowen começou a perceber que sentia, ao observar seus pacientes durante algum tempo, uma necessidade de se alongar sobre o espaldar de sua cadeira para obter uma respiração mais plena:

ocorreu-me que era isso que meus pacientes precisavam fazer. Na cozinha do consultório havia um banco-escada de três degraus. Enrolei um cobertor e amarrei-o no banco. Depois instruí o paciente para que se deitasse de costas sobre o banco com os braços estendidos para trás [...]. O efeito foi muito positivo. A respiração do paciente aprofundou-se visivelmente devido a esse alongamento. Pude observar a onda respiratória e notar onde ela estava bloqueada. (LOWEN, 1997, p.33)

A partir desse momento, o banco bioenergético tornou-se instrumento regular da abordagem terapêutica de Lowen. Durante sua terapia com Pierrakos e nos anos que se seguiram, Lowen foi aprendendo a aumentar sua eficácia, criando vários exercícios que necessitam de sua utilização.

Segundo Alexander e Leslie Lowen (1985), vários bancos de Bioenergética foram desenvolvidos ao longo do tempo e embora se modificassem sua aparência e material de acordo com o fabricante, os princípios continuaram os mesmos. Na ilustração abaixo, vemos o modelo usado por mim durante a pesquisa e que foi gentilmente oferecido por minha terapeuta para este trabalho (FIG. 18).



FIGURA 18 – Banco de Bioenergética

Exercício 83 – Deitar-se sobre o banco

O exercício básico é deitar-se vagarosamente com as costas sobre o banco, tendo o cuidado para não forçar a coluna nesse movimento. O banco deverá ficar no nível das costas que corresponde aos mamilos, ou seja, na parte inferior das omoplatas, uma área que, segundo os Lowen, é “de constrições severas na maioria das pessoas” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 148). Após deitar-se no banco, o indivíduo deve esticar os braços para trás com o objetivo de alcançar o espaldar de uma cadeira que deverá estar por trás do banco (FIG. 19).



FIGURA 19 – Deitar-se sobre o banco

Para facilitar a entrega à posição, as pernas devem estar paralelas e em uma distância na qual a pessoa possa se sentir bem apoiada ao chão, os joelhos devem estar dobrados e a pelve solta, pendendo livremente para trás.

Deitar-se sobre o banco de Bioenergética, ajuda a ampliar a respiração e a alongar toda a musculatura das costas. Para Lowen, “muitas pessoas têm a tendência de prender a respiração nessa posição, como fazem na maioria das situações de tensão. [...] Se se relaxar nessa posição, a respiração tornar-se-á mais profunda e completa (mais abdominal e com maior amplitude)” (LOWEN, 1984, p. 39).

De qualquer forma, por ser um exercício que causa certo desconforto, não é aconselhável que se permaneça nessa posição por muito tempo, e geralmente não mais que um minuto da primeira vez.

Ao realizar esse exercício durante a pesquisa, optei por, em alguns momentos, pedir aos participantes que dessem ênfase na expiração, vocalizando um “ah” enquanto esta ocorria.

Isso os ajudou a relaxar mais na posição em cima do banco, o que facilitou a posterior colocação do violino nessa postura.

O violino foi usado nesse exercício com os participantes tocando apenas em cordas soltas, pois a mão esquerda deles estava ocupada com a função de segurar o instrumento (FIG. 20). Isso precisou ser realizado desta forma para que o braço esquerdo do participante não ficasse excessivamente tensionado para executar a digitação das notas. Durante o exercício, além do controle de arco necessário para se tocar nessa posição, os participantes deveriam estar atentos à respiração e à soltura da região pélvica, não esquecendo, obviamente, de sentir os seus pés e pernas que lhe davam a fundamentação necessária para a realização do exercício.



FIGURA 20 – Deitar-se sobre o banco com o violino

Depois de permanecer no banco por mais ou menos um minuto, a posição na qual se encontravam os participantes era invertida¹¹¹ e, então, era realizado o exercício 88. É importante ressaltar que os participantes foram auxiliados por mim em todo o procedimento de deitarem e levantarem do banco.

¹¹¹ Como já falado anteriormente, na Bioenergética, toda posição em que é realizado com o corpo um arco para trás, é posteriormente compensada com o movimento inverso.

Exercício 88 – Pressão (“pressure”) no peito

Estando o indivíduo posicionado em pé e em frente ao banco de bioenergética, deve deitar seu peito sobre este, permitindo que a cabeça e os braços pendam para o chão (FIG. 21). Então, a posição deve ser ajustada para que a respiração e o relaxamento possam ser facilitados. Uma vez encontrada a posição, o indivíduo deve se entregar a ela, buscando a sensação de estar descontraidamente “largado” em cima do banco.



FIGURA 21 – Pressão no peito

3.3.2.7. Exercícios sexuais

Esses exercícios são assim denominados porque se destinam a aumentar as sensações na região pélvica, procurando aliviar as tensões que inibem sua mobilidade e integrar seus movimentos às ondas respiratórias. É importante ressaltar que eles não induzem a uma excitação genital, mas sim a um relaxamento pélvico que permitirá a livre oscilação da corrente de excitação por todo o corpo através da respiração profunda, objetivo primário desses exercícios. Isso, conseqüentemente, melhorará a resposta do indivíduo ao prazer sexual, pois

a quantidade de prazer sexual, isto é, prazer orgástico, que você experimenta depende de quanta excitação sexual você se permite acumular na pelve antes da descarga. [...] Tensões musculares dentro da pelve limitam sua capacidade, enquanto tensões nos músculos externos reduzem a habilidade para descarregar a excitação (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 159)

Mesmo ampliando os objetivos da terapia, Lowen nunca se esqueceu do papel fundamental que a sexualidade tem para nossa saúde física e emocional. Como diz o subtítulo do livro *“Exercícios de Bioenergética”*, esta trabalha para que possamos visualizar um *“caminho para uma saúde vibrante”*. A vibração é o estado natural de um corpo sadio, o principal elemento da vitalidade. Para os autores,

o objetivo da terapia é um corpo cheio de vida, capaz de experimentar totalmente prazeres e dores, alegrias e tristezas da vida. Quanto mais vitais somos, mais toleramos um maior grau de excitação na nossa vida cotidiana e no sexo. A análise dos conflitos reprimidos, a liberação de sentimentos suprimidos e a dissolução das tensões e bloqueios musculares crônicos têm o propósito de aumentar a capacidade da pessoa para o prazer. (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 18).

O prazer de estar vivo, o prazer de se expressar, o prazer de poder sentir prazer. O prazer de sentir a música no corpo como um todo, estando inteiros e totalmente presentes no ato da performance. Fazer música com vida; com uma vida vibrante. E,

se alguém procura ser vibrantemente vital, a pelve deve ser liberada e o fluxo de sensações sexuais deve estar desobstruído. Portanto, o modo como a pessoa conserva sua pelve é um objeto de estudo tão importante quanto o modo como esta pessoa mantém sua cabeça. (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 46).

Exercício 89 – Balanço ou báscula da pelve

Esse exercício é realizado sobre o banco de Bioenergética, onde o indivíduo deve deitar-se na mesma posição descrita no exercício 83. Conservando os pés totalmente apoiados no chão, a pelve deve ser balançada para cima e para baixo, tentando-se manter esses movimentos ritmicamente coordenados à respiração: baixando a pelve na inspiração e a elevando na expiração. De forma a manter o relaxamento da posição, este exercício também foi utilizado nesta pesquisa com o participante vocalizando, juntamente com a expiração, um sonoro “ah”.

Da mesma maneira que no exercício 83, o violino foi utilizado neste exercício. Solicitei aos participantes que tocassem em cordas soltas realizando uma arcada para cima enquanto a pelve se movimentava descendentemente (FIG. 22A), e para baixo enquanto a

pelve se elevava (FIG. 22B). Logo após esse movimento, o violino era retirado e a postura do participante era invertida, sendo ele colocado na posição do “exercício básico de vibração e *grounding*” (exercício 1).



FIGURA 22 – Balanço ou báscula da pelve

Exercício 90 – Alongamento e relaxamento dos músculos internos da coxa

Deitado de costas, o indivíduo deve colocar um cobertor enrolado sob a linha da cintura (ou qualquer outra coisa que eleve essa região), certificando-se de que as nádegas continuarão em contato com o chão. As plantas dos pés devem ser unidas, ficando, assim, as pernas dobradas e deitadas para os lados. Deixando os braços relaxados ao longo do corpo e a cabeça e o pescoço livres de qualquer tensão, o indivíduo deve ficar nesta posição durante alguns minutos, procurando respirar profundamente.

Nesta pesquisa, o violino foi acrescentado a esta posição. Nela, o participante deveria tocar apenas em cordas soltas, pois, como nos exercícios sobre o banco, o violino precisaria ser segurado pela mão esquerda para não causar desconfortos no braço esquerdo. Tocando, o participante deveria procurar sentir a respiração profundamente e o corpo como um todo, sem tensionar a região pélvica.

Ao terminar o exercício, o cobertor deve ser retirado da cintura do indivíduo e os seus pés apoiados no chão a uma distância mais ou menos equivalente à largura dos ombros. Esta já será a posição para o próximo exercício.

Exercício 91 – Vibração dos músculos internos da coxa

Partindo da posição final do exercício anterior, o indivíduo deve afastar lentamente os joelhos um do outro, sem deslocar os pés e tentando mantê-los sempre inteiramente em contato com o chão. Quando o limite desse movimento for atingido, os joelhos devem realizar o movimento de retorno à posição inicial continuando a se aproximarem até que toquem um no outro. Então, volta-se novamente a executar o movimento de separação dos joelhos, permanecendo nessa ação de abertura e afastamento dessas articulações durante alguns minutos.

É importante que o indivíduo não se esqueça de respirar profundamente e que o movimento seja feito o mais lentamente possível, de forma a induzir a ocorrência de vibrações que, quando aparecerem, não devem ser interrompidas. Isso significa que o indivíduo precisa entregar-se totalmente ao exercício, deixando de lado qualquer tentativa de controle do movimento.

Durante a pesquisa, esse exercício foi utilizado apenas na sua versão original.

3.3.2.8. Algumas considerações

Sempre partindo dos princípios da Bioenergética, outros exercícios foram criados e utilizados no decorrer dos encontros, de acordo com as necessidades apresentadas pelos participantes. Sendo pequenas modificações dos exercícios bioenergéticos já realizados, estes exercícios se tornaram tão individuais, ou seja, tão destinados àqueles momentos e àqueles determinados participantes para os quais foram criados, que não se constituíram em algo a ser sistematizado neste trabalho.

Descreverei aqui, portanto, apenas os que tiveram uma incidência maior durante a pesquisa, tendo sido realizados com quase todos os seus participantes.

Exercício 1 – Tocar andando de acordo com a pulsação de uma música

Para Lowen (1984, p. 201), “sem ritmo não há prazer”, e essa relação pode ser percebida nos movimentos voluntários do corpo. Segundo este terapeuta, as atividades que não são realizadas ritmicamente têm um caráter mecânico, desprovido de vivacidade. Já as que possuem movimentos rítmicos, tornam-se agradáveis. De acordo com suas palavras,

o melhor exemplo é o andar. Quando se anda ritmicamente, o andar é agradável. Quando se anda para chegar a algum lugar o mais rápido possível, a atividade física transforma-se numa tarefa. [...] Pode-se avaliar o prazer ou sua falta na vida das pessoas pela forma como se movem. [...] A pessoa que vive com prazer move-se com ritmo, sem esforço e graciosamente. Se a pessoa sente prazer porque seus movimentos são rítmicos ou se seus movimentos são rítmicos porque se encontra em estado de prazer não vem ao caso. Prazer é ritmo e ritmo é prazer. A razão dessa identidade é que o prazer é a percepção do fluxo rítmico da excitação no corpo. É a forma natural e saudável de funcionamento do organismo. Se nos identificarmos com o corpo e sua busca de prazer, nossos movimentos tornam-se rítmicos, como os movimentos do animal (LOWEN, 1984, p. 201-202).

Assim, nesta pesquisa, de forma a induzir a sensação rítmica dos movimentos voluntários do corpo, os participantes foram levados a tocar violino andando de acordo com a pulsação de uma música. Fosse ela rápida ou lenta, o importante era sentir o corpo todo nesse processo, estando o ato de tocar totalmente integrado ao ritmo da pulsação dado pelos pés.

Para facilitar esta integralidade, coloquei, para esse exercício, apenas músicas de harmonia simples e que se encaixavam com as notas das quatro cordas do violino. Dessa forma, o participante, além de se sentir presente na música através do pulso marcado pelos seus pés, ainda tinha a sensação de estar fazendo parte de seu acompanhamento, tocando as cordas soltas de acordo com sua harmonia. Para aumentar ainda mais a sensação rítmica, as cordas soltas eram tocadas com três ou quatro pulsações para cada arcada, sempre de acordo com o tipo de compasso da música colocada.

Quando realizado corretamente, esse exercício leva, naturalmente, à sensação de dança. Como, para Lowen, a dança é um elemento importante para o desenvolvimento da sensação de prazer, para alguns dos participantes que demonstraram mais desenvoltura neste exercício pedi que, ao invés de andarem, fizessem pequenos passos de dança ao som da música colocada enquanto tocavam nas cordas soltas.

Exercício 02 - Dançar livremente ao som de uma música

Segundo Lowen,

a dança, evidentemente, é o exemplo clássico do prazer em movimentos rítmicos. A música coloca sua vibração em contato com nossos corpos, o que é, então, traduzido nos padrões rítmicos dos passos de dança. É desagradável sentir que não estamos acompanhando a música, assim como perceber que a música não se harmoniza com nossa vibração interna. A marcha musical está para o andar, assim como a música de dança está para o dançar. A música, acentuando a vibração e prendendo a atenção ao ritmo, aumenta o prazer nos movimentos (LOWEN, 1984, p. 202).

Mas, de acordo com esse terapeuta, “é importante compreender que a música não cria o ritmo. Ela, na verdade, é a expressão do ritmo do corpo do compositor que encontra eco no corpo do ouvinte” (LOWEN, 1984, p. 202), o que significa que o papel do intérprete, por ser o seu transmissor, é de extrema importância neste processo. E, portanto, para que a transmissão desse pulsar rítmico seja realizada de forma clara entre a obra musical e seu ouvinte, o intérprete deverá senti-lo plenamente em todo o seu corpo. Para isso, deverá estar desprovido das tensões musculares que impedem o livre fluir desse pulsar. Esse foi, exatamente, o princípio fundamental que me levou a essa pesquisa.

Buscando evocar as sensações de prazer nos participantes deste trabalho, em alguns momentos, fez-se necessário pedir a eles que dançassem livremente ao som de uma música. Como alguns deles demonstraram se sentir inibidos ao dançar, esse exercício também teve como finalidade trabalhar a timidez, a desenvoltura, a soltura e o relaxamento corporais, tão necessários aos momentos de performance. Dançar sozinho sob um olhar observador é um ato de exposição, exposição esta também presente em uma apresentação musical. Assim, esse exercício, além de trabalhar a entrega corporal à sensação rítmica da música, também buscou auxiliar na diminuição do sentimento presente na maioria dos intérpretes: o medo de palco.

3.3.3. Relatório final e Entrevista semi-estruturada

O objetivo dessa etapa foi obter, de uma forma mais aprofundada e reflexiva, uma espécie de diagnóstico dos resultados e significações desta pesquisa para cada um dos seus participantes. Após o último encontro de exercícios, solicitei a eles que escrevessem um relatório final sobre a pesquisa, enfocando o impacto dela sobre o seu estado físico e emocional e também sobre sua forma de tocar violino e de se relacionar com a música. De

posse desses relatórios, parti, então, para o último instrumento de coleta de dados: a entrevista semi-estruturada.

Devido à sua flexibilidade, esse tipo de entrevista “possibilita um contato mais íntimo entre o entrevistador e o entrevistado, favorecendo assim a exploração em profundidade de seus saberes, bem como de suas representações, de suas crenças e valores...” (LAVILLE; DIONNE, 1999, p.189). Sendo a entrevista semi-estruturada uma “série de perguntas abertas, feitas verbalmente em uma ordem prevista, mas na qual o entrevistador pode acrescentar perguntas de esclarecimento” (LAVILLE; DIONNE, 1999, p.188), esse instrumento de coleta de dados foi o que mais se adaptou ao final deste trabalho, pois possibilitou conhecer mais profundamente as opiniões dos seus participantes, bem como seus desejos, sentimentos e percepções em relação a ele e a seus resultados.

Essa entrevista foi baseada nos relatórios finais dos participantes e no questionário entregue a eles no início da pesquisa. Assim, após ter analisado todos os relatórios finais, procurei, durante a entrevista, me aprofundar mais no que foi escrito neles, esclarecendo alguns pontos que ficaram obscuros e refletindo no significado de algumas das respostas e na essência do que os participantes apontaram como modificações decorrentes da pesquisa.

No que se refere ao questionário, a entrevista enfocou mais precisamente as sessões concernentes às tensões musculares e ao nível de energia e percepção corporal¹¹² do participante. Essa conversa final buscou, de forma mais objetiva, saber se os pontos de tensão corporal apontados pelos participantes no início da pesquisa continuavam existindo no mesmo nível apontado anteriormente ou se tinha havido uma melhora, mais ou menos substancial, dessas tensões. Além disso, procurou também conhecer o nível de energia vital e de percepção dos participantes acerca de seu próprio corpo, tanto no dia-a-dia, como nas situações de performance depois dos dois meses de aplicação dos exercícios da Bioenergética.

Em suma, essa entrevista final teve como intenção primordial colher desses indivíduos um depoimento do significado que esta pesquisa teve em suas vidas e se ela teria realmente colaborado para uma maior integração corpo-mente no ato de sua performance e, portanto, proporcionado uma melhora na sua capacidade técnico-expressiva ao violino.

¹¹² Sessões 3 e 4, respectivamente

Capítulo 4

A pesquisa: um relato reflexivo das implicações dos exercícios bioenergéticos na formação de violinistas

Após escolher e adaptar os exercícios da Bioenergética para a realização desta pesquisa, ela pôde, finalmente, ser iniciada. Foram então reunidos os alunos de violino que dela participariam para uma entrevista inicial, cujos objetivos já foram explicitados no capítulo anterior.

Nessa entrevista, ficou acordado que teríamos dois meses de trabalho, com dois encontros semanais para a aplicação dos exercícios, o que somaria um total de 16 encontros. É importante ressaltar que esse total esteve sujeito a variações desde o início da pesquisa. Muitas vezes, durante o seu andamento, tanto eu como os participantes sentimos a necessidade de remarcar alguns encontros para seu melhor aproveitamento. Isso se deu basicamente pelo fato dos participantes sentirem, em alguns momentos, a necessidade de apenas conversar, compartilhando sensações que iam surgindo ao longo do trabalho, ou então, não chegavam aos encontros fisicamente dispostos, fato que impedia a realização de alguns exercícios. Assim, aquele encontro era remarcado ainda durante a semana prevista para ele.

Ao final da entrevista inicial, além do questionário, entreguei, a cada um dos participantes, um pequeno manual contendo algumas frases de Lowen que considerei importantes para a preparação deles para este trabalho. Falavam sobre vivacidade, prazer, autoconhecimento, o significado e a sensação de estar *grounded*, a importância da respiração e a necessidade de entrega a si mesmo para a obtenção de uma melhora física, emocional e violinística através dos exercícios.

Além dessas frases, ressaltei alguns dos princípios posturais básicos para a realização dos exercícios: joelhos flexionados, barriga solta e respiração livre e profunda. A esses princípios chamei de mandamentos e pedi aos participantes que estivessem sempre atentos a eles, não só durante os encontros, mas também no seu cotidiano, afinal, o contato consigo mesmo é uma sensação que não deveria ser buscada apenas nos momentos de performance, mas também se tornar um estado permanente de autopercepção e autoconhecimento.

4.1. O questionário: um diagnóstico do grupo

O questionário¹¹³ foi o instrumento de coleta de dados que escolhi para conhecer o estado físico, emocional e violinístico de cada um dos participantes. Após proceder a uma categorização dos dados obtidos através das respostas dos participantes, pude ter um diagnóstico do tipo de grupo que iria trabalhar ao longo dos encontros. Essa categorização foi realizada em cada uma das cinco sessões do questionário, que aqui também serão abordadas separadamente.

4.1.1. Atividades

O grupo foi formado por 08 (oito) participantes, cuja idade e nível de escolaridade já foram explicitados no capítulo anterior. Constituiu-se de 06 (seis) mulheres e 02 (dois) homens, cujos nomes foram alterados neste trabalho de forma a proteger sua identidade. Assim, Isabela, Lara, Safira, Violeta, Rute, Mariana, Lucas e Ricardo são nomes fictícios escolhidos pelos próprios participantes para os representarem neste trabalho¹¹⁴.

Em sua maioria, iniciaram seus estudos ainda na infância¹¹⁵, tendo apenas três deles começado a estudar violino na adolescência¹¹⁶. Tinham entre 04 (quatro) e 16 (dezesesseis) anos de estudo e sua carga de trabalho semanal com o instrumento variava de 10 (dez) a 51 (cinquenta e uma) horas, somadas entre aulas individuais, coletivas, orquestras, grupos de câmara e estudo individual. Alguns participantes ainda ressaltaram como atividades ao instrumento, aulas por eles ministradas em instituições de ensino¹¹⁷.

De uma forma geral, todas as atividades dos participantes estavam relacionadas ao violino, tendo apenas Rute um emprego em uma área distinta à da música. Em relação à prática de atividades físicas, os participantes eram, em sua maioria, sedentários, tendo apenas três deles ressaltado atividades consistentes realizadas anteriormente a este trabalho. Dois

¹¹³ O questionário aplicado aos participantes encontra-se no Apêndice A deste trabalho.

¹¹⁴ Tanto a divulgação dos depoimentos desta pesquisa, como a exposição das fotos deste trabalho foram devidamente autorizados por seus participantes. O modelo do termo de autorização pode ser encontrado no Apêndice C deste trabalho.

¹¹⁵ Considerei ter iniciado os estudos na infância aqueles participantes que começaram a tocar violino entre 04 e 09 anos.

¹¹⁶ Entre 11 e 15 anos.

¹¹⁷ Para que se possa ter um conhecimento mais detalhado tanto do questionário, como do desenvolvimento físico, emocional e violinístico de cada um dos participantes, um breve histórico da participação de cada um deles nesta pesquisa pode ser encontrado no Apêndice B deste trabalho.

deles iniciaram atividades físicas juntamente com a pesquisa e um outro, após um mês de seu início.

Isso significava que a vida desses participantes estava praticamente voltada àquilo que eles haviam escolhido como profissão. Mas, com exceção do participante que tinha 51 horas de carga semanal com o instrumento, todos eles usavam sua musculatura para este fim em uma média de 20 (vinte) horas semanais, o que não se constituía em uma sobrecarga de trabalho com o violino. De qualquer forma, por serem, em sua maioria, universitários, e alguns ainda trabalharem, o restante do seu tempo era dividido entre outras disciplinas do programa curricular de seus cursos e seus compromissos pessoais, o que acarretava um estresse físico e emocional em alguns deles, podendo tal estresse ser a causa de muitas de suas dores e tensões relatadas na próxima sessão deste questionário.

4.1.2. Histórico médico

No levantamento do histórico médico de cada um dos participantes, surgiram vários distúrbios físicos que afetavam diretamente seu estudo de violino. Foram três casos de tendinite: o de Lucas, na parte posterior da mão esquerda; o de Rute, nos dois pulsos; e o de Mariana, sendo este o mais complicado, por este problema ter se localizado nas três articulações dos dois braços. Esta participante, inclusive, estava no final de uma crise quando iniciou este trabalho.

Também foram três os casos de escoliose, tendo este problema se manifestado em Lara, em Mariana e em Rute. Esta última era a que possuía o caso mais difícil, por apresentar uma diferença de 1 cm (hum centímetro) entre uma perna e outra. Foram ainda relatados casos de epicondilite¹¹⁸ interna e externa nos dois cotovelos e de lordose em Mariana, de condromalácia¹¹⁹ em Rute, e de um cisto sinovial em Lara.

Além desses problemas de ordem muscular, óssea e de articulações, foram também relatados casos de dores musculares no polegar esquerdo por Violeta, problemas de cólicas na região pélvica por Safira, e de asma por Ricardo. Segundo estes dois últimos participantes, mesmo esses problemas não estando localizados em regiões do corpo diretamente ligadas ao violino, interferiam constantemente em seu estudo, por causarem estresse físico e emocional. E embora Isabela não tenha relatado nessa sessão de seu questionário nenhuma espécie de distúrbio físico, em sua entrevista expôs um incômodo que demonstrava o alto nível de tensão

¹¹⁸ Inflamação nas protuberâncias externa ou interna do osso do cotovelo

¹¹⁹ Lesão da cartilagem articular das patelas (antiga rótula) dos joelhos

desta participante: suas constantes crises de enxaqueca. De acordo com as palavras de Isabela, essa era uma tendência familiar que havia passado a ser vista por todos de forma tão natural que não se consistia em um problema para ela. Fora Isabela, mais quatro participantes relataram casos de tendências familiares a problemas em regiões musculares, ósseas e de articulações.

Todos esses distúrbios levaram a um afastamento temporário dos participantes de seu estudo de violino e, nesse intervalo, foram tratados com medicamentos, alongamentos e sessões de fisioterapia. Não é difícil, pois, imaginar que, no retorno à prática de seu instrumento após este período de afastamento, os participantes se sentissem apreensivos em relação às condições que teriam para desenvolver positivamente seus estudos, já que qualquer aprendizado necessita de uma condição de continuidade para o seu aprimoramento e qualquer interrupção pode afetar negativamente este processo. Essa apreensão será causadora, naturalmente, de mais tensões, que terminarão por agravar os problemas já existentes, criando assim um círculo vicioso na vida do estudante.

Assim, diante dos conhecimentos expostos no segundo e terceiro capítulos deste trabalho, é possível concluir que todos esses problemas são originários e causadores de muitas tensões e que, conseqüentemente, têm profundos impactos no aprendizado violinístico dos participantes. Nisso também se incluem os problemas de cólicas abdominais e de asma, por estarem localizados em áreas diretamente relacionadas à respiração, fator importantíssimo para o equilíbrio físico e emocional e, conseqüentemente, para o ato de tocar o violino. A próxima sessão do questionário, portanto, me trouxe uma visão mais clara da localização exata das tensões que já podiam ser percebidas pelos participantes desta pesquisa.

4.1.3. Tensões musculares

O questionário aplicado revelou que os participantes percebiam tensões em várias partes do corpo, sendo os ombros e o pescoço as de maior incidência dessas tensões, tanto no seu cotidiano, como no ato de sua performance. No cotidiano, 05 (cinco) participantes relataram ter dores tanto nos ombros, como no pescoço. Já nos momentos de execução ao violino, as dores nos ombros foram apontadas por todos os participantes, e as do pescoço relatadas por apenas 05 (cinco). Lembrando que a flexibilidade e soltura dos ombros estão diretamente ligadas às ações criativas do indivíduo, pode-se concluir por essas afirmações, que o nível de performance desses participantes já estava, em maior ou menor grau, comprometido. Levando-se também em conta que o grau de desconforto dessas tensões já se

encontrava, segundo as respostas do questionário, em um patamar mediano, isso significa que o ato de tocar violino já se tornara, para esses participantes, uma ação no mínimo desconfortável.

Ainda em relação ao seu cotidiano, 04 (quatro) participantes relataram em seu questionário sentirem dores e tensões em algumas das regiões da coluna. O maxilar, a cabeça, e os pulsos foram apontados por 02 (dois) participantes como regiões de tensão, e os braços, cotovelos e pés apenas por 01 (hum). De forma geral, o nível de desconforto dessas tensões foi relatado no questionário como sendo mediano.

Já no ato da performance, a quantidade de regiões sob tensão aumentou consideravelmente. Os dedos da mão e as pernas apareceram como novas regiões de tensão, sendo cada uma delas apontada por 02 (dois) dos participantes, e a incidência de dores e tensões no maxilar, nos pulsos e nos braços aumentou para 03 (três) participantes. Já as regiões da coluna permaneceram com 04 (quatro) indicações e as tensões na cabeça, nos pés e nos cotovelos foram apontadas por apenas 01 (hum) participante.

Esse acréscimo de tensões na performance é comum, principalmente nas regiões dos braços, pulsos, dedos das mãos e maxilar, regiões estas que estão diretamente ligadas ao ato de tocar o violino. A grande questão que se põe é que, de acordo com as respostas dos questionários, essas tensões se encontravam presentes em todos os momentos de performance, inclusive no estudo individual dos participantes. Espera-se que o estudo individual seja o momento em que o estudante irá buscar e refletir sobre a forma mais relaxada e fluente de tocar o seu instrumento. É nesse momento que ele tem a condição de parar para sentir e entrar em contato com seu corpo, corrigindo sua postura e sua movimentação ao violino. Mas foi exatamente no estudo individual que houve a maior incidência de queixas de tensões musculares, sendo estas apontadas por 07 (sete) participantes desta pesquisa. Essas tensões estão tão presentes, que já são percebidas em uma média de 60 (sessenta) a 90 (noventa) minutos de estudo, mesmo tendo a maioria dos participantes o hábito de fazer durante este, pequenos intervalos, iniciados, em média, após uma hora de trabalho no violino¹²⁰.

Seriam essas tensões fruto de uma falta de consciência dos participantes sobre a forma mais adequada de estudar seu instrumento? Isso se deveria a eles, ou à metodologia empregada em sala de aula? Ou seria um reflexo dos medos e inseguranças sentidos por eles em seu cotidiano de violinistas e que se manifestariam justamente no momento do treino de seu ofício? Essas são perguntas difíceis de responder em um primeiro momento e

¹²⁰ Apenas 01 (hum) dos participantes relatou não fazer intervalos em seu estudo.

demandariam um amplo e demorado estudo da vida particular e violinística de cada participante, o que não é o principal objetivo deste trabalho. De qualquer forma, os históricos inseridos no Apêndice B deste trabalho podem dar uma idéia mais detalhada do porquê dessa situação a nível individual.

Outro momento de performance apontado pelos participantes como sendo também de grande incidência de tensões musculares foi a sala de aula. Dos 08 (oito) participantes da pesquisa, 06 (seis) sentiam-se tensionados em frente a seus professores. As apresentações públicas, que poderiam ser entendidas como os momentos mais tensionantes para o instrumentista, foram apontadas por apenas 05 (cinco) dos participantes como ocasiões em que suas tensões eram sentidas claramente. Já as orquestras foram os lugares menos tensionantes para os participantes desta pesquisa, pois apenas a metade manifestou perceber dores musculares nesses locais.

Mas como, em sua maioria, as tensões da sala de aula, das apresentações públicas e das orquestras também se apresentam em um nível mediano, pode-se concluir que os participantes desta pesquisa possuíam um considerável grau de enrijecimento corporal em todos os seus momentos de performance o que me faz questionar sobre o nível de prazer desses indivíduos em relação àquele ofício que escolheram como profissão. Esse questionamento foi ampliado ao perceber que, segundo as respostas dos questionários, apenas a metade dos participantes sentia tensões em atividades específicas do cotidiano e que não estavam relacionadas à música como, por exemplo, o uso do computador, atividades domésticas, etc. Segundo Lowen,

dividimos o mundo entre as coisas que fazemos seriamente, com um propósito ou ganho e as coisas que fazemos por divertimento ou por prazer. No aspecto sério da vida, a atividade rítmica espontânea parece não ter lugar. Procuramos ter a eficiência fria da máquina. [...] [Mas] a máquina consegue sua eficiência por estar limitada a apenas um padrão de movimento rítmico. [...] Em contraste, o homem é dotado de um número quase ilimitado de padrões rítmicos que correspondem às suas variadas disposições e desejos. É capaz de mudar os ritmos à medida que sua excitação varia. É capaz de entrelaçar padrões rítmicos complexos para aumentar seu prazer e alegria. É, em outras palavras, estruturado biologicamente para o prazer, não para ser eficiente. O homem é um ser criativo, não produtivo. Mesmo afastado de prazeres conseguiu grandes realizações. Infelizmente, de suas realizações obteve apenas poucas alegrias, porque a produtividade se tornou mais importante que o prazer (LOWEN, 1984, p. 203).

Se a música “evoca os ritmos existentes dentro de nós” (LOWEN, 1984, p. 202) e o ritmo está diretamente ligado ao prazer, onde estaria o prazer desses participantes no seu relacionamento com a música diante de tantas tensões? Até que ponto as dificuldades

demonstradas por esses participantes em relação ao seu aprendizado violinístico não eram decorrentes da perda do prazer de tocar ou de vivenciar a música? Uma dificuldade técnica demonstra uma também dificuldade de coordenação dos movimentos necessários à realização daquela passagem musical. Movimentos descoordenados são movimentos desprovidos de ritmo e, para Lowen, tanto a falta de ritmo leva à falta de prazer, quanto o contrário.

Também até que ponto as exigências do mercado de trabalho, que busca cada vez mais intérpretes perfeitos técnica e expressivamente, não estaria influenciando na ocorrência cada vez maior do adoecimento muscular entre os músicos? Tocar é um ato criativo. A música é tão cheia de padrões rítmicos complexos quanto nós. Ter uma excelência na performance é saber traduzir esses padrões corporalmente, mas como traduzi-los se não os sentimos? Se estamos, muitas vezes, mais preocupados com a destreza técnica similar à da máquina do que com a prazerosa sensação corporal trazida pela música. Para Lowen (1984), se ignorarmos as sensações de prazer, podemos acabar nos movendo disritmicamente, o que é extremamente problemático em uma execução musical.

De qualquer forma, o que pude concluir desta sessão do questionário, é que esses indivíduos participantes desta pesquisa se encontravam tão cheios de tensões que não poderiam estar sentindo todo o prazer que pode ser proporcionado pela música. E como o nível de tensão do indivíduo está também diretamente ligado ao seu prazer na vida e, portanto, à sua vitalidade, a quarta sessão deste questionário pôde me dar uma noção de como estava, em cada um dos participantes, o seu nível de energia vital e de contato consigo mesmo.

4.1.4. Nível de energia vital e percepção corporal

Em relação ao nível de energia vital, as respostas dos participantes nos questionários indicaram que, mesmo tendo entre 18 e 24 anos e, portanto, estando em plena juventude, em sua maioria eles já se sentiam cansados com o grande número de atividades imposto por sua vida¹²¹. Dos 08 (oito) participantes, apenas 01 (um) não sentia esse cansaço, mesmo afirmando viver em grande atividade. Do restante dos participantes, 04 (quatro) já se sentiam cansados desde o início de seu dia e os outros 03 (três) percebiam esse cansaço geralmente com o passar das horas, dependendo da quantidade de suas atividades. Apenas 01 (um) dos participantes não tinha momentos de lazer e entre o restante deles, nesses momentos, 04 (quatro) cultivavam o hábito de sair para dançar.

¹²¹ Apenas um dos participantes não se considerava estando sempre em grande atividade.

Todos os participantes afirmaram se sentir sobrecarregados e continuamente pressionados, mas também, todos disseram sentir prazer em atividades do seu cotidiano: 05 (cinco) em algumas e 03 (três) em todas. Apenas 01 (hum) dos participantes não citou, entre as atividades que lhe causavam prazer, alguma que estivesse relacionada ao violino. Talvez em consequência da sensação de sobrecarga, 03 (três) dos participantes tinham dificuldades de relaxamento ou de ficar quietos e outros 03 (três) tinham insônia. Em relação ao seu tipo de movimentação, 04 (quatro) afirmaram ter movimentos lentos e calmos, 03 (três) rápidos e apressados e 01 (hum) não soube responder. E no que diz respeito à qualidade da alimentação, 05 (cinco) participantes responderam comer bem, mas não necessariamente em horários regulares. Essa regularidade foi apontada por apenas 04 (quatro) dos participantes. Já em relação ao tempo para comer, 05 (cinco) participantes relataram comer tranquilamente, 02 (dois) apressadamente e 01 (hum) afirmou que esse tempo dependia da quantidade de suas atividades durante o dia. De todos os participantes, apenas 01 (hum) conservava o hábito de beber e de fumar.

Tudo isso quer dizer que, mesmo todos os participantes tendo afirmado se sentirem mal e deprimidos em algumas ocasiões e que, no início desta pesquisa, sentimentos de solidão, angústia, medo, preocupação, saudade, dúvida, reflexão, ansiedade, raiva e desânimo¹²² estivessem presentes em alguns deles, o nível de energia vital da maioria desses indivíduos não se encontrava baixo. O prazer natural da juventude os sustentava, mesmo nas adversidades da vida.

O nível de percepção corporal também foi investigado neste questionário. As perguntas relacionadas a ele não só expunham a capacidade de percepção dos participantes sobre si mesmos, como também estavam relacionadas a alguns dos distúrbios emocionais refletidos no corpo do indivíduo e analisados pela Bioenergética¹²³. Assim, as questões sobre a flexibilidade do corpo e das costas; sobre a posição e movimentação tanto do tórax e do abdômen durante a respiração, como da bacia no ato de andar; e sobre a percepção dos pés em contato com o chão e das nádegas em contato com o assento, fizeram parte desta investigação. Essas informações serviram mais para que eu pudesse ter uma pequena noção dos problemas emocionais que eu poderia encontrar em cada um dos participantes. Elas foram analisadas pela minha terapeuta de Bioenergética, Indayá Machado, que me orientou durante todo o trabalho com os alunos de violino através dessas informações e de todas as reações aos

¹²²Esses sentimentos foram colocados em ordem de frequência de seu aparecimento nas respostas dos participantes.

¹²³Aqui me refiro a todo o trabalho realizado por Lowen de análise dos tipos de caráter e do reflexo de seus distúrbios emocionais no corpo de cada indivíduo.

exercícios narradas por mim nos relatórios entregues a ela a cada semana. Sem essas orientações profissionais de minha terapeuta, eu não teria como manter o cuidado necessário no trabalho com os diversos tipos de caráter presentes na pesquisa.

Como o objetivo deste trabalho não é fazer uma análise da personalidade dos participantes através de seus problemas corporais, considero desnecessário transcrever aqui todas as suas respostas, partindo diretamente para o nível de percepção corporal deles nos seus momentos de performance¹²⁴. Em relação a esta percepção, foi interessante notar que nenhum dos participantes tinha consciência de seu corpo como um todo nos seus momentos de execução ao instrumento. Cada um deles só percebia algumas áreas corporais, estando elas relacionadas ou às regiões que eles tensionavam ou às mais diretamente utilizadas no ato de tocar o violino. Nesse sentido, todos os participantes relataram sentir os braços nos seus momentos de performance. As próximas áreas mais sentidas foram o pescoço, a cabeça e os ombros. Pernas, pés e mãos também estiveram presentes nas respostas dos participantes, com duas indicações cada. Mas, em sua grande maioria, os participantes percebiam mais apenas a região superior de seus corpos durante a execução musical. Já a percepção da respiração só foi apontada por 03 (três) participantes.

É importante ressaltar que quando me refiro a uma consciência do corpo como um todo no ato da performance, não estou querendo afirmar que podemos estar concentrados em todas as regiões corporais enquanto tocamos. Nesses momentos, é natural que voltemos uma maior atenção para os locais que mais especificamente estão ligados ao ato da performance. A questão que coloco diz respeito à perda da sensação de regiões e movimentos que se tornam fundamentais para um equilíbrio e relaxamento durante o ato de tocar um instrumento como, por exemplo, a respiração e a parte inferior do corpo, nossa base. Da mesma forma que os exercícios da Bioenergética feitos com a região superior do corpo devem ser realizados se mantendo a sensação de estar *grounded*, para que todo o corpo possa ser envolvido em todos os movimentos, acredito que no ato da performance deva acontecer a mesma coisa. Mesmo que estejamos mais voltados para a região superior do nosso corpo, devemos nos manter minimamente conectados com nossa respiração e com nossa base, para que todo o corpo possa ser envolvido não só em relação ao equilíbrio dos movimentos como também na sensação e transmissão da própria música.

¹²⁴As respostas dessa parte do questionário estarão todas inseridas nos históricos dos participantes. Mas é importante ressaltar que, também neles, não está incluída uma análise de sua personalidade ou de seus tipos de caráter.

Em relação às partes mais difíceis de relaxar durante a performance, os ombros foram novamente o maior índice de indicações. Todos os participantes afirmaram achar essa região do corpo bastante difícil de relaxar. Em seguida vieram os braços e o pescoço, com 05 (cinco) indicações cada. Tórax e cabeça tiveram a indicação de 02 (dois) participantes e pernas, pelve, mão esquerda e maxilar, 01 (hum) indicação cada. Além disso, em relação à movimentação ao violino, o grupo ficou dividido pela metade: 04 (quatro) afirmaram possuir movimentos mais livres e 04 (quatro) relataram serem mais estáticos no instrumento.

Essas respostas estavam, portanto, condizentes com as da terceira sessão deste questionário. Os participantes desta pesquisa possuíam várias áreas de tensão presentes em seus corpos e o seu nível de desconforto, relatado por eles como sendo mediano, não indicava o uso anterior de medidas de prevenção do seu agravamento. A quinta e última sessão deste questionário buscou, portanto, saber como esses participantes lidavam com suas tensões, procurando conhecer as técnicas utilizadas por eles para sua prevenção ou diminuição.

4.1.5. Prevenção das tensões musculares e técnicas corporais

Mesmo com todas as tensões corporais relatadas pelos participantes, somente 02 (dois) deles faziam alongamentos todas as vezes que iam iniciar uma atividade no violino. Outros 03 (três) afirmaram fazê-los na maioria das vezes que iam tocar. O restante dos participantes, ou os faziam poucas vezes ou nunca. Fora o hábito do alongamento, 04 (quatro) dos participantes ainda haviam realizado ao longo de suas vidas algumas práticas de prevenção de tensões musculares como a yoga, a fisioterapia, a natação, o pilates e a musculação. É importante ressaltar que estas duas últimas respostas foram dadas pelos participantes a que me referi no início deste capítulo como tendo iniciado suas atividades físicas simultaneamente a esta pesquisa.

De todos os participantes, apenas 01 (hum) não conhecia nenhuma técnica corporal que atuasse na prevenção ou diminuição de tensões musculares. O restante, mesmo não tendo participado de suas sessões, conhecia ainda, além das técnicas acima relacionadas, o Kung fu, o Shiatsu, a Eutonia, a Acupuntura, a Massagem, a Hidroterapia e a Técnica de Alexander. De maneira geral, as opiniões sobre essas abordagens eram sempre positivas, destacando sua relevância na obtenção de uma maior consciência corporal, de um maior bem-estar e na diminuição das tensões musculares. Por essas respostas, pode-se perceber que o aumento do nível das tensões musculares desses participantes não se deu por uma ignorância em relação aos meios disponíveis para seu tratamento. Mas cuidar da mente e do corpo requer paciência,

disponibilidade de tempo e persistência. Nem todas as pessoas estão dispostas a mudar de hábitos para cuidar de si mesmas. E essa atitude tem raízes psicológicas muito profundas.

Assim, é preferível continuar lidando com suas tensões, mesmo acreditando que elas podem estar relacionadas com fatores emocionais, como afirmou a maioria dos participantes. Dos 08 (oito), apenas um não respondeu a esta questão. O restante concordou com a relação das dores e tensões musculares com nossos aspectos emocionais. Mas, mesmo essas tensões atrapalhando aquilo que escolheram como ofício para o resto de suas vidas, esses participantes nunca buscaram uma terapia e pouco freqüentaram aulas ou sessões de técnicas corporais para a prevenção de suas tensões. Esse é o retrato do homem moderno, que busca a quantidade em vez da qualidade, exaltando apenas a produtividade em detrimento do prazer de simplesmente estar consigo de uma maneira saudável física e emocionalmente.

Durante a entrevista inicial desta pesquisa, antes de entregar aos participantes os questionários, pedi que eles buscassem, nos dois meses de trabalho que se seguiriam, dar a si mesmos uma chance de mudança. Pedi que se permitissem cuidar de si mesmos como nunca haviam se permitido e tentassem estabelecer consigo mesmos uma relação verdadeira e consciente, corajosamente iniciando uma busca pelo seu autoconhecimento.

Em relação ao que esperavam desta pesquisa, os participantes responderam:

“Conhecer melhor minhas reações e tensões ao tocar o instrumento para melhor lidar com elas. Aprender mais sobre a Bioenergética e seus princípios e exercícios” (Isabela)

“Uma direção/caminho que possa me levar a descobrir e entender as causas dos bloqueios e tensões” (Lara)

“Espero me encontrar como pessoa e violinista, me soltando mais, deixando a música que está em mim transbordar. Espero resolver problemas técnicos causados pelas tensões que me impedem de ser mais expressiva. Ser consciente de todo o meu corpo quando estou tocando e estudando” (Safira)

“Prováveis soluções para as tensões musculares de nós violinistas, trabalhando e experimentando exercícios da Bioenergética” (Violeta)

“Espero poder ter um melhor entendimento acerca da relação instrumento/instrumentista, para que o rendimento seja maximizado” (Lucas)

“Início de um processo de autoconhecimento e consciência corporal que aumente o sentimento de liberdade e equilíbrio pessoal” (Rute)

“Espero uma oportunidade de aprendizado, no qual me possibilitará uma relação mais íntima com meu corpo. Espero adquirir técnicas de estudo saudável; eliminar/diminuir as tensões presentes no meu corpo; contribuir para o desenvolvimento da Bioenergética” (Ricardo)

“Conseguir me livrar das tensões e me sentir livre para tocar violino e conseguir estudar o tempo (quantidade) que preciso. Também obter o controle de meu corpo de forma a conseguir pôr em prática os conhecimentos técnico-teóricos já adquiridos” (Mariana)

E foi na atmosfera dessas expectativas que iniciamos nossos encontros.

4.2. Os encontros

Os encontros com os alunos de violino tinham uma duração média de 01 (uma) hora, podendo serem encurtados ou prolongados de acordo com as necessidades dos participantes. Esses encontros foram realizados nas dependências da Escola de Música Anthenor Navarro, da Orquestra Sinfônica da Paraíba e da Universidade Federal da Paraíba, de acordo com a disponibilidade de suas salas. Esses locais foram escolhidos pelo fato de serem mais acessíveis aos participantes e por terem salas cujo isolamento acústico facilitava o trabalho com os exercícios, uma vez que muitos deles eram realizados com emissão de sons ou consígnias. Além disso, por eu própria ser paciente de Bioenergética, sabia que, em alguns momentos, durante os exercícios, sentimos também necessidade de gritar e uma sala isolada deixaria os participantes mais à vontade caso também sentissem essa necessidade.

O material utilizado por mim nos encontros foi: 01 (hum) colchonete, para a realização dos exercícios que deveriam ser feitos deitados; 01 (hum) banco de Bioenergética; 01 (uma) almofada para facilitar a execução de alguns dos exercícios quando isto se fizesse necessário; e 01 (hum) notebook para a reprodução das músicas colocadas durante alguns dos exercícios. As músicas utilizadas nesta pesquisa foram todas retiradas dos álbuns *Dawn of a new century*, *Dreamcatcher* e *Earthsongs* do grupo irlandês-norueguês *Secret Garden*, composto pela violinista irlandesa Fionnuala Sherry e pelo compositor e pianista norueguês Rolf Løvland. Com um estilo que mistura o erudito, o tradicional e o new age, as músicas desse grupo foram escolhidas por conterem melodias e harmonias simples, ritmos também simples e bem marcados e serem, em sua maioria, tocadas pelo violino, causando assim uma aproximação com os participantes da pesquisa. Além disso, eram músicas desconhecidas de todos os participantes, o que fez com que elas passassem a ser identificadas com a pesquisa. Elas serviram, muitas vezes, de meio de concentração tanto para o início dos encontros, como também para os momentos em que os participantes procuravam realizar os exercícios em suas casas, pois, ao ouvir uma dessas músicas, eles, automaticamente, já começavam a voltar sua atenção para si mesmos, preparando-se para o início do trabalho.

Feitos em processo terapêutico, os exercícios da Bioenergética, geralmente, não são realizados com música. Mas, por se tratar de uma pesquisa com músicos e para músicos, entendi que, neste caso, a música poderia servir como uma ferramenta para facilitar a entrega dos participantes ao trabalho. Além disso, como já foi exposto em alguns dos capítulos deste trabalho, a música, através de seu pulso rítmico, está ligada ao nosso próprio ritmo corporal, o que eleva a sua qualidade de potencializadora deste trabalho. Através dela, os participantes poderiam vir a sentir mais facilmente o pulsar de seu próprio corpo.

Durante a pesquisa, a aplicação dos exercícios foi dividida em 09 (nove) etapas. Essa divisão objetivou inserir paulatinamente os exercícios da Bioenergética durante os encontros, de forma que não somente a predominância dos exercícios de fundamentação e de respiração ficasse assegurada, como também os participantes pudessem ser preparados gradualmente para um trabalho corporal mais intenso que seria realizado a partir da segunda metade da pesquisa. Assim, em todas as etapas foram realizados o Exercício básico de vibração e *grounding* e o Arco (ex. 1 e 4, respectivamente); os exercícios de Respiração abdominal, Balanço da pelve e Expiração (ex. 5, 5-A e 5-B, respectivamente); e a Posição básica de orientação (ex. 13), que une o exercício de Flexão dos joelhos (ex. 2), o de Soltar a barriga (ex. 3) e o de Respiração abdominal (ex. 5). A partir da segunda etapa foram inseridos os exercícios de pelve, que passaram a ser realizados em todas as etapas até o final da pesquisa. E assim, a cada etapa, novos exercícios eram apresentados aos participantes, sendo repetidos ou não nas outras de acordo com o planejamento estabelecido.

Mas o conteúdo dessas etapas possuía certa flexibilidade. Em alguns dos momentos da pesquisa, por necessidade dos participantes, a aplicação de certos exercícios teve que ser retardada ou mesmo antecipada. Outras vezes, exercícios de etapas anteriores precisaram ser retomados de forma a serem mais bem assimilados. Diferenças entre os participantes se fizeram sentir desde a segunda etapa, o que me levou a precisar ter, além do coletivo, um planejamento individual para cada participante. Mas como este planejamento individual não fugiu demasiadamente do coletivo e o objetivo deste trabalho é a análise do desenvolvimento do grupo e não de cada um dos participantes, descreverei aqui apenas as etapas gerais, ficando o desenvolvimento de cada indivíduo no decorrer da pesquisa melhor explicitado nos históricos do Apêndice B. Esta flexibilidade nas etapas previstas também ocorreu no número de encontros de cada uma delas. Como cada um dos participantes teve uma quantidade diferente de encontros pelos motivos já relatados no início deste capítulo, o número destes em cada etapa também foi diferente para cada participante.

Mas, mesmo com todas essas diferenças, essa divisão em etapas é, a meu ver, a maneira mais simples de levar à compreensão tanto do desenrolar da pesquisa, quanto do desenvolvimento do grupo de participantes a nível físico, emocional e violinístico no decorrer de sua aplicação. Será então, através dessa divisão, que farei a descrição dos dois meses de trabalho desta pesquisa.

4.2.1. Primeira etapa

Exercícios utilizados com os participantes em pé e sem o violino: Exercício básico de vibração e *grounding* (ex. 1), Flexão dos joelhos (ex. 2), Soltar a barriga (ex. 3) e Arco (ex. 4).

Exercícios utilizados com os participantes deitados sem o violino e em pé com o violino: Respiração abdominal, Balanço da pelve e Expiração (ex. 5, 5-A e 5-B, respectivamente).

Exercícios utilizados somente com os participantes em pé e com o violino: Posição básica de orientação (ex. 13).

Diferente das outras, esta primeira etapa foi vencida logo no primeiro encontro. Isso se deu pelo fato de que ela consistia apenas na apresentação dos exercícios que estariam presentes em todas as etapas do decorrer da pesquisa.

Como havia pedido aos participantes na entrevista inicial, todos eles chegaram ao primeiro encontro usando roupas leves e soltas para facilitar os movimentos dos exercícios¹²⁵. De uma forma geral, todos se encontravam dispostos a, dentro de suas possibilidades, se entregarem ao trabalho. Afinal, como pôde ser observado em seus depoimentos finais no questionário, várias eram as suas expectativas. Assim, pude perceber um misto de entrega e resistência por parte da maioria dos participantes, o que era natural, pois aquela era uma experiência nova para todos eles e algo que eles sabiam que iria mexer em suas sensações e emoções.

Iniciei esse primeiro encontro com um exercício de respiração (exercício 5) realizado com os participantes deitados no colchonete. Coloquei uma música lenta do *Secret Garden* e pedi que eles apenas respirassem, procurando sentir os movimentos de seu tórax e de seu abdômen neste processo. Ressaltei a necessidade da busca do relaxamento de toda a

¹²⁵ Todos os exercícios também eram realizados com os participantes descalços.

musculatura, principalmente da garganta, do maxilar e da região pélvica. Já nesse exercício, vários participantes demonstraram suas tensões corporais: muitos se sentiram tontos, pela falta de costume em buscar uma respiração mais profunda, e alguns simplesmente não conseguiram realizar esta respiração. Outros demonstraram dificuldades para relaxar, principalmente a região do maxilar e da garganta. Após esse, foram também realizados os exercícios 5-A e 5-B com os participantes ainda deitados. As dificuldades demonstradas foram as mesmas e em determinados momentos, alguns participantes demonstraram estar desconfortáveis com os exercícios, o que ficou visível pela tensão que se estabeleceu em suas faces no decorrer de sua realização. Posteriormente, em seus relatórios, esses participantes afirmaram ter tido, nestes exercícios, sentimentos de tristeza, de angústia e vontade de chorar.

Depois desse momento inicial, pedi aos participantes que simplesmente caminhassem pela sala ao som de outra música de andamento mais rápido que havia colocado para este fim. Solicitei que buscassem andar ao ritmo de sua pulsação e parassem no local da sala que lhes parecesse mais confortável. Uma vez parados, pedi que flexionassem os joelhos, soltassem a barriga e a região pélvica, posicionando esta última ligeiramente para trás. Era o início da posição básica de orientação. Alguns dos participantes conseguiram sentir as vibrações corporais em pouco tempo. Em outros, isto só aconteceu quando realizaram o exercício básico de vibração e *grounding* (exercício 1). Mas, de forma geral, todos conseguiram sentir as vibrações, o que denotava uma disposição de entrega ao trabalho que estava sendo realizado. Vários participantes demonstraram se sentir impressionados com as vibrações corporais decorrentes dos exercícios de *grounding* e dois comentaram sobre isso em seus relatórios¹²⁶:

Tudo foi tão intenso. Eu realmente estava disposta e entregue para sentir tudo aquilo. Não tive medo de me entregar. [...] E eu senti cada vibração. Cada tontura, cada movimento diferente e desconhecido do meu corpo. Tudo era novo para mim. E eu não tive medo do novo. (Rute)

Vibrar foi engraçado! Ainda considerei o "grounding" meio incômodo, talvez por não conseguir relaxar inteiramente. (Isabela)

A partir desse momento do encontro, pedi aos participantes que pegassem seus violinos e ficassem na posição básica de orientação. Nesta altura, todos já conseguiam vibrar nessa posição e o desafio foi incorporar o violino a este processo. Solicitei então que posicionassem o violino e colocassem o arco parado na sua região do meio. Após sentirem o

¹²⁶ Todos os relatórios dos participantes estão transcritos em sua íntegra nos históricos do Apêndice B deste trabalho. Aqui transcrevo apenas algumas de suas partes, escolhidas de forma a confirmar, esclarecer ou ampliar minhas próprias observações acerca do desenvolvimento destes participantes ao longo da pesquisa.

seu corpo todo vibrando nessa postura, pedi que movimentassem o arco tocando nas cordas soltas, buscando fazer com que as vibrações não interferissem demais no som do instrumento. Logo eles perceberam que, para isso, os ombros deveriam estar completamente relaxados.

Após alguns minutos nesse exercício, pedi que fizessem os mesmos exercícios de respiração realizados no colchonete com o violino. Ainda na posição primordial, os participantes foram levados por mim a realizar uma arcada para baixo enquanto expiravam e uma arcada para cima enquanto inspiravam (exercício 5). O objetivo era mover o arco acompanhando a respiração, o que faria com que eles prestassem total atenção a ela. Após esse exercício, os participantes passaram a realizar um ciclo respiratório para cada arcada.

O exercício 5-A também foi realizado seguindo o mesmo princípio do exercício 5. Já o exercício 5-B sofreu uma pequena alteração. Depois de o realizarem vocalizando o “ah”, como explicado no capítulo anterior, pedi que o fizessem com o uso da palavra “sai”. O objetivo era psicológico. Vários alunos de violino se sentem intimidados com a platéia na ocasião de suas apresentações públicas. Têm medo da exposição, tentam imaginar o que o público está achando de sua performance e ainda se sentem ameaçados por aquelas pessoas presentes e que não têm com eles uma boa relação, por acreditarem em futuras críticas de sua execução. Assim, pedi que, ao realizarem o movimento circular com o braço direito para levar o arco ao talão, pensassem que estavam criando uma espécie de escudo na frente deles e que este impediria que entrassem em contato com a platéia, portanto, com estas emoções.

Foi interessante perceber que a maioria dos participantes se sentiu tocada por esse exercício. Alguns choraram e outros demonstraram sentimentos de prazer por terem conseguido imaginar esta imposição de limites aos supostos sentimentos da platéia. Foram poucos os que não tiveram reações a esse exercício.

Para finalizar o encontro, pedi que realizassem um exercício de interação com o violino sugerido por minha terapeuta de Bioenergética. O exercício consistia em ficar na posição primordial, em cima do colchonete, com o violino posicionado e o arco parado na sua região do meio. Aos poucos, os participantes curvavam-se em direção ao chão, tirando o violino do queixo e colocando-o pousado no colchão entre suas pernas. Ao fazer isso, os participantes deveriam permanecer um pouco em posição de *grounding*. Ao iniciarem o processo de retorno à posição ereta, os participantes deveriam manter o olhar sobre o violino pousado no colchão enquanto dele se afastavam. Então, o exercício do Arco (exercício 4) era realizado com o participante procurando continuar com a sensação da presença do violino entre suas pernas. Após fazer o arco, o participante deveria voltar a curvar-se até o chão para

pegar o violino de volta e, retornando novamente à posição ereta, recolocá-lo em seu queixo com o arco parado na sua região do meio.

Esse exercício, portanto, era uma união dos exercícios 1 e 4 com uma intenção emocional. O violino é, para todo violinista, um bem precioso, mas a sua relação com ele nem sempre é tranqüila. Deixar o violino no chão e dele se afastar buscando a sensação de estar *grounded*, é procurar sentir que o comando desta relação está no instrumentista e não no instrumento. Seguro de si mesmo, inteiro em suas sensações e emoções e, portanto, em total contato consigo mesmo, o instrumentista tem o domínio sobre a sua movimentação corporal e seus sentimentos perante a música e, conseqüentemente, não se amedrontará diante de seu instrumento, achando, em sua insegurança, que não conseguirá tocá-lo como gostaria. Uma vez *grounded*, o instrumentista pode voltar a pegar no seu instrumento, desta vez de forma mais segura e consciente. Mas é importante lembrar que

a vida chega ao mundo como ser (estar em), apesar de que *ser* não dá o sentido exato de realização. Isso ficou claro para mim quando um de meus pacientes disse-me: “Ser não é o suficiente; eu quero pertencer (ser no tempo) e não sinto isso”. A extensão do ser/estar dentro do mundo através de identificações e relacionamentos faz surgir o *senso* de pertinência, o ser *adequado* a esta extensão ou *fazer parte*. Sentir desejo de algo, anelar por uma coisa, um dos mais importantes sentimentos do organismo, reflete a necessidade de contato com o meio ambiente e com o mundo. Ao pertencer, a alma ultrapassa os estreitos limites de si mesma, sem perder o sentido de seu individualismo ou de *ser*, que é exatamente o sentido da nossa existência individual (LOWEN, 1982, p. 59, grifos do autor).

Assim, apenas ser não é se realizar. É preciso pertencer. Portanto, existir na performance, é estar em contato consigo mesmo e com a música. No estudo do instrumento, o exercício técnico poderia ser entendido como o estar consigo, a construção de um trabalho de autoconhecimento que leva o instrumentista à consciência dos movimentos necessários à realização dos diversos tipos de estruturas musicais. Mas fazer música, interpretar, é *pertencer* a esta energia que está presente na combinação dos sons. É se “deixar levar” pela inebriante sensação de conseguir, através de sua própria afetividade, transmitir as emoções e sentimentos percebidos no discurso musical. Cada vez surgem mais métodos voltados para a consciência corporal no violino. Sem deixar de reconhecer a sua grande utilidade na concepção da técnica violinística, é preciso estar alerta para o fato de que estes métodos são apenas um caminho para o conhecimento corporal. Estes métodos são um grande passo para se ter o corpo livre de tensões nos movimentos voluntários, mas o livre fluir das sensações corporais presentes nos movimentos involuntários não são neles trabalhados. A verdadeira musicalidade, a entrega à

música e aos sentimentos que dela advêm não é uma coisa que se aprenda em livros e sim com a experiência das emoções

Outras espécies de interpretação podem surgir a partir deste exercício, e, naturalmente, ele deve ter tido um sentido diferente para cada um dos participantes da pesquisa. Mas a sensação de estar *grounded* na relação com o instrumento deve ser uma busca de todo instrumentista, para que ele possa *ser* enquanto pertence à obra no ato de sua execução musical.

Esse último exercício finalizava com os participantes tocando um trecho de uma música qualquer, por eles escolhida naquele momento. Foi interessante perceber que, mesmo tendo eles demonstrado um crescente relaxamento ao longo deste primeiro encontro, no momento final, quando pegaram o violino para tocar, voltaram, em sua maioria, a demonstrar as mesmas tensões que apontaram em seus questionários. Isso mostra o condicionamento físico desses participantes em relação ao seu instrumento. Ao pegar o violino para tocar, as tensões afloravam sem que eles mesmos percebessem. Mesmo alguns tendo afirmado que tocaram se sentindo mais livres corporalmente, essa liberdade não era visível aos meus olhos. Mas mesmo assim, o impacto do primeiro encontro se fez sentir, e sobre ele, alguns dos participantes me mandaram um pequeno relatório:

O encontro foi a primeira oportunidade de entrar em contato direto com a proposta da Bioenergética. [...] a sensação no momento dos exercícios mostra o foco e o efeito benéfico causado pela sessão. [...] Ao final do encontro pude perceber um relaxamento geral, físico e mental que à primeira vista proporciona uma melhor qualidade de vida. (Lucas)

Ao ir para casa, não tinha forças nem energia para lembrar dos detalhes. Eu vivia o momento presente e não conseguia pensar no que aconteceria depois ou no que acabava de acontecer. Sentia que meu corpo estava diferente, havia um movimento dentro dele, que o acalmava e o agitava. [O dia seguinte] foi tranquilo, acordei muito bem. Não sentia dores no corpo, nem me sentia cansada. Sentia apenas alguns músculos alongados. Passei o dia com o objetivo de sentir as emoções por completo. [...] E percebi o quanto e tanto de energia que continha em mim. (Rute)

Fiquei surpresa ao ver como, em pouco tempo, a respiração me fez relaxar e me sentir a vontade no ambiente. No começo, foi difícil imaginar que o "Aaah" deveria vir de dentro de mim e jogar para fora todas as preocupações. Mas, foi só me concentrar nelas pra que o som saísse mais naturalmente e provocasse um certo alívio. [...] Tocar violino, ao final, foi completamente diferente. As notas não importavam. O que eu precisava ali era que o violino funcionasse exatamente como o "Aaah": descarregasse tudo que eu estava sentindo. (Isabela)

Inicialmente, os exercícios mostraram ser diferentes de todos os que eu já vi tratando-se para o violino. Durante a execução deles, sentia que podia soltar mais som ou até mesmo relaxar mais, porém sentia que havia uma trava dentro de mim. [...] Em casa, fazendo os exercícios comecei a sentir a tensão que eu coloco nos meus ombros ao tocar. (Violeta)

4.2.2. Segunda etapa

Exercícios utilizados com os participantes em pé e sem o violino: Exercício básico de vibração e *grounding* (ex. 1), Arco (ex. 4), Balanço dos dois braços (ex. 40), Voar como um pássaro (ex. 41), Rotação de ombros (ex. 42), “Saia das minhas costas” (ex. 43), Alongamento do pescoço (ex. 47), Massagem no pescoço (ex. 48), Arremesso à frente (ex. 49), Rotação da cabeça (ex. 50), Relaxamento dos músculos da cintura (ex. 52), Alongamento do braço (ex. 53), Sacudir as mãos até soltá-las (ex. 55) e Exercício para soltar o pescoço (ex. 59).

Exercícios utilizados com os participantes em pé e com o violino: Respiração abdominal, Balanço da pelve e Expiração (ex. 5, 5-A e 5-B, respectivamente) e Posição básica de orientação (ex. 13).

Exercícios utilizados com os participantes em pé, com e sem o violino: Rotação dos quadris (ex. 7), Movimento pélvico de lado a lado (ex. 34) e Movimento pélvico para frente e para trás (ex. 36).

Como se pode observar, essa segunda etapa conteve vários exercícios para as regiões superiores do corpo: braços, ombros, pescoço e cabeça. O intuito de introduzir estes exercícios já na segunda etapa foi estimular os participantes a fazerem diariamente exercícios para as regiões diretamente ligadas ao ato de tocar violino. Isso porque, como foi visto no questionário, o hábito do alongamento do corpo e, mais especificamente, dessas regiões, ainda não se fazia presente na vida de todos os participantes. Tendo eu pedido na entrevista inicial que eles procurassem realizar os exercícios em casa e, de preferência, todos os dias, trabalhar alguns exercícios para as regiões superiores do corpo logo no início foi uma forma de estimulá-los a criar o hábito de cuidar melhor do relaxamento dessas regiões de seu corpo. Mas, seguindo a própria orientação de Lowen para que o trabalho com o corpo se inicie a partir de suas regiões inferiores, todos esses exercícios foram feitos, nos encontros desta segunda etapa, após algum tempo de dedicação aos exercícios de *grounding*, recomendação esta que também deveria ser seguida pelos participantes ao realizarem os exercícios em casa.

E foram justamente esses exercícios que levaram ao início de um trabalho individualizado nesta pesquisa. De uma maneira geral, os participantes não tiveram maiores dificuldades de realizá-los, com exceção de Rute, que descobriu neles o quanto excessivamente tensionava as regiões superiores de seu corpo.

Me surpreendi com as enormes tensões que descobrimos, isso só em baixar o pescoço. Senti tanta dor atrás da nuca. Como dói virar a cabeça, seja pro lado, pra cima ou pra baixo. [...] A sensação da dor não foi maior do que essa tristeza que senti. Uma tristeza por não saber o motivo, uma tristeza por perceber o meu descuido em deixar meu corpo sofrer com todas aquelas tensões. (Rute, após o primeiro dia de encontro da segunda etapa)

A partir desse momento, Rute decidiu começar a cuidar mais de seu corpo. Passou a fazer alongamentos antes, durante e depois de estudar violino, o que veio melhorar consideravelmente a qualidade de seu estudo. Mas, com ela, esta etapa só pôde ser finalizada em três dias de encontros, pelo cuidado que precisei ter com o corpo dessa participante naquele momento¹²⁷. Nesta etapa, só iniciei o trabalho com as regiões superiores do corpo de Rute após muito tempo de exercícios de *grounding* e, assim mesmo, de maneira moderada, nunca pedindo que essa participante procurasse ultrapassar o seu limite máximo e sempre respeitando o aparecimento de suas dores. Além disso, por conta de suas dificuldades, nem todos os exercícios propostos para esta fase puderam ser feitos por essa participante neste momento da pesquisa, sendo realizados mais adiante, quando Rute já havia adquirido o hábito de praticar em casa os exercícios já trabalhados nos encontros.

Nessa segunda etapa também foram introduzidos os exercícios de pelve, exercícios estes que causaram estranheza na grande maioria dos participantes. As dificuldades sentidas por eles foram de diversos tipos: excessiva inflexibilidade na região com o aparecimento, em alguns dos participantes, de pequenos estalos nos primeiros movimentos; dificuldades de sincronizar os movimentos pélvicos com a respiração ou com os movimentos no violino; e até mesmo questões a nível psicológico como, por exemplo, vergonha de movimentar mais claramente a pelve, pelo fato de alguns destes participantes acharem que o movimento os deixava desengonçados e esquisitos.

Rebolar foi realmente engraçado! E rebolar tocando foi um pouco difícil. Ainda precisava pensar um pouco para realizar a rotação do quadril e tocar tentando sincronizar a "rebolada" à música foi um desafio. (Isabela)

¹²⁷ Esses três encontros foram marcados em um espaço curto de tempo para não atrasar o andamento da própria pesquisa.

Isabela se refere ao final dessa etapa, quando pedi aos participantes que tocassem um trecho lento de alguma música de sua preferência. Nesse momento, eles deveriam fazer o exercício de “Rotação dos quadris” tentando sincronizar o movimento ondulatório da pelve a movimentos como, por exemplo, os de troca de posição, principalmente quando a mão era levada, durante a música, para regiões agudas no violino. Nessa união, a ondulação pélvica é utilizada ao mesmo tempo da troca de posição, dando a sensação que a pelve está ajudando no deslocamento da mão e fazendo, conseqüentemente, com que a tensão muitas vezes colocada na mão esquerda para esse movimento diminua pela transferência da atenção para o movimento da pelve. Nem todos os participantes conseguiram esta sincronia, mas aqueles que realizaram o exercício satisfatoriamente afirmaram terem se sentido mais soltos tocando, alguns percebendo, inclusive, uma maior interação com o instrumento, o que facilitou também o aspecto interpretativo da música. No momento que conseguiram sincronizar os movimentos, imediatamente a música soou mais expressiva, expressividade esta sentida por eles imediatamente.

A nível psicológico, é importante lembrar que os movimentos ondulatórios da pelve levam a uma sensação prazerosa de sensualidade. É possível que, passada a estranheza inicial de realizar o movimento sob minha observação, os participantes tenham entrado em contato com essa sensação, passando-a momentaneamente para a música que executaram. Como eram músicas lentas, o movimento era feito também de maneira mais vagarosa, sincronizado com a pulsação da melodia, o que fez a interação desta com o corpo do participante. E o prazer do movimento traduziu-se em expressividade.

Ao finalizar essa etapa da pesquisa, que para muitos consistiu no segundo encontro, alguns participantes já conseguiam sentir os efeitos dos exercícios sobre seu autoconhecimento.

Durante a primeira semana de estudos da Bioenergética, fiz inúmeras reflexões a respeito de como tenho usado meu corpo a favor do violino. [...] passei a analisar as reações do meu corpo ao lembrar de determinadas situações. Como ele reage? Qual parte fica tensa? Como influencia em minha performance? Como posso evitar? Vi então, que a Bioenergética irá me ajudar a conhecer muito mais sobre mim. (Ricardo)

Desde que começou a pesquisa eu realmente só tive uma experiência concreta com violino que valha a pena ser relatada que foi ontem, quando estudei de verdade fazendo os alongamentos antes, durante e depois... senti uma grande resistência, além de ter sentido realmente a respiração e a influência dela na performance, meu som ficou muito mais forte e ao me concentrar na respiração, pude sentir mais meu corpo, como ele reage enquanto eu toco. (Rute, após os três encontros referentes à segunda etapa)

Ao tocar no final da aula, ainda vejo como meus ombros ficam tensos, mas senti que eu toquei com mais leveza no som. Em casa, senti uma sensação muito boa ao tocar no meu violino. Como se eu estivesse bastante consciente do meu corpo, principalmente dos meus braços e ombros. (Violeta)

Segundo Safira, o trabalho de *grounding*, de respiração e de pelve, fez com que ela se sentisse mais calma e relaxada. Já podia perceber seus ombros menos tensionados e os braços ligeiramente mais livres. Disse estar procurando sentir mais a respiração e que, com isso, estava ficando menos tonta ao tocar. Também em relação aos efeitos dos exercícios sobre as tensões corporais, outros participantes me mandaram suas observações em forma de depoimento:

Foi mais fácil relaxar e vibrar. Os exercícios para pescoço e ombros fizeram com que eu me sentisse mais relaxada pelo resto do dia. Fiz em casa algumas vezes e acho que já está me ajudando. (Isabela)

Eu me senti bem melhor em relação a alguns aspectos, principalmente, no contato com o instrumento. Segurar o violino me pareceu mais fácil simples e natural do que antes, pelo menos no início do tempo de estudo. Também senti menos dores pelo corpo, o que eu sinto constantemente e são sempre um problema para mim. Os exercícios de respiração foram muito bons para me ajudar a dormir e relaxar em momentos difíceis do dia-a-dia. Contudo, voltando ao violino, mesmo que tenha conseguido me soltar em alguns momentos, nos encontros, sinto que ainda preciso me esforçar bastante praticando os exercícios para conseguir essa mesma soltura tocando normalmente. (Mariana)

Embora estes progressos ainda não fossem visíveis para mim, o fato destes participantes já estarem realizando os exercícios em casa me levava a acreditar nestas afirmações ou, pelo menos, em parte delas. Realmente visível era que a maioria dos participantes estava seguindo o que eu havia pedido nas entrevistas iniciais: tomar a pesquisa como um momento de reflexão sobre si mesmos e sobre sua relação com o violino. E a meu ver, qualquer pessoa que se permita entrar em um processo de autoconhecimento com o objetivo de realizar em si algumas mudanças, colherá deste movimento frutos positivos.

4.2.3. Terceira etapa

Exercícios utilizados com os participantes em pé e sem o violino: Exercício básico de vibração e *grounding* (ex. 1) e Arco (ex. 4).

Exercícios utilizados com os participantes em pé e com o violino: Rotação dos quadris (ex. 7), Posição básica de orientação (ex. 13), Movimento pélvico de lado a lado (ex. 34) e Movimento pélvico para frente e para trás (ex. 36).

Exercícios utilizados com os participantes deitados e sem o violino: Vibração com a perna (ex. 64).

Exercícios utilizados com os participantes deitados sem o violino e em pé com o violino: Respiração abdominal, Balanço da pelve e Expiração (ex. 5, 5-A e 5-B, respectivamente).

Esta etapa consistiu em uma revisão dos principais exercícios de fundamentação e de respiração realizados até este momento na pesquisa. O único exercício diferente adicionado a essa etapa foi o de “Vibração com a perna”, que também tem como objetivo a fundamentação do indivíduo.

Foi interessante perceber que, exatamente nessa etapa, alguns dos participantes da pesquisa começaram a sentir os efeitos da liberação das emoções provocada pelos exercícios. Mas enquanto uns chegavam aos encontros demonstrando claramente a necessidade de conversar, outros ainda tentavam esconder esses efeitos. Só que as angústias que estes participantes tentavam dissimular se faziam perceptíveis na forma como realizavam alguns dos exercícios: a respiração se tornava mais superficial e a vibração dos exercícios de *grounding* ou demorava a acontecer, ou simplesmente não ocorria. Estes foram os casos de Violeta, Isabela, Ricardo, Safira e Rute e com eles, esta etapa teve que ser realizada em mais de um encontro. Desses participantes apenas as duas primeiras me mandaram relatórios se referindo a esses momentos:

Tenho me concentrado mais durante a execução dos exercícios. [...] Senti vontade de chorar, mas não chorei. Vi que preciso liberar melhor a respiração, soltar tudo e emitir melhor o som, colocar tudo para fora. Em casa, não consegui treinar nada. Minha cabeça estava muito perturbada com problemas [...]. Quando eu fui estudar, ao começar o exercício de respiração emitindo som eu comecei a chorar novamente, então parei. (Violeta)

Coincidiu com um dia especialmente estressante e foi uma oportunidade para contar coisas que não havia contado a ninguém. [...] Passei boa parte do resto do dia cansada e sensível. Como aquelas coisas me incomodavam e eu nem sabia o quanto! Falar foi um alívio. (Isabela)

E foi também nessa etapa que me deparei realmente com a situação da participante que foi, de forma geral, a mais resistente durante toda a pesquisa. Logo no seu início, Lara demonstrou representar um caso típico da vertente de pensamento que vê no raciocínio lógico e na estrutura cerebral a solução para todas as questões referentes ao ser humano. Não estou aqui descartando o papel primordial da mente, mas querendo trazer à tona o outro lado dessa discussão histórica que é o papel também fundamental das nossas sensações e sentimentos no

nosso desenvolvimento humano e social. Em minha opinião, tudo está interligado, mas a relação corpo-mente, ou mais precisamente razão-emoção, é um debate secular que ainda persiste extremamente presente em nossos dias, como já visto no primeiro capítulo deste trabalho. Em se tratando do ensino do instrumento, muitos professores, ainda sob a herança do ensino tecnicista do conservatório, ainda veem essa relação como uma dicotomia. E Lara demonstrou, desde os primeiros momentos desta pesquisa, ser alguém que, embora com considerável sensibilidade, coloca esse conhecimento sensorial em um patamar inferior ao racional¹²⁸.

Assim, a resistência de Lara aos exercícios não se traduzia em uma recusa em realizá-los, mas em uma extrema dificuldade de se entregar a eles, de forma a deixar que suas sensações corporais aflorassem naturalmente. Sua racionalidade e sua desconexão com seus sentimentos, portanto, afetavam sobremaneira sua respiração, que tendia a ser sempre muito curta. E foi justamente nesta etapa que descobri que Lara ainda não tinha conseguido vibrar naturalmente nos exercícios de *grounding*. A vibração que acontecia em seus exercícios estava sendo criada por essa participante. Realizei com ela, então, todos os movimentos aconselhados por Lowen para facilitar a chegada da vibração quando essa não acontecesse de maneira natural, mas não obtive nenhum resultado positivo. Depois de uma longa conversa com essa participante sobre sua entrega a si mesma e ao trabalho e o sobre o seu nível de tensão corporal, remarquei o seu encontro na tentativa de que ela refletisse sobre tudo o que havíamos discutido.

Após outro encontro nessa etapa, Lara me mandou o seguinte depoimento:

Tenho me sentido bem, o que dá um certo desconforto é tentar realizar uma respiração mais profunda, pois há uma sensação de falta de ar ao tentar expirar até o ultimo instante. [...] Ainda não consigo vibrar no *grounding*, por um momento parece que vou conseguir, mas depois coloco minha atenção em outra coisa e esqueço da postura. No meu estudo diário tenho tentado aplicar as técnicas; os efeitos são visuais e auditivos. À medida, que faço a respiração sinto que mente e corpo vão ficando mais tranquilos, com isso passagens que antes eram difíceis e não fluíam, passam a fluir. Percebo que meu corpo fica mais confortável, com menos dores. Um exercício que achei muito interessante foi o de fazer um círculo com a pelve ao tocar, [...] alivia grande parte das tensões. (Lara)

Lara ainda teve mais três encontros até que eu desse por encerrada essa etapa com ela. Mas, embora fosse clara a sua tentativa de realizar os exercícios não apenas mecanicamente, mas sim buscando chegar aos verdadeiros objetivos propostos por eles, eu

¹²⁸ Esse trecho do texto, bem como uma maior discussão sobre esse aspecto da participante, se encontra em seu histórico.

ainda não conseguia perceber nessa participante nenhum tipo de mudança mais efetiva. O único progresso que pude perceber foi um ligeiro aumento na profundidade de sua respiração. E foi justamente no dia em que percebi isto que Lara, finalmente, conseguiu vibrar naturalmente nos exercícios, o que voltou a se repetir no próximo encontro que tivemos. Após esses encontros e sobre o fato de ter conseguido vibrar, Lara mandou-me um pequeno relatório¹²⁹:

Eu me senti bem, porém quando estava no *grounding* sem o violino, senti tipo um descontrole no meu corpo, como se todos os "bichos" fossem sair [...]. Quando peguei o violino estava bem relaxada [...]. Em casa fiz alguns exercícios mudando minha postura com relação ao violino, tentando deixar também minha face mais serena, e percebi que as coisas se tornam mais fáceis. (Lara)

Já Lucas e Mariana estavam progredindo em seus exercícios, se tornando mais acessíveis ao trabalho e mantendo um maior contato consigo mesmos. Também os outros participantes da pesquisa, ao terminarem os encontros referentes a esta etapa, demonstraram avanços em relação aos objetivos deste trabalho. Ricardo já controlava mais o som do violino nos exercícios de *grounding* e seu movimento pélvico estava mais harmonioso. Também já aplicava de forma correta os princípios da Bioenergética nas músicas de seu repertório¹³⁰. Tendo tido uma experiência de performance nessa mesma semana, esse participante fez, durante a mesma, uso da flexão dos joelhos, do movimento pélvico e da respiração, o que o auxiliou no relaxamento dos ombros e em uma sonoridade mais firme e limpa. Segundo esse participante, sua sensação após essa apresentação foi de alívio e bem estar.

Rute, ao final desta etapa, ainda demonstrava dificuldades de realizar os exercícios, tensionando sempre alguma parte de seu corpo. Mas eram admiráveis sua entrega e sua persistência em conseguir realizar mudanças em si mesma. Para mim, diante do ocorrido na etapa anterior, seus progressos podiam ser percebidos pelo fato desta participante estar conseguindo realizar, sem maiores impedimentos, todos os exercícios que propunha para ela. Mas isso exigia dela um considerável nível de concentração. Sobre isso Rute escreveu:

[...] quando pego no violino sem concentração, ou quando pego nele sem senti-lo, eu demoro a sentir a respiração... é quando tenho um "clique" que eu lembro de respirar e tudo melhora...[...] Só que com o passar do tempo e o avanço dos exercícios da bioenergética, o fato de "lembrar de se mexer" tem sido mais freqüente, assim como o "lembrar de respirar" mesmo quando uma

¹²⁹ O processo detalhado de todas as mudanças de Lara nessa etapa da pesquisa se encontra em seu histórico.

¹³⁰ Ricardo foi o primeiro dos participantes a aplicar de forma correta os princípios da Bioenergética em seus momentos de performance.

partitura está na frente. E isso eu considero um avanço, ainda que seja bem sutil e que talvez só eu sinta e perceba a diferença. (Rute)

Os avanços de Isabela ao término desta etapa se faziam perceber por uma respiração visivelmente mais profunda, pela voz mais clara e firme nos exercícios de expiração e por uma vibração mais livre nos exercícios de *grounding*. Seus exercícios de pelve também eram executados com maior desenvoltura. No último encontro desta etapa, ao refazer com esta participante o exercício de tocar uma música enquanto realizava a “Rotação dos quadris” pude perceber nela uma maior entrega aos movimentos de seu corpo, o que teve, imediatamente, uma feliz repercussão em sua interpretação. Isabela tocou com tal expressão que, ao final do exercício, estávamos ambas emocionadas. Sobre essa etapa ela comentou:

Me senti confortável no *grounding* e acho que, pela primeira vez, consegui relaxar de fato. Rebolar me pareceu mais fácil e natural do que quando tentei em casa sozinha. Tocando no final, me senti completamente diferente. É difícil descrever. Sei que houveram algumas falhas, mas eu estava me percebendo e sentindo o que estava fazendo, o que deixou a música mais verdadeira e natural na hora. Em casa, ainda não consegui me entregar da mesma forma. (Isabela)

4.2.4. Quarta etapa

Exercícios utilizados com os participantes em pé e sem o violino: Exercício básico de vibração e *grounding* (ex. 1) e Arco (ex. 4).

Exercícios utilizados com os participantes em pé e com o violino: Rotação dos quadris (ex. 7), Posição básica de orientação (ex. 13), Movimento pélvico de lado a lado (ex. 34) e Movimento pélvico para frente e para trás (ex. 36), Voar como um pássaro (ex. 41), Rotação de ombros (ex. 42) e Arremesso à frente (ex. 49).

Exercícios utilizados com os participantes deitados e sem o violino: Respiração abdominal, Balanço da pelve e Expiração (ex. 5, 5-A e 5-B, respectivamente) e Vibração com a perna (ex. 64).

Exercícios utilizados com os participantes em pé com e sem o violino: Balançar cada braço (ex. 39).

Nesta etapa, continuei com o objetivo de tornar sólido o trabalho de fundamentação dos participantes da pesquisa. Portanto, mantive os exercícios realizados na etapa anterior, retomando alguns da segunda etapa referentes à região superior do corpo, desta vez realizados

em sua adaptação para o violino. Para complementar o trabalho com esta região, inseri o único exercício novo desta etapa, o exercício 39.

Nessa altura, aqueles que não haviam ainda sentido os efeitos emocionais dos exercícios, já começavam a senti-los, fossem eles positivos ou negativos. Além disso, a confiança no trabalho e em mim já começava a se fazer presente, o que fez com que alguns dos participantes se entregassem mais aos exercícios. Foi o caso de Lara que, mesmo ainda demonstrando as resistências naturais de sua personalidade e alguma dificuldade para conseguir vibrar nos exercícios de *grounding*, tornou-se mais concentrada no trabalho e mais disposta a realizar os exercícios¹³¹; de Lucas, que se tornava cada vez mais tranqüilo, relaxado e entregue às suas próprias sensações e sentimentos; e de Safira.

Essa participante chegou animada aos encontros dessa etapa, dizendo estar com seus ombros muito mais relaxados. Levou-me a tocar nessa região para comprovar sua afirmação e, embora eles, ao toque, me parecessem relaxados, não tinha como averiguar se estavam mais ou menos do que antes e se esse relaxamento era devido aos exercícios. Safira disse também ter criado o hábito de estudar com os joelhos flexionados e que, quando fazia isso, não sentia dor na coluna e nem nos calcanhares, que ela disse sempre doerem muito. Na verdade, eu ainda não conseguia visualizar esse relaxamento nos exercícios, pois estes eram feitos com Safira tentando controlar os movimentos, o que fazia com que tensionasse algumas regiões do corpo, não conseguisse uma vibração contínua e um movimento pélvico harmonioso. Mas pude observar que sua respiração estava ligeiramente melhor, me parecendo um pouco mais lenta e profunda.

Na verdade, a real mudança que pude perceber em Safira nesta etapa é que ela estava se tornando um pouco mais aberta ao trabalho, pois finalmente admitiu não estar totalmente entregue aos exercícios pelo medo de perder o controle de si mesma, do seu corpo e do seu som no violino ao realizá-los. Pela primeira vez depois dos encontros terem começado, dialogamos sobre alguns dos seus medos e inseguranças, tanto no violino como na própria vida. Safira afirmou estar entrando em uma fase de auto percepção e mudando algumas posturas em relação a si mesma e aos outros. Essa primeira conversa foi extremamente importante para o andamento da pesquisa com esta participante.

¹³¹ Essa disposição e concentração de Lara continuaram até o final desta pesquisa mas, a partir da próxima etapa, tivemos várias dificuldades em nos encontrarmos, o que resultou em um considerável atraso dessa participante neste trabalho (este processo se encontra melhor explicado no seu histórico no Apêndice B). Esse atraso se deu não só no que diz respeito ao progresso em seus objetivos, mas também à quantidade de exercícios que puderam ser realizados com ela.

Também foram importantes para o andamento da pesquisa as conversas que tive, nesta etapa, com Violeta e Mariana. Os problemas demonstrados por Violeta desde a etapa anterior vieram à tona nesta etapa. Quando ela chegou ao primeiro encontro desta fase, tornou-se visível para mim sua angústia, mas Violeta nada comentava. Até que resolvi conversar, numa tentativa de aliviá-la um pouco. Violeta rompeu em prantos e nosso encontro se resumiu praticamente a uma longa conversa sobre seus receios e angústias. Já ao final do encontro, fizemos alguns exercícios para que esta participante saísse mais forte para enfrentar seus problemas. Sobre esse momento Violeta afirmou:

Chorei a aula toda, mas no final me senti uma pena de aliviada. Devido a isso, não trabalhamos por completo os exercícios. Só consegui treinar em casa um dia, tentei me concentrar ao máximo nos exercícios. Sinto que ao tocar, meus ombros estão cada vez mais relaxados. Até mesmo quando eu tensiono, eu consigo sentir e relaxo, coisa que não acontecia antes. (Violeta)

No encontro seguinte, Violeta estava bem melhor. Tinha tomado algumas resoluções em relação aos seus problemas e estava se sentindo mais forte. Decidi então antecipar alguns dos exercícios de *grounding* da quinta e da sexta etapas e que requeriam um trabalho corporal mais intenso, para que Violeta se sentisse com mais energia e vigor. Foram feitas quase todas as variações do exercício de “Flexão dos joelhos” (ex. 2), sempre ao som de uma música de caráter vivo e enérgico. Aos poucos pude perceber a energia de Violeta se modificando, passando essa participante a demonstrar mais altivez e determinação em seu semblante. Quando comentei essa impressão, Violeta afirmou que os exercícios tinham trazido a ela mais firmeza e mais coragem de enfrentar tudo o que estava passando. Segundo suas próprias palavras,

Entrei na aula com a cabeça concentrada só nela, esqueci qualquer problema lá fora. Aquele é realmente o meu momento. Durante os exercícios em *grounding*, tenho sentido mais o chão, a força que tenho nas pernas e pés. Adorei tocar com o violino e dançar ritmicamente com a música. Sai com uma sensação maravilhosa da aula. Leve, muito leve. (Violeta)

E a partir desse encontro, a pesquisa com Violeta tomou outro rumo. Também com Mariana esta etapa se mostrou bastante importante. Neste momento da pesquisa, esta participante se encontrava bastante sensível com suas questões em relação ao violino. Assim, o primeiro encontro desta etapa resumiu-se a uma longa conversa sobre seu prazer em tocar, já que em seu questionário ela não tinha indicado o violino como uma atividade que lhe dava prazer em realizar. Ela revelou esta falta de prazer e buscamos juntas suas raízes. Discutimos sobre concepções musicais, futuro profissional e, ao final, a participante reconheceu sua

alegria em dar aulas e o quanto isso lhe fazia bem. Esse momento foi muito importante para Mariana, pois ela finalmente percebeu que não estava tão distante de seu instrumento quanto afirmava. Sua falta de prazer em tocar, na verdade, se devia a questões que não estavam tão diretamente ligadas à sua escolha profissional. Para mim, por algumas de suas palavras e atitudes, era claro que esta participante amava sua profissão. Seu desânimo vinha de questões mais periféricas e que precisavam ser trabalhadas. A partir deste encontro, comecei a insistir que Mariana procurasse ajuda terapêutica, pois era clara para mim a sua tendência ao desânimo, tendência esta que foi confirmada em seu relatório:

Após estas primeiras semanas realizando os exercícios durante os encontros e também em casa [...], eu poderia chamar esse momento de: reconciliação com o violino! É como se eu estivesse descobrindo o quanto eu sei tocar, o quanto eu posso tocar e achava que não podia. Antes, existia uma barreira imensa entre nós dois. Na verdade, eu toco muito melhor do que pensava! É como se estivesse redescobrando as coisas, principalmente em relação ao violino, mas em ligação com todos os outros aspectos da minha vida. [...] Não sei se vou conseguir me manter assim porque eu tenho dificuldade de permanecer nas coisas e é difícil me livrar dos pensamentos negativos, eles ficam voltando de tempos em tempos. Mas, até agora não tá parecendo tão difícil. (Mariana)

Já Rute continuava tendo os fortes efeitos psicológicos e emocionais que começaram a surgir na etapa anterior. Esta participante já não dormia tão bem, tendo por noite vários pesadelos onde aparecia em diversas situações cheias de símbolos que, com certeza, eram fruto dos exercícios trabalhando em suas questões emocionais há muito tempo adormecidas. Relatou também estar sentindo sua temperatura sempre mais elevada e estar suando mais que o normal. Além disso, Rute dizia se sentir mais enérgica, mais irritada, mais “elétrica”. Disse estar mais “desaforada”, o que para ela era muito problemático, já que sempre procurou manter a calma e o equilíbrio em todas as situações, principalmente nas mais difíceis. Não lidava bem com a raiva que se fazia presente nela, a ponto de dizer que isso estava incomodando-a bastante. Já havia sugerido que a participante buscasse um tratamento terapêutico, mas, a partir desse ponto do trabalho, comecei a ser um pouco mais enfática nessa necessidade, já que não podia dar conta de toda essa demanda psicológica que estava surgindo e que, sabia, iria aumentar ao longo do tempo. Para mim, era notório o estado alterado de Rute, pois já a conhecia há alguns anos e nunca a tinha visto tão irritada e descontrolada.

De qualquer forma, alguns efeitos físicos dos exercícios já se faziam presentes em Rute, pois tornou-se claro para mim, nesta etapa, o progresso em sua flexibilidade e relaxamento durante os exercícios. Os exercícios da Bioenergética já estavam conseguindo

liberar algumas das tensões desta participante e, possivelmente por este motivo, é que ela começava a entrar em maior contato com suas emoções. Em seu relatório, Rute comentou:

Meus ombros estão mais descansados. Sinto-os pesado, mas não doloridos, como se realmente eles estivessem descansados e não mais “elevados” (ou seja, tensos). Descobri que é muito bom fazer o grounding. Nessas ultimas semanas tenho gostado muito de fazê-lo. Aliás, da ultima vez que estudei fiz 2 vezes, uma no meio dos meus estudos e no final. Sentia-me super bem e o "descanso" dos ombros sempre aumentava. (Rute)

4.2.5. Quinta etapa

Exercícios utilizados com os participantes em pé e sem o violino: Exercício básico de vibração e *grounding* (ex. 1) e Arco (ex. 4).

Exercícios utilizados com os participantes em pé e com o violino: Rotação dos quadris (ex. 7) e Posição básica de orientação (ex. 13).

Exercícios utilizados com os participantes deitados e sem o violino: Vibração com a perna (ex. 64).

Exercícios utilizados com os participantes em pé e deitados com o violino: Respiração abdominal, Balanço da pelve e Expiração (ex. 5, 5-A e 5-B, respectivamente).

Esta foi a etapa em que comecei, com a maioria dos participantes, a introduzir um trabalho corporal mais intenso e algumas posturas ao violino que requeriam controle e equilíbrio. Foi o caso do exercício de “Flexão dos joelhos” realizado com o participante com as costas apoiadas na parede, com e sem violino, e dos exercícios de respiração feitos com o participante deitado e tocando violino.

Os exercícios de respiração com o violino foram recebidos com certa estranheza pela maioria dos participantes. Várias dificuldades foram sentidas: cansaço nos braços, coordenação do movimento pélvico com a respiração e as arcadas no violino, e alguns formigamentos nas mãos e nos pés, que se dissiparam quando os participantes realizaram o exercício 64. Mas, mesmo com todas essas dificuldades iniciais, com a repetição dos exercícios nos encontros desta etapa, todos conseguiram, de forma geral, realizá-los a contento. A única exceção foi Rute, que se sentiu bastante desconfortável neles. Tendo esta participante afirmado estar sentindo dor na coluna e em toda a região superior de seu corpo nesses exercícios, optei por realizá-los paulatinamente, durante vários encontros, até que ela se acostumasse com a posição e movimentação necessárias a eles. Rute foi, aos poucos,

encontrando a melhor posição para realizá-los e, ao final do trabalho, já conseguia executá-los a contento.

Nesta etapa, percebi em Ricardo um significativo progresso. Este participante estava mais solto no instrumento, percebendo que poderia tirar neste uma sonoridade limpa e forte sem tensionar ou ser agressivo. Sobre isso, Ricardo relatou que sua sonoridade, para ele sempre fraca e sem vida, era constante preocupação de seu professor em sala de aula. Mas afirmou que, depois dos exercícios, seu professor não havia mais feito tal reclamação. Seu corpo estava cada vez mais relaxado, principalmente nas regiões dos braços e do pescoço, e nessa altura do trabalho, Ricardo disse já sentir mais o corpo quando tocava. Juntamente com o novo exercício de Flexão dos joelhos, trabalhei com Ricardo passagens rápidas e com articulações bem marcadas de seu repertório com o objetivo de levar este participante a descobrir cada vez mais o peso e a força de braço necessários a estas passagens, sem que elas soassem agressivas.

Além disso, segundo este participante, a pesquisa já teria feito com que sofresse algumas mudanças de paradigma em relação à música: a obra musical para ele não seria mais uma forma de demonstrar o nível técnico do indivíduo como pensava anteriormente, mas sim o contrário. Ou seja, agora a técnica estaria a serviço da própria música, tendo como função facilitar o intérprete a transmitir os sentimentos e emoções que nela teriam sido expressos pelo compositor. Ricardo disse também ter feito mudanças em seu esquema de estudo, passando sempre a intercalá-lo com os exercícios da Bioenergética com um objetivo de perceber mais o corpo. Segundo ele, sua meta principal naquele momento seria essa percepção e, por isso, teria passado a aliar os exercícios ao trabalho técnico que já fazia.

Um trabalho voltado à região superior do corpo foi realizado, nesta etapa, com Violeta. Pelo fato de ter antecipado os exercícios desta quinta etapa com esta participante, retomei os exercícios de ombros e braços. Violeta realizou-os a contento, mas eu notava certa raiva em sua forma de agir. Foi quando decidi pedir a esta participante que executasse o exercício de Espernear no colchão (ex. 73). Violeta não era uma pessoa de demonstrar muito seus sentimentos e, segundo ela, este procedimento vinha desde sua infância. Assim, como forma de colocar para fora os sentimentos contidos por Violeta naquele momento, pedi que esperneasse. Devido a sua dificuldade na entrega total aos exercícios que ainda persistia em alguns momentos da pesquisa, principalmente quando esta participante queria esconder o que estava sentindo, Violeta esperneou de início um pouco titubeante, mas logo depois entrou no movimento de maneira mais intensa. Mas o que mais me surpreendeu foi a liberação de suas emoções através da voz. Enquanto esperneava, Violeta gritou alto, esquecendo-se

completamente de tudo a sua volta. No final chorou bastante e disse estar descarregada. Foi para casa mais aliviada e comentou em relatório:

Sinto meus ombros mais conscientemente e tenho conseguido não tensioná-los tanto como antes. [...] Cheguei bem na aula, mas ao começar os exercícios comecei a sentir um pouco de raiva e lembrei de uma discussão que tive durante a semana que me fez sentir muita raiva. No final da aula, Renata me oportunizou algo que nunca me deixaram: espernear, se debater de raiva no chão sem que ninguém brigue comigo por isso! Senti muita vontade de chorar e chorei quando terminamos. (Violeta)

Fato semelhante ocorreu com Isabela. Esta era uma das participantes que ainda tinha uma clara resistência de entrega aos exercícios. E parecia que quanto mais eles movimentavam seu estado emocional, mais esta participante procurava se distanciar de seus sentimentos, de forma a não demonstrá-los durante os encontros. Mesmo já tendo tido com Isabela conversas em que esta me relatou alguns de seus conflitos, estes momentos rapidamente se transformavam em uma atitude de alheamento desta participante em relação a si mesma e a suas emoções, ou seja, Isabela demonstrava claramente resistir em entrar verdadeiramente em contato com ela mesma, o que afetava sobremaneira a qualidade e profundidade dos exercícios e também sua execução ao violino. Os progressos que ela conseguia nos exercícios sempre sofriam um recuo por conta de sua insistência em não se entregar às suas próprias sensações.

E esta atitude se exacerbou exatamente nesta época da pesquisa, a ponto de eu ter que parar de aplicar os exercícios em um dos encontros para ter com esta participante uma conversa sobre a tendência que temos em nos distanciarmos de nós mesmos no nosso dia a dia e os motivos que nos levam a isso. Refletimos novamente sobre os objetivos deste trabalho e a necessidade de uma percepção corporal integral no momento da performance e que, para isso, era também necessária essa consciência no cotidiano. Sobre esse encontro Isabela observou:

Foi nossa conversa sobre entrega e entrar em contato. Sobre me perceber mais em cada momento e diminuir o meu alheamento sobre mim mesma. A conversa me rendeu algumas reflexões. Tentei prestar atenção em como me sentia e reagia a tudo, [...] mas preciso confessar que às vezes esquecia completamente disso. Às vezes, parecia mais fácil programar os horários de todos os estudos e segui-los sem lembrar de mim, como eu sempre fizera. (Isabela)

No próximo encontro, embora tenha afirmado ter refletido sobre nossa conversa, Isabela chegou ainda aparentando certo alheamento em sua postura nos exercícios. Realizou-

os exatamente como solicitei: procurou sentir a vibração, embora esta ainda demorasse um pouco a acontecer, buscou a concentração e a percepção em todos os exercícios, fez a respiração e os movimentos corretamente. Mas ainda persistia a minha sensação de que Isabela não estava se entregando total e profundamente ao trabalho. Então, decidi colocá-la para espernear. Isabela tinha um histórico interessante em relação a isso. Em alguns de seus episódios de demonstração de raiva quando criança esperneou várias vezes, e seus pais, como é natural, tentaram lhe mostrar que esse tipo de atitude não a levaria a lugar nenhum. A raiva, então, ficou contida e Isabela assumiu uma atitude de busca de outras alternativas para conseguir realizar suas necessidades e aspirações infantis. Nesse processo e em outros, Isabela aprendeu a agir com o raciocínio, atitude que se tornou típica de sua personalidade. Portanto, diante da falta de uma maior entrega aos exercícios demonstrada por esta participante em seus encontros, decidi lançar mão do exercício de espernear como uma forma de resgatar os sentimentos agressivos contidos em sua infância e ao longo de sua vida, sentimentos esses extremamente necessários em vários momentos de uma performance, principalmente quando a obra tocada solicita do intérprete mais força e energia.

Esse foi, então, o grande momento de Isabela nesta pesquisa. Ao ser solicitada a espernear, esta participante riu com incredulidade, mas, vendo que não teria outra alternativa a não ser tentar, começou seu esperneio apenas com os braços. Aos poucos foi realmente “entrando” no exercício e pela primeira vez neste trabalho se entregou por completo. Em poucos segundos Isabela esperneava com todo o seu corpo, totalmente entregue ao movimento, só parando quando se sentiu exausta. Mesmo assim, pedi que ela levantasse do colchão em que estava deitada e andasse em *grounding*, ao som de uma música cujo caráter era forte e enérgico. Pedi que caminhasse de forma que pudéssemos ouvir seus passos em meio à música que estava relativamente alta. Isabela estava totalmente transfigurada e entregue a sua força instintiva. Sua reação me surpreendeu de tal forma que, pela primeira vez neste trabalho, tive um pouco de receio do que havia pedido. Mas, como já estávamos com o exercício em andamento, pedi que Isabela pegasse o violino e tentasse colocar nele a força que estava sentindo. E, pela primeira vez nesta pesquisa, esta participante tocou com uma postura que demonstrava total contato com o instrumento e com uma força que chegava a surpreender. Enfim, Isabela sentou em uma cadeira completamente exausta. Isabela saiu com a sensação daquele momento presente em seu corpo. Há momentos em que temos que deixar a surpresa e confusão internas surgirem para que possamos refletir de maneira mais intensa sobre nossas emoções e, então, chegar a um entendimento de nós mesmos que não estávamos querendo ou conseguindo chegar antes. As sensações perduram em nós o tempo equivalente à

sua força. Interromper o fluxo desse processo em Isabela fazendo-a relaxar, seria tirar a força da transformação e do autoconhecimento, porque nesses momentos, a própria pessoa se surpreende com a intensidade dos seus sentimentos e sensações, intensidade esta que ela mesma, muitas vezes, nem sabia que existia. Seu relatório sobre este episódio continha as seguintes palavras:

Relembrando meus tempos de infância, esperar foi bem interessante. Ao ouvir a proposta, eu pensei que jamais ia conseguir realmente esperar me entregando àquilo, pensei que iria, no máximo, bater pernas e braços sem sentir de fato. Mas, em pouco tempo, eu realmente queria esperar, eu precisava esperar e, meu Deus, eu esperee mesmo! Quando saí do encontro, me senti mais impaciente e irritável. Ao chegar em casa, como ainda me senti assim, tentei tocar músicas que exigissem mais garra e agressividade. Foi tão diferente e natural! Meu professor sempre comentava que eu precisava ser mais enérgica e imponente, mas eu nunca me sentia muito confortável tentando corresponder a isso. Depois do encontro, eu não precisava mais forçar nada, aquilo estava dentro de mim e era só jogar no violino. (Isabela)

Finalmente, Isabela havia entendido o sentido de entrar em contato com suas emoções e sentimentos. Como ela mesma disse no restante de seu relatório¹³², esperar não resolveu seus problemas, mas fez com que expressasse sensações contidas há muito tempo. E fez isso em um ambiente preparado para tal, sozinha, sem precisar entrar em conflito com ninguém. Entendeu finalmente que precisamos saber descarregar as sensações e emoções contidas para não nos prejudicarmos com tensões desnecessárias e assim, podermos nos sentir menos limitados corporalmente para uma performance mais livre e inteira.

4.2.6. Sexta etapa

Exercícios utilizados com os participantes em pé e sem o violino: Exercício básico de vibração e *grounding* (ex. 1) e Arco (ex. 4).

Exercícios utilizados com os participantes em pé e com o violino: Posição básica de orientação (ex. 13) e Variação (ex. 29-A).

Exercícios utilizados com os participantes deitados e sem o violino: Vibração com a perna (ex. 64).

Exercícios utilizados com os participantes em pé e deitados com e sem o violino: Respiração abdominal, Balanço da pelve e Expiração (ex. 5, 5-A e 5-B, respectivamente) e Rotação dos quadris (ex. 7).

¹³²Transcrito em sua íntegra no histórico desta participante.

Continuando o trabalho de intensificação dos exercícios corporais, realizei nesta etapa todas as adaptações do exercício de “Flexão dos joelhos” feitas por mim para o violino. Assim, além de realizarem esse exercício apoiados na parede, os participantes o executavam tanto andando de acordo com a pulsação de uma música como, também acompanhando esta pulsação, alternando batidas dos calcanhares com balanço da pelve. Esta última variação poderia ser realizada tanto partindo da posição primordial, como também de pernas bem abertas com os pés voltados para fora¹³³ e até com os participantes deitados. A coordenação motora e o equilíbrio dos participantes também foram mais profundamente trabalhados nesta etapa através do exercício de “Rotação dos quadris”, realizado com os participantes deitados, e da introdução do exercício 29-A.

Todos esses exercícios requeriam dos participantes certo esforço físico e, por isso, foram introduzidos após um mês de pesquisa. Nesta altura, o trabalho com os exercícios de respiração e de *grounding* realizados desde o início da pesquisa já tinha surtido algum efeito na capacidade de resistência física dos participantes. Além disso, esses exercícios, por terem um caráter de dança, introduziam o lúdico e o prazeroso nos movimentos corporais. Em sua maioria, os participantes demonstraram sentimentos de alegria e de prazer ao realizá-los. Alguns comentaram estarem se sentindo em uma aula de dança, outros afirmaram terem sido preenchidos pela música no decorrer do exercício, tocando de forma mais viva e sentindo o seu corpo todo presente no ato de tocar o violino. Muitos dos participantes relataram a sensação de estarem energizados através dos exercícios e, embora reconhecendo que, em alguns momentos, tendiam a tensionar alguma região de seu corpo durante os movimentos, a maioria disse ter saído relaxada dos encontros desta etapa.

A única exceção foi Rute, que disse ter saído com algumas dores na coluna. Mas mesmo ligeiramente dolorida, esta participante afirmou ter se divertido ao fazer os movimentos, o que ficava notório em suas risadas durante o encontro. De qualquer forma, é importante observar que, por esta participante ser fisicamente mais frágil que os outros, o trabalho desta etapa foi realizado com ela de uma forma mais amena. O exercício de bater os calcanhares, por exemplo, foi realizado apenas com ela deitada ou na posição primordial. Por seus problemas nos joelhos, abrir bastante as pernas flexionando ao máximo estas articulações era um movimento que esta participante não tinha condições físicas de realizar.

Mas os progressos de Rute continuavam, mesmo que de forma mais lenta que os outros participantes da pesquisa. Ela estava ficando cada vez mais acessível aos exercícios e a

¹³³ Todas descritas no capítulo anterior.

tudo que lhe propunha fazer, mesmo que em alguns momentos ficasse indisposta e, por conta disso, tensionasse várias regiões de seu corpo. Na verdade, ela ainda continuava emocionalmente perturbada e isso ainda prejudicava alguns de seus encontros. Tivemos várias conversas e, entre elas, uma foi particularmente importante para os resultados de Rute nesta pesquisa: uma discussão sobre o significado do violino em sua vida. Refletir sobre isso fez com que esta participante passasse a ver o violino de forma diferente, o que a levou a ter mais disposição em estudar e sentir o violino mais próximo a seu corpo e, portanto, mais integrado a ela. E com este intuito, passou a rever sua postura e sua movimentação ao tocar começando, visivelmente, a modificar sua expressividade na performance. Com pouco mais de um mês de encontros, Rute me mandou o seguinte depoimento:

Basicamente não sinto mais tanta dor nas costas. As dores nos ombros e pescoço diminuíram consideravelmente acerca de 02 semanas. A última aula com o professor foi bastante interessante. Toquei [...], me concentrando no quesito: som-arco-braço direito-expressividade... Alguma coisa mudou. Não tive medo de "exagerar" e para minha surpresa o professor falou que era exatamente assim que deveria ser. [...] desde o ultimo encontro, eu não pego o violino da mesma forma¹³⁴. [...] Compreender o sentido, compreender o porquê de tocar violino modificou muita coisa, e eu ainda não consigo nem descrever essa dimensão. Posso ao menos dizer que compreender esse significado me libertou de muitas exigências. Exigências que criei, exigências que pensava ter para com os outros. Enfim, exigências que tinha comigo mesmo. (Rute)

Nesta altura da pesquisa, os participantes haviam, de forma geral, entrado em um momento de vários progressos em seu estado físico, emocional e em sua relação com o violino. Podia perceber em Lucas uma movimentação mais lenta e uma respiração mais profunda. As regiões que haviam sido focos do nosso trabalho corporal por apresentarem significativos graus de tensão, já estavam mais relaxadas e seu corpo como um todo aparentava estar mais flexível. Em seu depoimento ele relatou:

A bioenergética só vai ser funcional se aceita de maneira sincera e honesta. [...] Ao ser convidado a participar do projeto eu precisava ter certeza de que eu estaria disposto a rever meus conceitos gerais, o que vem a ser algo muito sério e perigoso aos olhos de um preocupado. [...] Por diversas vezes sai das sessões confuso, pensando, me perguntando, criando duvidas, quando na verdade a mente só deveria estar funcionando em prol de promover algo natural. As perguntas e confusões são dispensáveis diante da certeza sentimental, que é alcançada com um mapeamento intuitivo. Não há espaço para burocracia entre você e seu corpo. [...] Tomar essa consciência é difícil, porém é natural. Por isso as crianças o fazem. Conseguir essa postura lhe

¹³⁴ Rute se refere ao encontro da conversa que tivemos sobre o papel do violino em sua vida.

coloca muito mais perto do instrumento, e lhe possibilita uma expressão muito mais sincera, real. (Lucas)¹³⁵

Com pouco mais de um mês de pesquisa, também era possível perceber algumas mudanças em Mariana. O som do violino nos exercícios já estava mais estável e limpo e os movimentos realizados com o arco se tornavam mais vagarosos, acompanhando uma respiração que agora também já se fazia mais lenta. Mas nos exercícios feitos para os braços e ombros Mariana ainda demonstrava certa tensão, principalmente nas regiões do pescoço e do maxilar, que ficaram doendo após alguns exercícios. Segundo ela, tensionava essas regiões porque sua atenção estava voltada para a soltura dos ombros e então terminava transferindo a tensão para outras partes do corpo. Ao serem repetidos os exercícios nesta etapa, após um trabalho de *grounding*, Mariana foi buscando sentir essas regiões como um todo, fazendo com que o relaxamento dos ombros também se fizesse sentir no pescoço e no maxilar. As dores então, através do intercalar desses exercícios (*grounding* e braços e ombros), foram diminuindo gradativamente. Mas seu estado emocional continuava instável, o que dificultava a realização de alguns dos exercícios:

[...] Nas últimas semanas, a bioenergética tem tido dois efeitos diferentes na minha vida. Um deles é estressante porque eu sei o que eu preciso fazer e às vezes não consigo. [...] A outra forma é recompensadora, acontece todas às vezes em que eu realmente consigo voltar pra mim, me concentrar, ficar mais calma e centrada, ou seja, no controle, isto me faz muito bem. No violino, [...] eu tenho tentado inserir os princípios em todo o meu estudo e tem sido bom. [...] Agora, tem um ponto complexo: essa coisa de me amar, gostar de mim ... isso ainda tá longe¹³⁶. [...] Sei que a meta é essa, mas é a parte mais difícil pra mim. Bem, pelo menos do que eu toco eu estou gostando um pouco mais. (Mariana)

Nesta etapa também começaram a ser visíveis algumas mudanças em Safira. Sua respiração, embora ainda fosse realizada com dificuldade em alguns dos exercícios, estava realmente mais profunda, e seus ombros mais relaxados. Além disso, sua movimentação no violino estava mais livre e natural, fato que já estava sendo percebido por seus colegas e também por seu professor. Em seu relatório ela afirmou:

No estudo ainda sinto um leve desconforto nos ombros, mas logo tento relaxar e às vezes sinto dores no cotovelo (isso é novidade para mim) e antebraço. Fazendo os exercícios me sinto mais tranqüila e livre quando vou tocar, porém ainda não consigo passar todo o sentimento que gostaria, na realidade não consigo me envolver por completo com a música. Tenho mais

¹³⁵ Este foi um dos poucos depoimentos de Lucas. Ele encontra-se em sua íntegra no histórico deste participante. A importância desse depoimento como um todo é grande, pois nele, Lucas mostra claramente as mudanças de paradigma sofridas por ele ao longo da pesquisa.

¹³⁶ Mariana está se referindo a uma conversa que tivemos sobre a sua necessidade de refletir mais sobre si mesma para poder se sentir mais plena e feliz consigo mesma e com seu violino.

concentração; acordo mais disposta; não sinto dores nas costas nem nos pés, que na realidade era onde incomodava mais; não sinto dor de cabeça; tento sempre manter os joelhos destravados; já sinto melhor minha respiração; meu braço corre mais livre. [...] O que está mais difícil é respirar quando estou tocando. (Safira)

Desde o momento em que esperneou, Isabela começou a chegar aos encontros com um olhar mais animado, aparentando certa curiosidade de saber o que iria acontecer naquele dia. Fazíamos os exercícios e conversávamos sobre o prazer de tocar e sobre as sensações que uma música pode nos proporcionar ao tocarmos livres de travas físicas e emocionais. Sua entrega aos exercícios causava, durante os encontros, impressionantes mudanças em sua postura. Isabela, que sempre chegava com uma energia mais contida e mais infantil, ao longo do encontro se transformava, deixando surgir a força e a determinação inerentes a sua personalidade. E o que é mais importante: conseguia demonstrar isso ao violino, sem que sua sonoridade ficasse dura ou agressiva. Geralmente, saía dos encontros com uma liberdade corporal que a fazia parecer vibrante, confiante e cheia de vida.

Já Ricardo continuava em franco progresso. Continuava aplicando os princípios da Bioenergética em todos os seus momentos de performance¹³⁷ e, como acompanhei vários deles, essa aplicação ficava clara para mim.

Na última apresentação na classe, [...] procurei utilizar principalmente a questão do relaxamento para obter uma boa sonoridade. Para isso, a todo o momento pensei na idéia de chão, raiz, fundamento. Ficou bem mais fácil quando flexionei os joelhos em certos pontos, geralmente em passagens que eu tinha mais medo, para que esse medo não viesse a interferir na execução. (Ricardo)

Este participante me enviou, nesta etapa da pesquisa, um relatório sobre como estava se sentindo com os exercícios¹³⁸:

A maioria das dores que eu sentia ao estudar o violino está diminuindo, sinto meu corpo bem mais relaxado, embora ainda consiga identificar vários pontos de tensão. [...] Com os exercícios de respiração pude imaginar o movimento corporal a fim de ajudar no resultado musical ao tocar violino. Quando penso na respiração a idéia de frase fica mais clara. [...] Desde o início considero o *Grounding* uma chave para o momento de performance. [...] acho fantástica a capacidade de descarregar energia que o *Grounding* tem. [Os movimentos pélvicos] estão me ajudando a deixar cada parte do corpo mais independente. Acredito que com o aprimoramento dos

¹³⁷ Ricardo foi o participante que mais se apresentou publicamente durante a pesquisa. Estas apresentações eram realizadas tanto na presença apenas da classe de seu professor, como também perante o público geral.

¹³⁸ Este relatório, que se encontra em sua íntegra no histórico deste participante, foi extremamente detalhado e pode me dar uma visão ampla do que este participante estava sentindo nesta altura da pesquisa.

movimentos pélvicos irei conseguir fazer com que as tensões de determinadas partes do corpo não influenciem nas demais. (Ricardo)

4.2.7. Sétima etapa

Exercícios utilizados com os participantes em pé e sem o violino: Exercício básico de vibração e *grounding* (ex. 1), Arco (ex. 4), Sacudir até soltar (ex. 15), Balançar para frente e para trás com os pés (ex. 18), Peso numa perna com joelho fletido e Variações (ex. 19, 19-A e 19-B).

Exercícios utilizados com os participantes em pé e com o violino: Posição básica de orientação (ex. 13), Movimento pélvico de lado a lado (ex. 34) e Movimento pélvico para frente e para trás (ex. 36).

Exercícios utilizados com os participantes em pé e deitados com e sem o violino: Respiração abdominal, Balanço da pelve e Expiração (ex. 5, 5-A e 5-B, respectivamente) e Rotação dos quadris (ex. 7).

Esta etapa buscou aumentar ainda mais a intensidade dos exercícios corporais. A forte vibração induzida pelos exercícios 19, 19-A e 19-B foi preparada desde o começo dos encontros desta etapa com exercícios de respiração, *grounding*, e pelos exercícios de aquecimento 15 e 18, como recomendam os Lowen. Nesta fase, estes novos exercícios foram realizados sem o violino para que os participantes se acostumassem a sua intensidade e desenvolvessem a sensação de sentir o corpo todo neles.

Esta foi uma etapa interessante porque alguns dos participantes tiveram momentos de apresentação pública onde pude observar a aplicação dos exercícios no ato de sua execução musical¹³⁹. De uma forma geral, um dos encontros desta etapa foi destinado à reflexão e avaliação destes momentos sendo estas feitas primeiramente pelos participantes, onde eles relatavam o que tinham sentido durante a performance e o que tinham buscado aplicar desta pesquisa nela. Após este relato eu fazia minhas observações daquilo que ficou visível nesta aplicação e de como a música havia soado em todos os momentos. Além disso, refletimos sobre o que ainda precisava ser trabalhado com cada um deles, seus pontos fracos, o que levou a um alto grau de individualização dos encontros nesta etapa da pesquisa.

¹³⁹ Um comentário mais abrangente sobre os momentos de performance vividos pelos participantes se encontra nos históricos deles no Apêndice B deste trabalho.

É importante relatar que estas ocasiões de performance vividas por alguns dos participantes no decorrer desta pesquisa foram sempre momentos extremamente proveitosos para este trabalho. De uma forma geral, eu estava sempre presente neles, observando o corpo dos participantes durante sua apresentação e essas observações eram sempre compartilhadas com eles no encontro seguinte. Infelizmente, dois dos participantes não tiveram ocasiões de apresentação pública durante os dois meses de pesquisa e um deles teve apenas um. Isso fez com que sua reflexão sobre os exercícios e seus resultados ficasse apenas no nível de modificações em seu estudo individual e em sua visão sobre si mesmos e perante a música e o instrumento. Talvez por isso, os resultados práticos dos exercícios nestes participantes tenham sido percebidos por mim e por eles de maneira menos intensa que naqueles que puderam aplicá-los em palco.

Já os outros cinco tiveram no mínimo três oportunidades de performance, o que ampliou o seu rendimento nesta pesquisa. Assim, para aqueles participantes que puderam aplicar publicamente os princípios da Bioenergética em sua performance, esta pesquisa teve um maior efeito, afinal, a performance em público ainda é a melhor forma de verificar a eficácia de nossas estratégias de estudo.

Mas, de uma forma geral, todos os participantes que se apresentaram na época desta etapa, puderam perceber avanços e dificuldades durante sua performance. Segundo Lucas, tocar estava ficando mais fácil. Ele estava mais relaxado corporalmente, mais consciente e menos ansioso no ato de tocar, inclusive em público. E essa mudança também passou a ser visível para quem o assistia.

Já Rute, por fazer muito tempo que não tocava em público, apresentou algumas dificuldades em sua performance. Sua respiração ficou mais curta e as pernas e pelve ligeiramente travadas. Em nossa conversa disse que tinha ficado desconcentrada e essa desconexão era clara, pois tudo o que havia gostado em sua performance foi o que havia soado menos vivo e musical. Mas Rute ainda continuava extremamente perturbada com o cabedal de emoções que haviam surgido após o início de nosso trabalho e, portanto, este alheamento de si mesma durante sua apresentação era perfeitamente natural. Mas o importante é que foi justamente nesta época que Rute resolveu realizar algumas mudanças em sua vida: começou a procurar mais momentos de lazer, a fazer Pilates e decidiu se submeter a um processo terapêutico. Esse sentimento de mudança fica claro em seu depoimento¹⁴⁰:

¹⁴⁰Transcrevo-o aqui na íntegra por se tratar de uma poesia. E também por esse motivo utilizarei uma formatação diferente das demais. Nele, suprimi apenas o nome das músicas de seu repertório para assegurar a preservação de sua identidade.

“Pintei minhas unhas de roxo...
Tá estranho! Mas minha mãe diz que tá bonito...”

Tirar a máscara causa estranheza...
Toquei no seminário da turma, e aquilo que achei estranho, os demais não acharam...
Naquilo que me senti segura, não fui espontânea... faltou eu mesma!

É estranho e interessante assim como pintar as unhas de roxo.
Com o passar do tempo de tanto você olhar, as unhas realmente parecem bonitas!

Tocar no seminário foi uma mistura maravilhosa de sensações, o nervosismo que não tinha medo. O desejo de expandir sem perder o controle.
Novamente ele, o controle... a busca de manter a rota.
O medo de descobrir o que existe do outro lado de mim mesma.
Tocar [a primeira música] foi sentir a emoção querendo saltar de dentro de mim... respiração ofegante, tremedeira incontrolável, tontura.
Vontade de tocar forte, bem forte, para que com a força tudo que estava dentro do peito pulasse para fora.
Eu senti a vontade... ainda que não tenha conseguido demonstrá-la inteiramente.
Senti que dentro de mim existe mesmo algo...que tá querendo sair.
A estranheza que senti depois de tocar foi exatamente o sinal de que existe sim algo, ou alguém que tá dentro, se libertando dos grilhões, lentamente...

[A segunda música] foi exatamente um consolo, um descanso...Voltar atrás e diminuir a adrenalina.
Como se fosse um ‘abano’ que apaga a chama que começara a surgir...
Esfriou aquilo que começava a aquecer...
Mas não faz mal... novas chances terei, e o que tentarei alcançar? o descontrole, a estranheza que naturaliza...o descompasso...o exagero!

Porque aquilo que parece feio no começo, aquilo que é estranho, pode ser naturalmente um tesouro escondido, cujo olhos vêem mas não enxergam...como as unhas pintadas de roxo!” (Rute)

A apresentação pública nesta etapa da pesquisa também foi um fato importante para Safira. Nessa performance, embora não tenha tocado mal, pude perceber que estava nervosa e pouco usou dos princípios da Bioenergética. Seu corpo estava duro, principalmente na região pélvica, seus joelhos travados e apenas os braços se movimentavam mais livremente. Conseqüentemente, a respiração também estava presa. Ao comentar sobre essa apresentação em seu próximo encontro, Safira confessou estar com problemas familiares sérios e que isto a estava tirando completamente do equilíbrio. Disse também que qualquer problema que tivesse influenciava negativamente em suas performances, pois perdia totalmente a concentração e o controle de si mesma.

A partir desse relato, tive uma séria e longa conversa com esta participante sobre suas atitudes perante si mesma e perante aqueles que a cercam. Inclusive sobre sua falta de entrega total aos exercícios que ainda persistia em vários momentos. Disse nessa conversa muitas coisas que, para Safira, foram difíceis de ouvir, mas, a partir deste diálogo, aconteceu finalmente o que considere um momento extremamente importante para os resultados desta

participante nesta pesquisa: Safira decidiu enfrentar o medo de se expor e, pelo menos para mim, revelou várias de suas angústias mais internas e sua origem. Safira afirmou estar sendo difícil para ela revelar grande parte de seu íntimo, pois não estava acostumada a falar sobre si mesma para ninguém. Mas estava fazendo aquilo pelo fato de, diante de tudo o que já tínhamos trabalhado e discutido, ter sentido necessidade de conversar. A partir daí, o trabalho tomou outro rumo. Safira se tornou mais entregue aos exercícios, estando neles mais plena e ainda mais concentrada.

O mesmo avanço não aconteceu com Ricardo. Até esse momento da pesquisa este ainda era o participante que mais se entregava ao trabalho. Seus progressos corporais eram cada vez maiores e sua consciência sobre si mesmo aumentava a cada dia. Mas, com pouco mais de um mês de pesquisa, Ricardo resolveu encarar um problema que lhe tirava totalmente a energia. Procurou-me para uma conversa onde relatou toda a angústia e tristeza que estava enfrentando naquele momento. Disse que a pesquisa tinha chegado a um ponto em que era impossível continuar se aquele determinado problema não fosse encarado, pois ele afetava diretamente o seu estado de ânimo. Como não se tratava de uma questão psicológica profunda e sim de uma dessas questões do cotidiano que nos tiram as forças e nos desviam dos nossos objetivos pelas angústias que causam, me senti em condições de opinar um pouco sobre a situação com o objetivo de auxiliar no processo de crescimento do participante.

Nossos encontros passaram, então, a mesclar exercícios com conversas sobre o assunto, já que, a cada dia que se passava, Ricardo estava mais disposto a resolver a situação. Só que resolver essa situação requeria deste participante um grande esforço emocional e ele passou a ficar mais desgastado que de costume durante nossos encontros. Seu progresso passou a ser bem mais lento, mas não foi interrompido. Só que suas performances já não estavam tendo a mesma consciência que antes. Ricardo estava mais desatento e, por ser uma pessoa que se cobrava muito, isso o irritava profundamente, o que só vinha a piorar ainda mais a situação.

4.2.8. Oitava etapa

Exercícios utilizados com os participantes em pé e sem o violino: Exercício básico de vibração e *grounding* (ex. 1), Arco (ex. 4) e Sacudir até soltar (ex. 15).

Exercícios utilizados com os participantes em pé e com o violino: Posição básica de orientação (ex. 13) e Peso numa perna com joelho fletido e Variações (ex. 19, 19-A e 19-B).

Exercícios utilizados com os participantes deitados e sem o violino: Rotação dos quadris (ex. 7), Respiração abdominal, Balanço da pelve e Expiração (ex. 5, 5-A e 5-B, respectivamente).

Exercícios utilizados com os participantes em pé com e sem o violino: Movimentos para soltar os ombros – encolher os ombros e alcançando (ex. 58) e Exercícios para os olhos (ex. 61).

Nesta fase, foram introduzidos dois exercícios, um para os ombros e outro para os olhos (ex. 58 e 61). Já os que foram introduzidos na etapa anterior foram realizados com o violino, com exceção dos exercícios de aquecimento. Mesmo sendo exercícios intensos, os participantes os realizaram sem maiores dificuldades. Apenas Lara não chegou a finalizar os exercícios desta e das fases seguintes. O seu atraso em relação aos outros participantes fez com que ela não completasse todos os exercícios programados para esta pesquisa nos dois meses de sua duração. Rute, por conta de seus problemas nos joelhos, os executou de forma menos intensa, mas mesmo assim pode, dentro de suas possibilidades, completar os exercícios desta etapa. Aliás, a movimentação corporal desta participante estava ficando cada vez mais livre, graciosa e desenvolta e os exercícios já começavam a ser realizados com menos desconfortos.

Esta também foi a etapa em que pedi aos participantes para dançarem livremente e para tocarem andando de acordo com a pulsação de uma música, os dois exercícios que descrevi no final do capítulo anterior. Nesta altura da pesquisa, os participantes já tinham uma maior consciência de seus movimentos e das sensações de seu corpo. Além disso, os exercícios das últimas etapas vinham gradualmente introduzindo um caráter de dança aos movimentos realizados. Portanto, dançar sem uma coreografia era uma forma de buscar prazer, de se auto-expressar e de sentir os movimentos de uma forma mais solta, embora rítmica. Mas mesmo sendo os movimentos, nestes exercícios, realizados livremente, pedi a todos os participantes que buscassem movimentar perceptivelmente todas as áreas de seu corpo, soltando suas articulações.

Como é natural, vários dos participantes se sentiram acanhados para dançar na minha frente. Assim, dancei junto para que eles pudessem se acostumar com a situação e aos poucos voltei ao meu papel de observadora. Mesmo assim, ficou muito claro o desconforto com o sentimento de exposição na grande maioria dos participantes. Mas de todos eles, apenas Isabela mencionou este fato em seus relatórios:

Rebolar e dançar foi definitivamente esquisito¹⁴¹. Haviam pequenos momentos em que eu sentia que estava gostando, me sentia livre e pensava na música em vez de imaginar como era estranho a minha imagem rebolando. Qualquer dança mais livre e ousada nunca pareceu combinar comigo. [...] Acho que por isso, gostava tanto do ballet. Era mais fácil seguir as regras do que me soltar. Mas isso é sempre mais fácil. É mais fácil dançar ballet, do que dançar o que meu corpo pede. É mais fácil criar horários de estudo, em vez de sentir a mim mesma estudando. E também é mais fácil criar regras até na minha forma de agir. [...] Onde está a "verdadeira Isabela"? (Isabela)

Durante todo o restante da pesquisa, Isabela permaneceu no estado reflexivo demonstrado nesse relatório. Estado reflexivo em que também se encontrava Mariana e que fez com que esta participante, gradualmente, fosse adquirindo mais força e mais consciência de si mesma. Em alguns exercícios, ela ainda tensionava um pouco o pescoço e o maxilar, mas estava cada vez mais entregue. Suas performances também estavam em processo de crescimento. Sabia usar todos os princípios dos exercícios na música que estava tocando. Utilizava a respiração de forma adequada, principalmente para controle dos arcos de movimento mais lento, a flexão dos joelhos em partes da música que requeriam mais força em dinâmicas e articulações e até uma leve movimentação da pelve em partes mais líricas e melodiosas. Sua movimentação ao violino parecia mais natural. Também no dia-a-dia Mariana afirmou estar mais segura e com disposição de enfrentar as dificuldades da vida. Estava mais determinada, decidida e forte, mesmo ainda tendo, de vez em quando, algumas quedas de humor devido às preocupações, medos e angústias que sempre a acompanham. Com um mês e meio de trabalho, Mariana me mandou o seguinte relatório¹⁴²:

A Um Passarinho (Vinícius de Moraes)

Para que vieste
Na minha janela
Meter o nariz?

**Se foi por um verso
Não sou mais poeta
Ando tão feliz!**

Se é para uma prosa
Não sou Anchieta
Nem venho de Assis.

¹⁴¹ Isabela fala em rebolar por conta do meu pedido de movimentar todas as áreas do corpo, soltando suas articulações.

¹⁴² Como Mariana inicia seu depoimento com um poema, utilizei, em todo este relatório, uma formatação diferente das demais.

Deixa-te de histórias
Some-te daqui!¹⁴³

“Acho que este poema explica bem porque toda essa semana eu enrolei tanto pra fazer este relatório e só agora eu decidi fazê-lo. É que quando a gente tá feliz é mais difícil escrever, não há necessidade. [...] Este trabalho tem mudado a minha vida. Sinto-me apaixonada pela vida. [...] Eu me sinto livre para tocar. [...] Voltando ao início da conversa, este final de semana me deixou pra baixo e nessas situações eu gosto de escrever. [...] Ainda tenho dificuldades de não me deixar levar pelos temores e pensamentos negativos, mas também eu fui praticamente educada pra isso. Sei que mudanças reais levam tempo e que eu vou precisar de um acompanhamento bem específico pra resolver certas questões. Mas estou otimista mesmo meio deprimida e acho que esse é um bom sinal”.¹⁴⁴ (Mariana)

Como pode ser observado, nessa altura da pesquisa esta participante decidiu se submeter a tratamento psicológico. Foi então, da mesma forma que Rute, encaminhada a minha própria terapeuta de Bioenergética, com quem iniciou suas sessões¹⁴⁵.

Ricardo ainda se encontrava na mesma situação da etapa anterior: emocionalmente abalado e desatento nos exercícios e nas performances. E isso fica claro em seu depoimento:

[...] Errei ao tentar aplicar exercícios que não estavam sendo sentidos por mim. Deixei que fatores da vida pessoal atrapalhassem os estudos, e pra compensar quis aplicar exercícios sem estar sentindo. De qualquer forma, aprendi com o erro, e vi que os movimentos da Bioenergética são aplicados de forma muito mais consciente do que estava pensando.¹⁴⁶ (Ricardo)

Mas este participante continuava tentando manter sua rotina de exercícios da Bioenergética tanto durante seu dia-a-dia, como no seu estudo de violino. Nesta etapa da pesquisa me enviou um de seus relatórios fazendo observações sobre alguns dos exercícios realizados. Mais uma vez, este depoimento foi extremamente detalhado, do qual transcrevo aqui apenas algumas partes:

[Os exercícios para os olhos] ajudam-me a perceber o quanto independente cada parte do corpo dever ser. [...] Os movimentos para soltar os ombros estão me ajudando a tirar a tensão do ombro, pois consigo identificar com mais facilidade os pontos que preciso relaxar. [...] [O *Grounding* numa perna] me faz perceber muito mais o contato com o chão. Ajuda a equilibrar o corpo independente do tipo de movimento que esteja fazendo ou qual direção seu corpo está, procurando manter a mesma sonoridade em todos. [...] [Os exercícios de balanço da pelve] me fazem perceber o quanto de espaço (acredito que proporcionado pela quantidade de energia) que tenho além do que estou usando. Acredito que as minhas limitações de espaço são bem maiores do que meu corpo. Com isso me sinto a vontade para me

¹⁴³ Grifos da participante

¹⁴⁴ Este depoimento é bem extenso e encontra-se em sua íntegra no histórico desta participante.

¹⁴⁵ No histórico desta participante em anexo, ficam um pouco mais claros os motivos pelos quais ela decidiu se submeter a tratamento psicológico.

¹⁴⁶ Ricardo se refere a uma de suas apresentações públicas e que foi realizada na época desta etapa da pesquisa.

movimentar enquanto estou tocando, considerando que estou ocupando meu espaço. (Ricardo)

Após esta etapa iniciei, com todos os participantes, o processo de fechamento do trabalho realizado nesta pesquisa. Faltavam poucos exercícios para completar aqueles que tinha escolhido para compor este trabalho e aproveitei os últimos momentos para, em todos os encontros, realizar algumas reflexões acerca do desenvolvimento de cada um dos participantes ao longo dos dois meses em que estivemos juntos.

4.2.9. Nona etapa

Exercícios utilizados com os participantes em pé e sem o violino: Exercício básico de vibração e *grounding* (ex. 1), Arco (ex. 4) e Sacudir até soltar (ex. 15).

Exercícios utilizados com os participantes em pé e com o violino: Rotação dos quadris (ex. 7) e Posição básica de orientação (ex. 13).

Exercícios utilizados com os participantes deitados sem o violino: Vibração dos músculos internos da coxa (ex. 91).

Exercícios utilizados com os participantes deitados com e sem o violino: Respiração abdominal, Balanço da pelve e Expiração (ex. 5, 5-A e 5-B, respectivamente) e Alongamento e relaxamento dos músculos internos da coxa (ex. 90)

Exercícios utilizados com os participantes no banco de Bioenergética com e sem o violino: Deitar-se sobre o banco (ex. 83), Pressão (“*pressure*”) no peito (ex. 88) e Balanço ou báscula da pelve (ex. 89).

Nestes momentos finais de pesquisa, introduzi os exercícios do banco de Bioenergética apenas para aqueles participantes que tinham condições físicas e emocionais de realizá-los. Os exercícios no banco, por induzirem a ampliação da respiração e por serem feitos em uma posição que pode causar um considerável desconforto, podem levar a sensações físicas e emocionais mais intensas. Assim, achei prudente não realizá-los com os participantes cujas emoções se encontravam extremamente afloradas ou com aqueles fisicamente mais frágeis. Por não ser uma profissional da área de Psicologia, tive receio de estimular um conteúdo físico e emocional do qual poderia não dar conta.

Os únicos que fizeram todos os exercícios desta etapa e, portanto, da pesquisa, foram Lucas e Safira. Ricardo e Mariana ainda chegaram a realizar os exercícios no banco uma vez, mas, embora não tenham demonstrado maiores desconfortos, devido aos seus conflitos de

ordem emocional aflorados mais intensamente nestas últimas etapas da pesquisa, optei por não fazer estes exercícios em sua totalidade. Já Isabela, ao fazê-los pela primeira vez, não se sentiu bem. Ficou tonta e sua cabeça começou a latejar, o que me fez colocá-la imediatamente em *grounding*¹⁴⁷ e decidir não forçar a aplicação destes exercícios em seus últimos encontros.

Os exercícios no banco não foram realizados nenhuma vez tanto por Violeta, como por Rute. Os conflitos emocionais de Violeta tinham se exacerbado ao longo da pesquisa, a ponto desta participante também buscar, exatamente nesta época, ajuda terapêutica. Como Violeta sempre foi resistente no que dizia respeito a se submeter a um tratamento psicológico, esta mudança de atitude denotava o quão incômodos estavam se tornando seus conflitos. De forma a não ampliar esta situação, permaneci trabalhando com esta participante apenas os outros exercícios desta etapa. Por fim, mesmo tendo Rute desenvolvido positivamente seu estado físico durante a pesquisa, optei por não arriscar realizar os exercícios no banco com esta participante, com receio de comprometer todo o trabalho que já tinha feito com ela até este momento.

Portanto, com exceção de Lara, devido ao seu atraso na pesquisa, e de Lucas e Safira, os participantes deste trabalho finalizaram seus encontros fazendo apenas os outros exercícios desta etapa, principalmente os de respiração, *grounding* e pelve, para ampliar sua fundamentação e diminuir suas tensões nas regiões superiores do corpo.

Encerrados os dois meses de aplicação dos exercícios, eu podia perceber avanços em quase todos os participantes da pesquisa. A única exceção foi Lara. Mesmo esta participante afirmando em seu relatório e entrevista finais terem havido mudanças em seu estado físico, estas não ficaram perceptíveis para mim.

Nas conclusões deste trabalho abordarei as modificações de cada participante percebidas por mim e por eles mesmos no que diz respeito aos seus aspectos físico, emocional e violinístico. Mas antes de finalizar este capítulo, gostaria de transcrever o último depoimento de Rute antes de seu relatório final¹⁴⁸. Este depoimento é, para mim, a representação daquilo que considero o mais importante para um músico e que, naturalmente, eu quis ver desabrochar em cada um destes participantes desde o início desta pesquisa: a descoberta do amor pela música, unificando-se a ela através do afloramento de seu próprio eu.

¹⁴⁷Aqui me refiro ao exercício básico de vibração e *grounding* (ex. 1)

¹⁴⁸Também este depoimento, por se tratar de um poema, será aqui transcrito em uma formatação diferente das demais.

“Como faço para sentir?

Foi essa a pergunta que fiz a Indayá, foi isso que quis perguntar a você.

E ainda que você não tenha escutado essa minha indagação, você me ensinou como... e hoje eu senti. Existe uma enorme distância entre saber e sentir.

Enquanto estou sabendo minha mente não pára, não descansa. Quando eu sinto, eu sinto o vazio que existe em não pensar. Quando eu sinto, eu não compreendo, eu apenas vivo.

Cheirar, tocar (tatear), apreciar. É o momento sublime da pura e singela sensação. Sentir na pele o que há de mais concreto e real.

Olhar para mim mesma, sentindo a minha existência, o "estar" no mundo.

Ter me olhado no espelho foi contemplação. E contemplar é muito mais do que admirar.

Sentir a minha existência nesse mundo através da real presença do meu corpo.

Sentindo o que minhas pernas são e não como deveriam ser. Sentir a substituição do "dever ser" para o que realmente é.

Sentir meus dedos tocando meu rosto, verificando através do toque o calor que essa massa corpórea produz ao existir nesse espaço que ocupo.

Olhar meus olhos imaginando o quanto eles revelam aqueles que me antecederam. Contemplando a beleza de ter uma herança genética que identifica e confirma a minha presença no universo.

E vagarosamente senti o amor que emana de mim por mim.

E a junção da música com o toque revelava o que em mim eu não conhecia. Porque talvez se eu estivesse naquele silêncio, naquele silêncio que eu tanto desejo possuir, eu não conseguiria alcançar a paz que mora em mim.

Certa vez me pus a pensar no poder que existe na música. Como é esse poder? Realmente ele existe, ou é coisa da nossa cabeça?

A música realmente transforma algo em nós, ou até mesmo nós mesmos? Como age seu poder?

Pela primeira vez, me arrisco a responder tais questões dizendo que a música não tem poder. Ela é som que transcorre no espaço através do tempo. Ela é o que unifica o que em nós estava dividido. Ela é meio, não fim.

Violino? Violino é instrumento no qual esse meio percorre.

É nele que eu sinto a música que sente em mim.

Ela está dentro porque nunca esteve fora.

Fora só existe uma doce e atraente ilusão.

Sentir-me foi amar a música que existe em mim, composta da minha história, escrita em meu corpo, interpretada por minha vida...!

Eis que agora grito suavemente:

Avante em busca da melodia que soa em mim, pois a harmonia já encontrou nas grandes obras um jeito encantador de se esconder!” (Rute)

Resultados e Conclusões

Após ter se encerrado o período de dois meses de encontros semanais com os participantes, solicitei-lhes que fizessem um pequeno relatório comparativo de como se sentiam antes da pesquisa e de como ficaram após seu término. Para que as mudanças sentidas por estes participantes pudessem ser compreendidas de forma clara, pedi que dividissem este relatório em três tópicos: as modificações ocorridas a nível físico, emocional e violinístico.

Estes relatórios e entrevistas finais, unidos e comparados às minhas próprias observações do desenvolvimento dos participantes ao longo desta pesquisa, me deram uma idéia do progresso atingido por cada um deles e do grupo como um todo após o período de aplicação dos exercícios. Eles estão transcritos em sua íntegra no histórico de cada participante no Apêndice B deste trabalho. Aqui, transcrevo apenas alguns de seus trechos que se tornam importantes para as conclusões desta pesquisa.

Este segmento do trabalho será dividido em duas partes: os resultados, onde discorro sobre os efeitos da pesquisa em cada um dos participantes e as conclusões gerais, onde reflito sobre as conseqüências da pesquisa no grupo como um todo.

1. Resultados

Para que fiquem claras as modificações ocorridas com cada participante, comentarei sobre eles separadamente. Este comentário será baseado tanto em minhas observações, como nos relatórios finais e entrevistas semi-estruturadas realizadas, com a maioria dos participantes, em dois encontros ocorridos após o último dia de aplicação dos exercícios.

1.1. Isabela

Um dos maiores problemas apresentados por Isabela no início desta pesquisa foram suas constantes crises de enxaqueca. Para ela, isso era algo tão corriqueiro que chegava a se tornar normal. Segundo seu relatório final, a pesquisa ajudou-a a tomar consciência da necessidade de uma mudança neste quadro, a entender porque ele acontecia e a saber como evitá-lo. E os exercícios que constantemente ela utilizava para isso eram os de *grounding* e os de pescoço e ombros.

As enxaquecas ameaçavam... O "grounding" resolvia. Pelos meus cálculos, foram prováveis três ou quatro semanas sem enxaquecas! (Isabela)

Por este depoimento pode-se perceber a importância dos exercícios de *grounding* realizados durante todos os encontros desta pesquisa. Isabela relatou em sua entrevista que os fazia sempre no meio do seu estudo de violino, quando parava para descansar um pouco. Também os realizava, juntamente com alguns dos exercícios de pescoço e ombros, em momentos do seu cotidiano em que se aborrecia, com o objetivo de não acumular tensões e não deflagrar suas dores de cabeça, podendo assim, refletir mais claramente sobre essas situações. Os incômodos no pescoço e nos ombros desta participante também melhoraram bastante durante a pesquisa. Tanto no instrumento como no seu dia-a-dia, Isabela aprendeu a perceber suas tensões e a utilizar os exercícios para amenizá-las.

Isabela sempre foi, durante a pesquisa, uma pessoa bastante reservada. De índole dócil e educada, tinha a tendência de guardar para si e tentar esquecer todas as raivas e frustrações que sentia, com medo de ser grosseira ou de magoar alguém. Mas com a pesquisa, aprendeu o quanto é importante encarar e liberar esses sentimentos para que eles não venham a prejudicá-la física e emocionalmente. E descobriu que os exercícios da Bioenergética, dançar e até mesmo tocar violino poderiam servir de meio para esta liberação. Isso, segundo ela, foi uma descoberta muito importante durante este trabalho.

Tudo bem, eu tenho uma caixinha¹⁴⁹. Ela está guardada e isolada em uma torre distante, vigiada por um dragão e trancada por diferentes 21 chaves, cada uma delas escondida em um lugar diferente da floresta de uma bruxa malvada. Mas ela existe e eu sei disso! E agora ela já faz parte do conto-de-fadas que eu habito, embora, pra mim, ainda seja realmente difícil chegar até ela. [...] Ainda terei uma longa caminhada até as 21 chaves e uma difícil luta com o dragão... Mas meu "conto-de-fadas" será mais verdadeiro depois disso. (Isabela)

Isabela não estava acostumada a dar mais ênfase aos sentimentos que à razão. Tanto que, no decorrer deste trabalho, Isabela nunca se deixou realmente abater por alguma emoção mais negativa que, em certos momentos, ficava claro estar querendo surgir durante os exercícios. Algumas vezes, depois deles, ficava claro estar querendo surgir durante os exercícios. Algumas vezes, depois deles, ficava diferente, visivelmente conturbada com as emoções que descobria dentro de si mesma. Mas suas angústias eram resolvidas com certo controle e, embora tenha sempre procurado expressar seus sentimentos com franqueza, meu

¹⁴⁹ Esta expressão se referia ao comentário de uma de minhas alunas de violino e que compartilhei com alguns dos participantes da pesquisa. Esta aluna era uma pessoa muito reservada e dificilmente demonstrava suas verdadeiras emoções. Ao ser perguntada sobre o que fazia com seus sentimentos de mágoa e tristeza, ela declarou guardá-los em uma caixinha dentro de si mesma. E essa caixinha estaria em um local de difícil acesso, onde ela não pudesse encontrá-la. Assim, ela esqueceria as coisas mais facilmente.

acesso às suas sensações tinha um limite colocado de maneira extremamente delicada. Mas não me importava com isso, pois percebia que Isabela se mantinha refletindo sobre tudo o que estava sentindo e percebendo em si mesma e, para mim, isso era o mais importante.

Acredito, então, que este foi um dos maiores ganhos de Isabela nesta pesquisa: seu autoconhecimento. Entre o primeiro e último encontro de aplicação dos exercícios, Isabela demonstrou amadurecimento em suas concepções acerca de si mesma e do mundo a sua volta. Em seus depoimentos finais, esta participante disse se sentir mais forte, por estar se conhecendo melhor, e estar mais preparada para encarar os obstáculos do cotidiano. Afirmou também se sentir mais presente diante da vida, sendo bem mais fácil falar às pessoas sobre seus sentimentos. Começou a aprender a impor os seus limites, sem precisar magoar ou deixar de ser ela mesma. Suas sensações de solidão também diminuíram e seus momentos de tristeza, que antes eram sentidos sem que Isabela tivesse para eles uma explicação, hoje eram reconhecidos com suas causas.

É importante ressaltar que também houve, durante este trabalho, uma melhora desta participante em relação ao seu nível de energia vital. Isabela comentou em sua entrevista que seu cansaço tinha melhorado, inclusive em momentos de maior sobrecarga de trabalho. Isso, possivelmente, se deveu ao fato de uma melhora na profundidade de sua respiração. Entre o início e o fim da pesquisa, esta participante demonstrou uma ampliação de sua capacidade respiratória, visível principalmente durante os exercícios. Sobre isso, Isabela disse, em sua entrevista, estar sempre parando para observar sua respiração e seu nível de tensão física e emocional. Esta participante afirmou ainda que a pesquisa trouxe uma melhora na sua qualidade de vida.

Em relação ao violino, Isabela afirmou ter começado a enxergá-lo como parte de si mesma, conseguindo, em alguns momentos, fazê-lo falar por ela, o que ficou visível em vários de seus exercícios durante as etapas finais desta pesquisa, pela expressividade que alcançou nessas ocasiões. Passou também a incorporar suas sensações e sentimentos em seu estudo, que tinham a tendência de ser sempre muito racionais e metódicos. Segundo ela, começou a investigar como os exercícios da Bioenergética poderiam ajudá-la a ter mais consciência de seu corpo e de suas tensões na performance, dando ênfase nos de respiração e de *grounding*. E também aí a expansão de seu autoconhecimento se fez presente. Das poucas vezes que teceu algum tipo de comentário sobre suas reflexões, fez observações sérias e pertinentes sobre seu corpo e sobre este em relação ao violino. Demonstrava estar cada vez mais compreendendo os princípios básicos dos exercícios nas ocasiões em que comentava sobre sua aplicação em seu estudo de violino.

Mas, de acordo com Isabela, que assistiu a vários momentos de performance pública de outros participantes da pesquisa e pôde analisar por si mesma os efeitos desta nesses indivíduos, as suas mudanças em relação a este trabalho pareciam ser menos visíveis que nos outros que dele fizeram parte. Para ela, a liberdade corporal atingida pelos outros parecia maior que a sua própria. E este pensamento de Isabela é verdadeiro. Para mim, ficou claro que suas modificações na pesquisa se fizeram presentes, mas em menor grau se comparadas às de alguns dos outros participantes. Mas isso, a meu ver, se deu também por um fato específico: Isabela foi uma das participantes desta pesquisa que não teve nenhuma situação de performance em público durante o seu decorrer, limitando a aplicação de seus princípios apenas ao seu estudo individual, o que fez com que suas reflexões em relação aos exercícios ficassem restritas a suas próprias indagações e aos nossos encontros. Tendo alguns dos outros participantes realizado várias apresentações em público tentando aplicar os princípios da Bioenergética nelas, pudemos, juntos, fazer várias reflexões dessas aplicações, o que deu a estes participantes um maior amadurecimento em relação aos novos conceitos que estavam sendo assimilados.

Mas, mesmo achando que seu rendimento não havia sido tão evidente, em relação à sua movimentação no violino, Isabela afirmou em sua entrevista estar diferente. Ela achava que era muito estática tocando, mas que estava trabalhando para melhorar, embora reconhecesse que ainda não estava como achava que deveria. Sobre as dores musculares que sentia enquanto tocava, Isabela disse que haviam diminuído bastante, mas não tinha como averiguar mais profundamente a relação desse fato com a pesquisa no seu estudo individual porque, nos últimos momentos desta, tinha passado a estudar menos violino devido à sobrecarga de outros trabalhos universitários. Mas, de maneira geral, e em outras ocasiões em que estava com o violino, Isabela afirmou estar se sentindo mais livre corporalmente.

Conhecer, entender e evitar foram os três verbos usados pela participante para explicar as mudanças de paradigma ocorridas com ela ao longo desta pesquisa. Estas não eram atitudes presentes no seu dia-a-dia e, com o trabalho com a Bioenergética, esta participante adquiriu uma maior consciência sobre seu corpo e sobre a necessidade de cuidar de si mesma. Acredito, portanto, que esta pesquisa tenha sido, para Isabela, um momento de alerta em relação ao que se fazia necessário para uma melhora na sua vida pessoal e violinística.

No final de sua entrevista, Isabela afirmou que a pesquisa deixou claro o quanto as questões emocionais influenciavam diretamente seu corpo e seu rendimento no violino e na

própria vida. Ao ser perguntada sobre quem ela era antes da pesquisa e em quem se tornou após seu término, esta participante respondeu:

Antes eu não me conhecia tão bem quanto agora, principalmente. Essas tensões aliviaram bastante, questão de entender os porquês dos meus sentimentos. Foram as duas coisas que mais fizeram a diferença. E muita percepção, muita consciência de muita coisa. [...] Não só conheci minhas reações no instrumento... principalmente... valeu para o resto também. (Isabela)

1.2. Lara

Em seu relatório final, mesmo de forma sucinta, Lara foi clara sobre os benefícios físicos, emocionais e violinísticos sentidos por ela após o término desta pesquisa¹⁵⁰. Esta participante afirmou que as dores sentidas no início deste trabalho diminuíram e que, por estar conseguindo identificar melhor seus pontos de tensão, seu estudo ficou mais consistente. Pôde perceber mais seus movimentos no violino e o quanto realizava esforços desnecessários na hora de tocar por causa de seu estado de tensão.

E um desses momentos de percepção foi durante a única performance pública que teve já ao final da pesquisa. Lara afirmou estar muito nervosa e que, por ser uma apresentação de música popular, se arriscou a dançar um pouco enquanto tocava. E, nesse momento, disse ter ficado impressionada pelo fato de seu nervosismo ter desaparecido. Mesmo tendo cometido erros, fato que para ela era motivo de muitas angústias e, portanto, de muito tensionamento, Lara conseguiu se manter concentrada e mais solta corporalmente até o final de sua apresentação. Antes e durante esta performance, ela não tentou realizar, efetivamente, nenhum dos exercícios da Bioenergética, mas disse que a situação que passou fez com que percebesse o quanto soltar a mente e o corpo pode ser benéfico para uma execução musical bem sucedida.

Em sua entrevista, Lara afirmou que as dores físicas relatadas por ela e que tiveram melhora durante a pesquisa foram as dos ombros e da coluna, possivelmente pela constância com que esta participante disse realizar os exercícios de *grounding*. Segundo Lara, antes de começar a estudar, ela sempre fazia o exercício básico de vibração e *grounding* (ex. 1) e alguns alongamentos, o que a levava a iniciar seu estudo sentindo-se mais livre corporalmente.

¹⁵⁰ A entrevista desta participante, transcrita em seu histórico, dá maiores detalhes de suas sensações.

De acordo com Lara, esta pesquisa lhe trouxe mais consciência sobre seu corpo, tanto no que diz respeito às tensões, como também em relação à respiração. Segundo ela, sua consciência corporal na hora da performance também melhorou, principalmente por conta da percepção da respiração enquanto está tocando, percepção esta que Lara não tinha antes da pesquisa e passou a ter após seu término.

Esta participante também afirmou em sua entrevista que este trabalho melhorou seu autoconhecimento e que poderia ser visto como um ponto de partida para que ela fizesse uma série de reflexões sobre si mesma e sobre sua relação com o violino. Fez também com que fosse buscar a origem de alguns de seus comportamentos. Mesmo reconhecendo não ter se dedicado a este trabalho o suficiente para que resultados mais concretos fossem obtidos, esta participante afirmou que esta pesquisa ajudou a que ela percebesse algumas das atitudes positivas e negativas que tomava em relação, principalmente, ao seu estudo de violino. Assim, Lara afirmou que, com tudo o que havia vivido durante o tempo de nosso trabalho, pretendia

Ampliar, não é? Porque... com esse autoconhecimento já vai ser mais fácil de eu trabalhar... eu não vou estar precisando me machucar tanto, pra aprender... Não... eu vi que eu me machuquei, vou tentar fazer alguma coisa para não acontecer de novo. [...] Eu pretendo, pouco a pouco, porque é muito difícil mudar tudo assim... mas pouco a pouco ir automatizando meu corpo para essas informações... esses movimentos, a respiração, a soltura do corpo... Tentar deixar a coisa fluir... não parar em mim... a coisa está vindo e pára em mim... deixar fluir. (Lara)

Estas foram as observações relatadas por Lara em seus depoimentos finais. Mas sobre elas não pude ter nenhuma comprovação concreta no decorrer de seus encontros. Em minha opinião, Lara terminou a pesquisa da mesma forma que começou, mesmo tendo tido, ao final desta, momentos de maior entrega e disposição em relação aos exercícios. Mas acredito que sua falta de dedicação não foi a esta pesquisa, como Lara afirmou, mas a si mesma. Sua resistência em entrar em contato com suas sensações e emoções foi sempre, para mim, bastante óbvia. Em vários momentos durante os encontros, Lara chegou a responsabilizar os outros por aquilo que não conseguia fazer no violino, demonstrando claramente não perceber, ou não querer perceber, que eram suas próprias atitudes que a impediam de crescer.

Pelo seu grau de resistência, se Lara realmente conseguiu refletir, através da pesquisa, sobre algumas de suas atitudes como afirmou ter feito, considero que estes dois meses tiveram, para esta participante, um grande benefício. Durante seus encontros, Lara não chegou a discutir sobre qualquer uma dessas reflexões, e quando questionada sobre algo,

sempre respondia com evasivas. Mas também nunca me pareceu alguém que costumasse inventar ou distorcer informações sobre si mesma. Portanto, tendo a acreditar que seus depoimentos sejam verdadeiros, embora não tenha tido ocasião de confirmá-los.

1.3. Lucas

Lucas me mandou seu relatório final em um formato próprio, uma espécie de relato reflexivo de suas posturas perante a vida e o instrumento antes e depois da pesquisa. Esse relatório pode ser encontrado em sua íntegra no histórico deste participante. Aqui focarei apenas alguns pontos que são importantes para que se tenha uma idéia clara das mudanças percebidas por mim e por este participante ao longo deste trabalho.

Lucas foi, para mim, uma das melhores surpresas desta pesquisa. Conhecia este participante desde o início de sua adolescência e sempre percebia sua disposição em ter a vida e, conseqüentemente o violino, sob o seu mais rígido controle. Extremamente inteligente e arguto, sempre buscou no raciocínio lógico a força para enfrentar vários momentos difíceis de sua vida e isso foi lhe causando, ao longo do tempo, diversas tensões que ficavam perfeitamente visíveis quando este participante tocava seu instrumento. Assim, entrar em contato com seus sentimentos e se deixar levar por eles era para Lucas um verdadeiro desafio. E foi isto que ele declarou em seu relatório.

A solução achada por mim diante de traumas [...] foi de muito peso para que eu me tornasse um indivíduo aparentemente forte, mas com alicerces fundados na razão, que não estão sempre ligados ao conforto espiritual. Tendo o pressuposto racional até iluminista, resolvi desconsiderar erroneamente fatores que a priori pareciam supérfluos criando uma grande deficiência na capacidade de viver, o que reflete de forma evidente no momento em que uso o violino. [...] Com o decorrer do tempo pude perceber que normalmente ao tocar ou estudar eu apresentava uma série de contrações musculares desnecessárias que obviamente me desgastavam exageradamente e me traziam sérias dificuldades, principalmente na hora do estudo. (Lucas)

E então, segundo Lucas, ele começou a tentar resolver seus problemas no violino na base da força, o que o tornava ainda mais tenso, tensão esta que diminuía ainda mais seu rendimento. Até que, depois de muito tentar resolver seus problemas através da razão, Lucas passou a considerar a possibilidade de estar enganado em relação à escolha desse caminho. E foi quando o convidei para esta pesquisa.

Este participante conseguiu de uma maneira admirável uma entrega a si mesmo em todos os nossos encontros. Sua determinação em realizar mudanças em sua maneira de agir e

pensar perante a vida levou-o a um progresso considerável durante este trabalho, e aquilo que, por ventura, não conseguiu melhorar, deveu-se ao fato de que o tempo desta pesquisa torna-se muito pequeno em relação a posturas adquiridas desde a mais tenra infância. Mas, de qualquer forma, os caminhos para uma maior realização de suas necessidades foram abertos por Lucas neste trabalho com muita inteligência e perspicácia.

Isso fica claro em sua entrevista. Embora tenha afirmado fazer esporadicamente os exercícios da Bioenergética em casa, as tensões apontadas por este participante no início da pesquisa diminuíram considerável e visivelmente, principalmente as referentes à região superior de seu corpo. Segundo este participante, ele só realizava os exercícios quando via que alguma coisa em seu cotidiano ou seu estudo de violino o incomodava. A meu ver, a melhora deste participante se deu pela facilidade que ele tem de entender os seus processos físicos e emocionais. No momento em que compreendeu o objetivo primordial dos exercícios, uma maior integração entre sua mente e seu corpo através da percepção de seus sentimentos e sensações, Lucas passou a adotar esse procedimento como princípio de vida, buscando estar sempre em contato consigo mesmo, percebendo-se em todos os momentos, sentindo-se ainda mais consciente de suas necessidades físicas e emocionais e podendo discernir sobre o momento em que o exercício se fazia ou não necessário.

Isso fez com que fosse, gradualmente, parecendo estar mais tranquilo e relaxado. Seus movimentos e raciocínio, sempre rápidos e apressados, tornaram-se mais lentos, diminuindo assim, seu nível de ansiedade. E isto teve repercussão em suas performances, que demonstraram claramente este progresso.

O estudo rendia de maneira surpreendente, eu passei a conseguir pensar com fluência, chegar a respostas e me sentir muito melhor com o instrumento na mão. [...] Aprendi que não é enrijecendo os músculos que eu vou ser forte, mas sim aprendendo a usá-los de maneira correta. Buscar o controle dentro do conforto, nunca de maneira autocrata, mas contaminando o corpo com o bem estar e tomando assim um poder sobre ele, com uma relação pacífica e harmônica. E assim comecei a ficar feliz, pela primeira vez, ao ver uma gravação de uma apresentação minha (Lucas)

Em relação ao seu nível de energia vital e percepção corporal, Lucas relatou se sentir, ao final da pesquisa, menos cansado. Não mais se sentia sobrecarregado e pressionado e suas insônias haviam passado. Sua respiração melhorou visivelmente tanto no cotidiano como no ato da performance e, segundo ele, a sua consciência do corpo como um todo foi ampliada em todas as situações de sua vida. Sua relação com o violino se tornou mais íntima

e, segundo suas palavras na entrevista final, Lucas passou a se considerar mais tranquilo para descobri-lo, usá-lo e para dialogar com ele.

Ao ser perguntado sobre como estava se sentindo após a pesquisa e se suas expectativas em relação a ela tinham se consumado, este participante respondeu:

Com certeza absoluta. Aliás, encontrei mais. Eu... esperava que ela me orientasse no afã de... de tocar bem... de me sentir bem tocando e enfim... dos objetivos apresentados no projeto... [...] Era isso que eu esperava. Não imagine que eu esperava que ela fosse ter o resultado que foi. [...] Ela me deixou muito mais perto do que eu imaginava... [...] Eu vejo que agora depende de mim... [...] Esse negócio do sentir... de aceitar o sentir foi muito importante. Pra mim, sentir era irresponsável. Você tinha que saber. [...] E passar a mudar... mudar essa idéia... passou a ser muito mais... confortável. [...] [Hoje] me vejo muito mais tranquilo... muito mais... capaz, talvez. Muito mais... mais equilibrado, relaxado, muito mais próspero. Às vezes eu me sinto até... próspero mesmo. Eu não me sentia tão próspero... eu nunca me senti tão próspero como hoje... como agora. (Lucas)

1.4. Mariana

Mariana foi uma das participantes mais entregues durante esta pesquisa e, por isso, seus avanços foram significativos em todos os aspectos. Fisicamente se tornou menos tensa e sua resistência aumentou consideravelmente durante o trabalho. Mas é importante também esclarecer que esta foi uma das participantes que começou uma atividade física juntamente com nossos encontros. Ao iniciar esta pesquisa, Mariana estava saindo de uma crise de tendinite e, por ter vários compromissos profissionais a cumprir, havia tomado a decisão de cuidar mais de seu corpo a partir daquele momento. Assim, a união da pesquisa com a atividade escolhida, o Pilates, foi extremamente benéfica para esta participante.

Em relação a questões musculares, Mariana foi um dos participantes mais problemáticos da pesquisa, por todo o seu histórico de dores crônicas e episódios de tendinite. Torna-se óbvio, então, que o considerável desaparecimento das dores apontado por ela em seus depoimentos finais se deveu, no caso desta participante, ao entrelaçamento das duas técnicas de trabalho corporal por ela utilizadas nos dois meses desta pesquisa: a Bioenergética e o Pilates. A meu ver, se Mariana tivesse feito uso de apenas uma delas neste período, os resultados poderiam ser vistos, pela sua entrega e determinação em realizar mudanças em sua vida, mas seriam menos impactantes. Além disso, sem a ajuda do Pilates, Mariana dificilmente teria tido a força necessária para realizar alguns dos exercícios da Bioenergética. Pelo seu quadro físico, sua musculatura era, no início da pesquisa, muito fraca. Sem o Pilates, ela teria demorado muito mais para conseguir realizar vários dos exercícios e esse tempo

ultrapassaria o tempo da pesquisa. Portanto, se os resultados da pesquisa se deram tão fortemente em tão pouco tempo, foi porque a participante teve como realizá-la.

Dentro desse contexto, então, o Pilates não invalida a conclusão de que os exercícios da Bioenergética tiveram para esta participante um efeito benéfico na mudança de seu estado físico e de sua capacidade de performance. Pelas falas de sua entrevista transcrita no seu histórico em anexo, fica clara a diferença entre as duas abordagens para esta participante. Segundo ela, o Pilates aumentou sua resistência física e a pesquisa ensinou-a a relaxar mais, a controlar mais seu estado emocional, a ter mais consciência de como suas emoções afetavam negativamente sua musculatura. Esta reconheceu que a dor crônica foi minimizada pela Bioenergética simplesmente pelo fato de existir nela um fator emocional bastante presente. Durante a pesquisa ela se deu conta de que suas tensões não eram apenas físicas ou fruto de más posições no violino e, sim, consequência também de seu estado emocional muitas vezes conturbado. E este é o conceito primordial da Bioenergética.

O fato das dores de Mariana terem um forte fator emocional ficou claro para mim desde o início desta pesquisa. Tenho certeza, portanto, que suas melhoras físicas se deveram também ao fato desta participante ter procurado, durante todos os encontros, perceber e trabalhar suas emoções profundamente. Sua entrega às sensações e emoções que percebia em si mesma foi admirável, e ao final da pesquisa Mariana encontrava-se, mesmo com seus “altos e baixos”, mais bonita, sorridente e viva. Tendo iniciado nossos encontros totalmente desconectada, Mariana finalizou esta pesquisa em bastante contato consigo mesma.

Talvez por isso Mariana tenha afirmado, em seu relatório, que as mudanças mais fortes ocorridas com ela durante esta pesquisa foram as emocionais. Segundo esta participante, sua ansiedade natural diminuiu consideravelmente, tendo ela se tornado uma pessoa muito mais relaxada. Ela amadureceu e passou a se ver mais como uma mulher adulta e independente e aprendeu a impor mais limites aos outros, verbalizando seus incômodos e não deixando que mágoas ficassem desnecessariamente guardadas dentro de si. Passou a poder se olhar no espelho e gostar de seu reflexo, a se sentir melhor consigo mesma e a sorrir.

Todo esse processo de auto-descoberta mudou muita coisa, hoje eu estou mais relaxada com a vida e com quem eu sou, então, eu já consigo ter mais amigos, me divertir com eles e dar boas gargalhadas. Estou mais tranquila e aberta pra vida aceitando um pouco mais a mim mesma e ao outro. Sei que ainda tem muitas lacunas e que ainda tenho e vou ter recaídas, mas estou muito feliz, feliz como eu já não me permitia ser a alguns anos. (Mariana)

O nível de energia vital e percepção corporal de Mariana também melhoraram consideravelmente, sentindo-se esta participante menos cansada, sobrecarregada e

pressionada no seu cotidiano. Sobre seu relacionamento com o violino, Mariana afirmou em seu relatório sentir-se muito mais integrada a ele. Pelo fato de suas dores terem diminuído, pôde ampliar seu tempo de estudo e passou a se sentir livre para tocar seu instrumento, sendo capaz de executar nele aquilo que pretendia transmitir através da música. E isso ficou perceptível para mim em suas performances, que se tornaram mais expressivas a partir da segunda metade da pesquisa. Nesta altura, Mariana já havia começado a conseguir aplicar os princípios dos exercícios em sua performance, o que veio a elevar consideravelmente sua qualidade.

Segundo ela, isso se deu pela regularidade com que fazia os exercícios da Bioenergética, fator que, a meu ver, foi primordial para sua mudança. Esta participante sempre os fazia antes de começar a estudar, o que a levava também a se sentir mais conectada ao violino na hora de tocar.

[...] Se eu fizer os exercícios e aplicar os princípios da bioenergética ao estudo, mesmo da técnica, sinto-me muito melhor tocando e o violino volta a ser meu. Essa é maior mudança pra mim, o violino é meu, a música é minha e isso a opinião de ninguém pode tirar de mim. Em termos mais práticos, e palpáveis, essa nova sensação ao violino refletiu diretamente no meu som. As pessoas percebem e me dizem como meu som está natural e aveludado, um som maduro, eu, particularmente, estou gostando muito dele. Principalmente os exercícios de usar o arco com ‘groundes’ me ajudam muito na sonoridade porque me fazem sentir o peso do meu braço indo direto para o chão e assim eu não forço o som e ele sai natural. Na verdade todos os exercícios que fazem com que eu sinta o movimento do arco como parte de uma coreografia do corpo todo me ajudam muito porque antes eu passava horas na frente do espelho analisando o movimento, corrigindo, errando e me frustrando ao ponto de desistir de estudar às vezes. (Mariana)

Segundo Mariana, os exercícios de respiração e os de *grounding* foram os mais fundamentais para sua mudança. Ela não somente os realizava antes e durante seu estudo, mas também em várias situações do seu cotidiano em que sentia a necessidade de melhorar seu nível de energia e estado de ânimo. Em relação a sua performance, com a respiração livre e sendo utilizada em determinados trechos da música, Mariana melhorou seu nível de concentração e ansiedade. Já os exercícios de *grounding*, segundo esta participante, ajudaram a aumentar sua conexão consigo mesma e com o instrumento. De acordo com suas palavras, quando ela conseguia sentir os pés no chão e a força de suas pernas, é como se isso fosse a conexão para todo o seu corpo e então, percebia um equilíbrio que facilitava sua execução e, conseqüentemente, sua integração com o violino.

Também é importante ressaltar que Mariana foi um dos participantes que tiveram, durante a pesquisa, vários momentos de performance. Esse foi outro fator que levou, a meu

ver, esta participante a progressos tão rápidos em apenas dois meses. Estávamos constantemente discutindo e avaliando as influências dos exercícios da Bioenergética na interação corpo-mente de sua performance e na capacidade técnico-interpretativa do estudante de violino. Por conta desse trabalho intenso, em seu relatório final Mariana conclui:

Este trabalho mudou a minha vida. Sei que ainda posso ter recaídas, mas tenho certeza que não vou voltar a ser o que era antes, a não ser que eu me esforce muito no caminho contrário. Estes dois meses me devolveram muito da minha juventude, da alegria de viver e principalmente da minha música e do meu violino. (Mariana)

1.5. Ricardo

Por motivos de força maior, Ricardo demorou a escrever seu relatório final, o que fez com que este participante fosse o único a ter os resultados de suas percepções registrados basicamente em sua entrevista final, que durou dois encontros. Portanto, os comentários que farei sobre as percepções deste participante, estarão baseados apenas em suas respostas contidas neste instrumento de coleta de dados, transcrito no histórico deste participante.

Ricardo foi um dos participantes mais conscientes desta pesquisa. E isso se deu, a meu ver, não só pela entrega que manteve durante todo o trabalho com os exercícios, mas também pela regularidade com que os realizava no seu dia-a-dia. Em relação a essa regularidade, Ricardo afirmou que, no início desta pesquisa executava-os pela manhã e à noite. Já mais para o final dela, passou a fazê-los apenas à noite, antes de dormir. Este participante também adquiriu o hábito de realizar pequenas sessões de relaxamento e de exercícios de respiração durante o seu dia, principalmente nos intervalos de seu estudo.

Assim, é natural que, ao longo da pesquisa, suas tensões fossem reduzindo consideravelmente. Segundo Ricardo, essa redução se deu principalmente nas tensões que sentia no ato de sua performance. Para ele, isso se deveu ao fato de estar, após o início desta pesquisa, sempre procurando manter seus joelhos flexionados enquanto tocava, o que lhe deu uma condição de relaxamento nas regiões superiores do corpo e, conseqüentemente, mais segurança no ato de tocar violino. De acordo com Ricardo, os exercícios de *grounding* melhoraram suas dores em 80%, tanto na performance, como no seu cotidiano, a ponto de ele chegar a não mais pensar que um dia pararia de estudar por conta de suas dores, como acreditava antes da pesquisa.

Essa redução de suas tensões ficou visível na liberdade corporal que este participante foi adquirindo em seus momentos de performance ao longo da pesquisa. Ricardo foi um dos

participantes que teve, durante os dois meses de encontros, várias situações de apresentações públicas, nas quais eu estava constantemente presente. Acredito que essa regularidade foi também um fator importante no rápido crescimento deste participante nesta pesquisa. Ao longo do tempo, a condição de refletir de forma global sobre uma performance sua e poder aplicar essa reflexão logo depois em uma outra, fez com que Ricardo pudesse se sentir cada vez mais relaxado em palco. E pelo fato de sua personalidade ser, tendencialmente, mais ansiosa devido ao seu perfeccionismo e à sua extrema cobrança sobre si mesmo, os exercícios da Bioenergética, somados à sua consciência cada vez maior na aplicação dos seus princípios nessas ocasiões, ajudaram este participante não somente em uma melhora física, mas também serviram como um suporte psicológico para que ele pudesse enfrentar melhor esses momentos.

É claro que a regularidade em se apresentar publicamente dá ao instrumentista, naturalmente e ao longo do tempo, uma maior segurança em tocar. Mas, para a personalidade preocupada de Ricardo, essa confiança, sem os exercícios da Bioenergética, teria demorado bem mais que dois meses para acontecer. Segundo suas próprias palavras, via e-mail, sobre a relação entre os seus conflitos emocionais e as suas dificuldades na performance, este participante respondeu:

Acredito que as questões emocionais impediram muito que eu tocasse melhor o violino. Acredito que a maior parte foi na insegurança de tocar em público, devido a minha auto cobrança. [...] Outra questão que afetou bastante foi uma certa vergonha de "me soltar" na frente do publico, e acabava ficando com os movimentos presos. Depois da pesquisa estes problemas estão melhorando, pois entro no palco pensando em fazer somente aquilo que me propus a fazer: Música. (Ricardo)

Ainda sobre suas tensões musculares, Ricardo comentou que a diferença entre o que sentia antes da pesquisa e o que passou a sentir após seu término foi significativa. Segundo este participante, e tendo a concordar com ele, embora algumas tensões ainda estivessem presentes, seu relaxamento pôde ser sentido claramente na qualidade do seu som no violino e na sua capacidade de se expressar através dele. Seu relacionamento com seu instrumento se tornou visivelmente mais íntimo. Segundo este participante, após a Bioenergética ele passou a sentir mais o violino e, por isso, acredita ter começado a estudar e tocar melhor.

Mas, a meu ver, a mudança de concepção de Ricardo perante a música foi uma de suas modificações mais importantes durante a pesquisa. Antes dela, Ricardo dava muito mais ênfase à parte técnica da obra, focando seu estudo basicamente na forma como iria trabalhar para conseguir atingir o nível de destreza necessário para a realização das músicas de seu

repertório. Para ele, o instrumentista mostrava seu valor através de sua habilidade técnica. Após o início desta pesquisa, Ricardo começou a refletir sobre esta concepção e, através de um contato maior com seus próprios sentimentos, começou a descobri-los não só em si mesmo, mas também no discurso musical. A partir de então, sua relação com a música se tornou mais afetiva. Em seu estudo, este participante começou a buscar as emoções contidas nos trechos musicais e, a partir disso, trabalhar a técnica em favor desta emoção. E, segundo ele, tocar se tornou mais fácil.

Os níveis de energia e de percepção corporal de Ricardo também se desenvolveram positivamente. Após a pesquisa, este participante relatou ter passado a se sentir menos cansado e ansioso, tendo mais facilidade para relaxar e ficar quieto. Ao ser questionado sobre quem era Ricardo antes da pesquisa e em quem ele se tornou após seu término, este participante respondeu:

A pesquisa, assim... desde o momento que você falou: “Tome isso como uma oportunidade de crescimento”, eu realmente tomei. Pra mim, é... no decorrer da pesquisa, [...] acho que a parte principal pra mim foi a questão da percepção musical que aumentou bastante, sabe? A questão assim de sentir, sabe? A música como eu quero, de conseguir assim, aproximar a transferência daquilo que eu tenho em mente pra o instrumento, sabe? A Bioenergética... ela... eu acho que proporcionou uma relação mais direta de mim com meu violino, sabe? [...] Eu acho que isso tem sido o maior resultado da Bioenergética pra mim, eu acho que tem sido esse. Dentro do que eu tenho buscado mais, também. Porque eu acho que era o que eu mais precisava. (Ricardo)

Segundo Ricardo, a Bioenergética lhe trouxe ainda uma maior afetividade consigo mesmo e também a coragem de buscar a própria individualidade dentro da música. Até seu medo de discutir e de discordar de seus colegas e professores em questões musicais diminuiu. Ganhou mais segurança no que sente e pensa. “Antigamente, eu era uma pessoa que tinha medo de dizer minha opinião. [...] Eu acho que com a Bioenergética eu [...] cada vez eu me sinto mais à vontade pra expressar o que eu quero”.

Essa maior segurança no comportamento de Ricardo ficou visível para mim em vários momentos onde discutimos sobre suas performances ou mesmo sobre a performance de artistas em geral. Este participante ganhou, com a pesquisa, mais confiança em suas opiniões sobre música, possivelmente pelo fato de ter começado a refletir sobre as relações desta arte com os sentimentos humanos. Essa reflexão leva a um amadurecimento musical e isso, somado ao hábito já cultivado por Ricardo de ouvir muita música, fez com que ele fosse capaz

de estabelecer opiniões coerentes e pertinentes em relação não só ao seu repertório, como também às obras que ouvia.

Mas é importante ressaltar que esta segurança emocional estabeleceu-se basicamente no âmbito das concepções musicais. Devido à sua própria personalidade insegura e, possivelmente, pela instabilidade causada pelos problemas enfrentados por Ricardo a partir das últimas etapas da pesquisa, não pude perceber melhoras significativas em relação ao nível de segurança na personalidade deste participante ao término da pesquisa. Assim, em relação ao aspecto emocional como um todo, acredito que Ricardo tenha ganho, nesses dois meses de pesquisa, mais consciência, e não mais segurança.

1.6. Rute

Rute foi um dos maiores exemplos de superação física e emocional desta pesquisa. Como ela mesma relata, suas dores físicas eram imensas no início deste trabalho, a ponto de esta participante não conseguir realizar simples exercícios de alongamento de pescoço. Já suas emoções eram contidas sob uma rigorosa vigília: Rute não se permitia sentir qualquer espécie de sentimento negativo, cometer qualquer deslize em seus relacionamentos e, principalmente, restringia todas as suas reações de prazer que não tivessem um sentido moral extremamente elevado. Assim, no sentido de ser perfeita, distanciou-se de muitas de suas necessidades e, conseqüentemente, de seu corpo.

Mas a vida que existe dentro de nós mesmos sempre acaba se impondo, e foi através da necessidade de sentir-se fazendo música que Rute decidiu mergulhar em seu próprio eu, iniciando mudanças internas extremamente difíceis e delicadas. Descobriu seu corpo e sua alma imperfeitos e resolveu encará-los com toda a força de seu coração puro. Segundo Rute, antes da pesquisa, sua dificuldade de sentir o corpo e demonstrar suas emoções era imensa. Esta participante tinha um profundo medo de se expor, de errar ou desagradar as pessoas a sua volta, o que a levava a tentar possuir um grande controle de tudo o que pensava, sentia ou fazia. E isso ficava perfeitamente visível em seu comportamento. Conhecia Rute há alguns anos e pude perceber e acompanhar o quanto estes dois meses de trabalho, como ela mesma disse, a ajudaram a se descobrir e a sentir as emoções que haviam dentro dela. Neste processo, ela se deparou com muitas dúvidas em relação a si mesma e a tudo o que a cercava, questionando posicionamentos e concepções. Defrontou-se com sua “sombra”, com os sentimentos que não gostava ou não sabia existirem dentro dela, dentre eles a raiva. Muitos foram os pesadelos e as lembranças.

Ao longo desta pesquisa, Rute foi crescendo como pessoa tanto física, como emocionalmente, passando a olhar para si mesma de forma mais realista e indulgente. Começou, como ela mesma afirmou, a expressar o que sentia, procurando ser espontânea e verdadeira sem tentar se controlar ou entrar em processo de culpa. Começou, então, a sentir uma grande liberdade e a tranquilidade de viver cada momento do dia sem se preocupar em ser perfeita. Aprendeu a se aceitar e a cuidar de seu corpo e de sua mente. Assim, o cansaço diário de Rute e a sua sensação de sobrecarga e pressão diminuíram.

Em relação ao seu estado físico, segundo esta participante, suas dores nos ombros e os estalos nas costas desapareceram no decorrer desta pesquisa. As dores do pescoço diminuíram quase que totalmente, e as dos joelhos foram, gradativamente, minimizando. Isso ficou visível para mim no crescimento constante de sua flexibilidade e resistência física nos exercícios durante os dois meses de pesquisa. Em relação a esta resistência, é importante ressaltar que Rute realizava diariamente os exercícios da Bioenergética, antes e durante seus estudos de violino. Iniciou também, um mês após o início desta pesquisa, suas sessões de Pilates que, segundo ela, também a ajudaram em sua resistência. De acordo com Rute, até iniciar o Pilates, suas dores do pescoço e dos ombros tinham diminuído consideravelmente. Também tinham diminuído significativamente seus estalos nas pernas e joelhos, mas as dores da coluna ainda persistiam. Com o início do Pilates, estas últimas desapareceram e esta participante sentiu aumentar mais ainda a sua flexibilidade.

Ainda segundo Rute, as sessões do Pilates foram facilitadas pela Bioenergética por conta da respiração. De acordo com esta participante, sua respiração sempre foi muito curta e, se não fossem os exercícios da Bioenergética, ampliando sua respiração e a tornando mais profunda, suas dificuldades no Pilates teriam sido bem maiores. Portanto, fica claro o quanto a pesquisa, neste caso, possibilitou a esta participante conseguir fazer os exercícios do Pilates. Sem a Bioenergética e as melhoras que ela produziu em seu corpo, Rute teria demorado bem mais a sentir as respostas dessa nova abordagem corporal, e pelo nível de dor que sentiu no início deste trabalho, acredito que dificilmente teria conseguido agüentar as dores do início da nova prática e o seu processo teria sido bem mais lento. Mas, em se tratando do resultado final, torna-se aqui evidente que a Bioenergética e o Pilates uniram forças no sentido de dar uma nova resistência e consciência corporal a esta participante, contribuindo juntos para a diminuição de suas dores físicas.

E esse aumento em sua resistência física, conseqüentemente, levou a uma ampliação no tempo e na qualidade de seu estudo de violino. A consciência de Rute em relação a este instrumento também melhorou consideravelmente. Antes da pesquisa, esta participante não

conseguia sentir o violino em seu corpo e muito menos seu corpo como um todo enquanto tocava. Ficava nervosa para tocar, perdendo a concentração e chegando a se perguntar por que tinha escolhido tocar violino, demonstrando claramente não saber o significado que este tinha em sua vida. Ao longo da pesquisa, esta situação foi se modificando:

Comecei a segurar o violino de um jeito novo, sentindo-o calmamente, o que me ajudou a me concentrar durante a performance e os estudos. Passei a lembrar, e com isso a sentir, a região inferior do meu corpo, enquanto tocava. Comecei a respirar durante a performance e até mesmo durante os ensaios da orquestra. Comecei a sentir-me mais livre e tranqüila durante as aulas à medida que colocava meus pés firmes no chão. Também comecei a sentir quando o violino se afastava do meu pescoço o que me forçava a parar e a senti-lo em meus braços, essa atitude também me ajudou a sentir meu ventre (e a pélvis). Passei a me movimentar mais enquanto toco, o que melhorou meu som que se tornou mais forte, apesar de ligeiramente achar que estava perdendo o controle, além disso me movimentando ou balançando mais como se estivesse dançando, comecei a respirar mais e a sentir as emoções que a música provocava em mim e que estavam dentro de mim. Por fim descobri o significado do violino em minha vida. Pois sendo ele, instrumento no qual Deus realiza a cura interior que necessito e sempre necessitarei, na minha vida, o violino representa com a música, a própria ESPERANÇA. (Rute)

Assim, ao final da pesquisa, esta participante já conseguia aplicar, de forma visível, os princípios da Bioenergética em sua performance. Tanto que, em sua última apresentação pública, ainda durante a pesquisa, esta participante conseguiu resultados expressivos bastante positivos. E isso foi muito importante para Rute, pois o expressar no violino sempre foi um ponto de preocupação para esta participante. Segundo suas palavras, antes da pesquisa, sua sensação é de que tinha parado no tempo porque, embora tivesse um estudo técnico consistente e regular, ela não conseguia se soltar e expressar aquilo que sentia em relação à música no violino. E não sabia por que isso acontecia. De acordo com ela, com a pesquisa, terminou chegando à conclusão de que isso se devia aos seus conflitos internos. E isso foi para Rute um motivo de grande surpresa porque, de acordo com esta participante, ela não tinha noção da ênfase que tem o emocional sobre nossa vida e do quanto ele pode ter o poder de interferir em uma performance. Nesse sentido, ao ser perguntada mais diretamente se as suas questões emocionais impediam ou impedem que ela toque melhor seu violino, Rute respondeu:

Com certeza. Admito que antes da pesquisa nem sonhava que essas questões interferiam na performance. Mas com a pesquisa, acho que essa afirmação ou descoberta foi o maior resultado de tudo que vivi. [...] A pesquisa e a bioenergética, com sua teoria, demonstrou exatamente que as tensões musculares são frutos de traumas emocionais. E essas tensões, os

maiores obstáculos para qualquer musicista, interferem completamente na hora de tocar o instrumento. (Rute)

Rute, durante esta pesquisa, não se entregou de corpo e alma à Bioenergética, mas, sim, a si mesma. E este foi o motivo principal de suas mudanças. Mas acredito que a Bioenergética, por juntar o físico e o emocional de maneira tão intensa, foi uma abordagem essencial para causar o impacto inicial, propulsor das modificações pessoais e violinísticas desta participante.

1.7. Safira

Em seu relatório final, Safira deixou bastante claras as mudanças que percebeu em si mesma a nível físico, emocional e violinístico durante esta pesquisa. Esta participante afirmou, tanto neste relatório como em sua entrevista, ter feito os exercícios da pesquisa todos os dias, principalmente antes de estudar violino, tendo dado preferência aos exercícios de respiração e de *grounding*. Segundo Safira, suas dores musculares e tontura ao tocar, bastante presentes no início deste trabalho, desapareceram completamente. De acordo com ela, os exercícios de respiração facilitaram também sua concentração e seu relaxamento de uma forma geral, beneficiando a qualidade de seu sono e acabando com sua insônia.

Seu nível de energia também melhorou, pois Safira passou a se sentir, após a pesquisa, menos cansada, sobrecarregada e pressionada. Esta participante relatou também que, por conta da necessidade que começou a sentir de mudar seus hábitos, decidiu ser mais seletiva na sua alimentação. Safira acredita que isso também foi um fator importante para a melhora de seu cansaço. Na verdade, penso que Safira começou a entender que a grande busca do ser humano deve ser a de uma melhor condição, não apenas no violino, mas também na vida e, a partir disso, procurou uma mudança global em suas posturas, tanto físicas como emocionais. Segundo Safira, depois da pesquisa, seus movimentos ficaram mais equilibrados e, inclusive, seu andar se tornou mais vagaroso. Os sentimentos de solidão também começaram a ser trabalhados.

Esta participante disse ter adquirido uma melhor consciência do corpo como um todo e de suas tensões nos seus momentos de performance, sentindo sua movimentação mais solta e utilizando o *grounding* todas as vezes que alguma região começa a ficar tensionada. Sobre sua integração com o violino relatou:

Me sinto mais integrada a ele. Era como, sei lá, se você realmente colocasse uma coisa e fosse tocar, sabe? Era como se tivesse uma barreira. Às vezes eu passava, e às vezes não... Hoje em dia já passa, não é? Não tem nenhuma barreira... [...] Passa o sentimento. E eu me sinto... eu me sinto com ele, na realidade, não é? Eu sinto que eu posso... eu posso tocar e ele soar, sabe? (Safira).

Assim, Safira afirmou que conseguiu, ao longo da pesquisa, se expressar melhor através de seu instrumento. E as mudanças conseguidas por esta participante ao violino ficaram bem claras, tanto para mim quanto para ela, quando Safira teve um momento de performance em público, antes de sua última entrevista final. Nesta ocasião, conseguiu realizar os princípios da Bioenergética, além de ter entrado em palco tranqüila e concentrada, o que lhe garantiu uma performance de alto nível técnico e expressivo. Sobre sua tranqüilidade, Safira afirmou ter realizado, antes de tocar, os exercícios de *grounding* e de respiração e que estes a ajudaram muito no controle do seu sistema nervoso.

Mas uma das coisas que, a meu ver, Safira mais ganhou com esta pesquisa foi um aumento de sua autoconfiança. Como afirmou em seu relatório, antes da pesquisa, esta participante sentia muito medo, não demonstrava suas emoções, fingindo que estava sempre bem para que as pessoas não tivessem acesso a seus verdadeiros sentimentos. Sentia-se deprimida e sem disposição. A partir do trabalho com o corpo na pesquisa, esta participante demonstrou melhorar seu estado de espírito, passando a se sentir mais confiante. Aproximou-se mais das pessoas, permitindo que elas tivessem mais acesso aos seus sentimentos e, a partir disso, fatos pessoais ocorreram em sua vida e que colaboraram ainda mais com o desenvolvimento desta participante até o final deste trabalho. Mas, independente desses fatos, a pesquisa foi para esta participante, desde o seu início, um momento de visível reencontro consigo mesma e com seu violino, o que lhe trouxe o otimismo característico dos momentos de renovação. Tanto que, ao ser perguntada sobre o que esperava desta pesquisa e o que tinha alcançado através dela, Safira respondeu: “A pesquisa me deu tudo o que eu esperava e um pouco mais”.

1.8. Violeta

De todos os participantes desta pesquisa, Violeta foi a que menos manifestou problemas de tensões musculares, tanto no seu cotidiano como em seus momentos de performance. Na verdade, o que mais a incentivou a participar da pesquisa foi o fato de já conhecer a essência de meu trabalho e desejar ampliar seus conhecimentos sobre o assunto.

Por ser uma professora dedicada e consciente do quanto o psicológico pode influenciar não só no ato da performance, mas também na própria evolução do aprendizado, um dos objetivos de Violeta era encontrar ferramentas para trabalhar com seus alunos de forma que eles, desde o início dos seus estudos, pudessem buscar uma melhor interação com seus instrumentos. E conseguiu, pois Violeta afirma que, após a pesquisa, parou para observar mais o corpo de seus alunos e, por isso, passou a conseguir detectar mais facilmente suas tensões, ajudando-os a também tomarem consciência delas.

Mas, ao buscar conhecimento para o magistério, Violeta acabou tendo que enfrentar os seus próprios conflitos e a sua própria falta de conhecimento sobre si mesma. Ela admite em seu relatório final que se observar, tanto na performance quanto na vida, é uma prática difícil no nosso tipo de educação e cotidiano e que mesmo sabendo dessa necessidade, sempre estamos precisando de ajuda em nosso processo de autoconhecimento. O que significa que o ato de observar-se não era uma prática realizada por esta participante.

Assim, Violeta é muito clara quando coloca em seu relatório final que a pesquisa lhe trouxe mais consciência de seu corpo, de suas tensões e de suas emoções. A partir do momento em que começou a fazer os exercícios da Bioenergética, esta participante começou a sentir mais seu corpo como um todo. Violeta relatou que fazia os exercícios da Bioenergética em uma média de três vezes por semana, tendo semanas em que os realizou todos os dias. Eles eram feitos, geralmente, antes desta participante estudar violino, com o objetivo de estar mais relaxada, concentrada e conectada ao instrumento durante o estudo, e também antes de ir dormir. Isso, segundo ela, melhorava a qualidade do seu sono e fazia com que acordasse mais descansada, coisa que não acontecia antes da pesquisa. Esta participante também afirmou fazer os exercícios de respiração e de *grounding* quando algo no seu cotidiano a aborrecia ou incomodava, com o objetivo de se acalmar e refletir melhor sobre a situação.

Segundo ela, os exercícios também a ajudaram na liberação de suas tensões, principalmente as localizadas na região de seus ombros, região esta que Violeta sentia estar constantemente tensionada, tanto no cotidiano como nos momentos de performance. E esta participante pôde comprovar sua melhora em pequenos compromissos profissionais que teve durante a pesquisa, como casamentos e pequenos cachês. Violeta afirmou ter realizado esses compromissos com seus ombros relaxados, ao contrário do que acontecia antes da pesquisa, quando ela geralmente saía desses locais com esta região bastante dolorida e cansada.

Esta foi uma melhora também perceptível para mim. Mas o que me parece mais importante ressaltar como um crescimento desta participante ao longo da pesquisa tem relação com o seu nível de interação com seu instrumento. Desde o início dos encontros pude

perceber que o contato de Violeta com o violino era pequeno. Quando ela tocava, este instrumento sempre me parecia distante de seu corpo e isso me chamava mais a atenção que as tensões de seus ombros. Aliás, possivelmente, esta era uma das causas dessas tensões. Se não estamos integrados ao instrumento, fazemos um esforço maior para tocar e conseqüentemente, nos sentimos mais tensionados. Ao estabelecermos um maior contato, nosso corpo vai, naturalmente, se sentir mais confortável e, portanto, mais relaxado perante o instrumento. Ao longo dos encontros, pude perceber em Violeta um gradual aumento de sua interação com o violino, o que, possivelmente, deve ter refletido na sua sensação de relaxamento. E como se pode ver em seu relatório final, Violeta afirma que percebeu em si mesma uma integração maior com seu instrumento, colocando isso como um ganho que obteve ao longo desses dois meses de trabalho.

Além do contato com o violino, outro desenvolvimento desta participante na pesquisa, e que considero bastante positivo, foi o fato de Violeta ter decidido entrar em contato consigo mesma e buscado solucionar alguns de seus conflitos, tanto pessoais como violinísticos. E principalmente ter, finalmente, começado a entender que não estamos fragmentados em diversas partes isoladamente controláveis. Essas minhas afirmações se devem ao fato de que, por já conhecer Violeta, percebia seu caráter fechado e auto-suficiente. Esta participante não era alguém de se render fácil aos seus sentimentos e muito menos de demonstrá-los.

Sempre me achei uma pessoa muito forte, que consegue lidar bem com os problemas que a vida nos traz. Com isso, nunca senti necessidade de fazer terapia, até porque meu conceito de para que serve a terapia estava equivocado. Com as aulas da pesquisa, pude sentir todos os tipos de emoções: raiva, angústia, alegria, tristeza. Aprendi que todos têm uma “caixinha”¹⁵¹, onde guardamos nossas aflições e que a minha é perto do coração. Em alguns exercícios senti profundamente esse ponto, senti que ao liberá-lo vinha a vontade de chorar por exemplo. Com os exercícios de respiração que emitimos sons, senti toda a energia que saía do meu corpo e que isso mexia com meus sentimentos. Na verdade, os três aspectos estarão sempre ligados: físico, violinístico e emocional. Um depende do outro funcionando bem para que todos funcionem da mesma forma.

Embora Violeta já parecesse compreender isso como professora, não demonstrava viver esse princípio, aplicando essa idéia nela mesma. Assim, com a pesquisa, ela demonstrou aprender minimamente que enfrentar as emoções é também estar mais presente física e emocionalmente na performance. E passou a se sentir mais forte:

¹⁵¹ Expressão já esclarecida na nota de rodapé 1 no início desta parte do trabalho.

Mais forte como pessoa, mais forte como... violinista no sentido assim... não no sentido técnico, mas assim... a questão da conexão com o violino, não é? E... mais forte em relação à minha consciência corporal também. (Violeta)

2. Conclusões gerais

Muito poderia ser dito sobre cada um dos participantes, tanto em relação aos seus resultados, como também sobre o desenvolvimento de cada um deles no decorrer deste trabalho. Mesmo os históricos, são apenas um resumo da trajetória desses indivíduos em busca de si mesmos durante os dois meses em que trabalhamos juntos. Várias foram as experiências vividas e compartilhadas, e estas se tornaram marcantes, em maior ou menor grau, para cada um de nós.

Mas o objetivo desta pesquisa foi verificar os efeitos dos exercícios da Bioenergética na capacidade técnico-expressiva de um grupo de alunos de violino, obviamente pretendendo que esta capacidade fosse ampliada. Parti do princípio que a liberação das tensões não só aumentaria a capacidade técnica desses instrumentistas, como desenvolveria também sua capacidade expressiva, pelo maior contato consigo mesmos e, portanto, com suas sensações e sentimentos. Afinal, sendo a música uma manifestação do pensamento e das emoções dos homens, entender o homem em si mesmo é também entender a profundidade de sua manifestação.

Assim a partir de minhas observações durante os encontros desta pesquisa e dos relatórios e das entrevistas finais dos participantes, posso concluir que este trabalho atingiu seus objetivos. Houve, em quase todos os alunos que participaram desta pesquisa, uma considerável diminuição das dores musculares de que se queixavam esses indivíduos em seu início. Com exceção de Lara, pude perceber em todos os participantes, em maior ou menor grau, uma redução de suas tensões musculares, percepção esta que foi confirmada por estes indivíduos em seus relatórios e entrevistas finais. Essa redução das tensões trouxe aos participantes, conseqüentemente, uma maior flexibilidade e liberdade corporais tanto no seu cotidiano como no ato da performance. Um corpo mais solto, portanto, facilita uma melhor realização técnica ao instrumento, pois possibilita com este uma maior integração. Assim, também com exceção de Lara, todos os participantes afirmaram, ao término deste trabalho, estarem tendo com seus instrumentos uma relação mais íntima, o que também se torna um resultado positivo desta pesquisa.

Essa melhora física se deu principalmente pelo aumento da consciência desses participantes em relação a seu próprio corpo. Mas todos afirmaram ter conseguido mais do

que isso: ganharam também conhecimento acerca de suas sensações, emoções e necessidades. Em geral, todos aprenderam a entrar mais em contato consigo mesmos. E essa consciência se deu principalmente à capacidade de entrega da grande maioria dos participantes a si mesmos, a partir da confiança depositada neste trabalho. Se não fosse a determinação da grande maioria dos participantes em realizar diariamente os exercícios, tanto nas situações de estudo do violino como em momentos delicados de seu cotidiano, os resultados desta pesquisa não teriam sido tão visíveis. Com exceção de Lucas, que fazia os exercícios apenas em momentos em que se sentia desconfortável, todos os participantes afirmaram ter realizado pelo menos os exercícios de *grounding* e de respiração nos seus momentos de estudo de violino e vários deles tomaram a execução de alguns dos exercícios como uma tarefa diária.

A ênfase nos exercícios de respiração e de *grounding* foi uma das provas que pude ter do real entendimento dos participantes em relação aos princípios da Bioenergética e desta pesquisa. Todos compreenderam a grande importância tanto da respiração, como do estar *grounded* não apenas para a performance, mas para uma melhor qualidade de vida do ser humano. Assim, todos buscaram a fundamentação e uma respiração mais profunda no seu dia-a-dia, o que trouxe à maioria não somente mais tranquilidade, como também uma diminuição de suas tensões musculares.

Como consequência do uso contínuo dos exercícios, também aumentou consideravelmente a consciência desses participantes em relação a seus corpos no ato da performance. Com exceção de Lara, todos os participantes afirmaram ter passado a perceber mais o seu corpo como um todo ao tocarem violino. E essa sensação passou a ser não mais apenas física, mas também emocional. Com uma maior intimidade com o instrumento decorrente da diminuição das tensões e uma melhor percepção de si mesmos e de suas sensações e sentimentos, vários participantes afirmaram estar sendo muito mais fácil se expressarem ao violino após a pesquisa. E este foi outro objetivo atingido por este trabalho.

Todo este crescimento durante o ato da performance, tanto no aspecto físico como no emocional, ficou muito claro para mim na liberdade corporal e expressão musical que estes participantes foram adquirindo, em maior ou menor grau, ao longo da pesquisa. E para aqueles que conseguiram aplicar coerentemente os princípios da Bioenergética em sua performance, utilizando os movimentos de seu corpo como um todo para facilitar trechos de sua execução, essa liberdade e expressão foram percebidas muito mais fortemente.

Em relação a isso é importante ressaltar um fato: alguns participantes, embora tenham procurado aplicar os princípios dos exercícios bioenergéticos em seu estudo individual, não tiveram muitas chances de aplicação deles em situações de performance

pública. É interessante perceber que os participantes que tiveram resultados menos visíveis na pesquisa foram justamente aqueles que não tiveram condições de aplicar seus princípios publicamente: Lara, Isabela e Violeta. Os resultados das duas últimas puderam ser sentidos tanto por mim como por elas, como pode ser visto em seus relatórios e entrevistas. Mas se compararmos aos resultados dos outros cinco participantes que tiveram várias ocasiões de aplicação dos princípios dos exercícios em performances públicas, as conseqüências desta pesquisa para estas instrumentistas foram menores.

Esse fato leva à conclusão de que a apresentação pública ainda é o momento em que realmente testamos a eficácia de nossas estratégias de estudo. E isso também leva a refletir sobre o papel do professor como o grande incentivador do desenvolvimento musical de seus alunos. Parece óbvio que um docente deva instigar sua classe a se apresentar publicamente. Mas, na realidade, isso nem sempre acontece. Muitos professores estão apenas preocupados em unicamente dar suas aulas, esquecendo que o conhecimento de uma profissão vai além das quatro paredes de sua sala. Assim, um professor consciente, a meu ver, é aquele que incentiva seus alunos a vivenciarem todas as experiências necessárias ao seu engrandecimento como futuros profissionais. E a performance pública é uma das principais experiências na formação dos intérpretes. Através dela é possível refletir e discutir sobre as lacunas existentes e, portanto, sobre os pontos fortes e fracos no processo de ensino-aprendizagem de um instrumento.

A partir de tudo o que foi exposto neste trabalho e diante dos princípios da Bioenergética, posso também concluir que o papel do professor se torna de fundamental importância no desenvolvimento ou agravamento das tensões musculares naturalmente presentes nos alunos de instrumento. Como, pelos pressupostos da Bioenergética, já chegamos à sala de aula trazendo conosco tensões advindas de conflitos emocionais, não é difícil entender que o método de ensino do professor ou mesmo a sua forma de se relacionar com o aluno pode vir a agravar ou minimizar essas tensões. Lowen (1994) afirma que o nosso corpo tem um fluxo de excitação e que nossos movimentos, para serem graciosos, precisam não se opor a ele. Assim, uma metodologia que não leve os estudantes a buscarem os movimentos naturais de seu corpo ou um professor que iniba emocionalmente seus alunos serão extremamente prejudiciais ao aprendizado desses indivíduos, podendo agravar, algumas vezes de forma irreversível, suas tensões musculares. Apenas para recordar um dos princípios bioenergéticos, o erguimento da região dos ombros, tão prejudicial à performance do violinista, está também ligado às sensações de medo. E esse medo pode ser decorrente de

vários fatores, entre eles, os acima expostos: a insegurança em tocar por não estar confortável em seus movimentos e o receio das opiniões e atitudes do professor.

Dessas afirmações, muitas discussões podem surgir. Desde qual o melhor método de ensino até quais os verdadeiros direitos e deveres de um professor. Desde o que é interpretação e se ela pode realmente ser ensinada até qual a maneira mais natural de realizar uma determinada arcada. Até qual o melhor repertório a ser dado a um aluno levando-se em conta seu momento físico e psicológico, pode ser uma reflexão feita a partir dos princípios expostos neste trabalho.

Mas, dentre todas estas discussões, acredito que uma se torna bastante necessária diante de tudo o que foi apresentado aqui: a importância do enfoque na respiração e nas regiões inferiores do corpo no ensino do violino. Embora se fale sobre isso em alguns métodos, na sala de aula poucos professores reservam momentos para refletir e discutir sobre esta importância ou mesmo para trabalhar com seus alunos sua respiração ou sua fundamentação. Geralmente, o ensino do violino está mais voltado ao estudo dos movimentos das regiões diretamente ligadas ao instrumento, o que leva muitos alunos a estabelecerem um distanciamento com aquelas regiões que lhes darão força e equilíbrio na performance: os pés, pernas e pelve.

A importância da respiração e da fundamentação pôde ser vista pelo rápido impacto que os exercícios da Bioenergética tiveram sobre os participantes desta pesquisa, pois a maior ênfase deste trabalho foi justamente nos exercícios respiratórios e de *grounding*. Assim, diante de todos os conceitos aqui apresentados e do conturbado momento de vida em que nos encontramos, momento este que tem levado os músicos a um alto grau de adoecimento muscular, acredito ser esta reflexão bastante pertinente. A meu ver, torna-se necessária uma premente discussão por parte dos professores de violino acerca de como estes aspectos têm sido abordados em sala de aula.

Esta pesquisa não fica, portanto, fechada em si mesma. Ela abre portas a várias outras investigações partindo de seus mesmos princípios: os exercícios da Bioenergética podem ser experimentados em estudantes de outros instrumentos; os efeitos desses exercícios podem ser testados em alunos que iniciam o aprendizado do instrumento já na adolescência ou na fase adulta, onde as tensões musculares se encontram ainda mais estabelecidas; outros exercícios podem ser escolhidos e adaptados para o ensino do instrumento de forma a averiguar se os resultados serão os mesmos; e ainda pesquisas semelhantes podem ser realizadas tendo por base outras técnicas de trabalho com o corpo, estabelecendo assim a

condição de uma comparação entre os impactos causados pelas diferentes técnicas corporais no aprendizado de um instrumento.

É evidente que o tempo desta pesquisa foi muito curto para garantir melhoras permanentes no estado físico e emocional dos participantes. Ao se afastarem do trabalho com os exercícios ou do estado de constante reflexão atingido nestes dois meses de pesquisa, estes indivíduos poderão voltar a sentir novamente algumas das tensões ou emoções presentes em seu início. Isto porque estas são, possivelmente, decorrentes de vários fatores que se transformaram em condicionamentos ao longo do tempo, e o condicionamento não é algo que se desfça de forma definitiva em tão pouco tempo. A permanência dos resultados aqui obtidos vai depender dos próprios participantes, como eles mesmos afirmaram em seus relatórios e entrevistas finais. Afinal, realizamos modificações em nós mesmos apenas quando compreendemos a necessidade dessas mudanças. Mas temos enorme dificuldade de modificar nossos hábitos.

E isso ficou muito claro nas diferenças entre o nível de desenvolvimento dos participantes. Seus progressos aconteceram proporcionalmente à sua entrega ao trabalho, aos exercícios e, principalmente a si mesmos. Alguns participantes logo conseguiram aplicar os princípios da Bioenergética na sua vida e na sua performance. Outros demoraram mais a conseguir essa aplicação e alguns terminaram a pesquisa sem consegui-lo. Em relação à vida, esta diferença se encontra nas resistências que todos temos, em maior ou menor grau, de enfrentar a nós mesmos. Afinal, entrar em contato com nossa “sombra” nunca é fácil.

Assim, como disseram vários participantes em seus depoimentos finais, acredito que todos os nossos encontros tenham servido realmente como ponto de partida para a busca de uma melhor qualidade de vida física e emocional e, conseqüentemente, violinística por parte destes indivíduos. Mais do que soluções, penso que esta pesquisa trouxe aos seus participantes norteamentos.

Mas isto não invalida os resultados aqui obtidos e muito menos a conclusão de que os objetivos desta pesquisa foram alcançados. Seu objetivo principal foi verificar os efeitos dos exercícios da Bioenergética na capacidade técnico-expressiva dos alunos de violino com a intenção de que esta fosse ampliada. E isto ocorreu. Foi a partir da aplicação dos exercícios que os participantes desta pesquisa assinalaram o início de suas melhoras físicas, emocionais e, conseqüentemente, violinísticas. Como o modelo de pesquisa adotado por mim considera uma indicação de validade e eficácia da pesquisa o fato da mudança ocorrer juntamente com a aplicação do procedimento, posso concluir que foram os exercícios da Bioenergética que deram a condição desta melhora.

Finalizando, gostaria de deixar registrado o imenso prazer que foi realizar esta pesquisa. Aliás, ela foi sobre prazer. O prazer de encontrar a si mesmo, o prazer de vivenciar a música, o prazer da transformação, o prazer de simplesmente sentir prazer. Os momentos vivenciados por mim nos encontros com os participantes transcendem as páginas deste trabalho. Nenhuma palavra do vocabulário humano é capaz de explicar a sensação de ver jovens mergulharem ao encontro de si mesmos com extrema coragem e determinação. Para mim, esta é a mais pura representação da vida: a luta do homem para transpor seus limites e se tornar livre.

Reflexões de uma vida se encontram nesta pesquisa. De uma vida dedicada à música e à emoção nela contida. Aos participantes deste trabalho e a todos aqueles que dele tomarem conhecimento desejo que se lembrem que “atravessar a vida com o coração encarcerado é como fazer uma viagem transoceânica trancado no porão de um navio. Todo o significado, a aventura, a excitação e a glória de viver estão longe de poderem ser vistos e tocados” (LOWEN, 1982, p. 39).

Referências

ABBAGNANO, Nicola. *Dicionário de Filosofia*. 4. ed. Tradução da 1ª edição brasileira coordenada e revista por Alfredo Bosi; revisão da tradução e tradução dos novos textos de Ivone Castilho Benedetti. São Paulo: Martins Fontes, 2000. 2ª tiragem, 2003.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DA TÉCNICA ALEXANDER. Técnica Alexander. In: RIBEIRO, Ana Rita; MAGALHÃES, Romero (Org.). *Guia de abordagens corporais*. São Paulo: Summus, 1997. p. 214-218.

ALEXANDER, F. M. *A ressurreição do corpo*. Tradução de Wilson Roberto Vaccari. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

ALEXANDER, Gerda. Eutonia significa equilíbrio de tensões: Educação psicofísica, reeducação e terapias. In: GAINZA, Violeta Hemsy de. *Conversas com Gerda Alexander: vida e pensamento da criadora da eutonia*. São Paulo: Summus, 1997.

ALVES, Jayme Panerai. *Exercícios de bioenergética para a saúde*. Recife: Libertas, 2007.

ANDRADE, Edson Queiroz de; FONSECA, João Gabriel Marques. Artista-atleta: reflexões sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de cordas. *PER MUSI – Revista Acadêmica de Música*, Belo Horizonte: UFMG, v. 2, p. 118-128, jul./dez. 2000. Disponível em: < http://www.musica.ufmg.br/permusi/port/numeros/02/num02_cap_07.pdf > Acesso em 24 abr. 2011

BEYER, Esther. Fazer ou entender música? In: BEYER, Esther (Org.). *Idéias em educação musical*. Porto Alegre: Editora Mediação, 1999. p. 9-31.

BERGMANN FILHO, Juarez. *A análise e a criação de literatura musical como ferramentas da metodologia contemporânea do ensino do violino em sua fase inicial de aprendizado*. 137 f. Dissertação (Mestrado em Música) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2010. Disponível em: <<http://www.artes.ufpr.br/musica/mestrado/dissertacoes/2010/Bergmann.pdf>> Acesso em 24 abr. 2011

BEZERRA, Djakson da Rocha. *Análise Bioenergética*. Natal: EDUFRN Editora da UFRN, 2003.

BOADELLA, D. Psicoterapia somática: suas raízes e tradições – uma perspectiva pessoal. In: KIGNEL, R. (Org.) *Energia e caráter*. Tradução de Maya Hantower. São Paulo: Summus, 1997. p. 13-42. Disponível em: < http://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=z59e02EuL_8C&oi=fnd&pg=PA13&dq=Psicoterapia+som%C3%A1tica&ots=gV6kce2ltu&sig=9l3gZXZ9tr_bT_GJ8R5gbwyDDVY#v=onepage&q=Psicoterapia%20som%C3%A1tica&f=false > Acesso em 05 mai. 2011

BORÉM, Fausto. Entre a arte e a ciência: reflexões sobre a pesquisa em performance musical. In: SEMINÁRIO NACIONAL DE PESQUISA EM PERFORMANCE MUSICAL, 1., 2000, Belo Horizonte. *Anais...* Belo Horizonte: UFMG, 2000. p. 142-148. Disponível em: < http://www.anppom.com.br/anais_banco.php > Acesso em 08 abr. 2011

CAMPBELL, Donald T.; STANLEY, Julian C. *Delineamentos experimentais e quase-experimentais de pesquisa*. Tradução de Renato Alberto T. Di Dio. São Paulo: E.P.U. – Editora Pedagógica e Universitária Ltda: EDUSP - Editora da Universidade de São Paulo, 1979.

COSTA, Cristina Porto. *Quando tocar dói: Análise Ergonômica da Atividade de Violistas de Orquestra*. 136 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade de Brasília, Brasília, 2003. Disponível em:
<<http://vsites.unb.br/ip/labergo/sitenovo/dissertacoes/OrientJulia/CristinaP/cporto.pdf>>
Acesso em 24 abr. 2011

COSTA, Cristina Porto; ABRAHÃO, Júlia Issy. Quando o tocar dói: um olhar ergonômico sobre o fazer musical. *PER MUSI – Revista Acadêmica de Música*, Belo Horizonte, v. 10, p. 60-79, jul./dez. 2004. Disponível em:
<http://www.musica.ufmg.br/permusi/port/numeros/10/Vol10_cap_05.pdf>. Acesso em: 19 ago. 2009.

CRUZEIRO, Regiane Lopes. *O movimento corporal na prática pedagógica do violino: um estudo com professores de adolescentes iniciantes*. 2003. 80 f. Dissertação (Mestrado em Práticas Interpretativas – violino) – Instituto de Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2005. Disponível em: < <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/4485>>
Acesso em: 24 abr. 2011

DESSAUNE, Denise. Orgonoterapia. In: RIBEIRO, Ana Rita; MAGALHÃES, Romero (Org.). *Guia de abordagens corporais*. São Paulo: Summus, 1997. p. 150-152.

DICIONÁRIO Grove de Música: edição concisa. Editado por Stanley Sadie. Tradução de Eduardo Francisco Alves. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1994

DICIONÁRIO MICHAELIS: moderno dicionário inglês-português, português-inglês. São Paulo: Companhia Melhoramentos, 2000.

DIEFENTHAELER, E. C. O Funcionamento da Mente: o aparelho psíquico. In: CATALDO NETO, A.; GAUER, G. J. C.; FURTADO, N. R. (Orgs.) *Psiquiatria para estudantes de medicina*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2003 p. 29-33. Disponível em:
<<http://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=B8LByUTKwS0C&oi=fnd&pg=PA29&dq=Diefenthaeler+Freud+modelo+neurofisiol%C3%B3gico&ots=zvmAlXJgFO&sig=4s2IJBuLnhcPcrFnDxAA5y0w-Kk#v=onepage&q=Diefenthaeler%20Freud%20modelo%20neurofisiol%C3%B3gico&f=false>> Acesso em: 05 mai. 2011

FELDENKRAIS, Moshe. *Consciência pelo movimento*. 8. ed Tradução de Daisy A. C. Souza. São Paulo: Summus, 1977. (Novas buscas em Psicoterapia, v. 5)

_____. *O poder da autotransformação: a dinâmica do corpo e da mente*. Tradução de Denise Maria Bolanho. São Paulo: Summus, 1994.

_____. *Vida e movimento*. Tradução de Celina Cavalcanti. Revisão técnica de Marcia Martins de Oliveira São Paulo: Summus, 1988. (Novas buscas em psicoterapia, v. 35)

FONTEERRADA, Marisa Trench de Oliveira. *De tramas e fios: um ensaio sobre música e educação*. São Paulo: Editora UNESP, 2005

FRANÇA, Cecília Cavalieri. Performance instrumental e educação musical: a relação entre a compreensão musical e a técnica. *PER MUSI – Revista Acadêmica de Música*, Belo Horizonte: UFMG, v. 1, p. 52-62, jan./jun. 2000. Disponível em: <http://www.musica.ufmg.br/permusi/port/numeros/01/Vol01_cap_05.pdf>. Acesso em: 19 ago. 2009.

FREITAS, Marcos Tadeu Borges de. *O gesto provável: uma investigação acerca do gesto musical*. 159 f. Dissertação (Mestrado em Musicologia/Etnomusicologia) – Universidade Estadual Paulista, Instituto de Artes, São Paulo, 2004. Disponível em: <http://www.ia.unesp.br/pos/stricto/musica/teses/marcos_tadeu_borges_de_freitas.pdf> Acesso em 20 abr. 2011

GAINZA, Violeta Hemsy de. *Conversas com Gerda Alexander: vida e pensamento da criadora da eutonia*. São Paulo: Summus, 1997.

_____. *Estudos de psicopedagogia musical*. 2. ed. Tradução de Beatriz A. Cannabrava. São Paulo: Summus, 1988. 140 p. (Coleção novas buscas em educação, v. 31).

GAINZA, Violeta Hemsy de; KESSELMAN, Susana. *Música y eutonía: El cuerpo em estado de arte*. Buenos Aires: Lumen, 2003.

GALAMIAN, Ivan. *Interpretación y Enseñanza del violín*. 2. ed. (em língua espanhola). Tradução de Antonio Resines. Madri: Ediciones Pirámide, S. A., 1998.

GREEN, A. Neurobiologia e psicanálise. In: JUNQUEIRA FILHO, L. C. U. (Org.). *Corpo-mente: uma fronteira móvel*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1995. p. 15-33 Disponível em: <http://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=A6qCQ4sAbXMC&oi=fnd&pg=PA11&dq=Corpo-mente:+uma+fronteiram%C3%B3vel&ots=0QqqtG2rhj&sig=icC9z40_xY5gt4kOtM11sO0wyk#v=onepage&q&f=false> Acesso em 05 mai. 2011

GROUT, Donald J.; PALISCA, Claude V. *História da Música Ocidental*. Tradução de Ana Luísa Faria. Lisboa: Gradiva, 1994.

HARNONCOURT, Nikolaus. *O Discurso dos Sons – Caminhos para uma nova compreensão musical*. 2. ed. (em língua portuguesa). Tradução de Marcelo Fagerlande. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor Ltda., 1990.

HAVAS, Kato. *A new approach to violin playing*. London: Bosworth & Co., 1961.

_____. *El miedo al escenario: causas y soluciones, com especial referencia a violinistas y violistas*. Traduzido para o castelhano por Irene Mizrahi. Buenos Aires: Ediciones Cuerdas al Aire, 1992.

HOPPENOT, Dominique. *El violín interior*. 2. ed. (em língua espanhola). Tradução de Juan Sanabras. Madri: Real Musical, 1991.

HOUAISS, Antônio; VILLAR, Mauro de Salles. *Dicionário Houaiss da língua portuguesa*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

LAGE, Guilherme et al. Aprendizagem motora na performance musical: reflexões sobre conceitos e aplicabilidade. *PER MUSI – Revista Acadêmica de Música*, Belo Horizonte: UFMG, v. 5/6, p. 14-37, jan./dez. 2002. Disponível em: <http://www.musica.ufmg.br/permusi/port/numeros/05-06/Num5-6_cap_02.pdf>. Acesso em 19 ago. 2009

LAVILLE, Cristian; DIONE, Jean. *A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas*. Tradução de Heloísa Monteiro e Francisco Settineri. Porto Alegre: Editora Artes Médicas Sul Ltda.; Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1999.

LOWEN, Alexander. *Alegria: a entrega ao corpo e à vida*. 3. ed. Tradução de Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1997.

_____. *Bioenergética*. 7. ed. Tradução de Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1982. (Novas buscas em psicoterapia, v. 15).

_____. *O corpo em depressão: as bases biológicas da fé e da realidade*. 8. ed. Tradução de Ibanez de Carvalho Filho. São Paulo: Summus, 1983. (Novas buscas em psicoterapia, v. 19).

_____. *O corpo em terapia: a abordagem bioenergética*. 10. ed. Tradução de Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1977. (Novas buscas em psicoterapia, v. 4).

_____. *O corpo traído*. 6. ed. Tradução de George Schlesinger. São Paulo: Summus, 1979. (Novas buscas em psicoterapia, v. 11).

_____. *A espiritualidade do corpo: Bioenergética para a Beleza e a Harmonia*. 2. ed. Tradução de Paulo Cesar de Oliveira. São Paulo: Cultrix, 1994.

_____. *Medo da vida: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo*. 10 ed. Tradução de Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1986.

_____. *Prazer: uma abordagem criativa da vida*. 7. ed. Tradução de Ibanez de Carvalho Filho. São Paulo: Summus, 1984.

LOWEN, Alexander; LOWEN, Leslie. *Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante*. 8. ed. Tradução de Vera Lúcia Marinho e Suzana Domingues de Castro. São Paulo: Ágora, 1985

MAISEL, Edward. Introdução. In: ALEXANDER, F. M. *A ressurreição do corpo*. Tradução de Wilson Roberto Vaccari. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

MARCONI, Maria de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. *Fundamentos de Metodologia científica*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

MARTINS, Raimundo. Educação musical: uma síntese histórica como preâmbulo para uma idéia de educação musical no Brasil do século XX. *Revista da ABEM*, [S.l.], v. 1, p. 6-11,

mai. 1992. Disponível em

<http://www.abemeducacaomusical.org.br/Masters/revista1/revista1_completa.pdf>

Acesso em 09 abr. 2011

MASSIN, Jean & Brigitte. *História da Música Ocidental*. Tradução de Maria Teresa Resende Costa, Carlos Sussekind, Angela Ramalho Viana. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1997.

MENUHIN, Yehudi. *A lição do Mestre: Pensamentos, Exercícios e Reflexões de Um Violinista Itinerante*. Tradução de Maria Georgina Segurado. Lisboa: Gradiva, 1991.

MORAES, Abel. A unidade da consciência e a consciência da unidade nas performances musicais. *PER MUSI – Revista Acadêmica de Música*, Belo Horizonte, n. 02, p. 30-49, jul./dez. 2000.

MUSSEN, P. H.; CONGER, J. J.; KAGAN, J. *Desenvolvimento e Personalidade da criança*. 4. ed. Tradução de Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: EDITORA Harper & Row do Brasil Ltda, 1977

NASCIMENTO, Renan C. do. A noção de representação em Freud e sua relação com o modelo psicossomático. *Universitas: Ciências da Saúde*, Brasília, v.1, n.1, p. 13-17, jan/jun 2003. Disponível em:

<<http://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/index.php/cienciasaude/article/view/491/31>> Acesso em 05 mai. 2011

NOVA ESCOLA – A REVISTA DE QUEM EDUCA. Grandes Pensadores. São Paulo: Editora Abril S.A., n. 25, jul. 2009. 130 p. Edição Especial

OLIVEIRA, Marcia Martins de. Apresentação da edição brasileira. In: FELDENKRAIS, Moshe. *Vida e movimento*. Tradução de Celina Cavalcanti. Revisão técnica de Marcia Martins de Oliveira São Paulo: Summus, 1988. (Novas buscas em psicoterapia, v. 35)

PAZ, Ermelinda A. *Pedagogia Musical Brasileira no século XX: Metodologias e Tendências*. Brasília: Editora MusiMed, 2000

PERKINS, Marianne Murray. *A comparison of violin playing techniques*: Kato Havas, Paul Rolland and Shinichi Suzuki. United States of America: American String Teachers Association, 1995.

PEDERIVA, Patrícia Lima Martins. *O corpo no processo ensino-aprendizagem de instrumentos musicais*: percepção de professores. 133f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2005. Disponível em: <http://www.bdtb.ucb.br/tede/tde_arquivos/4/TDE-2005-12-01T193212Z-214/Publico/Patricia%20Pederiva.pdf> Acesso em: 20 abr. 2011

_____. A relação músico-corpo-instrumento: procedimentos pedagógicos. *Revista da ABEM*, Porto Alegre, v. 11, p. 91-98, set. 2004. Disponível em <http://www.abemeducacaomusical.org.br/Masters/revista11/revista11_completa.pdf>. Acesso em 19 ago. 2009

PEDERIVA, Patrícia Lima Martins; GALVÃO, Afonso. A construção e vivência do corpo na performance musical. *Performance Online – Revista de Interpretação Musical*, Portugal, v. 1, n. 1, 2005. Disponível em:

<<http://www.performanceonline.org/pt/edicoes/pt/n1/pederivaport.pdf>>. Acesso em: 19 ago. 2009.

REICH, Wilhelm. *Análise do caráter*. 3. ed. Tradução de Ricardo Amaral do Rego. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

_____. *A função do orgasmo: problemas econômico-sexuais da energia biológica*. 19 ed. 2. reimpressão. Tradução de Maria da Glória Novak. São Paulo: Brasiliense, 2004.

SANABRAS, Juan. Prólogo del traductor. In: HOPPENOT, Dominique. *El violin interior*. 2. ed. (em língua espanhola). Tradução de Juan Sanabras. Madri: Real Musical, 1991.

SANTIAGO, Diana. Construção da Performance Musical: uma investigação necessária. *Performance Online – Revista de Interpretação Musical*, Portugal, v. 1, n. 2, 2006.

Disponível em: <<http://www.performanceonline.org/pt/edicoes/pt/n2/SantiagoPrt.pdf>>. Acesso em: 19 ago. 2009.

SANTO AGOSTINHO. *Confissões*. Tradução de Pietro Nasseti. São Paulo: Editora Martin Claret, 2002.

SANTOS, Anna Maria Ferreira. Eutonia. In: RIBEIRO, Ana Rita; MAGALHÃES, Romero (Org.). *Guia de abordagens corporais*. São Paulo: Summus, 1997. p. 100-103.

SILVA, Carlos Alberto. *Vozes, Música, Ação: Dalcroze em Cena. Conexões entre Rítmica e Encenação*. 130f. Dissertação (Mestrado em Artes) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008. Disponível em:

<<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/27/27155/tde-21052009-112923/pt-br.php>> Acesso em: 24 abr. 2011

SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado de. *A busca do auto-conhecimento através da consciência corporal: uma nova tendência*. 88f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1992. Disponível em:

<<http://cutter.unicamp.br/document/?code=vtls000062174>> Acesso em: 24 abr. 2011

VALIENGO, Camila. Algumas propostas músico-pedagógicas do século XX. *Pesquisa em debate*, n. 2, 2005, p.74-80.

VIEIRA, Maria do Rocio R. I. Técnica de Alexander e o violonista: A Educação Somática, a Técnica de Alexander como influências do movimento organizacional, às Práticas Corporais na área da música. In: SIMPÓSIO ACADÊMICO DE VIOLÃO DA EMBAP, 2., 2008, Curitiba. *Anais...* Curitiba: EMBAP, 2008, p. 271-280. Disponível em <

http://www.embap.pr.gov.br/arquivos/File/simposio/violao2008/pdf/17-rocio_infante.pdf> Acesso em 19 ago. 2009

VISHNIVETZ, Berta. *Eutonia: educação do corpo para o ser*. Tradução de Benita Beatriz Canabrava. São Paulo: Summus, 1995.

WAGNER, C. M. *Freud-Reich: continuidade ou ruptura?* São Paulo: Summus, 1996.

YAKHNI, Mathilda. Método Feldenkrais. In: RIBEIRO, Ana Rita; MAGALHÃES, Romero (Org.). *Guia de abordagens corporais*. São Paulo: Summus, 1997. p. 129-131.

APÊNDICE A

Questionário

Este questionário é um instrumento de coleta de dados da pesquisa intitulada “Bioenergética: um caminho de auxílio no processo de ensino-aprendizagem do violino”, que está sendo realizada por Renata Simões Borges da Fonseca, aluna do Mestrado em Música da Universidade Federal da Paraíba. Esta pesquisa tem como objetivo geral verificar os efeitos dos exercícios da Bioenergética na capacidade técnico-expressiva dos alunos de violino. A Bioenergética é uma técnica terapêutica que tem no corpo e suas tensões o foco principal sendo que, segundo ela, essas tensões musculares são decorrentes de bloqueios emocionais adquiridos desde a nossa infância e que impedem a nossa capacidade de nos entregarmos às sensações e emoções e, conseqüentemente, de nos sentirmos livres, inteiros e em contato com o mundo à nossa volta. Por ser o questionário um importante instrumento de coleta de dados, é necessário que cada participante responda com o máximo de precisão e sinceridade a cada uma das perguntas. Elas estão divididas em cinco sessões: a primeira procura conhecer as atividades realizadas pelo participante no seu dia-a-dia com o objetivo de verificar a sua carga de trabalho diária; a segunda faz um pequeno levantamento do histórico médico do participante no que diz respeito a problemas musculares, ósseos, de articulações ou qualquer outro que possa ser o causador de tensões ou dores físicas; a terceira tem como objetivo saber os pontos de tensão muscular sentidos por cada um dos participantes e que se tornam desconfortáveis no seu cotidiano e no ato da performance instrumental; a quarta busca conhecer o nível de energia vital do participante e sua percepção sobre o seu próprio corpo no dia-a-dia; e a quinta objetiva verificar as práticas de cada participante na prevenção das tensões musculares, seus conhecimentos sobre técnicas corporais e suas opiniões acerca da importância dessas abordagens.

Nome: _____

Idade: _____

I – ATIVIDADES

1) Com quantos anos você começou a estudar violino? _____

2) Teve alguma interrupção no seu processo de estudo?

1- () sim 2 – () não

Se sim, por quanto tempo e por quê?

- 3) Qual sua formação acadêmica? _____
- 4) Quais as suas atividades com o instrumento e qual o tempo despendido por semana para cada uma delas? (Para cada item, colocar o tempo total de atividade. Exemplo: se você toca em duas orquestras, contar o número de horas que você passa em cada uma delas e dar o total do somatório das duas)
- 1 – () aulas individuais _____
- 2 – () aulas coletivas (o número de horas em que você esteja tocando) _____
- 3 – () grupos de câmara _____
- 4 – () orquestras _____
- 5 – () outros (especificar) _____
- _____
- 5) Em média, quantas horas você estuda por semana? (dar o total da soma de todos os dias)
- _____
- 6) Tem outras atividades que não sejam relacionadas à música?
- 1 - () sim 2 – () não
- Se sim, quais?
- _____
- _____
- _____
- 7) Faz alguma atividade física?
- 1 - () sim 2 – () não
- Se sim, qual? _____

II – HISTÓRICO MÉDICO

- 1) Tem ou teve algum problema muscular?
- 1 - () sim 2 – () não
- Se sim, que tipo de problema e em qual ou quais regiões?
- _____
- _____
- _____
- 2) Tem ou teve algum problema ósseo?
- 1 - () sim 2 – () não

Se sim, que tipo de problema e em qual ou quais regiões?

3) Tem ou teve algum problema nas articulações?

1 - () sim 2 - () não

Se sim, que tipo de problema e em qual ou quais articulações?

4) Tem ou teve algum outro problema de saúde que afetasse as regiões acima mencionadas ou que dificultasse o seu aprendizado no instrumento?

1 - () sim 2 - () não

Se sim, que tipo de problema?

5) Se você tiver respondido afirmativamente a qualquer uma das perguntas acima, como se dá ou deu o tratamento prescrito e qual sua duração?

6) Existe alguma tendência na sua família a problemas em qualquer uma das regiões acima mencionadas?

1 - () sim 2 - () não

Se sim, que tipo de problema?

III – TENSÕES MUSCULARES

- 1) No dia-a-dia, nosso corpo acumula tensões. Você sente tensões musculares em alguma região do corpo no seu cotidiano? (Obs.: fora do violino e sem necessariamente estar relacionada a um momento de uma atividade específica)

1 - () sim 2 – () não

Se sim, onde? (Ex: pés, pernas, bacia, coluna, ombros, braços, pulsos, dedos, pescoço, maxilar, cabeça, outros)

Qual o nível de desconforto dessas tensões?

1. () grande
2. () médio
3. () pequeno
4. () outro _____

- 2) Você sente tensões musculares quando está tocando?

1 - () sim 2 – () não (se a resposta for não, responder às questões 5, 6 e 8 e passar para o próximo tópico)

Se sim, onde? (Ex: pés, pernas, bacia, coluna, ombros, braços, pulsos, dedos, pescoço, maxilar, cabeça, outros)

Qual o nível de desconforto dessas tensões?

1. () grande
2. () médio
3. () pequeno
4. () outro _____

Em que situação elas aparecem? (se for necessário, marcar mais de uma alternativa)

1. () apresentação pública
2. () estudo individual (se você não respondeu esta alternativa, pular para a questão 5.)
3. () sala de aula

4. () orquestras

5. () outros (especificar) _____

3) A partir de quanto tempo de estudo você começa a sentir esses desconfortos?

4) Em que locais do corpo? (Obs.: específico para o estudo individual)

5) Você faz pausas no seu estudo?

1 - () sim

2 - () não

Se sim, de quanto em quanto tempo?

6) Você estuda em pé ou sentado?

7) [só responder a esta questão se você tiver dito que sente tensões em apresentações públicas, sala de aula, orquestras e outros]

Em que locais do corpo você sente tensões nessas situações? (especificar para cada uma)

8) Alguma atividade específica do cotidiano lhe causa tensões, como por exemplo: atividades domésticas, dirigir, computador, etc.?

1 - () sim

2 - () não

Se sim, que tipo de atividade?

Quanto tempo você passa nessa(s) atividade(s)?

IV – NÍVEL DE ENERGIA VITAL E PERCEPÇÃO CORPORAL

1) Você se sente cansado?

1 - () sim 2 - () não

Se sim, sente esse cansaço já ao acordar? _____

2) Você se sente sobrecarregado ou continuamente pressionado?

1 - () sim 2 - () não

3) Você está sempre em grande atividade?

1 - () sim 2 - () não

4) Você tem dificuldade para relaxar ou para ficar quieto?

1 - () sim 2 - () não

5) Você tem insônia?

1 - () sim 2 - () não

6) Você come bem?

1 - () sim 2 - () não

7) Come em horários regulares?

1 - () sim 2 - () não

8) Tem tempo para comer ou come apressadamente?

1 - () tem tempo 2 - () come apressadamente

9) Bebe ou fuma?

1 - () sim 2 - () não

Se sim, especifique _____

10) Seus movimentos são lentos e calmos ou rápidos e apressados?

1 - () lentos e calmos 2 - () rápidos e apressados

11) Há ocasiões em que você se sente mal ou deprimido?

1 - () sim 2 - () não

Se sim, qual o sentimento que atualmente tem estado mais presente no seu dia-a-dia?
(raiva, angústia, medo, solidão, outros)

12) Você tem prazer em realizar as suas atividades normais?

1 – () sim, todas

2 – () sim, algumas

3 – () não, nenhuma

Se algumas, quais?

13) Você tem momentos de lazer?

1 - () sim

2 – () não

14) Você tem o hábito de dançar?

1 - () sim

2 – () não

15) Você se considera uma pessoa flexível corporalmente?

1 - () sim

2 – () não

16) Suas costas são rígidas ou flexíveis?

1 - () rígidas

2 – () flexíveis

17) Você normalmente mantém seu peito em uma posição estufada ou vazia?

1 - () estufada

2 – () vazia

18) O seu peito se move livremente quando você respira?

1 - () sim

2 – () não

19) Você utiliza o abdômen na respiração?

1 - () sim

2 – () não

20) Sua bacia se movimenta quando você anda?

1 - () sim

2 – () não

21) Você a mantém fixa para frente ou para trás?

1 - () frente

2 - () trás

22) Sente suas nádegas tocando a cadeira quando se senta?

1 - () sim

2 - () não

23) Sente seus pés em contato com o chão quando fica em pé ou caminha?

1 - () sim

2 - () não

24) Você normalmente sente seus pés?

1 - () sim

2 - () não

25) Você tem consciência de seu corpo como um todo quando toca?

1 - () sim

2 - () não

26) Quais as partes do corpo que você percebe mais quando está tocando? (se necessário marcar mais de uma alternativa)

1 - () pés

2 - () pernas

3 - () pelve

4 - () tórax

5 - () ombros

6 - () braços

7 - () pescoço

8 - () cabeça

9 - () outra (especificar)_____

27) Quais as partes do corpo que você considera mais difíceis de relaxar quando toca?

1 - () pés

2 - () pernas

3 - () pelve

4 - () tórax

5 - () ombros

6 - () braços

7 - () pescoço

8 - () cabeça

9 - () outra (especificar)_____

28) Você percebe sua respiração enquanto toca?

1 - () sim 2 - () não

29) Você toca com uma movimentação mais livre, ou permanece mais estático?

1 - () livre 2 - () estático

V – PREVENÇÃO DAS TENSÕES MUSCULARES E TÉCNICAS CORPORAIS

1) Você faz algum tipo de alongamento ou aquecimento antes de tocar?

1 - () sim 2 - () não

Se sim, com que frequência?

1. () sempre

2. () na maioria das vezes

3. () algumas vezes

4. () poucas vezes

5. () raramente

6. () outras _____

2) Sem ser a de alongamento, você realiza ou já realizou alguma prática individual para a prevenção de tensões musculares?

1 - () sim 2 - () não

Se sim, qual ou quais?

3) Você conhece algum tipo de técnica corporal que atue na prevenção ou diminuição de tensões musculares?

1 - () sim 2 - () não (se a resposta for não passe para a questão 5)

Se sim, qual ou quais?

4) Já esteve em sessões de alguma dessas técnicas?

1 - () sim 2 - () não

Se sim, de qual ou quais?

5) Qual sua opinião acerca da importância dessas abordagens?

6) Faz ou fez terapia?

1 - () sim 2 - () não

Se sim, qual a linha do seu terapeuta?

Se fez, por quanto tempo? _____

7) Você acredita que tensões musculares podem estar relacionadas a fatores emocionais?

8) O que você espera desta pesquisa?

9) Outras considerações (se achar necessário).

APÊNDICE B

Históricos

1. Isabela

Questionário inicial

No início desta pesquisa, Isabela tinha 10 anos de estudo de violino, mas ao longo desse tempo, havia interrompido seu aprendizado por 4 anos, pelo fato de ter ficado sem professor. Sua carga de trabalho semanal com o instrumento era em torno de 32 horas, somadas entre aulas individuais, coletivas, orquestras e estudo individual. Fora as atividades relacionadas à música, Isabela ainda tinha aulas de desenho e de balé clássico.

No seu histórico médico, esta participante não relatou nenhum problema muscular, ósseo ou de articulação, ou qualquer outro que atingisse ou tivesse atingido seu estudo de violino. E de acordo com ela, na sua família também não existia nenhuma tendência a doenças em regiões musculares, ósseas ou de articulações.

No seu cotidiano, Isabela disse sentir tensões na região dos ombros, pescoço, maxilar e cabeça, com um nível pequeno de desconforto. Quando tocava, afirmou sentir tensões nos ombros, pescoço e maxilar, também com um nível pequeno de desconforto. Essas tensões se apresentavam em todas as ocasiões em que Isabela estava em atividade de performance: no estudo individual, na sala de aula, nas orquestras e em apresentações públicas, se mantendo sempre nessas mesmas regiões do corpo. No estudo individual, elas eram percebidas, em média, depois de 2h de estudo. Isabela estudava em pé e a cada hora fazia uma pausa de 5 a 10 minutos. Esta participante não relatou nenhuma outra atividade do cotidiano que lhe causasse tensões.

Isabela disse se sentir cansada apenas ao longo do dia, acordando sempre bem disposta, mas em períodos mais sobrecarregados, seu cansaço se apresentava já ao acordar. Embora estivesse sempre em grande atividade, Isabela não tinha dificuldade para relaxar ou para ficar quieta quando necessitava. Além disso, afirmou não ter insônia. Não fumava e nem bebia, comia bem e em horários regulares, mas dependendo do acúmulo de tarefas durante o dia, comia mais lenta ou apressadamente. Sentia-se continuamente sobrecarregada e pressionada e havia ocasiões em que ficava mal ou deprimida, estando, no início da pesquisa,

mais presentes os sentimentos de solidão, preocupação com as responsabilidades da rotina, saudades e angústia. Isabela afirmou ter prazer em apenas algumas de suas atividades diárias como: estudar repertório no violino, desenho, balé, composição e leitura. Tinha momentos de lazer, cultivava o hábito de dançar e se considerava uma pessoa flexível corporalmente. Mantinha o peito em uma posição vazia, este se movendo livremente quando respirava, mas não utilizava o abdômen na respiração. Afirmou perceber sua bacia se movendo quando andava, mas não respondeu se a mantinha fixa para frente ou para trás. Além disso, sentia suas nádegas tocando a cadeira quando se sentava e seus pés tocando o chão quando andava, mas afirmou normalmente não sentir seus pés. Isabela relatou não ter consciência nem da respiração e nem de seu corpo como um todo enquanto tocava, percebendo mais os ombros, braços e pescoço, partes que para ela, eram também as mais difíceis de relaxar durante a performance. Sua movimentação no violino, segundo ela, tendia a ser mais estática.

Isabela poucas vezes fazia alongamentos antes de tocar e não conhecia nenhum tipo de técnica corporal para a prevenção e diminuição de tensões musculares. Mesmo sem conhecer nenhuma dessas técnicas, Isabela afirmou sobre sua importância: “é bastante relevante para evitar maiores problemas de saúde e melhorar o desempenho musical”. Nunca fez terapia e acreditava que as tensões musculares podem estar relacionadas a fatores emocionais, mas sobre o porquê dessa crença, não me deu maiores explicações. Sobre a pesquisa, esperava: “conhecer melhor minhas reações e tensões ao tocar o instrumento para melhor lidar com elas. Aprender mais sobre a Bioenergética e seus princípios e exercícios”.

Encontros e relatórios

Isabela foi convidada para este trabalho por um motivo específico: estava entrando em uma fase de ascensão em sua vida profissional e eu notava um grande enrijecimento de seus ombros, pescoço e cabeça no momento de sua performance. Por conta dessa percepção, acreditava que Isabela poderia vir a ter problemas musculares sérios ao longo do tempo, e como forma de auxiliá-la a cumprir compromissos importantes assumidos, propus a sua participação nesta pesquisa.

Logo na primeira entrevista, fiquei surpresa com a tendência de Isabela a achar natural algumas dores que sentia em suas performances. Aliás, como já ressaltado na introdução deste trabalho, a dor ainda é considerada um assunto “tabu” no meio musical e muitos ainda acreditam que é natural que ela faça parte da profissão. Além do fato de também pensarem dessa forma, muitos alunos de violino não revelam as dores que sentem por medo

de serem acusados de não estarem estudando corretamente, ou até mesmo por receio de terem que interromper seus estudos para um tratamento mais sério. E assim, vão agüentando suas dores até que o próprio corpo os obrigue a parar.

Mas no caso de Isabela, as tensões musculares presentes no seu cotidiano ainda não tinham atingido um grau de incômodo que a levassem a pensar seriamente sobre elas, embora fossem, para mim, perfeitamente visíveis em sua postura e movimentação no violino. As suas principais tensões, na região dos ombros, do pescoço e da cabeça, estavam, até aquele momento, se manifestando “apenas” em forma de grandes enxaquecas e a naturalidade com que ela lidava com isso foi que me surpreendeu. Segundo Isabela, toda a sua família tinha a tendência a ter enxaquecas fortíssimas, principalmente em momentos de maior pressão no cotidiano e, para ela, era bastante natural, por exemplo, não conseguir fazer nada após uma prova por conta do nível de dor da enxaqueca.

Em sua primeira entrevista, conversamos longamente sobre as possíveis causas dessas crises de enxaqueca e questionamos até que ponto elas poderiam ser vistas como algo natural. De qualquer forma, deixei muito claro que não me parecia saudável permanecer com elas, até porque, momentos onde nos sentimos pressionados pelas pessoas e pela própria vida são cada vez mais freqüentes. Sendo assim, alertei Isabela não só para a possibilidade de piora desse quadro, como também para a responsabilidade que temos com o nosso próprio bem estar. De posse dessas reflexões, me pareceu que Isabela saiu da entrevista ligeiramente pensativa.

No primeiro encontro, Isabela se mostrou disposta a fazer tudo o que lhe foi proposto. Sempre muito concentrada e dócil, realizou os exercícios sem maiores dificuldades, inclusive pelo fato de que sua flexibilidade e resistência física, pelos anos de balé, facilitavam o trabalho. Mas desde o primeiro encontro, o que ficou muito claro para mim, foi a sua dificuldade de se entregar aos exercícios ao ponto de deixar aflorarem as suas próprias emoções e sensações. Isabela demonstrava certa resistência em entrar verdadeiramente em contato com ela mesma. Demorou um pouco para conseguir vibrar no “Exercício básico de vibração e *grounding*” (exercício 1), mas logo depois deixou-se levar pelas vibrações de seu corpo, o que foi para ela um motivo de surpresa. Teve uma sensação de angústia nos exercícios de respiração (exercícios 5, 5-A e 5-B) e não conseguiu, durante eles, manter suas mãos quietas e relaxadas. Ao final, disse estar se sentindo bem, mais relaxada, e surpresa com muitas coisas, sobre as quais não teceu comentários. Sobre esse encontro, observou em seu primeiro relatório:

Fiquei surpresa ao ver como, em pouco tempo, a respiração me fez relaxar e me sentir a vontade no ambiente. No começo, foi difícil imaginar que o "Aaah"¹⁵² deveria vir de dentro de mim e jogar para fora todas as preocupações. Mas, foi só me concentrar nelas pra que o som saísse mais naturalmente e provocasse um certo alívio. Vibrar foi engraçado! Ainda considerei o "grounding" meio incômodo, talvez por não conseguir relaxar inteiramente. Foi difícil me concentrar no exercício sobre impor limites¹⁵³. Não conseguia lembrar da última vez que havia sentido raiva. Minha reação mais comum, quando atingida pelas atitudes dos outros, é de mágoa ou tristeza. Ainda assim, é raro me sentir ofendida ou magoada por alguém. Tentar imaginar meu futuro foi o que mais me tocou. Enxergar meus sonhos e objetivos se realizando me fez querer rir e depois chorar ao mesmo tempo. Foi interessante ver como o som que eu emitia transmitia bem meus sentimentos. Tocar violino, ao final, foi completamente diferente. As notas não importavam. O que eu precisava ali era que o violino funcionasse exatamente como o "Aaah": descarregasse tudo que eu estava sentindo.

No segundo encontro, Isabela relatou que já havia começado a perceber melhor as tensões dos ombros e do pescoço. Disse que teve que realizar uma prova e que ao final desta parecia que havia levado uma surra, tamanha a dor que sentia nesta região. Isso a teria levado a pensar nas minhas considerações da primeira entrevista. No exercício de “Arremesso à frente” (exercício 49), exercício expressivo de grunhir ao arremessar a cabeça para frente, sentiu extrema dificuldade em deixar sair o som da sua voz de maneira clara e firme. Foi quando comentou que há muito tempo não sentia raiva¹⁵⁴. Fiquei surpresa com esse fato, afinal a raiva é um sentimento perfeitamente natural em todo ser humano. Questionei o que levaria uma pessoa a não sentir raiva e até que ponto a mágoa que ela dizia sentir não seria uma raiva disfarçada. Isabela é uma moça de atitudes discretas, atenciosas, e é sempre muito educada. Muitas vezes parece até uma menininha. Mas, mesmo que ainda não a tivesse visto perder o “ar” de doçura ao se relacionar com os outros, percebia nela, em alguns momentos, uma atitude firme e desafiadora ao tocar violino. E me perguntava se essa doçura não seria uma forma assumida por ela para se preservar de mágoas e decepções afinal, sempre tendemos a ter muito cuidado ao falar com pessoas doces. Assim, sentia necessidade de ver no dia a dia a Isabela decidida, forte e impetuosa que ela demonstrava ser ao violino e que aparentava poder enfrentar melhor as situações dolorosas do cotidiano.

Ainda no segundo encontro, quando pedi que fizesse o exercício de “Rotação dos quadris” (exercício 7), Isabela começou a rir, dizendo estar se sentindo estranha. Teve um pouco de dificuldade de entrega ao exercício, dificuldade esta que também persistia no

¹⁵² Isabela se refere ao exercício 5-B já explicado no terceiro capítulo

¹⁵³ Isabela se refere ao exercício 5-B realizado com o violino e com a utilização de consígnias, já explicado no capítulo IV.

¹⁵⁴ O primeiro relatório, onde Isabela comenta esse fato, foi entregue depois desse segundo encontro.

“Exercício básico de vibração e *grounding*”, cuja vibração também ainda lhe causava certa estranheza. Mas me pareceu sempre bastante acessível, possivelmente por estar, visivelmente, achando o trabalho uma novidade interessante. Sobre esse segundo encontro relatou:

Foi mais fácil relaxar e vibrar. Os exercícios para pescoço e ombros fizeram com que eu me sentisse mais relaxada pelo resto do dia. Fiz em casa algumas vezes e acho que já está me ajudando. [...] “Voar”¹⁵⁵ me imaginando um pássaro deixou meus braços um pouco cansados, mas me trouxe uma agradável sensação de liberdade. Rebolar foi realmente engraçado! E rebolar tocando foi um pouco difícil. Ainda precisava pensar um pouco para realizar a rotação do quadril e tocar tentando sincronizar a “rebolada” à música foi um desafio.

Os exercícios programados para o terceiro encontro tiveram que ser feitos em dois dias. No primeiro dia, Isabela não chegou bem emocionalmente e finalmente pudemos ter uma longa conversa, onde refletimos sobre tudo o que havíamos trabalhado e falado até então. Isabela demonstrou ter ficado cismada com algumas de minhas observações, principalmente sobre o fato de ela comumente não sentir raiva. Afirmou estar buscando as origens, não só para essa postura, mas para várias outras que não especificou. De qualquer forma, admitiu sentir dificuldade em expressar seus sentimentos e ser reservada ao ponto de nem sua família ter conhecimento do que está sentindo, mesmo que esse sentimento lhe diga respeito. Isabela chorou muito, em alguns momentos afirmando não entender porque estava chorando, e então deixei que desabafasse, sem procurar entrar em questões que não fossem aquelas que ela mesma tivesse levantado. Sobre esse encontro, em seu relatório, Isabela afirmou:

Coincidiu com um dia especialmente estressante e foi uma oportunidade para contar coisas que não havia contado a ninguém. [...] Passei boa parte do resto do dia cansada e sensível. Como aquelas coisas me incomodavam e eu nem sabia o quanto! Falar foi um alívio.

No próximo encontro, alguns avanços foram obtidos. Em alguns exercícios expressivos o som da voz de Isabela já estava saindo mais claro, firme e aliado a uma respiração mais profunda, o que me dava a impressão de realmente estar começando a representar suas sensações internas. Entregou-se mais nos exercícios de *grounding*, cuja vibração estava mais livre, e o exercício de “Rotação dos quadris” (exercício 7) foi realizado com maior desenvoltura. Mas o grande momento desse encontro e que gostaria de deixar aqui registrado, foi o seu final, quando Isabela tocou violino realizando os movimentos circulares na pelve. De alguma forma, que eu não sei exatamente explicar como, ela se transformou por

¹⁵⁵ Isabela se refere ao exercício 41 já explicado no terceiro capítulo

completo e eu não conseguia visualizar aquela pessoa com ar de menina que muitas vezes chegava e permanecia em nossa sala. Ali estava uma mulher madura e forte tocando violino. E de uma expressão de sentimentos como nunca havia visto em Isabela. Ao final, estávamos ambas emocionadas e Isabela estava visivelmente atordoada com o que tinha sentido. Em relatório, comentou:

Me senti confortável no *grounding* e acho que, pela primeira vez, consegui relaxar de fato. Rebolar me pareceu mais fácil e natural do que quando tentei em casa sozinha. Tocando no final, me senti completamente diferente. É difícil descrever. Sei que houveram algumas falhas, mas eu estava me percebendo e sentindo o que estava fazendo, o que deixou a música mais verdadeira e natural na hora. Em casa, ainda não consegui me entregar da mesma forma.

Mas, mesmo depois desse fato, Isabela chegou ao próximo encontro em uma postura visivelmente alheia. Disse não ter tido tempo de fazer os exercícios em casa porque estava sobrecarregada de afazeres. Começamos os exercícios, mas estes não estavam fluindo. Então, decidi que não poderia deixar passar o ocorrido no final do encontro anterior sem uma conversa reflexiva e aproveitei a indisposição de Isabela para falar um pouco sobre sua performance naquela ocasião. Refletimos novamente sobre os objetivos deste trabalho e a necessidade de uma percepção corporal integral no momento da performance e que, para isso, era também necessária essa consciência no cotidiano. Conversamos sobre a tendência que temos em nos distanciarmos de nós mesmos no nosso dia a dia devido à sobrecarga de trabalho e de stress que a vida constantemente nos impõe. Esse distanciamento significaria uma espécie de falta de percepção do que verdadeiramente estamos sentindo em cada momento do nosso dia, o que nos leva, muitas vezes, a ter pensamentos ou atitudes completamente diversos daqueles que teríamos se realmente percebêssemos ou entendêssemos mais as nossas próprias sensações e emoções. E é então que parecemos alheios de nós mesmos, desconectados de nossos sentimentos. Isso acarretaria, portanto, uma também falta de percepção das tensões ocasionadas por momentos de pressão do nosso cotidiano, tensões essas que estarão presentes no ato de tocar o violino. Lembrei a Isabela o fato de ela mesma ter dito, em seu relatório, que não percebia o quanto certas coisas que lhe ocorriam a incomodavam. Sobre esse encontro Isabela observou:

Foi nossa conversa sobre entrega e entrar em contato. Sobre me perceber mais em cada momento e diminuir o meu alheamento sobre mim mesma. A conversa me rendeu algumas reflexões. Tentei prestar atenção em como me sentia e reagia a tudo, em como respirava, no que tensionava enquanto fazia qualquer atividade. Mas preciso confessar que às vezes esquecia

completamente disso. Às vezes, parecia mais fácil programar os horários de todos os estudos e segui-los sem lembrar de mim, como eu sempre fizera. Mudar essa atitude não pareceu fácil, embora já seja um objetivo.

No próximo encontro, embora tenha afirmado ter refletido sobre nossa conversa, Isabela chegou ainda aparentando certo alheamento em sua postura nos exercícios. Amável e delicada como sempre, os fez exatamente como solicitei: procurou sentir a vibração, embora esta ainda demorasse um pouco a acontecer, buscou a concentração e a percepção em todos os exercícios, fez a respiração e os movimentos corretamente. Mas ainda persistia a minha sensação de que Isabela não estava se entregando total e profundamente ao trabalho. Foi quando tive a idéia de realizar com esta participante o exercício de “Espernear no colchão” (exercício 73). Isabela tinha um histórico interessante em relação a isso. Em alguns de seus episódios de demonstração de raiva quando criança esperneou várias vezes, e seus pais, como é natural, tentaram lhe mostrar que esse tipo de atitude não a levaria a lugar nenhum. A raiva, então, ficou contida e Isabela assumiu uma atitude de busca de outras alternativas para conseguir realizar suas necessidades e aspirações infantis. Nesse processo e em outros, Isabela aprendeu a agir com o raciocínio, atitude que se tornou típica de sua personalidade. Portanto, diante da falta de uma maior entrega aos exercícios demonstrada por esta participante em seus encontros, decidi lançar mão do exercício de espernear como uma forma de resgatar os sentimentos agressivos contidos em sua infância e ao longo de sua vida, sentimentos esses extremamente necessários em vários momentos de uma performance, principalmente quando a obra tocada solicita do intérprete mais força e energia.

Este foi, então, o grande momento de Isabela nesta pesquisa. Ao ser solicitada a espernear, esta participante riu com incredulidade, mas, vendo que não teria outra alternativa a não ser tentar, começou seu esperneio apenas com os braços. Aos poucos foi realmente “entrando” no exercício e pela primeira vez neste trabalho se entregou por completo. Em poucos segundos Isabela esperneava com todo o seu corpo, totalmente entregue ao movimento, só parando quando se sentiu totalmente exausta. Mesmo assim, pedi que ela levantasse do colchão em que estava deitada e andasse em *grounding*, ao som de uma música cujo caráter era forte e enérgico. Pedi que caminhasse de forma que pudéssemos ouvir seus passos em meio à música que estava relativamente alta. Isabela estava totalmente transfigurada e entregue a sua força instintiva. Sua reação me surpreendeu de tal forma que, pela primeira vez neste trabalho, tive um pouco de receio do que havia pedido. Mas, como já estávamos com o exercício em andamento, pedi que Isabela pegasse o violino e tentasse

colocar nele a força que estava sentindo. E, pela primeira vez, esta participante tocou com uma postura que demonstrava total contato com o instrumento e com uma força que chegava a surpreender. Enfim, Isabela sentou em uma cadeira completamente exausta. Nesse dia, não fizemos os exercícios de relaxamento que sempre realizávamos ao final dos encontros. Queria que Isabela ficasse com a sensação daquele momento presente em seu corpo e disse isso a ela. Há momentos em que temos que deixar a surpresa e confusão internas surgirem para que possamos refletir de maneira mais intensa sobre nossas emoções e então chegar a um entendimento de nós mesmos que não estávamos querendo ou conseguindo chegar antes. As sensações perduram em nós o tempo equivalente à sua força. Interromper o fluxo desse processo em Isabela seria tirar a força da transformação e do autoconhecimento, porque nesses momentos, a própria pessoa se surpreende com a intensidade dos seus sentimentos e sensações, intensidade esta que ela mesma, muitas vezes, nem sabia que existia. Já na porta e pronta para sair, Isabela sorriu e me disse que achava que deveria esperar mais vezes. O seu relatório sobre esse episódio continha as seguintes palavras:

Relembrando meus tempos de infância, esperar foi bem interessante. Ao ouvir a proposta, eu pensei que jamais ia conseguir realmente esperar me entregando àquilo, pensei que iria, no máximo, bater pernas e braços sem sentir de fato. Mas, em pouco tempo, eu realmente queria esperar, eu precisava esperar e, meu Deus, eu esperee mesmo! Quando saí do encontro, me senti mais impaciente e irritável. Ao chegar em casa, como ainda me senti assim, tentei tocar músicas que exigissem mais garra e agressividade. Foi tão diferente e natural! Meu(minha) professor(a) sempre comentava que eu precisava ser mais enérgica e imponente, mas eu nunca me sentia muito confortável tentando corresponder a isso. Depois do encontro, eu não precisava mais forçar nada, aquilo estava dentro de mim e era só jogar no violino. Conversei com meus pais sobre como eu agia com raiva quando era criança! Minha mãe contou que eu me joguei no chão esperando poucas vezes. Ela me explicava que não ia ceder à minha vontade e motivo da minha raiva e, quando eu continuava esperando, ela explicava que aquilo só me machucaria e que não ia mudar de opinião. [...] No lugar dela, eu acho que faria o mesmo. Eu precisava entender que gritar e me debater não ia resolver o que eu queria. Mas não sei de que forma eu entendi e reagi a isso, quando criança. O fato é que esperar agora não realizou minhas vontades e não transformou a realidade. Mas foi bom.

Finalmente, Isabela havia entendido o sentido de entrar em contato com suas emoções e sentimentos. Como ela mesma disse, esperar não resolveu seus problemas, mas fez com que expressasse sensações contidas há muito tempo. E fez isso em um ambiente preparado para tal, sozinha, sem precisar entrar em conflito com ninguém. Entendeu finalmente que precisamos saber descarregar as sensações e emoções contidas para não nos

prejudicarmos com tensões desnecessárias e assim, podermos nos sentir menos limitados corporalmente para uma performance mais livre e inteira.

No encontro seguinte, Isabela estava com uma postura menos alheia nos exercícios e afirmou já estar entendendo como aplicá-los em seu estudo individual. Fizemos vários exercícios de *grounding* e, mesmo ainda demorando a chegar à vibração característica do exercício, Isabela já se mostrava mais entregue às sensações de seu próprio corpo, estando mais perceptiva em relação às suas tensões. Nesse encontro, também foram realizados exercícios para a soltura das tensões do pescoço e dos ombros.

A partir deste ponto da pesquisa, Isabela começou a chegar aos encontros com um olhar mais animado, aparentando certa curiosidade de saber o que iria acontecer naquele dia. Fazíamos os exercícios e conversávamos sobre o prazer de tocar e sobre as sensações que uma música pode nos proporcionar ao tocarmos livres de travas físicas e emocionais. Sua entrega aos exercícios causava, durante os encontros, impressionantes mudanças em sua postura. Isabela, que sempre chegava com uma energia mais contida e mais infantil, ao longo do encontro se transformava, deixando surgir a força e a determinação inerentes à sua personalidade. E o que é mais importante: conseguia demonstrar isso ao violino, sem que sua sonoridade ficasse dura ou agressiva. Geralmente, saía dos encontros com uma liberdade corporal que a fazia parecer vibrante, confiante e cheia de vida.

Em alguns encontros, coloquei Isabela para dançar livremente ao som de músicas de caráter vivo e pulsante com o intuito de fazê-la sentir o corpo mais solto. Muitas vezes pedia que acompanhasse essas músicas tocando as cordas soltas do violino enquanto dançava. Sobre esses momentos, Isabela comentou em relatório:

Rebolar e dançar foi definitivamente esquisito. Havia pequenos momentos em que eu sentia que estava gostando, me sentia livre e pensava na música em vez de imaginar como era estranho a minha imagem rebolando. Qualquer dança mais livre e ousada nunca pareceu combinar comigo. Nunca conseguia me ver dançando em boates ou mesmo em danças modernas na academia. Acho que por isso, gostava tanto do ballet. Era mais fácil seguir as regras do que me soltar. Mas isso é sempre mais fácil. É mais fácil dançar ballet, do que dançar o que meu corpo pede. É mais fácil criar horários de estudo, em vez de sentir a mim mesma estudando. E também é mais fácil criar regras até na minha forma de agir. [...] Onde está a "verdadeira Isabela"?

Durante todo o restante da pesquisa, Isabela permaneceu no estado reflexivo demonstrado nesse relatório. Não estava acostumada a dar mais ênfase aos sentimentos que à razão. Muitas vezes chegava aos encontros parecendo estar muito bem, mas depois dos

exercícios ficava diferente, algumas vezes visivelmente conturbada com as emoções que descobria dentro de si mesma. Costumava dizer, como metáfora, que ela estava habituada a guardar seus sentimentos em uma caixinha e que esta era de difícil acesso até para ela mesma. Tanto que, no decorrer deste trabalho, Isabela nunca se deixou realmente abater por alguma emoção mais negativa que, em alguns momentos, ficava claro estar querendo surgir durante os exercícios. Suas angústias eram sempre resolvidas com certo controle e, embora tenha sempre procurado expressar seus sentimentos com franqueza, meu acesso às suas sensações tinha um limite colocado de maneira extremamente delicada. Mas não me importava com isso, pois percebia que Isabela se mantinha refletindo sobre tudo o que estava sentindo e percebendo em si mesma e, para mim, isso era o mais importante.

Nos momentos em que percebia em Isabela mais abertura, conversávamos sobre a música, sobre como senti-la e expressá-la, sobre como quebrar nossas próprias amarras para nos sentirmos mais livres corporal e emocionalmente. Também refletíamos sobre saber separar o que é nosso do que nos é imposto pela sociedade e assim nos descobríamos mais para podermos estar mais inteiros diante do mundo e de seus desafios. Tudo isso sempre aliado aos exercícios e dentro de seu contexto.

A racionalidade de Isabela ainda era considerável e sua tendência a sobrecarregar a região de seu pescoço e cabeça ainda persistia. Tanto que, ao realizar pela primeira vez os exercícios no banco da Bioenergética, esta participante não se sentiu bem. Ficou tonta e sua cabeça começou a latejar, o que me fez colocá-la imediatamente em *grounding* e decidir não forçar a aplicação destes exercícios em seus próximos encontros. Assim, terminei a pesquisa com esta participante focando o trabalho nos exercícios de *grounding* e de movimentos pélvicos para que suas tensões fossem cada vez mais se diluindo.

Infelizmente, Isabela foi uma das participantes que não tiveram nenhuma situação de performance em público durante a pesquisa. Isso fez com que sua reflexão sobre os exercícios e seus resultados ficasse apenas no nível de modificações em seu estudo individual e em sua visão sobre si mesma e perante a música e o instrumento. Talvez por isso, os resultados práticos dos exercícios tenham sido percebidos por esta participante de maneira menos intensa que naqueles que puderam aplicá-los em palco. Afinal, a performance em público ainda é a melhor forma de verificar a eficácia de nossas estratégias de estudo. A própria Isabela reconheceu essa diferença quando comentou, tanto em seu relatório final como em sua entrevista, que percebeu nos outros participantes, nas ocasiões de suas apresentações públicas, um progresso maior do que o dela mesma.

Mas mesmo assim, os exercícios não deixaram de ser eficientes, não apenas no aprendizado violinístico de Isabela, mas também em sua estrutura física e emocional. Em seu relatório final, ela reconheceu as modificações trazidas por este trabalho:

FISICAMENTE...

Eu sempre senti algumas dores e tensões que julgava até normais, por serem tão corriqueiras. Enxaquecas, dores musculares... Muito comum. Cansava-me, doía, eu parava um pouco, acabava passando. A pesquisa me ajudou, primeiramente, a ter maior consciência delas. Depois, a entendê-las melhor. E, por fim, perceber como evitá-las. Não, não era pra ser uma coisa normal, e a consciência disso foi um primeiro passo importante. Comecei a observar em que situações e por que motivo eu me tensionava mais. Comecei a tentar relaxar nesses momentos, embora muitas vezes sem muito sucesso. Mas, aos poucos, entendia e lidava melhor com as tensões. Os exercícios, em especial o "grounding" e os que focam pescoço e ombros, ajudaram-me bastante. As enxaquecas ameaçavam... O "grounding" resolvia. Pelos meus cálculos, foram prováveis três ou quatro semanas sem enxaquecas! Com uma única exceção; um dia em que praticamente "acampeei" na universidade e não tive tempo para o exercício. Interessante. E uma grande descoberta, eu diria. Os incômodos no pescoço e ombro também melhoraram bastante. Tocando o instrumento ou não, o hábito de prestar atenção nas tensões frequentemente e fazer os exercícios quando possível tornaram as dores mais raras.

PSICOLÓGICAMENTE...

Tudo bem, eu tenho uma caixinha. Ela está guardada e isolada em uma torre distante, vigiada por um dragão e trancada por diferentes 21 chaves, cada uma delas escondida em um lugar diferente da floresta de uma bruxa malvada. Mas ela existe e eu sei disso! E agora ela já faz parte do conto-de-fadas que eu habito, embora, pra mim, ainda seja realmente difícil chegar até ela. Depois de espernear e entender como "botar pra fora" é importante, confesso que pensei bastante em como fazer isso, sem fugir de certos valores e princípios! Quando pensava em "botar pra fora", geralmente me vinham coisas um pouco agressivas à cabeça. Jamais seria grosseira, gritaria, brigaria, etc... Mas ter consciência do quanto é importante liberar isso e saber que fazer exercícios, tocar violino, ou dançar também "botam pra fora" foi realmente importante. Além de finalmente começar a entender como impor os meus limites, ainda sendo eu mesma. Ainda tenho muito o que aprender sobre me perceber, me sentir e me entender. Sei disso. Mas saber disso já parece ser grande parte do caminho. Ainda terei uma longa caminhada até as 21 chaves e uma difícil luta com o dragão... Mas meu "conto-de-fadas" será mais verdadeiro depois disso.

VIOLINISTICAMENTE...

Comecei a enxergar o violino como parte de mim e fazê-lo falar por mim, de vez em quando. Meus estudos deixaram de ser tão metodicamente racionais. O que eu estava sentindo também influenciava em como estudava e em como saíam os resultados. Comecei a investigar como sentir meus pés no chão poderia me ajudar, como ter maior consciência do meu corpo, de minhas tensões e da minha respiração me ajudava. Acredito, no entanto, que essas mudanças sejam bem menos evidentes do que a de vários participantes da pesquisa. Percebi o quanto vários deles se soltaram mais e ficaram a vontade. Ainda não me movimento tanto, ou "rebolo" tocando. Mas já consigo sentir melhor meu próprio corpo e noto a diferença que isso fez.

A entrevista final de Isabela durou apenas um encontro. Essa entrevista se baseou nas perguntas do questionário inicial. Transcreverei aqui parte dela, para que fiquem mais claras as mudanças ocorridas com Isabela, principalmente no que diz respeito às suas tensões musculares e ao seu nível de energia vital e percepção corporal.

Inicialmente, abordei o fato de esta participante ter tomado consciência de que suas dores musculares e enxaquecas não eram para ser vistas como algo natural:

Renata – Como é que você se sentiu tendo a consciência de que essas dores e essas tensões não eram para ser normais?

Isabela – Acho que foi um grande passo porque sempre foi muito corriqueiro para mim e de repente pensar que isso não era normal me assustou um pouco... ter alguma coisa errada na minha maneira de perceber as coisas que me deixam tensa, então...comecei a refletir bastante...foi um pouco assustador.

Renata - Assustador... Mas e hoje, passado o primeiro impacto?

Isabela - Passado o primeiro impacto eu estou bem feliz de ter descoberto como aliviar um pouco isso... é realmente muito útil e eu estou me sentindo bem melhor.

Renata – Não está tendo mais enxaqueca...

Isabela – É... faz muito tempo que não tenho enxaqueca. Só teve esse dia que não deu para fazer exercício... (se referindo ao comentário do seu relatório final)

Renata – Com que frequência tem feito os exercícios em casa?

Isabela – Eu gosto de fazer no meio do estudo de violino. Às vezes eu dou umas pausas para descansar um pouco... aí eu gosto de fazer o *grounding*...

Renata – Mas isso apenas voltado para o violino ou acontece alguma coisa no seu dia que você sente que vai desmoronar... Você faz o exercício?

Isabela – Tem, tem... tem muito isso. Uma coisa que me deixa chateada eu gosto de parar, refletir, relaxar, algum exercício para relaxar ombro, pescoço, que é onde mais tensiono.

Renata – Você percebe que não é apenas para o violino... que é uma questão de vida e que um influencia o outro?

Isabela - Sim

Renata – E o maxilar?

Isabela – É uma das coisas que melhorou menos. A gente não fez nenhum exercício para ele, eu não sabia exatamente como trabalhar...

Renata – Mas deu uma melhorada?

Isabela – Deu sim... por conta das percepções... tenho tentado relaxar mais tocando... Às vezes eu não penso mais nisso aí trinca de novo.

Na Bioenergética, uma pressão também pode ser utilizada para diminuir a tensão muscular em pontos específicos do corpo. O maxilar é uma dessas regiões. Devido a minha inexperiência nessa abordagem e por se tratar de um ponto importante, pouco mexi na região do maxilar de Isabela. Apenas utilizei nesta participante, durante alguns dos exercícios de respiração, um leve toque nesta região, para que ela tomasse consciência do grau de tensão contido em seu maxilar e procurasse por si mesma relaxá-lo.

Sobre as dores musculares que sentia enquanto tocava, Isabela relatou que haviam diminuído bastante, mas não tinha como averiguar mais profundamente a relação desse fato com a pesquisa no seu estudo individual porque, nos últimos momentos desta, tinha passado a estudar menos violino devido à sobrecarga de outros trabalhos universitários. Mas, de maneira geral, e em outras ocasiões em que estava com o violino, Isabela afirmou estar se sentindo mais livre corporalmente.

Isabela também comentou que seu cansaço tinha melhorado, inclusive em momentos de maior sobrecarga de trabalho. Suas sensações de solidão também diminuíram e seus momentos de tristeza, que antes eram sentidos sem que Isabela tivesse para eles uma explicação, hoje eram reconhecidos com suas causas.

Renata – Você pode dizer que, com a pesquisa, teve uma melhora na sua qualidade de vida?

Isabela – Sim, tive.

Renata – A respiração... como ficou no processo?

Isabela – Tenho prestado mais atenção e quando presto atenção ela está bem... a barriguinha está subindo...

Renata – No dia-a-dia?

Isabela - Sim. Às vezes eu paro para ver se estou respirando, se estou tensa, faço essas reflexões...

Renata – Está sempre parando para se observar...

Isabela – Isso.

Renata – E aí você percebe que a respiração abdominal está se tornando constante, corriqueira...

Isabela – Sim... bem mais do que antes...

Renata – A consciência do seu corpo quando você toca... como é que está?

Isabela – Isso é que realmente mudou totalmente. Eu agora toco tentando me perceber muito mais do que antes. De forma geral. Como um todo. [...] Não tinha consciência do que fazia com o corpo antes... Aí comecei a prestar atenção.

Renata – E agora você percebe mais as partes que você não percebia antes? Pernas, pés, pelve? Como está sua pelve?

Isabela – Sim. A pelve está legal... só não rebolo... mas ela está bem onde ela está... Eu já percebo ela lá...

Em relação à sua movimentação no violino, Isabela afirmou estar bem diferente. Ela achava que era muito estática tocando, mas que estava trabalhado para melhorar, embora reconhecesse que ainda não estava como achava que deveria. Disse que seu(sua) professor(a) sempre falava em sua movimentação:

Isabela - A gente já falava na movimentação, já tentava fazer alguma coisa, mas não tão fluente. Depois da pesquisa isso se tornou mais fácil. [...] Acho que com essa percepção, dos pés principalmente, toda a movimentação é mais fácil.

Em seu questionário, Isabela havia relatado não conhecer nenhum tipo de técnica corporal para prevenção ou diminuição das tensões musculares. Após a pesquisa, já familiarizada com pelo menos uma dessas técnicas, pude questionar esta participante sobre esse assunto, sobre qual seria sua opinião acerca da importância dessas técnicas para o indivíduo. Isabela respondeu deixando claro estar apenas baseada nas sensações e experiências que teve durante a pesquisa.

Renata - Agora que você conhece, qual a sua opinião sobre a importância?

Isabela – Mudou muita coisa. Sou outra pessoa, questão de tensões, relaxei, estou me sentindo mais confortável.

Isabela relatou que seus desejos em relação ao violino se tornaram mais acessíveis após a pesquisa. Disse se sentir mais forte, por estar se conhecendo melhor, e estar mais preparada para encarar os obstáculos do cotidiano. Afirmou também se sentir mais presente diante da vida, sendo bem mais fácil dizer às pessoas como está se sentindo.

Isabela – O violino sempre foi um sonho... em primeiro lugar... Mas agora está mais acessível pela forma como eu tenho visto... Ele faz mais parte de mim... Agora parece mais fácil de eu alcançar o que eu queria.

Em relação ao pensamento de que as tensões musculares estariam relacionadas a fatores emocionais e que estes poderiam também influenciar em sua performance, Isabela respondeu, tanto na entrevista como via e-mail:

Isabela - Agora ficou quase óbvio... A pesquisa deixou claro o quanto minhas questões emocionais afetam diretamente o meu corpo e, conseqüentemente, meu rendimento em diversas situações da rotina. Acrescentando a isso, o fato de que a música tem uma relação estreita com minhas emoções, meu desempenho ao tocar violino é diretamente influenciado, ainda mais que as demais atividades.

Renata – O que mudou no significado do violino para você? Sua interação com ele.

Isabela – Antes eu tinha uma relação muito racional com o violino. Eu acho que sempre tive essa tendência de racionalizar muito as coisas, quando eu estou muito determinada a conseguir certo objetivo específico. Isso não deveria ter ido para o violino... mas como o violino tem sempre pequenos desafios que eu tenho que correr para alcançar, acho que essa minha tendência de trazer tudo para o racional também foi para ele. Procurava pensar antes, na interpretação, o que fazia sentido... era uma coisa muito lógica, e agora eu estou realmente levando mais para a parte emocional, estou... quando eu estou chateada tento colocar no violino, quando eu estou meio... enfim... qualquer alteração eu tento colocar no violino, eu vejo qual o resultado disso, então... eu acho que eu estou entendendo como é que o violino pode realmente expressar os sentimentos.

Renata – Como é que acontece esse “descarregar” (de sentimentos)?

Isabela – Muita energia e a sensação de colocar em algum lugar. Dá um certo alívio...

Segundo Isabela, quando ela percebe suas emoções, sente a energia delas vibrando dentro de si mesma. Então, ao sentir que essa vibração tem movimento, tenta levar até o violino essa vibração, dando a si mesma a sensação de estar depositando nele sua emoção.

Renata – Quem era a Isabela antes e depois da pesquisa?

Isabela – Antes eu não me conhecia tão bem quanto agora, principalmente. Essas tensões aliviaram bastante, questão de entender os porquês dos meus sentimentos. Foram as duas coisas que mais fizeram a diferença. E muita percepção, muita consciência de muita coisa. [...] Não só conheci minhas reações no instrumento... principalmente... valeu para o resto também.

2. Lara

Questionário inicial

No início desta pesquisa, Lara tinha 12 anos de estudo de violino, mas ao longo desse tempo teve que interromper seu aprendizado por duas vezes: a primeira, por alguns meses¹⁵⁶, devido a problemas na articulação do punho e polegar direitos e a segunda, perto da época em que foi realizada esta pesquisa, por um mês, por conta de um cisto sinovial no punho esquerdo. Sua carga de trabalho semanal com o instrumento especificada em seu questionário era em torno de 23h, somadas entre aulas individuais, orquestras e estudo individual. Embora eu tenha tido conhecimento de que Lara participava de alguns grupos de câmara, o tempo despendido neles não foi assinalado no questionário. Além dessas atividades cotidianas, Lara fazia musculação, tendo sido esta iniciada cerca de uma semana antes deste trabalho.

No seu histórico médico, Lara não fez referência a nenhum problema muscular, mas relatou problemas nas articulações relacionados às duas ocasiões em que teve que interromper seus estudos de violino. Nesses episódios, seu tratamento foi realizado através de repouso, fisioterapia e acupuntura. Lara afirmou também ter problema de escoliose. Esta participante não fez nenhuma menção a tendências a problemas musculares, ósseos ou de articulações em sua família.

Tanto no seu cotidiano como no violino, Lara disse sentir tensões na região dorsal de sua coluna, nos ombros e nos pulsos, geralmente com um nível médio de desconforto. No violino, essas tensões eram percebidas em todas as suas situações de performance: apresentações públicas, estudo individual, sala de aula e orquestras. No que diz respeito especificamente ao estudo individual, essas tensões se faziam sentir entre meia e uma hora de estudo, principalmente na coluna. Lara estudava violino alternando ficar em pé ou sentada e suas pausas não tinham um tempo específico, acontecendo quando esta sentia que o corpo pedia um descanso, o que, segundo ela, não ocorria sempre. Nas outras situações de performance, Lara relatou também sentir tensões na região dos ombros. Mas, na verdade, esta participante acreditava que o seu maior desconforto era a falta de controle sobre a respiração e a dor no estômago. Lara também afirmou sentir tensões quando usava o computador e em seus afazeres domésticos, atividades nas quais passava cerca de uma hora e meia por dia.

¹⁵⁶ Lara não soube informar o tempo exato dessa interrupção

Lara relatou sentir-se sobrecarregada e continuamente pressionada, mas, mesmo estando sempre em grande atividade, afirmou não se sentir cansada. Disse não ter insônia ou dificuldades para relaxar e ficar quieta. Não fumava e nem bebia, comia bem, em horários regulares e com tempo para comer. Afirmou ter momentos de lazer e, dentre eles, ter o hábito de dançar, se considerando uma pessoa flexível corporalmente. Para ela, dependendo da situação, seus movimentos podiam ser lentos e calmos ou rápidos e apressados, mas, de uma forma geral, sua tendência era para os movimentos mais vagarosos. Havia ocasiões em que se sentia mal e deprimida, estando mais presente no início desta pesquisa o sentimento de angústia. Lara disse ter prazer em apenas algumas de suas atividades cotidianas, como tocar em conjunto e fazer atividades físicas. Segundo ela, seu peito se apresentava em uma posição vazia e se movimentava livremente enquanto respirava, mas, embora tenha dito utilizar a respiração abdominal, eu quase não percebia seu abdômen se movimentando no processo da respiração, nem mesmo nos exercícios em que esta participante encontrava-se deitada. Lara afirmou que sentia sua bacia se movendo enquanto andava e que a mantinha fixa para trás. Sentia suas nádegas tocando a cadeira quando se sentava, seus pés em contato com o chão quando andava e disse que, independente da consciência deles no ato de andar, normalmente conseguia sentir seus pés. Não tinha consciência nem da respiração e nem de seu corpo como um todo quando tocava, afirmando tocar de forma mais estática. Em seus momentos de performance, percebia mais os braços e a cabeça, e achava mais difíceis de relaxar as regiões dos ombros, braços, pescoço e a mão esquerda.

Lara, na maioria das vezes, fazia alongamentos antes de começar a tocar. Como práticas individuais para a prevenção ou diminuição de tensões musculares utilizava, ou já havia utilizado, a yoga e a musculação. Além dessas técnicas conhecia ainda os princípios do Kung fu e do Shiatsu, mas não havia estado em nenhuma de suas aulas ou sessões. Refletindo sobre a importância dessas abordagens afirmou: “Têm grande relevância, pois as tensões tendem a trancar os movimentos, visto que limitam determinadas áreas do cérebro, o que leva a uma má realização das atividades musicais”. Nunca havia feito terapia e acreditava que as nossas tensões poderiam estar relacionadas a fatores emocionais, mas sobre o porquê dessa crença, não meu deu maiores explicações. Lara esperava com esta pesquisa “uma direção/caminho que possa me levar a descobrir e entender as causas dos bloqueios e tensões”.

Encontros e relatórios

Lara chegou a esta pesquisa por convite meu. Conhecia seu histórico de problemas nas articulações e, além disso, percebia em sua performance um alto grau de tensões espalhadas por todo o corpo. Como ela mesma reconheceu em seu questionário, sua movimentação ao violino tendia a ser mais estática e essa sua postura não me causava uma impressão de naturalidade. Tinha a sensação de que Lara fazia um esforço considerável para realizar cada arcada e cada dedilhado da música. E esse esforço parecia provir de uma luta com as próprias emoções ao tocar, ou seja, de uma luta entre sua mente e seu corpo através de uma total racionalização do movimento como uma forma de impedir que o seu nervosismo dificultasse sua performance, pois também era totalmente perceptível o seu medo e sua insegurança. O que me parecia era que, ao tentar controlar seu nervosismo, Lara terminava por travar sua musculatura, o que só vinha a aumentar o seu grau de enrijecimento.

Assim, com todas essas tensões, tornava-se difícil para esta participante expressar sua musicalidade. Tudo o que sentia e percebia na música, parecia ficar empatado pelo seu medo e pela rigidez de seu corpo. Ao convidar Lara para esta pesquisa tinha a certeza de que os exercícios da Bioenergética poderiam auxiliá-la a melhor transmitir a música que eu acreditava estar sendo por ela entendida internamente, pois essa participante sempre demonstrou ter um bom conhecimento da estrutura musical em todos os seus aspectos. A meu ver, esses exercícios poderiam levá-la a uma performance mais livre, solta e relaxada.

De postura bastante discreta e reservada, logo na primeira entrevista Lara deixou clara a sua tendência de buscar entender o mundo a sua volta sempre através do raciocínio. Mas o que me pareceu existir naquela ocasião foi que, como no violino, através dessa racionalização esta participante estava aprisionando seus sentimentos mais profundos, que pareciam estar lutando para aflorar com toda a sua força, já que seu corpo começava a dar sinais de adoecimento. Ao ver o semblante e a movimentação corporal de Lara em sua entrevista, não raro tinha a impressão de estar diante de um animal selvagem preso em uma jaula, com necessidade de dar vazão aos seus instintos e finalmente ser livre, mas que não conseguia fazer isso por já ter se rendido ao estado de enclausuramento. Não quero dizer com isso que Lara parecia uma pessoa agressiva ou furiosa, mas sim alguém que tinha sido privado de apenas ser, de existir em toda a sua integridade física e emocional e, de certa forma, havia se acostumado com isto. Seus movimentos não me pareciam vivos e espontâneos e a rigidez era clara em várias regiões do corpo, principalmente na parte superior.

Como uma resposta a todas essas impressões iniciais, Lara demonstrou ser, de todos os participantes desta pesquisa, a mais resistente aos exercícios no primeiro encontro. Essa

resistência não se traduzia em uma recusa em realizá-los, mas em uma extrema dificuldade de se entregar a eles, de forma a deixar que suas sensações corporais aflorassem naturalmente. Teve dificuldade de realizar uma respiração mais profunda e demorou bastante para começar a vibrar no “Exercício básico de vibração e *grounding*” (exercício 1). Ela aparentava, durante todo o encontro, estar sempre muito bem e controlada. O único momento de emoção que demonstrou foi logo abafado. Durante todo o tempo esteve atenta a tudo que a rodeava, o que demonstrava certa dificuldade em se concentrar nas suas próprias sensações e sentimentos. Apenas no exercício de expiração (exercício 5-B) realizado com arcadas sempre para baixo demonstrou alguma reação.

Nesse exercício, fiz com que o círculo feito com a mão direita para sempre retornar ao talão e iniciar a arcada para baixo representasse uma espécie de “escudo de proteção”. Ali, o intérprete estaria dando limites para que os sentimentos e emoções das pessoas da platéia não o atingissem em palco. Muitas vezes, realizamos uma performance pública e ficamos mais preocupados com que os outros estão pensando do que com a própria música que estamos tocando. Portanto, esse exercício de expiração foi feito representando simbolicamente alguém que, através de um escudo imaginário, se concentra em si mesmo para realizar sua performance. Como era um exercício expressivo, substituímos o habitual “Ah” pela palavra “sai!”, simbolizando o limite que estava sendo imposto à desnecessária conexão interna do intérprete com os sentimentos e pensamentos da platéia.

Para Lara, esse pareceu ser o melhor exercício do encontro. Entregou-se a ele com toda a energia que pode, realmente imaginando os limites que estaria dando às pessoas a sua frente. Ao final do exercício comentou: “Isso é bom!” com um pequeno sorriso nos lábios. E esse foi o único momento do primeiro encontro em que Lara me pareceu inteiramente entregue a um exercício.

Começamos o segundo encontro com uma reflexão sobre o primeiro. Discutimos sobre as reações desta participante aos exercícios e sobre a sua dificuldade em se entregar a eles. Nessa conversa, Lara me relatou vários conflitos referentes a sua vida profissional e a sua relação com o instrumento. Ela demonstrou ter muito pouca consciência de como lidar com o corpo na hora de uma performance relatando, inclusive, que sente dores até estudando escalas. Paradoxalmente, é uma pessoa inteligente, arguta e bastante sensível, principalmente em relação à música. Pelo seu nível de inteligência e de leitura sobre diversos assuntos, mas principalmente sobre o violino, e por ter afirmado em seu questionário que acreditava serem as nossas tensões fruto de questões emocionais, esta participante já poderia ter entendido o abrangente papel do corpo no momento de uma performance.

Mas o que me parece interessante ressaltar, é que Lara demonstrava representar um caso típico da vertente de pensamento que vê no raciocínio lógico e na estrutura cerebral a solução para todas as questões referentes ao ser humano. Não estamos aqui descartando o papel primordial da mente, mas querendo trazer à tona o outro lado dessa discussão histórica que é o papel também fundamental das nossas sensações e sentimentos no nosso desenvolvimento humano e social. Em minha opinião, tudo está interligado, mas a relação corpo-mente, ou mais precisamente razão-emoção, é um debate secular que ainda persiste extremamente presente em nossos dias, como já visto no primeiro capítulo deste trabalho. Em se tratando do ensino do instrumento, muitos professores, ainda sob a herança do ensino tecnicista do conservatório, ainda vêm essa relação como uma dicotomia. E Lara demonstrou, desde os primeiros momentos desta pesquisa, ser alguém que, embora com considerável sensibilidade, coloca esse conhecimento sensorial em um patamar inferior ao racional.

Na verdade, a grande questão que se faz aqui presente é que, para pessoas que aprenderam a lidar com a vida de uma forma racional, torna-se extremamente difícil mudar de postura a não ser que realmente queiram. Às vezes podemos até vislumbrar outras alternativas para nossas vidas e desejá-las, mas agir diferente do que estamos acostumados demanda esforços que muitas vezes ainda não temos condições de realizar, geralmente porque ainda não entendemos de fato o benefício dessas novas posturas.

Assim, os encontros com Lara nesta pesquisa, desde este segundo momento, foram recheados de conversas sobre emoção, liberdade afetiva e corporal, entrega a si mesmo e à vida e principalmente sobre autoconhecimento. Tudo isso sempre ligado a nossa relação corporal e emocional com o instrumento.

No nosso próximo encontro, Lara esteve ligeiramente mais entregue. Mesmo não conseguindo grandes avanços, era clara a sua tentativa de realizar os exercícios não apenas mecanicamente, mas sim buscando chegar aos verdadeiros objetivos propostos por eles. Dessa vez, ao tocar violino no final do trabalho, embora ainda com movimentos contidos, conseguiu transmitir o que sentia na música, ficando sua performance bastante expressiva.

Lara começou o encontro seguinte dizendo estar mais relaxada, mas que não sabia se isso se devia ao nosso trabalho ou à musculação que estava fazendo há mais ou menos três semanas. Respondi-lhe que, possivelmente, seria uma junção de ambos os tipos de exercícios, um complementando o outro. Mas, mesmo se dizendo mais solta, Lara não conseguiu vibrar no exercício de “Vibração com a perna” (exercício 64)¹⁵⁷. Nele, pude perceber que a

¹⁵⁷ Exercício considerado uma espécie de *grounding*, mas que é realizado com a pessoa deitada de costas com as pernas levantadas na vertical e em posição paralela.

respiração desta participante estava muito curta e que a tensão no seu abdômen era muito forte. Ao tentar vibrar, o máximo que ela conseguiu foi um leve formigamento na planta dos pés, o que me pareceu estranho, pois no nosso encontro anterior, esta participante já havia conseguido uma vibração mais livre e solta na “Posição básica de orientação” (exercício 13). Então, coloquei Lara de pé e pedi que ficasse na posição básica para que vibrasse da maneira na qual já estava acostumada. Mais uma vez, sua vibração pareceu-me solta e regular, mas a um segundo olhar, percebi certa tensão em suas coxas. Isso parecia um paradoxo, posto que, para a vibração ocorrer naturalmente, toda a musculatura deveria estar solta e entregue ao movimento.

Até que em determinado momento do encontro, Lara confessou estar produzindo aquela vibração e que na verdade, até aquele momento, ainda não tinha conseguido vibrar naturalmente. Parei o trabalho que estava fazendo e realizei com ela todos os movimentos aconselhados por Lowen para facilitar a chegada da vibração quando essa não acontecesse de maneira natural, mas não obtive nenhum resultado positivo. Repentinamente, durante a realização desses procedimentos, percebi um pequeno espasmo na pelve de Lara e perguntei se aquilo tinha sido voluntário, ao que ela me respondeu que não. Ali, naquele momento, percebi que, ou suas tensões internas eram maiores do que eu esperava, ou esta participante não estava se sentindo a vontade com o trabalho. Parei novamente para uma conversa onde discutimos o nível de tensão que percebia nela e sua dificuldade de entrega não apenas ao trabalho, mas a si mesma. Lara, sempre muito cordial, concordava comigo, dizendo que já tinha ouvido de outras pessoas as mesmas palavras, mas que não percebia em si mesma tudo aquilo que eu estava dizendo ou, pelo menos, não naquele grau de intensidade.

O próximo encontro de Lara foi bem mais tranquilo. Decidi não mais me preocupar em fazê-la vibrar e realizamos alguns dos exercícios sem maiores percalços. Conversamos sobre aquilo que lhe dava prazer no violino e esta participante afirmou que, depois da conversa anterior, teria decidido modificar algumas de suas atitudes em relação a si mesma e aos outros. Disse que muitas vezes está bem, mas basta uma pequena coisa que a aborreça, principalmente em relação ao violino, para que ela volte a ficar angustiada e se tensionar.

Após todos esses encontros, Lara me mandou seu primeiro relatório:

Tenho me sentido bem, o que dá um certo desconforto é tentar realizar uma respiração mais profunda, pois há uma sensação de falta de ar ao tentar expirar até o ultimo instante. [...] Ainda não consigo vibrar no *grounding*, por um momento parece que vou conseguir, mas depois coloco minha atenção em outra coisa e esqueço da postura. No meu estudo diário tenho tentado aplicar as técnicas; os efeitos são visuais e auditivos. À medida, que

faço a respiração sinto que mente e corpo vão ficando mais tranquilos, com isso passagens que antes eram difíceis e não fluíam, passam a fluir. Percebo que meu corpo fica mais confortável, com menos dores. Um exercício que achei muito interessante foi o de fazer um círculo com a pelve ao tocar, pois faz que nos movimentemos de acordo com a música na hora da performance, já que violinistas são por natureza estáticos e assim nos recomenda grande parte do corpo docente; além disso, alivia grande parte das tensões.

Nessa altura da pesquisa, nós passamos uma semana sem nos vermos por problemas de horário. Tentamos remarcar esses encontros, mas isso não se tornou possível devido ao grande número de atividades realizadas por Lara. Mas o encontro que sucedeu esse relatório foi, com certeza, o melhor momento dessa participante na pesquisa: Lara finalmente deixou-se levar pelas sensações do seu corpo e conseguiu vibrar naturalmente.

Logo no início do encontro, percebi que sua respiração estava mais profunda. Aproveitei para refazer o exercício de “Vibração com a perna” (exercício 64) e notei uma ligeira vibração presente. Decidi, então, deixá-la muito tempo na posição do exercício para que, com o cansaço da musculatura, ela buscasse um relaxamento com o objetivo de facilitar a permanência na postura. A meu ver, esse relaxamento poderia auxiliar no aparecimento da vibração. Após um tempo, quando percebi que ela estava chegando quase ao seu limite, pedi que esperneasse (exercício 73). Começou apenas com as mãos, mas logo depois quis parar, dizendo que sua mão estava doendo. Pedi, então, que realizasse o exercício com as pernas e logo depois a induzi a acrescentar as mãos novamente. Lara estava visivelmente cansada, mas mesmo assim a incentivei a continuar o exercício e percebi que ela foi, aos poucos, se entregando ao movimento. Sua resistência estava diminuindo.

Então, convidei Lara a ficar de pé na “Posição básica de orientação”. A princípio não percebi nenhuma vibração, mas aos poucos, possivelmente devido ao extremo cansaço, Lara foi se entregando à necessidade de relaxar e uma pequena vibração começou a aparecer. Pedi que ela se entregasse a isso, que deixasse acontecer, que não resistisse e que entrasse em contato com seu próprio corpo e o sentisse em toda a sua intensidade. Ela fechou os olhos e, muito calmamente foi deixando o movimento acontecer. Quando senti sua total entrega, coloquei uma música calma e deixei que vibrasse ao som dela até o final do encontro. Havia um pequeno sorriso e uma expressão de serenidade em seu rosto. Ao final do encontro nos abraçamos e Lara chorou. Deixei que chorasse e, depois de certo tempo, disse a ela que guardasse aquela sensação. Ela agradeceu e saiu tranquila. Havia um clima de paz no ambiente e eu estava muito feliz. Para mim, mesmo que a vibração tenha começado a ocorrer por uma exaustão muscular, foi de extrema importância o fato de Lara, pelo menos naquele momento, não ter travado toda a sua musculatura e resistido ao movimento. Tinha esperança

que aquilo pudesse se tornar o ponto de partida para que ela finalmente percebesse e entendesse o quanto tem se travado corporalmente ao longo de sua vida.

Após esse encontro, novamente ficamos uma semana sem nos vermos devido a problemas de horário. Quando finalmente nos encontramos, Lara disse que precisava sair mais cedo e então aproveitei para conversar sobre o que havia ocorrido na semana anterior. Perguntei como ela estava e como tinha se sentido depois do último encontro. Ela disse estar se sentindo bem, mas que corporalmente continuava na mesma, pois a sua impressão era de que, quando ela estava melhorando e se soltando no violino, sempre chegava alguém para impedir seu movimento. Disse que se sente presa, mas quando quer se soltar, os outros a bloqueiam. Afirmou também só conseguir soltar-se no violino quando tocava em casa, e que fora se sentia totalmente travada. Mas disse ter repetido os exercícios em casa, tendo novamente conseguido vibrar.

Nesta altura da pesquisa, Lara era a participante menos adiantada nos exercícios e aproveitei o momento em que não adiantava fazer um trabalho corporal por conta da falta de tempo para perguntar-lhe como ela estava se sentindo no trabalho, principalmente depois do que tinha ocorrido. Lara disse estar querendo avançar na pesquisa, mas algumas coisas a atrapalhavam, como o fato já relatado de sempre se achar impedida por algo ou alguém de se soltar no violino, sensação essa que a fazia considerar-se a mais fraca em qualquer situação de avaliação. Então, por conta disso, terminava achando ser perda de tempo parar para ficar sentindo seu corpo, uma vez que o que precisava era de técnica para crescer violinisticamente. Com essa resposta, tornava-se claro para mim que esta participante ainda não tinha compreendido os objetivos deste trabalho em toda a sua profundidade. Seu entendimento era superficial, pois também era superficial seu contato consigo mesma e com seu próprio corpo. Expliquei mais uma vez o intuito da pesquisa, mas pedi que ela conversasse com os outros participantes com o objetivo de que, na troca de idéias, ela pudesse entender melhor a minha proposta e então compreender para o quê ela se torna válida. Até porque, nessa altura do trabalho, muitos dos outros participantes já haviam conseguido relacionar os princípios da Bioenergética com suas performances.

Um fator que, a meu ver também dificultou o entendimento de Lara em relação aos objetivos dos exercícios foi o fato de esta participante ter tido apenas uma situação de performance depois do início desta pesquisa. Infelizmente não estava presente a esse evento para podermos, juntas, refletir sobre como os princípios dos exercícios poderiam ter sido utilizados naquele momento. Além disso, devido a alguns contratempos, o número de encontros entre nós foi bem menor se comparado aos demais participantes. Esses foram,

então, a meu ver, fatores que também influenciaram no andamento lento de seu progresso e em sua demora em entender os reais objetivos desse trabalho.

O próximo encontro transcorreu sem maiores avanços. Lara ainda demorava a vibrar, mas uma vez tendo conseguido, fazia os exercícios sem grandes problemas. Seus melhores movimentos eram os pélvicos, movimentos estes que realizava sem nenhum esforço. Quando colocava o violino no queixo, aparentava ainda tensionar o pescoço, e o seu semblante assumia uma expressão mais severa e sobrecarregada. Após e sobre esse encontro, Lara me mandou o seguinte relatório:

Eu me senti bem, porém quando estava no *grounding* sem o violino, senti tipo um descontrole no meu corpo, como se todos os "bichos" fossem sair [...]. Quando peguei o violino estava bem relaxada, percebi que não tensionei tanto a mão esquerda, mas no momento de pôr o 4º dedo houve um certo desconforto. Em relação aos problemas internos, tenho imensa dificuldade de identificá-los para solucioná-los. Em casa fiz alguns exercícios mudando minha postura com relação ao violino, tentando deixar também minha face mais serena, e percebi que as coisas se tornam mais fáceis, até o ato de rir durante uma passagem faz com que ela se torne mais confortável.

No encontro seguinte, Lara chegou dizendo que não estava bem. Confessei a ela ter achado bom ouvir isso já que sempre que perguntava, ela dizia estar tudo bem. No caso dela, o não estar bem poderia significar uma movimentação no sentido de estar se percebendo melhor. Conversamos um pouco e passamos aos exercícios. Lara estava mais entregue e disposta e, ao fazer os exercícios com o violino, demonstrou estar um pouco mais integrada a ele. Sua vibração nos exercícios de *grounding* ainda demorava a acontecer, mas Lara parecia estar mais concentrada em si, tanto no aspecto corporal como no emocional.

O restante da pesquisa transcorreu sem maiores novidades. Ainda tivemos algumas dificuldades em nos encontrarmos, pois sempre acontecia algo para que isso não ocorresse. Isso resultou em um considerável atraso de Lara em relação aos outros participantes da pesquisa no que diz respeito não só ao progresso em seus objetivos, mas também à quantidade de exercícios que puderam ser feitos. Ao chegar o prazo de término deste trabalho, alguns deles ainda não tinham sido realizados por esta participante, e eu não podia acelerar o processo pelo fato de muitos exercícios dependerem da real assimilação de outros para serem feitos.

Mas, mesmo com todos esses percalços, Lara afirmou em seu relatório final terem tido os exercícios algum efeito sobre ela. Este relatório foi sucinto, mas muito claro em relação aos benefícios físicos, emocionais e violinísticos sentidos por essa participante:

Aspectos físicos:

As dores diminuíram, o estudo ficou mais consistente pelo fato de conseguir identificar os pontos de tensão.

Aspectos emocionais:

Me fez voltar meus pensamentos para acontecimentos passados, buscar o porquê de alguns comportamentos.

Aspectos violinísticos:

Pude perceber melhor os movimentos que faço, o esforço muitas vezes desnecessário. Tive apenas uma performance desde o início da pesquisa, mas consegui me envolver um pouco mais, dançar afasta o nervosismo.

Diante de tantos maus hábitos, essa pesquisa foi o ponto de partida para que eu pudesse estar me conhecendo.

A entrevista final de Lara durou apenas um encontro. Essa entrevista se baseou nas perguntas do questionário inicial. Transcreverei aqui parte dela, para que fiquem mais claras as mudanças percebidas por Lara, principalmente no que diz respeito às suas tensões musculares e ao seu nível de energia vital e percepção corporal:

Renata– Você, no começo da pesquisa, sinalizou dores de ombros, coluna, pulsos... elas apareceriam em todas as situações, praticamente, em que você estava com o violino. E aí você coloca no seu relatório que as dores diminuíram. Aonde diminuiu mais, aonde diminuiu menos, enfim...

Lara – Há umas duas semanas, as dores das costas e dos ombros diminuíram. Eu até falei no relatório que eu conseguia perceber mais o que estava fazendo, então já é um bom começo, não é? Porque eu percebendo que estava fazendo mal, vou tentar mudar... só que há umas duas semanas eu comecei a sentir umas dores no pescoço, aqui do lado direito. Aí estou vendo ainda o que é que pode ser... pode ser a espaleira, alguma coisa assim, mas as outras dores melhoraram, do ombro e das costas... Eu estou estudando mais em pé... deixei de estudar um pouco sentada, assim... ficava um pouco revezando... quando ficava cansada... mas sentada força mais, eu acho. Aí eu estou estudando mais em pé... está melhor.

Renata – Bom... então essas dores aí diminuíram. E aí quando você está estudando... o tempo de você começar a sentir o desconforto aumentou? Você não está sentindo desconforto no estudo?

Lara – Não... o único desconforto é esse, do pescoço, que eu ainda não consegui identificar o que é que eu estou fazendo de errado. Mas o resto está normal... sem dor.

Renata – Você está fazendo algum outro tipo de exercício físico?

Lara – Não.

Renata – Você parou a academia?

Lara – Não agüentei não.

Renata – E esse desconforto, ele diminuiu também nas atividades domésticas, no computador, ou foi só no violino?

Lara – Foi só no violino... No computador continua... até porque... assim... as situações... eu não tenho mesa de computador... aí eu fico na cama, com o computador no meu colo, aí a coluna fica acabada, não é? Sinto dormência nos ombros. Mas eu acho que nas atividades domésticas não tenho sentido não. Não assim... limpar a casa... eu tenho ficado mais cansada pelo fato de não estar fazendo nenhuma atividade física. Mas... dores... não... na mão... não tenho sentido não...

Renata – Com que frequência você tem feito os exercícios em casa?

Lara – Eu faço mais assim... eu não fiz os exercícios deitada... aqueles deitada eu não fiz. Eu fiz mais o de ficar no *grounding*, mas... só assim... ficar e estudar dessa forma. Não fiz exercício assim... ah! Esse eu vou fazer... A não ser alongamento... antes de começar... ficar no *grounding*, fazer aquele de descer¹⁵⁸, não é? Descer o tronco, voltar... Aquele dos braços, para alongar a mão... foram esses, que eu tenho feito antes de começar a tocar.

Renata – Sempre?

Lara – Sempre.

Renata – E aí você, numa situação em que você não possa fazer esses exercícios antes... você sente a diferença? De quando você faz o exercício e vai estudar e de quando você não faz o exercício e vai tocar?

Lara - Sim, porque parece que é tipo quando vai aquecer os dedos... fica mais duro... o corpo fica um pouco mais travado. Mas eu, no dia em que eu fui tocar, [...] eu fiquei muito nervosa, não fiz os alongamentos... Só que eu experimentei, quando estava tocando dançar, até porque era música popular e tudo... Aí, quando eu comecei a dançar... assim foi incrível como não estava mais nervosa... por mais que eu tivesse errado umas coisinhas assim, mas... deixei... não vai voltar mesmo... mas... surtiu efeito, dançar...bem legal

Renata – E antes de começar a apresentação, antes de começar a dançar, como é que você estava?

Lara – Muito nervosa... a respiração curta... uma sensação assim como se eu fosse vomitar... muito ruim... uma coisa muito ruim.

Renata – E você não tentou fazer o *grounding*... não tentou... na hora...

Lara – Não. Eu só fiquei assim... fechei um pouco o olho, tentei ficar mentalizando assim... coisas boas, não é? Não ficar imaginando... eu vou errar, eu vou errar... e ficar tentando respirar, por mais que a respiração estivesse curta, pelo nervosismo, mas tentava respirar. Mas no *grounding* eu não fiz...

Renata – O sentimento de angústia... continua no mesmo? Você consegue lidar melhor?

Lara – Teve um dia assim... tem mais ou menos um mês, eu acho... que eu fiquei muito triste, chorei, é... mas é meio que assim... de acordo com o que acontece eu fico, sabe? [...] É inconstante, sabe? Não é uma coisa assim... aí eu estou angustiada, sempre vou estar angustiada, não... É como se eu ficasse angustiada aí acontece alguma coisa que muda tudo... todos os meus pensamentos ruins acabam... eu começo a acreditar que realmente eu posso.

Renata – Certo. E aí, também nessas horas de angústia, você não tentou fazer nenhum tipo de exercício?

Lara – Não... só chorar...

¹⁵⁸ Lara está se referindo ao “Exercício básico de vibração e *grounding*”, exercício 1.

Renata – Ok. Então... o momento em que você realmente aplicou os exercícios foi exatamente no violino.

Lara – Sim.

Renata – E no violino você sentiu a diferença?

Lara – Sim. A única coisa que eu faço... assim... que eu já fazia também, eu acho... é a questão da respiração... que eu tento controlar... e ver se surte efeito. Porque a respiração... ela ... sempre quando a gente está mal, ela vai encurtando. Aí eu tento controlar para ver se melhora... circular mais sangue... Mas o *grounding*... quando eu estava triste... eu não tentei fazer não... não experimentei não...

Renata - A consciência do corpo quando você toca melhorou? Você já consegue sentir o corpo mais inteiro?

Lara – Sim... é como eu falei... melhorei um pouco a questão da tensão, mas não foi... assim, digamos que foi 50% dessa melhora porque eu consegui vir a perceber... eu consegui perceber que além da cabeça tem o resto. E... eu consegui perceber que eu respirava... durante... porque eu não conseguia sentir uma respiração quando eu tocava e hoje em dia eu já consigo controlar... não... aqui eu estou respirando... assim... eu me pego respirando. E acho que isso dá a consciência não só da respiração... de todos os movimentos... quando eu faço a mudança, eu percebo... o que eu estou tensionando, quais os músculos que eu estou usando... consegui ter esse discernimento aí do que está acontecendo quando eu estou tocando.

Renata – Quer dizer que você pode dizer que a pesquisa te trouxe mais consciência? Te trouxe uma percepção maior de seu próprio corpo?

Lara – Sim. Com certeza.

Renata – Quando eu perguntei para você se você acredita que as tensões musculares podem estar relacionadas a fatores emocionais você me respondeu apenas com um sim. Hoje... após a pesquisa... você poderia ampliar esse sim e discorrer um pouco mais? Como é que você vê isso agora, partindo de sua própria experiência?

Lara – Agora eu só tenho a comprovação, não é? Porque... por conta desse cisto. Que é a segunda vez que... quando meu sistema imunológico, emocional, cai... ele aparece, começa a doer. Inclusive... começava a doer o outro braço... doer tudo... quando eu estava mal... parecia que eu tinha levado uma surra... tudo doendo... então assim... eu só não falei assim sim por um sim... é porque eu agora estou tendo a comprovação mesmo do que são os fatores emocionais no corpo. Eu pude perceber que realmente não falam isso à toa... Tem que estar equilibrado para o corpo funcionar.

Renata – Você tinha suas reservas em relação a isso... ou não?

Lara – Não... assim... eu achava... não tinha uma certeza... precisou acontecer comigo para eu ter a certeza... Não... realmente tem alguma coisa errada. Não é por acaso...

Renata – Tá... tem o cisto... e as tensões? Da coluna, do ombro... pescoço, você acha que é só uma questão violinística de postura ou você pode vir a pensar que existem questões emocionais aí?

Lara - Pelo mesmo princípio, não é? Pode ser que sim... não é? Mas quando eu estou... ruim emocionalmente, onde eu sinto mesmo são as extremidades... os braços... [...] O estômago eu sinto bastante... Mas... a coluna eu não me lembro de sentir quando eu estou ruim... mas os braços... é o que vem sempre... Ombros e mãos... cotovelos também... Mas, com certeza... tem alguma relação com o emocional... as dores da coluna, do pescoço, agora... mas essa dor no pescoço que eu estou sentindo agora eu... eu estou num momento estável, assim... não estou querendo chorar nem nada... está normal.

Eu acho que, como tá normal, pode ser que essa dor no pescoço seja postural, não é? Já que tá tudo como é pra tá...

Renata – Tá... mas de qualquer forma, a base da pesquisa é que... essas questões emocionais que a gente trata daqui, não são questões emocionais do dia-a-dia, mas questões que a gente guarda e que a gente traz, e que elas, vamos dizer, afloram um pouco mais, não é?... Elas se colocam mais presentes no momento de uma tensão no presente. Então... você está num momento estável, mas você acredita que mesmo num momento estável você pode estar aí guardando coisa que você mesmo não sabe?

Lara – É... Não... assim... porque quando eu estou estável eu não sinto que eu guardo alguma coisa. É... pode ser que eu esteja guardando sem saber. Porque assim... minha capacidade de esquecer... não sei se todo mundo é assim... a capacidade de esquecer as coisas ruins é muito rápida. Eu esqueço, mas quando acontece de novo aí eu lembro de tudo... boto tudo para fora...

Renata – Então você não esquece... você bota pra dentro em algum lugar...

Lara – É... estou me iludindo...

Renata – Você está dando a resposta do que eu lhe perguntei... vamos voltar. Você acabou de dar a resposta... “boto pra fora”... não fui eu que falei... “boto pra fora”... Se bota pra fora é porque estava dentro... se estava dentro, estava em algum lugar... Então tá guardando...

Lara – É...

Renata – Não é? É uma questão de você tomar consciência de seu próprio discurso... Enfim... O que você esperava da pesquisa, você conseguiu alguma reflexão, alguma direção, um caminho, sei lá...

Lara – É como eu botei também... é só assim... um ponto de partida para eu engrenar, porque eu também... eu reconheço que eu não me dediquei o suficiente pra a pesquisa e... talvez seja por uma... sei lá... talvez seja por eu ser muito racional... fique naquela coisa... será... será que isso é assim... A não crença foi um fator assim meio que... para eu não me dedicar o suficiente... mas aconteceram várias coisas que foram positivas... Que eu percebi... é... aconteceu um pouquinho, não é? Assim... Então... vai depender de mim ampliar isso aí, não é? Porque foi só um... um... chutão assim...

Renata – Essas pequenas coisas, você pontuaria como o que, exatamente? Em vários aspectos...

Lara – Eu acho que o maior deles foi a percepção de mim... o autoconhecimento que eu realmente ainda não tenho o suficiente, mas já... melhorou bastante. Essa consciência do que eu estou fazendo, do que é bom ou não guardar...

Renata – É... você diz que... você é muito racional... que existe uma certa descrença. Tudo bem... Isso é absolutamente notório. Mas você disse que pequenas coisas fazem com que você... é como... a imagem que você me passa, veja se eu estou certa... é que, por exemplo, mesmo a pesquisa não tendo... tido um impacto tão forte, mas te deixou meio que com a pulga atrás da orelha. É isso?

Lara – É

Renata – Então... era isso que exatamente eu queria saber... Você antes não percebia certas coisas e agora passou a perceber... O que foi que fez você alertar para esse processo? Assim... não só a percepção... mas o que foi que fez você se perceber... entende? O que foi que levou você a chegar nesse estágio de auto-percepção?

Lara – Olha, assim... quando eu falo a descrença é porque a pesquisa coincidiu com um momento meu de estar fazendo várias leituras. Então... pode ser que tenha vindo dos dois... você ter me alertado... ter jogado coisas assim...e pela leitura... porque eu estou lendo algumas coisas sobre violino, sobre técnica

de violino, sobre... enfim... expressão... e pode ter sido assim pelas duas coisas... ter me aberto os olhos para essa percepção. Pode ser as duas coisas... a leitura e a pesquisa... então eu não consigo identificar o que realmente foi... se foi a pesquisa ou se foi a leitura... e... pra mim... assim... é... Eu sempre acho que a leitura, ela vai ajudar mais. Eu não sei porque... porque eu sempre gostei muito dessa coisa do corpo... adoro tai chi... adoro essas coisas e eu não sei porque que a minha cabeça é meio travada pra isso... Esse negócio de ser muito racional... Só vou melhorar se eu meter a cara na leitura e... ler tudo o que eu puder... todos os tratados possíveis, eu vou melhorar... Meio que assim, sabe?... Então eu não sei o que foi que fez eu ter essa percepção... se foi a pesquisa ou a leitura... foi um pouco dos dois...

Renata – Na pesquisa teve algum momento que você pode ressaltar como interessante tanto positiva como negativamente?

Lara – Sim... teve vários encontros que as emoções afloraram... fez com que eu resgatasse coisas que aconteceram... e que eu guardava... e não é pra estar guardando isso dentro da gente... Então foi bom isso pra eu saber que não está sendo bom pra mim fazer isso, não é? Um dos momentos assim... que eu gostei muito... foi pela primeira vez que eu consegui vibrar... Foi assim... eu não sei explicar o porquê de eu ter chorado... de eu ter ficado tão emocionada... Mas foi um momento muito bom... gostei muito desse encontro...

Renata – E esse não saber por que te incomoda?

Lara – Não chega a me instigar assim, não... Eu... não sei... pode ter sido o momento que eu estava passando... não sei...

Renata – Você acha que tem alguma diferença da Lara antes e depois da pesquisa? Em algum aspecto?

Lara – Questão do conhecimento de mim mesma... Alguns momentos da pesquisa, quando você disse que eu tinha que apertar o botão do foda-se... Algumas poucas vezes eu fiz isso... não me importar... com as outras pessoas... fechar... eu sou quem eu sou... e me aceitem assim... quem não quiser que afaste-se.

Renata – Então você acha que isso foi uma mudança?

Lara – É.

Renata – Então... um pouco mais de segurança... um pouco mais de posicionamento...

Lara – É... do limite

Renata – Em relação a sua conexão com o violino... ao significado do violino para você...

Lara – Eu acho que ainda estou um pouco distante, não é? Mas também... foram poucos meses... não é? Dois meses... não vai fazer com que eu mude 100%, mas é... eu passei a ter um pouco mais de... como na vida... passei a ter um pouco mais de segurança do que eu estava fazendo... assim... não dar tanta importância ao erro... porque acho que isso me dilacerava... Errou, errou... acabou-se, na próxima acerta... se não acertar... depois tenta de novo e acerta... assim... esse não se importar melhorou um pouco, sabe? Mas... sempre na hora da performance é uma coisa que... eu sempre fico insegura e logo depois entra uma coisa assim que toma conta de mim. Mas inicialmente eu fico me sentindo a pior do mundo e depois eu consigo incorporar um personagem, digamos assim... melhorar...

Renata – Você disse que a pesquisa foi o ponto de partida, não é? Ponto de partida para quê? Comigo pára aqui? Mas... e daí? Da percepção que você teve de tudo... desses dois meses de trabalho, o que você pretende fazer com isso?

Lara – Ampliar, não é? Porque... com esse autoconhecimento já vai ser mais fácil de eu trabalhar... eu não vou estar precisando me machucar tanto, pra aprender... Não... eu vi que eu me machuquei, vou tentar fazer alguma coisa para não acontecer de novo. Porque antes eu estudava assim... me acabando, cheia de dor, morrendo de dor... aí o negócio saía. No final do estudo o negócio saía. Quando era no outro dia, não saía mais. Um negócio meio assim, uma loucura... porque... eu acabava meu corpo e não tinha resultado nenhum. Só naquele dia... e aí no outro dia não adiantava mais... então... assim... eu pretendo, pouco a pouco, porque é muito difícil mudar tudo assim... mas pouco a pouco ir automatizando meu corpo para essas informações...esses movimentos, a respiração, a soltura do corpo... Tentar deixar a coisa fluir... não parar em mim... a coisa está vindo e pára em mim... deixar fluir.

3. Lucas

Questionário inicial

Lucas começou a estudar violino com 04 anos de idade. Aos 12 interrompeu o estudo deste instrumento, retomando-o definitivamente 07 anos depois. Hoje, com pouco mais de 20 anos, sua carga de trabalho semanal com o instrumento é em torno de 22h, somadas entre aulas individuais, coletivas, orquestras, grupos de câmara e estudo individual. Com exceção de uma partida de futebol semanal, este participante não fazia, no início da pesquisa, nenhuma outra atividade física, e fora as relacionadas à música, não tinha outras atividades no seu dia a dia.

No seu histórico médico relatou ter tido tendinite na parte posterior da mão esquerda, tendo sido esta tratada apenas por medicamentos. Fora isso, não relatou mais nenhum problema muscular, ósseo ou de articulação, ou qualquer outro que tivesse atingido seu estudo de violino. Na sua família, segundo ele, também não existe nenhuma tendência a doenças em regiões musculares, ósseas ou de articulações.

No seu cotidiano, Lucas sentia tensões nos ombros e no pescoço, com nível médio de desconforto. Quando tocava, relatou sentir tensão também nos pulsos, esta com nível pequeno de desconforto. Todas essas tensões, nos ombros, pulsos e pescoço, eram percebidas em apresentações públicas e na sala de aula, não relatando este participante problemas de tensões em seu estudo individual. Lucas disse estudar em pé, fazendo pausas de 40 em 40 minutos. Segundo ele, nenhuma outra atividade específica do seu cotidiano lhe causava tensões.

Afirmou se sentir cansado desde o momento em que se levantava pela manhã, mesmo não estando em uma fase de grande atividade. Sentia-se constantemente sobrecarregado ou continuamente pressionado, tinha insônia, não comia bem, comia apressadamente e nunca em horários regulares. Além disso, bebia e fumava. Segundo Lucas, seus movimentos eram rápidos e apressados, mas disse não ter dificuldades para ficar quieto quando necessitava. Havia ocasiões em que se sentia mal e deprimido e o sentimento mais presente no início da pesquisa era o de preocupação. Disse ter prazer em quase todas as suas atividades do cotidiano com exceção de dar aulas. Tinha momentos de lazer, cultivava o hábito de dançar, e se considerava flexível corporalmente, sendo suas costas também flexíveis. Seu peito se apresentava em uma posição vazia e se movimentava livremente enquanto respirava, mas não utilizava a respiração abdominal. Lucas não soube responder

sobre a movimentação de sua bacia, se ela se movimentava quando ele andava ou se ficava fixa para frente ou para trás. Sentia suas nádegas tocando a cadeira quando se sentava, seus pés em contato com o chão quando andava, relatando normalmente sentir os pés. Não tinha consciência do corpo como um todo quando tocava, percebendo mais os ombros, braços, pescoço, cabeça e mãos. Considerava essas mesmas partes (com exceção das mãos) as mais difíceis de relaxar enquanto tocava. Percebia sua respiração ao tocar e disse tocar com uma movimentação mais estática.

Este participante não fazia nenhum tipo de alongamento antes de tocar e nunca havia realizado nenhuma prática para prevenção de tensões. Relatou conhecer como técnicas de prevenção de tensões musculares a acupuntura e a massagem. Sobre as técnicas corporais afirmou: “são válidas, tendo em vista a busca pelos defeitos que trazem um prejuízo ao desenvolvimento de uma atividade física e mental”. Nunca fez terapia e não respondeu se acreditava que tensões musculares poderiam estar ligadas a fatores emocionais. Sobre esta pesquisa comentou: “espero poder ter um melhor entendimento acerca da relação instrumento/instrumentista, para que o rendimento seja maximizado”.

Encontros e relatórios

Lucas foi convidado para esta pesquisa por motivos especiais. Conhecia este participante desde o início de sua adolescência e sempre percebia sua disposição em ter a sua vida e, conseqüentemente o seu violino, sob o seu mais rígido controle. Extremamente inteligente e arguto, sempre buscou no raciocínio lógico a força para enfrentar vários momentos difíceis de sua vida e isso foi lhe causando, ao longo do tempo, diversas tensões que ficavam perfeitamente visíveis quando este tocava seu instrumento.

Ao termos uma conversa informal, relatou estar sentindo dores ao tocar e que tinha descoberto que a sua forma de encarar o estudo, sempre muito racional, estava diminuindo a sua capacidade de relaxar mais perante o ato de tocar uma música e de fazer corporalmente aquilo que ele sabia que iria resultar em uma boa performance. Para ele essa era, possivelmente, uma das causas de suas dores musculares.

Ao receber o convite para esta pesquisa, Lucas titubeou um pouco, mas ao ler o projeto entendeu que aquele poderia ser um caminho para algumas mudanças que notava já se fazerem necessárias em sua postura de vida. Essas mudanças estavam relacionadas a sua necessidade de buscar uma maior integração entre o seu raciocínio e suas sensações, ser um pouco menos racional e, para usar suas próprias palavras, um pouco mais instintivo,

principalmente ao tocar seu instrumento. Lucas reconhecia que, para ele, isso era bastante difícil, por ter se acostumado a uma postura constantemente ligada ao mental, buscando ter tudo sempre sob controle. Entrar em contato com seus sentimentos e se deixar levar por eles era para Lucas um verdadeiro desafio.

Assim, este participante chegou ao primeiro encontro um pouco apreensivo em relação ao que iria acontecer, mas ao mesmo tempo disposto a enfrentar a situação e principalmente a si mesmo. Esteve em uma postura entregue e concentrada durante todo o encontro. No exercício básico de vibração e *grounding* (exercício 01) percebi algo que foi foco de observação durante todos os encontros de Lucas: a tensão em seus braços. Neste exercício, seus braços não se posicionavam naturalmente, ficando duros e tesos, numa aparência de dois galhos abertos em um troco de árvore que seria o seu próprio corpo. Não participavam do movimento natural de vibração corporal. Ao comentar essa minha percepção, Lucas confirmou sua veracidade ao dizer que sentia como se os seus braços não fizessem parte de seu corpo. Mas não percebia nenhuma tensão presente neles. Outro fator interessante é que este participante pouco conseguia ficar com os dedos totalmente parados nos exercícios de respiração ou em qualquer outro exercício em que seu corpo tivesse que se manter totalmente sem movimentação e em profundo relaxamento.

Também percebi nesse encontro a tendência desse participante a fechar os seus ombros em um movimento para frente quando pegava no violino, o que dificultava uma postura ereta neste instrumento. Isso não acontecia quando ele estava sem o violino. Além disso, com a tensão causada por esse movimento, seu ombro direito se elevava bastante, fazendo sua postura parecer um pouco “torta” no instrumento. Esta postura também foi foco de trabalho durante toda a pesquisa.

Sobre este primeiro encontro, Lucas relatou:

O encontro foi a primeira oportunidade de entrar em contato direto com a proposta da Bioenergética. Foi possível criar uma idéia inicial ao ler parte do projeto de mestrado da Prof. Renata Simões, porém a sensação no momento dos exercícios mostra o foco e o efeito benéfico causado pela sessão. Tomar consciência da dimensão geral de nosso corpo nos deixa aptos a desenvolver qualquer tipo de atividade física com muita competência, conseguir promover a união entre mente e corpo é essencial para chegar a um desempenho pleno de alguma tarefa. [...] Ao final do encontro pude perceber um relaxamento geral, físico e mental que à primeira vista proporciona uma melhor qualidade de vida.

Mais especificamente sobre os exercícios de respiração e o de *grounding* afirmou:

Através [da respiração] temos uma entrada maior e mais profunda de oxigênio em nosso corpo, o que traz uma ótima sensação de bem estar, e maximiza o trabalho do organismo. Tal sensação traz uma calma que lhe permite compreender melhor tudo o que lhe rodeia. [...] Esse exercício [de vibração e *grounding*] procura promover um reconhecimento e adaptação a vibrações corporais que não podem ser inibidas. Ao tomar consciência o indivíduo começa a compreender melhor os limites de autoridade sob o corpo, e a partir daí começa a achar a melhor maneira de conviver com essas flutuações. O que trará uma sensação de bem estar no desenvolver de qualquer atividade.

O segundo encontro transcorreu de forma bastante tranqüila. No exercício básico de vibração e *grounding*, sua vibração foi muito maior e mais solta, o que significava que Lucas estava mais entregue ao trabalho. Parti então para os movimentos pélvicos, que me pareceram um pouco duros. Lucas disse ter sentido estalos na bacia nos primeiros momentos dos exercícios, estalos estes que foram desaparecendo ao longo do trabalho. Foi então que afirmou nunca ter percebido a tensão contida nos seus quadris, o que explica não saber responder, no questionário, se sua bacia se movimentava quando andava. Ao final do trabalho, Lucas me pareceu satisfeito, pois chegou a comentar que aqueles exercícios eram importantes, embora não tenha explicado o porquê.

No terceiro encontro, conversamos um pouco sobre o andamento da pesquisa e sobre tudo o que estava sendo trabalhado. Falamos sobre os pontos em que Lucas deveria focar no trabalho com o instrumento, principalmente no que dizia respeito à abertura do seu tórax e ao relaxamento dos ombros, principalmente do direito. Disse que, com essa postura, ele parecia querer “se esconder” atrás do instrumento, ao que ele afirmou ter certo receio da exposição natural do ato da performance. Durante os exercícios percebi que Lucas estava, de uma forma geral, mais acessível, embora sempre procurasse um momento para se desligar do contato consigo mesmo e com suas sensações através de comentários reflexivos e analíticos do que estava sendo realizado. Não que isso não me pareça, a princípio, interessante. O grande problema em relação a Lucas, especificamente, é que ele se esquece de sentir a si mesmo quando busca explicações racionais para tudo e por isso, procurava conversar com ele o mínimo possível durante os encontros.

A acessibilidade de Lucas foi aumentando gradativamente durante o decorrer da pesquisa. Com um pouco mais de um mês de trabalho, este participante já aparentava estar mais tranqüilo, relaxado e entregue às suas próprias sensações e sentimentos. Suas mãos já ficavam mais paradas nos momentos de relaxamento, e o seu tórax já se abria um pouco mais quando tocava. Mas os braços ainda continuavam tensos no exercício básico de vibração e *grounding*. Lucas confirmou minha percepção afirmando estar se sentindo mais calmo, com

movimentos mais lentos, respirando mais profundamente e que sua cabeça estava “trabalhando” mais devagar. Estava pensando menos e seu raciocínio sempre muito veloz estava mais tranquilo. Sua ansiedade diminuía gradativamente.

A essa altura da pesquisa, Lucas me enviou o seguinte relatório:

A bioenergética só vai ser funcional se aceita de maneira sincera e honesta. As tensões e dificuldades encontradas no corpo aparecem em decorrência da história do indivíduo. Sua postura, situação social, educação, formação, etc. Todos esses fatores fazem com que seja criado um perfil baseado em parâmetros que, a primeira vista parecem indiscutíveis, porém podem ser os grandes vilões da relação entre o indivíduo e seu corpo. É possível que para que o processo funcione você tenha que se desvincular de posições, traumas, várias características que nasceram ao longo da vida e que se tornaram intrínsecas a pessoa. É um passo difícil e imprevisível, além de ser apenas o primeiro. O ser pensante leva consigo a desvantagem da criação das dúvidas, busca de uma explicação para tudo, o que atrasa um processo que deve ser intuitivo, no qual se desenvolverá a sensibilidade que propõe a “otimização” do uso dos sentidos, e uma conseqüente melhoria na competência do manuseio do corpo. Em nossos primeiros anos de vida começamos um progresso intenso e contínuo de reconhecimento no qual se desenvolve primeiramente a capacidade de exercer funções que serão vitais no decorrer de nossas vidas. O que precisamos fazer é preservar a postura da criança aprendiz e começar a perceber fatores que parecem ínfimos, porém têm um poder incrível. Ao pensar que podemos desenvolver qualquer atividade com a competência de uma criança, nos tornamos tão ingênuos quanto achamos que elas são.

Ao ser convidado a participar do projeto eu precisava ter certeza de que eu estaria disposto a rever meus conceitos gerais, o que vem a ser algo muito sério e perigoso aos olhos de um preocupado. Os exercícios nos forçam a tomar consciência de algo natural, que por assim ser não deveria apresentar nenhum tipo de dificuldade, mas tornam-se complicados devido a tudo que pensamos. Por diversas vezes saí das sessões confuso, pensando, me perguntando, criando dúvidas, quando na verdade a mente só deveria estar funcionando em prol de promover algo natural. As perguntas e confusões são dispensáveis diante da certeza sentimental, que é alcançada com um mapeamento intuitivo. Não há espaço para burocracia entre você e seu corpo. [...] Tomar essa consciência é difícil, porém é natural. Por isso as crianças o fazem. Conseguir essa postura lhe coloca muito mais perto do instrumento, e lhe possibilita uma expressão muito mais sincera, real. A técnica é a maneira que se acha pra desenvolver uma tarefa, é uma ferramenta de trabalho que você adapta a seu corpo! Não se pode mudar o corpo! [...] Ter essa consciência lhe dá a propriedade para decidir dentro da arte, de fazer o que você sente, e apresentar um rendimento respeitável.

Ao longo da pesquisa, Lucas esteve em algumas situações de performance onde teve a oportunidade de aplicar tudo o que estávamos realizando durante os encontros. Aos poucos, as mudanças no violino começaram a se tornar visíveis. Segundo Lucas, tocar estava ficando mais fácil. Ele estava mais relaxado corporalmente, mais consciente e menos ansioso no ato de tocar, inclusive em público. Seu estudo individual teve um rendimento considerável e,

segundo ele, resolver os problemas técnicos já não era tão desgastante. Essa mudança também passou a ser visível para quem o assistia.

Durante os encontros, Lucas continuava cada vez mais sereno e foi um dos poucos participantes a conseguir realizar todos os exercícios propostos no início da pesquisa. Ao final desta, os três pontos que foram motivo de observação durante todo o trabalho tinham progredido consideravelmente: suas mãos estavam conseguindo ficar mais relaxadas e paradas nos exercícios, seu tórax tinha se aberto mais no ato da performance e seus braços já pareciam mais relaxados nos exercícios de *grounding*. Este último ponto foi o mais difícil de trabalhar durante a pesquisa e o que ainda precisaria de mais tempo para ser considerado satisfatoriamente modificado. Mas mesmo assim, os braços de Lucas já não pareciam tão distantes de seu corpo e estavam visivelmente menos tensos que no início da pesquisa.

Transcrevo aqui o último relatório de Lucas, onde ele expõe um resumo do que foi para ele este trabalho:

Escrevo este relatório tentando descrever a fundo o processo e as mudanças ocorridas depois de alguns meses nos quais me submeti a sessões de bioenergética. Meu perfil pessoal foi formado devido a minha história de vida bem como o perfil profissional, e existem características adquiridas ao longo da jornada que assumem certa inerência ao seu possuidor. A solução achada por mim diante de traumas [...] foi de muito peso para que eu me tornasse um indivíduo aparentemente forte, mas com alicerces fundados na razão, que não estão sempre ligados ao conforto espiritual. Tendo o pressuposto racional até iluminista, resolvi desconsiderar erroneamente fatores que a priori pareciam supérfluos criando uma grande deficiência na capacidade de viver, o que reflete de forma evidente no momento em que uso o violino. Abrir o peito e achar que nada pode lhe derrotar é de uma imaturidade profunda, você pode ser competente a ponto de se enganar, e trazer com esse engano danos que vão lhe tirando o prazer do sentir, conseqüentemente lhe fazendo uma pessoa desgraçada (sem graça). Com o decorrer do tempo pude perceber que normalmente ao tocar ou estudar eu apresentava uma série de contrações musculares desnecessárias que obviamente me desgastavam exageradamente e me traziam sérias dificuldades, principalmente na hora do estudo. Para que o estudo funcione, temos que ter propriedade sobre o corpo e o instrumento para dirigir o programa traçado junto ao professor tentando maximizar o rendimento. Se quisermos que o desenvolvimento ocorra, é preciso que os problemas extras sejam eliminados, porém, os “extras” estão em nossa vida, e é realmente difícil separar-se deles enquanto estamos vivos. Diante do baixo desempenho apresentado por mim, a solução pouco inteligente encontrada era tentar fazer as coisas funcionarem a força, baseado na filosofia um tanto quanto machista que deu nome a planta ‘comigo ninguém pode’. Com essa estratégia eu tornava-me cada vez mais tenso, e mais estressado, porque quanto mais eu me esforçava, menos eu progredia. E isso me dava nos nervos! Questionei minha capacidade por diversas vezes, pensei se as minhas escolhas estavam certas por diversas vezes, questionei minha postura, e sempre chegava à conclusão de que eu merecia sempre dar-me uma nova oportunidade. Só que a minha paciência estava acabando, a ponto de quebrar um arco no chão. Um dos fatores que me trouxe um pouco de determinação foi o fato de que por algumas vezes eu consegui perceber algo que me agradava bastante musicalmente, e se isso acontecia algumas vezes, seria possível passar a acontecer constantemente. As primeiras análises feitas no afã de resolver meus problemas eram sempre de cunho técnico e racional, respeitando o que já vinha sendo regra na minha vida, porém em um momento cheguei à conclusão de que o problema poderia ser outro, e esse seria o responsável pelos defeitos gerais apresentados normalmente. Um problema singular, como a singularidade que deu origem ao universo segundo a teoria do big bang. Nesse momento surge o convite da professora Renata para fazer parte de seu projeto de pesquisa referente ao seu mestrado. Após dois meses de sessões, com uma boa frequência semanal, as

mudanças apareceram de forma muito positiva. Eu comecei a achar a respostas para algumas perguntas sobre minhas escolhas, e assim tomar decisões que me fizeram muito mais capaz, e se sentir capaz é um bom começo. O estudo rendia de maneira surpreendente, eu passei a conseguir pensar com fluência, chegar a respostas e me sentir muito melhor com o instrumento na mão. Dava tempo até de brincar na hora de tocar, pois não existe mais a preocupação exacerbada. Aprendi que não é enrijecendo os músculos que eu vou ser forte, mas sim aprendendo a usá-los de maneira correta. Buscar o controle dentro do conforto, nunca de maneira autocrata, mas contaminando o corpo com o bem estar e tomando assim um poder sobre ele, com uma relação pacífica e harmônica. É assim que tem que ser a vida. A segurança aliada ao conforto promove um rendimento admirável, e assim comecei a ficar feliz, pela primeira vez, ao ver uma gravação de uma apresentação minha.

A entrevista final de Lucas durou dois encontros. Tendo essa entrevista se baseado nas perguntas do questionário inicial, transcreverei aqui parte dela, para que fiquem claras as mudanças ocorridas com ele, principalmente no que diz respeito às suas tensões musculares e ao seu nível de energia vital e percepção corporal:

Renata – Suas tensões musculares, mais especificamente seus ombros, seu pescoço, seus pulsos... Como é que você está sentindo após dois meses de trabalho?

Lucas – Pescoço tá... incomparável, não tenho... não tenho como mensurar o tamanho da mudança. Os pulsos eu até percebo a diferença, mas não tão grande quanto a do pescoço. Os ombros também... é grande, mas não tanto quanto a do... a do pescoço é a principal.

Renata – O alívio?

Lucas – É. Os pulsos um pouco menos, mas diferente também... Mas muito mais fácil de... desenvolver qualquer coisa, de mexer, de... manobrar. É mais fácil... Consigo fazer sem pensar muito, [...] percebendo como eles agem, mas sem... sem achar dificuldade alguma. Pra... pra mexer com eles. Os pulsos melhoraram, mas a diferença não é tão grande de não. O pescoço que é... enorme a diferença.

Renata – Com que frequência você estava fazendo os exercícios em casa?

Lucas – Ah... sei não... era esporadicamente. Não sei a frequência não... não existe um cálculo de frequência...

Renata – Quando você ia estudar, você chegava a fazer alguma coisa?

Lucas – Quando eu... não... quando eu pegava, eu começava a estudar. Quando eu via que alguma coisa tava dando errada aí eu fazia alguma coisa. Eu me deitava, ficava respirando... ficava me alongando... fazendo alguns dos exercícios que a gente fazia aqui... de alongar... o de ir até lá o chão principalmente...

Renata – E quando você estava numa situação difícil no dia-a-dia, você tentou fazer alguma coisa?

Lucas – Não... mentalmente só.

Renata – Como é que você fazia um exercício corporal mentalmente?

Lucas – Pensando em ficar o mais tranquilo possível, respirando sempre... nesse sentido... não ia ficar tremendo em qualquer lugar...

Renata – Então, nos momentos de stress, pelo menos a respiração você tentava fazer...

Lucas – Tentava, sempre. Sempre... às vezes até dirigindo.

É interessante notar que mesmo fazendo pouco os exercícios em casa, Lucas teve uma melhora significativa de suas tensões musculares. Isso se deu, a meu ver, pela facilidade que ele tem de entender todos os seus processos físicos e emocionais. No momento em que compreendeu o objetivo primordial dos exercícios, uma maior integração entre sua mente e seu corpo através da percepção de seus sentimentos e sensações, Lucas passou a adotar esse procedimento como princípio de vida, buscando estar sempre em contato consigo mesmo, percebendo-se em todos os momentos. Isso fez com que fosse, aos poucos, sentindo-se ainda mais consciente de si mesmo e de suas necessidades físicas e emocionais, podendo discernir sobre o momento em que o exercício se fazia ou não necessário.

Em relação ao nível de energia vital e percepção corporal relatou:

Renata – Esse cansaço que você colocou aqui, quando você acorda, ainda permanece do mesmo jeito?

Lucas – Do mesmo jeito não, mas permanece. [...] Mas melhorou... melhorou consideravelmente. Eu era muito pior.

Renata – Você continua se sentindo tão sobrecarregado e pressionado?

Lucas – Não.

Renata – Insônia?

Lucas – Não... eu tenho... é... o horário está desajustado... o relógio biológico. Insônia, por insônia não. Apesar de antes da pesquisa eu tinha fortíssimas. Eu deitava e não dormia mesmo. Eram três horas da manhã... levantava, voltava pra cama... era insônia mesmo. E agora não... eu consigo dormir bem. Se eu tiver com muito sono, eu durmo rápido... se não tiver... preciso de um tempinho pra... Mas a insônia melhorou.

Renata – Essas preocupações também diminuíram?

Lucas – Demais, imensuravelmente.

Renata – E quanto à respiração?

Lucas – Ah! Essa mudou muito. Mudou muito, muito mesmo. Na verdade, quando eu falava da tensão aqui, a primeira coisa que parava era a respiração. Prende a respiração, tensiona todos os músculos que você puder e acaba o mundo. [...] Mas é realmente uma diferença muito grande. Você respirar... quando você tá tocando isso é um benefício muito grande. Pra... pra a expressão principalmente. A respiração lhe ajuda. Você tem que aprender a usar o violino como se usa a voz.

Renata – Você já tem mais consciência do seu corpo quando toca, não é?

Lucas – Tenho muito mais.

Renata – As partes que você mais percebe quando está tocando continuam as mesmas?

Lucas – Não ligo mais para o pescoço e cabeça. Agora são pernas, ombros... ombro também não muito, mas ainda sim. Braços sim. Braços, mãos... A cabeça não mesmo. [...] Eu nem ligo mais para a cabeça. [...] As pernas realmente não eram percebidas não, até... até a pesquisa. Só agora. Aliás... elas me deixam muito confortável agora.

Renata – Como estão os seus braços e os seus ombros em termos de relaxamento?

Lucas – Meus braços... não sei discernir não. Eu me sinto muito mais à vontade com eles, principalmente quando eu estou tocando. Principalmente com esse braço direito que era o vilão. [O esquerdo] era mais ou menos, aí continua mais ou menos, mas um pouquinho melhor... [O direito] é que houve uma melhora considerabilíssima, muito grande mesmo... essa melhora do lado direito. Principalmente tocando. O ombro... eu era muito preocupado com o ombro por causa do raciocínio sobre o arco. E como eu resolvi ser instintivo, aí eu parei de me preocupar com ele. Aí, conseqüentemente, ele deve ter relaxado um pouco mais. Mas eu não sei se relaxou ao... se tá relaxado ao ponto que deveria. Acho que... pode ser que ainda deva... melhorar.

Renata – Hoje, que você conhece mais abordagens corporais... [...] Qual a sua opinião acerca da importância dessas abordagens?

Lucas – Ela é muito importante, viabiliza uma qualidade de vida maravilhosa... provoca assim... você tem muito mais conforto... até em caminhar, em... no final você fica apto a... a lidar melhor com situações muito difíceis... as mais difíceis... você reconhece muito melhor o corpo e ao reconhecer melhor o corpo... você tem benefícios aí... eu não posso nem numerar... você... até fala melhor...

Renata – Você acredita que as tensões musculares estão relacionadas a fatores emocionais?

Lucas – Eu... eu tenho certeza disso. Eu tenho certeza que as tensões musculares estão relacionadas aos fatores emocionais.

Renata – O que você esperava dessa pesquisa, você encontrou?

Lucas – Com certeza absoluta. Aliás, encontrei mais. Eu... eu... esperava que ela me orientasse no afã de... de tocar bem... de me sentir bem tocando e enfim... dos objetivos apresentados no projeto... Eu posso não chegar neles, mas provavelmente eu... essa pesquisa vai me nortear. Eu vou me virar... e vai ser um pouquinho mais fácil para mim chegar a ele. Mas... era isso que eu esperava. Não imagine que eu esperava que ela fosse ter o resultado que foi. Não imagine mesmo. Ela me deixou muito mais perto do que eu imaginava... aliás... é... cabe a mim agora fazer as coisas funcionar... mas só a mim... pra chegar onde eu imagino... onde eu quero é muito longe... mas onde eu imagino chegar... pra chegar onde eu quero chegar, eu preciso agora só do compromisso meu comigo mesmo. [...] Eu... falei que a minha pesquisa com o violino melhorou... o rendimento melhorou... e isso é um fator de grande importância para o desenvolvimento meu como violinista e tendo isso em vista eu vejo que agora depende de mim... [...] Esse negócio do sentir... de aceitar o sentir foi muito importante. Pra mim, sentir era irresponsável. Você tinha que saber. Você tinha que saber! E passar a mudar... mudar essa idéia... passou a ser muito mais... confortável. Por isso que eu disse que melhorou o desempenho, melhorou tudo.

Renata – A sua relação com o violino, mais objetivamente, como ela ficou depois da pesquisa?

Lucas – Eu fiquei muito mais íntimo dele. Muito mais tranquilo pra... pra... dialogar com ele, pra descobri-lo, pra usá-lo... principalmente pra usá-lo. Eu descobri como usá-lo. É muito mais fácil. [...] Agora... eu preciso por tudo o que eu aprendi na pesquisa em prática. De uma maneira muito responsável... natural e responsável.

Finalmente, transcreverei aqui a parte da entrevista onde Lucas faz um pequeno resumo de como e porque aceitou participar dessa pesquisa e que benefícios ela lhe trouxe.

Renata – Quem você era antes da pesquisa e quem você é agora?

Lucas – Há dois meses atrás eu... como eu falei... vinha de diversos problemas de uma fase da vida e que intensificou posturas que eu havia tomado durante a vida e que serviram como... como meio de eu continuar vivendo. E isso... é... me trouxe imensos prejuízos. Posturas no sentido de que eu... precisava passar segurança pra quem precisava, pra quem eu achava que precisava... [...] E no afã de ser seguro, eu atribuía a firmeza da segurança à firmeza mental típica, o que trouxe uma série de travas, mas de travas e traumas que acabaram me privando de... ô... de muita coisa... me privando de poder... às vezes dar um sorriso até... ou de chorar, ou de... não sei... eu não podia sentir uma emoção tão forte a ponto de me desestabilizar, e de eu não poder pensar com clareza e com uma atenção rápida. E essa pressão, principalmente a pressão da rapidez da atenção, me desnorteia. [...] Isso acontecia... [...] eu acabava fazendo besteira, destruía tudo e começava tudo de novo... e cada vez que eu começava, cada vez que eu começava, era um fracasso... que me tirava do sério. [...] Diante de cada fracasso eu tentava me dispor mais a fazer e com essa disposição, vinha toda a tensão que você pode imaginar no mundo. [...] Então... a pesquisa veio... primeiro porque ela veio num momento bem conveniente... [...] A postura que eu havia tomado diante dos problemas é a mesma que eu tomei diante do violino. Porque eu... eu... tinha a... horrível sensação de que eu sempre podia fazer muito mais, mas muito mais do que eu tava fazendo. Tinha essa sensação e isso me matava, porque eu não conseguia aproveitar um negócio que eu tenho. Se eu não posso aproveitar um negócio que eu tenho, quem vai aproveitar? E aí era exatamente o que acontecia... [...] É... eu... tentava e tentava, e buscava e buscava e buscava e cada vez mais tenso, e cada vez mais tenso e começava a pensar e a pensar e a pensar mais, [...] e aí eu comecei a... a achar que eu tava... o meu direcionamento tava errado. O raciocínio tava errado... não era pra esse lado que eu tinha que ir... racionalmente. Aliás, não era para o lado racional que eu tinha que ir. E aí eu tava procurando alguma maneira de me... talvez ficar mais à vontade com o instrumento. [...] Eu resolvi mudar... mudar a minha direção e pensar de uma... e pensar menos. Procurar... procurar ser mais... é porque subjetivo é muito superficial, mas tá bom... mais subjetivo. [...] Enfim... eu fico procurando um... uma maneira de... talvez tá melhor comigo mesmo... de sentir... de me sentir muito natural tocando... e no afã de fazer isso, eu acabava relaxando nos lugares errados, ou... mas tava tentando... era a única coisa que eu podia fazer... não podia fazer outra coisa não... [...] Aí de repente tu apresentou a tua pesquisa: “Quer fazer parte da minha pesquisa?” “Meu Deus do céu!” Quando tu fez a pergunta eu disse: “Que pesquisa, meu Deus... se trata de que?” Tu respondeu aí eu disse: “Meu Deus, lá vem Renata... mas ela tá me chamando... eu não posso não... desconsiderar a palavra de Renata não... Deixa eu ver como é...” Porque eu me lembrei exatamente de tu mandando eu andar lá na orquestrinha quando eu era pequeno... eu disse: “ela vai ficar mandando eu tocar andando... pra cima e para baixo e... e... não vai me levar a lugar nenhum a não ser de um ponto a outro da sala. Mas deixa eu ver...” Aí quando eu li o projeto era... [...] a mesma coisa que eu havia dito. Aí eu pensei: “Se eu me dispor a fazer isso, eu vou estar em compromisso com ela... é... é algo sério, né?... Não posso... se eu não gostar sair...” Geralmente eu faço isso. [...] Eu não gostei, eu saio. Saio sem nem dizer tchau... saio... isso é horrível, mas era assim que eu fazia. Aí... eu li o projeto e disse: “Não... vamos.” E, ao contrário do que eu achava, a primeira sessão já foi... já foi o suficiente pra... pra eu me dispor a por em questão pontos... perspectivas minhas que nunca foram postas em questão. E esse ponto de partida foi muito importante pra o desenvolvimento da pesquisa, porque se eu não tivesse achado isso no primeiro dia, talvez eu não tinha tanto... tanto ímpeto em desenvolver... desenvolver os exercícios nem tudo o mais, porque... porque ia passar pela minha cabeça que... que não ia fazer nada, não ia acontecer nada. [...] Na primeira sessão eu já percebi que: “Nossa! É disso mesmo que eu preciso”. E comecei... e o pior é que eu comecei a raciocinar sobre... [...] Não pense... faça... [...] Eu quem mando. Mas quem sou eu? Eu sou o meu cérebro? Não... ele é minha ferramenta. Eu uso ele pra pensar. Eu uso a cognição dele pra desenvolver as atividades... qualquer uma. Porém eu que resolvo. Não é ele não. Na verdade, eu tava fazendo o contrário. Eu pensava pra resolver... Você tem que resolver pra pensar.” Use o cérebro como você usa o braço, ou a mão. A partir daí, a minha pesquisa com o violino

começou a funcionar. Aí... uma coisa aqui, outra ali, eu fui me sentindo à vontade tocando. Eu fiquei muito orgulhoso quando eu consegui tocar bem e não era só, que eu ia tocar de novo e que voltaria a funcionar. As coisas começaram a funcionar porque eu aceitei que... que eu não tinha que pensar. Pela primeira vez na vida, depois de anos. Que eu não tinha que pensar pra fazer. [...] E me senti muito bem tocando... e ter prazer realmente... fazia anos que eu não tinha prazer tocando. E ter prazer, e consegui rir... E consegui rir tocando. [...] Teve uma vez que eu tava tocando rindo. Rindo mesmo... [...] Eu me toquei depois que eu terminei... [...] Foi quando eu pude perceber, um pouquinho... mais ou menos... mensurar, o quão... o quão grande foi o benefício vindo... vindo da pesquisa... pra mim. Ela me proporcionou um divisor de águas. Eu realmente vou... eu realmente tenho um equilíbrio... [...] eu posso, eu posso fazer. Não é mais aquela coisa: “Será que eu vou fazer?” Eu posso tentar fazer... sem a preocupação de... ser bem sucedido ou não... basta eu tentar, dar o primeiro passo e procurar... fazer. [...] Por isso que a gente diz: não existe talento não. Não vem com conversa... que talento? Cada um tem uma maneira de ser. Descubra e seja... e acabou. [...] Esse tipo de raciocínio que eu tou... que eu tou... expressando aqui, só chegou depois da pesquisa”.

Renata – Como é que você se vê hoje?

Lucas – Me vejo muito mais tranquilo... muito mais... capaz, talvez. Muito mais... mais equilibrado, relaxado, muito mais próspero. Às vezes eu me sinto até... próspero mesmo. Eu não me sentia tão próspero... eu nunca me senti tão próspero como hoje... como agora.

4. Mariana

Questionário inicial

Mariana tem 11 anos de estudo de violino. Sua carga de trabalho semanal com o instrumento é em torno de 18h, somadas entre aulas individuais, coletivas, orquestras e estudo individual. Com exceção do Pilates, que iniciou juntamente com esta pesquisa, Mariana não fazia nenhuma outra atividade física. Na verdade, não tinha outras atividades que não fossem as relacionadas com a música.

No seu histórico médico não relatou nenhum problema muscular. Em relação às articulações, disse ter epicondilite¹⁵⁹ interna e externa nos dois cotovelos e já ter tido tendinite nos dois braços, em suas três articulações. Durante seus 11 anos de prática no violino, teve que interromper seus estudos duas vezes por conta dessas crises de tendinite estando, inclusive, no final de uma delas quando esta pesquisa se iniciou. Além desses problemas, já teve uma luxação no ombro esquerdo e tem uma lordose e escoliose iniciais. Seus tratamentos foram à base de fisioterapia (mínimo de 30), afastamento do instrumento por determinado período e, durante as crises, uso de antiinflamatórios diversos. Relatou também que sua família tem tendência a problemas nas articulações como, por exemplo, bursites.

Mariana, no seu cotidiano, sentia tensões nos braços, pulsos, pescoço, maxilar e cotovelos, com nível grande de desconforto. No violino sentia tensão na coluna, nos ombros, nos braços, nos pulsos, dedos, pescoço, maxilar e cotovelos, também com nível grande de desconforto. Essas tensões se faziam sentir em praticamente todos os momentos em que esta participante estava tocando violino. No estudo individual suas tensões eram, mais especificamente, na coluna, ombros, pescoço, maxilar, pulso, dedos e cotovelos. Elas eram percebidas nos primeiros cinco minutos de estudo, paravam um pouco e voltavam depois dos 40 minutos. Mariana costumava estudar intercalando estar em pé ou sentada, dependendo sua posição do cansaço das pernas. Relatou fazer pausas a cada 30 minutos de estudo. Nas orquestras, suas tensões se apresentavam na coluna, nos braços, ombros, cotovelos, pulsos e pescoço, e na sala de aula nos braços, pulsos, cotovelos e pernas. Além do violino, sentia tensões ao usar o computador e em tarefas do dia-a-dia como as tarefas domésticas, por mais simples que fossem. Relatou ficar no computador, cerca de 1 a 2h por dia no máximo e nas outras atividades, não mais que uma hora.

¹⁵⁹ Termo já esclarecido no quarto capítulo

Mariana sentia-se cansada e disse ser muito difícil levantar pela manhã. Sentia-se sobrecarregada e continuamente pressionada, estando sempre em grande atividade. Tinha dificuldade de relaxar ou de ficar quieta, além de insônia. Não comia bem, não tinha horários regulares e comia apressadamente. Relatou não beber e nem fumar, ter movimentos rápidos e apressados, e ocasiões em que se sentia mal e deprimida, estando, no início da pesquisa, mais presentes os sentimentos de medo, desânimo, angústia e solidão, por ordem de frequência. Disse também sentir prazer em algumas de suas atividades, como cozinhar, ler e dormir, além de ter momentos de lazer, embora assinalasse não ter o hábito de dançar. Disse se considerar uma pessoa flexível corporalmente, mas considerava suas costas rígidas. Seu peito tendia a ficar em uma posição vazia, não se movendo livremente durante sua respiração. Também não utilizava o abdômen na respiração. Assinalou que sua bacia se movimenta quando andava e que esta se mantinha mais fixa para trás. Disse sentir suas nádegas tocando a cadeira quando se sentava, mas não sentir seus pés quando em pé ou caminhando. Aliás, normalmente não sentia seus pés. Não tinha consciência de seu corpo como um todo quando tocava, percebendo mais os braços, pescoço e cabeça. As partes que achava mais difíceis de relaxar quando tocava eram os ombros, braços, pescoço e maxilar, que disse ser o mais difícil. Não percebia sua respiração quando tocava e afirmou tocar com uma movimentação mais livre.

Mariana sempre se aquecia com alongamentos antes de tocar, nos intervalos e depois de ter tocado. Como forma de prevenção/diminuição de tensões musculares, já fez natação. Além dessa atividade e do Pilates, conhecia, para esse fim, a yoga, a hidroterapia e a acupuntura, tendo feito também as duas últimas. Segundo ele, essas atividades corporais “ajudam a relaxar o corpo e também obter maior consciência corporal”. Nunca fez terapia, mas acreditava que as tensões musculares podem estar ligadas a fatores emocionais, “pois quando me sinto mais angustiado(a), sinto mais dores e se torna mais difícil de controlar as tensões”. Sobre a pesquisa, esperava conseguir se “livrar das tensões e me sentir livre para tocar violino e conseguir estudar o tempo (quantidade) que preciso. Também obter o controle de meu corpo de forma a conseguir pôr em prática os conhecimentos técnico-teóricos já adquiridos”.

Encontros e relatórios

Mariana, desde o início da pesquisa, demonstrou ser uma pessoa que busca conhecer as coisas através de uma discussão lógica, se posicionando com argumentos claros e exigindo de minha parte a mesma postura. Dotada de um raciocínio crítico privilegiado, em sua

primeira entrevista, questionou vivamente os conceitos da Bioenergética, discutindo o projeto desta pesquisa com muito interesse, mas também com certa desconfiança.

Após esta conversa inicial, onde foram esclarecidos todos os conceitos e objetivos da pesquisa, tivemos nosso primeiro encontro. Neste, Mariana esteve entregue aos exercícios na medida em que sua racionalidade e desconfiança deixaram. Durante os trabalhos percebi nesta participante uma postura comportamental que denominei de “tendência a se largar”. Isso significa que ela não parecia presente em seus movimentos, andava de forma autônoma, como se estivesse sendo conduzida. Ou seja, Mariana não aparentava estar em contato consigo mesma. Seria isso fruto de sua resistência inicial aos exercícios ou o indício desta desconexão com seu próprio corpo no momento em que pedia que desse a ele mais atenção? Não só aparentava estar sempre alheia ao que acontecia com seu corpo quando o exercício exigia dele um maior esforço, como também demonstrou ter um limite de força muito pequeno nestas ocasiões. Mas, por ser uma pessoa disciplinada, não parava o exercício, passando a agir como se não estivesse mais presente àquele momento, como se entregasse seu corpo a algo que estava longe de seu controle. “Se largava”, perdia o contato, e isso se fez presente em praticamente todos os exercícios.

Dois dias depois desse primeiro encontro, Mariana demonstrou ter entendido essa minha observação inicial. Ao tocar em uma aula coletiva percebeu mais claramente sua falta de contato consigo mesma, a qual chamou de descontrole. Em um e-mail me relatou:

Bem, depois do meu total descontrole hoje na sala, depois de parecer que eu queria segurar um violino que tava tentando voar, eu compreendi o que quer dizer isso de se largar. Eu realmente me larguei, eu não estava lá, parecia que não era eu que estava tocando, eu tentava voltar, mas estava tão nervosa que eu não conseguia e daí... eu surrava o violino e os ouvidos de todos. [...] Eu queria tanto que todo mundo ficasse emocionado com a música! Mas não dava porque tava horrível... descontrolei, me perdi e perdi a música que eu tava gostando tanto. Então, comecei a lembrar de que sempre aconteceu assim. Quando eu fiz prova de vestibular, [um professor] comentou que parecia que eu não estava lá e eu realmente não sentia que estava. [...] Preciso me achar, mesmo, parar de viver em função dos outros.

Possivelmente por conta dessa conclusão, Mariana decidiu deixar de lado suas reservas e esteve, no segundo encontro, mais entregue. Então, os exercícios se fizeram sentir. Em seu relatório, depois da primeira semana de trabalho, esta participante ponderou:

No dia seguinte aos dois encontros iniciais de sessões de bioenergética, eu me senti bem melhor em relação a alguns aspectos, principalmente, no contato com o instrumento. Segurar o violino me pareceu mais fácil simples e natural do que antes, pelo menos no início do tempo de estudo. Também

senti menos dores pelo corpo, o que eu sinto constantemente e são sempre um problema para mim. Os exercícios de respiração foram muito bons para me ajudar a dormir e relaxar em momentos difíceis do dia-a-dia. Contudo, voltando ao violino, mesmo que tenha conseguido me soltar em alguns momentos, nos encontros, sinto que ainda preciso me esforçar bastante praticando os exercícios para conseguir essa mesma soltura tocando normalmente. Esta tem sido a parte complicada para mim. No geral, os exercícios foram benéficos e sei que com a prática eles serão ainda mais.

Comecei a segunda semana de trabalho discutindo sobre a primeira e seus resultados relatados no primeiro relatório. Ao iniciar os exercícios, Mariana demonstrou já estar conhecendo-os melhor e isso se deu pelo fato de esta participante ter realizado-os em casa. Em alguns momentos Mariana pediu para parar o exercício que estava fazendo para realizar o exercício básico de vibração e *grounding* (exercício 01). Disse ter percebido que este o levava a uma maior concentração. Isso demonstrou uma maior conexão desta participante com aquilo que se fazia necessário para ela naquele momento, o que significava que ela estava buscando entrar mais em contato consigo mesma e com suas sensações. Além disso, este fato indicou uma postura de entrega àquele momento e de vontade de realizar as mudanças que já reconhecia serem necessárias.

Algumas foram as dificuldades nesses primeiros momentos:

1. O maxilar apresentou-se realmente como um grande ponto de tensão de Mariana e foi difícil fazê-lo se soltar até nos exercícios de respiração, mesmo quando esta estava deitada;
2. A respiração desta participante era muito acelerada, o que dificultava a realização da maioria dos exercícios;
3. Nos exercícios de movimentação da pelve, existia uma tendência a tensionar a região do pescoço e dos ombros;
4. Dificuldade em realizar movimentos lentos.

Além destas dificuldades com os exercícios, a segunda semana de trabalho finalizou com Mariana bastante sensível emocionalmente. Suas questões diziam respeito ao violino. Assim, o quarto encontro resumiu-se a uma longa conversa sobre seu prazer em tocar, já que em seu questionário Mariana não tinha indicado o violino como uma atividade que lhe dava prazer em realizar. Ela revelou esta falta de prazer e buscamos juntas suas raízes. Discutimos sobre concepções musicais, futuro profissional e, ao final, Mariana reconheceu sua alegria em dar aulas e o quanto isso lhe fazia bem.

Seu segundo relatório teve as seguintes palavras:

Após estas primeiras semanas realizando os exercícios durante os encontros e também em casa [...], eu poderia chamar esse momento de: reconciliação com o violino! É como se eu estivesse descobrindo o quanto eu sei tocar, o quanto eu posso tocar e achava que não podia. Antes, existia uma barreira imensa entre nós dois. Na verdade, eu toco muito melhor do que pensava! É como se estivesse redescobrando as coisas, principalmente em relação ao violino, mas em ligação com todos os outros aspectos da minha vida. Durante o dia sinto-me mais calma e concentrada e quando fico perdida, o que era mais normal, eu sinto meus pés no chão e respiro. Não que eu já seja outra pessoa, nem serei, mas é como se essa outra pessoa, uma pessoa diferente, sempre estivesse aqui e eu não tivesse deixado ela acontecer. Voltando ao violino, sinto meu som muito mais profundo e natural. É como se finalmente eu estivesse conseguindo cantar com ele, realmente me expressar, dançar com ele... gostar dele. Hoje, durante a aula eu utilizei bastante o princípio de ficar com os pés no chão. Sempre que eu ia saindo de mim e pensando só na opinião do professor, eu ia ficando ansiosa. Então, tentava manter os pés no chão, trazia-me de volta e baixava a ansiedade. Acho até que eu e o professor interagimos melhor. Não sei se vou conseguir me manter assim porque eu tenho dificuldade de permanecer nas coisas e é difícil me livrar dos pensamentos negativos, eles ficam voltando de tempos em tempos. Mas, até agora não tá parecendo tão difícil.

Após essas duas semanas, algumas melhoras se fizeram sentir em Mariana, principalmente no que diz respeito à consciência e ao controle dos seus movimentos. Estava “se largando” menos. O som do violino nos exercícios já estava mais estável e limpo e os movimentos realizados com o arco já estavam se tornando mais vagarosos, acompanhando uma respiração que agora também já se fazia mais lenta.

Mas nos exercícios feitos para os braços e ombros Mariana ainda demonstrava certa tensão, principalmente nas regiões do pescoço e do maxilar, que ficaram doendo após os exercícios. Segundo ela, tensionava essas regiões porque sua atenção estava voltada para a soltura dos ombros e então terminava transferindo a tensão para outras partes do corpo. Ao serem repetidos os exercícios um pouco depois neste mesmo encontro, após alguns momentos trabalhando o *grounding*, Mariana foi buscando sentir essas regiões como um todo, fazendo com que o relaxamento dos ombros também se fizesse sentir no pescoço e no maxilar. As dores então, através do intercalar desses exercícios (*grounding* e braços e ombros), foram diminuindo gradativamente.

No próximo encontro, as palavras da própria participante em seu último relatório se fizeram sentir. Mariana chegou sem nenhuma energia para fazer os exercícios e cheia de pensamentos negativos. Conversei um pouco com ela, com o objetivo de procurar descobrir o que tinha causado sua mudança, mas em vão. Mariana desconhecia as raízes de suas

mudanças de humor, mas ficava claro para ela que elas influenciavam diretamente em sua disposição e forma de tocar o instrumento. Discutimos sobre a necessidade do autoconhecimento e aconselhei Mariana a procurar uma terapia para entender suas mudanças repentinas de humor e, como ela mesma colocou em seu relatório, sua “dificuldade de permanecer nas coisas”.

Começamos os exercícios com aqueles direcionados para a pelve, mas neles, Mariana demonstrou certa dificuldade em coordenar o balanço desta com a respiração e, além disso, com a movimentação do violino. Mariana estava completamente desconectada. Foram trabalhados, então, todos os exercícios de *grounding* com o violino, principalmente aqueles em que esta participante deveria acompanhar o ritmo de uma música com a batida dos seus calcanhares. Esses exercícios requerem algum esforço físico e isto fez com que Mariana, pelo fato de ter que encontrar forças para realizá-los, melhorasse um pouco seu estado de ânimo.

No próximo encontro, a instabilidade de humor desta participante continuava. Pedimos, então, que Mariana experimentasse espremer (exercício 73). Ao final do exercício, esta participante começou a chorar. A expressão de Mariana e a sonoridade de seu choro demonstravam um sofrimento muito profundo. Deixei que chorasse o quanto quisesse e depois que ela se acalmou, pedi que ficasse apenas na “posição primordial”, escutando uma música e, fechando os olhos, procurasse sentir a si mesma, buscando suas emoções e sensações físicas. Após um tempo, foram realizados o Exercício básico de vibração e *grounding*, o arco e a rotação de quadris (exercícios 01, 04 e 07 respectivamente), todos sem o violino. Ao final do trabalho, Mariana disse estar com dificuldades de pensar, cansada, mas bem mais serena que antes. Pedi a esta participante que se lembrasse de refletir um pouco mais sobre suas sensações e emoções, para que ela pudesse sentir-se mais plena e feliz com ela mesma e com seu violino.

Após esse encontro recebi outro relatório comentando o meu pedido:

Refletir um pouco sobre mim mesma. Bem, eu não tenho feito muito isso porque geralmente não tenho tempo. Mas o encontro de hoje aflorou muitas emoções dentro de mim e eu acho que vai ser mais fácil. Nas últimas semanas, a bioenergética tem tido dois efeitos diferentes na minha vida. Um deles é estressante porque eu sei o que eu preciso fazer e às vezes não consigo. Por exemplo, sei que tenho que estar em mim e não me desesperar, mas daí vou falar com alguém e já fico me rebaixando mais que o chão. Sei que vai melhorar, mas por hora é estressante! A outra forma é recompensadora, acontece todas às vezes em que eu realmente consigo voltar pra mim, me concentrar, ficar mais calma e centrada, ou seja, no controle, isto me faz muito bem. No violino, ainda é difícil controlar e eu fico querendo sempre tirar os pés do chão, mas com certeza já tá bem melhor que antes. Falando em violino, eu tenho tentado inserir os princípios em todo

o meu estudo e tem sido bom. Principalmente porque quando eu estudo começo a pensar [no professor] e em tudo que eu to fazendo errado e fico muito nervosa. Manter os pés no chão e a respiração tem me ajudado. Agora, tem um ponto complexo: essa coisa de me amar, gostar de mim... isso ainda tá longe. Quando penso nisso, parece que estou pensando na coisa mais impossível que existe, fico completamente cética. Sei que a meta é essa, mas é a parte mais difícil pra mim. Bem, pelo menos do que eu toco eu estou gostando um pouco mais.

Os próximos encontros foram bastante proveitosos. Gradualmente, Mariana foi adquirindo mais força e mais consciência de si mesma. Em alguns exercícios, ainda tensionava um pouco o pescoço e o maxilar, mas estava cada vez mais entregue. Suas performances também estavam em processo de crescimento. Não “se largava” mais e sabia usar todos os princípios dos exercícios na música que estava tocando. Utilizava a respiração de forma adequada, principalmente para controle dos arcos de movimento mais lento, a flexão dos joelhos em partes da música que requeriam mais força em dinâmicas e articulações e até uma leve movimentação da pelve em partes mais líricas e melodiosas. Sua movimentação ao violino parecia mais natural. Também no dia-a-dia disse estar mais segura e com disposição de enfrentar as dificuldades da vida. Estava mais determinada, decidida e forte, mesmo ainda tendo, de vez em quando, algumas quedas de humor devido às preocupações, medos e angústias que sempre a acompanham.

Com um mês e meio de trabalho, Mariana me mandou o seguinte relatório:

A Um Passarinho

Para que vieste
Na minha janela
Meter o nariz?
Se foi por um verso
Não sou mais poeta
Ando tão feliz!¹⁶⁰
Se é para uma prosa
Não sou Anchieta
Nem venho de Assis.

Deixa-te de histórias
Some-te daqui!

(Vinícius de Moraes)

Acho que este poema explica bem porque toda essa semana eu enrolei tanto pra fazer este relatório e só agora eu decidi fazê-lo. É que quando a gente tá feliz é mais difícil escrever, não há necessidade. Mas, eu já entendi os motivos e vou me esforçar para manter essa rotina.

¹⁶⁰ Grifo do participante

Este trabalho tem mudado a minha vida. Sinto-me apaixonada pela vida. [...] Nesta última semana a sensação de controle foi muito importante para mim, eu estava presente. [...] O que ainda me falta aprender eu sei que vou e enquanto vou melhorando tecnicamente quero ser feliz com o que toco, bem diferente de antes que eu achava que tinha que dominar toda a técnica para poder me expressar por uma janela pequena dentro da partitura. Eu me sinto livre para tocar. Até estou com pretensões de fazer um repertório mais audacioso. Ah! Também parei de tocar em frente ao espelho, coisa que eu fazia compulsivamente, às vezes passava uma hora tentando corrigir a posição do meu arco pra depois ficar angustiada, nervosa, triste e guardar o violino. Na minha cabeça eu só conseguia pensar: você nunca vai conseguir! E agora penso: Hei, eu posso fazer isso! E o melhor, eu sou eu, independente disso. Não é o quanto toco que me define, sou eu mesma e mais ninguém.

Nas minhas relações pessoais as coisas também estão diferentes. Cada vez mais tem sido difícil ficar calada com coisas que eu não gosto. [...]

Voltando ao início da conversa, este final de semana me deixou pra baixo e nessas situações eu gosto de escrever. Já entendi! -Tem que ser regular- Bem estou com alguns problemas que me deixam meio preocupada. [...] Mas eu sei que vai melhorar. Ainda tenho dificuldades de não me deixar levar pelos temores e pensamentos negativos, mas também eu fui praticamente educada pra isso. Sei que mudanças reais levam tempo e que eu vou precisar de um acompanhamento bem específico pra resolver certas questões. Mas estou otimista mesmo meio deprimida e acho que esse é um bom sinal.

Foi nessa altura da pesquisa que Mariana decidiu se submeter a tratamento psicológico. Foi, então, encaminhada a minha própria terapeuta, Indayá Machado, com quem começou suas sessões. A partir de então, comecei com ela o processo de fechamento do nosso trabalho. Faltavam poucos exercícios para completar aqueles que tínhamos escolhido para esta pesquisa, entre eles os que incluíam o banco de Bioenergética.

Nestes exercícios, Mariana se sentiu desconfortável e como estava já em processo terapêutico e, conseqüentemente, trabalhando questões que já tinham aflorado durante a pesquisa, não quis forçar a realização deles por saber que são bastante fortes. Nesse momento se fazia necessária certa cautela com os exercícios, pois já sabia de questões bastante sérias e profundas da vida desta participante, questões estas que a estavam deixando bastante sensível. Portanto, decidimos que Mariana não completaria a lista dos exercícios escolhidos para este trabalho.

Os últimos encontros foram, então, uma revisão de tudo o que tínhamos visto até então, intercalando os exercícios com algumas conversas reflexivas sobre aquilo que foi ou não alcançado durante o trabalho. Antes da entrevista final, Mariana me mandou seu último relatório, onde dividiu seus resultados em mudanças emocionais, físicas e especificamente no violino, como havia pedido:

Mudanças emocionais.

Desde o começo da pesquisa, as mudanças emocionais foram as mais fortes para mim, na verdade acredito que elas são o pivô para que as outras possam acontecer. [...] Uma das principais mudanças no aspecto emocional pra mim foi: eu estou mais relaxada! Mesmo que às vezes eu ainda fique muito nervosa, agora, eu passo mais tempo centrada do que ansiosa e antes era justo o contrário. Antes as

peessoas só me mandavam relaxar o tempo todo e eu não sabia como, vivia nervosa sem conseguir fazer nada a respeito, hoje eu já consigo não só controlar o nervosismo em momentos de tensão como ter uma postura um pouco mais relaxada diante da vida, no dia a dia.

Outro ponto importante foi o amadurecimento, a consciência de que sou adulta e que devo tomar as rédeas da minha vida, isto mudou até minha postura física. Aliás, hoje em dia, me irrita muito quando as pessoas me tratam como criança! Eu sei que isso é reflexo do que eu ainda me comporto feito criança às vezes, mas pelo menos eu estou consciente da situação. Sou adulta! Isso me faz querer ser respeitada, então eu não fico mais tão à mercê dos outros, estou colocando limite mesmo. Quando algo me incomoda estou tentando falar, às vezes nem penso duas vezes, falo com a pessoa e pronto. Isso é muito bom porque eu não fico guardando tanta coisa dentro de mim, tanta mágoa, vergonha ou sentimento de inferioridade.

Também me sinto melhor com minha auto-imagem, já consigo me olhar no espelho e sorrir algumas vezes. Antes olhar no espelho era algo difícil, eu sempre ficava triste. Não vou dizer que ainda não tenho umas quedas às vezes, mas agora eu consigo gostar um pouco de mim. Digo ‘um pouco’ porque sempre soube que essa seria a mudança mais difícil; gostar de mim. Mas digamos que eu tenho visto progresso.

Todo esse processo de auto-descoberta mudou muita coisa, hoje eu estou mais relaxada com a vida e com quem eu sou, então, eu já consigo ter mais amigos, me divertir com eles e dar boas gargalhadas. Estou mais tranqüila e aberta pra vida aceitando um pouco mais a mim mesma e ao outro. Sei que ainda tem muitas lacunas e que ainda tenho e vou ter recaídas, mas estou muito feliz, feliz como eu já não me permitia ser a alguns anos.

Mudanças físicas

Definitivamente a principal mudança física para mim foi que hoje eu sinto muito menos dor. Antes eu praticamente não conseguia estudar e hoje já consigo passar mais tempo estudando ou apenas tocando. Antes a dor era um empecilho constante, só de me imaginar tocando eu já a sentia, muitas vezes eu evitava estudar só porque eu já sabia o quanto ia doer. [...] Era como um peso que eu carregava no meu corpo eternamente, mas hoje me sinto bem melhor neste aspecto. Ainda tenho algumas dificuldades em ter resistência física, mas isso por conta de anos de sedentarismo, tenho trabalhado fazendo atividade física e sei que vai melhorar.

Mudanças no violino

Meu violino é outro pra mim. Ele passou de meu inimigo número um para meu amigo inseparável. [...] Sinto-me muito mais a vontade com ele, é como se agora eu pudesse fazer o que eu quisesse, sinto-me livre para tocá-lo e capaz de executar nele aquilo que eu tenho em mente para a música. [...]

Mesmo quando tenho essas baixas e fico um pouco sem querer tocar, se eu fizer os exercícios e aplicar os princípios da bioenergética ao estudo, mesmo da técnica, sinto-me muito melhor tocando e o violino volta a ser meu. Essa é maior mudança pra mim, o violino é meu, a música é minha e isso a opinião de ninguém pode tirar de mim.

Em termos mais práticos, e palpáveis, essa nova sensação ao violino refletiu diretamente no meu som. As pessoas percebem e me dizem como meu som está natural e aveludado, um som maduro, eu, particularmente, estou gostando muito dele. Principalmente os exercícios de usar o arco com ‘groundes’ me ajudam muito na sonoridade porque me fazem sentir o peso do meu braço indo direto para o chão e assim eu não forço o som e ele sai natural. Na verdade todos os exercícios que fazem com que eu sinta o movimento do arco como parte de uma coreografia do corpo todo me ajudam muito porque antes eu passava horas na frente do espelho analisando o movimento, corrigindo, errando e me frustrando ao ponto de desistir de estudar às vezes, separando-o e fazendo dele algo matemático. Em resumo, essa sensação de naturalidade do arco mudou muito meu som.

A afinação também melhorou, acho que isso tem a ver com essa nova confiança que eu tenho de que eu posso fazer o que eu quiser com meu violino. Na verdade, é aquela história do começo, se eu posso dar conta da minha própria vida, eu também vou poder dar conta do violino. Agora eu consigo controlar melhor, paradoxalmente, sinto que estou controlando ou calculando menos cada ação.

Outra coisa essencial que aprendi foi sobre respiração, tanto estudando quanto antes de tocar (antes de entrar no palco) ou durante a execução. Respiração se tornou tudo pra mim. Quando estou estudando se não está saindo um trecho, eu percebo que não estava respirando. Na hora de tocar, descobri que é muito melhor me concentrar na respiração do que ficar calculando cada milímetro da música. Respirando livremente e com algumas respirações em pontos certos da música eu consigo me concentrar pra fazer o que eu já sei, não preciso ficar tocando preocupada se vou errar ou não. Sou eu, minha música, meu violino e ponto final.

Já que eu toquei no assunto, estar ‘grounded’ tornou-se essencial para tocar. Quando eu sinto meus pés no chão e a força das minhas pernas, sei que estou em mim e que tenho o equilíbrio para que meus braços trabalhem livremente em conexão com o corpo todo. [...] É como se isso fosse a conexão para todo o meu corpo.

A entrevista final de Mariana durou dois encontros. Como esta entrevista se baseou nas perguntas do questionário inicial, transcreverei aqui parte dela, para que fiquem claras as mudanças ocorridas com esta participante, principalmente no que diz respeito às suas tensões musculares e ao seu nível de energia vital e percepção corporal:

Renata (em relação às dores físicas apresentadas no questionário inicial) - Eu queria que você falasse um pouco dessas dores antes... e dessas dores agora.

Mariana- Quando a gente começou a pesquisa, fazia um mês mais ou menos... eu acho... que eu tava me recuperando... que eu tinha voltado a tocar violino, porque tinha passado três meses parada por conta da luxação do ombro. E... por causa de... por causa de todas as outras tendinites nos ombros, no cotovelo e nos pulsos. Eu sentia muita dor... dor o tempo todo... nos braços, no pescoço, também nas costas, mesmo sem fazer nada, eu sentia dor. E... tudo que eu fazia doía. [...] Eu não agüentava passar 15 minutos digitando e... e muito menos estudando violino. Eu estudava violino um pouquinho, parava um pouquinho, parava, mas não conseguia chegar a duas horas estudando, porque doía muito. Aí, com o tempo, acho que também tem um pouco da ajuda do Pilates, é... que eu tou fazendo duas vezes por semana e... eu não tou mais sentindo tanta dor assim. Eu tava pensando sobre isso. Eu não sinto mais dor o tempo todo. Dependendo se eu ficar nervosa, eu ainda sinto um pouco de cansaço. E... no Pilates, em alguns exercícios eu ainda sinto um pouco de tendinite no cotovelo. É onde eu ainda sinto... nos cotovelos quando eu toco. Mas é... agora não é o tempo todo. É quando eu faço alguma coisa.

Renata – O Pilates você começou junto com a pesquisa?

Mariana – Foi. Acho que, talvez, duas semanas antes, alguma coisa assim.

Renata – Mas você sabe diferenciar o que é Pilates e o que é a pesquisa?

Mariana – Sei. O que é Pilates é que eu consigo passar mais tempo fazendo as coisas.

Renata – Resistência...

Mariana – É. Eu me sinto mais forte, com mais musculatura. E a pesquisa é aquela dor crônica, entendeu? Que eu tinha. De tensão mesmo. Porque... porque eu vi que não era... a dor não era só tendinite, não era só o violino. Se acentuava mais se eu tivesse algum problema sério, se eu tivesse qualquer coisa...

Renata – Você viu que era emocional.

Mariana – É. Então, isso passou. Isso eu acho que... e... onde eu ainda sinto tensão mais constante é no pescoço, mas eu acho que é por causa da coisa do maxilar aqui... eu ainda prendo um pouco. [...] E

outra coisa... a coisa também muito importante... eu acho que... eu passei a tocar mais relaxada por conta de você soltar os movimentos. Parei de pressionar o arco... tanto quanto eu pressionava, e a mão esquerda também. Os movimentos ficaram mais leves e aí a tensão diminui, o esforço e a dor. Conseqüentemente.

Renata – E... com que frequência você faz os exercícios em casa?

Mariana – Sempre antes de começar a estudar eu tenho que fazer pelo menos a respiração e o grounding.

Renata – E quando você vai começar a tocar em alguma orquestra, por exemplo, que você não tem a condição de fazer isso, você sente a diferença?

Mariana – Sinto.

Renata – Como é que você se sente no começo do ensaio? Não tendo feito os exercícios?

Mariana – É como se as coisas não tivessem saindo... é estranho... desconectado. Eu criei essa palavra assim eu... não que eu criei, mas eu adotei... me conectar ao violino. Esse momento que eu faço o exercício, aí depois eu faço o exercício de respiração com o arco, inspirando e expirando... isso eu estou chamando de me conectar ao violino.

Mariana foi, em relação a problemas musculares, um dos participantes mais problemáticos da pesquisa, por todo o seu histórico de dores crônicas e episódios de tendinite. Torna-se óbvio, então, que o desaparecimento das dores quase que por completo se deveu, no caso dela, ao entrelaçamento das duas técnicas de trabalho corporal por ela utilizadas nos dois meses desta pesquisa: a Bioenergética e o Pilates. A meu ver, se apenas uma delas tivesse acontecido em sua vida neste período os resultados teriam sido menos impactantes. Além disso, sem a ajuda do Pilates, Mariana dificilmente teria tido a força necessária para realizar alguns dos exercícios da Bioenergética. Pelo seu quadro físico, sua musculatura era, no início da pesquisa, muito fraca. Sem o Pilates, ela teria demorado muito mais para conseguir realizar vários dos exercícios e esse tempo ultrapassaria o tempo da pesquisa. Portanto, se os resultados da pesquisa se deram tão fortemente em tão pouco tempo, foi porque Mariana teve como realizá-la.

Dentro desse contexto, então, o Pilates não invalida a conclusão de que os exercícios da Bioenergética tiveram para esta participante um efeito benéfico na mudança de seu estado físico e de sua capacidade de performance. Por suas falas aqui transcritas, fica clara a diferença entre as duas abordagens para Mariana. Ela reconhece que a dor crônica foi minimizada pela Bioenergética simplesmente pelo fato de existir nela um fator emocional bastante presente. Durante a pesquisa ela se deu conta de que suas tensões não eram apenas físicas ou fruto de más posições no violino e sim conseqüência também de seu estado emocional muitas vezes conturbado. E este é o conceito primordial da Bioenergética.

Ao ser perguntado mais diretamente via e-mail sobre as questões emocionais e se elas estão diretamente relacionadas com as dificuldades no violino, Mariana respondeu:

Sim, acredito que estão diretamente relacionadas principalmente porque senti bastante melhora ao tocar quando as questões emocionais foram trabalhadas na pesquisa. Essa foi uma das relações que ficou mais clara para mim: se tenho situações emocionais que estão me travando no dia-a-dia certamente também vão me prejudicar ao tocar violino. [...]

Outro ponto interessante é que eu estou começando a perceber isso nos outros violinistas, às vezes vejo que um aluno que possui um emocional preso, inibido tem muita dificuldade em fazer aquilo que os professores pedem, que é para tocar solto ou livre, na verdade ele não consegue. Para mim ficou tão claro que o emocional deveria ser trabalhado antes! Acredito que não importa quantas vezes o professor fale para um aluno tocar livre ou o quanto o aluno sinta essa necessidade, se ele não se sente confortável para ser ele mesmo e não se sente bem, provavelmente, não vai conseguir se sentir feliz e livre tocando.

Por fim, essa relação entre emocional e tocar tornou-se tão intrínseca para mim que é quase como uma coisa só – eu sou o que eu toco e eu toco o que eu sou – tentar separar isso ao invés de lidar com os problemas foi algo que só me trouxe prejuízos, travas e dores. Mas, que agora está sendo trabalhado e só vai melhorar cada vez mais.

A importância dos exercícios da Bioenergética em relação ao violino também é colocada por Mariana no momento em que esta participante afirma realizá-los sempre antes de começar a estudar e que sente diferença quando isso não é possível. Em sua fala pode-se perceber o quanto essa abordagem auxilia em uma maior interação corpo-mente no ato de tocar o violino e o quanto a falta dos exercícios interfere na qualidade de sua performance.

Em relação ao nível de energia vital e percepção corporal de Mariana, os exercícios da Bioenergética também se fizeram sentir:

Renata – Agora, eu queria que você dissesse... com suas palavras... sem ser o pensado do papel. Quem era você antes da pesquisa... quem é você depois da pesquisa.

Mariana – Antes da pesquisa era muito, muito preocupada, todo o tempo... e... sempre muito cansada, muito ansiosa e já tava cansada de viver. Era como eu costumava dizer... tinha um velhinho de 70 anos morando dentro de mim. Porque acordar todo dia era uma coisa muito difícil. E... acho que isso resume tudo.

Renata – Quer dizer que hoje é mais fácil levantar.

Mariana – É.

Renata – Se sentir sobrecarregada e continuamente pressionada. Melhorou?

Mariana – Melhorou.

Renata – Você ainda tem dificuldade pra relaxar ou pra ficar quieta?

Mariana – Tenho, mas eu já consigo.

Renata – Antes você não conseguia?

Mariana – Não. Ainda é difícil, mas...

Renata – A insônia melhorou?

Mariana – Não... eu ainda tenho dificuldade pra dormir.

Renata – Essa insônia que você tinha... ela era... dificuldade pra dormir ou também durante o sono?

Mariana – As duas coisas. Tanto eu demorava muito pra dormir, quanto às vezes eu acordava muito cedo, tinha dificuldade de me manter dormindo.

Renata – E alguma dessas melhorou?

Mariana – A de acordar muito cedo.

Renata – Ou seja, você consegue se manter dormindo. Só demora pra dormir.

Mariana – É.

Renata – Seus movimentos... continuam rápidos e apressados ou deram uma melhorada?

Mariana – Alguns sim. Eu ainda percebo as vezes quando eu estou me movimentando muito rápido, muito apressada. Aí eu... eu já... consigo parar e... o caminhar, principalmente o caminhar tá mais calmo.

Renata – Quer dizer que você pode dizer que com a pesquisa você passou a perceber mais os seus pontos, não é? O seu físico, o seu emocional... você pode dizer isso?

Mariana – Posso.

Renata – A respiração... você passou a incorporar? Como é que você sente ela no dia-a-dia, independente dos exercícios?

Mariana – A respiração eu acho que foi a coisa que eu... a respiração e os pés no chão... foram a coisa que eu mais incorporei, assim. Agora eu respiro mais... se tem alguma coisa, por exemplo, que me aborrece eu... respiro... se eu estou estressado(a) e eu estou na rua, eu tento respirar fundo, no ônibus... virou uma prática mesmo. Porque sem ela o peito vai ficando pressionado, pressionado, pressionado, você... é como se tivesse um peso apertando e aí respirando com força, você consegue... respirando profundo você consegue aliviar.

Renata – E essa consciência no violino?

Mariana – Da respiração? Aí é tudo, não é? Aquela coisa técnica que... que os professores sempre falavam, que a gente tem que tocar respirando, eu nunca fazia. Mas agora é tudo. Às vezes, por exemplo, num trecho, se eu não tiver certeza se naquele momento eu vou inspirar ou expirar, aquilo me atrapalha.

Renata – Partes do corpo que você mais percebe quando tá tocando: braços, pescoço e cabeça. Aumentou, diminuiu...?

Mariana - Diminuiu a cabeça, aumentou muito as pernas... as pernas ganharam a mesma importância até que os braços, eu diria assim. Mesma não, mas... quase. Eu me preocupo muito mais em tá sentindo. E se eu estou... não estou conseguindo fazer, é porque as minhas pernas não tão no lugar. [...] Braços... braços eu sinto menos... mas eu sentia muito também porque eu sentia muita dor, então... eu sentia muito os braços.

Renata – E isso diminuiu, não é?

Mariana – Sim.

Renata – Como é que tá teu maxilar?

Mariana – O maxilar ainda resiste mas, por exemplo, quando... tocando... mas no dia-a-dia eu já consigo soltar mais.

Renata – O que é que vocêalaria da sua movimentação agora, depois da pesquisa, no violino.

Mariana – Ontem, na apresentação, eu me senti muito mais livre. [...] É isso... movimentação mais natural, agora. E do arco, principalmente, que era o meu grande carma. Eu ficava analisando, analisando, analisando, analisando... sempre achava que nunca tava bom, agora eu sinto também um pouco mais do arco... deixei ele... deixei ele... tocar... mais livre.

É importante ressaltar que Mariana foi um dos participantes que tiveram, durante a pesquisa, vários momentos de performance. Nestes momentos, sempre acompanhados por mim, esta participante pôde colocar em prática os novos conceitos adquiridos com este trabalho e, portanto, estar em constante reflexão sobre seus benefícios. Este foi outro fator que levou Mariana a progressos tão rápidos em apenas dois meses. Estávamos constantemente discutindo e avaliando as influências dos exercícios da Bioenergética na interação corporeamente na performance e na capacidade técnico-interpretativa de um estudante de violino.

Por esse trabalho intenso, em seu relatório final Mariana conclui:

Este trabalho mudou a minha vida. Sei que ainda posso ter recaídas, mas tenho certeza que não vou voltar a ser o que era antes, a não ser que eu me esforce muito no caminho contrário. Estes dois meses me devolveram muito da minha juventude, da alegria de viver e principalmente da minha música e do meu violino.

5. Ricardo

Questionário inicial

Ricardo tem 08 anos de estudo de violino, mas ao longo desse tempo teve que interromper seu aprendizado por duas vezes: a primeira, por 04 anos, quando a cidade onde morava ficou sem professor e a segunda, por 08 meses, por conta de um braço quebrado. Hoje, sua carga de trabalho semanal com o instrumento é em torno de 51h, somadas entre aulas individuais, coletivas, orquestras e estudo individual. Além dessas atividades cotidianas, Ricardo fazia, no início deste trabalho, caminhadas e dedicava momentos do seu dia à leitura e ao lazer.

Ricardo não relatou nenhum problema muscular ou de articulações em seu histórico médico. Quanto à questão óssea, o único problema que teve foi o braço quebrado, cujo tratamento incluiu a realização de três cirurgias. Segundo Ricardo, sua família tem tendência a problemas musculares e ósseos, mas não especificou quais. Ao ser perguntado se algum outro problema afetava ou dificultava seu estudo de violino, este participante respondeu ter crises de asma que, por vezes, impediam a regularidade de seu estudo.

No cotidiano, Ricardo disse sentir tensões no pescoço e nas regiões cervical e torácica da coluna, com nível médio de desconforto. Quando tocava, sentia tensões nos ombros, nas mesmas regiões da coluna, no maxilar, dedos, braços e pernas, também com nível médio de desconforto. Essas tensões se faziam sentir em apresentações públicas, estando mais localizadas nos braços, pernas e dedos, e no estudo individual. Especificamente no que diz respeito ao estudo individual, suas tensões se localizavam no maxilar e na coluna, sendo percebidas a partir de 3 horas de estudo. Ricardo estudava em pé e fazia uma pausa de 10 minutos a cada hora de estudo. Segundo ele, não sentia tensões em outra atividade do seu cotidiano.

Ricardo relatou acordar bem disposto, sensação que não se mantinha ao longo de seu dia. Disse sentir-se constantemente sobrecarregado e continuamente pressionado e, embora afirmasse que suas atividades normais lhe eram prazerosas, havia ocasiões em que se sentia mal ou deprimido estando mais presentes, no início desta pesquisa, os sentimentos de ansiedade, solidão, medo e raiva. Estando sempre em grande atividade, este participante relatou ter dificuldades para ficar quieto durante o seu dia, mas à noite, afirmou não ter problemas para dormir. Ricardo disse comer bem e pausadamente, mas não em horários

regulares. Não bebia e nem fumava. Tinha momentos de lazer, mas nestes não estava incluído o hábito de dançar. Segundo ele, tinha movimentos lentos e calmos, mas não se considerava uma pessoa flexível corporalmente, afirmando sentir que suas costas eram rígidas. Seu peito se apresentava em uma posição vazia e se movimentava livremente enquanto respirava, mas Ricardo não utilizava a respiração abdominal. Relatou sentir suas nádegas tocando a cadeira ao sentar, seus pés em contato com o chão e sua bacia se movendo ao caminhar, geralmente mantendo-a fixa para trás. Ricardo dizia ter uma movimentação mais livre no violino. Percebia sua respiração ao tocar, mas não tinha consciência de seu corpo como um todo durante a performance, sentindo mais os braços, ombros e pescoço. As partes que achava mais difíceis de relaxar tocando eram o tórax e os ombros.

Na maioria das vezes Ricardo fazia algum tipo de alongamento antes de tocar. Sem ser a de alongamento, não tinha realizado, no início desta pesquisa, nenhuma prática de prevenção ou diminuição de tensões musculares, mas já havia lido sobre os princípios da Técnica de Alexander. Sua opinião sobre essa abordagem: “Até onde conheço, concordo, pois possibilita uma melhor interação com o corpo, ajudando a ter com o mesmo uma relação mais saudável.” Nunca fez terapia, mas acreditava que tensões musculares poderiam estar relacionadas a fatores emocionais, pois considerava “que o que acontece no emocional reflete diretamente em nosso corpo, e esse reflexo se dá em forma de tensões”. Em relação à pesquisa esperava “uma oportunidade de aprendizado, no qual me possibilitará uma relação mais íntima com meu corpo. Espero adquirir técnicas de estudo saudável; eliminar/diminuir as tensões presentes no meu corpo; contribuir para o desenvolvimento da Bioenergética.”

Encontros e relatórios

Ricardo foi, no início da pesquisa, o participante mais entregue aos exercícios e, portanto, o mais fácil de trabalhar. De temperamento dócil, brando, disciplinado e concentrado, tão logo começou a pesquisa, procurou realizar os exercícios com bastante frequência e ler sobre a Bioenergética e assuntos afins. De todos os participantes, foi o que discutiu com mais clareza sobre os objetivos deste trabalho, sempre fazendo reflexões sobre o efeito dos exercícios na performance e, portanto, sobre sua importância para o violino, inclusive me ajudando no aperfeiçoamento de um dos exercícios propostos. Além disso, foi o primeiro a aplicar de forma correta os princípios da Bioenergética em seus momentos de performance.

Especificamente no primeiro encontro, Ricardo foi também, de longe, o mais entregue. Deixou-se conduzir como uma criança e, desde que fez pela primeira vez o exercício básico de vibração e *grounding* (exercício 01), não parou de vibrar um só momento. Saiu do encontro tão conectado com seu próprio corpo, que a sensação de vibração interna, fruto do trabalho realizado durante os 60 minutos do encontro, continuou mesmo depois que este chegou em casa.

No segundo encontro, a entrega se repetiu. Ricardo procurou realizar os exercícios de respiração o mais profundamente que podia e, mesmo se sentindo estranho nos movimentos pélvicos (exercícios 07, 34 e 36), conseguiu, ao realizá-los tocando violino, unir minimamente o movimento ondulatório da pelve com alguns movimentos no instrumento, como os de mudança de posição. Nessa união, a ondulação pélvica é utilizada ao mesmo tempo da troca de posição, dando a sensação que a pelve está ajudando no deslocamento da mão e fazendo, conseqüentemente, com que a tensão muitas vezes colocada na mão esquerda para esse movimento diminua pela transferência da atenção para o movimento da pelve. Segundo este participante, esse exercício fez, inclusive, com que ele sentisse mais a música que estava sendo tocada, que era lenta e com longas melodias.

Após a primeira semana de trabalho, Ricardo me enviou o seguinte relatório:

Durante a primeira semana de estudos da Bioenergética, fiz inúmeras reflexões a respeito de como tenho usado meu corpo a favor do violino. Este uso tem contribuído para alcançar os resultados por mim almejados? Vi que várias vezes, as tensões presentes no meu corpo chegam a impedir a realização de vários elementos nos quais eu tenho planejado. Verificando conceitos da Bioenergética, vi que várias tensões são decorrentes de bloqueios emocionais [...]. Diante deste ponto de vista, passei a analisar as reações do meu corpo ao lembrar de determinadas situações. Como ele reage? Qual parte fica tensa? Como influencia em minha performance? Como posso evitar? Vi então, que a Bioenergética irá me ajudar a conhecer muito mais sobre mim. Muitas qualidades minhas que eu tinha ignorado, passaram a ser analisadas por mim de outro ângulo, pois tive consciência do meu próprio espaço e de minha importância. Posso então afirmar que a Bioenergética será muito importante para mim. Espero conseguir me entregar ao máximo, para desfrutar todos os prazeres por ela proporcionados.

Com tanta entrega, era natural que os exercícios comesçassem a se fazer sentir no aspecto emocional de Ricardo. Este não chegou bem ao terceiro encontro e passou em torno de 20 minutos falando sem parar. Pedi que ele parasse, respirasse, numa tentativa de que ele se acalmasse para fazer os exercícios, mas em vão. Ricardo estava com raiva, angustiado e precisava conversar. Então o encontro foi apenas uma longa conversa sobre seus medos e inseguranças e sobre tudo aquilo que lhe angustia no universo de um violinista.

No próximo encontro, Ricardo chegou entregue como de costume. Já controlava mais o som do violino nos exercícios de flexão dos joelhos (exercício 02 com adaptações) e seu movimento pélvico estava mais harmonioso. Também já aplicava de forma correta os princípios que tínhamos trabalhado nas músicas de seu repertório. Tendo tido uma experiência de performance nesta mesma semana, no seminário da classe do seu professor, este participante fez, durante a mesma, uso da flexão dos joelhos, do movimento pélvico e da respiração, o que o auxiliou no relaxamento dos ombros e em uma sonoridade mais firme e limpa. Segundo este participante, sua sensação após essa apresentação foi de alívio e bem estar.

Os encontros da terceira semana seguiram o mesmo ritmo de progresso que os das semanas anteriores. Ricardo estava mais solto no instrumento, percebendo que poderia tirar neste uma sonoridade limpa e forte sem tensionar ou ser agressivo. Sobre isso, relatou que sua sonoridade, para ele sempre fraca e sem vida, era constante preocupação de seu professor em sala de aula. Mas afirmou que, depois dos exercícios, seu professor não havia mais feito essa reclamação. Seu corpo estava cada vez mais relaxado, principalmente nas regiões dos braços e do pescoço, e nessa altura do trabalho, Ricardo disse já sentir mais o corpo quando tocava.

Segundo ele, a pesquisa já teria feito com que sofresse algumas mudanças de paradigma: a obra musical para ele não seria mais uma forma de demonstrar o nível técnico do indivíduo, mas sim o contrário. Ou seja, agora a técnica estaria a serviço da própria música, tendo como função facilitar o intérprete a transmitir os sentimentos e emoções que nela teriam sido expressos pelo compositor. Ricardo disse também ter feito mudanças em seu esquema de estudo, passando sempre a intercalá-lo com os exercícios da Bioenergética em um objetivo de perceber mais o corpo. Segundo ele, sua meta principal naquele momento seria essa percepção e, por isso, teria passado a aliar os exercícios ao trabalho técnico que já fazia.

Nesta terceira semana comecei a realizar exercícios que requeriam um maior esforço físico por parte de Ricardo, como os exercícios de flexão dos joelhos (exercício 02 com adaptações) feitos com as costas apoiadas na parede ou em movimento. Junto com os exercícios trabalhamos passagens rápidas e com articulações bem marcadas do repertório de Ricardo. Como sempre, este participante esteve totalmente entregue ao trabalho.

A partir da quarta semana, comecei a incentivar mais ainda em Ricardo suas sensações de força, agressividade e seu equilíbrio interno. Estes passaram a ser os focos do trabalho com este participante já que ele, sempre muito dócil, tinha dificuldades em se impor e demonstrar vigor físico e emocional no seu cotidiano e, conseqüentemente, na música. Foram feitos exercícios que exigiam mais esforço físico do que os da semana anterior como o de “Sacudir

até soltar” (exercício 15) e os de “Peso numa perna com joelho fletido” e suas variações (exercícios 19, 19-A e 19-B). Aos poucos, no seu cotidiano, Ricardo começou a perceber mais a força e o vigor que vinham do seu corpo, demonstrando estar se sentindo mais firme e mais seguro em suas ações. Afirmou estar se descobrindo mais e, principalmente, estar gostando mais de si mesmo.

Ao final desta semana, Ricardo me mandou o seguinte relatório sobre como estava se sentindo com a pesquisa e sobre alguns exercícios específicos, dividindo este depoimento em tópicos que ele mesmo criou:

Fisicamente:

A maioria das dores que eu sentia ao estudar o violino está diminuindo, sinto meu corpo bem mais relaxado, embora ainda consiga identificar vários pontos de tensão. Desde o início das sessões de bioenergética, passei a detectar tensões em meu corpo com mais facilidade, e procuro imediatamente relaxar. Ao dormir, sinto meu corpo mais leve.

Autoestima:

Percebi que apesar de tudo que tenho para melhorar, tenho muitas coisas que considero únicas e essenciais para o músico. Minha paixão pela música e pelo instrumento me move ao meu objetivo, porém eu tinha deixado de considerar isto nos últimos tempos. Na minha personalidade, sei que tenho de modificar vários aspectos, porém, a idéia de limite me fez perceber que o principal aspecto a ser modificado é a questão de eu mesmo passar a definir e respeitar mais o meu próprio espaço. Acho que algumas pessoas o tinham invadido porque eu mesmo não tinha deixado claro até onde elas poderiam ir.

Trabalhos de Respiração:

Achei muito importante. Estão me ajudando bastante, pois permitem um tempo só meu, onde posso relaxar e entrar em contato comigo, sentir meu corpo, idealizar futuro, etc. Com os exercícios de respiração pude imaginar o movimento corporal a fim de ajudar no resultado musical ao tocar violino. Quando penso na respiração a idéia de frase fica mais clara. Para mim, pensando em respiração fica mais fácil tocar violino “imitando” alguém cantar, por isso, passei a solfejar ainda mais vezes as peças de meu repertório que, embora já fizesse isso antes, não tinha uma estratégia tão clara de como transferir a idéia musical que solfejava para o violino. Considero o trabalho de respiração e os movimentos corporais uma estratégia viável para isso.

Grounding:

Desde o início considero o *Grounding* uma chave para o momento de performance. Com o *Grounding* você passa por situações críticas, onde tem de contornar várias dificuldades, com os pés no chão, dando idéia de que você tem fundamentos para contornar essa situação. Em certos momentos, uso o *Grounding* como “simulação” do momento em que estou tocando para outras pessoas, onde questões de nervosismo e falta de confiança em si próprio vêm atrapalhar o resultado. [...] Por outro lado, acho fantástica a capacidade de descarregar energia que o *Grounding* tem. Muitas vezes, o “peso” que tenho por alguns problemas vivenciados no dia, diminui consideravelmente após a realização do *Grounding*. É como se eu tivesse acabado de chorar, ou desabafar um sentimento.

Movimentos Pélvicos:

Estão me ajudando a deixar cada parte do corpo mais independente. Acredito que com o aprimoramento dos movimentos pélvicos irei conseguir fazer com que as tensões de determinadas partes do corpo não influenciem nas demais. Os movimentos pélvicos também estão ajudando a deixar o corpo mais livre para a realização do movimento corporal ao tocar o instrumento. Fazem-me perceber qual tipo de movimento traz benefícios e quais atrapalham a realização musical.

Apresentação na classe:

Na última apresentação na classe, [...] procurei utilizar principalmente a questão do relaxamento para obter uma boa sonoridade. Para isso, a todo o momento pensei na idéia de chão, raiz, fundamento. Ficou bem mais fácil quando flexionei os joelhos em certos pontos, geralmente em passagens que eu tinha mais medo, para que esse medo não viesse a interferir na execução. Ao flexionar os joelhos, eu pensava em eliminar qualquer tensão da parte superior, especialmente nos ombros, que compromete a minha sonoridade. Outro ponto que utilizei em minha performance foi a questão do limite. Especialmente nesse dia, o limite mentalizado era ao meu medo de tocar, que considero o fator que mais atrapalha o meu desempenho. Pensei muito em não deixar que esse medo viesse comprometer todo o período de preparação da peça. Dei limite ao meu pensamento que muitas vezes se preocupava mais com o que os outros iriam achar do que com o que eu realmente tinha de fazer.

Até esse momento da pesquisa Ricardo ainda era o participante que mais se entregava ao trabalho. Seus progressos corporais eram cada vez maiores e sua consciência sobre si mesmo aumentava a cada dia. Mas, com pouco mais de um mês de pesquisa, Ricardo resolveu encarar um problema que lhe tirava totalmente a energia. Procurou-me para uma conversa onde relatou toda a angústia e tristeza que estava enfrentando naquele momento. Disse que a pesquisa tinha chegado a um ponto que era impossível continuar se aquele determinado problema não fosse encarado, pois ele afetava diretamente o seu estado de ânimo. Como não se tratava de uma questão psicológica profunda e sim de uma dessas questões do cotidiano que nos tiram as forças e nos desviam dos nossos objetivos pelas angústias que causam, me senti em condições de opinar um pouco com o objetivo de auxiliar no processo de crescimento deste participante.

Nossos encontros passaram, então, a mesclar exercícios com conversas sobre o assunto, já que, a cada dia que se passava, Ricardo estava mais disposto a resolver a situação. Só que resolver essa situação requeria deste participante um grande esforço emocional e ele passou a ficar mais desgastado que de costume durante nossos encontros. Continuei tendo os mesmos focos de trabalho com Ricardo, que agora tinham se tornado muito mais necessários para que ele enfrentasse aquilo a que tinha se proposto. Seu progresso passou a ser bem mais lento, mas não foi interrompido. Só que suas performances já não estavam tendo a mesma

consciência que antes. Ricardo estava mais desatento e, por ser uma pessoa que se cobrava muito, isso o irritava profundamente.

Na metade do segundo mês de trabalho, Ricardo ainda me enviou um pequeno relatório acerca de alguns dos exercícios que havíamos feito e de uma performance recente:

Exercícios Para os Olhos:

Ajudam-me a perceber o quanto independente cada parte do corpo dever ser. Até então, não tinha me preocupado com os olhos enquanto toco, porém, agora sei que eles também tem importância no momento de performance, visto que proporciona um maior controle da concentração.

Movimentos para soltar os ombros:

Os Movimentos para soltar os ombros estão me ajudando a tirar a tensão do ombro, pois consigo identificar com mais facilidade os pontos que preciso relaxar. No geral, quando tento relaxar outra parte do corpo, meu ombro fica tenso involuntariamente, porém, desde que comecei a realizar estes exercícios consigo manter mais controle sobre tais tensões, pois logo que as identifico procuro relaxá-las.

Equilíbrio:

Embora ainda não consiga realizar com eficiência, percebo que este exercício melhora muito a concentração em um foco específico. Requer muita paciência e atenção. Nesse aspecto, levei para minha personalidade o ensinamento de como manter equilibrado com meu objetivo, independente do que aconteça.

Grounding numa perna:

Me faz perceber muito mais o contato com o chão. Ajuda a equilibrar o corpo independente do tipo de movimento que esteja fazendo ou qual direção seu corpo está, procurando manter a mesma sonoridade em todos. Me ajuda a controlar melhor os movimentos corporais.

Performance:

[...] Errei ao tentar aplicar exercícios que não estavam sendo sentidos por mim. Deixei que fatores da vida pessoal atrapalhassem os estudos, e pra compensar quis aplicar exercícios sem estar sentindo. De qualquer forma, aprendi com o erro, e vi que os movimentos da Bioenergética são aplicados de forma muito mais consciente do que estava pensando.

Personalidade:

Durante toda minha vida me preocupei muito com o que os outros iriam achar de mim. Deixei de dar opiniões, de tomar atitudes e de fazer várias coisas que realmente queria, mas não fiz porque iria desagradar alguém. Com isso, sempre me sentia inseguro, pois ficava sempre na expectativa da aprovação das outras pessoas em qualquer que fosse a situação.

A pouco tempo, passei por situações onde vi que é extremamente importante ter uma personalidade que não se molde para o resto do mundo em todos os aspectos da vida. Vi que embora eu tenha flexibilidade com os outros, há momentos em que preciso de atitudes que marquem a minha presença.

Nunca mudarei o tipo de pessoa que sou, mas sei que para esta pessoa existir, é necessário que outras não atrapalhem, e sei também que elas só atrapalham se eu permitir.

Balanço da Pelve:

Estes exercícios me fazem perceber o quanto de espaço (acredito que proporcionado pela quantidade de energia) que tenho além do que estou usando. Acredito que as minhas limitações de espaço são bem maiores do que meu corpo. Com isso me sinto a vontade para me movimentar enquanto estou tocando, considerando que estou ocupando meu espaço.

Continuamos nossos encontros seguindo com os exercícios propostos desde o início. A fim de não mexer ainda mais nas emoções de Ricardo, evitei fazer os exercícios no banco de Bioenergética da forma e na quantidade que havíamos programado, mas mesmo assim, cheguei a realizá-los.

Ao final da pesquisa, Ricardo encontrava-se disposto a transpor definitivamente a dificuldade que o tinha abalado nas últimas semanas. Seu equilíbrio físico e emocional encontrava-se bem melhor e sua concentração havia voltado de maneira satisfatória. Estava pronto para, novamente, voltar a progredir com rapidez e determinação.

Por motivos de força maior, Ricardo demorou a escrever seu relatório final, o que fez com que este participante fosse o único a ter seus resultados registrados basicamente em sua entrevista final que durou dois encontros. Mas seus dois dias de entrevista foram suficientes para que tivesse uma idéia dos efeitos deste trabalho tanto em relação a sua performance como também no que diz respeito aos seus problemas físicos e conflitos emocionais. Por conta desse fato transcreverei aqui a entrevista quase em sua totalidade, a fim de que fiquem claras as mudanças ocorridas com este participante, principalmente no que diz respeito às suas tensões musculares e ao seu nível de energia vital e percepção corporal:

Renata – Você coloca aqui, no seu questionário, que você sentia tensões no pescoço e na coluna, no dia-a-dia, e quando estava tocando, nos ombros, na coluna, no maxilar, nos dedos e nos braços. Como é que estão essas tensões agora?

Ricardo – Reduziram bastante, principalmente no violino, no caso, quando eu estou tocando. [...] Agora eu estou fazendo menos esforço, eu estou procurando sempre... [...] procurando manter os joelhos flexionados sempre... [...] Eu sinto bem menos dores que antes. E assim... nos intervalos dos estudos eu procuro fazer um... esses momentos de relaxamento que a gente tem aqui... deitado, de respirar ouvindo a música, [...] aí assim... tira também aquele cansaço... [...] Eu sinto bem menos incomodado agora... quanto a essa parte.

Renata – Isso quando está tocando. E no dia-a-dia? O pescoço e a coluna, também melhoraram?

Ricardo – Eu acho que melhoraram, porque... eu acho que pescoço e coluna já era mais consequência, sabe? De como eu tava tocando... [...] Às vezes, eu ia dormir parecendo que tinha apanhado, sabe? Tinha levado uma surra de tanta dor que eu sentia no corpo. [...] Mas assim... essas dores... eu acho que a maioria era decorrente de esforço desnecessário, que eu ainda faço, mas bem menos do que... que eu fazia antes.

Renata – Então, depois da pesquisa, essas dores melhoraram?

Ricardo – Sim.

Renata – Certo. Você teria uma porcentagem de melhora pra me dizer?

Ricardo – 80% melhorou. Isso eu estou falando verdade mesmo, 80%. Realmente, antes era muito ruim pra estudar. Principalmente porque, é... esse negócio dos joelhos flexionados... [...] Eu... comecei a tentar transferir mesmo essa tensão assim pras pernas, usando muito aquelas coisas do *grounding* mesmo, sabe? E... isso eu tenho visto que tem dado resultado, bastante. Muito resultado mesmo. Até assim... pra dormir, eu sinto mais descansado o corpo, sabe? Eu acho que... por mais que eu tenha estudado muito durante o dia, não tem sido um esforço além do que eu queria, sabe?

Renata – E isso na apresentação pública também? Como é que você tem saído das apresentações? A nível de dor.

Ricardo – A nível de dor, nas apresentações, pelo menos até agora eu não... eu não tenho do que me queixar mais. Porque... eu acho que [...] a falta de confiança me desestruturava, por exemplo, quando eu ia tocar. Nisso, já juntando com a tensão natural que eu já tinha pra tocar até pra mim mesmo, não é? Juntando com tudo isso, meu corpo ficava bem sacrificado, sabe? E causava, realmente, causava dor, às vezes. Pra tocar. Mas agora, eu não sinto mais tanto não.

Renata – Nessas últimas apresentações você saiu tranquilo? Corporalmente?

Ricardo – Sim, sim. Questão de dores... não senti não.

Renata – Então você está me dizendo que agora você tem mais confiança pra subir em palco.

Ricardo – Sim, sim. E isso já justifica até aquela... aquela passagem que diz que... de corpo e mente. Sabe? A relação. Porque justamente... É só o que eu tinha no meu psicológico. Ficava lá... a falta de confiança todinha... no meu corpo. Eu tinha dores que não tinha pra que eu estar passando por aquilo, não é? Agora sim, eu estou com mais confiança. [...] Se eu não tocar 100% o que eu queria, tudo bem... a cobrança é outra. Mas assim... a confiança pra eu chegar lá e tocar melhorou muito. Melhorou muito. Até assim... o senso de auto-crítica, sabe? Eu acho que... essa questão assim de eu estar bem mais tranquilo quando vou tocar, até tem ajudado a sair até melhor. Tocar até melhor e... sem se preocupar com aquilo. Muitas vezes, também por eu ter tocado muito na sala, isso... eu gostei muito, me ajudou demais... e... é isso... acho que essas tensões eram justamente por conta dessa falta de confiança.

Ricardo foi um participante que teve, durante os dois meses desta pesquisa, várias situações de performance. Acredito que essa regularidade foi um fator importante no rápido crescimento deste participante neste trabalho. Pelo fato de sua personalidade ser, tendencialmente, mais ansiosa devido ao seu perfeccionismo e sua extrema cobrança sobre si mesmo, os exercícios da Bioenergética, somados a sua consciência na aplicação dos seus princípios nessas ocasiões, fizeram com que ele tivesse um suporte físico e psicológico para enfrentar esses momentos. Ao longo do tempo, a condição de refletir de forma global sobre uma performance sua e poder aplicar essa reflexão logo depois em uma outra, fez com que Ricardo pudesse se sentir cada vez mais confiante para entrar em palco.

É claro que a regularidade em se apresentar publicamente dá ao instrumentista, naturalmente e ao longo do tempo, uma maior segurança em tocar. Mas, para a personalidade preocupada de Ricardo, essa confiança, sem os exercícios da Bioenergética, teria demorado bem mais que dois meses para acontecer. Segundo suas próprias palavras, via e-mail, sobre a relação entre os seus conflitos emocionais e as suas dificuldades na performance, este participante respondeu:

Acredito que sim, as questões emocionais impediram muito que eu tocasse melhor o violino. Acredito que a maior parte foi na insegurança de tocar em público, devido a minha auto cobrança. No momento que eu entrava no palco para tocar, sempre tinha em mente a seguinte pergunta: Será que vou agradar quem me escuta? Com isso ficava muito tenso, minhas mãos suavam muito, e se tivesse alguém um pouco mais importante assistindo o problema só fazia piorar, pois o corpo chegava a tremer visivelmente. Outra questão que afetou bastante foi uma certa vergonha de "me soltar" na frente do público, e acabava ficando com os movimentos presos. Depois da pesquisa estes problemas estão melhorando, pois entro no palco pensando em fazer somente aquilo que me propus a fazer (Música).

Sobre a frequência com que fazia os exercícios em casa, Ricardo relatou:

Ricardo – No começo da Bioenergética, eu fazia sempre de manhã e à noite. [...] Agora estou fazendo mais à noite. Mas, de manhã muito pouco porque... eu confesso que às vezes eu já me acordo naquele estado assim, um monte de coisa pra fazer durante o dia, aí vai, vai, vai, mas à noite sempre eu faço. E... durante o dia, eu faço o trabalho de relaxamento... [...] Eu vejo assim, que... às vezes, a carga horária de estudos, a cobrança que tem no dia-a-dia, sabe? Não com o violino, mas... de várias outras coisas... causa situações que o corpo da pessoa sente desconforto. Aí eu... sempre estou fazendo aqueles exercícios de relaxamento, tanto que assim... eu te falei que eu descanso 10 minutos a cada uma hora. [...] Antes eu tirava esses 10 minutos pra descansar, mas assim... descansava de uma forma que não estava com o violino, mas pegava a partitura e ficava olhando e... ia anotar alguma coisa... Agora eu pego esses 10 minutos e descanso mesmo, sabe? Tento ficar assim... livre de tudo aquilo.

Renata – Descansa mentalmente também, não é?

Ricardo – Isso. Isso sempre... Só... depois da Bioenergética que eu vi um trabalho assim mais voltado pro relaxamento... Eu não tinha feito... eu buscava de alguma forma, mas muito aleatório, mas nunca tinha feito. E me identifiquei bastante assim com isso, aí tenho feito. E é o que eu tenho mais feito da Bioenergética. O resto dos exercícios de *grounding*, de movimentação dos olhos, de pelve, isso tudo, eu faço mais à noite, mesmo. Geralmente, quando termina o... horário de estudo inteiro que eu quero tocar, assim... pegar os concertos e tocar do início ao fim pra ver o que ficou. Aí sim... aonde eu tinha estudado que é que eu vou usar em cada momento, justamente, da mesma forma que eu uso a técnica. Pra a música não ficar um meio de eu aplicar a Bioenergética, aí... justamente nessa hora é que eu procuro assim... aplicar mesmo, até às vezes de forma exagerada, pra... ficar mais... mais livre, sabe? O *grounding* mesmo, assim... antes de dormir [...] o arco pra trás também... mais antes de dormir. Agora se bem que... eu só estou fazendo de noite, mas no começo da Bioenergética eu fazia de manhã e de noite, fazia mesmo.

Renata – Quando você está num momento de estresse no dia-a-dia, você procura aplicar alguma coisa da pesquisa?

Ricardo – Sim, sim. Já nessa... coisa de respiração, está sendo fundamental, sabe? Até às vezes assim... eu caminhando, não é? Eu estou correndo... conseguindo correr até mais do que eu corria antes... [...] Essas coisas de respiração estão me ajudando até nisso, sabe?

Ainda sobre suas tensões Ricardo comentou:

Ricardo - Lógico que ainda tem tensão no meu corpo, mas assim... a diferença que eu sinto já é notável. Em várias coisas. Por exemplo: meu professor, até então, me cobrava muito a questão de mudança de posição, ele me cobrava muito de eu relaxar na hora de mudar a posição, sabe? Agora... embora ele não tenha falado que: ‘pronto, resolveu o problema’, ele não falou mais nisso... sabe? É uma coisa assim que.. ele falava desde quando eu comecei a estudar com ele e é uma coisa que ele já não falou mais, mas eu vejo que ele não falou porque resolveu, porque... eu... eu sinto que agora eu estou conseguindo relaxar mais... e assim... quando eu vou mudar a posição no violino e estou tenso, eu vejo que dá errado, sabe? Nesse aspecto, assim... eu estou bem mais consciente. E assim... eu... eu tenho consciência também que... embora tenha as tensões ainda... várias coisas melhorou demais assim... no violino, por causa da Bioenergética. Essa questão da tensão todinha, da minha sonoridade, que às vezes eu até tentava tirar um sonzão... queria tirar.... mas assim... era uma coisa amarrada, sabe? Era aquele som que assim... tinha mais ruído do que som. Porque eu não tinha uma... uma liberdade pra expressar aquilo que eu queria. Eu não sabia por onde era, sabe? E com a Bioenergética eu achei mais fácil. Eu estou, assim... essa questão dos exercícios de sonoridade, tudinho... está saindo bem melhor. Porque eu estou conseguindo mais, controlar mais a força do meu... do meu braço... a velocidade... tudo isso... Eu acho que antigamente... eu saía travando tudo que eu queria fazer, sabe? E embora exista tensões ainda, essas que me impediam de fazer isso, já saíram.

Renata – Então você se sente mais livre corporalmente, não é?

Ricardo – Sim, sinto. Eu tenho muito mais liberdade pra trabalhar com o instrumento. Eu... me sinto bem mais solto. [...] Eu falava que não sentia dor, eu falava assim: “não... comigo está tudo beleza”, mas assim... eu estava sabendo, eu estava naquele medo: “a minha hora de parar vai chegar, porque não tem condições, eu estou sentindo muita dor”. [...] Assim... embora que eu ainda sinto dor... um pouquinho de dor nesse braço aqui, perto dos cotovelos, mas não é nem comparável à dor que eu sentia aqui nos dedos, nas juntas aqui, sabe? [...] Por eu fazer muita força no arco, não é? [...] Ficava muito travado... eu não conseguia tocar uma passagem mais rápida, sabe? A não ser quando eu tivesse pego no violino assim, pouco tempo, sabe? Até às vezes eu ficava sem entender: “Porque quando eu estudo menos eu toco melhor?” eu ficava sem entender... mas justamente porque o esforço que eu fazia era tão grande que a partir de um certo tempo, aquilo ali só me puxava pra trás, sabe? Porque... eu acho que por eu sentir dor na posição que era pra estar, eu ia começando a querer acomodar, a querer acomodar tudo, sabe? [...] E sempre chegava no estudo pra contornar a dor que tava sentindo naquele momento. E ficava naquele... sempre, sabe? Exercícios. [...] Acho que se não fosse a Bioenergética, eu poderia estar até parado agora. Porque eu tava sentindo muita dor.”

Renata – Agora, tendo participado da pesquisa, como é que está sua cabeça em relação à ligação dessas dores com o aspecto emocional?

Ricardo – Eu realmente tenho pensado... é... nessa forma que eu te falei... que numa situação de... que às vezes no momento de performance você tem tudo estruturado, [...] uma coisa que acontece no meio, uma coisa que acontece durante o processo que você está tocando vem interferir como aconteceu comigo¹⁶¹ [...] que assim... eu tenho certeza que, se aquela situação não tivesse acontecido, não é? tinha saído melhor. E tinha saído melhor porque meu corpo estaria mais a vontade pra fazer, sabe? Meu estado de espírito tinha colaborado com isso. [...] Aí assim... eu sei, aí eu vejo que... que... realmente influencia.

¹⁶¹ Ricardo se refere a uma performance sua e que aconteceu exatamente na segunda metade da pesquisa, época em que este participante buscou trabalhar seu conflito mais urgente.

Renata – Mas aí você está falando de um aspecto mais assim de nervosismo, tal. Mas a coisa que você guarda, tipo as tensões que você traz da sua infância, não é? Você acha, já hoje depois dessa experiência que você teve na Bioenergética, que elas podem influenciar nas suas tensões?

Ricardo – Acho que sim.

Em relação ao nível de energia vital e percepção corporal, os exercícios da Bioenergética também se fizeram sentir:

Renata – Como é que está esse cansaço? Melhorou, piorou...

Ricardo – Não... está melhor, porque o cansaço vinha mais de tanta tensão. Ainda tem tensão, mas está bem menor.

Renata – Que porcentagem mais ou menos você daria pra essa melhora.

Ricardo – Uns 70%, 80... sei lá... está bem melhor.

Renata – Essa dificuldade pra relaxar e ficar quieto... continua?

Ricardo – Não... está sendo melhor agora. Assim... não que eu consiga relaxar 100%, mas está melhor.

Quanto aos sentimentos negativos mais presentes no início da pesquisa, a ansiedade, a solidão, o medo e a raiva, Ricardo afirmou:

Ricardo – Algumas coisas tem... melhorado, tipo ansiedade. [...] Agora tá bem melhor... Agora assim... medo... às vezes eu ainda tenho, lógico, muito medo, solidão me influencia demais... raiva também... mas, acho que no geral, está melhorando.

Renata – Você percebia mais a sua raiva antes ou depois da pesquisa?

Ricardo – Depois.

Renata – Você acha que a pesquisa fez com que você e tornasse mais consciente dos seus sentimentos? Do que se passa com você?

Ricardo – Sim. [...] Por eu estar tentando entender as coisas assim pra... entender o processo em cada etapa, eu acho que essa consciência vem aumentando e aí acaba que eu começo a perceber mais, sabe? [...] Porque eu tenho percebido muito... eu acho que, pela situação em que eu estou, não é?¹⁶² Eu tenho percebido muito essa questão do lado emocional... como é que está influenciando pra mim.

Renata – Como é que está o teu relacionamento com o instrumento, depois da pesquisa?

Ricardo – Depois da pesquisa eu acho que está mais íntimo. Sabe? Eu acho que assim... [...] eu passava muito tempo estudando a fim de conseguir alguma coisa, e conseguia, não é? Você com um monte de tempo com o violino debaixo do braço, mesmo que seja todo duro, mas alguma coisa vai sair... e quando saía, aí eu me empolgava e ia estudando mais, mais, mais. Enfim... com a Bioenergética eu tenho achado tudo assim mais fácil de fazer. Nessa questão... que eu sentia muito incomodado com o som... eu acho que melhorou bastante. [...] O som era uma coisa que eu queria fazer... muito assim... queria trabalhar demais. [...] Era uma coisa assim, que eu corria atrás direto... e

¹⁶² Ricardo se refere aos seus problemas da segunda metade da pesquisa.

assim... como tem sido mais fácil, está ficando mais fácil de obter... está vindo... as respostas tão vindo mais rápido... Eu tou aproveitando isso. [...] Porque, quando eu vejo que eu consigo fazer alguma coisa, começo a tentar entender mais o processo, tentar ver por onde é que eu estou fazendo, sabe? E eu estou sentindo mais o instrumento, sabe? Eu estou assim... mais... o instrumento no meu corpo não é uma coisa tão estranha como era antes. Assim... eu sinto que eu não sou mais tão grosseiro com ele, como eu era. É... uma relação assim... mais íntima, mais agradável, sabe?... com o instrumento. [...] E... isso eu estou gostando muito, porque a Bioenergética, na questão da minha sonoridade, me ajudou bastante, porque eu estou achando mais fácil de controlar. [...] Eu acho que assim... que o violino, eu estou tocando melhor ele e ele está me tratando melhor, não é? Quando eu falo que eu vou dormir mais descansado embora esteja rendendo mais, isso tem sido assim... um resultado que eu não ia conseguir se fosse por outro caminho. [...] E... a relação está sendo mais assim... a questão de trabalhar a técnica em favor da música... bom... isso é uma coisa que está ficando mais fácil... de fazer técnica pra mim.

Renata – Antes você pensava muito na técnica, não é? Que era meio que um fim, não é? E que agora, a técnica é um meio. É isso? Você podia falar um pouquinho sobre isso?

Ricardo – Antigamente, eu tinha muito medo de fazer, por exemplo, como eu te falei essa questão assim de frase, sabe? Que eu paro muito pra pensar nisso... na música. Paro muito pra cantar o que eu vou tocar. Eu acho que a partir disso que eu vejo o que é que eu preciso usar, sabe? [...] À medida que eu penso como é que eu quero uma determinada frase, eu venho na técnica... [...] Uma determinada técnica de arco, se eu quero que seja mais agressivo, se eu quero que seja mais... calmo, tudo isso vem a partir do momento em que eu penso naquilo enquanto música, sabe? Eu penso na música primeiro pra ver o que é que eu vou pesquisar pra chegar onde eu quero.

Renata – E antes da pesquisa não era assim?

Ricardo – Às vezes eu tentava fazer, mas eu não tinha tanta consciência porque não sentia tanto.

Renata – Então você está dizendo que depois da pesquisa sua visão de música mudou porque você começou a ver a música de um lado mais emocional. Seria isso?

Ricardo – Também... porque eu sempre escutei muita música, sabe? [...] Mas assim... eu buscava muito, ao escutar, por exemplo, eu já ia diretamente pra características que estão nos fatores técnicos. [...] Agora eu penso mais assim... como cada um age com aquilo, sabe? Como cada um sente aquilo pra ver aonde é que eu quero chegar, pra eu ver a minha parte daquilo.

Renata – Ou seja, você incorporou o vocabulário afetivo na música?

Ricardo – Isso. Muito mais isso. [...] Eu estava mais voltado pra técnica. Sabe? E agora assim... como eu estou sentindo mais facilmente, como eu estou vivendo a música mais fácil... Por exemplo, quando eu vou escutar, eu crio uma imagem mental do que seria aquilo, o que era aquilo, qual é a história que aquilo está contando, sabe? Aí, eu acho... fica bem mais fácil... se aquilo já está em mim... [...] Eu começo a... a ver a música mais por essa característica pra ver o que é que ela vai pedir.

Renata – E antes era mais uma característica técnica?

Ricardo – Sim. Antes eu pensava assim... não... aqui tem uma indicação de spiccato, então eu vou ver como é que eu posso desenvolver meu spiccato aqui. Eu pensava mais isso. [...] Eu comecei a ver assim: ‘não... nesse trecho, pra o que eu quero realizar enquanto música, como é que deve ser o meu spiccato’. Assim... foi a maior diferença que eu notei enquanto isso.

Renata – E enfim... o que foi, na verdade, a pesquisa pra você? Assim... quem era o Ricardo antes da pesquisa, quem é o Ricardo hoje?

Ricardo – A pesquisa, assim... desde o momento que você falou: “Tome isso como uma oportunidade de crescimento”, eu realmente tomei. Pra mim, é... no decorrer da pesquisa, [...] acho que a parte principal pra mim foi a questão da percepção musical que aumentou bastante, sabe? A questão assim de sentir, sabe? A música como eu quero, de conseguir assim, aproximar a transferência daquilo que eu tenho em mente pra o instrumento, sabe? A Bioenergética... ela... eu acho que proporcionou uma relação mais direta de mim com meu violino, sabe? [...] O violino é meio chato porque você... a gente pra tocar, a gente quer imitar o que a gente canta, não é? E... transferir o canto pros braços é uma coisa assim, muito difícil. [...] Eu imagino, é uma coisa que eu imagino muito a partir da Bioenergética, é a movimentação enquanto alguém está tocando. [...] E pra eu conseguir uma certa sonoridade, eu sabia pra onde eu... pra onde eu tinha que ir, pra onde eu tinha que não ir, [...] eu sabia onde é que ia me atrapalhar. E assim... eu acho que, tudo isso, foi uma visão que abriu com o campo da Bioenergética. Acho que pra mim, o principal fator foi esse. [...] Eu buscava assim... um jeito de fazer música diferente, sabe? Mas não sabia como. A Bioenergética acho que... foi o que me deixou mais assim... receptivo mais com a música, sabe? Me deixou mais íntimo... [...] Essa questão de eu ir atrás da música e não da técnica. [...] Eu comecei a sentir mais ela... eu comecei a perceber mais, eu... eu comecei a [...] pegar, nas músicas que eu escuto, nas músicas que eu toco, comecei a criar mais uma imagem mental em cima disso. Isso... eu acho que isso foi mais... a maior presença da Bioenergética pra mim. [...] Agora eu estou conseguindo ver uma lógica maior na música, sabe? Eu estou conseguindo sentir mais a música. Porque... todo mundo fala nessa questão da importância de cantar, de tudo isso... mas eu acho que, nada importa se a música não tiver como... contando uma história, não é? Eu tenho que saber do que eu estou falando quando eu vou tocar. Eu acho que quando eu vou tocar agora fica mais claro pra mim o que é isso. Eu penso mais no estilo. [...] Acho que tem sido mais isso na Bioenergética, porque antes, embora eu cantasse, mas eu não tinha uma imagem do que eu tava fazendo, sabe? Eu não... na hora, mesmo que eu tivesse cantado, mas eu... eu acho que ficava mais um termo técnico de solfejo, não uma descrição do que eu tava vendo, sabe? Eu acho que isso tem sido o maior resultado da Bioenergética pra mim, eu acho que tem sido esse. Dentro do que eu tenho buscado mais, também. Porque eu acho que era o que eu mais precisava. Foi o que eu... que eu tenho ido mais atrás.

Renata – A parte emocional, não é? E na vida, você acha que hoje é uma pessoa mais afetiva?

Ricardo – Sim... mais afetiva comigo, eu acho.

Segundo Ricardo, a Bioenergética lhe trouxe também a coragem de buscar a própria individualidade dentro da música e seu medo de discutir e até de discordar em questões musicais com seus colegas e professores diminuiu. Ganhou mais segurança no que sente e pensa. “Antigamente, eu era uma pessoa que tinha medo de dizer minha opinião. [...] Eu acho que com a Bioenergética eu [...] cada vez eu me sinto mais à vontade pra expressar o que eu quero”.

6. Rute

Questionário inicial

Rute tem 16 anos de estudo de violino. Sua carga de trabalho semanal com o instrumento é em torno de 16h, somadas entre aulas individuais, coletivas, orquestras e estudo individual. Tem um emprego que não é na área de música e através desse trabalho, faz viagens pelo interior. Esta participante não fazia, no início desta pesquisa, nenhuma atividade física.

O histórico de problemas médicos de Rute é bem extenso. Teve tendinite nos dois pulsos, ocasionada pelo uso do computador; tem escoliose (no quadril) com diferença de 01 cm na perna esquerda em comparação à direita; e tem condromalácia¹⁶³ nos joelhos, cujas patelas são direcionadas para o centro. Seus tratamentos sempre foram através de fisioterapia, cujos exercícios eram basicamente alongamentos. Disse ter esses problemas desde a infância, tendo estes se iniciado aos 07 anos e se estabelecido aos 10. Tanto que, quando criança, fez dança rítmica e teve que deixar porque ficava rígida e não conseguia dançar.

No cotidiano, Rute sentia tensões no pescoço, nos ombros, no quadril, na coluna (região dorsal e lombar) e dores de cabeça, com nível grande de desconforto. Ao tocar violino, as tensões eram mais na região do pescoço e dos ombros, que esta participante disse estalarem muito. No violino, suas tensões tinham um nível médio de desconforto, e eram percebidas mais no estudo individual, após 01 hora e meia a 02 horas de estudo. Rute não relatou sentir essas tensões nem em apresentações públicas, nem em orquestras ou na sala de aula. Estudava em pé e não fazia pausas em seus estudos. O computador e as viagens, onde passa muito tempo sentada, eram motivos de tensão no seu cotidiano. Passa nessas atividades cerca de 04 horas por dia.

Rute relatou sentir cansaço, mas este não aparecia logo ao acordar. Sentia-se sobrecarregada e continuamente pressionada, estando sempre em grande atividade, mas não tinha dificuldade para relaxar ou para ficar quieta. Não tinha insônia, comia bem, em horários regulares, e com tempo para comer. Relatou não fumar e nem beber, ter movimentos lentos e calmos e ocasiões em que se sentia mal e deprimida. Os sentimentos mais presentes no início da pesquisa eram os de solidão e reflexão. Disse sentir prazer em todas as suas atividades, mas não tinha momentos de lazer. Não tinha o hábito de dançar, pois não se considerava

¹⁶³ Termo já explicado no capítulo quatro.

flexível corporalmente. Disse que suas costas eram rígidas e seu peito ficava em uma posição vazia, mas se movia livremente quando respirava. Não utilizava o abdômen na respiração e nunca havia reparado em sua bacia, se ela se movimentava quando andava ou se ficava fixa para frente ou para trás. Sentia suas nádegas tocando a cadeira quando sentada e seus pés em contato com o chão quando andando. Normalmente sentia seus pés. Não tinha consciência do corpo como um todo ao tocar, percebendo mais os ombros, braços, pescoço e cabeça. Tocando, achava mais difícil de relaxar as pernas, os ombros e os braços. Não percebia sua respiração quando tocava e disse tocar de forma mais estática. Rute raramente fazia alongamentos antes de começar a tocar.

A única prática para a prevenção de tensões musculares realizada pela participante até o início da pesquisa tinha sido a fisioterapia. Conhecia o Pilates, mas nunca havia estado em uma de suas sessões. Sua opinião sobre a fisioterapia foi satisfatória: “à medida que eu me alongava sentia todos os meus músculos se movimentando e distendendo-se. No final sempre sentia mais vivacidade e bem-estar”. Nunca fez terapia, mas acreditava que tensões musculares poderiam estar ligadas a fatores emocionais, embora não tenha dado, no questionário, nenhuma explicação do porquê dessa crença. Sobre a pesquisa, esperava iniciar “um processo de autoconhecimento e consciência corporal que aumente o sentimento de liberdade e equilíbrio pessoal”.

Encontros e relatos

Rute iniciou este trabalho realmente disposta a mudanças. Disse, em sua entrevista inicial, que já havia entrado em um processo de autoconhecimento e que a pesquisa tinha vindo como forma de auxílio deste processo. Estava também preocupada com seu progresso no violino. Sentia estar estacionada, por mais que estudasse. Sobre uma de suas aulas, relatou: “novamente me deparei com meu ‘não-progresso’, não era um retrocesso, eu apenas permanecia estática. Nada de novo e belo eu produzia, já fazia muito tempo”. Disse que, ao longo de seus anos de estudo, seus professores sempre tinham repetido frases como: “o violino tem que estar mais perto do seu corpo”, ou “você tem que realmente se preocupar mais com a sonoridade”. Para esta participante, a sonoridade sempre foi um ponto de desafio no violino. Achava que nunca tinha tido um som bonito, forte e preciso.

Portanto, diante de tudo isso, era de se esperar que Rute chegasse ao primeiro encontro com muita vontade e determinação. Somado a essa disposição veio também o sentimento de raiva, pois esta participante tinha tido problemas no trabalho e tinha ido deste

direto para o encontro. Tudo isso fez com que ela, nesse primeiro momento, estivesse totalmente entregue ao trabalho.

Mesmo com total entrega, houve nesse encontro várias dificuldades. Rute, ao fazer o exercício básico de vibração e *grounding* (exercício 1), caiu no chão sentindo muita dor. Disse não conseguir ficar muito tempo no exercício porque os joelhos travavam. Já nos exercícios de respiração, sentiu tonturas. Em alguns momentos vieram reações de choro e de risadas, todas durante os exercícios. Perguntei se queria conversar sobre aquilo, mas Rute disse que não.

Dias depois, em seu primeiro relatório, falou sobre esse primeiro encontro e sobre o dia que se seguiu a ele:

Lembro-me que naquele dia eu estava bem estressada. Sentia uma raiva dentro de mim, muita adrenalina e espontaneidade. Tudo foi tão intenso. Eu realmente estava disposta e entregue para sentir tudo aquilo. Não tive medo de me entregar. A raiva contida me dava coragem para viver cada momento e sentir. E eu senti cada vibração. Cada tontura, cada movimento diferente e desconhecido do meu corpo. Tudo era novo para mim. E eu não tive medo do novo. Apesar das fortes emoções no final não senti vontade de dizer nada, eu só sentia. Não queria partilhar nada porque não sentia vontade. Não era necessário colocar em palavras e parecia até que as palavras realmente não faziam parte daquele momento e não eram necessárias. [...] Ao ir para casa, não tinha forças nem energia para lembrar dos detalhes. Eu vivia o momento presente e não conseguia pensar no que aconteceria depois ou no que acabava de acontecer. Sentia que meu corpo estava diferente, havia um movimento dentro dele, que o acalmava e o agitava. [O dia seguinte] foi tranquilo, acordei muito bem. Não sentia dores no corpo, nem me sentia cansada. Sentia apenas alguns músculos alongados. Passei o dia com o objetivo de sentir as emoções por completo. [...] E percebi o quanto e tanto de energia que continha em mim.

O segundo encontro foi bastante problemático. Tinha programado para essa etapa uma série de exercícios que funcionariam como alongamentos para as partes do corpo diretamente ligadas ao violino como o pescoço, os ombros, os braços e as mãos. Mas para Rute realizar o que tinha organizado para essa etapa demorou três dias.

No primeiro, logo no início, esta participante demonstrou dificuldade em realizar o exercício de vibração e *grounding*. Não conseguia nenhuma vibração, que só começou a aparecer minutos depois. Iniciei então os exercícios de alongamento e logo no primeiro, o de alongamento do pescoço (exercício 47), Rute travou e começou a sentir dores. Paramos um pouco o trabalho. Depois de um tempo, tentei aplicar uma leve massagem na região dolorida com o intuito de aliviar um pouco a tensão, mas foi pior. Veio o choro e as dores pareciam aumentar. Então finalizei o encontro apenas conversando um pouco no sentido de refletir

sobre as raízes desse acúmulo de tensão de Rute na região de suas costas, ombros e pescoço. Nessa conversa, esta participante disse ter se aborrecido em sua aula de violino no dia anterior por achar que não estava tocando bem e, ao tentar fazer o *grounding* em casa logo depois, tinha sentido uma forte dor de cabeça e então desistido. Ao comentar esse encontro e os dias que se seguiram, Rute relatou:

Me surpreendi com as enormes tensões que descobrimos, isso só em baixar o pescoço. Senti tanta dor atrás da nuca. Como dói virar a cabeça, seja pro lado, pra cima ou pra baixo. Cada dor aguda, pontuda. E quando Renata massageou... Teve um certo ponto que doeu demais. Não consegui conter as lágrimas, e quanto mais ela tocava mais doía. Senti vontade de chorar e chorei. Era uma tristeza tão grande. A sensação da dor não foi maior do que essa tristeza que senti. Uma tristeza por não saber o motivo, uma tristeza por perceber o meu descuido em deixar meu corpo sofrer com todas aquelas tensões. Quando saí não conseguia pensar em nada, minhas pernas tremiam e eu não tinha forças para refletir. Acordei com uma forte dor de cabeça e meus dedos da mão direita dormentes. Além disso, sentia uma enorme vontade de escrever sobre essas experiências. De forma que a dormência dos dedos só passou quando comecei a escrever. No mais a dor de cabeça continuou e só foi aliviada quando tomei remédio mesmo. Apesar disso não sentia dores nas costas. Pelo contrario, sentia meus ombros descansados, pesados, mas descansados.

A partir desse momento, esta participante decidiu começar a cuidar mais de seu corpo. Passou a fazer alongamentos antes, durante e depois de estudar violino, o que veio melhorar consideravelmente a qualidade de seu estudo.

No segundo dia que nos encontramos para tentar fazer o que tinha programado para o encontro anterior, Rute, embora já tivesse começado a fazer alongamentos em casa, ainda sentia um pouco de dor. Optei, então, por não fazer os exercícios e aproveitei para conversar mais um pouco sobre o início da pesquisa e seus desdobramentos.

No terceiro dia, finalmente conseguimos realizar os exercícios. Os alongamentos feitos pela participante em casa estavam surtindo efeito e as dores tinham diminuído. Tenho certeza que, se não fosse o empenho de Rute em se reestruturar fisicamente realizando seus alongamentos em casa, não teria conseguido ir em frente com ela nesta pesquisa. Ela não teria conseguido realizar vários dos exercícios que conseguiu posteriormente. Portanto, a sua disciplina, em se alongar e realizar os exercícios da Bioenergética em casa, tanto no seu estudo como fora dele, foi a chave para seu crescimento ao longo desses dois meses deste trabalho.

Neste encontro, fizemos os exercícios de maneira moderada, nunca pedindo que a participante procurasse ultrapassar o seu limite máximo e sempre respeitando o aparecimento

das dores. Embora ainda com alguma dificuldade, Rute conseguiu chegar ao final do encontro completando quase tudo o que foi estabelecido. O que ela não fez foi o que eu mesma optei por deixar para depois, para não comprometer o trabalho já realizado. Rute terminou o encontro dizendo estar se sentindo relaxada e bem, embora reconhecesse que fez tudo com certa dificuldade. Segundo ela em seu relatório,

apesar da novidade que sempre mexe comigo, a experiência de descobrir e sentir o novo, o desconhecido é maravilhoso. É bem verdade que muito dos exercícios mexem profundamente comigo, emocionalmente e fisicamente falando. Sinto que meu corpo se desestrutura e experimenta novos movimentos que o agitam muito. Minha respiração fica sempre ofegante e sinto uma energia, uma agitação... uma adrenalina. Ao mesmo tempo quando um exercício termina sempre me sinto relaxada, meu corpo realmente se volta para o chão, sinto-me mais perto do chão, como se a gravidade empurra meus ombros, antes sempre levantados... Enfim, [...] mesmo quando fico dolorida percebo que algo muito importante está acontecendo comigo e com meu corpo.

Nesta altura, com os alongamentos e exercícios bioenergéticos, alguns resultados no violino já se faziam sentir.

Desde que começou a pesquisa eu realmente só tive uma experiência concreta com violino que valha a pena ser relatada que foi ontem, quando estudei de verdade fazendo os alongamentos antes, durante e depois...senti uma grande resistência, além de ter sentido realmente a respiração e a influência dela na performance, meu som ficou muito mais forte e ao me concentrar na respiração, pude sentir mais meu corpo, como ele reage enquanto eu toco, senti também minhas pernas e me concentrei também para deixar meu pescoço mais perto do instrumento, por mais de 3 vezes tentei deitar um pouco mais meu pescoço, descansando-o no violino, foi quando senti que doía e ao mesmo tempo sentia a vibração do instrumento.

Desde o início da pesquisa percebi que não teria condições de realizar com Rute todos os exercícios da Bioenergética propostos para este trabalho. Alguns eram extremamente fortes e necessitavam de muita resistência, o que esta participante não tinha, não só por ser uma pessoa sedentária, mas também por todos os seus problemas físicos que ocasionavam tantas tensões e dores por todo o corpo. Assim, todos os encontros, até o final deste trabalho, foram feitos intercalando exercícios com conversas sobre eles e sobre sua aplicação no violino, além de reflexões acerca da trajetória e do papel do violino na vida desta participante. Os exercícios foram realizados com muito cuidado e, seguindo orientações de minha terapeuta, se basearam mais no trabalho com a parte inferior do corpo (pés, pernas e pelve). A intenção foi que, através da sensação de se sentir *grounded*, Rute pudesse ir, aos poucos, relaxando as regiões superiores.

Os próximos três encontros, então, seguiram essa linha de trabalho. Rute conseguia realizar todos os exercícios propostos, mas sempre com alguma dificuldade e tensionando alguma parte do corpo. A sensação do corpo como um todo ainda era muito precária. Na verdade, esta participante não conhecia seu corpo, suas sensações... tudo era muito novo para ela. Para senti-lo era necessário estar sempre se lembrando de fazer isso:

sinto mesmo que quando pego no violino sem concentração, ou quando pego nele sem senti-lo, eu demoro a sentir a respiração...é quando tenho um "clique" que eu lembro de respirar e tudo melhora...se eu tiver com uma partitura na minha frente aí é que demora mesmo. Basta colocar a partitura que realmente esqueço do meu corpo, das pernas...começo a senti-las quando fico descadeirada... Só que com o passar do tempo e o avanço dos exercícios da bioenergética, o fato de "lembrar de se mexer" tem sido mais freqüente, assim como o "lembrar de respirar" mesmo quando uma partitura está na frente. E isso eu considero um avanço, ainda que seja bem sutil e que talvez só eu sinta e perceba a diferença.

Sua entrega era grande. Tão grande que os efeitos psicológicos e emocionais começaram a surgir. Rute já não dormia tão bem, tendo por noite vários pesadelos onde aparecia em diversas situações cheias de símbolos que, com certeza, eram fruto dos exercícios trabalhando em suas questões emocionais há muito tempo adormecidas. Relatou também estar sentindo sua temperatura sempre mais elevada e estar suando mais que o normal. Além disso, esta participante dizia se sentir mais enérgica, mais irritada, mais “elétrica”. Disse estar mais “desaforada”, o que para ela era muito problemático, já que sempre procurou manter a calma e o equilíbrio em todas as situações, principalmente nas mais difíceis. Não lidava bem com a raiva que se fazia presente nela, a ponto de dizer que isso a estava incomodando bastante. Além disso, também a aborrecia o fato de perceber que não era inteira em suas ações, sentimentos e pensamentos e que muitas vezes passava, sem querer, uma imagem para os outros que não era a real. Já havia sugerido que Rute buscasse um tratamento terapêutico, mas a partir deste ponto do trabalho comecei a ser um pouco mais enfática nessa necessidade, já que não podia dar conta de toda essa demanda psicológica que estava surgindo e que, sabia, iria aumentar ao longo do tempo.

Fora isso, alguns efeitos físicos já se faziam presentes:

Meus ombros estão mais descansados. Sinto-os pesado, mas não doloridos, como se realmente eles estivessem descansados e não mais “elevados” (ou seja, tensos). Descobri que é muito bom fazer o grounding. Nessas últimas semanas tenho gostado muito de fazê-lo. Aliás, da última vez que estudei fiz 2 vezes, uma no meio dos meus estudos e no final. Sentia-me super bem e o “descanso” dos ombros sempre aumentava. Sinto que eles estão sendo empurrados para baixo, o que os deixa descansados e não doloridos. Tive a

comprovação de que eles (os ombros e a parte superior) estão melhor esse fim de semana. Toquei em 2 casamentos. Normalmente sempre ficava dolorida depois das cerimônias, principalmente com dor de coluna... Mas por incrível que pareça esse fim de semana nada disso aconteceu e eu estou ótima. Destaco isso porque faz duas semanas mais ou menos que estou super atolada de coisas, muito ocupada mesmo, e no fim da semana passada, sentia que minhas forças estavam se esvaindo... sentia que o cansaço queria se abater... Como se toda a energia que antes era grande estivesse acabando e realmente pensava que o fim de semana seria bem pior. Só que cá estou, sem nenhuma dorzinha....super descansada.

A essa altura dos encontros decidi apelar para o lado lúdico e criativo de alguns dos exercícios, numa tentativa de fazer Rute se soltar mais. Comecei a realizar os exercícios sempre buscando neles um caráter de dança. Como os exercícios eram geralmente feitos com música, busquei algumas com as quais Rute se sentisse bem. Quando encontrei, pedi que ela realizasse vários movimentos, com e sem o violino. Eram movimentos simples, que trabalhavam o *grounding* batendo com os calcanhares no chão ou simples balanços de pelve (exercício 34) ao ritmo da música, mas que foram feitos evocando lembranças de infância e de brincadeiras. Movimentos circulares da pelve (exercício 07), com e sem violino, também foram feitos ao som de uma música calma, com o objetivo de Rute sentir mais essa região de seu corpo. Esta, mais uma vez, se entregou bastante ao trabalho, se divertindo, rindo um pouco e procurando sentir a si mesma com muito carinho e respeito. Mesmo saindo com algumas dores, estava gostando.

Seu terceiro relatório foi bastante satisfatório:

Basicamente não sinto mais tanta dor nas costas. As dores nos ombros e pescoço diminuíram consideravelmente acerca de 02 semanas. A última aula com o professor foi bastante interessante. Toquei [...], me concentrando no quesito: som-arco-braço direito-expressividade... Alguma coisa mudou. Não tive medo de "exagerar" e para minha surpresa o professor falou que era exatamente assim que deveria ser. Confessei-lhe que estava percebendo que quando a partitura está na minha frente eu fico desconcentrada em relação ao contato do meu corpo com o instrumento. E reconheci que preciso equilibrar essa situação, afinal, a partitura é sim um elemento importante e eu não posso criar esse bloqueio. No entanto desde o ultimo encontro, eu não pego o violino da mesma forma. Eu o pego com calma. Com respeito, com carinho, com sacralidade. Sinto que ainda sem querer quando eu o pego de qualquer jeito, passado alguns segundos, sinto o desejo de voltar a pega-lo de um jeito novo, recomeçando e revendo esse modo de agir. De forma que o tempo que passo para ter consciência do que estou segurando está sendo cada vez menor, o que acho maravilhoso. [...] Compreender o sentido, compreender o porquê de tocar violino modificou muita coisa, e eu ainda não consigo nem descrever essa dimensão. Posso ao menos dizer que compreender esse significado me libertou de muitas exigências. Exigências que criei, exigências que pensava ter para com os outros. Enfim, exigências que tinha comigo mesmo.

Depois desse relatório, feito com um mês de trabalho, Rute buscou algumas modificações em sua vida. Começou a procurar mais momentos de lazer, a fazer Pilates e procurou apoio com minha terapeuta de Bioenergética. Além disso, teve sua primeira apresentação em público depois de muito tempo em que não se submetia a essa experiência. Nesta apresentação, esta participante tocou duas peças. Eu e outros participantes da pesquisa estávamos presentes a esse momento e pudemos apreciá-lo não só musicalmente como também aos olhos deste trabalho. Como isso se deu em um seminário, onde estão presentes apenas alunos, temos espaço para discutir, após cada apresentação, como foi que ela ocorreu. Após essa discussão, Rute nos escreveu:

“Pintei minhas unhas de roxo...
Tá estranho! Mas minha mãe diz que tá bonito...”

Tirar a máscara causa estranheza...
Toquei no seminário da turma, e aquilo que achei estranho, os demais não acharam...
Naquilo que me senti segura, não fui espontânea... faltou eu mesma!

É estranho e interessante assim como pintar as unhas de roxo.
Com o passar do tempo de tanto você olhar, as unhas realmente parecem bonitas!

Tocar no seminário foi uma mistura maravilhosa de sensações, o nervosismo que não tinha medo. O desejo de expandir sem perder o controle.
Novamente ele, o controle... a busca de manter a rota.
O medo de descobrir o que existe do outro lado de mim mesma.
Tocar [a primeira música] foi sentir a emoção querendo saltar de dentro de mim... respiração ofegante, tremedeira incontrolável, tontura.
Vontade de tocar forte, bem forte, para que com a força tudo que estava dentro do peito pulasse para fora.
Eu senti a vontade... ainda que não tenha conseguido demonstrá-la inteiramente.
Senti que dentro de mim existe mesmo algo...que tá querendo sair.
A estranheza que senti depois de tocar foi exatamente o sinal de que existe sim algo, ou alguém que tá dentro, se libertando dos grilhões, lentamente...

[A segunda música] foi exatamente um consolo, um descanso... Voltar atrás e diminuir a adrenalina. Como se fosse um "abano" que apaga a chama que começara a surgir...
Esfriou aquilo que começava a aquecer...
Mas não faz mal... novas chances terei, e o que tentarei alcançar? o descontrole, a estranheza que naturaliza...o descompasso...o exagero!

Porque aquilo que parece feio no começo, aquilo que é estranho, pode ser naturalmente um tesouro escondido, cujo olhos vêem mas não enxergam...como as unhas pintadas de roxo!”

Nossos encontros continuaram seguindo as mesmas propostas: trabalho voltado para a região inferior do corpo e movimentos que trouxessem um caráter de dança ao exercício. Ao longo do tempo, a rotação do quadril de Rute foi melhorando consideravelmente e consegui,

inclusive, fazer os exercícios de “peso numa perna com joelho fletido” (exercícios 19, 19-A e 19-B) com esta participante. Em alguns momentos retomamos os exercícios de alongamento das partes superiores e estes, agora, já eram feitos sem maiores desconfortos. Mesmo as dores que por ventura eram sentidas, logo desapareciam com a continuidade do exercício. A movimentação corporal de Rute foi, gradativamente, ficando mais livre e esta já conseguia fazer os movimentos dançados com muito mais graça e desenvoltura.

De qualquer forma, por medida de precaução, não realizei com Rute o exercício de flexão dos joelhos com esta participante encostada na parede e também os exercícios no banco de Bioenergética. Esses são exercícios em posições bastante desconfortáveis e optei por não arriscar fazê-los, no sentido de não comprometer todo o trabalho que já tinha realizado e até pelo fato das próprias questões físicas desta participante.

Encerrados os dois meses de trabalho e antes do relatório final, Rute me enviou o seguinte depoimento, fruto de suas reflexões sobre todas as sensações que lhe afloraram durante o trabalho:

“Como faço para sentir?

Foi essa a pergunta que fiz a Indayá, foi isso que quis perguntar a você.

E ainda que você não tenha escutado essa minha indagação, você me ensinou como... e hoje eu senti.

Existe uma enorme distância entre saber e sentir.

Enquanto estou sabendo minha mente não pára, não descansa. Quando eu sinto, eu sinto o vazio que existe em não pensar. Quando eu sinto eu não compreendo, eu apenas vivo.

Cheirar, tocar (tatear), apreciar. É o momento sublime da pura e singela sensação. Sentir na pele o que há de mais concreto e real.

Olhar para mim mesma, sentindo a minha existência, o "estar" no mundo.

Ter me olhado no espelho foi contemplação. E contemplar é muito mais do que admirar.

Sentir a minha existência nesse mundo através da real presença do meu corpo.

Sentindo o que minhas pernas são e não como deveriam ser. Sentir a substituição do "dever ser" para o que realmente é.

Sentir meus dedos tocando meu rosto, verificando através do toque o calor que essa massa corpórea produz ao existir nesse espaço que ocupo.

Olhar meus olhos imaginando o quanto eles revelam aqueles que me antecederam.

Contemplando a beleza de ter uma herança genética que identifica e confirma a minha presença no universo.

E vagarosamente senti o amor que emana de mim por mim.

E a junção da música com o toque revelava o que em mim eu não conhecia. Porque talvez se eu estivesse naquele silêncio, naquele silêncio que eu tanto desejo possuir, eu não conseguiria alcançar a paz que mora em mim.

Certa vez me pus a pensar no poder que existe na música. Como é esse poder ? Realmente ele existe, ou é coisa da nossa cabeça?

A música realmente transforma algo em nós, ou até mesmo nós mesmos? Como age seu

poder?

Pela primeira vez, me arrisco a responder tais questões dizendo que a musica não tem poder. Ela é som que transcorre no espaço através do tempo. Ela é o que unifica o que em nós estava dividido. Ela é meio, não fim.

Violino? Violino é instrumento no qual esse meio percorre.

É nele que eu sinto a música que sente em mim.

Ela está dentro porque nunca esteve fora.

Fora só existe uma doce e atraente ilusão.

Sentir-me foi amar a música que existe em mim, composta da minha história, escrita em meu corpo, interpretada por minha vida...!

Eis que agora grito suavemente:

Avante em busca da melodia que soa em mim, pois a harmonia já encontrou nas grandes obras um jeito encantador de se esconder!”

Antes da entrevista final, Rute me mandou seu último relatório, onde dividiu seus resultados em mudanças ocorridas no aspecto físico, emocional e violinístico, como havia pedido:

ASPECTO FÍSICO:

ANTES DA PESQUISA- Sentia fortes dores musculares nas regiões dos ombros e pescoço; depois de estudar violino sempre ficava com as pernas doendo (principalmente joelhos) e as costas (coluna) estalando; enorme dificuldade de cumprir a carga horária (média de 2 horas e meia até 3h) prevista para o estudo.

DURANTE A PESQUISA - Desaparecimento das dores nos ombros e dos estalos nas costas; diminuição quase que total das dores no pescoço; gradativa diminuição das dores dos joelhos; aumento da resistência e conseqüente aumento e cumprimento da duração do tempo de estudo.

ASPECTO EMOCIONAL:

ANTES - Dificuldade de sentir meu corpo e demonstrar as emoções, principalmente a raiva; profundo medo de me expor; medo de errar e desagradar as pessoas ao redor; grande dificuldade de expor o que penso e sinto; desejo de possuir controle de tudo o que penso e posso fazer, assim como controle das situações e emoções.

DURANTE A PESQUISA - Comecei a sentir e descobrir meu corpo e com isso deparei-me com as emoções que haviam dentro dele, dentre essas emoções passei a me deparar com freqüência com a raiva; no início da pesquisa sentia constantemente um grande acúmulo de energia e sentia-me sempre elétrica; depois comecei a sentir-me cansada; tive vários pesadelos e comecei a ter várias lembranças de histórias do meu passado. Além disso, comecei a sentir um forte desejo de falar o que pensava e sentia, sendo espontânea e verdadeira sem tentar me controlar e me culpar tanto. Com isso comecei a sentir uma liberdade e uma tranqüilidade no que se refere ao fato de viver cada instante sem pensar muito no que deveria falar ou fazer só para agradar os outros. Aceitando a minha história e todos os detalhes que a compõem, comecei a perdoar e a compreender tudo o que havia acontecido e que acontece hoje em minha vida.

ASPECTO VIOLINÍSTICO:

ANTES DA PESQUISA- Não conseguia sentir o violino em meu corpo, assim como não conseguia sentir meu corpo enquanto tocava. Sempre que tocava ficava tensa na parte superior e esquecia-me completamente das minhas pernas e do resto do meu corpo. Ficava muito nervosa em tocar na sala de aula para o professor e isso se revelava através de um som fraco e pequeno. Sentia grande dificuldade de me concentrar em frente ao público, além de ter uma enorme dificuldade de sentir meu corpo quando estava lendo uma partitura. Também sentia que meu violino estava distante do meu pescoço o que me forçava a sempre estar ajustando o violino enquanto tocava. Por fim, não sabia o porquê de ter escolhido esse instrumento e nem compreendia o seu significado em minha vida

DURANTE A PESQUISA - Comecei a segurar o violino de um jeito novo, sentindo-o calmamente, o que me ajudou a me concentrar durante a performance e os estudos. Passei a lembrar, e com isso a sentir, a região inferior do meu corpo, enquanto tocava. Comecei a respirar durante a performance e até mesmo durante os ensaios da orquestra. Comecei a sentir-me mais livre e tranquila durante as aulas à medida que colocava meus pés firmes no chão. Também comecei a sentir quando o violino se afastava do meu pescoço o que me forçava a parar e a senti-lo em meus braços, essa atitude também me ajudou a sentir meu ventre (e a pélvis). Passei a me movimentar mais enquanto toco, o que melhorou meu som que se tornou mais forte, apesar de ligeiramente achar que estava perdendo o controle, além disso me movimentando ou balançando mais como se estivesse dançando, comecei a respirar mais e a sentir as emoções que a música provocava em mim e que estavam dentro de mim. Por fim descobri o significado do violino em minha vida. Pois sendo ele, instrumento no qual Deus realiza a cura interior que necessito e sempre necessitarei, na minha vida, o violino representa com a música, a própria ESPERANÇA.

Ainda antes da última entrevista, Rute teve um outro momento de performance, agora não mais apenas para os alunos de seu professor, mas sim para o grande público. Sobre este relatou em sua entrevista:

Antes de eu tocar... a única coisa que eu tava pedindo é... eu lembro que tava rezando e eu disse assim... 'Eu não quero o impossível, eu não tou pedindo o impossível. Eu só quero fazer o que eu posso. E eu sei que eu posso... fazer alguma coisa. Eu quero conseguir fazer o que eu posso'. [...] A única coisa que eu dizia era: 'Eu quero tocar... eu quero tocar'. E isso foi novo pra mim, entendeu? A minha vontade sincera de tocar... o desejo... não era desesperador... mas o desejo de fazer o que eu posso... assim... é dentro dos limites do nervosismo... sabe? Reconhecendo que ali é diferente quando eu tou em casa... mas eu queria ao menos fazer... dentro daqueles limites... fazer o que eu podia. E eu saí com aquela sensação... Foi por isso que eu disse 'Eu gostei do que eu fiz'. Porque realmente eu gostei, entendeu? É... eu gostei de que eu senti o nervosismo... senti, mas... eu consegui fazer algumas coisas, e eu... consegui ficar concentrada, sabe? Eu consegui sentir o violino. Eu acho que ontem... eu pratiquei ao menos um pouquinho de cada coisa que eu aprendi na pesquisa. Teve um momento que eu... consegui sentir a pelve. [...] Eu consegui respirar... eu consegui ainda que... perder... eu notei quando eu perdi o controle... não é? Aquele controle racional meu, do som limpo... Eu queria era botar minha emoção pra fora, eu não tive medo que o som saísse sujo e nada... sabe? [...] Que eu disse: 'Ah! Eu vou... eu não tou nem aí... que saia o som feio'. Aí pra mim... aquilo dali é um descontrole, é uma falta de controle minha, não é? Da situação... Eu não tive medo... [...] eu gostei, gostei muito. [...] Teve uma hora que eu pensava que eu ia explodir. [...] Porque teve uma hora que veio... que eu não sabia mais... parecia que o violino não ia conseguir fazer o que eu... tava sentindo. Era uma avalanche, assim... sabe? Que parecia que... eu não ia conseguir mesmo é... expressar através do violino. O violino era pouco demais. O arco parecia pequeno demais ou as cordas juntas demais e eu tava querendo expressar, mas aquilo dali não tava ajudando. A única coisa que eu notei... que tava muito firme era o violino encostado em mim. Porque eu sempre ficava mexendo quando eu tocava, eu sempre tinha que ajustar o violino. Aquilo dali era um desconforto tão grande... porque... aí é que não ajudava mesmo... eu querendo expressar com o violino saindo. Mas ontem, ele não se mexia e tava

mesmo colado em mim. Aí isso ajudava, porque quando ele fica, eu... sei lá, Renata... foi muito bom! Apesar de que a pessoa sai... eu parecia... que eu tinha levado uma surra de tão cansada que eu tava, não é? [...] Eu não sabia que você pode descarregar essa energia todinha no violino! Parece que eu tinha... praticado algum esporte. [...] Eu sei que foi muito bom, ontem... foi tudo novo... foi uma experiência tão boa! Foi uma experiência nova e maravilhosa... eu queria repetir sempre! [...] Eu quero... eu quero continuar... porque... assim... não dá mais pra regredir, entendeu? Eu não quero mais. Eu não vou me permitir isso, assim... Eu não vou deixar... foi muito bom, muito bom.

O expressar no violino sempre foi um ponto de preocupação para Rute. De acordo com ela, a sua sensação de não avançar no instrumento era porque não conseguia se soltar e simplesmente dizer, através dele, aquilo que estava sentindo. Segundo suas palavras,

a sensação que eu tinha mesmo é que eu tinha parado no tempo. Eu tinha estudado, estudado, estudado, estudado, técnica... [...] eu tenho quase uma biblioteca de técnica lá em casa, não é? E de repente, eu me vi que eu não tava saindo do lugar. [...] Aí eu não conseguia entender porque eu não tava mais avançando. E essa sensação eu tive durante muito tempo. [...] O avanço que eu queria era desse tipo, entendeu? [...] Aí então, isso... é... me deixava meio... “Isso aí não pode ser somente uma coisa física, ou alguma coisa psicológica... deve ter alguma coisa por detrás, não é?” Mas eu não sabia e não tinha nem noção que era tão... profundo e que o emocional tinha tanta ênfase como eu descobri que tinha. Porque eu não tinha mesmo noção de que... se... de que tem mesmo. Na verdade, eu era totalmente descrente de que o emocional poderia ter esse poder tão grande, entendeu? De interferir.”

Nesse sentido, ao ser perguntada mais diretamente se as suas questões emocionais impediam ou impedem que ela toque melhor seu violino, Rute respondeu:

Com certeza. Admito que antes da pesquisa nem sonhava que essas questões interferiam na performance. Mas com a pesquisa, acho que essa afirmação ou descoberta foi o maior resultado de tudo que vivi. Hoje eu acredito plenamente que essas questões interferem muito. É tanto que quando me pedem para definir o que foi a pesquisa ou a bioenergética, ainda que não tenha muita propriedade para responder, eu sempre digo que a pesquisa e a bioenergética com sua teoria, demonstrou exatamente que as tensões musculares são frutos de traumas emocionais. E essas tensões, os maiores obstáculos para qualquer musicista, interferem completamente na hora de tocar o instrumento.

A entrevista final de Rute durou dois encontros. Como essa entrevista se baseou nas perguntas do questionário inicial, transcreverei aqui parte dela, para que fiquem mais claras algumas mudanças ocorridas com esta participante, principalmente no que diz respeito às suas tensões musculares e ao seu nível de energia vital e percepção corporal:

Renata – Com que frequência você fazia os exercícios em casa?

Rute – Eu fazia sempre antes de tocar violino, é... no meio, eu também gostava de fazer um pouquinho... acho que era antes e no meio. Raramente eu fazia no final. E toda... toda vez que eu ia estudar eu fazia.

Renata – E quando você... por exemplo, ia começar a tocar violino que você não tinha condição de fazer esses exercícios antes, você sentia a diferença?

Rute – Sentia. Porque eu saía mais... eu saía muito parecida... antes da pesquisa... meio quebrada e... ficava ajeitando o violino com mais frequência, tá entendendo? Por causa das dores. Num achava uma posição confortável. Quando a pessoa faz o exercício, ao menos comigo acontece assim, quando eu faço o exercício, eu consigo passar uma maior parte do tempo numa posição só. E tá confortável, eu não sinto dor. Eu me mexo pouco, no quesito assim de ter que mudar por causa de dores, entendeu? Quando eu não faço, aí eu fico mais incomodada. Eu me sinto mais rígida.

Renata – Você começou Pilates em que momento da pesquisa?

Rute – Já fiz oito aulas. Dá um mês, não é? Foi um mês depois da pesquisa.

Renata - Mesmo antes de você começar a fazer Pilates, você já sentia a diferença?

Rute – Já. Já sentia. Isso aí é bem claro.

Renata – E depois de você começar a fazer Pilates, você sabe definir o que é que o Pilates tem ajudado e o que é que continua sendo ajudado pela pesquisa?

Rute – O Pilates ajudou, assim... na coluna... porque antes de eu começar a fazer Pilates, as dores... principalmente no pescoço e no ombro diminuíram mesmo, mas na coluna eu ainda sentia um pouco. Aí com o Pilates isso é quase que diminuiu... desapareceram as dores na coluna e nas pernas, assim, eu noto que tão mais flexíveis, tipo... de abrir, tá entendendo? Eu num conseguia...

Renata – Por causa dos alongamentos.

Rute – Isso... por causa dos alongamentos. [...] Então, com o Pilates, a questão das pernas, é... [...] eu já não estalava muito, quando eu entrei no Pilates já não tava estalando muito meus joelhos.

Renata – Já tinha tido uma melhora.

Rute – Já. E muito significativa, não é? Muito significativa mesmo. É tanto que eu acho que duas semanas que eu comecei o Pilates, as dores voltaram, com o Pilates. Aí só depois de um tempo é que elas foram diminuindo. Mas, na pesquisa, já tinha diminuído e muito. As dores nos joelhos. [...] O Pilates é muito recente, então as mudanças maiores já estavam acontecendo. O que eu ganhei mesmo com o Pilates foi essa flexibilidade nas pernas por causa dos alongamentos que eu faço. Mas até a respiração, eu já entrei no Pilates com ela muito diferente. Porque a minha respiração sempre foi curta. E... na pesquisa, eu comecei a ser mais profunda. Comecei a forçar a respiração pra ser mais profunda. Então, assim... é tanto que no Pilates eu não sinto muita dificuldade em fazer a respiração. Não sinto. Entendeu? Eu já fui pra lá... se eu tivesse ido direto pro Pilates sem ter feito a pesquisa, eu teria dificuldade de respirar profundamente, porque eu sempre tive essa dificuldade. Entendeu? Mas eu já fui com... com uma facilidade.

Pelas suas respostas, fica claro o quanto a pesquisa, neste caso, possibilitou a Rute conseguir fazer os exercícios do Pilates. Sem a Bioenergética e as melhoras que ela produziu em seu corpo, esta participante teria demorado bem mais a sentir as respostas dessa nova abordagem corporal, e pelo nível de dor que sentiu no início deste trabalho em exercícios tão simples quanto um alongamento de pescoço, dificilmente Rute teria conseguido agüentar as

dores do início da nova atividade física e o seu processo teria sido bem mais lento. Mas, em se tratando do resultado final, torna-se aqui também evidente que a Bioenergética e o Pilates uniram forças no sentido de dar uma nova resistência e consciência corporal a esta participante, contribuindo juntos para a diminuição de suas dores físicas.

Em relação ao nível de energia vital e percepção corporal, os exercícios da Bioenergética também se fizeram sentir: o cansaço diário de Rute e a sua sensação de sobrecarga e pressão diminuíram, a respiração completa, utilizando o abdômen, se tornou mais natural e houve a percepção da movimentação de sua bacia no seu caminhar. Em relação ao violino, esta participante relatou:

Renata – Como é que está a sua consciência do seu corpo quando você toca?

Rute – Melhorou muito. Muito, muito, muito. Antes eu não pensava muito. Hoje, na aula, eu sinto... eu sempre penso nos pés no chão, ontem tocando, eu consegui... eu tentei fazer o grounding ontem tocando! Foi a primeira vez que eu disse ‘Eu vou fazer aqui!’ E aí eu fiz. Foi bem de leve, acho que ninguém notou, mas eu pensei duas vezes ontem tocando... em fazer o grounding. Porque eu achava meio difícil. Só se fosse em música rápida. Em música lenta, eu não conseguia encontrar o momento que eu necessitaria fazer o grounding. E ontem eu consegui. Então ontem, eu... eu... pensei em muita coisa durante a performance. Que nos ensaios eu não conseguia pensar. Agora na sala de aula eu pensava mais. Em casa, é... depende do dia. Tem dia que eu tou pensando mais, tem dia que eu não tou muito... Mas, eu não tinha consciência nenhuma, nenhuma, nenhuma, do meu corpo. Quando eu tocava. Era uma anestesia geral. Eu só sentia depois que guardava o violino que quando... aí eu saía mancando... porque o meu joelho ficava muito dolorido, depois que eu estudava violino, aí estalava muito, aí eu saía toda... capenga, né? Depois que eu estudava violino. Mas hoje isso não acontece. [...] A consciência aumentou muito, muito, muito. Ela é grande, hoje.

Renata – Hoje você consegue sentir mais suas pernas, seus pés... né? Quais as partes do corpo que você percebe mais quando tá tocando?

Rute – As pernas, hoje... [...] Tudo... a barriga, que é quando eu respiro, né? Os pés nem tanto, mas acho que as pernas é o que se destaca mais hoje. E a barriga com a respiração.

Renata – A cabeça melhorou?

Rute – Melhorou.

Renata – Você já tá conseguindo relaxar mais, né? As pernas, os ombros e os braços quando toca. Já está percebendo a respiração quando toca... e a sua movimentação? Você acha que tá mais livre?

Rute – Com certeza. [...] Eu me movimento muito mais, muito mais. E eu gosto. Eu tou gostando de me movimentar mais. Me ajuda a fazer o que eu quero, entendeu?

Enfim, como um resumo de tudo o que foi dito até agora, perguntei a Rute quem era ela antes e depois da pesquisa.

Eu nem me lembro direito como eu era antes... Eu já disse isso pra tu, porque é verdade. Agora eu lembro que... eu tinha muito medo... muito medo... se eu tenho medo hoje, ainda de algumas coisas, era um medo exagerado mesmo,

que eu tinha... medo de falar o que eu pensava, medo de... de me expor mesmo. [...] E eu me culpava muito, Renata. Muito. Era... eu ficava o tempo todo pensando nas coisas que eu tinha acabado de falar, nas coisas que eu tinha acabado de pensar, quase feito uma louca, tá entendendo? [...] E isso me cansava, me deixava exausta. [...] Então... durante a pesquisa... eu acho que... a principal coisa que aconteceu foi eu me deparar com os meus contrários, assim. [...] Foi eu ter perdido esse medo de... de me conhecer mesmo, de me deparar com os meus defeitos, e de começar a me compreender, sem tanta exigência. Eu era uma pessoa muito exigente. [...] Mas sempre foi mais comigo. [...] Resumindo, eu estou uma pessoa mais livre mesmo assim... eu me sinto mais natural. E parece que saiu um peso enorme das minhas costas, que eu não fico o tempo todo me cobrando. [...] Foi incrível a... noção assim... o sentido de liberdade que eu alcancei. [...] Eu estou muito feliz. E... é... essa sensação mesmo de... de... tranquilidade. Eu não digo paz, porque eu acho que paz é muito profundo. E que a gente passa a vida tentando alcançar, não é? A paz interior. Mas é de tranqüilidade. É muito bom... esse sentimento. É diferente do que eu costumava sentir antes. Entendeu? Eu não sentia tanta tranqüilidade. Eu sempre achava que tava faltando alguma coisa e eu não sabia o que. [...] E com essa experiência, aconteceu uma mudança na minha vida. [...] E eu acho que duas palavras é... traduzem bem o que é essa mudança: é a espontaneidade e a naturalidade, assim... a transparência, você ser transparente. Você ser você mesma. Essa é... é o milagre, não é? É isso.

Como já disse anteriormente, a meu ver, a disciplina e empenho de Rute em realizar uma mudança em seu nível de vida foi a principal razão do seu progresso. Esta participante não se entregou de corpo e alma à Bioenergética ou ao Pilates, mas sim a si mesma. Este trabalho foi o veículo inicial para as descobertas que precisavam ser feitas. Mas acredito que a Bioenergética, por juntar o físico e o emocional de maneira tão intensa, foi uma abordagem essencial para causar o impacto inicial, propulsor das mudanças pessoais e violinísticas desta participante.

7. Safira

Questionário inicial

Safira tem 10 anos de estudo de violino. Sua carga de trabalho semanal com o instrumento é em torno de 42h, somadas entre aulas individuais, coletivas, orquestras, grupos de câmara e estudo individual. Praticamente todas as suas atividades são relacionadas à música, com exceção da academia, onde faz musculação.

No seu questionário, Safira não fez referência a nenhum problema muscular, ósseo ou de articulação. O único problema de saúde relatado por ela foi o do ovário esquerdo, que esta participante diz não funcionar bem. Por conta dele tem muitas cólicas, além da indisposição natural causada por problemas de origem hormonal. E tudo isso, segundo ela, dificulta seu estudo de violino. Segundo Safira, a única ocorrência na sua família de doenças em regiões musculares, ósseas ou de articulações foi um problema de osteoporose detectado no seu avô.

No seu cotidiano, Safira sentia tensões nas regiões cervical, torácica e lombar de sua coluna, na bacia e nos pés, cujo nível de desconforto variava de acordo com o nível de stress sofrido durante o dia. Mas, segundo ela, essas regiões sempre doíam e, portanto, o desconforto variava apenas de intensidade. Quando tocava, Safira disse tensionar os pés, principalmente na parte dos calcanhares, as regiões cervical, torácica e lombar da coluna, os ombros, os braços, o pescoço e a cabeça, estando estes desconfortos em nível mediano. Relatou também se sentir um pouco tonta ao tocar violino e achava que isso acontecia pelo fato de que sempre sentia dificuldade de respirar corretamente nos momentos em que estava tocando. Safira percebia tensões em todos os momentos em que estava com o violino, sendo que, em cada ocasião, estes desconfortos se faziam sentir em diferentes regiões do corpo: nas apresentações públicas, estavam mais localizados nos pés, ombros e em todas as regiões da coluna; no estudo individual, nos pés, ombros, nas regiões da coluna, pescoço e cabeça; na sala de aula, nos pés e nas regiões da coluna; e nas orquestras, em toda a coluna, pescoço, ombros, bacia e braços. Safira fazia intervalos de 10 ou 15 minutos durante seu estudo e sempre procurava estudar em pé, mas às vezes tinha necessidade de sentar por conta da sensação de cansaço nas pernas e na coluna. No estudo individual, seus desconfortos começavam a partir de 30 ou 40 minutos de estudo. Safira também relatou sentir muitas dores musculares em seus afazeres domésticos, nos quais passava de 1 a 2 horas por dia. Nessas atividades disse sentir tensões nas regiões da coluna, nos ombros e nos pés.

Safira afirmou sentir-se cansada, inclusive ao acordar. Estava sempre em grande atividade, sentia-se constantemente sobrecarregada e pressionada, e às vezes tinha insônia quando acordava no meio da madrugada. A qualidade de sua alimentação não era boa, mas comia em horários regulares e sempre com tempo para comer. Não fumava e nem bebia. Segundo Safira, seus movimentos eram rápidos e apressados, mas disse não ter dificuldades para ficar quieta quando necessitava. Havia ocasiões em que se sentia mal e deprimida, e os sentimentos mais presentes no início da pesquisa eram os de solidão e medo. Disse ter prazer em realizar todas as suas atividades, tinha momentos de lazer, cultivava o hábito de dançar e se considerava uma pessoa flexível corporalmente. Seu peito se apresentava em uma posição vazia e se movimentava livremente enquanto respirava, mas não utilizava a respiração abdominal. Afirmou que sentia sua bacia se movimentando enquanto andava e que a mantinha fixa para trás. Sentia suas nádegas tocando a cadeira quando se sentava, seus pés em contato com o chão quando andava e normalmente sentia seus pés. Quando tocava, não tinha consciência nem da respiração e nem de seu corpo como um todo, sentindo mais os pés, as pernas, os braços, o pescoço e a cabeça. Durante a performance, achava difícil relaxar as regiões da pelve, do tórax, dos ombros, do pescoço e da cabeça, mas mesmo assim, considerava ter uma movimentação mais livre ao violino.

Safira sempre fazia alongamentos antes de começar a tocar. Como uma técnica de prevenção ou diminuição de tensões musculares disse conhecer a yoga, e refletindo sobre sua importância e a das técnicas corporais em geral afirmou: “Muito importante, pois nos ajuda a manter um certo equilíbrio em nossas vidas, respeitando o próximo e principalmente nos respeitando e amando”. Nunca havia feito terapia, mas acreditava que as nossas tensões poderiam estar relacionadas a fatores emocionais: “se nosso emocional é afetado logo levamos essa tensão para todo o corpo, assim, dependendo da pessoa, alguns músculos são afetados com um impacto consideravelmente forte”. Safira esperava com a pesquisa se “encontrar como pessoa e violinista, me soltando mais, deixando a música que está em mim transbordar. Espero resolver problemas técnicos causados pelas tensões que me impedem de ser mais expressiva. Ser consciente de todo o meu corpo quando estou tocando e estudando”.

Encontros e relatórios

Desde o início desta pesquisa, tinha a consciência de que os exercícios da Bioenergética só surtiriam o efeito desejado se eu pudesse conseguir que os participantes tivessem um nível de entrega considerável. Por se tratarem de exercícios corporais criados com o intuito de ajudar o indivíduo a entrar em contato com suas emoções através da liberação de suas tensões, sempre soube que a minha relação com os participantes e a forma como os abordaria em cada um dos encontros, seria um ponto crucial para que estes se sentissem tranquilos e seguros para expressar seus verdadeiros sentimentos e para se entregar ao trabalho de forma íntegra, plena.

Assim sendo, Safira se tornou, ao longo do primeiro mês de trabalho, uma participante psicologicamente desafiadora. Amável, delicada e pronta para fazer os exercícios, Safira poderia parecer, à primeira vista, a participante mais entregue desta pesquisa em seu momento inicial. Sempre concentrada, era genuína a sua necessidade de buscar uma melhora física e emocional para si mesma, principalmente por ter iniciado a pesquisa em um momento difícil em sua vida. Safira sentia-se deprimida, nervosa e com dificuldades de acordar. Não estava conseguindo, portanto, estudar violino de maneira satisfatória, o que a estava atrapalhando em compromissos profissionais importantes. Foi muito clara ao me dizer que buscou na pesquisa uma forma de levantá-la daquele estado de desânimo.

Mas, ao buscar algo de que muito necessitamos, precisamos estar dispostos a nos entregar por completo a esse movimento e, embora bastante disponível a todos os exercícios da pesquisa, Safira sempre me parecia tentar estabelecer limites para a total entrega a eles. Suas reações ao trabalho realizado eram sempre muito controladas, o que se tornava um paradoxo frente à disponibilidade que ela afirmava ter. Aliás, Safira me parecia um paradoxo: dizia estar angustiada, mas aparentava calma, tranquilidade e até alegria; dizia sentir muitas tensões e dores, mas realizava os exercícios sem verbalizar grandes dificuldades.

Toda essa contradição me fez refletir sobre a primeira entrevista de Safira, onde ela afirmou ter passado por uma situação que a fez deixar de ter, no violino, a expressividade que tinha antes desse fato ocorrer. Esse trauma, reconhecido por ela mesma como um “divisor de águas” em sua vida, tinha levado Safira a uma postura emocional interna mais reservada. Segundo ela, poucas pessoas sabiam o que ela realmente sentia. Portanto, para uma pessoa acostumada a esconder ou mesmo camuflar suas angústias, nada mais natural que não conseguisse uma entrega total em exercícios que tinham por finalidade forçar o afloramento da emoção.

Por conseguinte, logo no primeiro encontro, percebi que caberia principalmente a mim a tarefa de fazê-la se soltar e, então, a partir deste primeiro momento, procurei sempre mesclar o trabalho dos exercícios com pequenas observações acerca do que percebia em relação a suas reações a eles e também sobre o que notava em seu comportamento de uma forma geral. Safira sempre ouvia com muita atenção e respeito, mas pouco falava em resposta a essas observações.

Percebi logo de início que, por possibilitar ao indivíduo um olhar voltado para si mesmo e para suas próprias sensações corporais, a atenção na respiração era um importante foco de trabalho para Safira. E, para ela, essa era sua maior dificuldade, pois esta participante afirmou nunca perceber sua respiração: nem tocando violino e nem no seu cotidiano. Conseqüentemente, fazer os movimentos propostos pelos exercícios sincronizando-os com a respiração foi, inicialmente, bastante difícil para Safira.

Segundo ela, o trabalho da primeira semana de pesquisa, principalmente o de *grounding*, de respiração e de pelve, fez com que se sentisse mais calma e relaxada. Já podia perceber seus ombros menos tensionados e os braços ligeiramente mais livres. Disse estar procurando sentir mais a respiração e que, com isso, estava ficando menos tonta ao tocar.

No terceiro encontro, demonstrou, pela primeira vez, certa irritação por não conseguir realizar um exercício de forma satisfatória. Nesse encontro, propositadamente, foquei a realização de exercícios que uniam movimentos lentos com a respiração, numa tentativa de fazer Safira se perceber mais. Isso foi para ela uma grande dificuldade. Segundo ela, por ser muito agitada internamente, tinha dificuldade em sentir a calma necessária para realizar movimentos vagarosos. Ao tentar fazê-lo, procurou controlar o movimento em vez de relaxar e buscar percebê-lo, o que fez com que se sentisse cansada e desanimada, afirmando que não conseguiria realizar o exercício. Safira saiu desse encontro se dizendo angustiada.

No próximo encontro, esta participante chegou animada, dizendo estar com seus ombros muito mais relaxados. Disse também ter criado o hábito de estudar com os joelhos flexionados e que, quando fazia isso, não sentia dor na coluna e nem nos calcanhares, que ela disse sempre doerem muito. Sua respiração também estava melhor, mais lenta e profunda. Pela primeira vez depois dos encontros terem começado, dialogamos sobre alguns dos seus medos e inseguranças, tanto no violino como na própria vida. Safira, em resposta a todas as minhas observações nas nossas duas semanas de trabalho, afirmou não estar totalmente entregue aos exercícios pelo medo de perder o controle de si mesma, do seu corpo e do seu som no violino ao realizá-los. Disse também estar entrando em uma fase de auto percepção e

mudando algumas posturas em relação a si mesma e aos outros. Esta primeira conversa foi extremamente importante para o andamento da pesquisa com esta participante.

Na terceira semana de trabalho começaram a ser visíveis algumas melhoras em Safira. Sua respiração, embora ainda fosse realizada com dificuldade em alguns dos exercícios, estava realmente mais profunda, e seus ombros mais relaxados. Além disso, sua movimentação no violino estava mais livre e natural, fato que já estava sendo percebido por seus colegas e também por seu professor. Nessa semana, foquei o trabalho na região pélvica, cuja movimentação era bastante difícil para Safira. Foram feitos os exercícios de Rotação dos quadris (exercício 07), e de movimentos pélvicos, tanto para os lados (exercício 34), como para a frente e para trás (exercício 36). Além disso, pedi que Safira fizesse movimentos semicirculares para os lados com os quadris, acompanhando o ritmo de uma música e tocando violino. Todos esses movimentos eram realizados aliados, claro, à respiração.

Os próximos encontros foram focados nos exercícios que requeriam mais esforço físico da participante, como os exercícios de “Peso numa perna com joelho fletido” (exercícios 19, 19-A e 19-B) e o de Flexão dos joelhos (exercício 02) com a participante apoiada na parede pelas costas. Além disso, foram feitos muitos exercícios de *grounding* em movimento ao som de músicas rápidas.

Após essas semanas de trabalho, Safira me mandou seu primeiro relatório:

No estudo ainda sinto um leve desconforto nos ombros, mas logo tento relaxar e às vezes sinto dores no cotovelo (isso é novidade para mim) e antebraço. Fazendo os exercícios me sinto mais tranqüila e livre quando vou tocar, porém ainda não consigo passar todo o sentimento que gostaria, na realidade não consigo me envolver por completo com a música.

- Tenho mais concentração
- Acordo mais disposta
- Não sinto dores nas costas nem nos pés, que na realidade era onde incomodava mais.
- Não sinto dor de cabeça
- Tento sempre manter os joelhos destravados
- Já sinto melhor minha respiração
- Meu braço corre mais livre.

O modo de perceber as coisas quando estudo melhorou, noto coisas como o dedão na mudança de posição, que se deslocava antes da mão causando uma tensão na mão. Nos estudos de 3ª, 6ª e 8ª noto que, aos poucos, vou tensionando o pescoço, aí fico um pouco tonta e com dor de cabeça, mas tento corrigir, pois fico toda travada aí não consigo me expressar. O ombro levanta um pouco quando estudando mudança de posição e isso causa um desconforto nas minhas costas, ombros e pescoço. Estou corrigindo e já está ficando melhor. O que está mais difícil é respirar quando estou tocando.

Nesse ponto da pesquisa, aconteceram dois fatos importantes. O primeiro é que Safira teve sua primeira apresentação pública depois do início do nosso trabalho. Nessa performance, embora não tenha tocado mal, estava nervosa e pouco usou dos princípios da Bioenergética. Seu corpo estava duro, principalmente na região pélvica, seus joelhos travados

e apenas os braços se movimentavam mais livremente. Conseqüentemente, a respiração também estava presa. Ao comentar sobre essa apresentação em seu próximo encontro, Safira confessou estar com problemas familiares sérios e que isto a estava tirando completamente do equilíbrio. Disse também que qualquer problema que tivesse influenciava negativamente em suas performances, pois perdia totalmente a concentração e o controle de si mesma. A partir desse relato, tive uma séria e longa conversa com Safira sobre suas atitudes perante si mesma e perante aqueles que a cercam. Inclusive sobre sua falta de entrega total aos exercícios que ainda persistia em vários momentos. Disse nessa conversa muitas coisas que, para Safira, foram difíceis de ouvir, mas, a partir deste diálogo, aconteceu finalmente o que considerei o segundo fato importante para esta participante nesta pesquisa: Safira decidiu enfrentar o medo de se expor e, pelo menos para mim, revelou várias de suas angústias mais internas e sua origem. Safira afirmou estar sendo difícil para ela revelar grande parte de seu íntimo para mim, pois não estava acostumada a falar sobre si mesma para ninguém, mas estava fazendo aquilo pelo fato de, diante de tudo o que já tínhamos trabalhado e discutido, ter sentido necessidade de conversar.

A partir daí, o trabalho tomou outro rumo. Safira se tornou mais entregue aos exercícios, estando neles mais plena e ainda mais concentrada. Tanto que foi a participante que primeiro terminou todos os exercícios propostos no início da pesquisa. Sua respiração melhorou consideravelmente e seu movimento pélvico se tornou mais livre e harmonioso. Transcreverei aqui parte do seu relatório final, onde Safira expôs um resumo do que foi, para ela, esta pesquisa. Neste relatório, esta participante dividiu seus resultados em mudanças emocionais, físicas e violinísticas, como havia pedido:

Aspectos físicos:

Antes da pesquisa - Sentia muitas dores na coluna, costas, pé, pescoço, tontura, cansaço, não tinha disposição. Sempre acordava cansada, deprimida e ao estudar e ensaiar me cansava rápido e a concentração quase não existia. Tinha muita dificuldade para dormir e sempre acordava de madrugada.

Depois da pesquisa - Não sinto dores, principalmente nas partes citadas a cima, a tontura ao tocar e estudar desapareceu, acordo com disposição e feliz, hoje consigo dormir com facilidade e não acordo de madrugada, durmo a noite toda tranqüila.

Aspectos Violinísticos:

Antes da pesquisa - Ao tocar tudo doía e eu não fazia idéia de que tencionava algumas partes do meu corpo, não tinha consciência do meu corpo com um todo, na realidade nem da metade dele. Eu era muito travada e tocava sem naturalidade, pois, já que eu tensionava tudo então perdia muito da interpretação e da técnica, deixando muito a desejar. Não sabia como transmitir o que eu estava sentindo para o público. Não sentia o violino completo em mim, todos os professores que já tive

disseram que, você tem que pensar no violino como se fosse uma extensão do seu corpo, porém nunca me senti assim.

Depois da pesquisa - Hoje ao tocar não fico cansada, consigo perceber de imediato se tensiono alguma parte do meu corpo daí tento logo relaxá-la. Considero-me mais relaxada, não fico tão nervosa como antes, embora o nervoso ainda exista, contudo consigo me controlar, e isso fez com que meu rendimento crescesse muito. Consigo sentir que o violino faz parte de mim, pois a barreira que existia entre nós foi rompida.

Aspecto emocional:

Antes da pesquisa – Sentia muito medo, não demonstrava meus sentimentos, fingia que as coisas estavam sempre bem para que ninguém notasse. Sentia-me muito deprimida, sozinha, daí queria dormir o tempo todo para não enfrentar a realidade que era eu mesma. Eu era um pouco superficial com as pessoas, não deixava ninguém entrar na minha vida. As coisas sempre me afetavam de uma forma que não conseguia fazer nada e quando tinha que tocar tudo saia horrível.

Depois da pesquisa – Hoje não tenho os medos que antes eu tinha, não me sinto deprimida nem sozinha, pois a Renata disse “ temos que nos encontrar para não nos sentirmos sós”. Então pensei muito nisso e busquei isso pra minha vida. Hoje quando vou fazer uma prova, antes de subir no palco deixo todas as coisas que possam me atrapalhar lá fora, pois trabalhei duro pra fazê-lo bem e aquele momento é meu, não posso deixar que as coisas destruam ele e a mim. Sou mais focada, minha concentração existe agora. Minha relação com as pessoas mudou pode-se dizer que é mais verdadeira, ganhei amigos maravilhosos, outros se afastaram, alguns se aproximaram mais. Agora me permito chorar e não acho coisa de fracos. Mudei muito e na minha observação foi para melhor, pois agora me sinto mais feliz, capaz, ponho limites, sou confiante. Resumindo sou eu mesma.

Antes da última entrevista, Safira teve outro momento de performance em público. Neste, conseguiu realizar todos os princípios da Bioenergética, além de ter entrado em palco tranqüila e concentrada, o que lhe garantiu uma performance de alto nível. Sobre sua tranqüilidade, Safira afirmou ter realizado, antes de tocar, os exercícios de *grounding* e de respiração e que estes a ajudaram muito no controle do seu sistema nervoso. Sobre esta apresentação relatou em sua entrevista:

Antes de tocar, eu... assim... na realidade eu já venho pensando... quando eu comecei a pesquisa, eu comecei a ficar pensando nas coisas que eu fazia e... naquela conversa que a gente teve... agora eu sei de onde veio muitas coisas... então... depois que você sabe... você sabe onde trabalhar... qual o campo que você tem que trabalhar... [...] E com os exercícios, facilitou muito... a minha vida... de trabalhar, de ver o que é que está acontecendo comigo... que é para quando eu for tocar eu conseguir transmitir, sabe? E ficar calma... ter o controle sobre mim... que antes eu não tinha. Quando tu falou de alguns momentos que meu rosto ficou tenso, foi alguns momentos que eu fiquei tensa... eu consegui me controlar, sabe? Consegui me manter equilibrada, teve algumas partes que você pensa... aí o dedo vacila, aí você toma o controle de novo, sabe? Foi no final... meu dedo deu uma vacilada aí eu falei ‘Não! Eu sei decorado!!! Eu vou tocar!!!’ Então vem a parte do equilíbrio, da confiança em você, sabe? Que... que é o que ajudou muito... se eu não tivesse feito a pesquisa eu tinha errado... eu juro que eu tinha... que naquele momento... assim... fez a grande diferença... a confiança e o controle sobre você... fez muita diferença... senão eu tinha errado...

A entrevista final de Safira durou dois encontros. Essa entrevista se baseou nas perguntas do questionário inicial. Transcreverei aqui parte dela, para que fiquem mais claras as mudanças ocorridas com esta participante, principalmente no que diz respeito às suas tensões musculares e ao seu nível de energia vital e percepção corporal:

Renata – Essas tensões musculares que você dizia que sentia: pés, coluna, ombros, braços, cabeça... como estão?

Safira – Acabou-se!

Renata – Mesmo nas apresentações públicas?

Safira – Com certeza. Naquele dia¹⁶⁴ eu saí inteiraça, maravilhosa, triunfante... menina eu estava tão quente!!! [...] você não tem noção não... do quanto eu estava quente... Eu estava pegando fogo. Quente, quente... Meu sangue circulou muito... É sério... Eu estava muito quente... eu suei um pouco, sabe? Coisa que eu nunca... Eu não tive dor em nenhum lugar, nem fiquei tonta, mas a única sensação que eu tinha é que meu corpo estava quente. Sabe quando eu faço os exercícios? E que meu corpo está quente? Pronto! Meu corpo ficou quente daquele jeito. Enquanto tava tocando...

Renata – E nas atividades domésticas?

Safira – Nossa! Lavei roupa dois dias... está ótimo!!!

Renata – Com que frequência você tem feito os exercícios em casa?

Safira – Todo dia... e antes de tocar eu sempre faço. Sempre desço, respiro...

Renata – Quais são os exercícios que você faz antes de estudar?

Safira – Eu faço os de respiração para me acalmar e de equilíbrio.

Renata – E o *grounding*?

Safira – Eu faço também.

Renata – Então você sente diferença de quando você faz os exercícios e vai tocar e quando você não faz os exercícios e vai tocar?

Safira – Claro! Uma diferença enorme!

Renata – Quando você chega na orquestra que você não tem como ficar fazendo o *grounding* no meio do povo...

Safira – Aí, quando eu não faço, eu sempre sento assim meio... sempre sento mais tensa, assim, não é? [...] Mas mesmo assim não quer dizer que eu, que eu tensione tudo, sabe? Por que na realidade, antigamente, quando eu tocava na orquestra, antes da pesquisa, eu sentia dor demais... tinha que ficar virando, tinha que parar de tocar porque tudo doía, tudo ficava duro, sabe? Hoje em dia não acontece mais... eu não sinto dor não... sabe? Mas... é... com relação a ficar relaxada assim... mais calma... eu sinto a diferença entre... se eu fizesse e se eu não fizesse. Tem a diferença. [...] Nossa, eu não sinto

¹⁶⁴ Safira se referia à sua última apresentação.

mais dor de cabeça quando eu toco... porque eu tou respirando, Renata!! Eu sei respirar quando eu toco!! Você não tem noção... é tão bom!!!

Renata – O cansaço ao acordar? Você, no começo da pesquisa, disse que sentia cansaço já ao acordar. E aí? Como é que está isso?

Safira – Hoje eu acordo, quero arrumar a casa, quero lavar o banheiro, quero lavar a roupa... quero passear com a cachorra... eu não estou brincando não!! Estou falando... Eu acordo bem, já... Na realidade eu acordo querendo abrir todas as portas... deixar o vento entrar e... sabe? Levar sol, sei lá... é assim que eu acordo.

Renata – E a sensação de pressão? De se sentir pressionada e sobrecarregada?

Safira – Ai... eu me sinto pressionada um pouco, ainda... mas diminuiu muito. Eu só posso fazer aquilo que eu realmente posso... não posso fazer mais do que está ao meu alcance não, sabe? Ah! E eu penso nisso quando vou tocar... “Eu tou pronta... eu vou fazer o que eu sei fazer... não posso fazer nada a mais do que o que eu já vinha fazendo.” [...] Então eu só faço aquilo que eu realmente posso fazer... que está ao meu alcance...

Renata – A dificuldade para relaxar internamente, melhorou?

Safira – Pra eu ficar quieta, eu respiro. Aí eu consigo me acalmar, mas também, se eu não respirar, eu fico do mesmo jeito... fico nervosa e tomo alguma coisa... eu paro, penso, eu fecho os olhos e vou respirando... aí vou me acalmando...

Renata - A insônia...

Safira – Nossa, eu não tenho mais insônia. Eu deito e durmo!! Tu tem noção do que é você deitar e dormir? É a coisa mais maravilhosa do mundo!!! Eu não acordo de noite. Só acordo no outro dia. É ótimo! E eu acordo super descansada, porque eu sempre acordo cedo, e estou descansada. Estou descansada, estou satisfeita. Durmo direto.

Nesse ponto da entrevista, Safira também relatou que, por conta da necessidade que começou a sentir de mudar seus hábitos, decidiu ser mais seletiva na sua alimentação e acredita que isso também foi um fator importante para a melhora de seu cansaço. Na verdade, acredito que Safira começou a entender que o grande objetivo deste trabalho é a busca de uma melhor condição, não apenas no violino, mas também na vida, e a partir disso, buscou uma mudança global em suas posturas, tanto físicas como emocionais. Acredito que podemos traçar um paralelo entre o que sentimos e fazemos na vida com o que sentimos e conseguimos fazer no violino. E isso ficou muito claro para Safira, pois ao ser perguntada, na entrevista, sobre a influência das emoções na performance, respondeu:

“Nossa, influencia muito. Se eu não tiver bem... [...] antes... se eu não tivesse bem... se tivesse acontecido alguma coisa [...] eu não conseguia lidar, sabe? Hoje em dia, depois da pesquisa, eu já consigo lidar melhor com isso. Mas acho que eu já estou mais consciente do meu corpo, do que eu posso fazer, é... dos meus sentimentos, de mim mesma, estou mais consciente de quem eu sou, como eu sou... então, isso já ajuda muito. É... acho que na realidade, se você não tiver... sob o controle, entre aspas, de si, você não consegue fazer nada bem. E a pesquisa proporciona esse controle, sabe?

Renata – Seria o controle ou seria uma consciência?

Safira – É... seria a consciência. Proporciona a consciência. Daí as coisas, digamos, vão ficando mais fáceis de lidar e de você resolver. Você consegue separar, sabe? O momento que eu vou tocar... aquele é o meu momento, sabe? Tantas pessoas falavam assim... “é o seu momento, é não sei o que...” Mas você nunca entende... só entende... só vim entender aqui... que é realmente o meu momento, sabe? Na realidade, de uma certa forma você sabe que é o seu momento, mas você não sabe lidar com o seu momento. Acho que é isso... que não acontecia comigo. E... se você está feliz, você toca de uma outra forma... [...] Não é feliz não... se você está bem resolvido, não é? Você consegue manusear as coisas [na música]: nessa parte eu preciso de tristeza, nessa parte eu preciso de... sei lá... de amor... nessa outra parte eu preciso de paixão... naquela eu preciso de raiva, entendeu? Você vai conseguindo. Se você não tiver isso, você toca tudo meio assim que igual... na hora, na parte da felicidade, você não consegue transmitir a felicidade...

Segundo Safira, depois da pesquisa seus movimentos ficaram mais equilibrados e, inclusive, seu andar se tornou mais vagaroso. Os sentimentos de solidão também começaram a ser trabalhados:

Safira – Com a pesquisa, eu fui trabalhando isso em mim. Por que eu me sentia só... [...] Sentia “deprê”, mal, todas as coisas... E... com a pesquisa eu fui trabalhando isso.

Renata – Você se voltou mais para você?

Safira – Foi... [...] eu fui trabalhando essa parte de eu estar bem comigo, pra não me sentir sozinha, não me sentir triste, não me sentir... eu não me sinto mais triste... não me sinto sozinha, sabe? Eu me sinto... comigo! Estou comigo, não estou sozinha. Eu tenho um Deus, sabe? Eu tenho um anjo do meu lado... eu nunca me sinto sozinha. Hoje em dia, não é?

Renata – Como é que você está se sentindo na flexibilidade corporal?

Safira – Olhe... minhas costas nunca mais reclamaram... eu sonhei isso na minha vida, sempre quis... É sério! É porque até vim procurar um negócio aí para ver minha coluna, alguma coisa assim, porque... doía muito... Pessoal [dizia]... “ah, é porque sua coluna é torta”, não sei o que... que nada!! Isso era falta de eu respirar, eu acho... sei lá... de eu fazer esses exercícios, de eu tirar a tensão... acho que era muita tensão...

Renata – Como é que está sua respiração agora? Assim... a questão da respiração profunda? Você incorporou mesmo o processo, ainda é difícil? Você já está conseguindo fazer uma respiração profunda, completa, no seu dia-a-dia?

Safira – É... não parei pra perceber... geralmente quando eu estou paradinha, minha barriga está mexendo, respirando...

Renata – Já tem consciência de seu corpo quando toca? Como um todo?

Safira – Quando eu estudo, eu tenho consciência do meu corpo como um todo... quando eu estou estudando, sabe? Eu tenho consciência... Porque quando eu não estou conseguindo fazer alguma coisa, sempre tem uma parte do meu corpo que está tensa, então eu já... quando tensiono, é rápido... eu já... já baixo... ou então já baixo mais meu joelho, sabe? Pra tentar tirar a pressão de algum lugar que eu... que eu não consigo. [...] Então eu baixo e relaxa e sai, sabe? Então, eu já tenho mais o controle do meu corpo e sei onde está tenso.

Renata – O tórax e a pelve? Estão mais soltos?

Safira – Estão.

Renata – O que é que o violino é para você hoje?

Safira – Ai... sou eu...

Renata – Mas, o que era menos antes, ou o que era diferente antes?

Safira – Ah!!! Ele não fazia parte do meu corpo.

Renata – Você se sente mais integrada a ele?

Safira – Me sinto. Me sinto mais integrada a ele. Era como, sei lá, se você realmente colocasse uma coisa e fosse tocar, sabe? Era como se tivesse uma barreira. Às vezes eu passava, e às vezes não... Hoje em dia já passa, não é? Não tem nenhuma barreira...

Renata – Passa? O que você está falando?

Safira – Passa o sentimento. E eu me sinto... eu me sinto com ele, na realidade, não é? Eu sinto que eu posso... eu posso tocar e ele soar, sabe?

Renata – E antes você não se sentia assim porque?

Safira – Não sei... porque tinha muita tensão, tava sempre com o ombro tensionado, com as costas, sem respirar, acho que tudo isso ajuda, sabe? Libera, você pode ir... [...] Já que eu não tenho [dor], não tenho com que me preocupar... eu só tenho que tocar...

Renata – Aí eu, depois da pesquisa, pergunto de novo: Você acredita que as tensões musculares estão relacionadas a fatores emocionais?

Safira – Com certeza! Naquele dia eu cheguei com dor de cabeça, não é? De um monte de coisa que tinha acontecido e na realidade era tensão no meu pescoço. Ou seja, quando eu relaxei o pescoço, a minha dor de cabeça sumiu... Não precisei de remédio... Então, com certeza... as dores do corpo estão relacionadas com... porque quando você está com raiva, você tensiona logo alguma parte do seu corpo e depois já fica dolorido, fica doendo e você não sabe o que é... vai tomar remédio pra... pra dor muscular... e não é... é só você tentar relaxar e tudo volta ao normal... com certeza é...

Renata – Então agora... depois de realizada a pesquisa... Qual a sua opinião acerca da importância das abordagens corporais?

Safira – Acho que todo mundo tem que fazer. Amadurece todo mundo... [...] Porque... é... isso ajuda a se encontrar, sabe? Você saber do que é capaz, do que seu corpo... até onde é o limite que tem no seu corpo... na realidade o limite que você tem que dar às pessoas, em tudo, não é? Na vida... é importantíssimo... a pesquisa é essencial na vida de qualquer pessoa. Muda muito, e na realidade para melhor. Você não vai sair perdendo se fizer... na realidade você vai sair ganhando... É maravilhoso... O que faltava, assim... e eu vou continuar fazendo... o resto da minha vida... faltava eu me encontrar, sabe? Faltava... eu conhecer muitas coisas... e... a pesquisa me proporcionou isso. Sabe? E eu acho que se tivesse feito outra coisa, não tinha acontecido... tanto pra o pessoal como pra... profissionalmente, sabe? Violinisticamente... eu acho que, assim... nota muito de antes de eu fazer a pesquisa, de quando eu ia tocar, e agora quando eu estou fazendo a pesquisa e quando eu vou tocar. É muito na cara, assim... que alguma coisa mudou. Sabe? Na realidade, eu acho que o povo que me conhecia pensa assim... “ela é outra pessoa”... eu sou outra pessoa... tocando... não sou a mesma não...

eu mesma não me acho a mesma... me acho outra pessoa. Na realidade, eu me acho eu mesma, agora... sabe? Do que antes.

Renata – Quem era a Safira antes da pesquisa, e quem é a Safira agora?

Safira – Mais fácil falar de hoje do que falar de antes... Não sei... eu era mais... fechada, sabe? É... era mais fechada, não deixava meus sentimentos virem à tona, sabe? Vir à tona... eu não deixava... prendia... sempre me escondia... sempre... na realidade eu sempre me escondia tentando escapar das coisas, sabe? E na realidade eu não escapava de nada... como dizia sua aluna, eu “guardava na caixinha”¹⁶⁵, né? Ia guardando, guardando, guardando e... nossa! Eu me abalava muito e aí eu não conseguia fazer as coisas direito como eu queria, sabe? Porque eu pensava que tava sobre o controle, mas não tava... Então o que me afetava ficava lá e eu fazia as coisas horrivelmente. [...] E hoje em dia eu já não vejo assim, na realidade eu tento não deixar as coisas me afetarem tanto, sabe? Ter o amor comigo, e cuidar mais... que antes eu não cuidava e pensava mais na realidade das outras pessoas do que em mim, sabe? [...] E hoje em dia não... sabe?... Eu sei dizer não, [...] já tenho mais o controle... não aceito coisas que me façam mal... não aceito... não deixo me afetar tanto pelas coisas... e tento... como... como que foi o que eu fiz [na apresentação], não é? Sei lá... se aconteceu alguma coisa, eu deixo lá... do lado de fora... que aquele momento é o meu momento... com meu instrumento... então eu me lembro que eu tenho que aproveitar e dar o mais amor que eu tiver... porque é o que eu vim fazer, sabe?

Renata – O que você esperava da pesquisa, você encontrou?

Safira – A pesquisa me deu tudo o que eu esperava e um pouco mais.

¹⁶⁵ Expressão já esclarecida no texto “Resultados e Conclusões”.

8. Violeta

Questionário inicial

Violeta tem 15 anos de estudo de violino, mas ao longo desse período teve várias pequenas interrupções no seu aprendizado por conta de mudanças de professor. Hoje, sua carga de trabalho semanal com o instrumento é em torno de 50 horas, sendo que 40 delas são de aulas individuais ou em grupo que Violeta ministra para crianças e adolescentes. As outras 10 horas estão distribuídas entre seu estudo de violino e suas performances em eventos. No início deste trabalho, esta participante não tinha nenhuma atividade que não fosse relacionada à música e não fazia nenhum tipo de exercício físico.

Em seu histórico médico, Violeta afirmou sentir dores musculares no polegar esquerdo, cujo tratamento foi sempre realizado apenas com alongamentos. Fora isso, não relatou mais nenhum problema muscular, ósseo ou de articulação, ou qualquer outro que tivesse atingido seu estudo de violino. Na sua família, segundo ela, também não existe nenhuma tendência a doenças em regiões musculares, ósseas ou de articulações.

Tanto em seu cotidiano como tocando violino, Violeta disse sentir tensões no ombro esquerdo, sempre com um nível médio de desconforto. Essas tensões eram percebidas em todas as situações em que esta participante estava tocando, se fazendo sentir geralmente a partir de 1 hora de atividade. Violeta estudava violino em pé e fazia pausas em seu estudo a cada 50 minutos. Segundo ela, nenhuma outra atividade específica de seu cotidiano lhe causava tensões.

Violeta afirmou se sentir cansada, cansaço este que aparecia algumas vezes já ao acordar. Esta participante relatou sentir prazer em todas as suas atividades cotidianas, mas disse sentir-se sobrecarregada e continuamente pressionada. Estava sempre em grande atividade e tinha dificuldade para relaxar ou para ficar quieta, embora relatasse não ter insônia. Não fumava e nem bebia, comia bem, dispunha de tempo para as refeições, mas não tinha para elas horários regulares. Segundo Violeta, seus movimentos eram lentos e calmos e afirmou haver ocasiões em que se sentia mal ou deprimida, estando mais presente, no início desta pesquisa, o sentimento de dúvida. Tinha momentos de lazer, mas dentre eles não cultivava o hábito de dançar. Sentia sua bacia se movimentando quando andava, mantendo-a sempre fixa para trás, percebia suas nádegas tocando a cadeira quando sentava e seus pés em contato com o chão quando andava, mas afirmou normalmente não sentir seus pés. Sua

respiração era abdominal e Violeta disse percebê-la inclusive enquanto tocava. Normalmente mantinha seu peito em uma posição estufada e este se movimentava livremente enquanto ela respirava. Esta participante se considerava uma pessoa flexível corporalmente, de costas também flexíveis. Afirmou tocar com uma movimentação mais livre, mas não tinha consciência de seu corpo como um todo quando tocava, percebendo mais os pés, pernas, ombros, braços, cabeça e dedos. Para ela, os ombros eram as partes do corpo mais difíceis de relaxar durante uma performance.

Na maioria das vezes, Violeta fazia algum tipo de alongamento antes de tocar. Sem ser a de alongamento, não tinha realizado, no início desta pesquisa, nenhuma prática de prevenção ou diminuição de tensões musculares, mas já havia lido sobre os princípios do Pilates e da Eutonia. Para ela, essas abordagens são “úteis, dependendo do paciente e se ele realmente confia nos exercícios”. Nunca fez terapia e acreditava que tensões musculares poderiam estar relacionadas a fatores emocionais, mas sobre o porquê dessa crença, não nos deu maiores explicações. Esperava desta pesquisa “prováveis soluções para as tensões musculares de nós violinistas, trabalhando e experimentando exercícios da Bioenergética”.

Encontros e relatórios

De todos os participantes desta pesquisa, Violeta foi a que menos manifestou problemas de tensões musculares, tanto no seu cotidiano como em seus momentos de performance. Na verdade, o que mais a incentivou a participar da pesquisa foi o fato de já conhecer a essência de meu trabalho e desejar ampliar seus conhecimentos sobre o assunto. Por ser uma professora dedicada e consciente do quanto o psicológico pode influenciar não só no ato da performance, mas também na própria evolução do aprendizado, um dos objetivos de Violeta era encontrar ferramentas para trabalhar com seus alunos de forma que eles, desde o início de seus estudos, pudessem buscar uma melhor interação com seus instrumentos.

Mas, possivelmente, ao insistir para fazer parte desta pesquisa, Violeta ainda não tinha se dado conta totalmente de que, para isso, iria ter que entrar em um processo não apenas de aprendizado profissional, mas também pessoal. Ao buscar conhecimento para o magistério, Violeta acabou tendo que enfrentar a si mesma, aos seus próprios conflitos. Essas minhas afirmações se devem ao fato de que, por já conhecer Violeta, percebia seu caráter fechado e auto-suficiente. Esta participante não era alguém de se render fácil aos seus sentimentos e muito menos de demonstrá-los.

Assim, Violeta chegou ao nosso primeiro encontro oscilando entre entrega e resistência. Desejava realizar os exercícios, mas parecia querer controlar até onde iria com eles, o que a fez estar sempre muito alerta a tudo e parecer que estava sempre pensando nos movimentos e não os sentindo. Esteve o tempo todo muito séria e concentrada, mas ao mesmo tempo muito agitada, demonstrando dificuldade de se soltar completamente.

Sentiu alguma dificuldade nos exercícios de respiração quando deitada, mas no “Exercício básico de vibração e *grounding*” (exercício 01) não demorou a vibrar. Nos exercícios de respiração em pé e com o violino não teve maiores dificuldades, pois já conhecia seus princípios. Mas ao realizar o exercício de expiração com a idéia de dar limites, Violeta ofereceu resistência. Nesse exercício, o círculo realizado pelo braço direito para sempre voltar ao talão e realizar a arcada para baixo simbolizava um “escudo de proteção” para todo e qualquer sentimento externo que pudesse atrapalhar sua performance. Junto ao gesto, por esse ser um exercício expressivo, o habitual “Ah” foi substituído pela palavra “sai”, que representaria a intenção de dar limites ao outro. Diante de minha insistência, Violeta finalmente se entregou ao conflito que estava sentindo e chorou. Esta participante saiu de nosso primeiro encontro aparentando cansaço. Sobre esse momento, Violeta comentou em relatório:

Inicialmente, os exercícios mostraram ser diferentes de todos os que eu já vi tratando-se para o violino. Durante a execução deles, sentia que podia soltar mais som ou até mesmo relaxar mais, porém sentia que havia uma trava dentro de mim. No final, quando a professora falou para eu soltar todas minhas angústias com a palavra “sai”, comecei a chorar bastante, sem saber direito o porque que eu estava chorando. [...] Em casa, fazendo os exercícios comecei a sentir a tensão que eu coloco nos meus ombros ao tocar. A respiração diafragmática tem sido algo cada vez mais natural de fazer, mais inconsciente.

O segundo encontro de Violeta foi bastante parecido com o primeiro, uma mistura de entrega e não entrega. Em todos os exercícios que requeriam expressão, sua voz soava fraca e oscilante e seu olhar aparentava certo receio, como se Violeta tivesse medo de impor seus limites ou de expressar seus próprios sentimentos. Ao refletirmos sobre isso, esta participante confessou ser difícil para ela demonstrar suas emoções e, como tinha uma grande tendência de querer cuidar de todos a sua volta, pensando mais neles que em si mesma, nunca conseguia se impor, o que fazia com que Violeta se sentisse muitas vezes invadida em sua individualidade. De qualquer forma, realizou a contento todos os exercícios relacionados à região pélvica e também os destinados aos membros superiores, ombros e pescoço. Saiu do encontro dizendo-se relaxada tanto física como mentalmente. Sobre esse encontro, Violeta relatou:

Tenho tentado ver as aulas como um momento realmente só para mim, sem nenhum tipo de preocupação externa. Quando me desconecto com os problemas lá fora, consigo sentir mais os exercícios agindo sobre meu corpo, sinto melhor meu corpo, a respiração. Ao tocar no final da aula, ainda vejo como meus ombros ficam tensos, mas senti que eu toquei com mais leveza no som. Em casa, senti uma sensação muito boa ao tocar no meu violino. Como se eu estivesse bastante consciente do meu corpo, principalmente dos meus braços e ombros.

O próximo encontro de Violeta foi um pouco confuso. Ela se enganou com o local e chegou com quase meia hora de atraso. Para mim, tornava-se evidente que Violeta estava extremamente sobrecarregada não apenas pela quantidade de coisas que tinha que fazer no seu dia-a-dia, mas também por questões emocionais que ela fazia questão de esconder. Durante os exercícios ficou tonta e teve vontade de chorar, mas prendeu, dizendo estar tendo, nos últimos anos, muita dificuldade de deixar fluir o choro. Nesse encontro, sua vibração demorou a acontecer, pois ela parecia bastante tensa. Após esse encontro, Violeta refletiu:

Tenho me concentrado mais durante a execução dos exercícios. Acredito neles e quero sentir efeito sobre meu corpo e minha mente. Senti vontade de chorar, mas não chorei. Vi que preciso liberar melhor a respiração, soltar tudo e emitir melhor o som, colocar tudo para fora. Em casa, não consegui treinar nada. Minha cabeça estava muito perturbada com problemas, além do pouco horário disponível que eu tive. Quando eu fui estudar, ao começar o exercício de respiração emitindo som eu comecei a chorar novamente, então parei.

Esses problemas relatados por Violeta vieram à tona no próximo encontro. Quando ela chegou, tornou-se visível para mim sua angústia, mas esta participante nada comentava. Até que resolvi conversar, numa tentativa de aliviá-la um pouco. Violeta rompeu em prantos e nosso encontro se resumiu praticamente a uma longa conversa sobre seus receios e angústias. Já ao final do encontro fizemos alguns exercícios para que esta participante saísse mais forte para enfrentar seus problemas. Sobre esse momento Violeta afirmou:

À caminho da aula eu pedi a Deus para que iluminasse alguém que eu pudesse conversar, desabafar tudo o que estava se passando [...]. Chorei a aula toda, mas no final me senti uma pena de aliviada. Devido a isso, não trabalhamos por completo os exercícios. Só consegui treinar em casa um dia, tentei me concentrar ao máximo nos exercícios. Sinto que ao tocar, meus ombros estão cada vez mais relaxados. Até mesmo quando eu tensiono, eu consigo sentir e relaxo, coisa que não acontecia antes.

No próximo encontro, Violeta estava bem melhor. Tinha tomado algumas resoluções em relação aos seus problemas e estava se sentindo mais forte. Decidi então focar esse encontro basicamente em exercícios de *grounding* e de pelve para que Violeta se sentisse com mais energia e vigor. Foram feitas quase todas as variações do exercício de “Flexão dos joelhos” (exercício 02), sempre ao som de uma música de caráter vivo e enérgico. Aos poucos fui vendo a energia de Violeta se modificar, passando esta participante a demonstrar mais ativez e determinação em seu semblante. Quando comentei essa impressão, Violeta afirmou que os exercícios tinham trazido a ela mais firmeza e mais coragem de enfrentar tudo o que estava passando. Segundo suas próprias palavras,

Entrei na aula com a cabeça concentrada só nela, esqueci qualquer problema lá fora. Aquele é realmente o meu momento. Durante os exercícios em *grounding*, tenho sentido mais o chão, a força que tenho nas pernas e pés. Adorei tocar com o violino e dançar ritmicamente com a música. Sai com uma sensação maravilhosa da aula. Leve, muito leve.

A partir desse encontro, a pesquisa com Violeta tomou outro rumo. Finalmente ela estava mais concentrada nela mesma e pudemos trabalhar um pouco mais sua relação com o violino. Havia percebido, durante os primeiros encontros, que a interação de Violeta com seu violino era pequena. Quando ela tocava, o instrumento sempre me parecia distante de seu corpo. Conversamos longamente sobre essas minhas impressões e sobre o papel do violino na vida desta participante. Ela afirmou se sentir muitas vezes incômoda com seu instrumento e que seu estudo, além de ser pouco, era precário em sua qualidade. Segundo ela, tinha pouca concentração e disciplina por conta de uma série de fatores, tanto a nível pessoal como familiar. Mas afirmou ter muito prazer em tocar, servindo o violino, muitas vezes, de “válvula de escape” para suas angústias diárias. Disse também estar disposta a se voltar mais para seu instrumento e que tinha decidido fazer terapia, pois tinha muitos conflitos que nunca havia permitido sentir em toda a sua intensidade ou mesmo tentado resolvê-los internamente. As consequências desse encontro foram comentadas por ela em relatório posterior:

[Renata] falou que não sentiu conectividade minha com meu violino. Falamos bastante a respeito. Realmente não sei o porquê disso. Acredito que alguns motivos me levam a essa falta de conexão com meu instrumento como falta de tempo pra estudar como eu queria [...]. Mas não sei ao certo e vejo que de verdade preciso me conectar mais ao violino, como diz Renata. Em casa, tenho buscado estar mais com meu violino. Era difícil eu pegar nele enquanto dava aula, pois estava sempre tocando no instrumento dos meus alunos. Mas agora tenho tocado nele quando preciso mostrar algo para os alunos. Acho que tocá-lo todos os dias é fundamental. Só preciso me organizar para que isso seja feito consciente e de forma adequada.

O próximo encontro foi focado em exercícios para seus ombros e braços, estes sempre aliados ao *grounding*. Desde o início, percebi em Violeta certa raiva, mas decidi não conversar sobre isso, apenas assinalando à participante que procurasse, durante os exercícios, colocá-la para fora através da respiração e do som de sua voz. Aos poucos Violeta foi se acalmando, mas ao final ainda disse estar sentindo raiva, ao que decidi colocá-la para espernear (exercício 73). Devido a sua dificuldade na entrega total aos exercícios, Violeta esperneou de início um pouco titubeante, mas logo depois entrou no movimento de maneira mais intensa. Mas o que mais me surpreendeu foi a sua liberação de suas emoções através da voz. Enquanto esperneava, Violeta gritou alto esquecendo-se completamente de tudo a sua volta. No final chorou bastante e disse estar descarregada. Foi para casa mais aliviada e comentou em relatório:

Gostei bastante dos exercícios feitos em aula para os ombros, dá para sentir como nós colocamos a tensão neles. Sinto meus ombros mais conscientemente e tenho conseguido não tensioná-los tanto como antes. Durante os exercícios de respiração e do arco, com as músicas lentas, ainda sinto vontade de chorar, mas não chego a chorar. Não tenho impedido, apenas não acontece. Cheguei bem na aula, mas ao começar os exercícios comecei a sentir um pouco de raiva e lembrei de uma discussão que tive durante a semana que me fez sentir muita raiva. No final da aula, Renata me oportunizou algo que nunca me deixaram: espernear, se debater de raiva no chão sem que ninguém brigue comigo por isso! Senti muita vontade de chorar e chorei quando terminamos. Não tive muito tempo pra estudar em casa, mas cheguei a praticar o *grounding* e os exercícios para os ombros.

A mesma linha de trabalho foi seguida nos próximos encontros. Além do trabalho constante de *grounding* e pelve, procurava sempre realizar exercícios para os ombros de Violeta. Fora o que se refere aos exercícios físicos, procurei desenvolver nessa participante uma maior integração com seu instrumento, fazendo-a tocar sempre tanto as músicas de seu repertório como aquelas que ela trabalha com seus alunos. Tentei resgatar o lado lúdico da performance e devido ao momento de vida delicado que esta participante estava passando, procurei sempre ter o cuidado de fazê-la se sentir-se mais relaxada e tranqüila perante seu corpo e seu instrumento. Por isso, não realizei com ela os exercícios no banco de Bioenergética. Ainda sentia em Violeta uma tristeza interna que só muito vagarosamente ela estava entrando em contato. Como os exercícios no banco podem levar a sensações mais intensas, não quis mexer com suas emoções mais do que já havia mexido. Nessa altura, Violeta já estava em processo terapêutico com minha própria terapeuta de Bioenergética e obviamente deixei para ela a responsabilidade de fazer Violeta entrar mais em seu íntimo.

Assim, acredito que esta pesquisa teve para esta participante um significado emocional muito maior do que físico. Como poderemos ver em seu relatório final e em sua entrevista, Violeta conseguiu uma integração maior com seu instrumento e também uma liberação considerável de suas tensões, mas, para mim, seu maior desenvolvimento foi o fato de ela ter decidido entrar em contato consigo mesma e buscado solucionar alguns de seus conflitos, tanto pessoais como violinísticos. E principalmente ter finalmente começado a entender que não estamos fragmentados em diversas partes isoladamente controláveis. Embora Violeta já parecesse compreender isso como professora, não demonstrava viver esse princípio aplicando essa idéia nela mesma. Assim, com a pesquisa, ela pareceu aprender minimamente que enfrentar nossas emoções é também estarmos mais presentes física e emocionalmente na performance.

Como havia pedido, seu relatório final foi dividido em comentários sobre seu desenvolvimento físico, emocional e, mais especificamente, violinístico durante esta pesquisa:

ASPECTOS FÍSICOS

Há um tempo que eu já penso e faço leituras sobre os aspectos corporais dos violinistas, chegando à conclusão de como não temos consciência do nosso corpo, não paramos para analisá-lo enquanto estamos tocando. Isso traz conseqüências de todos os níveis em problemas musculares. Mesmo sabendo dessa realidade, é difícil ter essa consciência sozinha. Nos observar, sentir nosso corpo, é uma prática nem um pouco comum para nosso tipo de educação e de cotidiano.

A pesquisa com a bioenergética me proporcionou ter muita consciência do meu corpo, a cada aula e cada dia que apliquei os exercícios em casa, pude sentir mais e mais meus ombros, mãos, pernas e pés. Parei para observar o que acontece com meu corpo enquanto executo o violino. Também parei para observar mais o corpo dos meus alunos e consigo detectar facilmente as tensões deles.

Nunca tive problemas musculares sérios, mas sempre tive problemas com meus ombros, quando ao tocar o instrumento constantemente eu tencionava-os. Até mesmo andando na rua, eu me via fazendo essa tensão. Com as aulas da pesquisa, tive total consciência dessa tensão nos ombros e aprendi a controlar. Pude sentir cada vez que eu começo a tencioná-los e assim consigo relaxá-los. Percebo que não tenho mais esse problema no dia-a-dia. Faz um bom tempo, desde o início da pesquisa, que não sinto dores nos ombros. A respiração foi outro ponto fundamental das aulas, pois não lidamos muito bem com ela no dia-a-dia. Tocar o violino sentindo a respiração é uma sensação muito boa!

ASPECTOS VIOLINÍSTICOS

Em relação aos aspectos violinísticos, a pesquisa trouxe um grande ganho para nós alunos ao nos fazer despertar para os movimentos dos nossos membros enquanto tocamos. O som que produzimos do violino é quase como uma resposta do que sentimos e do que colocamos sobre o arco. As tensões que geramos no corpo, muitas vezes são nítidas através do som reproduzido pelo instrumento, o que é muito negativo para a performance violinística.

Outro ganho foi a minha relação com meu violino. A questão do “ser e pertencer à música” ficou clara na minha cabeça durante as aulas da pesquisa, quando notei que faltava uma ligação maior entre eu e meu instrumento. A falta de ligação talvez aconteça justamente pela falta de consciência corporal que eu tinha, e assim não havia uma troca de energia do meu corpo com meu violino. É auditivamente e visualmente notável ver uma pessoa que tem consciência do seu corpo e que está

envolvida com a música e seu violino e a pessoa que não tem essa consciência, mesmo quando essa última está envolvida com a música que está tocando.

Acredito ainda, que com uma constante de aulas de bioenergética com o violino, a consciência corporal se torne algo do cotidiano, ajudando inclusive no nervosismo que passamos em cima de um palco, já que as aulas ajudam a “controlar” nosso corpo.

Mesmo sabendo disso, a pesquisa me fez enxergar mais profundamente que o violino não é só um pedaço de madeira caro, e sim que é algo forte, minha base, faz parte do meu chão. Com ele posso emocionar as pessoas, posso até curá-las de certa forma. Com meu instrumento posso ter um espaço e momento só meus, podendo sentir qualquer tipo de emoção e transmiti-lo através do violino.

ASPECTOS EMOCIONAIS

Sempre me achei uma pessoa muito forte, que consegue lidar bem com os problemas que a vida nos traz. Com isso, nunca senti necessidade de fazer terapia, até porque meu conceito de para que serve a terapia estava equivocado. Com as aulas da pesquisa, pude sentir todos os tipos de emoções: raiva, angústia, alegria, tristeza. Aprendi que todos têm uma “caixinha”, onde guardamos nossas aflições e que a minha é perto do coração. Em alguns exercícios senti profundamente esse ponto, senti que ao liberá-lo vinha a vontade de chorar por exemplo.

Com os exercícios de respiração que emitimos sons, senti toda a energia que saia do meu corpo e que isso mexia com meus sentimentos.

Na verdade, os três aspectos estarão sempre ligados: físico, violinístico e emocional. Um depende do outro funcionando bem para que todos funcionem da mesma forma.

A entrevista final de Violeta durou apenas um encontro. Tendo essa entrevista se baseado nas perguntas do questionário inicial, transcreveremos aqui parte dela, para que fiquem mais claras as mudanças ocorridas com ela, principalmente no que diz respeito às suas tensões musculares e ao seu nível de energia vital e percepção corporal:

Renata – Seu questionário, na verdade, é... muito tranquilo, muito simples, não é? Você não tem muitas reclamações de problemas musculares. Mas essas coisas que você reclama... as dores no polegar esquerdo e, lá na frente, na parte de tensões musculares, as dores no ombro esquerdo. Como é que elas ficaram depois da pesquisa?

Violeta – Na verdade, o polegar esquerdo, eu... não é que eu sentia isso constantemente. Já teve episódio de eu sentir essa dor... mas foi coisa assim... bem passageira. De coisa de... sei lá... ficar umas duas semanas doendo e pára. Eu senti duas vezes. Só. Agora, o ombro era sempre. Sempre sentia muita dor no ombro. [...] Eu levantava, mas era uma coisa que a maioria das vezes que eu sentia eu tava tocando, estudando mais de uma hora, aí quando vê, quando eu parava, aí “Eita! O meu ombro está doendo.” Às vezes eu nem sentia depois do estudo. Eu ia dormir, aí eu sentia aquele incômodo e eu pensava “estudei violino hoje. Ah! Então foi porque eu estudei violino”. E depois da pesquisa eu pude ter consciência disso, não é? Então assim... eu comecei a perceber que até eu andando na rua, eu fazia isso. Andando na rua eu sentia o ombro levantando. Aí eu pude abaixar. Tocando violino eu parei para estar observando... o meu ombro. E eu via que eu levantava e eu pude controlar... Então assim... depois de mais ou menos... uns cinco encontros da gente... quatro... não sei direito... eu pude controlar muito bem isso. Hoje, eu não sinto dor nenhuma. [...] Eu não tensiono.

Renata – Nessa parte aqui, onde a gente fala da energia vital. É... como é que está sendo esse cansaço agora depois da pesquisa? Você botou que você se sente cansada e que às vezes é já ao acordar.

Violeta – É... eu acho que esse meu cansaço... não é que ele diminuiu, e nem é que ele aumentou... eu sei da existência dele, e... eu acho que não é só tanto questões psicológicas, nem ligado ao estudo de

violino, nada disso... É questão de organização do meu tempo. Eu sei que eu não estou me organizando direito, então eu estou correndo muito à toa e... não estou dormindo direito porque eu vou dormir pensando: “tenho que fazer isso, tenho que fazer aquilo...” [...] Então, eu acho que esse negócio do cansaço é uma questão de organizar o meu tempo mesmo, assim... Cansaço, eu sempre tive cansaço... Mas eu acho que é a correria do meu dia...

Renata – Mas... os exercícios da Bioenergética... ajudaram nisso, ou não ajudaram?

Violeta – Ah, com certeza! [...] Os exercícios que eu estava fazendo da Bioenergética era antes de dormir. Então... eu ia dormir bem mais relaxada. E realmente eu apagava tudo isso... não é? Assim... eu fazia tudo o que tinha de fazer antes, aí fazia o exercício... Quando não tinha tempo fazia pelo menos o de respiração, então eu ia dormir bem mais tranquila. Com certeza! E conseqüentemente a gente acorda bem mais tranquila também, não é?

Renata – E com que frequência você estava fazendo os exercícios em casa?

Violeta – Acho que... uma média de três vezes por semana, de segunda à sexta. Teve semana que eu consegui fazer todo dia, mas a maioria não.

Renata – E quando você tem algum problema, alguma coisa que surge, você se remete aos exercícios, ou você tenta controlar por você mesma?

Violeta – Hoje em dia, procuro mais os exercícios, principalmente os de respiração. Entrar em *grounding* e fazer os exercícios. Agora, não sempre com o violino, não é?

Renata – Sim... tudo bem... mas eles têm surtido efeito?

Violeta – Ah, com certeza! Acalma bastante. Essa questão de você entrar em *grounding* é bem interessante, porque... é... o corpo da gente controla a mente. Eu percebo isso. Quando você está irritada assim... que eu parava “calma, deixa eu entrar em *grounding* aqui... deixa eu entrar...” é como se o corpo tivesse controlando a mente. Você... “ó... relaxa aí... mantém aqui...” entendeu? E aí a gente consegue parar, consegue pensar pra resolver e tudo o mais.

Renata – Então... os exercícios... você tem feito antes de tocar, não é?

Violeta – Tenho. Sempre, sempre, sempre, sempre...

Renata – E faz diferença...

Violeta – Com certeza... sem dúvida. Tanto questão de respiração como questão dos meus ombros, como questão de você estar conectada mais ao instrumento e estar mais conectada à música, e questão de você entender que aquele momento com seu violino... não é só um estudo, não é? [...] É o seu momento ali... de você estar com o seu violino... o que é que você vai transmitir... e tudo interfere no som. Conseqüentemente... Quer dizer, o som é um dos pontos primordiais para você dizer “Você é um bom violinista ou não”. E assim... tudo interfere no som... se você está tenso, se você está com raiva, se você está alegre, tudo vai soar no seu som. Então a partir do momento que você está tranquila, que a gente faz os exercícios antes, que a gente domina a respiração, a respiração diafragmática também... eu acho imprescindível, assim... Eu não conseguia fazer... eu tinha que parar pra pensar: “Vai... inspira... a barriga enche...” e... hoje em dia está uma coisa normal. Enquanto que eu estou tocando eu consigo fazer...

Renata – No dia-a-dia também...

Violeta – Também. Com certeza.

Renata – Você não passou por nenhuma situação de performance depois que começou a pesquisa... Tocou em algum lugar que você pudesse aplicar?

Violeta - Aplicar, estou aplicando nas minhas aulas, não é?

Renata – Sim... Mas eu digo porque você falou aí em nervosismo... e eu me remeti a uma situação de performance onde você tem um nervosismo... Por exemplo, os meninos que estão tocando, eles estão aplicando antes de entrar em palco...

Violeta – Não... eu me lembro que teve um casamento que a gente ficou bem à vontade... os músicos... acho que estava mais escondido... então eu fiquei testando, algumas coisas, mas é... foi aquele negócio mais à vontade... não parei pra pensar sobre o que eu tava fazendo, entendeu? Eu apenas... “deixa eu ver aqui.. tal passagem aqui da música... entrando um pouquinho em *grounding* e voltando, como é que fica...” em relação ao ombro... o exercício do ombro... Então algumas notas eu me lembro que eu ficava mexendo assim o ombro, pra não tensionar. Mas foi só uma vez, mesmo.

Renata – E você chegou a observar alguma coisa?

Violeta – Ah, com certeza! Não é nem na hora, assim... é... pra mim, essa questão de eu não tensionar o ombro foi a prova física e real de que realmente a coisa funcionou. Porque esse negócio dos meus ombros já fazia muito tempo, [meu (minha) professor(a)] sabia que eu tinha esse problema no ombro e... sempre mandava eu relaxar... trocar a espaleira... Eu já tinha trocado espaleira, mas não tinha jeito e... e eu sabia da existência desse problema do ombro, mas era uma coisa que eu não conseguia ter o controle. Eu começava a tocar... quando eu começava a me envolver com a música eu não parava pra pensar no ombro, não é? E hoje em dia, quando eu começo a tocar, mesmo envolvida com a música, dá pra eu sentir... eu sinto no corpo... eu sinto o ombro... entendeu? E eu não tensiono ele de jeito nenhum, de forma alguma...

Renata – Como é que você se sentia quando terminava de tocar no casamento?

Violeta – Em todos os casamentos, era de praxe meu ombro sair doendo. Sempre, sempre, sempre. Talvez pelo fato de tocar muitas vezes... música de padrinho, ficar tocando o tempo todo... repetidamente, sem descanso, tal... a correria.. .que também não era só isso, obviamente. Mas, era de praxe eu sempre sair com o ombro tensionado... sempre, sempre, sempre... E hoje em dia, não sinto absolutamente mais nada... no ombro... de forma alguma... Logo no começo da pesquisa, quando eu comecei a ver essa questão do ombro, durante os casamentos eu comecei a voltar minha atenção pra isso. Mas hoje em dia eu nem preciso, porque está tão relaxado, está tudo tão natural, que... eu não sinto mais nada, nada, nada, absolutamente nada...

Renata – Essa dificuldade para relaxar ou para ficar quieta, ela continua?

Violeta – Bastante. Melhorou bastante. É... aquela história de... entrar em *grounding* quando você está nervosa, ou então quando eu não tinha muito tempo para estudar violino aí parava... fazia só os exercícios de respiração... alguns momentos que eu não tinha tempo pra estar tocando [...] aí eu fazia os exercícios de respiração com o violino, não é? Pra não deixar de estar conectada com o violino. É... eu aprender a ter o auto-controle mesmo... Não é nem o auto-controle... a controlar a ansiedade, a controlar o stress do dia-a-dia, os exercícios servem o tempo todo, até quando você está no computador... Quando eu estava no computador... então... às vezes eu parava assim um pouquinho, botava a música lá... “espera, deixa eu respirar aqui um pouquinho”... Aí eu parava, respirava. Então... isso tudo no dia-a-dia... isso faz muito bem, faz muito bem...

Renata – Beleza... e... essas dúvidas que você tinha... quando começou a pesquisa... como é que elas ficaram?

Violeta – Exatamente. Porque primeiro assim, terapia na minha cabeça, eu nunca achei que fosse uma coisa que... eu precisaria. E Bioenergética por mais que a gente trate de consciência corporal, é... eu pensei realmente aquele negócio... “Ah... terapia...”, não é? Mas... vamos lá... É aquela história... paguei para ver, não é? E... além disso ainda tinha a questão de ser com o violino... Eu disse: “como é que danado a terapia, a Bioenergética, vai me servir pra o violino?” E assim, quando eu comecei até a responder esse questionário, você perguntando onde é que tem tensão, aí eu ficava pensando: “Como é que a Bioenergética, o que é que a Bioenergética vai ter a ver com a tensão do meu ombro? Por mais que seja consciência corporal, como é que essa danada vai conseguir ajeitar?” Aí eu disse: “Tá, mas... vamos ver no que é que dá...” aí... assim... é como eu falei... a prova real é essa questão do ombro... que melhorou bastante, não é?

Renata – Ah! Quer dizer que essas dúvidas que você colocou aqui foram mais basicamente em relação à própria pesquisa?

Violeta – É... se funcionava ou se não funcionava.

Renata – Como é que está essa sensação dos seus pés agora? Pés, pernas... Quando está tocando.

Violeta – Ah! 100%. [...] Inclusive os meus alunos, eu estou passando muito isso... “já pararam pra observar o que é que o braço faz? Como é que é o comando que você manda pro seu braço? Já parou pra observar como é que está a ponta do seu dedo, que é que ele está fazendo quando você está tocando violino?” Então, tenho analisado muito isso. E... hoje em dia eu consigo tocar... claro que quando você está tocando e está muito envolvido com a música, chega um nível que você não pára pra pensar no seu corpo. A gente está tão envolvido que... realmente... tudo toma conta. Mas eu acho que no início do estudo, assim... quando você está estudando escala... ou então quando você está mesmo no começo do estudo da música, você pára pra analisar tudo, você... eu consigo ter consciência do corpo, entendeu? Minhas pernas, quando a gente toca em *grounding*, também sinto bastante a perna e o corpo... o dedo também... eu procuro sentir a minha mão, que é que está acontecendo com cada dedo aqui... como é que eu estou tocando...

Renata – E no dia-a-dia? Vc tem sentido mais a sua parte inferior?

Violeta - Quando eu paro... “Violeta, pára um pouco”, aí eu lembro dos meus pés. Mas, a correria é tão grande que no meio da rua eu não paro, sabe? Pé esquerdo, pé direito, pé esquerdo, pé direito, estou sentindo o chão... No banho eu tenho feito muito isso. Tomando banho aí eu... “deixa eu sentir aqui o meu pé no chão... sentir a água escorrendo, deixa eu sentir o meu corpo todo... relaxe...” No banho eu tenho feito muito isso... e eu vejo que eu... estou cada vez mais tranquila, assim... Mas no dia-a-dia é difícil. Principalmente o meu dia-a-dia.

Renata – Então hoje... qual é a sua opinião em relação às abordagens corporais?

Violeta – Hoje com certeza, Renata... está mais do que evidente... que... aquela história... eu mesmo fui a cobaia de mim mesma. Vamos dizer, não é?... Pelo fato de ser professora, então eu procurei sentir como aluna... porque pra eu conseguir é... visualizar isso neles. [...] Isso é muito bom. A gente se sentir... e principalmente pra tocar violino... a gente sentir o que é que o corpo da gente faz. Que não é só uma coisa física, não é só o comando pro cérebro: “Vai... mexe o braço, estica o braço, volta o braço.” É além disso... então, assim... é... você se sentir é muito importante. Você se sentir tocando um instrumento, isso é mais importante ainda. E pra mim, além desses dois fatos, teve a questão e eu poder criar isso pros meus alunos também, não é? Eu não estou aplicando os exercícios de Bioenergética neles, mas assim, a questão da consciência corporal, de eles sentirem o braço, sentirem as pernas quando estão tocando, sentir que tão tensionando, se olhar no espelho, gravar, eu estou pedindo para eles gravarem muito como eles estão estudando...

Renata – É... mas pedir para eles flexionarem as pernas você pode... não é entrar em *grounding*, não é? Mas flexionar um pouquinho pra...

Violeta - É... eu peço a base, não é? A que encosta na parede que você pediu... Então assim... eu acho que se todo mundo tivesse... a questão de consciência corporal devia ser já como um dos conteúdos violinísticos... dentro da música... como História da Música, como teoria... escrita musical... então devia ter realmente um acompanhamento da consciência corporal, não é? Todo professor devia ser qualificado a fazer isso, pra que o aluno também possa ter isso, não é? É muito importante...

Renata – Mas hoje você aceita mais que essa consciência corporal está ligada a fatores emocionais?

Violeta – Com certeza. Não sei se totalmente, mas eu acho que 90% sim.

Renata – Então me diga uma coisa. É... me faz aí um resumo... quem era a Violeta antes e quem é a Violeta depois da pesquisa.

Violeta – É... pensando assim no geral, a música e o violino sempre me propuseram, coisas muito boas na vida. Não só questão de tocar o violino, não só questão de trabalhar com a música, mas tudo o que ela trouxe, as pessoas que eu conheci, e... o meu trabalho, a coisa que eu amo fazer, tal... E a pesquisa... e a música ainda trouxe a pesquisa, não é?... E assim... eu vou dizer que, aquela história, eu preciso dos momentos meus, eu preciso do meu momento com meu violino, eu preciso dessa questão de, do que você sempre falava, impor limites, não é? E o que eu achei assim, primordial, a questão da conexão com o violino, não é? Que você falava que não sentia muita conexão com o violino. Eu pensei muito... tenho pensado muito sobre isso. A maneira que eu estou estudando violino, o momento que eu estou estudando violino, e assim... a pesquisa, para quem achava que não ia dar em muita coisa, mexeu com inúmeros fatores na minha vida, não é? [...] E o grande ganho que eu tive... quer dizer, um dos, não é?... É a questão de poder ser a Violeta mulher, a Violeta violinista que eu tava esquecendo um pouco assim... Como eu dou muita aula, como eu até brinco, que eu sou muito mais professora do que violinista, mas eu também gosto de ser a violinista, eu também gosto de tocar meu instrumento, independente de se tem que mostrar para alguém o que a gente toca ou não, não é? Então assim... eu tenho buscado mais isso. Inclusive em relação a organizar meus horários, é... sobre isso também... de ter o meu momento com o meu violino, não é? Eu acho que isso é imprescindível na minha vida. E assim... mudou muita coisa em relação a essa questão de impor limite mesmo, de... eu fazer o que minha intuição diz muitas vezes e fazer o que meu coração diz muitas vezes... parar pra ter meu tempo, não é? E... isso tudo você vai ganhando... [...] Então assim... é... foi muita coisa que eu ganhei com a pesquisa, muita coisa... e a questão de fazer terapia, também... eu achava que eu nunca que ia precisar, aquela pessoa bem resolvida comigo mesma, e como eu estava precisando! E eu sempre procurei ficar muito bem resolvida comigo mesma. Então eu sempre me cuidei muito assim... não me permitir estar muito triste, não me permitir me angustiar com problemas da vida, mas eu vi que eu posso ficar muito triste e posso me angustiar e isso não vai me levar a ser uma pessoa com depressão... não é? Apenas são momentos que a gente passa durante a vida... Que é normal. E... e nos aspectos físicos foi essa questão do ombro, assim... que para mim realmente foi um ganho muito grande, porque muitas vezes eu deixava de estudar por causa desse ombro. [...] Eu posso dizer que... sei lá... de um mês pra cá... eu não senti nada... e eu toquei violino nesse tempo, não é?... Estudei... teve dia que eu estudei, desse tempo pra cá, duas horas, duas horas e meia, e... eu não senti absolutamente nada. Não é duas horas o tempo todo, não é? Parando de 50 em 50 minutos, e tudo mais. Então, assim, foi muito ganho...

Renata – O significado do violino mudou, continuou o mesmo, ampliou?

Violeta – Ampliou. Continua o mesmo, mas é... não só a questão de o violino ser um instrumento. O violino... como eu até botei no relatório, é um pedaço de madeira que reproduz uma música. Não... realmente... há uma energia... Há uma energia e eu acho que quando a gente toca tem que haver a troca de energia. Aquela história que você fala do ser e do pertencer. Pra mim isso daí é fantástico assim... você realmente conseguir ser e pertencer... Que é difícil, não é? Mas se você já para pra analisar e para refletir sobre isso... você aos poucos vai conseguindo ter essa troca.

Renata – Então você se sente mais forte?

Violeta – Com certeza, em todos os sentidos. Mais forte como pessoa, mais forte como... violinista no sentido assim... não no sentido técnico, mas assim... a questão da conexão com o violino, não é? E... mais forte em relação à minha consciência corporal também.

APÊNDICE C

Termos de consentimento livre e esclarecido referentes à divulgação das imagens, dos dados do questionário e dos depoimentos das entrevistas e relatórios



**Universidade Federal da Paraíba
Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes
Programa de Pós-Graduação em Música
Área de Concentração Práticas Interpretativas**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

João Pessoa/PB, ____ de _____ de 2010

Eu, _____, RG _____,
CPF _____, autorizo, por prazo indeterminado e sem limites de território, a reprodução de minha imagem no texto final (dissertação) da pesquisa desenvolvida pela Mestranda Renata Simões Borges da Fonseca, do Programa de Pós-Graduação em Música, área de concentração Práticas Interpretativas, da Universidade Federal da Paraíba, que tem como título “Bioenergética: um caminho de auxílio no processo de ensino-aprendizagem do violino”. Declaro, ainda, que minha imagem também poderá ser reproduzida em palestras, em aulas teóricas de cursos universitários e de aperfeiçoamento profissional, em trabalhos a serem apresentados em eventos científicos e para todos os fins educacionais e científicos aqui não explicitamente mencionados

Participante

Pesquisadora



Universidade Federal da Paraíba
Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes
Programa de Pós-Graduação em Música
Área de Concentração Práticas Interpretativas

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

João Pessoa/PB, ____ de _____ de 2010

Eu, _____, RG _____,
CPF _____, disponho-me voluntariamente a participar da
pesquisa desenvolvida pela Mestranda Renata Simões Borges da Fonseca, do Programa de
Pós-Graduação em Música, área de concentração Práticas Interpretativas, da Universidade
Federal da Paraíba, que tem como título “Bioenergética: um caminho de auxílio no processo
de ensino-aprendizagem do violino”. Assim, autorizo a coleta de dados a partir de
questionários, entrevistas e observações participantes em aulas de violino, onde me disponho
a realizar os exercícios propostos pela referida Mestranda. Além disso, concordo em oferecer
a Renata Simões constantes relatórios acerca de minhas observações em relação aos efeitos
destes exercícios no meu desenvolvimento físico, emocional e violinístico, relatórios esses
que também poderão servir como instrumentos de coleta de dados nesta pesquisa. Declaro,
ainda, que esta autorização só será válida se meu nome, bem como o de todos os participantes
envolvidos no trabalho, não for mencionado em qualquer meio de divulgação, garantindo-se
assim nosso anonimato.

Participante

Pesquisadora

APÊNDICE D – Programa do Recital de Mestrado



Universidade Federal da Paraíba
Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes
Departamento de Música
Programa de Pós-Graduação em Música

Reitor

Rômulo Soares Polari

Vice-Reitora

Maria Yara Campos Matos

Diretor do Centro Ciências Humanas, Letras e Artes

Maria Aparecida Ramos de Menezes

Chefe do Departamento de Música

Carlos Rieiro



PPGM

Coordenador do PPGM: Prof. Dr. Luis Ricardo Silva Queiroz

Vice–Coordenador: Prof^a. Dr^a Alice Lumi Satomi

Secretária: Izilda de Fátima da R. Carvalho



Universidade Federal da Paraíba
Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes
Departamento de Música
Programa de Pós-Graduação em Música

Recital de Mestrado

Renata Simões

Orientador: Prof. Dr. Hermes Cuzzuol Alvarenga

João Pessoa, 18 de agosto de 2010
Cine Bangüê – Espaço Cultural
20 horas

Renata Simões é Bacharel em Música (violino) pela Universidade Federal da Paraíba. Atualmente é Concertino da Orquestra Sinfônica da Paraíba e exerce atividades de magistério na Escola de Música Anthenor Navarro onde, desde 1991, leciona violino, viola e Teoria Musical. Sua maior área de atuação tem sido o trabalho camerístico. Foi 1º Violino do Quarteto de Cordas da EMAN de 1993 a 1997, violinista do grupo TRIVIUM, um dos vencedores do II Concurso Nacional Jovens Cameristas (Paraíba 1997) e junto com a pianista Vania Camacho manteve durante vários anos, o Duo Simões-Camacho, com o qual venceu o Concurso Nacional de Piano e Música de Câmara (Araçatuba 1994), o Jovens Instrumentistas Brasil (Piracicaba 1995) e obteve premiação em diversos outros, nacionais e internacionais. Foi também, de 2003 a 2008, violista do Quinteto Uirapuru com o qual, em 2004, gravou o cd Sivuca & Quinteto Uirapuru pelo selo Kuarup. Atualmente é primeiro violino da Camerata Arte-Mulher e integra o grupo Camena de Música Antiga. Além de atividades como violinista ou violista, Renata ainda realizou trabalhos de sonoplastia em teatro tendo recebido o prêmio de melhor trilha sonora para teatro na XI Mostra Estadual de Teatro e Dança da Paraíba - 2004, com a peça “As Doutoradas” de Joaquim da França Júnior sob a direção do renomado autor e diretor paraibano Tarcísio Pereira e na XIII Mostra Estadual de Teatro e Dança da Paraíba - 2006 pela trilha sonora da peça "O Auto das Sete Luas de Barro" de Vital Santos com direção de Jucinaldo Pereira. Renata Simões é orientanda de Mestrado do Prof. Dr. Hermes Cuzzuol Alvarenga no PPGM - UFPB

José Henrique Martins possui graduação em Música (Piano) pela Escola de Música e Belas Artes do Paraná (1985), mestrado em Música pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (1993) e doutorado em Práticas Interpretativas - Piano (Doctor of Musical Arts - Piano Performance) pela Boston University (2004). Atualmente é professor adjunto da Universidade Federal da Paraíba, onde atua como professor e orientador no Curso de Bacharelado em Música e no Programa de Pós-Graduação em Música. Como profissional, dá ênfase à performance pianística, atuando principalmente nos seguintes temas: música brasileira, música de câmara, técnica pianística e pedagogia do piano.

Agradecimentos: Ao Prof. Dr. Hermes Cuzzuol por tudo o que tenho aprendido sob sua orientação, ao Prof. Dr. José Henrique Martins por ter aceitado embarcar comigo nesse projeto musical e aos Professores Josélia Ramalho, Ibaney Chasin, Heloísa Muller, Maurílio José Albino Rafael e Luis Ricardo Silva Queiroz pelo apoio constante. Aos meus alunos, cuja paciência tem sido infinita. Aos meus amigos Adriana e Marco pelo carinho. E em especial a minha mãe, eterna companheira, ao meu marido, luz da minha vida, ao meu lindo filho Augusto por sua simples existência e ao meu avô Augusto (*in memoriam*) pelo grande exemplo de vida.

PROGRAMA

Sonatina em Lá menor para piano e violino F. Schubert

I *Allegro moderato*

II *Andante*

III *Menuetto*

IV *Allegro*

Sonata nº 1 para violino e piano op. 80 S. Prokofiev

I *Andante assai*

II *Allegro Brusco*

III *Andante*

IV *Allegro*

INTERVALO

Segunda Sonata para violino e piano José Siqueira

I *Allegro brillante*

II *Andantino com sentimento*

III *Allegro Vivo*

Tzigane – Rapsódia de Concerto Maurice Ravel

Violino: Renata Simões

Piano: Prof. Dr. José Henrique Martins

*Recital apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Música – Área de Práticas Interpretativas (sub-área violino)