



**Terapia
Corporal**

ARTIGO

TÉCNICA DE ALEXANDER E A COMPREENSÃO DOS MODOS PELOS QUAIS USAMOS NOSSO CORPO

Clarice Nunes*

Cada técnica de expressão corporal implica uma prática que vai além de regras e formas do uso "correto" e encontra ritmos e dinâmicas diferentes, conforme as pessoas que as vivenciam e conduzem. O valor terapêutico de cada técnica pode apenas ser avaliado pela sua contribuição para o aprendizado da função na qual a pessoa apresenta dificuldades de realização. Vejamos a contribuição que a Técnica de Alexander oferece para que entendamos como usamos nosso corpo a partir de padrões inadequados e como podemos reorientá-los na direção da saúde.

Breve Histórico

A técnica de Alexander foi criada por Frederick Mathias Alexander (1869-1955), australiano de nascença e um pioneiro das práticas corporais ao criar uma técnica a partir de seu próprio desempenho corporal. Foi declamador e ator. Ao ter sua performance prejudicada por uma rouquidão constante e procurar alívio para a solução do seu problema, sem sucesso, decidiu curar-se e iniciou um processo metódico de observação do uso que fazia de si mesmo, das ocasiões em que sua rouquidão acontecia, o que o levou a notar que - ao declamar - enrijecia a nuca ao retrair a cabeça para trás. Forçava demasiado a laringe aspirando o ar de forma ofegante. Chamou estas suas ações de modo de fazer. Aplicou-se na correção desse seu modo de fazer e, como resultado, superou o seu problema e acabou criando uma técnica que considera o corpo em ação: levantando-se, andando, sentando, ficando parado, usando os braços, mãos, voz, ferramentas, instrumentos de todos os tipos. Os primeiros resultados do seu trabalho acabaram sendo publicados em 1932 (Alexander, 1992). Consultei para essa descrição sucinta, além da obra do próprio Alexander, impressos produzidos pelo *Centro de Estudos da Técnica de Alexander (CETA)*^{**}, todos indicados nas referências bibliográficas.

Objetivos

Através da reeducação corporal, o terapeuta procura tornar cada um consciente dos meios pelos quais usa o seu corpo em diferentes situações, livrando-se do automatismo pela inibição dos padrões inadequados e criando novos padrões de ação corporal. A técnica de Alexander visa

* Clarice Nunes é Doutora em Ciências Humanas e Terapeuta Corporal

** O Centro de Estudos da Técnica de Alexander foi fundado por Edmundo Dias, pioneiro na introdução da técnica no Brasil e primeiro Presidente da Associação Brasileira da Técnica de Alexander. Formado pela *Alexander Teaching Associates* de Londres (1985), criou e dirigiu o Projeto de Formação de Professores da Técnica de Alexander no Rio de Janeiro, de 1992 à 1999.

à acurada apreciação sensorial que leva à mudança das condições de execução de movimentos que realizamos de forma instintiva e habitual.

Procedimentos

Na execução de movimentos habituais e simples, o terapeuta (educador) realiza o seu trabalho com as mãos no cliente (aprendiz). Não se trata de manipulação ou massagem, mas sim de uma condução sutil da musculatura a um novo estado de leveza e equilíbrio. O cliente aprende a perceber a relação adequada entre a cabeça, o pescoço e as costas, o que Alexander denomina de controle primário. Daí em diante, o aprendiz pode escolher se adota essa nova forma de movimentar-se ou persiste nos velhos hábitos. Ele tem a oportunidade de parar para pensar de forma construtiva sobre os seus movimentos cotidianos, o que pode levar a mudanças do uso do corpo e a uma transformação bastante positiva do seu estado geral, influenciando diretamente a sua vida, seu comportamento e suas relações com outras pessoas.

Limites e Possibilidades

Os resultados são lentos e exigem perseverança. É mais atrativo para adultos. Destina-se especialmente às pessoas com estresse, dores nas costas, ombros e pescoço, pessoas que usam a voz, como atores, professores, cantores e aquelas que sofrem lesões por esforço repetitivo.

Relato de Caso

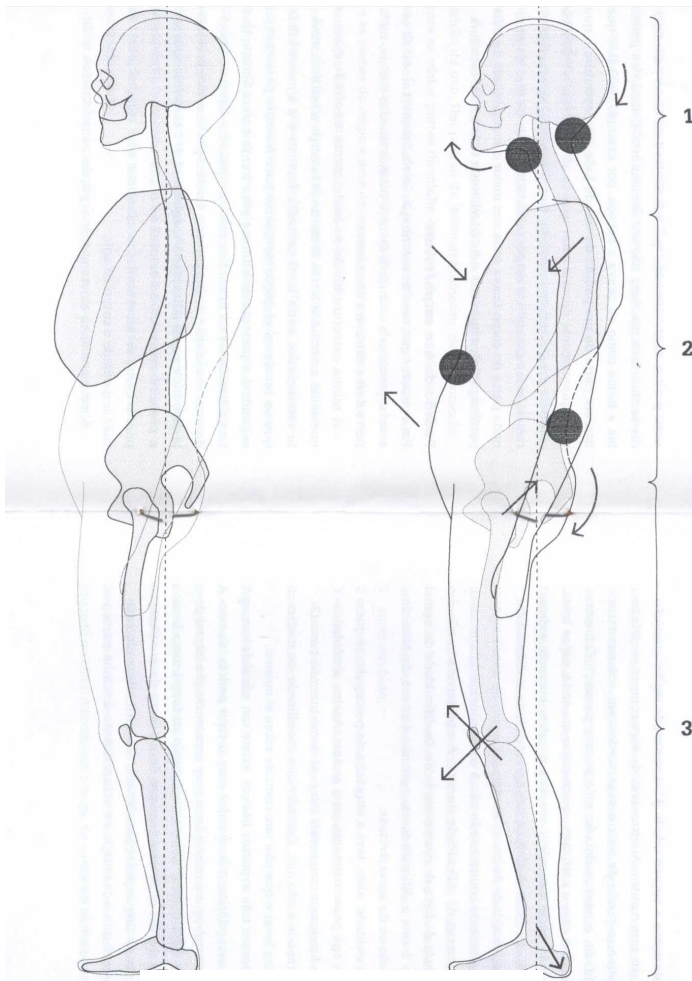
Destaco nesse item, aspectos do depoimento de Paulo Cesar Rocha (1992), publicado como impresso pelo *Centro de Estudos da Técnica de Alexander*. Seu relato foi realizado após ter completado a primeira etapa do aprendizado da técnica, ou seja, a conscientização dos velhos hábitos através da auto-observação. As etapas seguintes seriam: a inibição dos velhos hábitos e, finalmente, a experimentação de novos hábitos. Afirma ele:

Aprendi a ver o corpo como uma unidade. Isso implica em aceitar que existem relações entre as diversas partes do corpo e entre o corpo e a mente.

A importância desse aprendizado é a renovação de um velho padrão de uso. Um padrão de desmembramento de desconexão entre as várias partes da minha estrutura e que se dá em diversos níveis. O primeiro deles é a desconexão entre o corpo e a mente. O segundo nível acontece em paralelo: uma desconexão entre as partes do corpo e uma desconexão entre as partes da mente, que eu divido em emoção, razão e intuição.

Esse padrão de desconexão sempre foi muito forte e eu lembro inclusive de assumir verbalmente essa divisão, principalmente a mental (a corporal era mais inconsciente), pois era um motivo de orgulho. Assim - eu dizia - uma parte nunca poderia interferir na outra e eu poderia estar mal numa área sem que isso afetasse a outra. Obviamente o resultado dessa divisão foi uma crise que afetou todas as partes. Atualmente eu percebo que essa divisão funciona como uma forma de dominação da razão que tenta disfarçar uma recusa de crescimento nas outras áreas, uma imaturidade (1992, p. 4).

(...)



Fonte: Rocha, 1992, pp. 6-7

Comenta ele sobre sua estrutura corporal:

(...)

- 1 A minha estrutura divide-se em três aspectos que estão associados a três áreas do meu corpo e intrinsecamente relacionados entre si. O primeiro aspecto é a agressividade que se revela na projeção do queixo para frente e para cima;
- 2 o segundo é a projeção do abdome para frente e para cima, o que traz dificuldade de funcionamento do aparelho digestivo (fazendo uma associação de digerir uma informação com compreendê-la, isso indica uma dificuldade de compreensão);
- 3 o terceiro aspecto é a pressão excessiva no calcanhar, o que traz uma dificuldade para o corpo se movimentar, o calcanhar está sempre preso ao chão impedindo o corpo de agir.

À primeira vista existem dois aspectos contraditórios: a dificuldade de agir e a agressividade. Mas pensando melhor, um não pode existir sem o outro. A agressividade vem compensar a falta de iniciativa, o medo de agir

e este medo vem compensar a agressividade, a passionalidade, o "agir sem pensar". É importante perceber que a estrutura existe como um todo, estes três aspectos não poderiam existir um sem o outro, mas não existe uma relação de causa e efeito entre agressividade, a dificuldade de agir e a dificuldade de compreender. (...) a minha estrutura de funcionamento revela um organismo que não percebe, não compreende e não age. Um indivíduo imobilizado, ou melhor, que se deixa levar e que não tem controle sobre si mesmo (1992: pp. 5 e 8).

O autor do depoimento observou também que existiam outros aspectos secundários relacionados ao seu padrão de uso e resolveu fazer uma representação lateral do seu corpo. Tomou como base o desenho de um esqueleto humano de um livro de anatomia e através de pequenas rotações e flexões foi alterando a estrutura até que o resultado se assemelhasse à percepção do seu padrão de uso. Sua surpresa foi a de que a estrutura resultante das modificações ficou com a altura menor do que a usada como base. Ele dividiu sua estrutura em três partes que correspondem aos três aspectos básicos do seu padrão de uso: 1- agressividade; 2- dificuldade de compreensão; 3- dificuldade de estabelecer movimento.

Ao observar a estrutura que representa o seu padrão de uso vemos, como observou o depoente, que a cabeça faz uma rotação para trás e para baixo, o queixo aponta sempre para frente numa postura agressiva, o que acarreta forte pressão na nuca e certamente causa fortes

dores de cabeça e o fechamento da garganta, que - por sua vez - leva a voz a ser projetada para o céu da boca saindo mais aguda.

Qualquer movimento do corpo, como assinala Paulo Cesar, acaba se iniciando sempre pelo queixo o que leva a uma sensação de desequilíbrio, enquanto o calcanhar, grudado no chão, dificulta o deslocamento. Os ombros são projetados para frente e para baixo escondendo e protegendo o esterno e o coração, que acaba perdendo espaço para o seu funcionamento. Com isso toda a área emocional é afetada. As curvas da coluna são mais acentuadas e aumentam a pressão entre as vértebras. Falta espaço para respirar, para o coração bater, para processar o alimento.

A bacia faz uma rotação para frente e para baixo, projetando a barriga para frente e para cima. A pressão na área lombar se amplia e causa dores. Fazendo uma relação com os centros de energia, o movimento contrário da barriga para frente e para cima e do esterno, para baixo e para trás, causam o estrangulamento do aparelho digestivo afetando a área correspondente ao ego enquanto capacidade de concretizar a partir da consciência. A projeção do ventre revela uma sexualidade agressiva que compensa a fragilidade emocional.

A rotação da bacia força o fêmur para dentro e para cima na sua parte superior, prejudicando a articulação coxo-femural. Na parte distal da articulação ocorre uma pressão convergente do fêmur, com a tíbia e a fíbula. No calcanhar, outra extremidade da tíbia e fíbula, a pressão é para baixo e para trás esmagando-o constantemente contra o chão.

A conclusão a que chega o depoente é clara:

(...) não adianta tentar "consertar" um ponto sem perceber sua relação com o todo. Só é possível parar de esmagar o joelho, por exemplo, se percebermos a estrutura de funcionamento como um todo. Se percebermos o que acontece com a cabeça, o ombro, o tórax, o calcanhar, etc...Da mesma forma quando nos movemos, quando usamos uma parte específica do corpo, só poderemos realizar o movimento com qualidade se também essas relações forem levadas em consideração. A Técnica de Alexander tem me feito perceber a existência dessas relações e estabelecer um equilíbrio entre elas: usar uma parte do corpo sem prejudicar, o que resultará numa estrutura equilibrada (1992, 11 e 12)

Referências Bibliográficas

ALEXANDER, F. M. (1992). *O uso de si mesmo*. São Paulo: Martins Fontes.

_____ (s/d). *Introdução*. Rio de Janeiro: Centro de Estudos da Técnica de Alexander.

_____ (s/d). *Termos usados na Técnica*. Rio de Janeiro: Centro de Estudos da Técnica de Alexander.

_____ (s/d). *Ficar de pé, andar e sentar*. Rio de Janeiro: Centro de Estudos da Técnica de Alexander.

ROCHA, Paulo Cesar (1992). *Relatório sobre o aprendizado da Técnica de Alexander*. Rio de Janeiro: Centro de Estudos da Técnica de Alexander.