UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA

EFRAIM SANTANA DOS SANTOS

O corpo que atua, toca e dança em Der Kleine Harlekin de Stockhausen: uma autoetnografia performática do processo de criação artística

São Paulo
2022

EFRAIM SANTANA DOS SANTOS

O corpo que atua, toca e dança em Der Kleine Harlekin de Stockhausen: uma autoetnografia performática do processo de criação artística

Versão Original

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Música da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo para obtenção de título de Mestre em Música.

Área de concentração: Processos de Criação Musical

Linha de Pesquisa: Performance Musical

Orientador: Prof. Dr. Luís Antônio Eugênio Afonso

São Paulo
2022

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

Catalogação na Publicação
Serviço de Biblioteca e Documentação
Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo
Dados inseridos pelo(a) autor(a)

Santos, Efraim Santana dos
O corpo que atua, toca e dança em Der Kleine Harlekin de Stockhausen: uma autoetnografia performática do processo de criação artística / Efraim Santana dos Santos; orientador, Luis Antonio Eugenio Afonso. - São Paulo, 2022.
111 p.: il.

Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Música / Escola de Comunicações e Artes / Universidade de São Paulo.
Bibliografia
Versão original

1. Clarinete. 2. Der Kleine Harlekin. 3. Performance Musical. 4. Processos de Estudo. 5. Técnica Alexander. I. Antonio Eugenio Afonso, Luis. II. Título.

CDD 21.ed. - 780

Elaborado por Alessandra Vieira Canholi Maldonado - CRB-8/6194

Nome: SANTOS, Efraim Santana dos

Título: O corpo que atua, toca e dança em Der Kleine Harlekin de Stockhausen: uma autoetnografia performática do processo de criação artística

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Música da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo para obtenção de título de Mestre em Música.

Área de concentração: Processos de Criação Musical - Performance

Aprovado em:

Banca Examinadora:

Prof. Dr. _____

Instituição:_____

Julgamento:_____

Prof. Dr. _____

Instituição:_____

Julgamento:_____

Prof. Dr. _____

Instituição:_____

Julgamento:_____

AGRADECIMENTOS

Ao Prof. Dr. Luis Afonso Montanha, pela orientação criteriosa e regada de paciência e respeito, também pela liberdade e confiança depositadas no meu trabalho. Suas palavras sempre me levam pra frente e pra cima.

Ao Professor Reinaldo Renzo, por me instruir na Técnica Alexander e embarcar comigo nessa jornada com tamanha generosidade, alegria e engajamento.

Ao Tadeu Santos, meu analista, que veio junto comigo em cada viagem, cada sorriso, cada dúvida, cada lágrima.

À Marília Velardi, por me nutrir de forças e ferramentas para pesquisar e falar a partir do meu lugar de artista.

Ao Fábio Cintra, pelo brilho nos olhos com que me incentivou a criar arte em cada um dos nossos encontros.

Ao Ricardo Ballestero pelas provocações, incentivos e ouvidos dados à construção de cada narrativa.

À Paula Pires, pela inspiração, alegria e generosidade nas aulas da peça *O Pequeno Arlequim*, além das conversas, risadas e provocações.

Ao Lenício de Paula, pelos treinos e conversas que me renovam as forças toda semana.

À minha irmã, Adna Santana, que me ajudou na edição das fotos.

À Fabrícia Medeiros que fez as maquiagens do arlequim.

A todos os grupos de estudo que me acompanharam ao longo desta pesquisa. Com estas pessoas pude aprender, compartilhar, refletir, descobrir e testar possibilidades, além de termos o espaço de derramar lágrimas e nos indignarmos coletivamente. Não há palavras para descrever a riqueza e profundidade desses encontros. São os grupos: Estudos em Técnica Alexander, Pensando na Performance, Des-Envolver, os colegas das Pesquisas Qualitativas e Investigações Baseadas nas Artes, a Classe de

Clarinete da USP, os colegas das Técnicas de Reeducação Corporal, o grupo Corpo-voz, as queridas e os queridos Narrativers.

Aos amigos Bruno Ghirardi, pela atenção na leitura do texto, Jéssica Gubert, pelos papos que sempre me abrem um mundo de possibilidades, Cristiane Fayão, pelos momentos de parceria, conversa, ensaio e café, André Fajersztajn, Bruno Avoglia e Patrick Moreira Lima, pelos ensaios, cafés, pizzas, pirações e criações artísticas. A amizade de cada um e de cada uma de vocês sempre me incentiva pessoal, musical e profissionalmente a seguir adiante!

Aos meus alunos e alunas, que me ensinam muito mais do que imaginam.

À minha família, meu pai Jailson, minha mãe Eliana, minhas irmãs Adna e Naara, obrigado pelo incentivo. Acho que vocês acreditam mais em mim do que eu mesmo!

RESUMO

SANTOS, Efraim Santana dos. O corpo que atua, toca e dança em Der Kleine Harlekin de Stockhausen: uma autoetnografia performática do processo de criação artística. 2022. Dissertação (Mestrado em Música) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2022.

Esta é uma pesquisa artística e acadêmica em que compartilho o processo de estudos de *O Pequeno Arlequim,* escrito por Karlheinz Stockhausen, que é uma música cênica, para clarinete solo, que envolve coreografia, figurino e movimentação de palco. Compartilho neste texto COMO o estudo dessa performance me colocou em contato e me fez questionar as minhas concepções de corpo, música, processo de estudo e criação artística, construídas não somente ao longo de toda a minha biografia, mas histórica e culturalmente. Este processo investigativo de pesquisar o / com / no / a partir do corpo foi amparado pelas propostas de uso do organismo humano sugeridas pela Técnica Alexander e é apresentado aqui neste texto, com as ferramentas descritivas, reflexivas e artísticas da autoetnografia performática.

Palavras-chave: Clarinete; Der Kleine Harlekin; Performance musical; Processos de estudo; Técnica Alexander.

ABSTRACT

SANTOS, Efraim Santana dos. The body that acts, plays and dances in Stockhausen's Der Kleine Harlekin: a performative autoethnography about the artistic creation process. 2022. Dissertation (Master's in Music) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2022.

This is an artistic and academic research that aims to share the study process of Karlheinz Stockhausen's Der Kleine Harlekin, which is a scenic music, for solo clarinet, that involves choreography, costumes, and movements through the stage. I share in this text HOW the study of this performance put me in touch and led me question my conceptions of body, music, study process and artistic creation, built not only throughout my biography, but historically and culturally. This investigative process of researching the / with / in / from the body was based on the proposals of use of the human organism suggested by the Alexander Technique and is presented here in this text, with the descriptive, reflective, and artistic tools of performative autoethnography.

Keywords: Clarinet; Der Kleine Harlekin; Musical Performance; Study Processes; Alexander Technique.

LISTA DE DESENHOS

Todos os desenhos que aparecem ao longo deste trabalho foram digitalizados a partir dos meus próprios desenhos nos diários de estudo. Refletem pensamentos, sensações, inspirações que me ocorreram ao longo do processo. A lista abaixo está organizada pela ordem em que eles aparecem no texto, e a repetição, refere-se aos desenhos que aparecem em mais de uma página.

Percepção das espirais do corpo ..... p. 33

Percepção das espirais do corpo ..... p. 35

Movimento de levantar o clarinete..... p. 36

Movimento de abaixar o clarinete..... p. 37

Expansão da coluna vertebral ..... p. 38

Primeira vez que toquei a peça Der Kleine Harlekin da capo al fine ..... p. 43

Cansaço ..... p. 47

Movimento de abaixar o clarinete..... p. 48

Sensação de compressão na coluna vertebral..... p. 50

Movimento de levantar o clarinete..... p. 51

Pausa para escuta ..... p. 69

Nuvens que conduzem o movimento da coluna vertebral ..... p. 88

Eixos do quadril que dão suporte ao movimento das pernas 1 ..... p. 89

Eixos do quadril que dão suporte ao movimento das pernas 2 ..... p. 89

Percepção da coluna como uma locomotiva guiada pelo olhar..... p. 90

Pausa para escuta ..... p. 93

Nuvens que flutuam internamente no crânio ..... p. 99

Nuvens que conduzem o movimento da coluna vertebral ..... p. 100

Susto com a soltura nos pés ..... p. 101

Fluxo de ar tomando todo o corpo..... p. 102

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Foto das anotações pessoais na partitura da obra
O Pequeno Arlequim. ..... p. 61
Figura 2: Destaque para as anotações de bater o calcanhar
no chão (letra H) e arrastar o pé no ar ou no chão (ligadura)..... p. 62
Figura 3: Exemplo de cronograma pessoal estabelecido para
a semana de 27 de julho a 2 de agosto de 2020..... p. 63
Figura 4: compasso 1 da partitura de *Der Kleine Harlekin* ..... p. 78
Figura 5: compassos 11 a 16 de *Der Kleine Harlekin* ..... p. 78
Figura 6: Primeira frase da Inserção ..... p. 81
Figura 7: Exemplo musical do estudo de Intervalos ..... p. 82
Figura 8: compasso 5 de *Der Kleine Harlekin* ..... p. 84
Figura 9: compasso 6 de *Der Kleine Harlekin* ..... p. 85
Figura 10: Dedilhados para as notas Láb e Dó no arpejo dos c. 5 e 6 ..... p. 86
Figura 11: Sequência original do arpejo dos compassos 5 e 6 ..... p. 86
Figura 12: Fragmentação do arpejo dos compassos 5 e 6 em
pequenos arpejos de 4 notas cada ..... p. 87
Figura 13: Estudo de intervalos com as notas do Arpejo
dos compassos 5 e 6 ..... p. 87
Figura 14: Homenagem a Newton (1980), escultura de Salvador Dali..... p. 102
Figura 15: Nota do compositor: E através da prática incessante,
o Pequeno Arlequim expande a respiração circular em risadas divinas ..... p. 103

LISTA DE VÍDEOS

QR Code 01: Produção audiovisual da obra "*Poucas Linhas de Ana Cristina*" de Silvio Ferraz. Que também pode ser acessada no YouTube através deste link: https://www.youtube.com/watch?v=1nkesTm0SkY 20

QR Code 02: Performance da obra "*Der Kleine Harlekin*" realizada no 28º Nascente USP, 2021. Que também pode ser acessada no YouTube através deste link: https://www.youtube.com/watch?v=CWMyGVFbByw 21

QR Code 03: Recorte da cena dos compassos 5 e 6. Também pode ser acessado no YouTube diretamente neste link: https://youtu.be/f3DrW2l7pgc 83

QR Code 04: Vídeo dos estudos de movimento de abaixar e levantar explorando a expansão da coluna. Link direto para o YouTube aqui: https://youtu.be/sfhKyBY-F2o 89

QR Code 05: Exercício do "Ah sussurrado" e sua aplicabilidade ao instrumento. Também pode ser visto pelo YouTube diretamente neste link: https://youtu.be/geWqtnhRO2U 99

LISTA DE FOTOGRAFIAS

Todas as fotografias são livres de direitos autorais e foram retiradas do site Freerangestock.com. A lista abaixo está organizada pela ordem em que elas aparecem no texto, e a repetição, refere-se às fotografias que aparecem em mais de uma página.

FRS Archives - Keeper Collection. Dark clouds. .....p. 26
MERELIZE. Close up female body.....p. 26
FRS Archives - Keeper Collection. Dark clouds .....p. 27
MERELIZE. Close up female body.....p. 27
FRS Archives - Keeper Collection. Dark clouds .....p. 28
PEXELS. Black and White - Girl Sleeping.....p. 28
MOREH, Jack. Newborn Baby Feet in Mothers Hands .....p. 29
FRS Archives - Keeper Collection. Dark clouds .....p. 29
FRS Archives - Keeper Collection. Dark clouds .....p. 30
MERELIZE. Close up female body.....p. 30
FRS Archives - CG Collection. Dew drops.....p. 44
FRS Archives - CG Collection. Dew drops.....p. 45
PEXELS. Black and White - Girl Sleeping.....p. 45
FRS Archives - CG Collection. Dew drops.....p. 46
PEXELS. Black and White - Girl Sleeping.....p. 46
MOREH, Jack. Woman Alone at the Top of the Mountain.....p. 75
MOREH, Jack. Woman Alone at the Top of the Mountain.....p. 76
ELEVEN11. Beautiful morning on the beach.....p. 94
ELEVEN11. Beautiful morning on the beach.....p. 95
ELEVEN11. Beautiful morning on the beach.....p. 96
ELEVEN11. Beautiful morning on the beach.....p. 97
ELEVEN11. Beautiful morning on the beach.....p. 98

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO 15

1. Contextualizando 16

2. Convite à experiência de leitura 22

Como você está? 26

CADERNO 1 DES-ENVOLVER: REFLEXÕES E CONCEITOS 31

01. Descobrindo o corpo 33

02. Experienciando o corpo 36
2.1. O organismo por inteiro 38

03. É possível acolher a individualidade 41

Inspirando com as plantas... 44

04. Lidando com outras opressões 47

05. A construção de uma lógica dialógica 52

CADERNO 2 (RE)APRENDENDO A BRINCAR: MATERIAIS E EXPERIMENTOS 57

01. Construindo os momentos de estudo 59
1.1 Cronogramas e metas 64
1.2 O Princípio da Alternância 66
1.3 Ressignificando a Escuta 69
1.4 Integrando modos de ser e pensar 72

Deixando o olhar conduzir... 75

02. Materiais e Experimentos 77
2.1 A Inserção 80
2.2 A cena dos compassos 5 e 6 83
2.3 Experienciando a Coluna 88
2.4 Pianíssimo 92

Vamos r e s p i r a r juntos? 94

2.5 Nuvens que flutuam 99
2.6 Risadas Divinas 103

POR FIM, FICAM AS RELAÇÕES 106

O Espelho II 107

REFERÊNCIAS 108

Perdi-me dentro de mim
Porque eu era labirinto,
E hoje, quando me sinto,
É com saudades de mim.

Passei pela minha vida
Um astro doido a sonhar.
Na ânsia de ultrapassar,
Nem dei pela minha vida...

[...]

Como se chora um amante,
Assim me choro a mim mesmo:
Eu fui amante inconstante
Que se traíu a si mesmo.

Não sinto o espaço que encerro
Nem as linhas que projecto:
Se me olho a um espelho, erro -
Não me acho no que projecto.

[…]

Trecho do poema *Dispersão* - Mário de Sá Carneiro

Introdução

1. Contextualizando

> A experiência é o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca. Não o que se passa, não o que acontece, ou o que toca. A cada dia se passam muitas coisas, porém, ao mesmo tempo, quase nada nos acontece. Dir-se-ia que tudo o que se passa está organizado para que nada nos aconteça. Walter Benjamin, em um texto célebre, já observava a pobreza de experiências que caracteriza o nosso mundo. Nunca se passaram tantas coisas, mas a experiência é cada vez mais rara. [...] Se a experiência não é o que acontece, mas o que nos acontece, duas pessoas, ainda que enfrentem o mesmo acontecimento, não fazem a mesma experiência. O acontecimento é comum, mas a experiência é para cada qual sua, singular e de alguma maneira impossível de ser repetida. O saber da experiência é um saber que não pode separar-se do indivíduo concreto em quem encarna. Não está, como o conhecimento científico, fora de nós, mas somente tem sentido no modo como configura uma personalidade, um caráter, uma sensibilidade ou, em definitivo, uma forma humana singular de estar no mundo, que é por sua vez uma ética (um modo de conduzir-se) e uma estética (um estilo). (BONDÍA, 2002, p. 21 e 27)

Ao longo do texto desta dissertação, que é uma investigação radicalmente qualitativa, compartilho os conhecimentos gerados a partir de uma experiência corporal-artística-musical, a saber, o processo de estudos e performance da música cênica *Der Kleine Harlekin* (O Pequeno Arlequim), para clarinete solo, composta em 1975 pelo alemão Karlheinz Stockhausen (1928-2007). Desta maneira, acredito ser necessário trazer, de antemão, alguns contextos importantes para que você compreenda melhor a experiência que estamos prestes a investigar ao longo das próximas páginas.

A começar pelo sujeito que vivenciou estas experiências. Eu, Efraim, sou um jovem músico, clarinetista de 30 anos de idade. Pernambucano, de família baiana, vivenciei toda a minha educação formal em música na cidade de São Paulo. Mas me aproximei dos sons musicais desde cedo, nos corais das igrejas batistas, onde meu pai era pastor e minha mãe, regente. Minhas duas irmãs, quando crianças, estudaram piano, e eu, depois de tentar tocar bateria e teclado, desisti de aprender qualquer instrumento musical.

Mas impelido pelo meu pai, em uma situação quase acidental, comecei a estudar saxofone aos 15 anos. A situação foi a seguinte, eu e meu pai estávamos andando pela igreja, quando nos deparamos com o Ministro de Música, Maurício, como sempre correndo para lá e para cá diante das muitas tarefas que lhe eram atribuídas.

Meu pai o interrompeu, quase que pedindo “Por favor, me ouça”, e perguntou:

- Maurício, você dá aulas de sax? Tem algum sax sobrando na igreja?

O Maurício imediatamente olha pra mim, ao lado do meu pai, e diz sorridente:

- Tem sim, pode trazer o Efraim na terça-feira, às 8 da noite, que darei aula pra ele.

Logo depois de dizer isso, o Maurício saiu, provavelmente correndo com suas atribuições. E eu, sem entender nada, olhei na direção do meu pai. Eu já havia desistido de aprender qualquer instrumento musical, sequer sabia o que era um saxofone, e agora eu iria começar aulas desse instrumento? Meu pai, naquele momento, estava rindo muito. Ele me disse que sempre quis aprender saxofone, e estava procurando aulas para ele mesmo fazer. Mas agora já estava marcado: terça-feira, às 20h, eu teria minha primeira aula de saxofone. E eu deveria comparecer. Fiquei muito bravo, mas meu pai me garantiu que se eu não gostasse da aula eu não precisaria seguir.

Fui à primeira aula, e tudo aquilo me pareceu muito estranho. Aquele instrumento gelado, grande, o estojo com tantas outras peças, correia, boquilha, palheta… Mas achei bonito, diferente, cheiroso. Naquela aula o Maurício exaltou muito minha facilidade em fazer uma escala completa, que nenhum aluno dele tinha conseguido isso numa primeira aula. Então, eu deveria praticar muito para ingressar no conjunto da igreja, porque eu “tinha futuro”. Me fascinei com tudo aquilo e me dediquei bastante aos estudos.

Depois de algum tempo tocando saxofone, fui descobrindo que este instrumento não constava nas orquestras, lugar que eu admirava e queria poder tocar. Eu ouvi falar do clarinete como sendo o dono do som mais bonito da orquestra. Decidi que eu queria tocar clarinete. Antes mesmo de conhecê-lo ou de ver um clarinete de perto.

Me fascinei quando vi este instrumento pela primeira vez, na Banda Sinfônica Jovem do Estado de São Paulo, e depois em uma roda de choro no quintal da Unesp Ipiranga. Vários músicos sentados no chão, aparentemente entre uma aula e outra, tocando descontraídos uma música animada, dançante, irreverente e linda. Ali foi a

primeira vez que me encantei com o instrumento. Consegui um clarinete na igreja e comecei a pesquisar sozinho, tentando entender como tocava.

Eu e minha mãe iniciamos juntos. Fazíamos aulas e estudávamos a maioria das vezes em conjunto. Mas minha mãe começou a ter muitas dores no braço e decidiu parar de estudar clarinete. A essa altura eu estava estudando saxofone na Escola de Música do Estado de São Paulo, tendo uma orientação bastante puxada e direcionada ao jazz, ao choro e à música popular brasileira. Minha desculpa para estudar clarinete era que seria um instrumento secundário, aquele que me ajudaria a me inserir nas rodas de choro com o saxofone. Mas eu queria mesmo era mudar. Construir uma trajetória com o instrumento do som mais bonito da orquestra, mais delicado, de sonoridade mais divertida, menos agressiva, e por tabela reafirmar minha mini independência adolescente de trilhar caminhos diferentes dos caminhos que meu pai tinha escolhido: o saxofone.

Acredito que toda essa introdução seja importante para revelar a relação que fui construindo com o clarinete: me fascinou a leveza, a beleza, a delicadeza, a irreverência e o som. Fui impactado e quase perseguido por falas como “o mais bonito da orquestra”, virtuosístico, de técnica e mecânica difíceis – desafios que me impressionavam. Além de ser um instrumento que ninguém “me mandou” tocar. Largar o sax era tomar meu caminho, era optar por um instrumento que eu escolhi e eu tentaria fazer valer essa escolha. Após 2 anos de estudos concomitantes, com 20 anos, resolvi me dedicar somente ao clarinete. Eu já estava no segundo ano da faculdade de música e, consciente da idade tardia para me profissionalizar no instrumento, me dediquei de forma bastante séria e organizada a construir a técnica e conhecer o repertório erudito do clarinete.

Nos últimos anos de graduação, entre alguns festivais de música, conheci a obra *O Pequeno Arlequim*, através da performance da clarinetista Paula Pires. Aquela peça sintetizou tudo o que eu sonhava fazer com o clarinete: o som, a leveza, a irreverência, o caminho de liberdade, a desenvoltura. Originalmente *O Pequeno Arlequim* (1975) era parte da obra “*Harlekin*”, uma seção da peça chamada “*Harlekin’s Tanz*” (Dança do Arlequim), mas foi extraída e tornou-se uma peça independente. *Harlekin* foi estreada em 1975 e *Der Kleine Harlekin* em 1977, pela clarinetista

Suzanne Stephens, a quem Stockhausen dedicou ambas as peças[1]. Tanto em *Arlequim* quanto em *O Pequeno Arlequim*, Stockhausen acrescenta ao clarinete solista uma linha rítmica que deve ser executada com os pés, além de marcações de dança, movimentação de palco, luzes e figurino. O estudo da performance musical, que já é interdisciplinar por envolver aspectos técnico-musicais, corporais, estilísticos, históricos, psicológicos e artísticos, por exemplo, no contexto da performance de uma música cênica é enriquecido ainda dos elementos teatrais como memorização, movimentação de palco, figurino e atuação cênica. Tudo isso me fascinou, mas, ao mesmo tempo, me assustei pela quantidade de barreiras que eu via entre mim e uma possível realização desta obra.

Já depois de formado na graduação, em 2017, conheci e comecei a fazer aulas da Técnica Alexander (T.A.), um método de reeducação psicofísica desenvolvido por Frederick Matthias Alexander[2]. Nas aulas com meu instrutor, o professor Reinaldo Renzo, fui descobrindo e me apropriando de algumas ferramentas da T.A. que me aproximaram das forças instintivas do meu próprio corpo. As aulas também me proporcionaram uma ampliação de consciência sobre como eu havia construído relações com o instrumento, com os processos de estudos e com a música. Esta consciência foi fundamental para que esse mergulho corporal-musical-artístico tivesse espaço para acontecer.

Um último ponto a ser contextualizado neste primeiro momento, é o espaço-tempo em que esta investigação aconteceu. Ingressei no mestrado no ano de 2020, primeiro ano em que todas as atividades tidas como não essenciais foram suspensas e iniciamos o período de isolamento social por conta da Pandemia de COVID-19. O que no início acreditávamos que seria um isolamento de 20 dias foi, dia após dia, se transformando em um isolamento social sem previsões de término.

---

[1] Stockhausen, 1975, p. I.

[2] Frederick Matthias Alexander (1869-1955), desenvolvedor da Técnica Alexander, nasceu na Tasmânia, Austrália. Em determinado ponto de sua carreira de ator, enfrentou problemas vocais que o deixavam quase sem voz após cada apresentação. Sem soluções médicas, acabou por encontrar a resolução de seus problemas vocais a partir da observação e atenção aos mecanismos de funcionamento do organismo humano. Depois de sistematizadas, suas observações deram origem ao método de educação somática que se baseia na *consciência* como fator primordial para o desenvolvimento da coordenação do organismo humano, a Técnica Alexander. (cf. ALEXANDER, 2010, p. 14-16)

Não foi uma tarefa fácil manter a motivação neste período, assim como o projeto de pesquisa precisou ser adaptado em alguns pontos. O cenário era desolador. Milhares de mortes diárias, fantasmas psicológicos do isolamento social, ausência de políticas públicas veementes de enfrentamento à pandemia, sucessivas crises econômicas, de emprego e de renda, ataques às políticas públicas de manutenção da ciência, educação e da classe artística, nos afligiam sem cessar, fora a ausência dos encontros sociais, eventos e concertos que geralmente movimentam nossas práticas e nossos estudos.

Uma das estratégias encontradas pelo Professor Dr. Luis Afonso Montanha, na Classe de Clarinete da USP, foi a de criar um grupo de discussão on-line. Semanalmente nos encontrávamos para conversar, discutir ideias, textos, e assuntos do dia a dia. Ao final do semestre ele nos provocou a gravar uma peça para clarinete e eletrônica, porém interferindo na sonoridade da obra com as sonoridades do nosso entorno naquele momento. Caso você queira compreender um pouco de como foi fazer música neste cenário, deixo aqui o link (QR Code 01) para a produção audiovisual que fiz sobre a obra "*Poucas Linhas de Ana Cristina*" do compositor Silvio Ferraz, pois ela retrata os sentimentos e sonoridades que faziam parte daquele momento.

QR Code 01: Produção audiovisual da obra "*Poucas Linhas de Ana Cristina*" de Silvio Ferraz. Que também pode ser acessada no YouTube através deste link:
https://www.youtube.com/watch?v=1nkesTm0SkY

(Fonte: elaboração própria)

O isolamento social acarretou, também, diversas alterações de ordem logística a esta pesquisa. A começar pelo espaço de realização e estudos da performance, que precisou ser reduzido às dimensões do meu quarto de aproximadamente 4 metros

quadrados, o que dificultou bastante o estudo dos movimentos e deslocamentos. O projeto inicial previa, também, o desenvolvimento periódico de laboratórios corporais presenciais guiados pelo professor Reinaldo Renzo em conjunto com o professor Montanha e interações com a clarinetista Paula Pires ao longo do desenvolvimento da pesquisa. Os laboratórios corporais foram realizados de maneira presencial, mas apenas entre mim e o professor Reinaldo, depois de vacinados e testados, para não gerar aglomerações. Os demais eventos aconteceram todos de forma remota, sempre através de vídeos pré-gravados por conta das instabilidades de conexão com a internet e porque a qualidade e a abrangência espacial da câmera do gravador era um pouco maior do que as da câmera do computador, o que possibilitaria um deslocamento cênico um pouco mais amplo.

Mesmo com todos estes entraves e adaptações, graças à generosidade, partilha e compreensão das muitas pessoas que, mesmo remotamente, me cercaram ao longo desta trajetória, o desenvolvimento da pesquisa foi se tornando possível. Montei a peça no meu quarto, mas também pude experienciá-la no palco do 28º Nascente USP (vídeo disponível no QR Code 02) e, duas vezes, no palco do 2º Prêmio Jovem Artista do Instituto Ciranda, em Cuiabá, Mato Grosso. Ficando aqui, este registro de conhecimentos em forma de texto, mas sustentado por uma intensa experiência corporal-artística-musical vivida.

QR Code 02: Performance da obra "*Der Kleine Harlekin*" realizada no 28º Nascente USP, 2021. Que também pode ser acessada no YouTube através deste link: https://www.youtube.com/watch?v=CWMyGVFbByw

(Fonte: Nascente USP)

2. Convite à experiência de leitura

No subcapítulo anterior, fiz uma pequena apresentação de quem eu sou e da minha história com a música, assim como procurei evidenciar, sucintamente, as motivações e contextos desta investigação. Porém, para que você se sinta à vontade para embarcar comigo nesta trajetória investigativa, te apresento agora, o que você encontrará nas próximas páginas. Fascinado pela versatilidade e pela quantidade de desafios envolvidos na performance de uma música cênica, eu trilhei os caminhos práticos de preparo desta obra munido de um olhar investigativo, tanto artística quanto academicamente. Me inspira a visão do professor de Teoria da Pesquisa nas Artes e pesquisador da Universidade de Leiden, na Holanda, Henk Borgdorff, para quem pesquisar a partir das práticas artísticas deve ter o mesmo valor que a reflexão teórica sobre as Artes. Ele afirma:

> A relação comum entre prática artística e reflexão teórica é que ambas se relacionam ao mundo existente. Mas o conhecimento artístico também está sempre incorporado em forma e matéria. Todos os processos criativos, práticas artísticas e obras de arte incorporam conhecimento que simultaneamente dá forma e expande os horizontes do mundo existente – não discursivamente, mas de maneira auditiva, visual e tátil, esteticamente, expressivamente e emotivamente. Esse "conhecimento artístico" é o objeto, além de ser parcialmente o resultado, da pesquisa artística conforme a definição proposta aqui. [...] Defendo que a translação discursiva é necessária. [...] Renunciar a isso implicaria em um desligamento com a academia. As formas discursivas nas quais essas abordagens podem ser feitas são altamente variáveis. Elas não se confinam ao discurso acadêmico convencional. (BORGDORFF apud VELARDI, 2018, p. 44)

Sendo esta, uma pesquisa acadêmica e artística, ela não se realiza nem se apresenta seguindo os padrões discursivos e científicos tradicionais. A Professora Doutora e Pesquisadora Marília Velardi, no mesmo texto em que traz esta citação de Henk Borgdorff, nos provoca a refletir sobre as possibilidades de desenvolvimento das investigações artísticas. Considerando que "*os critérios científicos de validade interna e externa não nos cabem. Não formulamos hipóteses a priori. Estamos demasiadamente mergulhadas em nossos contextos*"[3], Marília nos chama à necessidade de formularmos métodos de pesquisas cunhadas nos campos das Artes, entendendo os métodos, porém, primeiro como formas de pensamento, que resultam depois, em modos de ação.

[3] Velardi, 2018, p. 44.

> Procuramos modos e métodos que operacionalizem a pesquisa em Artes, mas, antes disso, é preciso nos darmos conta de que método é, antes de tudo, forma de pensamento. Adotar um método deveria significar estudarmos os estudos dos métodos: metodologias (etimologicamente compreendida como os estudos sobre os caminhos para investigar). Ou seja, estudarmos os modos como os métodos foram construídos e identificarmos se como pensamos e agimos está intrinsecamente relacionado àquele método que optamos por utilizar. Para isso seria fundamental nos indagarmos: como nós pensamos, como o nosso pensamento sobre as coisas foi construído e se construindo ao longo da nossa biografia? Sabemos sobre isso ou somos impelidas a formular problemas, objetivos e delimitarmos objetos antes mesmo de sabermos como pensamos sobre o que vemos, vivemos e lemos? Nós sabemos como pensamos quando pensamos em escolher métodos como forma de proceder e de fazer acontecer a pesquisa que faremos? (VELARDI, 2018, p. 48)

Desta maneira, encarando o método primeiro como forma de pensamento que, depois, desencadeia um modo de proceder, somos levados a nos questionar sobre como pensamos sobre o que queremos investigar, para que possamos estabelecer as maneiras mais coerentes de proceder ao longo da investigação. Com a liberdade de não partir dos métodos estabelecidos à priori, na pesquisa artística somos guiados por marcadores importantes que determinam a qualidade da investigação, como destaca a atriz, pesquisadora e professora Anna Carolina Longano.

> Se não há métodos para realizarmos uma pesquisa radicalmente qualitativa, podemos dizer que temos marcas. É assim que a autora norte-americana Sarah J. Tracy definiu, em seu texto sobre oito marcas da pesquisa qualitativa, os fatores essenciais para se realizar uma pesquisa qualitativa de alta qualidade: "(a) tópico importante, (b) muito rigor, (c) sinceridade, (d) credibilidade, (e) ressonância, (f) contribuição significativa, (g) ética e (h) coerência" (TRACY, 2010, p. 839, tradução nossa). (LONGANO, 2020, p. 30)

Portanto, vale ressaltar que as experiências trazidas aqui foram, de fato, vivenciadas e registradas de múltiplas formas: vídeos, textos, fichamentos, anotações, aulas gravadas, assim como sessões de terapia, registro das agendas, calendários de trabalho e de estudo além dos diários pessoais e de artista. Todos esses dados, com muito rigor, foram alvo de reflexão, observação, escuta, estabelecimento de correlações com a literatura e, depois, “traduzidos” para constituição deste texto. Como sugere o filósofo e sociólogo português Boaventura de Sousa Santos, a construção de um conhecimento que se pretende multicultural necessita de uma *teoria*

da tradução, para que a prática de uma determinada cultura torne-se compreensível e inteligível para outra cultura[4].

Sendo eu o músico-performer-pesquisador que, enquanto caminha, registra e investiga os processos da trajetória, e que, pertencendo ao momento presente, trilho estes caminhos, amparado em práticas localizadas na cultura, encontrei na *autoetnografia* as ferramentas metodológicas para condução desta investigação, pois esta metodologia "*busca describir y analizar sistemáticamente (grafía) experiencias personales (auto) para entender la experiencia cultural (etno)*"[5].

Compartilho os dados desta investigação em dois Cadernos de Artista, onde trago, além do suporte teórico, os relatos, narrativas, desenhos, poesias, vídeos, etc, retirados dos diários pessoais e diários de estudos que me acompanharam ao longo desta investigação. Tudo isso ilustra, sustenta e constrói o discurso. Esta escrita que mistura os dados e os apresenta de maneira artística é o que sociólogo norte-americano Norman Denzin chama de *autoetnografia performativa*, em que, encarando a performance como forma de investigação, ativismo e cidadania crítica, o pesquisador compartilha os dados, resultados da experiência, mantendo a sua vida, fluidez, insubordinação e capacidade de transformação, performando estes mesmos dados e não tratando-os como objetos passivos à espera de serem recolhidos, codificados, categorizados e tratados como provas em um modelo teórico[6].

Este texto conta ainda com alguns convites que faço a você, para que façamos uma breve pausa, permeada de alguns estímulos a explorações corporais. São **sugestões**, **convites**, baseados nas experiências que vivenciei ao longo do desenvolvimento desta pesquisa. O intuito é compartilhar com você o que foi, para mim, a experiência de me abrir aos conhecimentos que emanam do corpo. Não quero tecer regras, metodologias e muito menos ser invasivo com você. Por isso, fique à vontade para se relacionar com este material da maneira que achar mais interessante, de acordo com as suas intenções de condução da experiência de leitura.

Na concepção do ininterrupto desenvolvimento capitalista, da vida sempre "na correria", propor-se uma pausa, um "não fazer", ou até mesmo questionar o conceito

---

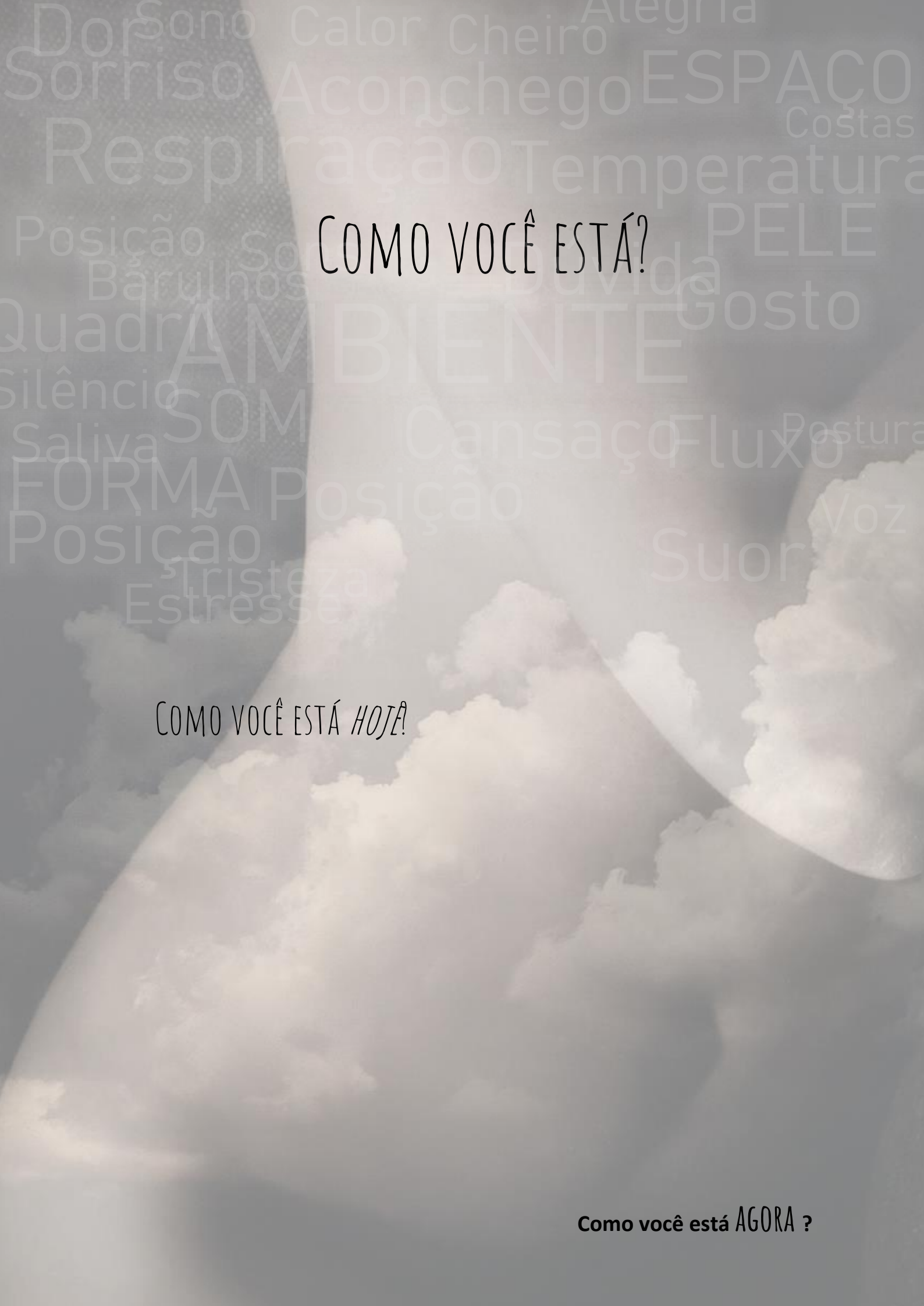
[4] Santos, 1999, p. 206.
[5] Ellis, Adams, & Bochner, 2019, p. 18.
[6] Denzin, 2016, p. 75.

de progresso, parece, já, um retrocesso. O que está em jogo é sempre a otimização: do tempo, do resultado, do custo-benefício, e os nossos processos formativos, artísticos e musicais também são influenciados por essa mesma lógica. Exemplo disso é que na literatura que trata de estratégias de estudo no meio musical, constantemente encontramos expressões como “desempenho notável”, “exceder limites”, “competitivo mercado de trabalho da música”, “controle dos processos cognitivos”, “prática leva à perfeição”, “treinamento”, inclusive sendo comum a ideia de que o estudo direcionado desta maneira não é, e não tem a pretensão de ser prazeroso[7].

Não quero tecer aqui uma crítica ao *fazer* em si, e retomarei esta discussão no caderno 2. Mas preciso localizar a minha posição de pessoa que investiga a construção de conhecimentos que abram espaço para a apropriação de si, para a emancipação, a criatividade, a leveza, a construção de sentidos humanos e artísticos na prática musical. Foi somente depois de silenciar o meu direcionamento aos muitos objetivos, e atender ao convite à pausa e ao não fazer, que encontrei espaço para investigar o / no / com / e a partir do corpo. E estendo esse convite, agora, a você.

O aguçamento dos sentidos, o ampliar das percepções, o exercício da presença, me fizeram desvelar possibilidades artísticas, musicais, performáticas, corporais e subjetivas. Sendo coerente com este processo de investigação, todas as escolhas tomadas na apresentação deste trabalho têm o intuito de que este texto, mais do que exponha e compartilhe saberes, tenha a possibilidade de inspirar o surgimento de novos conhecimentos e experiências a quem o lê. Vamos juntos?

[7] Estas expressões foram encontradas em artigos e dissertações sobre Prática Deliberada. cf. Alves, 2013; Souza, 2014; Oliveira, 2019.



Como você está?

Como você está *hoje*?

Como você está AGORA **?**

Como está a sua RESPIRAÇÃO?

Tire um tempo para observá-la.

Sem julgar, nada a corrigir.

Apenas observar e ACOLHER

Será que sua mandíbula está

participando da sua atenção agora?

E a sua língua?

Está descansando no céu da boca, ou está tensa?

Incluir a sua língua e a sua mandíbula na sua atenção

influencia em **como** você

respira?

E onde estão seus pés?

Tente incluí-los na sua percepção também.

Sem perder o contato com sua respiração,

observe como os seus pés estão posicionados no espaço.

Assim como as suas COSTAS.

Lembre-se que elas também estão aí com você.

Novamente nada a **CORRIGIR**, somente A C O L H E R.

ACOLHA a presença das suas COSTAS e dos seus PÉS aí com você.

Caderno 1

Des-Envolver:

Reflexões e Conceitos

Eu canto desde que me entendo por gente.

Minha mãe regia os corais da igreja, e a gente sempre a acompanhava aos ensaios. Deitados numa cadeira, sentados no banco, quietos enquanto desenhávamos alguma coisa ou brincando pra lá e pra cá por baixo dos bancos da igreja, a gente sempre estava lá.

Começar a cantar nos corais foi um movimento natural. Obviamente, como toda criança pequena, não necessariamente eu cantava comportadinho. Me lembro dos vídeos de alguns desses ensaios onde eu não parava quieto enquanto cantava. Deitava no chão, ajoelhava, fazia caretas, movimentos de mãos pelo espaço, pelo rosto, pelo chão, sempre imaginando alguma história ou algum movimento para aquela música. Minha mãe com toda paciência seguia o ensaio sem reclamar disso.

Mas no dia da apresentação eu me comportava. No máximo minhas mãos seguravam o microfone, e eu ficava paradinho.

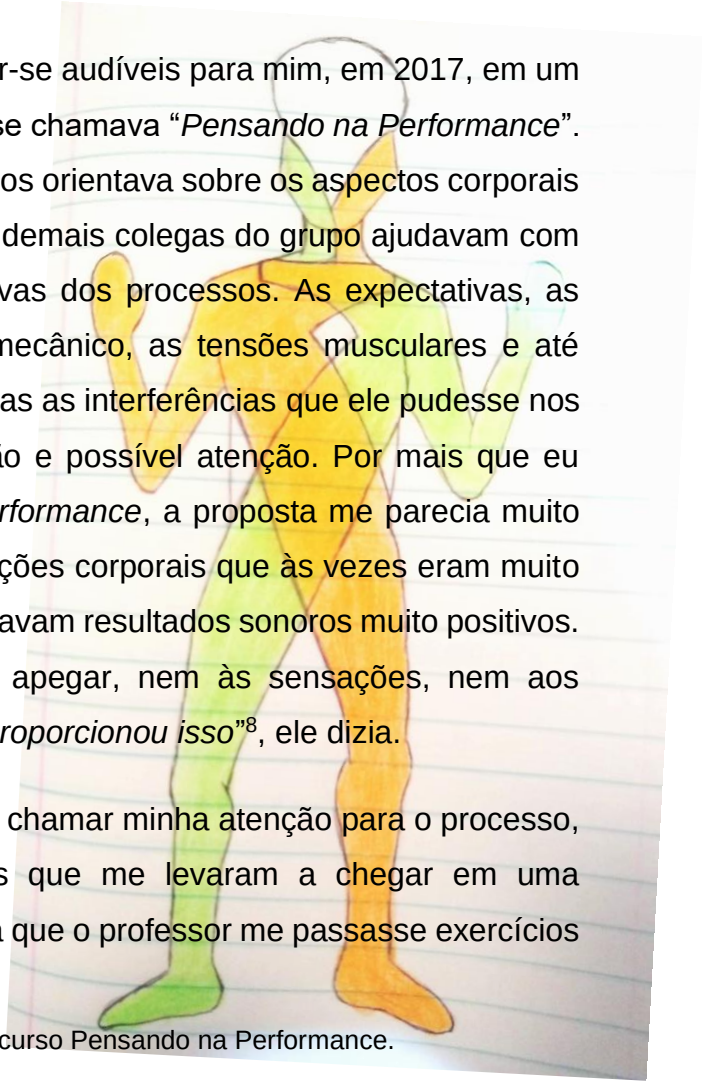
Teve só uma vez, pelo que me lembro, em que eu me incomodei com a apresentação do coral paradinho e comecei a brincar com os movimentos da língua dentro da boca. Ficava torcendo para chegar logo às vogais longas, assim eu teria tempo de mexer a língua loucamente em diversas direções. Mas estava no meio da apresentação e minha mãe só deu uma olhada na minha direção. Rapidamente voltei pra realidade e parei de brincar com os movimentos da língua... risos.

É...

Essa inquietude com a música me acompanha há algum tempo.

01. Descobrindo o corpo

Credito o título deste primeiro caderno ao grupo de estudos com o qual discuti muitas das reflexões trazidas neste texto. Nosso professor, Reinaldo Renzo, em algum momento chamou o grupo de "*Des-Envolver*", jogo de palavras que usa o prefixo *des* no sentido de negação. Ele queria nos remeter à ideia de que, para que algumas coisas se desenvolvam, é preciso desemaranhar, praticar um certo distanciamento, envolver-se um pouco menos com as vontades de solucionar os problemas, para dar espaço a que essas soluções se manifestem por si mesmas. Me inspirando nessa ideia, iniciarei este texto compartilhando um pouco do processo de desemaranhar desencadeado por um intenso mergulho corporal e artístico. Nele, silenciei alguns barulhos internos e pude dar ouvidos a inquietações musicais e corporais que permearam os meus estudos musicais ao longo da vida, consequentemente (e talvez mais fortemente), o processo de estudos da obra *O Pequeno Arlequim*.



Aqueles barulhos começaram a tornar-se audíveis para mim, em 2017, em um curso da Técnica Alexander em grupo, que se chamava "*Pensando na Performance*". Um ambiente em que o professor Reinaldo nos orientava sobre os aspectos corporais e mentais envolvidos no tocar, enquanto os demais colegas do grupo ajudavam com seus ouvidos atentos e observações objetivas dos processos. As expectativas, as intenções, as configurações de equilíbrio mecânico, as tensões musculares e até mesmo o ambiente em que estávamos e todas as interferências que ele pudesse nos proporcionar: tudo era objeto de observação e possível atenção. Por mais que eu entendesse aquele nome, *Pensando na Performance*, a proposta me parecia muito confusa. Eu experimentava novas configurações corporais que às vezes eram muito prazerosas, e elas quase sempre proporcionavam resultados sonoros muito positivos. Mas o professor me orientava a não me apegar, nem às sensações, nem aos resultados. "*Você pode ficar atento ao que proporcionou isso*"[8], ele dizia.

Hoje consigo perceber que ele queria chamar minha atenção para o processo, para os pensamentos e as configurações que me levaram a chegar em uma sonoridade mais interessante. Mas eu queria que o professor me passasse exercícios

[8] Informação verbal do professor Reinaldo Renzo no curso Pensando na Performance.

mais práticos, lições de casa, coisas a fazer, tais como o melhor jeito de posicionar o instrumento, de respirar, de articular os movimentos da língua, postura dos braços, etc. Mas ele me provocava a ampliar minha percepção global de mim mesmo, não apenas dos aspectos mecânicos envolvidos naquelas situações - aliás, me parecia que quanto mais eu me preocupasse com o mecânico, mais distante eu ficava dos resultados sonoros que eu queria. A cada aula eu saía com menos "certezas mecânicas", e isso me afligia.

Segundo a pesquisadora e professora Débora Bolsanello, cada intervenção sobre o corpo, seja ela educacional, terapêutica, estética ou científica, revela concepções de corporeidade sobre as quais se fundamentam[9]. Hoje eu consigo enxergar e localizar aquelas minhas dúvidas e minha maneira de lidar com o corpo àquela época, como que fundamentadas em uma concepção de corporeidade fragmentada. Eram questões direcionadas apenas à mecânica do corpo, como se, de alguma forma, essa mecânica pudesse ser dissociada de aspectos subjetivos. Enxergo também, naquele pensamento, uma busca por controlar muscularmente os movimentos, esperando cartesianamente que os resultados aparecessem, como que decorrentes de atividades de manutenção no funcionamento de uma máquina. O professor Danis Bois chama esta concepção de *Corpo Objeto* ou *Corpo Máquina*: um corpo utilitário, simples executor submetido aos comandos voluntários da pessoa[10]. Segundo este pensamento, Adriane Vieira afirma que "*o corpo passa a ser tratado como um sistema independente de questões subjetivas e que, com poucas restrições, responde às leis físico-químicas tal como o fazem as máquinas"*[11].

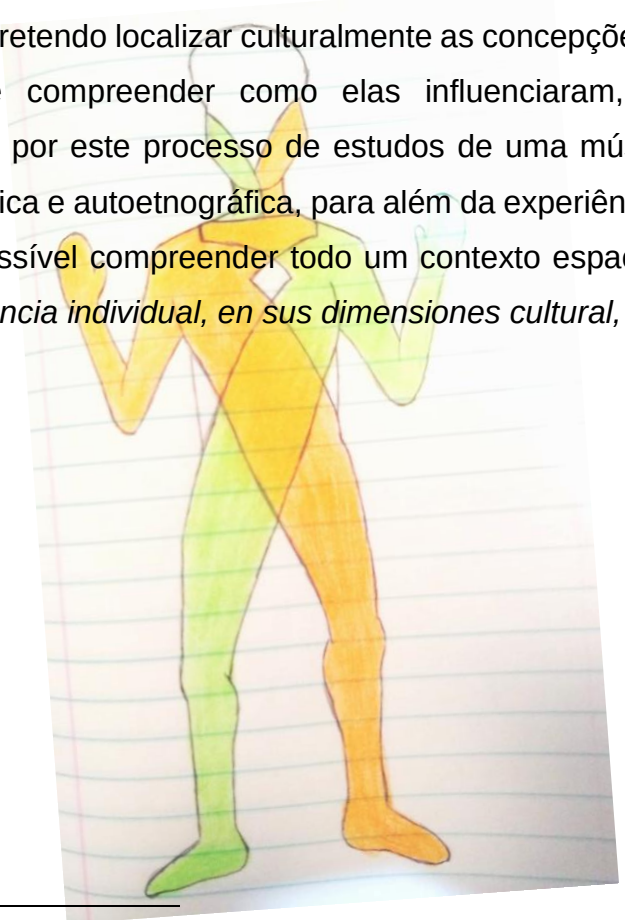
O modo de tratar e compreender o corpo humano se dá de diferentes maneiras nas diversas culturas e concepções de mundo. Vejamos alguns exemplos. O corpo foi tratado *"como prisão da alma, por Platão; como lugar do pecado, pelo pensamento judaico-cristão e como entidade separada da mente, por Descartes*"[12]. Ao longo da História da Arte Ocidental estabeleceram-se representações de corpo fundamentados em *ideais não-humanos*, as figuras dos deuses gregos. Estes ideais e padrões influenciam até hoje as representações do corpo na Arte, na Moda e na Medicina[13].

---

[9] Bolsanello, 2009, p. 19.
[10] No prefácio do livro "Em Pleno Corpo*"* (Bolsanello, 2009).
[11] Vieira, *apud* Bolsanello, 2009, p. 23.
[12] Vieira, 1997, *apud* Bolsanello, 2005, p. 99. Grifos nossos.
[13] Longano, 2020.

As culturas do *body building*[14], das academias de aeróbica, do consumo de produtos e serviços que prometem um "*corpo malhado*", são apontadas pelo sociólogo francês Le Breton como culturas que exaltam um corpo cuja única dignidade se cifra pela sua capacidade de transformação pela técnica[15]. Essas noções são fruto de um pensamento disciplinar, compartimentado, fragmentado, que estrutura boa parte dos nossos processos formativos. As especializações disciplinares desenvolvem-se na medicina a partir do século XIX, consagrando, por exemplo, a linguagem biomédica como o saber oficial sobre o corpo, e destinando os aspectos simbólicos aos domínios de disciplinas como a psicologia, a sociologia ou a antropologia, por exemplo[16].

Portanto, longe de serem consensos universais, por outro lado as concepções de corporeidade não podem ser consideradas apenas posições e crenças individuais. Elas estão localizadas na história, na cultura e na visão de mundo das diferentes comunidades de afinidades. Sem ter a intenção de propor juízos de valor, nesta investigação pretendo localizar culturalmente as concepções de corporeidade que me envolveram e compreender como elas influenciaram, transformaram e foram transformadas por este processo de estudos de uma música cênica. A partir desta narrativa artística e autoetnográfica, para além da experiência individual aqui narrada, talvez seja possível compreender todo um contexto espaço-temporal, "*en el que se vive la experiencia individual, en sus dimensiones cultural, social y política*"[17].



[14] "Em inglês, *body Building* é o equivalente de "malhar", mas literalmente, *body Building* significa "construindo o corpo". Trata-se da prática de exercícios que têm por objetivo fortalecer a musculatura do corpo, retardando as marcas do envelhecimento e aumentar sua capacidade de performance". (BOLSANELLO, 2009, p. 24, grifos originais)
[15] Le Breton, 2001 *apud* Bolsanello, 2005.
[16] Bolsanello, 2009, p. 23.
[17] Calva, 2019, p. 9.

02. Experienciando o corpo

Em paralelo às concepções mais dualistas, surgem ao longo do século XX, movimentos que questionam o modelo do homem industrializado, educado mecanicamente, orientado à lógica da produtividade capitalista. Correntes de pensamento como o movimento de contracultura, o movimento feminista, a antropologia, e a fenomenologia, por exemplo, consideram a subjetividade do ser humano em sua experiência corpórea. Processo iniciado por Freud, com a psicanálise, seguido por correntes filosóficas do Pós-Revolução Industrial, que sugerem a compreensão do corpo para além da anatomia e da teologia. Baseados na Fenomenologia, corrente filosófica fundamentada nas reflexões de Merleau-Ponty, cientistas contemporâneos passam a se interessar pelo corpo não mais como um objeto, mas como um fenômeno da experiência humana[18]. A "*individualidade começa a ser firmada e a cultura passa a ser considerada como aspecto construtivo desse corpo*"[19].

Os métodos de Educação Somática se desenvolvem ao longo do século XX, somando vozes a esse coro de movimentos sociais e filosóficos que se contrapõem à ideologia dominante. Trabalhos como a Técnica Alexander, Técnica Klauss Vianna, Método Feldenkrais, Antiginástica, Ginástica Holística, Eutonia, fazem parte desse campo teórico e prático que se interessa pela consciência do corpo e seu movimento. Cada uma dessas técnicas procura partir do respeito e da habilidade de aprender com o organismo psicofísico o modo mais natural possível que ele gosta de funcionar, sempre abarcando a concepção do todo do indivíduo. Mesmo estas técnicas tendo suas práticas iniciadas e difundidas ao longo de todo o século XX, a expressão Educação Somática foi definida pela primeira vez por Thomas Hanna, em 1983, como uma "*arte e ciência de um processo relacional interno entre a consciência, o biológico e o meio-ambiente. Estes três fatores vistos como um todo agindo em sinergia*"[20]. Portanto, as técnicas de Educação Somática procuram promover um processo relacional entre consciência (mente), biológico (físico) e o meio-ambiente (espaço e tempo presentes). Elas têm em comum o olhar para o corpo como lugar da experiência

---

[18] Bolsanello, 2005.
[19] Courtine, 2011 *apud* Longano, 2020, p. 181.
[20] Hanna, *apud* Strazzacappa, 2009, p. 48.

humana[21]. Naquela aula do "*Pensando na Performance*", costumo dizer que comecei a descobrir o "*lado de dentro*". Eu me colocava cada vez mais em contato comigo mesmo e com uma série de questões, o que mais tarde me levou a iniciar um processo de psicanálise.

Ao longo deste mergulho entre Técnica Alexander (T.A.) e psicanálise, acompanhado do olhar de músico, sempre relacionando as coisas aos processos de estudo e criação artística, fui descobrindo mais do que tensões musculares, respirações apertadas ou novos espaços dentro do sistema esquelético. Experienciar o corpo me fez olhar para como era a minha relação com ele, com a música e com o movimento. Fez saltar à minha percepção as palavras de ordem internas atreladas àquelas tensões, os receios que não me permitiam soltar a respiração e o quanto os espaços internos comprimidos, na verdade, se esforçavam por esconder questões subjetivas que passo a tratar aqui.

Me lembro de diversos "não pode" que pairavam sobre a minha cabeça. Os que mais me marcaram estavam sempre relacionados ao universo feminino. **Não pode** vestir isso! **Não pode** brincar com aquilo! **Não pode** "desmunhecar a mão"! **Não pode** falar fino, homem fala grosso! Esses vários "não pode" me faziam ter uma constante e gigantesca atenção para **domar** meus **comportamentos** e movimentos.

Minha voz interna **me controlava** incansavelmente: "Presta ATENÇÃO nessa mão, não vai **desmunhecar**!"; "Será que essa roupa está de **menino o suficiente**?"; "E esses brinquedos? Da próxima vez **tenho que gostar** um pouco mais dos jogos de menino que tem na loja"; "Será que essas cores na camiseta são aceitáveis para um menino?";

O telefone tocou!!!

Antes de atender, pigarreia, engrossa a voz, fala firme... Você não quer ter sua voz confundida com a de uma menina **de novo!**

[21] Bolsanello, 2005, p. 100.

2.1. O organismo por inteiro

Dentro das diferentes abordagens da T.A., embora haja uma série de práticas e experimentos comuns, cada profissional conduz o processo educativo de forma muito particular e relacional, direcionando-o às pessoas envolvidas e às suas necessidades[22]. Os escritos do próprio Alexander dedicam-se muito mais a discussões de valores, filosofias e reflexões que sustentam tais práticas, que, traduzidos na literatura em português são chamados de princípios. Que são conceitos, fundamentos norteadores, pontos de partida comuns que sustentam os experimentos e as pedagogias, e não regras e exercícios técnicos a serem seguidos.

A ideia de integralidade, de conexão e co-dependência entre todos os aspectos da vida está relacionada a um destes princípios da T.A. que se chama *Uso de Si Mesmo*. O princípio do Uso não trata de postura, relaxamento físico, ou apenas sobre os movimentos mecânicos do corpo humano, mas se refere à maneira que o organismo como um todo trabalha[23]. Baseado na ideia de que "*você transforma tudo, seja físico, mental ou espiritual, em tensão muscular*"[24], o Uso engloba a maneira que falamos, pensamos, nos movemos, etc, seja dos mecanismos físicos ou mentais que colocamos em atividade ou em inibição: "*se quando falo eu não movo meus braços, esta passividade é uma das características definidoras do meu uso"*[25]. Ou seja, o uso do organismo está relacionado a todos os aspectos psicofísicos acionados em resposta a quaisquer estímulos. Ainda de acordo com os princípios da T.A. "*a maneira como eu me uso afeta a maneira como eu funciono, e para melhorar o meu funcionamento, eu preciso mudar meu uso*"[26].

Investigar o uso não te leva apenas a investigar o que você faz ou deixa de fazer. Investigar o uso te leva a um mergulho em quem você é[27]. Este caminho me levou a reconhecer as características psicofísicas que me formavam, as palavras e conceitos nos quais eu baseava minha relação com meus movimentos, com meu

---

[22] Isto pode explicar, talvez, a nomenclatura *Alexander Technique* (Técnica Alexander) e não "Alexander's Technique*"* (Técnica *de* Alexander), considerando que as técnicas não são do Alexander, mas dos profissionais que as conduzem.
[23] Alcantara, 1997, p. 11.
[24] Alexander *apud* Renzo, 2017, p. 30.
[25] Do original: "If when I speak I do not move my arms at all, their passiveness is one of the defining characteristics of my use". (Alcantara, 1997, p. 12, tradução nossa).
[26] Do original: "The way I use myself affects the way I function, and to improve my functioning *I must change my use*" (Alcantara, 1997, p. 16, tradução nossa).
[27] Alcantara, 1997, p. 12.

corpo e consequentemente com o instrumento e com a própria música. No livro Dicionário do Teatro, Patrice Pavis traz a seguinte definição para a palavra corpo:

> O corpo do **ator** situa-se, no leque dos estilos de atuação, entre a espontaneidade e o **controle absoluto**, entre um corpo natural ou espontâneo e um corpo-marionete, inteiramente preso a cordéis e manipulado por seu sujeito ou **pai** espiritual: o **encenador** (PAVIS, 1999, p. 75 *apud* LONGANO, 2020, p. 88, grifos originais)

Modelar, Domar, Podar,
Controlar,
Conter, Subordinar, Prender, Segurar.

Essa noção de corpo oscilante entre a espontaneidade e o controle absoluto, entre a naturalidade e a manipulação do ator pelo encenador, me soou muito familiar, pois, foi assim que eu me senti ao iniciar essa trajetória de investigação. Um corpo *subordinado*, *modelado* e *domado* em seus movimentos e comportamentos para performar uma atitude, uma voz, um gesto, uma estética, um gênero. Minha voz, minhas mãos e meus gestos deveriam ser controlados o máximo possível para atender aos requisitos de todas as expectativas sociais a que esse corpo servia.

Nas leituras que fiz e nas sessões de psicanálise, pude reconhecer e compreender este contexto histórico e cultural com um pouco mais de clareza e sinceridade, e nas aulas da T.A. pude entrar em contato com os efeitos que aquelas palavras causavam no meu uso. A professora e socióloga Carol Rambo Ronai, investigando a grande diversidade dos modos narrativos que podem ser úteis às pesquisas em sociologia, empreende uma narrativa de sua própria experiência de ter sido abusada quando criança com o intuito de se debruçar sobre o tema do abuso sexual infantil. Guardadas as devidas proporções de gravidade dos casos, e sem querer comparar situações, ao tomar contato com os textos autoetnográficos de Ronai, encontrei os medos, os sentimentos de culpa e solidão com os quais eu me identificava.

> Nos sentimos monstruos debido a la baja autoestima, y porque sabemos que tenemos experiencias que otras personas no entienden y no quieren escuchar. Uno de los principales objetivos de la terapia es la erradicación de la culpa. (RONAI, 2019, p. 137.)

Aos poucos, fui percebendo que os meus sofrimentos não eram somente meus. Eles eram coletivos, localizados social, histórica e culturalmente, compartilhados por

toda uma comunidade. Percebi que meu corpo não estava sujeito apenas aos meus problemas individuais e internos, mas a todo um contexto cultural.

Na escola sentávamos em nossas carteiras **enfileiradas**, devidamente organizadas obedecendo à **ordem** alfabética (acho que isso ajudava no **controle** da turma pela professora). Portanto, logo à minha frente sentava o menino cujo nome começava com D, Douglas. Tive vontade de ir ao banheiro, mas Douglas foi mais rápido que eu e pediu licença à professora para sair da sala. Abaixei a cabeça para esperar minha vez, quando fui surpreendido pelo **grito** da professora, direcionado a Douglas, mas claramente audível para toda a turma, como quem queria dar um recado geral: "E vê se **anda sem rebolar**! Isso não é coisa de menino!".

Rebolar? Não é aquilo que a gente faz pra rodar bambolê? **Dá para fazer isso enquanto anda**??

Olhei fixamente para Douglas tentando aprender o que **eu não deveria fazer**, seja lá o que andar sem rebolar significasse.

Meu Deus... além da mão... além da voz... além dos brinquedos... além das roupas... É... Mais uma coisa pra lista...

Sacudi a cabeça e pisquei rapidamente os olhos para recuperar-me da distração e voltar para o estado de atenção e vigília.

Vamos lá, Efraim! Lembre-se de não rebolar quando for sua vez de ir ao banheiro! Você consegue.

03. É possível acolher a individualidade

Retornei à academia e o combo desta investigação se completou. O rebuliço que já estava na minha cabeça por mergulhar nesta jornada interna e corporal entre Psicanálise e Técnica Alexander, se somou às provocações e orientações musicais do Montanha. Iniciei formalmente, então, o processo de estudos da peça *O Pequeno Arlequim.* Logo na primeira reunião on-line da Classe de Clarineta da USP, uma fala do nosso professor me chamou a atenção e ganhou espaço no meu diário de estudos e aqui neste texto, pois carrega em si ao menos dois importantes significados. "*Você é mais importante que essa música. Se liga no seu processo e usa aquela partitura para você aprender algo*"[28].

Diário de estudos, 01/04/2020

Hoje teve um primeiro encontro online da turma de clarinete da USP. Foi o primeiro encontro nesta pandemia e talvez a gente siga se encontrando toda semana pra conversar e tal... E uma coisa me chamou a atenção numa fala do Montanha. Com outras palavras ele disse pra turma algo do tipo "**Você é mais importante que essa música.** Se liga no seu processo e usa aquela partitura para você aprender algo".

Ele estava falando sobre usar a música para nosso crescimento, para nosso desenvolvimento... Mudar a lógica de estudo, e não pensar "estou aqui tentando tocar essa música do compositor Fulano de Tal", mas refletir no que eu quero crescer, no que eu quero me desenvolver musical e tecnicamente e usar o repertório pra isso, usar o repertório e o momento de estudo a meu favor. O repertório vira ferramenta, material... Muda a lógica de importância.

O primeiro deles, relacionado à valorização da individualidade. Quando o Montanha, enquanto professor, orienta que seus alunos e alunas se pautem pelos seus próprios processos, está abrindo espaço para que as individualidades se manifestem ao longo da construção artística e musical das pessoas que ele orienta. Diferentemente de seguir estritamente um currículo, um plano previamente

[28] Informação verbal do Professor Dr. Luis Afonso Montanha em aula online durante a pandemia de COVID-19 na disciplina CMU6017-2/1 - Performance I (Sopros - clarineta/clarone) (Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo).

estabelecido de métodos e repertórios comuns a todo mundo, o Montanha incentiva o surgimento de uma liberdade artística que ele orienta, baliza e direciona. E podemos ver nos depoimentos dos seus próprios alunos e alunas, trazidos à tona pela colega e clarinetista Jéssica Gubert Silva[29], a frequente utilização de palavras como autonomia, responsabilidade, respeito e criatividade quando se referem ao processo formativo vivenciado sob sua orientação.

Considerar a individualidade no processo educativo significa dizer que, enquanto professor, não assumo a postura de *transmitir conhecimentos* a um indivíduo passivamente receptivo às minhas intervenções, ou cujo corpo se apresenta diante de mim apenas mecanicamente, pronto a aprender habilidades tecnicamente treináveis. Antes, porém, assumo a postura de estar em *relação* com o outro. Um ser integral com suas histórias e contextos sociais, suas vontades, desejos, expectativas e personalidades. Além de uma posição pedagógica de respeito às pessoas e à sua autonomia, esta atitude demonstra uma concordância com a concepção de integralidade do ser, de corporeidade integradora, que considera as subjetividades e a cultura como constitutivos desse corpo que se apresenta ao processo formativo.

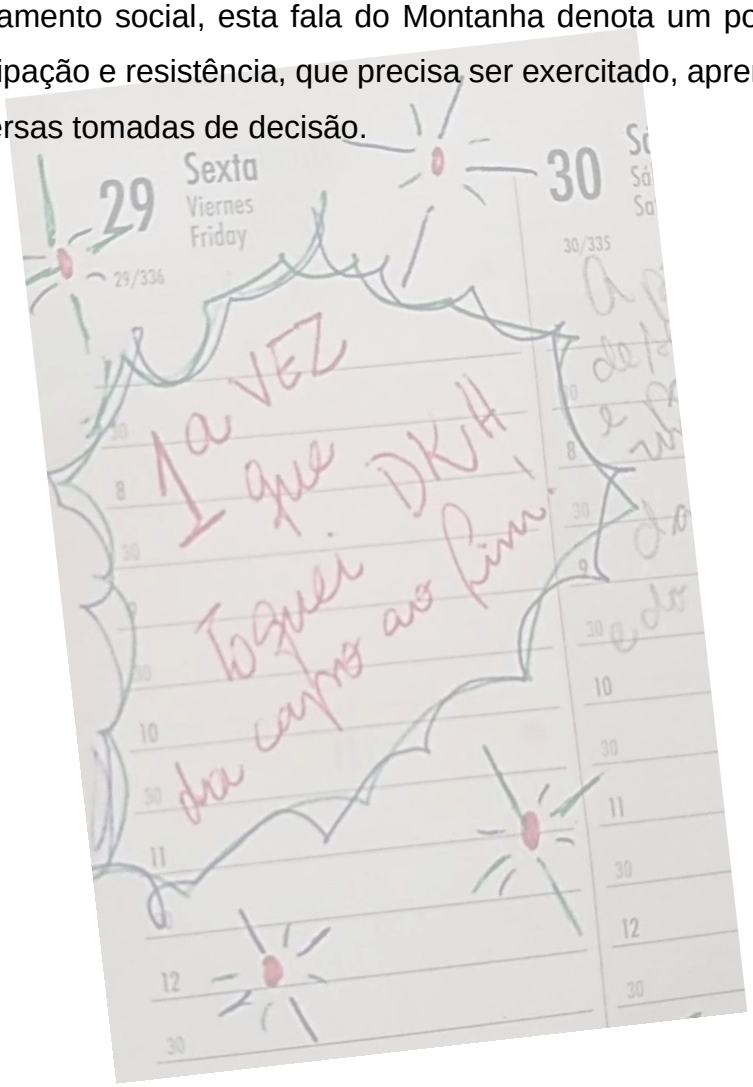
Esse posicionamento pedagógico e filosófico, chama a pessoa estudante a assumir um papel de responsabilidade e autonomia muitas vezes negligenciado ao longo de seu processo de formação. Exige um posicionamento não apenas do professor, mas da pessoa estudante com relação ao seu próprio desenvolvimento pessoal, artístico e acadêmico. Isto leva tempo, não acontece da noite para o dia, nem com hora marcada. Essa pedagogia da autonomia, como nos lembra Paulo Freire, precisa estar centrada numa série de experiências estimuladoras da decisão e da responsabilidade, experiências respeitadoras da liberdade[30].

Mesmo o século XX tendo criado as teorias do corpo, a individualidade dos corpos só ganha espaço definitivo nas teorias a partir de finais dos anos 1960, sob influência de movimentos sociais como o feminismo[31]. Quando Paulo Freire iniciou um projeto de alfabetização pautado na emancipação da pessoa humana no início dos anos 1960, foi punido com seu exílio de 16 anos e só pôde voltar ao país em 1980[32].

---

[29] Silva, 2020.
[30] Freire, 2015, p. 105.
[31] Longano, 2020, p. 181.
[32] Instituto Paulo Freire, s. d.

Ainda hoje suas ideias emancipatórias sofrem ataques[33]. Mesmo eu já tendo ouvido essa frase do Montanha há anos atrás na graduação (2010 a 2016), ainda hoje (2022) ela repercute com força no meu processo de estudos: eu preciso ser vigilante em cuidar das minhas intenções para que essa frase seja verdadeira e possa se aplicar com tamanha força no processo de desenvolvimento deste mestrado. Portanto, longe de ser apenas uma fala de motivação dita em uma reunião online durante o período de isolamento social, esta fala do Montanha denota um posicionamento político de emancipação e resistência, que precisa ser exercitado, aprendido, construído através de diversas tomadas de decisão.



[33] Conforme matéria do G1, o presidente da república Jair Bolsonaro chamou Paulo Freire de ‘energúmeno, ídolo da esquerda’ em entrevista diante do Palácio do Planalto. (Fonte: G1 - Política. Mazui, Guilherme, 2019)

Topa mais um passeio pela respiração ?

Procure **SENTIR** como sua respiração está operando AGORA

Pergunte a si mesmo se você ainda tem

pés...

... e costas...

Uma imagem que me inspira muito
é a imagem das pequenas plantas.
Num dia de estudos fiquei a
observar uma delas na minha frente.

A leveza e elegância do caule...

Nosso tórax e abdômen
são como esses caules...
A gente tem a possibilidade
de se colocar no espaço

com leveza

e crescer em direção à **luz**.

Os caules não esmorecem pelo
cansaço nem se fixam
eretos pela vontade de
se esticar...

Apenas ocupam o espaço que lhes é possível mediante a RESPIRAÇÃO

Os pequenos ramos ou galhos
que saem do tronco
sempre apontam para **cima**,
em direção à **luz**.

Eles me lembram muito que os nossos braços têm a potência de "sair" do tronco flutuando e se espalhando pelo espaço em direção à **iluminação** das coisas que estamos fazendo, seja segurar o instrumento, o celular, ou apoiar-se frente ao computador...

A copa da planta, em suas folhas ou flores também se porta em equilíbrio e leveza no alto desse tronco.

Muito semelhante à nossa cabeça que pode deslizar no topo da coluna, flutuando junto com os braços em direção à **luz**.

As raízes são como nosso quadril
apoiado na cadeira ou os pés no chão.

Ao mesmo tempo que sustentam o **equilíbrio** da planta no chão, vão em direção ao solo sem se apertar contra ele, procuram os **alimentos** e os nutrientes da **terra** com a liberdade de se mover por ela, penetrar as **raízes** em pequenos e múltiplos **movimentos** imperceptíveis, que não precisam balançar e mexer com força, mas também não estão estáticos e fixados.

04. Lidando com outras opressões

Escrevo esse texto em um momento de retomada das atividades presenciais, após o isolamento social imposto pela pandemia de COVID-19. Ao longo desses dois anos de crise sanitária, o mundo funcionou de forma muito diferente do habitual. Para a maioria das pessoas tudo parou: escolas, empresas, comércio, igrejas, bares e academias ficaram fechados e muitas pessoas se viram diante da responsabilidade de reorganizar suas próprias rotinas de trabalho, lazer e descanso. Dentro desse contexto, houve pessoas que priorizaram sua saúde mental ao invés das demandas desgastantes em seus trabalhos, e alguns destes casos ganharam notoriedade nos veículos de mídia.

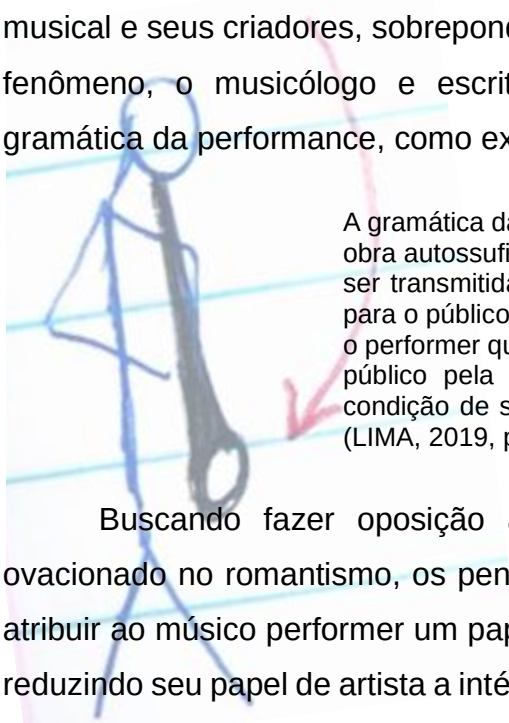
A ginasta Simone Biles, por exemplo, atleta de destaque mundial e representante dos Estados Unidos, no ano passado desistiu de competir na final por equipes nas Olimpíadas de Tóquio[34] e deixou a competição alegando questões com a saúde mental, estresse e confiança. Outro exemplo aconteceu dois meses antes, em maio de 2021, que também alegando problemas com a saúde mental, a tenista Naomi Osaka se retirou do Aberto da França[35]. Já no mês de março de 2022, a tenista número um do mundo Ashleigh Barty, de 25 anos, anunciou sua aposentadoria[36], e outro exemplo ainda, é que após todo o período de reclusão imposto pela pandemia, surge na China um movimento chamado “tang ping” (“ficar deitado”) entre jovens que perceberam o quanto suas rotinas de trabalho demasiado lhes faziam mal, e decidiram simplesmente reduzir seus ritmos de trabalho e produção[37]. Os preparos físico e mental necessários para construir uma carreira esportiva são, de fato, muito exigentes e quando somados às pressões da exposição mundial evidenciam o tamanho da coragem que essas atletas tiveram ao dar um passo atrás e priorizar, naquele momento, seu bem-estar físico e emocional.

Este tipo de pressão técnica e estética, além da busca pela padronização, modelagem e treinamento dos corpos, levando-os ao seu limite físico e emocional, não é uma exclusividade do mundo esportivo, mas também impacta as artes da

[34] Ge, 2021.
[35] Gazeta, 2021.
[36] Ashleigh, 2022.
[37] Davidovic, 2022.

música, da cena e da dança. E aí reside um segundo significado potente naquela frase do Montanha, "*Você é mais importante do que essa música*". Além da valorização da individualidade e a grande importância dada ao processo formativo da pessoa musicista, esta fala denota um posicionamento contrário à visão hierárquica, culturalmente estabelecida na história da música, em que A Obra Musical se sobrepõe ao performer em sua realização sonora.

A cultura musical majoritariamente vigente na música de concerto reifica a obra musical e seus criadores, sobrepondo-os à performance musical e ao público. A esse fenômeno, o musicólogo e escritor britânico Nicholas Cook (1950) chama de gramática da performance, como explica Patrick Moreira Lima:



> A gramática da performance está calcada na ideia de que a música é uma obra autossuficiente, produto da genialidade de um compositor, que deve ser transmitida o mais fielmente possível pelo performer, do compositor para o público. Esse fenômeno cria um sistema hierárquico, em que tanto o performer quanto o público são rebaixados em relação ao compositor: o público pela passividade de simples observador e o performer pela condição de simples mensageiro, pela retirada do seu status de artista. (LIMA, 2019, p.33)

Buscando fazer oposição ao virtuosismo exibicionista dos músicos, tão ovacionado no romantismo, os pensadores e compositores do século XX buscaram atribuir ao músico performer um papel de submissa reverência frente à obra musical, reduzindo seu papel de artista a intérprete. Robert Zimmermann, já em 1865, afirmava que mais do que vestir-se de forma simples, seria melhor que os músicos fossem invisíveis[38], para Schoenberg, o performer era totalmente desnecessário, não fosse pelo fato de que a plateia não conseguia ler a música impressa[39], Igor Stravinsky chegou a afirmar que na interpretação reside a raiz de todos os erros, pecados e mal-entendidos que se interpõem entre a obra musical e o ouvinte[40]. Ao fazer um paralelo entre essas falas que emergiram em finais do século XIX e começo do XX, comparando-as a cartas escritas por Wolfgang Amadeus Mozart datadas do século XVIII, Jéssica Gubert nos ajuda a perceber a transformação drástica que se operou nesta visualização do papel do músico performer ao longo da história.

> Na concepção de Mozart "o intérprete deveria tocar de tal forma que se poderia crer que **a obra fora composta por ele mesmo**". Com estes

[38] Domenici, 2012, p. 69.
[39] Idem, p. 70.
[40] Idem.

> pensamentos contrastando as diferentes épocas, observa-se que o intérprete no Romantismo passou de uma atitude ativa para uma postura passiva, de intérprete criativo e co-criador para uma atitude de submissão e obediência. (SILVA, 2021, Caderno 2, p. 25, grifos nossos)

Estas hierarquias culturalmente estabelecidas contrapõem obra musical *versus* performance, compositor *versus* intérprete, materialidade da performance *versus* transcendência genial do texto musical, e acabam por transformar o jogo do fazer musical, que deveria ser de criação, expressão e fruição artística em um jogo de disputa de poder. A atividade lúdica de interação e fruição passa a se constituir em uma luta por mandos e desmandos, influências e demarcação de territórios. Quem é mais importante? Quem fala mais alto? Quem manda?

Segundo Anna Carolina Longano, no teatro brasileiro, até 1940 a figura de destaque era a dos atores. Essa lógica muda quando a figura do diretor começa a surgir, graças a grupos amadores, formados por profissionais liberais (no Rio de Janeiro) ou por estudantes universitários (em São Paulo). Estes grupos contratavam diretores, geralmente homens e europeus para dirigir seus espetáculos[41].

> Assim, pela "batuta unificadora de **um diretor**, tendo como objetivo profissional a ligação com conjuntos estáveis, **o ator** do teatro moderno brasileiro perde a aura estelar e adquire, em contrapartida, a qualificação de intérprete", e começam a exigir **dos atores** uma "qualificação técnica e intelectual a um só tempo e, em razão disso, surgem escolas para a preparação de intérpretes" (LIMA; GUINSBURG; FARIA, 2006, p. 43, grifos nossos). A formalização de uma pedagogia brasileira de atuação surgiu, então, de uma profissionalização da função de atuação. (LONGANO, 2020, p. 91, grifos originais)

Já na dança, a pesquisadora Márcia Strazzacappa observa esta mesma relação de submissão a uma estética comandada por diretores teatrais, bailarinos e coreógrafos, por exemplo[42]. Os critérios que orientam essas práticas artísticas, assim como as competições esportivas mencionadas acima, são técnicos e estéticos, e dependendo da abordagem, as individualidades não têm espaço para serem levadas em consideração.

> "Os coreógrafos não estavam necessariamente preocupados com o corpo, nem com a individualidade de cada dançarino. Ao contrário, o dançarino dever-se-ia colocar à disposição do coreógrafo, anulando, se preciso (e possível) fosse, suas características pessoais. Padrões de movimento e ideais de corpo são idealizados e solicitados por cada escola. O dançarino

[41] Longano, 2020, p. 90.
[42] Strazzacappa, 2009.

> é, assim, um instrumento (uma massa de modelar) a serviço de uma estética." (STRAZZACAPA, 2009, p. 49)

A pesquisadora e pianista Catarina Domenici afirma que aqueles compositores e pensadores não eram vozes isoladas ao defenderem essa subordinação da performance em relação à composição no século XX. Ela destaca o fato de Heinrich Schenker ter escrito em 1911 o texto manuscrito *Die Kunst des Vortrags,* publicado em 2000 com o título *"The Art of Performance",* com o objetivo de propor "*princípios gerais e regras*" para a performance. Neste texto, Schenker encara a composição como uma arte sagrada que não requer uma performance para existir, um som imaginado que se manifesta real na mente, portanto "*a realização mecânica da obra de arte é, desta maneira, supérflua*"[43]. Ao que Catarina comenta:

> Ao alocar a composição no território da mente e a performance na materialidade do mundo, Schenker reproduz a separação mente/corpo, sendo que o último destina-se meramente a servir à realização ainda que corrupta das construções ideais. O dualismo espírito/matéria traz sérias implicações para o performer, posto que o ideal da obra musical transcendente gera uma relação conflituosa entre a inevitabilidade da presença física do performer e a tentativa de negação desta como forma de atenuar o grau de profanação da "composição sagrada" na performance. Ainda de acordo com essa visão, a obra pertence ao compositor, cabendo ao performer uma função puramente mecânica para a realização da intenção de outrem. Desta maneira, o corpo do performer é visto como máquina, sendo o alto índice de lesões entre músicos o lamentável testemunho de uma ideologia antihumana, a qual possui uma semelhança perturbadora com o ritual da autoflagelação para a expiação da culpa. (DOMENICI, 2012, p. 70-1)

Corpos que se submetem à coreografia, à cena e à música. Segundo Longano, os "*corpos pensados apenas em função da cena sempre serão atravessados por quem tiver poder sobre a cena*"[44].

Todo esse pensamento pode ter estabelecido diversos paradigmas sociais, educativos, musicais e artísticos hoje vigentes na nossa cultura. Jogos de disputa de poder que se manifestam no fazer artístico e no palco, se transformam em palavras de ordem nos ensaios, que por sua vez reprimem os afetos e oprimem relações nas salas de aula, e que influenciarão as pessoas estudantes de música, em sua prática individual, a construir uma relação de dominação, opressão, treinamento e castigo com seu próprio corpo. Qual é a música que emerge deste cenário? Não é raro vermos

---

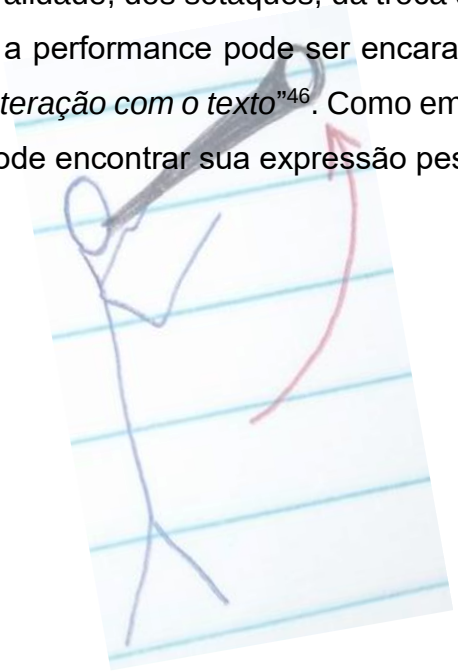
[43] Schenker, *apud* Domenici, 2012, p. 70
[44] Longano, 2020, p. 95.

o surgimento de lesões e problemas de estresse e ansiedade que chegam a virar doenças sérias em músicos instrumentistas. Novamente voltamos aqui àquela concepção tecnicista do corpo sugerida por Le Breton, cuja única dignidade do corpo se cifra pela sua capacidade de transformação pela técnica. Encarando a voz como sendo "*a expressão do ser em sua inteireza*"[45], a pessoa musicista que negligencia sua própria voz, ignora a própria corporalidade, a sua presença e sua individualidade.

Como solucionar, portanto, esta dicotomia? Como lidar com as diferentes vozes que constroem o discurso musical? Já que ouvir somente as demandas e desejos pessoais, e recriar a música seguindo somente minhas próprias verdades e concepções estéticas, seria negligenciar o compositor, em sua voz, estilo e história.

> Se permito tornar-me um instrumento para a voz de outrem, renuncio à minha voz, mas se apenas a minha voz é ouvida, ignoro o enunciado do outro. As duas posições representam posturas conflitantes da performance musical – de um lado, o performer como meio transparente para a voz do compositor, de outro, o virtuoso que utiliza a obra como pretexto para a exibição pública – e revelam uma relação de antagonismo entre composição e performance (DOMENICI, 2012, p. 66)

Domenici sugere, para solução deste conflito, a superação desta relação hierárquica entre o compositor e o intérprete, entre a notação e a realização sonora. Ela propõe uma perspectiva dialógica, onde são resgatadas a importância da oralidade, dos sotaques, da troca dialógica e respeitosa entre as pessoas envolvidas, e a performance pode ser encarada "*como ato de construção de sentido a partir da interação com o texto*"[46]. Como em uma recitação de poemas, a pessoa instrumentista pode encontrar sua expressão pessoal nas "*brechas da notação*".



[45] cf. Domenici, 2012
[46] Domenici, 2012, p. 81

05. A construção de uma lógica dialógica

Seria possível construir uma relação de diálogo com o próprio corpo? Ao contrário de domar, treinar, podar, ensinar, seria possível ouvir, conversar, aprender, sentir? Às vezes, tratamos a nós mesmos com esforço físico para conseguir caminhar na direção do aprimoramento e da aprendizagem. Contra o cansaço, a desatenção e a falha de compreensão, utilizamos ferramentas corporais de tensão. Franzir a testa, prender a mandíbula, tensionar os músculos da face, apertar as mãos e fechar os olhos ou fixá-los em algum ponto específico. Muitas vezes, esse é o estado que chamamos de concentração.

"Pessoalmente não acredito em concentração alguma que exija esforços. É o desejo, o desejo consciente de efetuar algo ou pensar em algo, que resulta no desempenho adequado"[47]. Para Alexander, o esforço físico empregado em "se concentrar" acaba tomando tanto espaço na mente, que o cérebro se ocupa mais em manter esse dito estado de atenção, reafirmando-o incessantemente com a mente objetiva, do que em estar plena e inteiramente dedicado ao assunto em questão.

Na prática musical, muitas vezes a ideia de controle está associada a uma "garantia de funcionamento". Na busca por controle muscular, praticamos à exaustão, procurando chegar à automatização dos movimentos e à plena ciência racional de todos os processos envolvidos. A precisão é desejável, e não há nada a se falar contra ela. Mas tentar alcançá-la mediante o esforço da repetição mecânica, na busca por automatização, vai aos poucos, nos ausentando do estado de presença, atenção e engessando nossa atuação. "*Movimentos repetitivos nos dão sensação de segurança. [...] O piloto-automático se instala e repetimos os gestos de modo ausente, reforçando as mesmas conexões neuronais. [...] A monotonia torna preguiçoso o cérebro*"[48]. Mesmo que fosse possível - ou desejável - atingir a confiabilidade de movimentos automatizados como os de uma máquina, nas palavras de Alexander, ainda assim a prática exaustiva não seria necessária.

> Assim como um gato por puro instinto, a primeira vez que ensaia saltar, mede suas capacidades e as distâncias com precisão, assim, com mais razão e maior facilidade, o sujeito humano, empregando o intelecto controlado conscientemente e a experiência no lugar do instinto, deve ser

[47] Alexander, 2014, p. 73, grifos nossos.
[48] Bolsanello, 2009, p. 26

> capaz de direcionar suas capacidades para um fim com menos tensão física e menos repetição, ou seja, prática. (Alexander, *apud* Alcântara, 1997, p. 193, tradução nossa[49])

Já o professor da T.A. e violoncelista Pedro de Alcantara, compara a busca por controle à vontade de saciar a fome. Assim como há uma diferença entre estar saciado e se sentir saciado - e muitas pessoas só se sentem saciadas depois de comer demais-, há também uma diferença entre *estar seguro* quanto à realização de uma atividade, e *se sentir seguro* sobre isso - para algumas pessoas, a sensação de segurança só vem quando praticam exaustivamente. Entretanto, "*o verdadeiro controle é sentido, geralmente, apenas como uma parcela de controle*"[50].

Diferentemente da ideia de esforçar-se em se concentrar e praticar mecanicamente buscando a automatização, a T.A. nos sugere que tenhamos "*integridade de propósito"*, uma clareza consciente dos desejos. "*Acordando uma intenção nosso corpo sempre vem*"[51]. Alexander sugere construir um "*hábito deliberado de assumir todas as ocupações com a mente inteira, com desejo vivo de desempenhar cada ato*"[52], e ter em mente muito claramente, os reais quereres, desejos e intenções sobre o que se pretende realizar.

A prática da repetição mecânica acaba diminuindo nossa capacidade de inventividade, de cultivar uma curiosidade indagadora, de desvelar novidades e possibilidades[53], removendo o mais importante do ato de tocar: a intuição do momento e a sensibilidade aguçada[54]. Uma busca mais saudável e eficiente não se trataria, portanto, da procura pelo controle muscular dos movimentos, mas em estar consciente do controle que faz o corpo funcionar[55]. Tendo em mente uma integridade dos propósitos, acompanhada de uma clareza de intenções e objetivos sobre o que

---

[49] Do original: Just as a cat by sheer instinct, the first time she essays to jump, gauges her powers and the distances with accuracy, so, with more reason and greater ease, the human subject, by employing consciously controlled intellect and kindred experience in place of instinct, should be able to direct his powers to a definite ordained end with less physical strain and less frequent physical repetition, i.e. Practice. (ALEXANDER, *apud* ALCANTARA, 1997, p. 193)
[50] Alcantara, 1997, p. 193. Do original: True control often feels like a lack of control.
[51] Informação verbal em aula online com a professora Eleni Vosniadou, dentro da disciplina CMU5982-2/1 - Técnicas de Reeducação Corporal e Técnicas de Abrandamento de APM (Ansiedade de Performance Musical) (Escola de Comunicações e Artes - USP)
[52] Idem.
[53] Freire, 2015, p. 33.
[54] Alcantara, 1997, p. 192.
[55] Renzo, 2017, p. 31.

se pretende realizar, além de uma atenção diligente e direcionada ao organismo como um todo. Cultivando um estado de presença e o frescor da novidade e da descoberta.

A lógica do diálogo parte de uma premissa básica: o reconhecimento do outro não como objeto, mas como produtor de conhecimento. E ao longo desta pesquisa uma das inquietações que me moveu foi a de trazer essa mesma lógica da construção de uma relação de alteridade, respeito e diálogo com o outro para a minha relação com meu próprio corpo. O meu corpo produz conhecimento! Recorro mais uma vez às palavras de Boaventura de Sousa Santos, para contribuir com esta reflexão das relações de diálogo necessárias à construção do conhecimento no mundo pós-moderno. Segundo Santos,

> No projecto de modernidade, podemos distinguir duas formas de conhecimento: o conhecimento-regulação, cujo ponto de ignorância se designa por caos e cujo ponto de saber, por ordem, e o conhecimento-emancipação, cujo ponto de ignorância se designa por colonialismo e cujo ponto de saber por solidariedade. (SANTOS, 1999, p. 205)

Dentro da lógica do conhecimento-regulação, o saber se constrói a partir de uma lógica de ordem sobre o caos, princípio colonialista que resulta no monoculturalismo, pois estabelecem-se verdades, valores e critérios de culturas hegemônicas que geram o silenciamento de outras formas de saber. Já na lógica do conhecimento-emancipação, o saber se constrói na partilha, na troca, no reconhecimento e aceitação da diferença, rompendo com o monoculturalismo colonial e indo na direção do multiculturalismo. Mas nós "*estamos habituados a conceber o conhecimento como um princípio de ordem sobre as coisas e sobre os outros*"[56], a tal ponto que não conseguimos imaginar uma forma de conhecimento que funcione sob o princípio da solidariedade, da emancipação.

Essa lógica de dominação, de ordenação do caos, quando enraizada na nossa própria concepção de avanço do conhecimento, pode acabar se demonstrando em qualquer relação que estabelecemos. Houve um dia em que tive uma "eureca" ao vivenciar essa nossa (minha?) vontade de ordenar e controlar. Mas naquele momento, eu estava do ponto de vista da pessoa que é submetida à tentativa de controle do outro. Eu estava na casa de um amigo, que vamos chamá-lo aqui de Paulo. Aproveitando o feriado, Paulo tinha algum trabalho da faculdade para finalizar

[56] Santos, 1999, p. 205.

enquanto eu me propus a fazer o nosso almoço. Em algum momento perguntei a Paulo onde ele guardava as cenouras. Mas ele não se contentou em me responder. Ele largou o texto que estava escrevendo, encontrou as cenouras e passou a mover toda a logística da cozinha, tentando me ajudar (ordenar?). Eu sei que Paulo só queria facilitar as coisas, mas logo estava mexendo na comida, na altura do fogo, separando ingredientes para algo que eu estava fazendo e ele não sabia o que era. Nesse ímpeto, ele acabou deixando o trabalho dele de lado. E eu, de repente, me vi bloqueado, sem conseguir prosseguir com a preparação do almoço. Paulo não conseguia ajudar muito, pois eu precisava a todo momento dizer a ele o que eu estava fazendo, qual era o cardápio, o que já estava pronto ou de molho, cozinhando ou aguardando, etc.

Quando eu era criança, minha tia falava, ao ver qualquer pessoa se aproximando da cozinha enquanto ela cozinhava: "*Ninguém entra na minha cozinha!*". Eu achava um exagero, mas dava risada. "*Deve ser só implicância dela*" eu pensava. Mas naquele feriado, na casa de Paulo, eu compreendi o que minha tia queria dizer. Ela precisava de espaço para cozinhar, para decidir, para dedicar-se a aquela arte-ciência-tarefa, sem ser atrapalhada por opiniões de quem não está ali, naquela função. A vontade do meu amigo Paulo de me ajudar, ou organizar a refeição segundo o que ele - que não estava fazendo a comida - acreditava ser melhor, ilustrou um pouco dessa vontade de querer ordenar, regular, controlar as coisas e os outros segundo nossa própria lógica de ordem. Naquela situação, nem eu fazia minha tarefa, nem Paulo a dele. Pude associar aquele comportamento a muitas coisas desta pesquisa.

Percebi que quando eu permitia que meus momentos de estudo e minhas escolhas estéticas e musicais fossem direcionados externamente pela tradição ou pelas vontades que eu imaginava serem do compositor, eu estava permitindo a interferência de todo esse passado histórico na minha "cozinha" pessoal de decisões artísticas. Quando eu me debruço sobre esta pesquisa tentando ditar, podar, cortar, determinar, estou interferindo no "caldeirão" onde todas estas experiências estão se misturando e engrossando caldos. Quando eu tento controlar muscularmente, treinar, adestrar ou domar meu corpo, estou interferindo racionalmente na "cozinha" dos meus movimentos.

Nem sempre essas interferências geram bons resultados. Meus dedos, meus braços, minha língua ou meu aparelho respiratório, sabem se mover e respirar muito melhor do que a minha razão consegue conceber. O emaranhado de conhecimentos emergentes do meu corpo ao longo desta pesquisa parece ter vida própria, e o meu trabalho será muito válido se eu simplesmente não sufocar a aparição destes conhecimentos, dando espaço a que eles se manifestem. Naquele dia na casa de Paulo a nossa troca dialógica poderia ter resultado em um ótimo almoço e um ótimo texto do trabalho dele, mas ficamos ambos tentando fazer acontecer, cada um a seu modo, seu próprio senso de ordem.

Na minha relação com meu corpo, meus movimentos e meus estudos, eu fui exercitando a atitude de, simplesmente, deixar a minha mente racional ficar no papel de dar as intenções. Conduzir os experimentos. Abrir espaço para o conhecimento se estabelecer no meu corpo, enquanto eu saboreava os momentos. Parando de tentar ensinar meu corpo a ser corpo, e apenas, com minha mente racional, ordenadora e sistematizadora, abrir espaço para que o restante do meu organismo pudesse ser e se manifestar diante das propostas que pretendo realizar.

No início da aula de hoje a professora destacou que nossa reorganização é *Dinâmica* - não tentar manter, fixar, ou procurar a posição correta, não mandar no corpo. A palavra "convite" é muito mais gentil e eficiente para esses experimentos. Portanto, não vou tentar mandar o corpo fazer determinado movimento, mas convidá-lo aos experimentos.

(Diário de Estudos 20/08/2020)

Caderno 2

(Re)aprendendo a Brincar:

Materiais e Experimentos

O Espelho I

O gravador é um espelho.

Ele me mostra o ataque estourado,

A articulação embolada,

O timbre esmagado e sem harmônicos,

A frase que termina abrupta e sem sentido…

Opero…

A cada repetição as coisas vão ficando piores.

O peso do erro parece comprimir o crânio.

Os ombros se fecham…

Cansaço…

Espelhos não mentem.

A função deles é corrigir

acertar

garantir

limpar

expor

a sujeira.

Espelhos são implacáveis.

01. Construindo os momentos de estudo

Nunca ser bom o suficiente, padrões inatingíveis, falta de confiança. Expressões que denotam esse tipo de significado por muito tempo constaram nos meus diários de estudo, pois permeavam a minha rotina de prática diária. Os julgamentos, os erros e as regras saltavam aos meus olhos como elementos norteadores dos estudos. Mas quando me permiti ser guiado por critérios de experimentação e exploração, atentando-me ao ambiente e ao momento presente, não estudando PARA algum objetivo imaginado, mas exercitando a atenção ao COMO as propostas caminham, reverberam e consequentemente solicitam próximos passos, os julgamentos e palavras de ordem que apareciam nos meus diários de estudo começaram a ceder lugar a palavras como brincar, experimentar e permitir.

> "Hoje passei o dia gravando uma única música de 3 minutos para enviar pro festival. Eu tô muito cansado... Meus vídeos nunca ficam bons o suficiente para eu enviar um material confiante... Fico me sentindo como que tentando adentrar um ambiente que não me pertence. O da "música erudita" - música clássica. Essas pessoas são loucas se ficam buscando pra si esses padrões inatingíveis. Pra que? Pra quem? Quem determinou esses padrões? Será que é assim que as pessoas que trabalham como modelos se sentem com os padrões de perfeição corporal?"
>
> (Diário de Estudos **29/08/2019**)

Neste caderno, compartilharei de forma mais prática alguns desses experimentos que emergiram ao longo do processo de preparação da obra *O Pequeno Arlequim*. O intuito não é de propor métodos, técnicas e soluções a serem replicadas, mas de registrar e compartilhar a maneira que as reflexões e os conceitos trazidos neste texto transformaram a minha prática musical. Considerando o estudo do instrumento como uma oportunidade de criar memórias e alimentar uma prática, comecei por estabelecer uma atitude de encarar

> Tenho a sensação de que não estou estudando o instrumento, mas a maneira de me relacionar com ele.
>
> (Diário de Estudos **06/01/2021**)

estes períodos como momentos em eu estivesse cultivando um *modo de me relacionar* com o instrumento, com meu corpo e com meus processos de aprendizado.

Em um compilado de estudos intitulado *"Memória, Performance e Aprendizado Musical"*, a médica Lilian Maria José Albano, afirma que a construção das nossas memórias de trabalho opera estabelecendo "*as possíveis relações da experiência atual com outros registros dessa experiência*"[57]. Ou seja, é possível encarar cada momento de estudos como uma situação em que se constrói relações, memórias e significados. Naquele mesmo trabalho, a professora e psicóloga Ana Lúcia Nogueira Braz afirma que todas as memórias suscitam complexidades de sentidos, e em geral relacionam-se e são despertadas por todo um conjunto de informações sensoriais (visual, auditiva, tátil, olfativa e gustativa)[58]. Já o neurocientista português António Damásio admite que toda memória carrega consigo uma carga emotiva[59]. Foi nesta direção que procurei transformar meus momentos de prática do instrumento em momentos de criar experimentos, construir memórias e relações de leveza, não me atendo aos julgamentos e me guiando por critérios de escuta do momento presente.

Comecei estabelecendo uma relação lúdica com a partitura da obra *O Pequeno Arlequim*, que é bastante carregada de informações, como destaca a clarinetista Paula Pires, musicista brasileira que se debruça sobre as obras *Der Kleine Harlekin* e *Harlekin* há muitos anos, tendo grande maestria na sua execução.

> Certamente a maior dificuldade do instrumentista ao iniciar os estudos de uma obra musical que, como no caso de DER KLEINE HARLEKIN, também dialoga com outras artes, é o conjunto de indicações presentes na partitura. A primeira página de DKH, por exemplo, tem apenas cinco pautas, porém adicionados à ela estão diversos textos que indicam caráteres, direções a serem percorridas com o clarinete e número de repetições, além de uma linha adicional que descreve os ritmos a serem executados com os pés. É uma estranha ação combinada que normalmente não faz parte do aprendizado instrumento. (PIRES, s/d, p. 22)

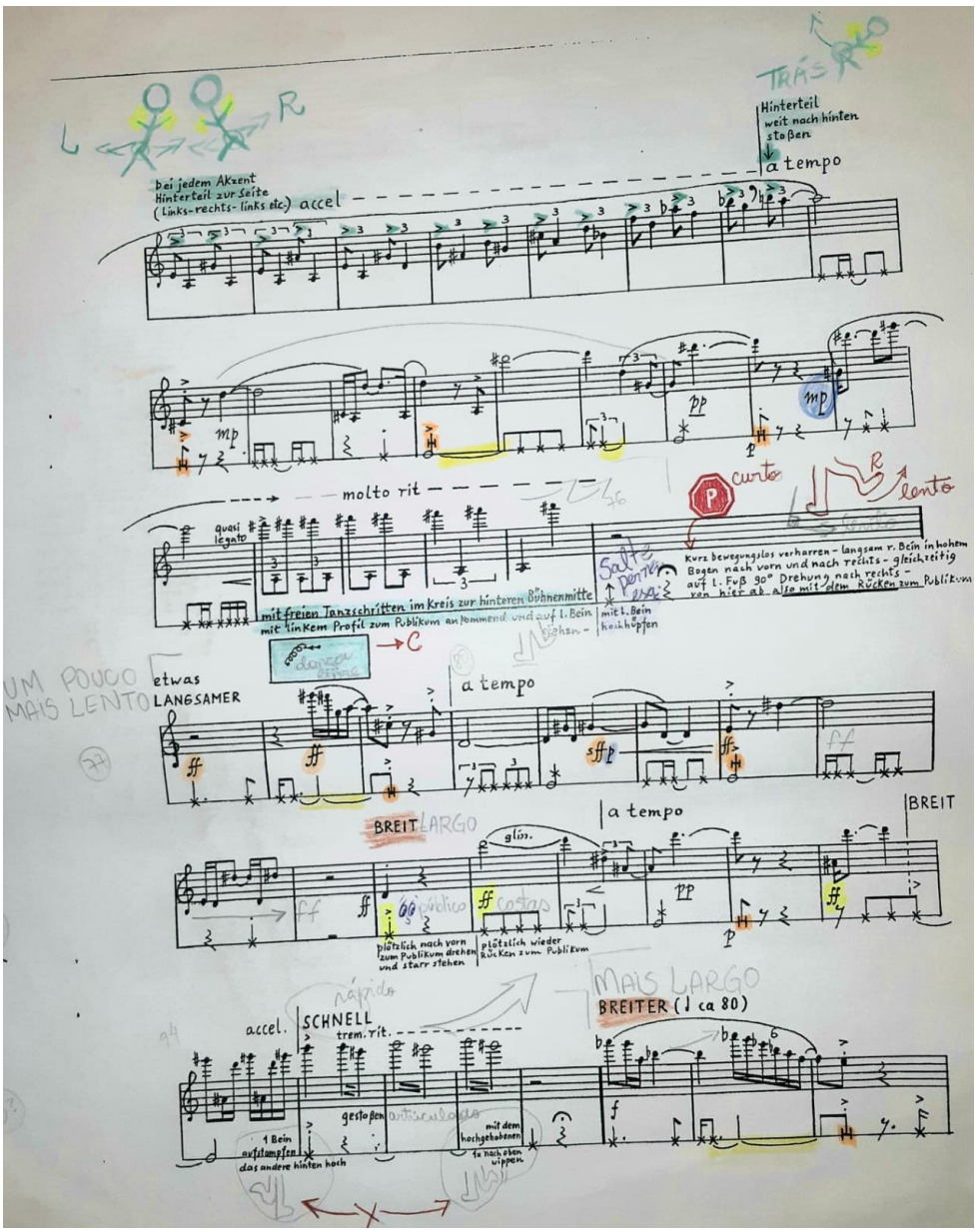
No texto musical (Figura 1) destaquei as dinâmicas, respirações, acentos, mudanças de andamento e os diferentes movimentos de pé, como arrastar ou bater o calcanhar no chão, por exemplo (Figura 2). Quanto aos textos descritivos dos movimentos e deslocamentos pelo palco, os transformei em desenhos, palavras,

---

[57] Albano, 2013, p. 11.
[58] Braz, 2013, p. 70.
[59] Risarto, 2013, p. 116.

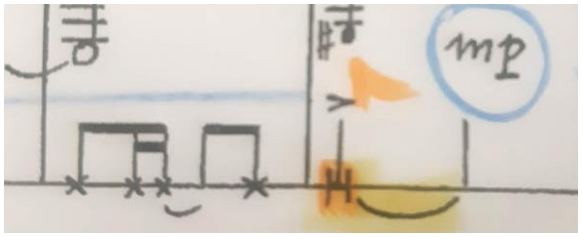
cores e símbolos. Esses textos estão em alemão e são traduzidos para inglês e francês nas notas de programa que antecedem a partitura. Porém, a tradução para o português realizada pela clarinetista Paula Pires foi de fundamental importância para compreensão. Além de gentilmente compartilhar a tradução que ela mesma fez das notas de programa, Paula se dispôs a me ouvir diversas vezes durante o processo de preparação da obra, através de ligações, mensagens de texto e vídeos.

Figura 1: Foto das anotações pessoais na partitura da obra O Pequeno Arlequim.



(Fonte: Stockhausen, 1975, p. 3)

Figura 2: Destaque para as anotações de bater o calcanhar no chão (letra H) e arrastar o pé no ar ou no chão (ligadura).



(Fonte: Stockhausen, 1975, p. 1)

No estudo do instrumento procurei explorar posições "descontraídas" (e observei que eu nunca havia feito isso antes): estudar sentado de pernas cruzadas no chão ou sobre a cama, de joelhos, apoiado em um pé só, caminhando e / ou explorando diferentes espacialidades. A minha única regra naquele momento era cultivar a presença, mantendo acesa a chama da experimentação e da atenção ao corpo. Ouvir e permitir as coisas acontecerem. Quando eu percebesse que havia caído numa prática mecânica, na tentativa de domar o corpo, no treinamento repetitivo sem frescor de descoberta, eu deveria interromper o estudo, fazer um intervalo grande, mudar de atividade e voltar a tocar mais tarde, ou ainda nem voltar a tocar clarinete naquele dia. Foram seis longos meses em que minha prática de estudo não ultrapassava o tempo de 30 minutos, realizados de 2 a 3 vezes ao dia.

Esse foi um árduo exercício de inibição[60]. Eu intercalava os momentos de estudo do instrumento a momentos de deitar em Semi Supina[61], de ler textos e fazer anotações. Mas, mesmo assim, eu me julgava por estar estudando pouco, por passar poucas horas diárias com o instrumento na mão. Foi difícil acreditar que os momentos com o clarinete poderiam ser leves, divertidos e objetivos. Além de ser complexo, muitas vezes, ao fazer descobertas fascinantes de novas possibilidades do tocar, conseguir inibir a vontade de "treinar" essas descobertas mecanicamente - eu repetia mentalmente: siga explorando, siga abrindo e não fechando possibilidades.

---

[60] O conceito de inibição dentro da T.A. refere-se a inibir as vontades, desejos e expectativas que levam o indivíduo a um mau uso. Mais detalhes sobre este conceito na página 69.

[61] “Deitar-se de costas numa superfície firme, em um espaço silencioso, tendo os joelhos apontados para o teto, a cabeça apoiada sobre alguns livros e os braços apoiados no torso. [...] A Semi Supina, também conhecida como ‘repouso ativo’, ‘repouso construtivo’ ou ‘deitando no chão com sua cabeça sobre livros’, é uma ferramenta de aprendizagem e parte da prática diária da Técnica Alexander”. (WOOLHOUSE, 2018, p. 1, tradução nossa).

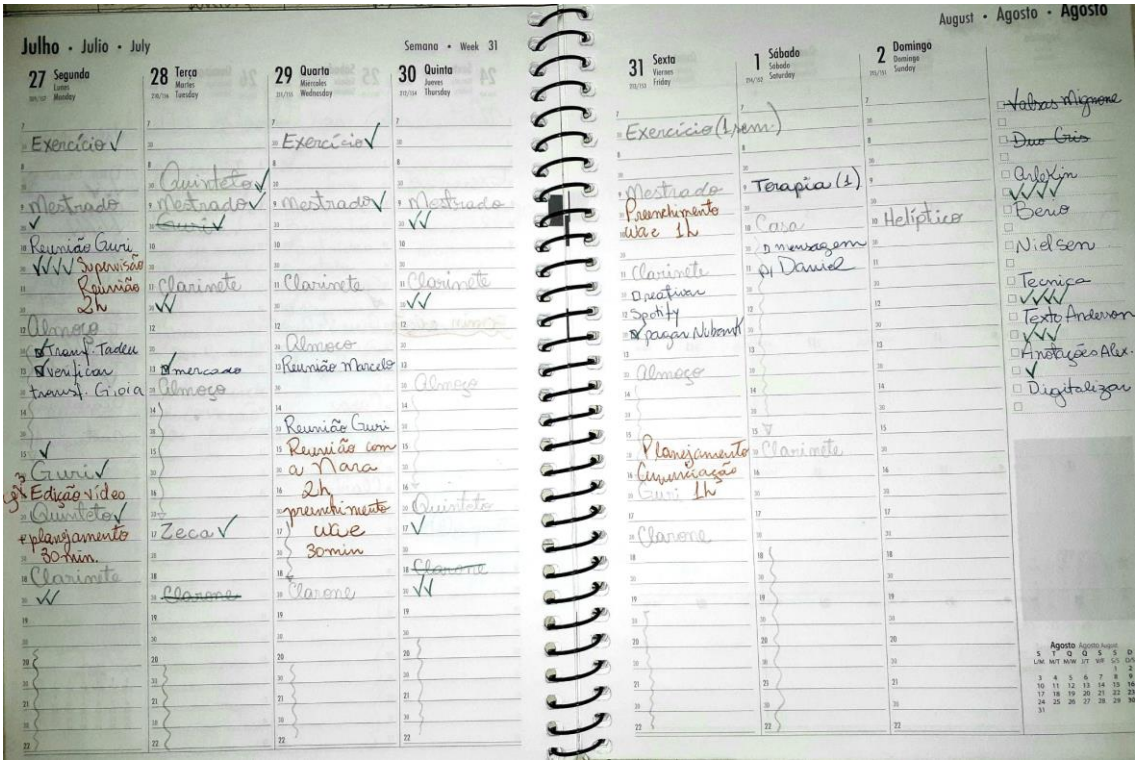
Por mais que todos esses julgamentos estivessem operando na minha mente, experimentar subjetiva e corporalmente as descobertas de movimento e respiração, me proporcionava a sensação de estar estudando e progredindo 24h por dia. Eu experimentava meu corpo a todo momento: com o clarinete na mão, lavando a louça, subindo uma escada ou mesmo deitado vendo televisão, e quando eu retomava o estudo do instrumento parecia continuar exatamente de onde parei no dia anterior. Não havia aquela sensação de precisar relembrar o que foi esquecido, era como se eu já começasse o estudo aquecido internamente. Mesmo sem saber ao certo onde isso daria ou quais ganhos eu teria técnica e musicalmente, essas pequenas descobertas corporais e subjetivas saltavam aos meus olhos como grandes e importantes resultados.

1.1 Cronogramas e metas

Aos poucos fui me sentindo mais seguro com este exercício de presença, e quis intensificar a rotina de atividades. A partir de agosto de 2020 voltei a acrescentar aos meus estudos, os métodos de técnica de Carl Bärmanns e de Fritz Kröpsch, na tentativa de ter uma organização mais sistemática e aumentar a carga de coisas a estudar. Eu acreditava, erroneamente, que estes materiais musicais fossem me proporcionar, por si só, maior seriedade e desenvolvimento técnico apenas por estarem incluídos na minha rotina. Iniciei, também, treinos funcionais para fortalecimento muscular e treinos de corrida, sob a supervisão de um professor de educação física, que passou a me orientar duas vezes por semana. As aulas eram muito básicas, sem muitas cargas de peso, e as corridas eram realizadas em curtas distâncias - o que já era bastante intenso para mim, já que essa foi a primeira vez da vida que realizei atividades físicas de forma sistemática. As rotinas de exercícios foram organizadas tendo em vista o fortalecimento muscular e o aprimoramento das capacidades aeróbica e de equilíbrio, pensando nos movimentos requisitados na obra *O Pequeno Arlequim.*

Em meio a essa rotina mais intensa de atividades, percebi a necessidade de estabelecer cronogramas diários que, talvez, me ajudariam a manter a motivação e a clareza de objetivos em meio ao caos do isolamento social. Procurei estipular uma agenda “movimentada”, com horários de estudo, leitura, almoço e descanso, como é mostrado na Figura 3, onde observamos horários da semana destinados a: exercícios físicos, textos do mestrado, reuniões, almoço, estudo de clarinete, estudo de clarone, atividades de trabalho como edição de vídeos, planejamento de aulas, preenchimento de relatórios, atividades práticas como ir ao mercado ou fazer pagamentos e terapia. Na lateral está a lista de textos e peças a serem estudadas naquela semana: valsas de Mignone, dueto com a Cris, arlequim, Berio, Nielsen, técnica (estudos de aquecimento, arpejos e escalas), textos, anotações e fichamentos.

Figura 3: Exemplo de cronograma pessoal estabelecido para a semana de 27 de julho a 2 de agosto de 2020.



(Fonte: elaboração própria)

1.2 O Princípio da Alternância

Inserir novamente uma lista grande de atividades práticas na agenda me fez, de alguma forma, dar importância aos materiais. Confiar que seguir o cronograma, os métodos de técnica e os treinos me levaria *automaticamente* aos lugares que eu pretendia. Ainda mais porque agora eu tinha as sugestões do Alexander para me ajudar. Ou seja, até mesmo a Técnica Alexander, em algum momento, chegou a ser encarada como uma dessas regras e procedimentos que poderiam ser inseridos milagrosamente no dia a dia.

Na visão do Alexander, desconsiderar o Uso de Si Mesmo para dar lugar à vontade de atingir objetivos é a causa primeira de um mau uso[62]. Esse olhar direcionado às tarefas que devem ser cumpridas se sobrepõe ao exercício da presença e do cuidado consigo, e isto é o que Alexander chamou de *end-gaining*, que poderia expressar uma ideia de "orientação aos ganhos finais". A literatura em português não traduz este termo, mas é possível explicar o hábito do end-gaining como uma atitude que nos faz querer chegar aos resultados sem atentarmo-nos às configurações necessárias para atingir tais objetivos[63]. Paradoxalmente, as orientações da T.A. de não dar importância aos ganhos finais, se tornaram os meus novos objetivos, logo, se tornaram o foco da minha preocupação.

Nos últimos tempos tenho percebido que a Técnica Alexander é uma ferramenta para me AJUDAR a fazer as coisas e não para FAZER as coisas por mim. Era como se eu esperasse dos direcionamentos que eles fizessem tudo. Mas como o nome já diz, ele é um "direcionamento", uma direção de COMO percorrer determinada trajetória. Eles não são a trajetória em si!!!

(Diário de Estudos, 14/11/2019)

Quando isso acontecia, eu me percebia hesitante em tocar, com uma lista gigante de direcionamentos técnicos a cumprir. Como alerta o professor Pedro de Alcântara,

> Hesitação e ansiedade [também] são formas de *end-gaining*. Em um há timidez, insegurança, gestos débeis que ficam aquém do objetivo, um falso tipo de relaxamento. No outro há gestos bruscos, excesso de esforço e

[62] Alcantara, 1997, p. 18-19.
[63] Idem.

> tensão, pressa, movimentos angulares que exageram seu objetivo. [...] Tenha em mente que ter medo do *end-gaining* é já, o próprio *end-gaining* agindo (ALCANTARA, 1997, p. 75, tradução nossa[64])

Uma das alternativas da T.A. para lidar com os objetivos de estudo da prática diária é o princípio da alternância, sugerido pelo violoncelista e professor Pedro de Alcântara, no livro *Indirect Procedures*[65]. A alternância, segundo Pedro, promoveria uma ativação de diferentes caminhos neuronais, assim como de diferentes mecanismos musculares, que acabam permanecendo inativos quando insistimos numa repetição incessante de determinadas maneiras ou materiais de estudo. Alcântara sugere desde a alternância de atividades (estudo do instrumento, leituras, repouso em Semi Supina, prática mental, etc.) até a alternância de maneiras de tocar (forte, piano, ligado, articulado, diferentes sotaques e ênfases, etc.), buscando exercitar a criatividade e uma coordenação harmoniosa e total do organismo.

Entre muitas idas e vindas, questionamentos, reflexões e conflitos, me lembrei que o mais importante era a presença, e a não automatização. A própria Técnica Alexander é, também, uma *técnica*. Ela deveria integrar o meu repertório de ferramentas, junto com os objetivos estabelecidos no cronograma, as indicações e textos da partitura, as escalas e os estudos técnicos dos métodos. Tudo isso poderia virar um apanhado de ferramentas com as quais seria possível brincar, inverter e explorar modos de realização. Baseado na ideia de *alternância*, eu procurei me abrir à possibilidade de invenção e improvisação com todas estas pequenas “regras”, passando a encará-las como sugestões, seja nos textos da partitura, na Técnica Alexander, nos movimentos ou nos cronogramas de atividades, intercalando um elemento com o outro, e com momentos de organizar o meu corpo deitado em Semi Supina, momentos de leitura, escrita e anotações no diário de estudos.

O Montanha também sugere este princípio da alternância em muitas de suas aulas: alternar o estudo ligado e staccato, inventando e misturando novas articulações; alterações de dinâmica do pianíssimo ao fortíssimo, principalmente experimentando os extremos; mudanças de pontos de apoio para criar novas ênfases

---

[64] Do original: Hesitation and eagerness both are forms of end-gaining behaviour. In one there are timidity, insecurity, feeble gestures that fall short of the goal, a false kind of relaxation. In the other there are brusqueness, excess effort and tension, hurry, angular motions that overreach their goal. [...] Keep in mind that to be afraid of end-gaining is to end-gain already. (Alcantara, 1997, p. 75)

[65] cf. *Daily Practice*, in Alcantara, 1997. p. 179 a 202.

e intenções fraseológicas; alteração imaginativa das fórmulas de compasso, etc. A alternância possibilita exercitar a sensibilidade e criatividade musical, além de proporcionar uma maior apropriação do que está sendo estudado, resultando daí, o aprendizado que realmente tem validade: aquele em que a pessoa consegue recriar e reinventar o que foi ensinado, segundo a pedagogia de Paulo Freire[66].

O professor Pedro de Alcântara afirma ainda, que a alternância facilita a memorização. Essa afirmação é confirmada por teorias sobre o esquecimento, como a *teoria da interferência*, descrita por Underwood em trabalho de 1957[67]. Segundo essa teoria, o cérebro pode ter dificuldades em lembrar determinadas informações devido à interferência causada por outras memórias. Sejam memórias mais antigas que atrapalham o aprendizado de novas informações (interferência proativa) ou informações novas que confundem as informações antigas que já estavam gravadas (interferência retroativa). A professora Ana Lúcia Braz afirma que, segundo essa teoria, um facilitador para o surgimento das interferências é a similaridade de estímulos: "*quanto mais similares forem os estímulos, maior a interferência produzida*"[68]. A sugestão da professora Ana Lúcia, portanto, também vai na direção da alternância de estímulos que visa trazer, para o momento de estudos, menor interferência nas memórias que estão sendo criadas.

Me lembrar da alternância como uma possibilidade na construção dos momentos de estudo, criava um ambiente em que o conhecimento pode ser construído em uma relação dinâmica, de constante descoberta e atenção criativa, onde não há espaço para a estaticidade ou o automatismo, mas traz um caráter de novidade, inventividade, renovação da atenção direcionando-a a um novo objeto de conhecimento, ajudando a não cair em uma insistência e repetição mecânica de determinado assunto, que muitas vezes necessita de tempo para sedimentar. Em outras palavras, é permitir que a novidade viva esteja sempre regendo a prática no exercício da presença.

---

[66] Freire, 2015, p. 26.
[67] Braz, 2013, p. 88.
[68] Idem.

1.3 Ressignificando a Escuta

Frederick Matthias Alexander propõe, como princípio básico de sua técnica, uma pausa que ele chama de *Inibição*. Um espaço para exercitar a escuta e a capacidade de silenciar as vontades ansiosas por resultados. A pessoa poderia, com essa atitude, inibir o foco nos ganhos finais (o *end-gaining*), inibir os julgamentos, as expectativas e as vontades de fazer certo, fazer logo e muito bem-feito, para simplesmente atentar-se em *ouvir*. Para a professora da T.A. Ana Thomaz, a Inibição sugerida por Alexander está longe de ser uma repressão, poda, limitação ou "não permissão" das coisas acontecerem, antes, porém, ela é uma atitude de dizer um "*não* afirmativo"[69], um *não* que abre possibilidades. Dizer *não* justamente por que as coisas não *precisam* ser desta maneira, mas *podem* ser da maneira que o momento está pedindo. E a gente só vai saber o que o momento está pedindo, se parar para *ouvir*.

Segundo Le Breton, a audição é o sentido da interioridade. É o que destaca a Anna Carolina Longano ao descrever como ela chegou à conclusão de procurar iniciar a preparação para os processos teatrais a partir da audição.

> Ao falar sobre a antropologia dos cinco sentidos aristotélicos (visão, audição, tato, paladar e olfato), Le Breton diz que a "audição é o sentido da interioridade, ela traz o mundo para o centro do indivíduo, aí aonde a visão o projeta para fora" (LE BRETON, 2016, p. 136). Levar alguém para seu centro. Enquanto falo essas palavras, as alunas e eu somos conduzidas ao nosso centro. [...] Ouvindo-me, desenvolvo uma negociação comigo mesma, preparando-me, dentro de minhas possibilidades daquele dia, daquele corpo, daquele momento, para o processo. Com este começo, eu proponho que percebamos o mundo e nos percebamos no mundo no tempo presente. (LONGANO, 2020, p. 21)

Essa atitude de ouvir também sempre foi sugerida nas aulas com o Montanha. Me lembro dele chamando a atenção para a necessidade de ouvir o próprio som, o próprio corpo, aquietar a agitação para centrar-se no som, deixando os resultados sonoros guiarem as nossas percepções e decisões. Sentir a vibração. "Tudo é vibração" ele sempre fala. *Ouvir* também é um verbo que se faz extremamente presente nas sessões de psicanálise. O silêncio que no início do processo psicanalítico parecia um vazio constrangedor, aos poucos passou a significar tempo para ouvir, deixar reverberar, permitir que aquelas palavras ditas pelo analisante ou

---

[69] Informação verbal em aula on-line com a dançarina e professora da Técnica Alexander Ana Thomaz, dentro do curso Imersão Alexander. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=qhzKu2-3nA8&t=3s

pelo analista decantem. O psicanalista e professor Christian Dunker discute a arte de escutar em um trabalho conjunto com o palhaço e escritor Cláudio Thebas. Eles vão ressaltar que em seus ofícios de “escutadores” profissionais

> “Sustentar a presença é muito mais importante do que se ocupar com seu papel seja de palhaço, feliz ou infeliz, seja de bom ou mau terapeuta. Afastar juízes imaginários que invadem a situação a ponto de se apoderar dela é uma tarefa básica do escutador. Sem isso a escuta morre” (DUNKER e THEBAS, 2021, p. 45)

As orientações que compunham a tríade básica que me deu suporte ao longo do período deste mestrado - orientação com Montanha, aulas da Técnica Alexander com Reinaldo e as sessões de psicanálise - estavam, neste momento, me sugerindo a mesma atitude: *ouvir*. Ser guiado por uma atitude de interromper os julgamentos para dedicar-se à escuta. Em outras palavras, esquecer o que deveria ser, para observar o que é, mantendo uma atitude de presença e, a partir daí, *permitir ser*.

Refletir sobre a inibição alexanderiana e permitir que minha prática musical fosse guiada por uma atitude de silêncio e escuta, me possibilitou transformar meu próprio olhar sobre o momento de estudo. Ser guiado por uma atitude de ouvir não apenas o som, mas sentir a vibração, ouvir o ambiente, o meu corpo, me colocando em um estado de presença. Assim, passo a encarar o momento de estudos como um momento em que *permito* as coisas acontecerem mais do que *opero* a sua realização mediante o esforço, em geral guiado por julgamentos. O PARA QUÊ das coisas perde importância, pois passo a me perguntar sobre o COMO conduzirei cada momento. Como eu estou aqui e agora? Como eu estou me relacionando com o meu corpo e com o meu instrumento neste momento?

> Agora que eu posso agir, agora que eu posso ter “mão no jogo”. Amanhã não dá. E cuidando de mim agora eu cuido de cada passo, cuidando e sabendo saborear o tempo que cada passo leva pra ser dado. E o futuro, o resultado, no fim das contas, é uma gigantesca soma de “agoras”.
>
> (Diário de Estudos, 23/01/2020)

Explorando possibilidades de realização e dando ouvidos ao momento presente, chegaremos, segundo as propostas da Técnica Alexander, a uma

configuração interna que nos revelará os melhores meios possíveis para atingir determinado fim. O que nos revela um outro princípio que Alexander chamou de "*Meios Pelos Quais*" (que é o exato oposto da ideia de *end-gaining*). Segundo este princípio, em uma série de passos coordenados para atingir um objetivo, nós podemos praticar a atitude de dar valor ao passo mais importante: aquele que está sendo dado neste exato momento[70]. O educador e filósofo norte-americano John Dewey, que também se identifica com as propostas da T.A. e escreveu alguns prefácios dos livros de Alexander, nos sugere dissolver a dualidade entre *meios* e *fins*. Para Dewey, tanto meios quanto fins são condições dos nossos atos: "*o fim é meramente uma série de atos vistos de um estágio mais distante, e os meios são meramente uma série de atos vistos de um estágio mais próximo*"[71].

[70] cf. Alcantara, 1997, p.20
[71] Dewey, John *apud* Reveilleau, 2009, p. 39.

1.4 Integrando modos de ser e pensar

"A gente não pensa do mesmo modo sobre todas as coisas"[72]. Essa foi uma fala da professora Marília Velardi, em uma aula sobre as investigações baseadas nas artes. Marília estava nos chamando a atenção para os distintos modos de pensar que acarretam distintos modos de ação. Encarando os métodos como formas de pensamento antes de encará-los como modo de ação, em nossa investigação artística e acadêmica nos cabe ouvir os problemas da pesquisa e nos questionarmos como pensamos sobre estes problemas, para que possamos, enquanto conhecedores de uma vasta possibilidade de modos de pensar e agir metodologicamente, decidirmos qual a maneira mais adequada diante de cada investigação. Não partindo de métodos estabelecidos à priori. Aquela aula me fez perceber que, mesmo imerso em um processo de investigação artística, subjetiva e corporal, eu poderia fazer as pazes com meu modo sistemático e cartesiano de pensar quando isto fosse necessário. E compreender qual o melhor modo de pensar diante das diferentes situações, me levaria a combinar, justapor, fazer bricolagens com os diferentes modos de pensamento que resultariam em diferentes modos de ação. Assim como eu havia feito "as pazes" com meu sentir, com meu corpo, com minhas necessidades nos meus momentos de estudo, agora eu estava sendo convidado a fazer as pazes com meu modo de pensar. Reconhecer nos meus modos de ser, agir e pensar, as suas potencialidades e fragilidades, e poder, a partir daí, escolher os caminhos que eu seguiria. Me senti inteiro, para além do físico.

Mas mesmo fisicamente, comecei a experimentar caminhos que misturassem esses modos de ser e de pensar. Nas duras atividades de musculação, me lembrava do instrumento nas minhas mãos, da leveza dos momentos de estudo, da respiração livre e de outros experimentos corporais que detalharei mais abaixo, e transformava o exercício físico em uma divertida brincadeira com as articulações do corpo. Muitas vezes me sentia quase "roubando" naquela atividade física, pois ela parecia leve e divertida, muito diferente das imagens que eu tinha em mente, das pessoas malhando nas academias com cara de sofrimento, com semblante de raiva. Quando esse tipo de experimento dava certo (o que não acontecia sempre), até a sensação de cansaço

[72] Informação verbal da Professora Dra. Marília Velardi em aula na disciplina MPP5045-1/4 - As pesquisas e as investigações baseadas nas Artes: experiência e interpretação (Escola de Artes, Ciências e Humanidades - USP).

físico era diferente. Parecia não existir aquela sensação de estar despedaçado fisicamente. Eu sentia apenas um sono e vontade de descansar, um fluxo ininterrupto de ar entrando e saindo do meu corpo. E, contra as minhas sensações internas de estar “roubando” no treino, eu conseguia aumentar as distâncias das corridas, o número de repetições de séries e diminuir os tempos.

Da mesma forma, passei a trazer novamente, as minhas características mais organizadas e disciplinadas para o momento do estudo do instrumento. Procurei misturá-las à fruição artística dos processos. Enquanto tocava o clarinete experimentando a criação de gestos do *Pequeno Arlequim*, me lembrava da disciplina e determinação da corrida, da resiliência frente ao cansaço, do suporte muscular desenvolvido, e acabava trazendo para aquele momento uma seriedade e resistência para resolução dos problemas. E pude experimentar resultados como ler a peça em três semanas e decorá-la em quatro meses. Deslizando entre as regras, objetivos, métodos, horários, sistematicamente improvisando soluções. E “*há uma grande distinção entre improvisar e fazer qualquer coisa*”, já dizia a professora Teca Alencar de Brito quando, nas aulas de educação musical, nos incentivava a criar jogos de improvisação musical para condução dos processos de aprendizado. Teca se baseava nas ideias do compositor, musicólogo e professor alemão naturalizado brasileiro, Hans-Joachim Koellreutter (1915-2005). Ele defendia uma educação musical guiada por processos de criação e improvisação, mas propunha também, o ensaio e a construção com muita seriedade de cada dinâmica de improvisação.

> “Não há nada que precise ser mais planejado do que uma improvisação. Para improvisar é preciso definir claramente os objetivos que se pretende atingir. É preciso ter um roteiro, e a partir daí trabalhar muito: ensaiar, experimentar, refazer, avaliar, ouvir, criticar etc. O resto é vale-tudismo!” (BRITO, 2011, p. 47-8)

Desta maneira comecei a parar de impor limites aos movimentos, tanto para o certo quanto para o errado, mas planejar os estudos como laboratórios de experimentação, improvisação e criação de possibilidades.

No estudo de hoje, me relacionei com a ideia de não impor limites ao movimento!!! Nem pro "errado" e nem pro "certo".

Muitas vezes sou tomado pela intenção de determinar como as coisas devem acontecer; estudar vigorosamente de forma a fixar as coisas certas, os movimentos e a precisão tal como devem acontecer no momento do "valendo". E hoje percebi que fixar o que eu posso ou não posso fazer, em termos de movimento, me acarreta algumas questões.

Primeiro, eu perco a flexibilidade de observar o que está acontecendo, já que eu estou preocupado em não cair em um erro ou buscando um acerto. Passo a julgar o passado ou me preocupar em atingir um ponto específico futuro, e acabo saindo do único lugar em que tenho mão no jogo para agir: o momento presente.

Segundo, eu perco as possibilidades de descobertas: "eu não sei o que vou aprender hoje", então se eu já tenho fixado o que TEM QUE SER, eu perco uma gama de possibilidades, de caminhos e possíveis "acertos" que poderiam chegar se eu estivesse atento.

E em terceiro, o meu estudo se direciona a procurar elementos técnicos de forma impensada, sem reflexão, de forma arbitrária. Não é porque um movimento aconteceu melhor de determinada maneira hoje que essa é a melhor e única forma de isso acontecer sempre. Da mesma forma o "erro": não é porque um pensamento deu errado nesse experimento de agora que ele é um pensamento que me atrapalha sempre, e, portanto, eu devo me desfazer dele.
Me lembro agora das palavras da professora Eleni: ser gentil com seu processo, percebendo os equívocos e gentilmente convidando o corpo a estar em uma configuração mais vantajosa.
(Diário de Estudos, 04 Set 2020)

*[73]

[73] A condução do experimento da página a seguir, se inspira em uma videoaula do professor Reinaldo Renzo, para uma exploração de movimentos das articulações a partir de técnicas chinesas. A aula com todos os movimentos me acompanhou durante o período de contato com a peça, e está disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=sSrKhudahu0&t=457s

Antes de seguir com a leitura, permita que seus olhos se desprendam um pouco da tela (ou do papel) e observem o seu ambiente.

Você pode explorar o movimento de dizer não, deslizando a sua cabeça para a direita e para a esquerda algumas vezes…

Também pode explorar o movimento do sim, apontando o rosto para cima e para baixo…

Perceba como esses movimentos da cabeça reverberam na sua coluna.

A maioria das vezes fazemos esse movimento, nos atentando ao movimento em si, aos deslocamentos que ele opera.

Procure repetir os movimentos,
porém agora

c o n d u z i d o s p e l o

OLHAR...

Não é a cabeça que gira, é a sua intenção de olhar

.... que conduz o movimento ...

Seu olhar que chama o crânio a movimentar-se...

O crânio chama a coluna...

E em espiral a coluna permite

o movimento reverberar em todo o corpo...

O importante não é o movimento,
é v o c ê estar no movimento.

E aos poucos você pode voltar a incluir a tela (ou o papel) em toda essa sua percepção espacial.

02. Materiais e Experimentos

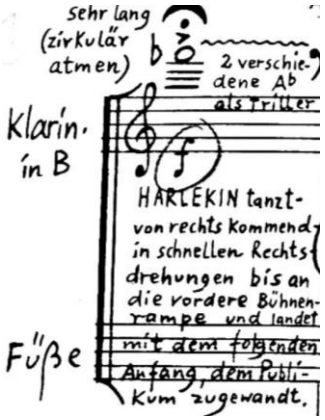
Passo a compartilhar aqui alguns dos experimentos práticos que mais fizeram sentido ao longo do estudo da peça. Desde o início deste texto, tentei propor uma experiência de leitura que fosse permeada por estes experimentos, seja através da revisão e reflexão de conceitos teóricos ou das propostas de explorações corporais. A relação estabelecida com o instrumento, com a música, com os movimentos, com o corpo, a Semi Supina, os movimentos do Tai-Chi, os princípios e valores da Técnica Alexander, todos estes elementos influenciaram sobremaneira o mergulho corporal e artístico neste processo de estudos. Porém agora passo a descrever práticas mais direcionadas ao instrumento e à solução de dificuldades encontradas na execução da obra *O Pequeno Arlequim*.

Desde o início do contato com a peça fui me permitindo aprender a música, os movimentos do instrumento e a rítmica dos pés em conjunto, sempre me orientando pelo tempo e pelas necessidades do corpo. A simultaneidade de elementos talvez seja a maior dificuldade desta performance. A sugestão da clarinetista Paula Pires, que busquei seguir, é de que a linha de clarinete, os movimentos e a rítmica dos pés sejam, sempre que possível, estudados em conjunto.

> O aprendizado será mais efetivo se, mesmo que lentamente, tudo for pensado em conjunto. O objetivo não é dizer que em nenhum momento os trechos devam ser praticados separadamente, porém o estudo isolado da melodia nestas circunstâncias seria comparável a estudar um concerto sem praticar com, mesmo que um pianista, o acompanhamento de orquestra. No concerto, a sonoridade coerente à cada passagem deve ser encontrada por uma reação às cores e funções harmônicas. Um concerto estudado como peça solo, metaforicamente, poderia ser o ato de “surfar sem onda”, com o risco de, na primeira experiência real com o mar, o surfista ser surpreendido por movimentos que eram contrários aos que ele havia previsto. (PIRES, s/d, p. 20)

Sem me preocupar com o tempo, mas atento à exploração corporal, fui improvisando muito lentamente as posições, direções, tamanhos e intensidades dos movimentos. Só quando a peça já estava decorada desta maneira mais improvisada, eu incluí o metrônomo como ferramenta para ajustar e acelerar as sessões. Dois exemplos destas improvisações de movimento corporal se deram nos seguintes trechos:

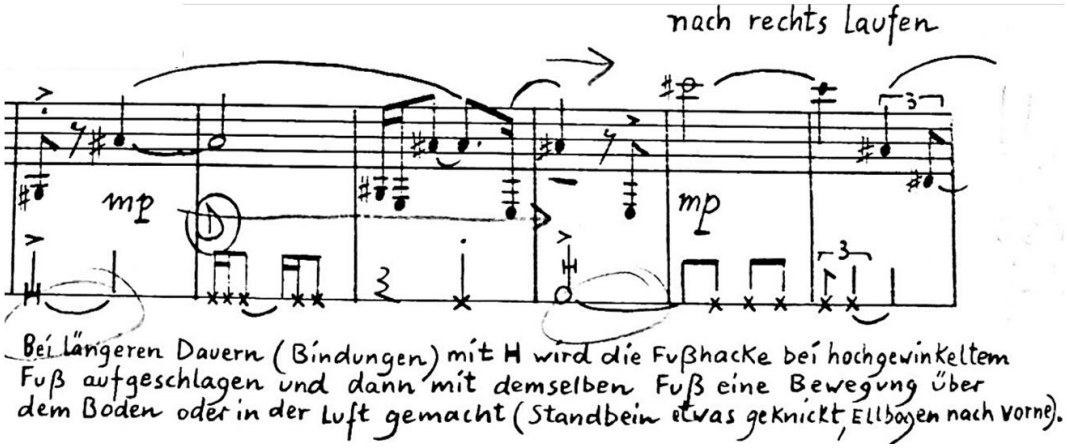
Figura 4: compasso 1 da partitura de *Der Kleine Harlekin*



(Fonte: Stockhausen, 1975, p.1)

Nesta Figura 4 temos os seguintes textos: (a) Muito longo (respiração circular); (b) Clarinete em Sib; (c) Pés; (d) 2 Láb diferentes, como trinado; (e) O ARLEQUIM dança, entrando pelo lado direito, girando em movimentos rápidos e circulares para a sua direita, até atingir a frente do palco; lá ele para, de frente para o público, tocando o seguinte começo[74].

Figura 5: compassos 11 a 16 de *Der Kleine Harlekin*



(Fonte: Stockhausen, 1975, p. 1)

Já na Figura 5, os textos são: Durante períodos mais longos (notas ligadas), indicados por H, o calcanhar do pé bate no chão (o pé é elevado a um ângulo agudo do o solo), e, em seguida, com o mesmo pé, um movimento correspondente é feito

[74] Do original: (a) sehr lang (zirkulär atmen); (b) Klarin, in B; (c) Füße; (d) 2 verschiedene Ab als Triller; (e) HARLEKIN tanzt von rechts kommend - in schnellen Rechtsdrehungen bis an die vordere Bühnenrampe und landet mit dem folgenden Anfang, dem Publikum zugewandt. (Notas de programa de Stockhausen, 1975, p. II, Tradução: Paula Pires, enumeração de itens nossa)

sobre o chão ou no ar (a perna em que se está apoiado um pouco dobrada, cotovelo para frente) e corra para a direita[75].

As improvisações de movimento nestes compassos se deram ao explorar diferentes direções para as expressões “dança” e “movimentos circulares e rápidos”. Explorei, então, tocar girando em torno do eixo central do corpo ou circundando algum objeto como uma cadeira ou tapete no centro do quarto; brincar com as noções de direita e esquerda, simulando mentalmente diferentes palcos, com diferentes disposições do público; mudar a direção no meio do movimento; levantar o instrumento e os braços em diferentes alturas e ângulos; estipular diferentes velocidades (correndo, dançando, pulando, passos de caminhada); utilizar alternâncias dos pés nos movimentos de calcanhar, fazendo-os hora com o pé esquerdo ou direito, hora no chão, hora no ar.

Acredito que consegui, assim, uma importante leveza e espontaneidade no processo. Ao aprender alguns movimentos desta maneira, enviei um vídeo para a clarinetista Paula Pires, que me orientou a recorrer ao metrônomo para limpar passagens, estabelecer uma clareza e continuidade rítmicas e compreender os gestos e as frases dentro de um pulso mais claro. Seguir esta orientação me ajudou muito a decorar, assim como a limpar e compreender melhor as propostas do compositor. Mesmo tendo a necessidade de voltar em cada trecho, com ela já decorada, para estudar lento com metrônomo, a espontaneidade e a leveza na construção dos movimentos ficaram registradas na minha compreensão dos gestos. Ter decorado os movimentos e a rítmica dos pés que acompanham cada trecho, me fez, ainda, estudar a linha do clarinete, mesmo estudando sentado, com metrônomo, apenas a parte de clarinete, com uma noção mais global da performance final.

---

[75] Do original: bei längeren Dauern (Bindungen) mit H wird die Fußhacke bei hochgewinkeltem Fuß aufgeschlagen und dann mit demselben Fuß eine Bewegung über dem Boden oder in der Luft gemacht (Standbein etwas geknickt, Ellbogen nach vorne) / nach rechts laufen (Notas de programa de Stockhausen, 1975, p. II, Tradução: Paula Pires)

2.1 A Inserção

Um trecho da peça *O Pequeno Arlequim* que demanda bastante atenção e estudo é a inserção das páginas 4 e 5, onde Stockhausen apresenta 10 frases melódicas que não guardam semelhanças com o material composicional utilizado no restante da obra. Paula Pires aponta que convém chamar este trecho de Inserção, nome que representa, na obra de Stockhausen, estas passagens que fogem às características composicionais utilizadas até então.

> Einschübe [inserções] são aquelas coisas que não foram planejadas. Eles não são nenhum evento antigo, eles são sempre eventos que estavam faltando. Quando você está fazendo algo e em um certo ponto você percebe que aqui e ali algo deve ser diferente (STOCKHAUSEN apud PIRES, s/d, p. 14)

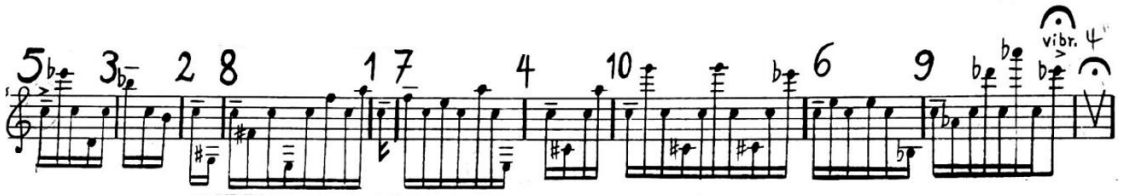
Nesta inserção, o compositor apresenta 10 linhas com amplos saltos melódicos, que têm a nota Dó como pivô, organizadas ritmicamente sempre em compassos de 5, 3, 2, 8, 1, 7, 4, 10, 6 e 9 notas (Figura 6). Ele pede para que essas frases sejam executadas com calma, direcionadas ao público e pensadas como um discurso de um orador, em que cada final de frase termina com uma pontuação diferente (“!”“?”). A pausa ao final de cada frase também deve ser variada de forma improvisada.

> Execute cada uma das 10 linhas a seguir como uma frase declamada por um orador. Em cada pausa, dê rapidamente um passo em direção a uma pessoa diferente, e toque a linha seguinte para ela. Variar o comprimento da pausa [ao final da frase] / VIRADO PARA O PÚBLICO / Mova o clarinete em calmos e largos giros para cima, para baixo, para a esquerda e para a direita, o corpo permanece relaxado, calmo; mova apenas o tronco superior em movimentos leves lentamente para a direita e para a esquerda, etc, as pernas um pouco alongadas / Ardente / O Dó deve ser mais suave do que as outras notas se ele não ocorrer no início de um compasso / A primeira nota de cada compasso é ligeiramente enfatizada e um pouco mais longa / Amplas curvas de dinâmica [ad libitum] / Marque claramente os fins e começos, subsequentes das linhas como frases, com sinais de pontuação,

> tais como “?” ou “!” nos finais das frases, e retoricamente comece as sentenças, como um orador o faria. (STOCKHAUSEN, 1975, p. IV[76])

Além de uma sequência de notas sem uma lógica clara, todas as sentenças possuem a mesma métrica de compassos, o que torna a memorização de todo o trecho bastante difícil.

Figura 6: Primeira frase da Inserção



(STOCKHAUSEN, 1975, p. 4)

Ao me deparar com esse trecho, a dificuldade de memorização foi a primeira barreira que busquei transpor. Procurei analisar para tentar encontrar uma lógica de organização e tocar a passagem todos os dias para decorar. Talvez, essa tenha sido a decisão mais errada que tomei ao longo de todo o processo. Dos quatro meses que levei para decorar a peça, em dois deles permaneci parado na página 5. Sem conseguir avançar nas dificuldades técnicas nem na memorização, o estudo não conseguia progredir. Após uma aula com o professor Reinaldo eu percebi que eu estava “estudando para decorar”. Entre muitas orientações mecânicas e de respiração, o professor me sugeriu parar de tentar decorar, para simplesmente tocar o trecho, como uma música qualquer do repertório, em que estudamos as frases, entonações, repetimos passagens para resolvermos a construção estrutural, técnica e artística da obra. Quando eu percebesse, ela estaria decor.

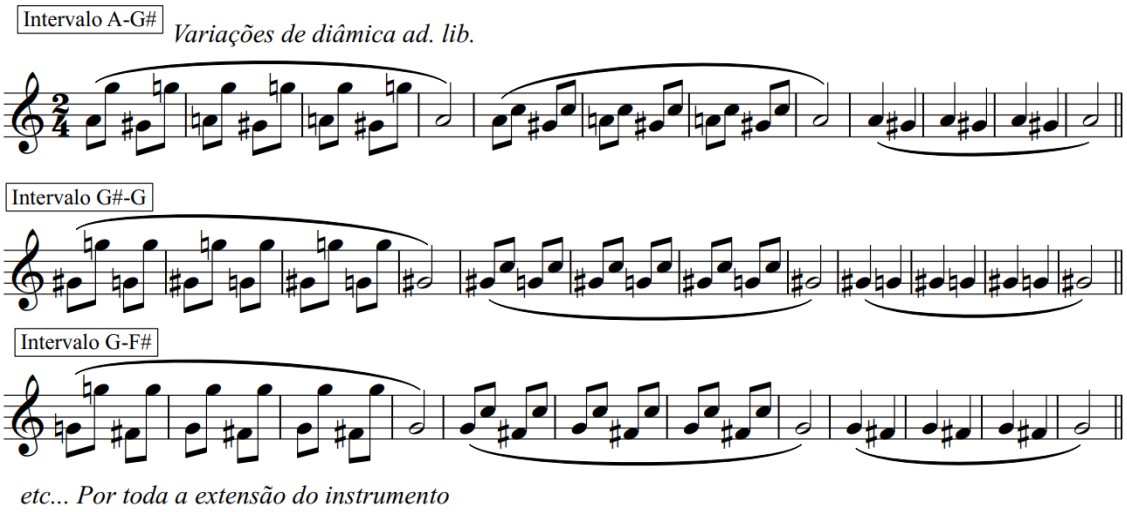
A esta instrução de estudar encontrando as estruturas musicais desta sessão, somei uma sugestão do Montanha e da Paula Pires de variar as articulações com a finalidade de encontrar a musicalidade de cada uma dessas frases. Estudei muitas

---

[76] Do original: Jede der folgenden 10 Zeilen wie einen rhetorischen Satz eines Redners vortragen. In jeder Pause schnelle Schritte in Richtung einer anderen Person machen und die folgende Zeile zu dieser Person spielen. Pausenlänge variieren / ZUM PUBLIKUM / Klar. in großen, ruhigen Schleifen nach oben - unten, links - rechts bewegen. Körper locker, ruhig; nur den Oberkörper in leichten Rucken langsam nach rechts, dann nach links usw. bewegen, Beine etwas geknickt / feurig / das C leiser, als die anderen Töne, wenn es nicht am Taktanfang steht / erste Note jedes Taktes betont und etwas länger / große Lautstärkekurven [ad libitum] / Die Zeilieschlüsse und folgenden Zeilenanfänge ganz deutlich markieren wie Satzschlüsse mit “?” oder “!” und anschließenden Satzeröffnungen eines Redners. (STOCKHAUSEN, 1975, p. IV, Trad. Paula Pires)

vezes ligado, depois fazendo as primeiras notas de cada compasso muito mais longas do que as demais, e depois improvisando articulações, dinâmicas, tempos e ênfases de frase. Outro estudo que transformou a minha realização deste trecho foi o que chamei de “copia/cola intervalos” (Figura 7). O Montanha me sugeriu, para conseguir igualar o timbre nos diferentes registros do instrumento, encontrar as notas que eu mais gostasse no clarinete, em termos de emissão, ressonância, afinação e timbre, e fosse estudando por intervalos de semitom, “copiando” o timbre dessa nota para as demais. Estabeleci duas notas pivô, o Dó4 e o Sol4, e estudava intervalos de semitom ligados a uma dessas notas, buscando igualdade de timbre e cuidando da qualidade da ligadura.

Figura 7: Exemplo musical do estudo de Intervalos.



(Fonte: elaboração própria)

2.2 A cena dos compassos 5 e 6

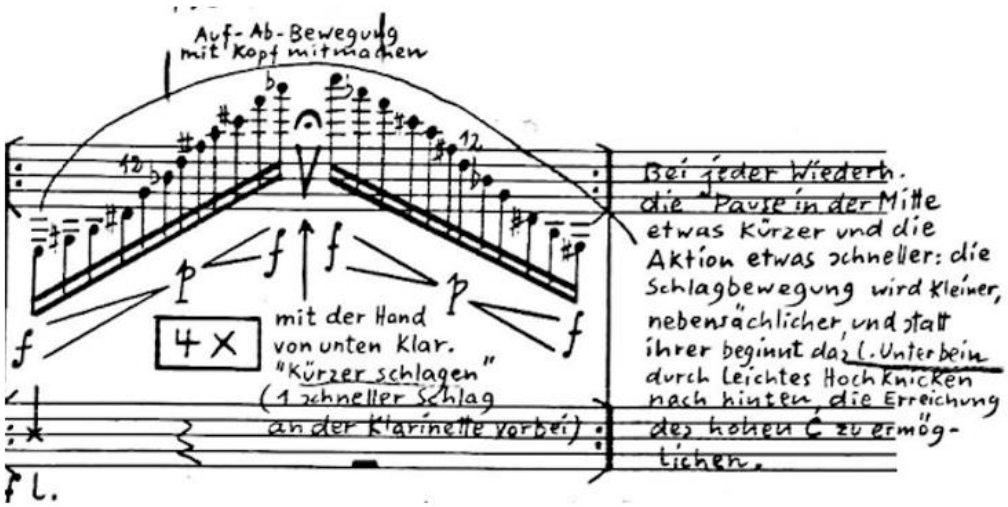
A cena proposta por Stockhausen nos compassos 5 e 6 (QR Code 03 - vídeo e Figura 8 - partitura) reúne, a um só tempo, as principais dificuldades técnicas presentes em *O Pequeno Arlequim*. Esta cena exige respiração circular, explora toda a extensão de tessitura do instrumento (do Mi2 ao Dó 6), os movimentos de abaixar e levantar o clarinete (que têm grandes chances de comprometer o timbre, a respiração e a emissão dos sons) e os reiterados movimentos de perna, tanto de abaixar e levantar quanto de equilibrar-se em um pé só, que acarretam implicações de força, equilíbrio e resistência respiratória. Tudo isso repetido por 9 vezes, o que torna esta passagem bastante peculiar. "*É importante levantar aqui que até na gravação oficial, feita por Suzanne Stephens, falhas podem ser detectadas nessa passagem*"[77].

QR Code 03: Recorte da cena dos compassos 5 e 6[78]. Também pode ser acessado no YouTube diretamente neste link: https://youtu.be/f3DrW2l7pgc

(Fonte: Nascente USP)

[77] Pires, s/d, p. 19.
[78] Performance realizada no 28º Nascente USP. Vídeo: Programa Nascente USP

Figura 8: compasso 5 de *Der Kleine Harlekin*



(Fonte: Stockhausen, 1976, p. 1)

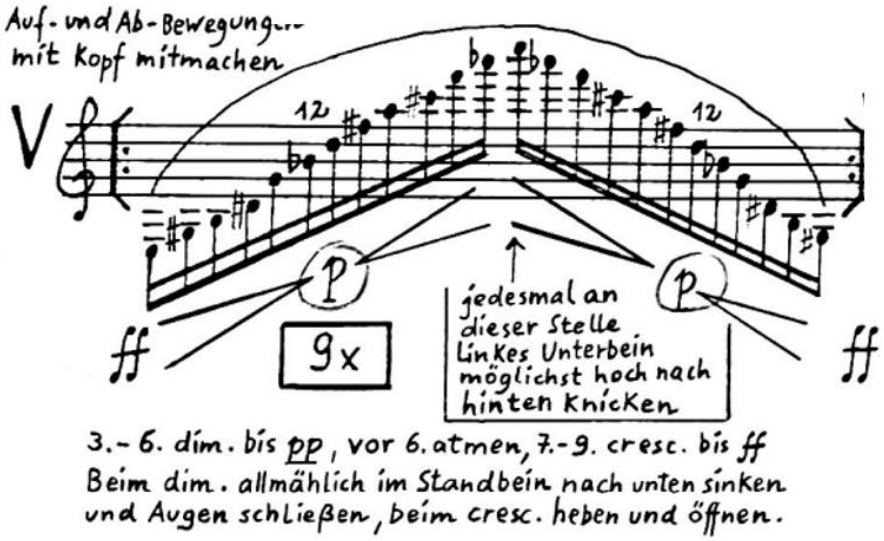
Neste compasso, temos os seguintes textos: (a) E. (esquerda); (b) Faça movimentos para cima e para baixo com a cabeça também; (c) "tapeie" o clarinete de baixo da campana para torná-lo "mais breve" (1 movimento ascendente de varredura rápida da mão, passando por cima das chaves do clarinete); (d) a cada repetição, faça a pausa no meio um pouco mais curta e a ação um pouco mais rápida; O movimento do "tapa" torna-se menor, secundário, para que seja possível atingir o Dó agudo[79].

Para o estudo desta cena procurei criar uma breve história que desse sentido a cada uma das 4 repetições. Na primeira vez em que tenta realizar o arpejo, o arlequim se envergonha diante do público por não alcançar a nota aguda, e se sente culpado por essa falha. Ele mede o clarinete a fim de entender qual o motivo do erro e bate na campana do instrumento apenas para disfarçar a vergonha. Na segunda tentativa de atingir o dó agudo, o arlequim começa a acreditar que o problema das falhas de fato está no instrumento. Ele se incomoda, mas tenta fingir que está tudo bem diante do público, tapeia o clarinete para torná-lo mais curto e, então, parte para a terceira tentativa. Após a terceira falha o arlequim não se lembra mais do público presente e, já com raiva, tapeia o clarinete para ver se resolve. Após a quarta falha, o arlequim está muito bravo, incomodado, mas já perto de descobrir a solução das

[79] Do original: (a) L.; (b) Auf - Abbewegung mit Kopf mitmachen; (c) mit der Hand von unten Klar “kürzer schlagen” (1 schneller Schlag an der Klarinette vorbei); (d) Bei jeder Wiederh. die Pause in der Mitte etwas kürzer und die Aktion etwas schneller: die Schlagbewegung wird kleiner, nebensächlicher, und statt ihrer beginnt das l. Unterbein durch leichtes Hochknicken nach hinten, die Erreichung des hohen C zu ermöglichen. (Notas de programa de Stockhausen, 1975, p. II, Tradução: Paula Pires)

falhas na emissão da nota aguda, e, na certeza de que a próxima repetição será a boa, dá um tapa mais intenso e mais rápido. As próximas repetições que virão no compasso 6 são fruto da alegria do arlequim de ter conseguido alcançar o dó agudo. Por isso ele festeja, brinca, levanta o pé e gira explorando seu próprio corpo.

Figura 9: compasso 6 de *Der Kleine Harlekin*



(Fonte: Stockhausen, 1976, p. 1)

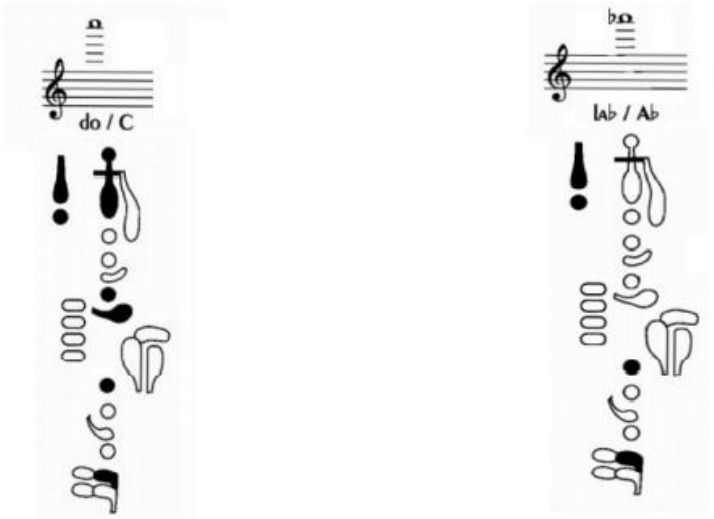
No compasso 6, temos o mesmo arpejo do compasso 5, que agora deve ser repetido 9 vezes (Figura 9). Porém agora com as seguintes instruções: (a) Faça movimentos ascendentes e descendentes com a cabeça também; (b) Cada vez neste ponto, dobrar a parte inferior da perna esquerda o mais elevado possível; (c) Da 3ª até a 6ª repetição, decrescer para *pp*; respirar antes da 6ª repetição, crescendo da 7ª até a 9ª repetição para *ff*. Durante o diminuendo, gradualmente desça a perna em que está apoiado e feche os olhos, durante o crescendo, suba e abra os olhos[80].

Neste compasso, portanto, o arpejo deve ser executado 9x. Uma solução de digitação que facilitou muito a realização da passagem foi sugerida por Paula Pires no artigo já citado (Figura 10). Paula propõe posições de dedilhado para as notas Láb 5 e Dó6 que facilitam a ligadura e a digitação. Para estudo desse arpejo, eu sempre tentava inserir este material melódico nos aquecimentos diários, seja em exercícios

[80] Do original: (a) Auf - und Abbewegungen mit Kopf mitmachen; (b) jedesmal an dieser Stelle linkes Unterbein möglichst hoch nach hinten knicken; (c) 3. - 6. dim. bis *pp* , vor 6. atmen, 7. - 9. cresc. bis *ff* . Beim dim. allmählich im Standbein nach unten sinken und Augen schließen, beim cresc. heben und öffnen. (Notas de programa de Stockhausen, 1975, p. II e III, Tradução: Paula Pires, divisão por itens nossa)

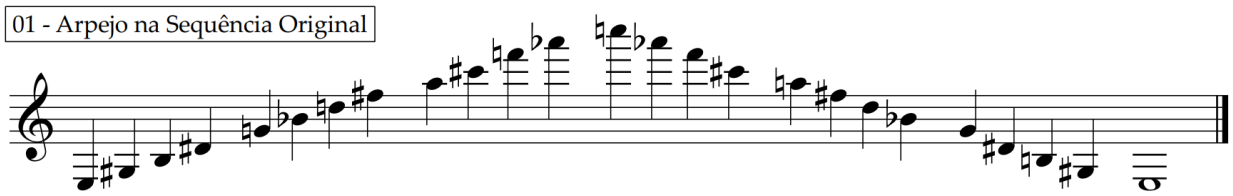
de improvisação com estas notas, seja em estudos de ligadura no formato da sequência original (Figura 11), fragmentando o arpejo em pequenos outros arpejos (Figura 12) ou ainda estudando intervalos diferentes entre as suas notas (Figura 13), sempre explorando diferentes dinâmicas, durações e articulações.

Figura 10: Dedilhados para as notas Láb e Dó no arpejo dos c. 5 e 6



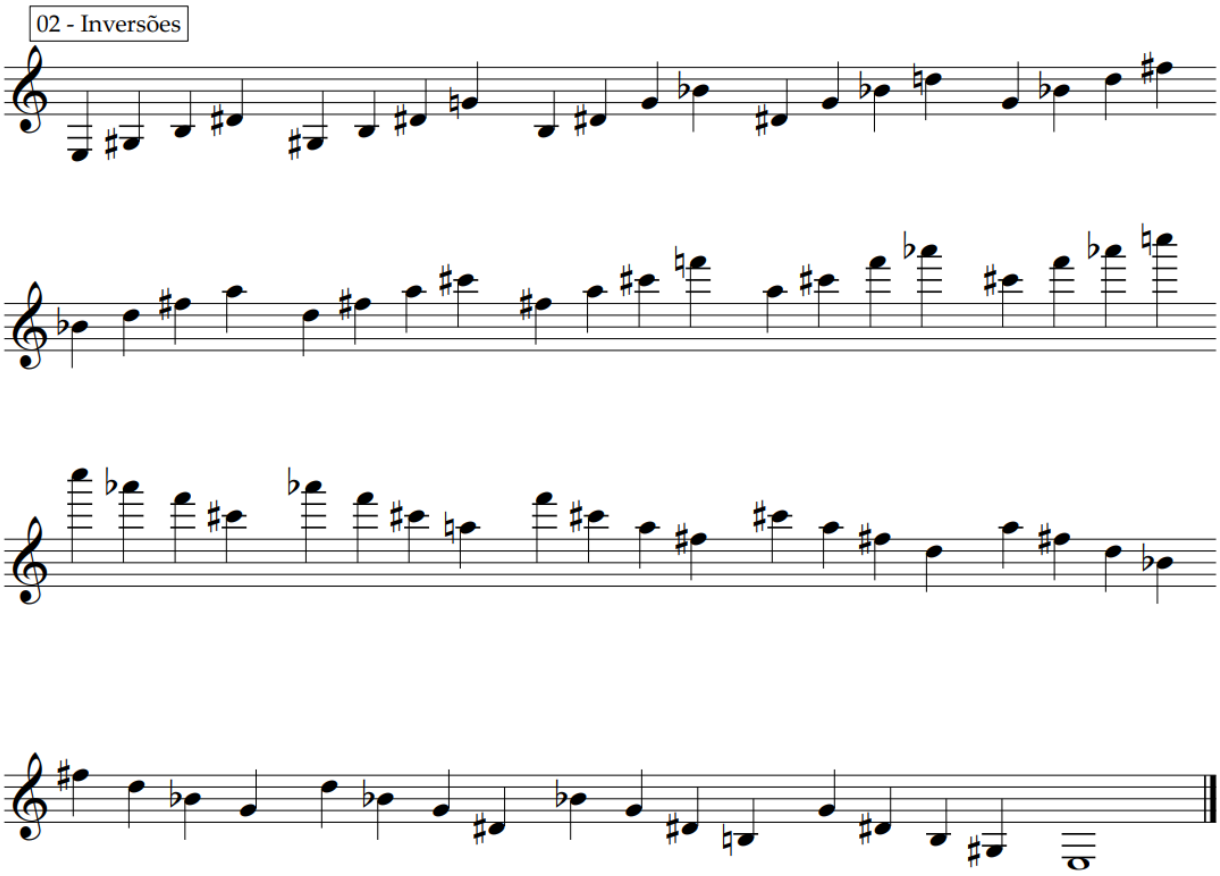
(Fonte: Pires, s/d, p. 19)

Figura 11: Sequência original do arpejo dos compassos 5 e 6.



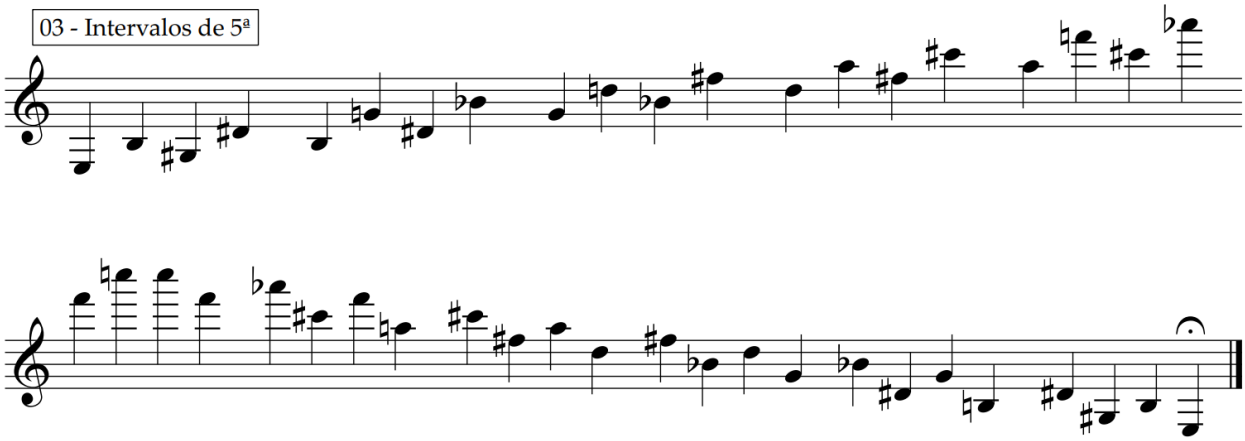
(Fonte: elaboração própria)

Figura 12: Fragmentação do arpejo dos compassos 5 e 6 em pequenos arpejos de 4 notas cada.



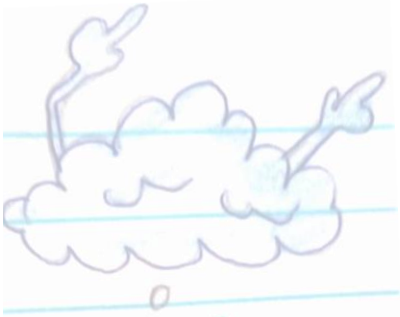
(Fonte: elaboração própria)

Figura 13: Estudo de intervalos com as notas do Arpejo dos compassos 5 e 6.



(Fonte: elaboração própria)

2.3 Experienciando a Coluna



> Eu sempre apresentava, em aula, a coluna como o eixo que liga nossa cabeça ao quadril. O que aprendi com a aluna é que eu estava certa, mas sem poesia: a coluna é nosso centro que liga nossa razão com nosso sexo. A coluna liga o sublime, o pensamento, a razão, o céu ao chão, ao sexo, ao terreno, ao instinto. A coluna, nosso eixo, nosso centro, nosso pilar de sustentação racional e sexual, aéreo e terreno. (LONGANO, 2020, p. 221)

Em termos de movimento, tive a sensação de que essa mesma passagem dos compassos 5 e 6 da obra *O Pequeno Arlequim* é a mais difícil da peça. As repetidas solicitações de subir e descer, tanto a inclinação do instrumento quanto o corpo por inteiro, acarretaram para mim diversas instabilidades na emissão sonora, no controle do timbre, no equilíbrio mecânico e no fluxo da respiração. Nas aulas da T.A. com o professor Reinaldo Renzo e com a professora Eleni Vosniadou[81], as primeiras explorações corporais que pude relacionar a esta passagem se baseiam em experimentos com a coluna vertebral.

A direção básica da T.A. para liberdade do Controle Primordial[82] envolve "*deixar que o pescoço esteja livre, permitir que a cabeça vá para frente e para cima, deixar as costas se alongarem e alargarem,* ***tudo ao mesmo tempo, um após o outro***"[83]. Desta maneira, os experimentos com a coluna caminharam na direção de permitir que ela se expandisse em todas as direções, com a cabeça, pescoço, ombros e braços flutuando como uma nuvem, procurando não encurtar a coluna vertebral em nenhuma direção. A coluna não é reta. Ela tem, naturalmente as suas curvas, que não precisam ser "achatadas"

> "Permitir" essa curva existir é muito mais natural do que "querer fazer" essa curva acontecer. Isso me deu um alívio na lombar, permitindo um alongamento da coluna, maior sustentação da cabeça e até mesmo os ombros se expandirem.
>
> (Diário de Estudos 24/08/2020)

---

[81] A professora Eleni Vosniadou foi convidada a trazer três aulas sobre a T.A. dentro da disciplina CMU5982-2/1 - Técnicas de Reeducação Corporal e Técnicas de Abrandamento de APM (Ansiedade de Performance Musical) (Escola de Comunicações e Artes - USP)

[82] Nome que F. M. Alexander deu à relação que existe entre a cabeça e a coluna vertebral.

[83] Do original: Let the neck be free, to let the head go forward an up, to let the back lengthen and widen, *all together*, *one after the other.* (Alcantara, 1997, p. 61, grifos originais, tradução nossa)

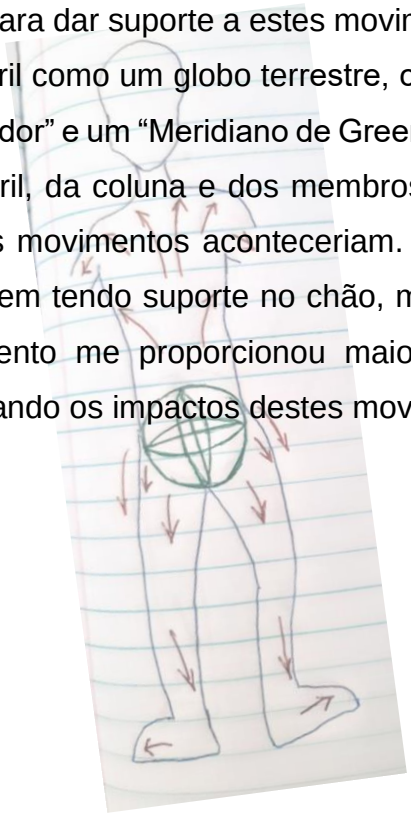
e “endireitadas” na procura por uma expansão ou por uma postura “boa”. Estas curvas também não precisam ser “intensificadas”, como se eu precisasse “fazer” elas acontecerem. Eu poderia simplesmente permitir que as curvas existissem.

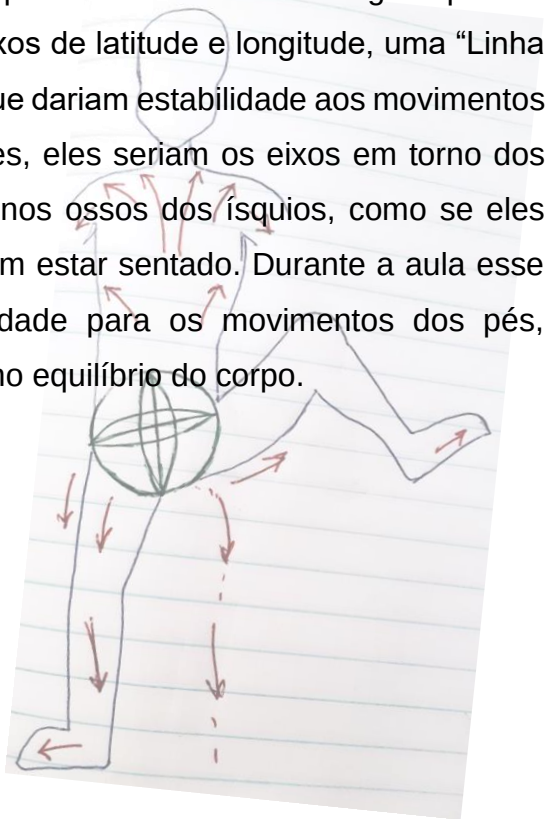
Mesmo que os movimentos de levantar e abaixar o clarinete me solicitassem inclinar o corpo para frente ou para trás, eu poderia experimentar uma inclinação que não comprimisse a coluna, nem na frente, nem atrás, nem nas laterais (ombros, costelas). Setinhas imaginárias corriam por dentro da caixa torácica em todas as direções, para não deixar a coluna se “encurtar”.

QR Code 04: Vídeo dos estudos de movimento de abaixar e levantar explorando a expansão da coluna. Link direto para o YouTube aqui: https://youtu.be/sfhKyBY-F2o

(Fonte: elaboração própria)

Para dar suporte a estes movimentos, o professor Reinaldo me sugeriu pensar no quadril como um globo terrestre, com os eixos de latitude e longitude, uma “Linha do Equador” e um “Meridiano de Greenwich”, que dariam estabilidade aos movimentos de quadril, da coluna e dos membros inferiores, eles seriam os eixos em torno dos quais os movimentos aconteceriam. Apoiado nos ossos dos ísquios, como se eles estivessem tendo suporte no chão, mesmo sem estar sentado. Durante a aula esse experimento me proporcionou maior estabilidade para os movimentos dos pés, minimizando os impactos destes movimentos no equilíbrio do corpo.

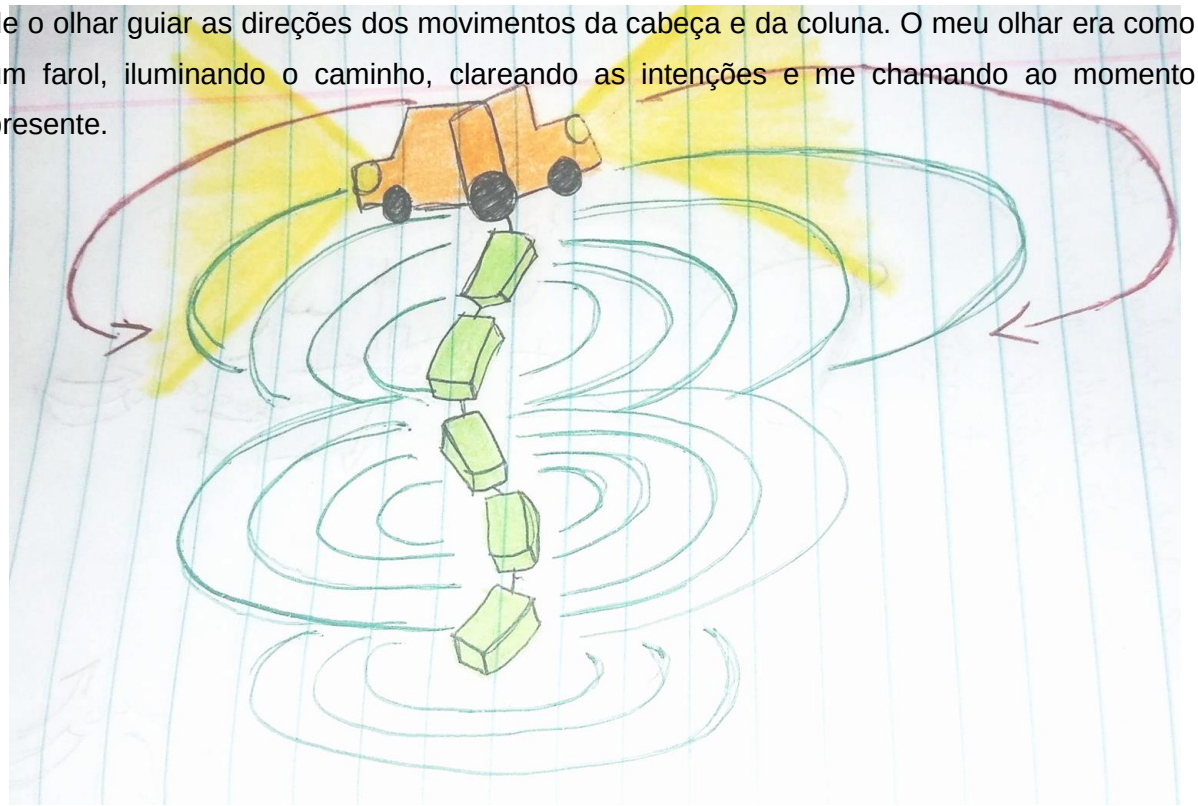




Experimentei hoje brincar com a mobilidade do olhar. Percebi em dado momento do estudo que meu olhar estava fixo, e de certa forma não observava o ambiente, nem o instrumento, mas estava totalmente voltado para a minha memória, um olhar "voltado para dentro". Tentei experimentar a condução do movimento pelo olhar.

(Diário de Estudos: 01/09/2020)

Ainda seguindo com estas explorações, o professor Reinaldo me provocou em aula, a explorar as direções de movimento da coluna como se fosse um trem, em que cada vértebra é um vagão da locomotiva. O primeiro vagão conduz o movimento e os demais seguem-no, ou o último vagão conduz o movimento para a outra extremidade enquanto todos os demais deslizam, acompanhando o deslocamento. Brincando com os deslocamentos dessa locomotiva, me lembrei das instruções de liberdade de um olhar que conduz os movimentos da cabeça. Somando essas sensações, dos vagões do trem e do olhar conduzindo as direções dos movimentos, me visualizei como um trem cujos faróis eram meus olhos, que conduziam o movimento de cada vagão da coluna vertebral, um após o outro, formando espirais em todas as direções. Em todas essas explorações eu procurava me guiar pelos princípios do não julgamento, da descoberta de possibilidades, da curtição de cada movimento e da permissão de o olhar guiar as direções dos movimentos da cabeça e da coluna. O meu olhar era como um farol, iluminando o caminho, clareando as intenções e me chamando ao momento presente.



Me inspirando nessa de deixar vibrar e ouvir, não pensar "o que fazer", mas **ouvir, sentir** a vibração e me **permitir** responder, o Montanha me falou pra estudar tudo ppp. Com qualidade de timbre, ligaduras, articulação, porém ppp.

Isso me remete MUITO ao **NÃO FAZER**!!!

Dentro do ppp você não **faz** nada. Qualquer impulso a nota falha, qualquer pressão o som guincha, fica espremido. Uma loucura! To experimentando isso do não fazer.

É tão forte pra mim! Tão difícil aceitar que eu não preciso "empurrar", "forçar a barra", "me esforçar" pra coisa acontecer. Eu não sei viver assim. Forçar a barra pra coisa dar certo foi o que eu sempre fiz.

Agora quando eu fecho o olho, ouço a vibração e deixo o ouvido me guiar - o afinador fica PARADO NO VERDE!! Como pode? Todo o esforço que eu fiz a vida toda pra deixar aquela linha reta e parada no verde?!

(Diário de Estudos 03/12/2020)

2.4 Pianíssimo

O estudo em pianíssimo é um desafio de escuta e intenção. Qualquer mínima alteração na coluna de ar, na pressão dos dedos ou da embocadura, na articulação ou até mesmo na configuração corporal, saltam aos ouvidos como mudanças gigantescas. Em uma das aulas online em meio à pandemia, o Montanha me mostrou diversos conflitos no meu som, no controle da afinação, do timbre, na regularidade do tempo, no fluxo das frases. Ele me chamou a ouvir a hesitação, o medo de errar, a vontade de controlar, mexer, ajustar, e segundo ele, nada disso estava me levando "pra frente e pra cima", mas estava produzindo uma sonoridade pobre.

A sugestão do Montanha, naquela aula, foi de que eu parasse de tentar fazer tudo o que eu estava fazendo, para estudar *pianíssimo*. Um *pianíssimo* onde tudo acontece: todas as ligaduras, articulações, frases e intenções. Esse estudo me fez, na prática, parar, silenciar e ouvir. Me levou pelo caminho do "não fazer". Enquanto eu tentava encontrar receitas, respostas, desbravar heroicamente os caminhos das soluções, do progresso ininterrupto, o meu orientador me sugeriu o bom e velho parar e ouvir. O "não fazer" que deu origem a toda essa pesquisa, pois foi na pausa do fazimento das muitas coisas que encontrei espaço para o mergulho na escuta.

Essa nossa necessidade / vontade de fazer acontecer, enxergar soluções, desbravar caminhos, planejar futuros, é utilizada como disparadora das reflexões da professora Marília Velardi em seu texto "*O futuro está às nossas costas*", lançado em 2020 em meio à pandemia de COVID-19. Naquele momento, a impossibilidade de tecer planos de pesquisa, artísticos, ou mesmo de vida, foi acentuada pelas incertezas sociais, vitais, políticas e econômicas desencadeadas pela pandemia. Os planos mais longínquos que conseguíamos traçar, naquele momento, eram os planos para o dia de hoje. Muitos planejamentos precisaram ser aquietados, amenizados, modelados ou até interrompidos. A vida precisou ser interrompida. Citando a socióloga e tecedora de conhecimentos aymara Silvia Rivera Cusicanqui, Marília rememora um aforismo da cosmovisão aymara

> (Quipnayra uñtasis sarnaqapxañani) que pode traduzir como "olhando atrás e adiante podemos caminhar no presente futuro". Quer dizer que o passado está diante de nós. Isto é comum a muitas línguas indígenas. Há várias línguas indígenas que concebem o passado como algo que tu vês pela frente; o futuro, no entanto, não o conheces e por isso está atrás, nas costas. Ademais, é também uma celebração de um gesto anacrônico, de

> pôr o passado a frente, de que o passado surge e irrompe no presente (CUSICANQUI, 2019, s/p. apud VELARDI, 2020, p.1).

Sem conseguir encontrar, em nossas visualizações do passado, referências para lidar com todas as coisas que estavam nos acometendo naquele momento, não conseguíamos projetar, planejar, prever. Nossas ilusões de controle se dissiparam e, de um modo bastante categórico, ficamos bloqueados de tecer planos.

> O sujeito moderno se relaciona com o acontecimento do ponto de vista da ação. Tudo é pretexto para sua atividade. Sempre está a se perguntar sobre o que pode fazer. Sempre está desejando fazer algo, produzir algo, regular algo. Independentemente de este desejo estar motivado por uma boa vontade ou uma má vontade, o sujeito moderno está atravessado por um afã de mudar as coisas. E nisso coincidem os engenheiros, os políticos, os industrialistas, os médicos, os arquitetos, os sindicalistas, os jornalistas, os cientistas, os instrumentistas, os acadêmicos, os pedagogos e todos aqueles que põem no fazer coisas a sua existência. (BONDÍA, 2002, p. 24, SANTOS, 2022)

Ao tomar contato com esta cosmovisão aymara, mesmo imerso naquele contexto pandêmico, logo fui impelido pelas minhas preocupações com o incessante fazimento de coisas, a que minha mente, ansiosa pela produção, se submete: se estou de costas para o futuro que não enxergo, o que faço para me deslocar? Ando de costas? Como opero? Qual o meu papel segundo esta interpretação do mundo? Mas, logo na sequência, Marília interrompeu meus questionamentos ansiosos: "*Nós estamos de frente para o passado. O futuro está às nossas costas. Não somos nós que andamos para frente ou para trás: é o tempo que se desloca*"[84]. Pausa. Escuta. Silêncio. Respiração. Ouvir e presenciar o deslocamento do tempo. Presente. Presença.

[84] Velardi, 2020, p. 2

Vamos RESPIRAR juntos?

Tente RESPIRAR pelo NARIZ...

Porém com a BOCA entreaberta

(Não mais que um dedo de abertura)

Mas siga RESPIRANDO pelo NARIZ.

Agora, observe o palato.

E permita que o palato mole esteja livre,

Abrindo caminho para que o ar entre

também pela boca...

O ar entra... O ar sai... pelo nariz e pela boca ao mesmo tempo

Permita que o palato mole permaneça solto e funcione como se fosse um **diafragma** que se movimenta

L I V R E M E N T E

Essa mesma soltura encontrada no palato pode se espalhar para a mandíbula... para a língua... para o pescoço... para os ombros... para os braços...

Convide sua coluna a se **expandir**

e se **alargar** em todas as direções,

E TUDO PODE FLUTUAR AO SEU REDOR...
BRAÇOS
PESCOÇO
MANDÍBULA
E O CRÂNIO... LÁ NO ALTO
TUDO PODE FLUTUAR
UMA SOLTURA QUE, SE EXPANDINDO
EM TODAS AS DIREÇÕES,
CHEGA ATÉ O QUADRIL... E A PELVE SE ESPALHA
AO RESPIRAR EM CONJUNTO COM O TÓRAX...

O quadril pode ser como um tórax para a lombar

Sem perder essa amplitude de p e r c e p ç ã o de si, inclua o ambiente ao seu redor na sua atenção...

Todo o espaço que você ocupa
e a distância que existe entre você
e os objetos ao seu redor...

Você pode escolher continuar cultivando todo esse espaço interno de respiração para seguir com a leitura.

2.5 Nuvens que flutuam

Este experimento que acabamos de fazer juntos é inspirado em um outro experimento da Técnica Alexander chamado de "*Ah Sussurrado*"[85], que consiste, basicamente, na respiração livre que acontece pelo nariz e pela boca ao mesmo tempo, com o relaxamento do palato proporcionando uma leveza e sensação de abertura de espaço interno no crânio. Com este espaço interno se espalhando por todo o corpo, Alexander propõe uma espécie de sussurro com a sílaba "Ah", em que seja possível ouvir o chiado do ar saindo, mais do que o som da voz emitindo a vogal. A professora da T.A. Geórgia Dias sugere a sensação de que nuvens se espalham por dentro do crânio, fazendo-o flutuar[86].

A primeira sensação com este experimento foi de uma grande liberdade na respiração, além de um espaço interno muito livre no crânio, que se espalhava por todo o pescoço, ombros, costelas, coluna e quadril. Procurei trazer esta sensação para o toque do instrumento e percebi que todo este espaço interno proporciona uma ressonância muito interessante do som. Fascinado por esta ressonância e liberdade na respiração, busquei ir mais a fundo, e tentei trazer a emissão sussurrada da sílaba "Ah" do experimento do Alexander, para o clarinete (QR Code 5). O experimento consiste em abrir o espaço para que a inspiração ocorra pelo nariz e boca ao mesmo tempo; permitir que essa amplitude interna se espalhe pelo corpo através da língua, mandíbula, pescoço, ombros, costelas e pelve; permitir que o quadril ofereça o suporte necessário à respiração, deixando o abdômen e a pelve livres para inflar e relaxar com a entrada e saída de ar; e na emissão do som, permitir que o ar passe por dentro do instrumento sem fazer as notas fundamentais soarem com seu som real, mas apenas ouvindo o chiado do ar passando junto com os harmônicos de cada posição.

QR Code 05: Exercício do "Ah sussurrado" e sua aplicabilidade ao instrumento. Também pode ser visto pelo YouTube diretamente neste link: https://youtu.be/geWqtnhRO2U

---

[85] O experimento "*Ah Sussurrado*" é descrito por Alcântara, 1997, p. 144 a 151.

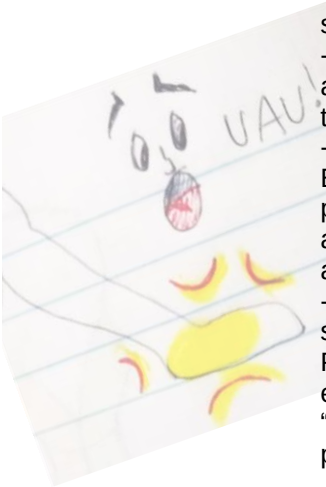
[86] Informação verbal em aula on-line, dentro do curso Imersão Alexander. Disponível no link: https://www.youtube.com/watch?v=w3u9re1HUF8

(Fonte: elaboração própria)

Aplicar este estudo ao arpejo dos compassos 5 e 6, por exemplo, facilitou muito o estudo da liberdade na respiração circular. A liberdade e amplitude de espaço gerada facilitou a mobilidade dos mecanismos musculares empregados na respiração circular, além de liberar os braços para os movimentos de subir e descer o clarinete. Eu não precisava pensar em levantar e abaixar a cabeça, o instrumento e os braços, e ao mesmo tempo fazer movimentos estranhos com as pernas. Era só respirar, que o corpo respondia como um fole de ar a qualquer intenção de movimento.

Essa liberdade nos braços pode suscitar, também, um maior suporte na região das costelas e abdômen, oferecendo sustentação ao tronco para realizar estes movimentos de subir e descer do instrumento. Era como se nuvens de espaço se abrissem no meio do crânio, ajudando a cabeça a flutuar na respiração. O suporte do quadril e pelve espalha essa sensação de nuvens que flutuam até os pés. Para permitir esse fluxo de nuvens se expandir pelas pernas até os pés, foi necessário, também, perceber as tensões da planta dos pés, oferecendo a eles uma possibilidade de movimentos muito semelhante à mobilidade dos ossos das mãos. Os pés podem ter esta mesma soltura das mãos.

Perceber todas essas nuvens flutuando internamente no centro do crânio, no abdômen, na pelve e nos pés foi uma sensação muito prazerosa e forte, tanto nos momentos de estudo do instrumento, quanto nos momentos de corrida. E qual não foi a minha surpresa ao me deparar com a *teoria dos quatro diafragmas*, presente também em outras metodologias de educação somática, que explica fisiologicamente muito da sensação que tive com estes experimentos. A fisioterapeuta e professora de Ginástica Holística Patrícia Lacombe, descreve os quatro diafragmas:



- *Diafragma cefálico*: o teto do cerebelo é uma membrana horizontal que suporta o cérebro e recobre o cerebelo.
- *Diafragma torácico*: o músculo em forma de cúpula separando o tórax do abdome. Na expiração, ele se relaxa causando uma diminuição do volume torácico.
- *Diafragma pélvico*: o conjunto de músculos formando a prancha pelviana. Ele parece uma cúpula convexa para o alto, segundo imagens registradas pelo Dr. B. De Gasquet. Esta simetria com a cúpula diafragmática torácica assegura uma interação fisiológica durante a respiração. Desta forma, associamos sempre a contração do períneo durante o esforço. [...]
- *Diafragma plantar*: a sola plantar, A coordenação global não será completa se ela não se associar com outro grupo muscular agindo em paralelo: o pé. Primeiro elemento em contato com o solo, a sola plantar é fundamental no equilíbrio do homem. Normalmente utilizamos o pé evocando a ideia de um "quarto diafragma" constituído por músculos plantares e pela fáscia do arco plantar. (LACOMBE, 2009, p. 222-223)

A atenção à soltura do palato mole, que se espalha ao longo de toda a coluna vertebral, chegando à pelve e ressoando pelas pernas até a sola do pé, que, acompanhada de uma soltura e mobilidade dos pés, possibilita os quatro diafragmas agirem em sinergia, me fazia mergulhar em um oceano de ar. Esta atitude foi fundamental para compreensão dos movimentos do *Pequeno Arlequim*, principalmente os movimentos presentes no arpejo do compasso 6 de abaixar, levantar, mover o rosto e o clarinete em diferentes planos, os movimentos da respiração contínua, de ficar em um pé só e os movimentos envolvidos em toda a percussão dos pés. Passei meses explorando a mistura destes elementos dos quatro diafragmas com os estudos em pianíssimo. Mais do que uma nova configuração de respiração, me sentia em atitude de presença e mente aberta às possibilidades. Como na escultura de Salvador Dali (1904 a 1989), *Homenagem a Newton* (1980 - Figura 14), em que vejo a mente aberta e o coração aberto como qualidades imprescindíveis a qualquer descoberta humana, assim como Newton, que não deixou passar uma simples queda de maçã, quando elaborou a lei da gravidade.

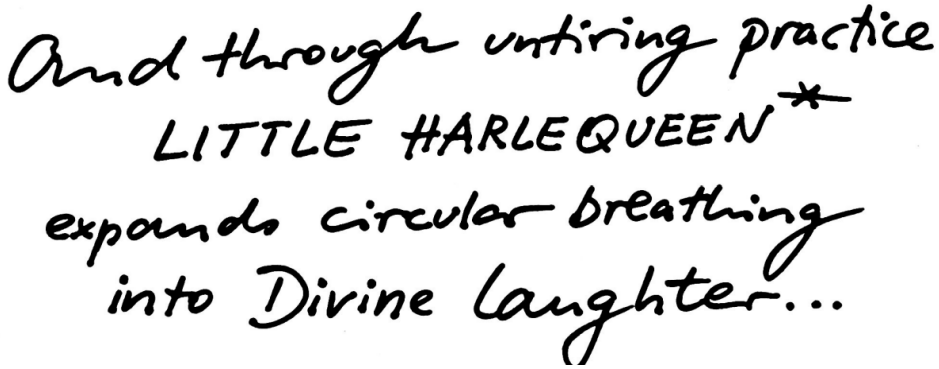
Figura 14: Homenagem a Newton (1980), escultura de Salvador Dali.

(Fonte: Dali Paris)

2.6 Risadas Divinas

Entre as Notas de Programa e a partitura da peça, Stockhausen coloca a seguinte inscrição:

Figura 15: Nota do compositor: E através da prática incessante, o Pequeno Arlequim expande a respiração circular em risadas divinas



(STOCKHAUSEN, 1975, p. VII, tradução nossa)

Risadas Divinas. Ao me deparar com esta expressão, eu me questionei: Deus ri? E fui buscar referências bíblicas que atribuíssem a Deus a atitude de riso ou alegria. Porém, é possível perceber que as narrativas bíblicas refletem o posicionamento e fé das pessoas que as escreveram, e cada uma delas imputa a Deus comportamentos de acordo com suas próprias personalidades e crenças. Percebi, assim, que pouco importava para este trabalho, na verdade, se Deus ri ou não. Mas importava, e muito, se **eu sorria**.

Qual a minha atitude diante do riso? Em quais momentos eu me permito ser tomado por essa emoção? Ela tem espaço para se relacionar à música, ao instrumento ou aos meus momentos de estudo musical? Me lembrei de uma das aulas do Pensando na Performance, em que eu, frustrado comigo mesmo, não conseguia enxergar progressos na minha prática, mesmo esses progressos parecendo muito claros aos olhos dos demais participantes. O professor Reinaldo me orientou a interromper os experimentos naquela aula e, como tarefa de casa, aprender a dar risada dos erros. Incomodado com essa fala, eu respondi para mim mesmo: mas eu sei dar risada dos meus erros!

Será que sabia? A resposta era não. Eu não sabia sorrir dos erros. Sorrir no momento de estudo. Deixar a risada tomar o rosto mais do que as expressões de

seriedade, concentração, esforço e responsabilidade. Essa não foi uma tarefa simples. Quando Alexander foi perguntado sobre quais eram os sinais externos de melhora mais claramente observáveis em uma pessoa que iniciava seu tratamento, ele respondeu que considerava o rosto como principal manual em que se marcam importantes confissões.

> “A expressão dos olhos, o conjunto dos lábios, o desenho da testa e a dimensão mais pronunciada dos músculos flexíveis do rosto são marcas que podem ser lidas pelo perito; e, respondendo à pergunta diretamente, um dos primeiros sinais externos de melhora se verifica no relaxamento da expressão forçada e pouco natural que resulta dessas contorções.” (ALEXANDER, 2014, p. 216)

Perceber o rosto, atentando-me às marcas e confissões que ele denuncia. Dentro do Laboratório de Música Contemporânea da USP tínhamos um grupo de estudos chamado corpo-voz, coordenado pelo Professor Doutor Fábio Cintra. Em uma das aulas on-line, o professor Fábio conduziu-nos em um experimento com o rosto que se somou a estes questionamentos, e o experimento consistia em, de olhos fechados, reconhecermos o nosso rosto através do toque das mãos. O tato me fez perceber uma série de elementos no meu rosto, que no dia a dia passam despercebidos: dimensões, profundidades, densidades, texturas, formas, tamanhos, cicatrizes, temperaturas, diferentes gradações de umidade, o formato dos lábios, dos olhos, do nariz, os pelos, os dentes e os múltiplos tipos de pele. Um mundo de informações e sensações táteis!

Ainda de olhos fechados, caminhamos na direção de um espelho para, depois, abrirmos os olhos, e a sensação mais estranha foi a de reconhecer que aquela infinidade de novas informações estava presente no mesmo rosto de sempre. Fui tomado de uma estranheza, como se meu rosto tivesse ganhado novas dimensões. Como pode este ser o mesmo rosto que eu estava acostumado a ver nas imagens? A minha imagem de mim mesmo possui poucas cores, são pequenas variações de marrom, preto e branco, mas depois que eu as observei a partir do tato, essas cores ganharam nuances completamente novas. O preto das sobrancelhas macias era completamente diferente do preto da barba áspera; os fios do cabelo, antes pertencentes apenas à categoria “preto”, eram agora repletos de diferentes tamanhos, densidades e texturas; os cílios e os olhos passaram a ser completamente singulares por guardar temperatura e umidade totalmente diferente dos demais “elementos”

pretos. O branco dos olhos, que na imagem lembrava o branco dos dentes, quando percebidos a partir do tato sequer guardam semelhanças entre si: os olhos mal podem ser tocados de tão sensíveis e frágeis, já os dentes podem receber batidas e apertos, e até respondem aos toques secando sua umidade. A testa, o nariz e as bochechas eram todas pertencentes à categoria “pele marrom”, porém, guardam texturas, cicatrizes, densidades e temperaturas completamente diferentes.

Após este experimento, além da atenção às feições do rosto e às intenções que elas denunciam, pude ampliar sobremaneira a minha percepção do meu som. Muito mais do que os elementos visualmente identificáveis - as notas anunciadas na partitura e a afinação denunciada pelo afinador -, era possível vivenciar o meu som em muitas outras dimensões. Passei a ser impactado pelas dimensões do som relativas à densidade, amplitude, profundidade, direção, marcas de timbre que se assemelhavam a “cicatrizes” na palheta, na boquilha ou na coluna de ar. Todos estes elementos enriqueceram este processo de (re) aprender a brincar e expandir minha escuta. Além, é claro, do experimento de me permitir sorrir. Sorrir no momento de estudos antes era quase impossível, mas observar o rosto como um indicador, como esse manual de confissões inscritas na força e direção do olhar, nos lábios ou nas contorções da sobrancelha e da testa, por exemplo, me ajudou a perceber qual era a intensidade das minhas vontades durante os experimentos, e quais eram de fato, as intenções que estavam operando. E sem que eu notasse muito claramente, o sorriso um dia apareceu. Ali estava eu, sorrindo dos erros.

Ao mesmo tempo que eu rio das minhas “desgraças” eu choro de alívio, de alegria. Esse caminho é TÃO MEU! Quero tocar, porque cada vez que toco, consigo silenciar um pouquinho, bem pouquinho, das outras vozes, e ouvir um pouquinho mais, bem pouquinho da minha que está lá dentro.

(Diário de Estudos, 22 Mai 2021)

Por fim,

ficam as relações

O Espelho II

O espelho agora é Ferramenta

Ele me ajuda a ver e ouvir.

Perceber o que é…

Então ouso, brinco e não julgo,

E o peso do erro parece não existir.

Ouço…

Meu som reflete COMO estou hoje.

Vejo…

Meu rosto reflete uma história,

Sinto…

Estou aberto a descobrir os próximos desafios.

Sempre há marcas.

Seja na pele ou no som.

Volumes,

temperaturas,

texturas,

e cores.

Eu sorrio,

e acolho.

Me vejo. Mais do que ao meu reflexo.

REFERÊNCIAS[87]

ALBANO, Lilian Maria José. **Aspectos neurológicos do processo de memorização.** in LIMA, Sonia Regina Albano de (org.). Memória, Performance e Aprendizado Musical – um processo interligado. p. 7 a 63. Jundiaí. Paco Editorial, 2013

ALCANTARA, Pedro de. **Indirect procedures:** a musician's guide to the Alexander Technique. Oxford University Press Inc, New York, 1997.

ALEXANDER, Frederick Matthias. **A suprema herança do homem:** orientação e controle conscientes em relação à evolução humana na civilização. Trad. Ricardo D. Dannermann. 1ª ed. São Paulo: Pólen, 2014.

ALEXANDER, Frederick Matthias. **O uso de si mesmo.** Trad. Ivone Castilho Benedetti. 2ª ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010.

ALVES, Anderson César. **Expertise na clarineta:** possibilidades de construção da performance musical de "alto nível". Dissertação (Mestrado) - Universidade de Brasília, Instituto de Artes, Departamento de Música, 2013.

ASHLEIGH Barty, número 1 do mundo, anuncia aposentadoria do tênis aos 25 anos. **Folha - Uol.** Sydney, Austrália, 23 Mar. 2022. Disponível em: https://www1.folha.uol.com.br/esporte/2022/03/ashleigh-barty-numero-1-do-mundo-anuncia-aposentadoria-do-tenis-aos-25-anos.shtml Acessado em 08 Abr. 2022.

BOLSANELLO, Débora - **Educação somática:** o corpo enquanto experiência. Motriz, Rio Claro, v.11 n.2 p.99-106, mai./ago. 2005

BOLSANELLO, Débora. **Nosso corpo não é somente nosso** in BOLSANELLO, Débora (org.) Em pleno corpo: Educação Somática, movimento e saúde. p. 16 a 30. 1ª ed. (2008), 1ª reimpressão (2009). Juruá. Curitiba, 2009.

BONDÍA, Jorge Larrosa. **Notas sobre a experiência e o saber de experiência.** Revista Brasileira de Educação, p. 20-28, N. 19, Abr. 2002.

BRAZ, Ana Lucia Nogueira. **Memória:** tipos e atributos, in LIMA, Sonia Regina Albano de (org.). Memória, Performance e Aprendizado Musical – um processo interligado. p. 65 a 94. Jundiaí. Paco Editorial, 2013.

BRITO, Teca Alencar de. **Koellreutter Educador:** o humano como objetivo da educação musical. 2ª Ed. São Paulo, Peirópolis, 2011.

CALVA, Silvia Marcela Bénard (org.). **Autoetnografía:** Una metodología cualitativa. Universidad Autónoma de Aguascalientes & El Colegio de San Luis, A. C. México, 2019.

DALI PARIS. **Homage to Newton** (imagem). Paris, França. 2019. Disponível em: https://www.daliparis.com/en/gallery-item/homage-to-newton/ Acessado por último em 11 Jun 2022.

DAVIDOVIC, Ivana. O que é 'tang ping', movimento de jovens contra trabalho exaustivo na China. **BBC News.** Brasil. 19 Mar. 2022. Disponível em: https://www.bbc.com/portuguese/internacional-60809765?utm_campaign=later-linkinbio-bbcbrasil&utm_content=later-25541600&utm_medium=social&utm_source=linkin.bio Acessado em 08 Abr. 2022.

[87] De acordo com a Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT NBR 6023).

DENZIN, Norman K. **Re-leyendo Performance, Praxis y Política.** University of Illinois Urbana Champaign. In Revista Investigación Cualitativa, p. 57-78, (I) 1 2016.

DER Kleine Harlekin (Karlheinz Stockhausen), São Paulo, 2021. (10 min. 05). Publicado no Canal do YouTube Efraim Santana. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=CWMyGVFbByw

DOMENICI, Catarina Leite. **His master's voice:** a voz do poder e o poder da voz. Revista do Conservatório de Música da UFPel Pelotas, No.5, 2012 p. 65-97

DUNKER, Christian e THEBAS, Claudio. **O palhaço e o psicanalista:** como escutar os outros pode transformar vidas. 2 ed. São Paulo: Planeta, 2021.

ELEVEN11. Beautiful morning on the beach. [s. d.] Fotografia. Freerange Stock. Disponível em: https://freerangestock.com/photos/140275/beautiful-morning-on-the-beach-.html. Acesso em 29 jul. 2022.

ELLIS, Carolyn, ADAMS, Tony E. & BOCHNER, Arthur P. **Autoetnografía:** un panorama in CALVA, Silvia Marcela Bénard (org.). Autoetnografía: Una metodología cualitativa. Universidad Autónoma de Aguascalientes & El Colegio de San Luis, A. C. México, p. 17-41, 2019.

EXERCÍCIO do Ah Sussurrado e a aplicação ao estudo do instrumento. São Paulo, 2022 (0 min. 52). Publicado no canal do YouTube Efraim Santana. Disponível em: https://youtu.be/geWqtnhRO2U

EXPERIENCIANDO a Coluna. São Paulo, 2022 (1 min. 28). Publicado no Canal do YouTube Efraim Santana. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=sfhKyBY-F2o

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia:** saberes necessários à prática educativa. 50ª Ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2015.

FRS Archives - CG Collection. Dew drops. [s. d.] Fotografia. Freerange Stock. Disponível em: https://freerangestock.com/photos/74291/dew-drops.html. Acesso em 27 jul. 2022

FRS Archives - Keeper Collection. **Dark clouds - Fluffy Forms and Dramatic Sky**. [s. d.] Fotografia. Freerange Stock. Disponível em: https://freerangestock.com/photos/121089/dark-clouds--fluffy-forms-and-dramatic-sky.html. Acesso em: 29 jul. 2022

GAZETA, Redação. Tenista Naomi Osaka desiste de Roland Garros. **Uol Esportes.** s.l. 31 Mai. 2021. Disponível em: https://www.uol.com.br/esporte/futebol/ultimas-noticias/gazeta-esportiva/2021/05/31/tenista-naomi-osaka-desiste-de-roland-garros.htm Acessado em 08 Abr. 2022.

GE-Globo. Simone Biles cita saúde mental após desistência: "Há vida além da ginástica". **Ge-Globo**, Tóquio, Japão. 27 Jul. 2021. Disponível em https://ge.globo.com/olimpiadas/noticia/simone-biles-sobre-desistencia-elas-trabalharam-duro-demais-para-eu-estragar-tudo.ghtml Acessado em 08 Abr. 2022.

IMERSÃO Alexander | Live 1 | Geórgia Dias [s. l., s. n.], 2020. (79 min. 05). Publicado no Canal Reinaldo Renzo - Terapeuta Integrativo. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=w3u9re1HUF8 Acessado em 08 ago. 2022.

IMERSÃO Alexander | Live 5 | Ana Thomaz. [s. l., s. n.], 2021. (71 min.45). Publicado no Canal do YouTube Reinaldo Renzo - Terapeuta Integrativo. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=qhzKu2-3nA8&t=9s Acessado em 05 Mai 2022.

INSTITUTO Paulo Freire. **Paulo Freire:** Patrono da Educação Brasileira. São Paulo, s. d. Disponível em: https://www.paulofreire.org/paulo-freire-patrono-da-educacao-brasileira Acessado em 26 Mar. 2022

LACOMBE, Patrícia. **A Ginástica Holística:** Método Ehrenfried in BOLSANELLO, Débora Pereira (org.). Em pleno corpo: Educação Somática, movimento e saúde. 1ª ed. (2008), 1ª reimpressão (2009). P. 214-224. Juruá. Curitiba, 2009.

LIMA, Patrick Moreira de Souza. **A criação de uma performance a partir da Fantasie de Jörg Widmann.** Trabalho de Conclusão de Curso / Departamento de Música / Escola de Comunicações e Artes / Universidade de São Paulo. São Paulo, 2019.

LONGANO, Anna Carolina. **Seu corpo, sua arte: uma jornada artística-pedagógica-corporal.** Dissertação (Mestrado em Ciências) – Programa de Pós-graduação em Mudança Social e Participação Política. Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, 2020.

MAZUI, Guilherme. **Bolsonaro chama Paulo Freire de 'energúmeno' e diz que TV Escola 'deseduca'.** G1 - Política. Brasília. 16 Dez. 2019. Disponível em: https://g1.globo.com/politica/noticia/2019/12/16/bolsonaro-chama-paulo-freire-de-energumeno-e-diz-que-tv-escola-deseduca.ghtml Acessado em 26 Mar. 2022

MERELIZE. Close up female body. [s. d.] Fotografia.Freerange Stock. Disponível em: https://freerangestock.com/photos/39567/close-up-female-body.html. Acesso em 29 jul. 2022.

MOREH, Jack. Newborn Baby Feet in Mothers Hands. Fotografia. [s. d.] Fotografia. Freerange Stock. Disponível em: https://freerangestock.com/photos/86677/newborn-baby-feet-in-mothers-hands.html. Acesso em 28 jul. 2022

MOREH, Jack. Woman Alone at the Top of the Mountain. [s. d.] Fotografia. Freerange Stock. Disponível em: https://freerangestock.com/photos/86541/woman-alone-at-the-top-of-the-mountain.html. Acesso em 28 jul. 2022.

MOVIMENTOS Chineses com a Técnica Alexander [s. l., s. n.], 2020. Produzido por Reinaldo Renzo (14 min.28). Publicado no Canal do YouTube Reinaldo Renzo - Terapeuta Integrativo. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=sSrKhudahu0&t=457s Acessado em 05 Mai 2022.

O PEQUENO Arlequim - Recorte da cena dos compassos 5 e 6 da partitura. São Paulo, 2022 (1 min. 14). Publicado no Canal do YouTube Efraim Santana. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=f3DrW2l7pgc

OLIVEIRA, Jônatas Zacarias. **Reflexões sobre a importância da prática deliberada para otimização da performance musical do clarinetista.** Trabalho de conclusão final (Mestrado) – Escola de Música, Programa de Pós-graduação Profissional em Música PPGPROM, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2019.

PEXELS. **Black and White - Girl Sleeping**. [s. d.] Fotografia. Freerange Stock. Disponível em: https://freerangestock.com/photos/123884/black-and-white--girl-sleeping-.html. Acesso em 08 ago. 2022

PIRES, Paula Roberta Andrade. **DER KLEINE HARLEKIN, de K. Stockhausen**: um guia prático para a performance. Artigo não publicado. Doutoramento em Música/Interpretação – Universidade de Évora. s/d.

POUCAS Linhas de Ana Cristina - Silvio Ferraz. São Paulo, 2020. (6 min. 37). Publicado no Canal do YouTube Efraim Santana. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=1nkesTm0SkY

RENZO, Reinaldo Salvador. **A Técnica Alexander, Clarinetas e Clarinetistas.** in Revista Clarineta, Ed. n3, periódico online, Junho, 2017. p. 30 – 35.

REVEILLEAU, Roberto. **Técnica Alexander.** in BOLSANELLO, Débora Pereira (org.). Em pleno corpo: Educação Somática, movimento e saúde. p. 31 a 44. 1ª ed. (2008), 1ª reimpressão (2009). Juruá. Curitiba, 2009.

RISARTO, Maria Elisa Ferreira. **Processos de Memorização na Performance Musical:** habilidades e competências. in LIMA, Sonia Regina Albano de (org.). Memória, Performance e Aprendizado Musical – um processo interligado. p. 115 a 130. Jundiaí. Paco Editorial, 2013

RONAI, Carol Rambo. **Múltiples reflexiones sobre el abuso sexual infantil:** Un argumento para una narración en capas. In CALVA, Silvia Marcela Bénard (org.). Autoetnografía. Una metodología cualitativa. p. 123 a 152. Universidad Autónoma de Aguascalientes & El Colegio de San Luis, A. C. México, 2019.

SANTOS, Boaventura de Sousa. **Porque é tão difícil construir uma teoria crítica.** Revista de Ciências Sociais, p. 197-215, n.54, Junho, 1999.

SILVA, Jéssica Gubert. **Espaços Expandidos:** diálogo entre a tradição musical e a contemporaneidade. Dissertação (Mestrado). Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo. 2020

SOUZA, Bruna Caroline. **A prática deliberada e a preparação técnico-interpretativa dos alunos do curso de bacharelado em música da UFJF.** Anais do II Congresso da Associação Brasileira de Performance Musical - ABRAPEM. Vitória, Espírito Santo. 2014.

STOCKHAUSEN, Karlheinz. **Der Kleine Harlekin für klarinette**. Kürten, West Germany: Stockhausen-Verlag, 1975. Partitura

STRAZZACAPPA, Marcia. **Educação Somática:** seus princípios e possíveis desdobramentos. Revista Repertório. Ano 12: 2009.2, Número 13, p. 48-54, Programa de Pós Graduação em Artes Cênicas da UFBA – PPGAC.

VELARDI, Marília. **O futuro está às nossas costas:** uma brevíssima reflexão sobre projetos de pesquisa num presente-passado-(sem)-futuro. Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo, EACH-USP. São Paulo, 2020.

VELARDI, Marília. **Questionamentos e Propostas Sobre Corpos de emergência:** reflexões sobre investigação artística radicalmente qualitativa. Revista Moringa – Artes do Espetáculo, João Pessoa, UFPB, v. 9 n. 11, p. 43 a 54, jan/jun 2018.

WOOLHOUSE, Jeremy. **Semi-supine practice guide.** Poise Alexander Technique Melbourne. Melbourne, Australia, 2018. Disponível em: https://www.poisealexandertechnique.com.au/articles/2018/5/29/semi-supine-practice-guide Acessado por último em 20 Abr 2022.