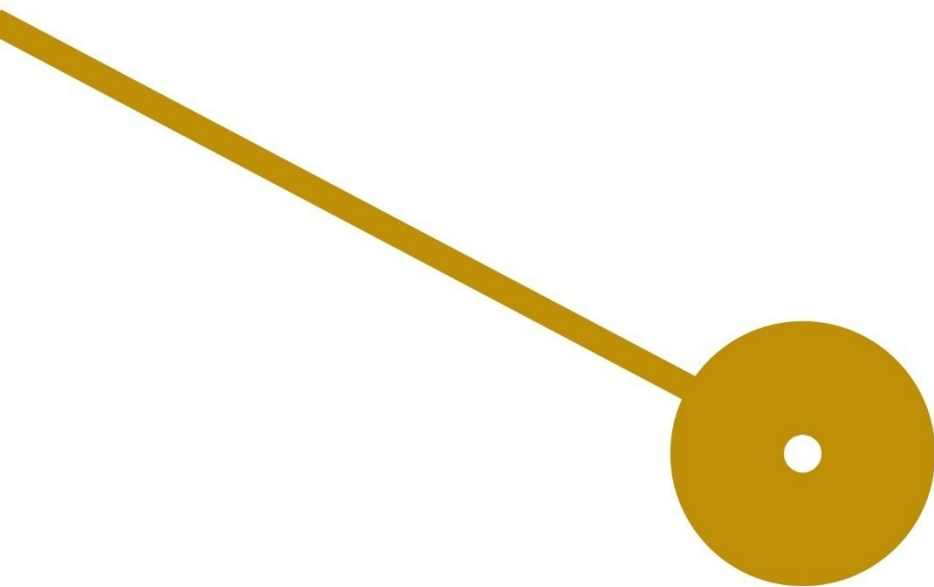


M

O Método Feldenkrais e a sua funcionalidade: estratégias em prol da saúde do músico

Teresa Joana Catto Ribeiro

01/2024



M

MESTRADO
MÚSICA - INTERPRETAÇÃO ARTÍSTICA
CORDAS, VIOLONCELO

O Método Feldenkrais e a sua funcionalidade: estratégias em prol da saúde do músico

Teresa Joana Catto Ribeiro

Dissertação apresentada à Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Música – Interpretação Artística, especialização em Cordas, Violoncelo.

Professora Orientadora:
Claire Margaret Binyon

Professor Coorientador:
Jed Barahal

01/2024

Dedico este trabalho ao querido professor e amigo Jed Barahal, cujo incentivo constante ao longo de minha formação e atuação como musicista e cuja dedicação, paciência e excelente orientação permitiram que eu retomasse a minha carreira como violoncelista. No espaço acolhedor que me proporcionou, pude desenvolver novamente o amor pela música.

Agradecimentos

Agradeço à vida que me habita e me move em direção ao essencial, que é Deus.

À minha professora de Método Feldenkrais e orientadora Claire Margaret Binyon, pela paciência e incentivo; obrigada por me guiar e, principalmente, por acreditar que eu seria capaz de concretizar esse ideal.

Aos alunos do Método Feldenkrais da Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo (ESMAE), por me ajudarem com o inquérito e por todo o envolvimento.

À minha grande amiga, professora doutora Alba Bomfim, pelo forte incentivo, pelas orientações no trabalho de pesquisa e por me dar suporte sempre que precisei, com sua amizade, seu carinho e suas orações.

À querida amiga Mariolys Rivas, pela boa música que fizemos, por toda a ajuda com os trabalhos e por sua amizade.

Ao amigo Lauro Lira, que me direcionou e me guiou sempre com muita paciência desde o início, e por ter me ajudado a escolher o modelo de mestrado certo para mim. Sem ele, talvez eu não tivesse conseguido realizar esse sonho na minha vida.

À minha mãe, Glória Bertrami, e aos meus irmãos Silvio Catto, Ana Catto e Marco Catto, por sempre me apoiarem com todo o suporte necessário durante meu processo em Portugal.

Ao querido professor e amigo Jed Barahal, pelo incentivo constante em minha formação e profissão como musicista, por inspirar zelo e dedicação no ofício de professor e, principalmente, por me ensinar a valorizar – sempre – o que há de melhor nas pessoas.

Aos amigos queridos que, de perto ou de longe, se fazem presenças luminosas.

Resumo

Esta dissertação apresenta o Método Feldenkrais como uma abordagem que pode ajudar a prevenir e amenizar disfunções musculoesqueléticas relacionadas à prática musical, bem como a combater os fatores de risco que contribuem para o seu aparecimento. Partindo da experiência de mais de vinte anos desta autora como musicista de orquestra, o trabalho demonstra como essas queixas são comuns entre os músicos, podendo levar a vários tipos de distúrbios físicos, mentais, reumatológicos, neurológicos e psicológicos. Horas excessivas de prática, movimentos repetitivos e cadeiras desconfortáveis causam sobrecarga física e são identificados como os principais desencadeadores dessas disfunções. O uso do Método Feldenkrais é aqui analisado como uma forma de evitar e amenizar tais problemas. Para isso, o estudo afere a perspectiva de alunos da classe de Método Feldenkrais na Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo (ESMAE) do Instituto Politécnico do Porto, sob orientação da professora Claire Binyon, investigando como o Método Feldenkrais pode contribuir para um melhor rendimento nos estudos ao proporcionar maior relaxamento e controle da tensão, assegurando assim, a saúde do instrumentista e uma melhor performance musical.

A recolha de dados foi feita por meio de um inquérito desenhado para o efeito deste estudo e contou com a participação de 37 alunos da ESMAE. Após a análise dos resultados, foi possível verificar que 95% dos alunos relatou já ter sentido dores físicas e problemas emocionais relacionadas à prática artística com dez anos ou menos de carreira.

Esses resultados só reforçaram a necessidade de incorporar práticas, ferramentas e técnicas de conscientização corporal, a fim de que os músicos da nova geração tenham uma carreira musical mais longa e sem decorrências de lesões ou problemas psicológicos que afetem o seu rendimento ou até interrompam suas trajetórias muito cedo. Isso favorece inclusive aqueles que já têm sua carreira consolidada, mas que sofrem com as consequências da profissão, podendo recorrer ao Método Feldenkrais para amenizar os seus prejuízos.

Palavras-chave: Método Feldenkrais; conscientização corporal; alunos; ensino superior.

Abstract

This thesis presents the Feldenkrais Method as an approach that can help prevent and alleviate musculoskeletal dysfunctions related to musical practice and combat the risk factors that contribute to their appearance. Drawing on the author's experience of more than 20 years as an orchestral musician, this study demonstrates how common these complaints are among musicians, and how they can lead to various types of physical, mental, rheumatological, neurological and psychological disorders. Physical overload resulting from excessive hours of practice, repetitive movements and uncomfortable chairs is identified as the main trigger of these dysfunctions. The use of the Feldenkrais Method is analyzed here as an approach that can help prevent and alleviate these problems. To this end, the study aims to assess the perspective of students in the Feldenkrais Method class at the Superior School of Music and Performing Arts (ESMAE), under the guidance of Professor Claire Binyon, on how the Feldenkrais Method can contribute to better performance in practices, promoting greater relaxation and control of tension in order to ensure the health of the instrumentalists and, consequently, improve their musical performance.

Data was collected using a survey designed for the purpose of this study and involved 37 students from ESMAE. The results pointed out that 95% of the students reported experiencing physical pain and emotional problems related to artistic practice within their carriers (ten years or less).

These results only reinforce the need to incorporate body awareness techniques, practices and tools, so that musicians of the new generation can have a longer musical career without injuries or psychological problems affecting their performance or even interrupting their careers too early. This can also help those who already have a consolidated career, but suffer from the consequences of the profession, resorting to the Feldenkrais Method in order to mitigate the damage.

Keywords: Feldenkrais Method; body awareness; students; higher education.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	1
Estado da arte	3
1 O MÉTODO FELDENKRAIS E A SAÚDE DO MÚSICO	6
1.1 O criador do Método Feldenkrais	6
1.1.1 As experiências e descobertas de Moshé Feldenkrais	8
1.1.2 Movimento somático	8
1.2 Neurociência, neuroplasticidade e o Método Feldenkrais	12
1.2.1 Fisicalidade e movimento na performance	15
1.2.2 Reversibilidade e autoimagem	16
1.2.3 Ação muscular	16
1.2.4 A unidade essencial da mente e do corpo	17
1.2.5 Musculatura, respiração, propriocepção	18
2 MÉTODO	23
2.1 Objetivo do trabalho	23
2.2 Metodologias.....	23
2.2.1 Investigação documental.....	24
2.2.2 Investigação prática pessoal.....	26
2.2.3 Método quantitativo	26
2.3 Método (inquérito).....	26
2.4 Participantes.....	28
2.5 Critérios de inclusão na amostra.....	28
3 RESULTADOS	30
3.1 Análise descritiva das respostas ao inquérito	30
3.1.1 A natureza dos dados coletados.....	30
3.1.2 Eixos temáticos sobre as respostas	30
3.1.3 Caracterização da amostra	Erro! Indicador não definido.
3.1.4 Nível de conhecimento do Método Feldenkrais	31
3.1.5 Sintomatologia	31
3.1.6 Condições debilitantes que impediram os entrevistados de realizar suas atividades artísticas	31
3.1.7 Ansiedade de performance	32
3.1.8 Cobrança excessiva.....	32
3.1.9 Praticantes de outros métodos de conscientização corporal	32
3.1.10 Resultado da prática do Método Feldenkrais	32

3.1.11	Experiências negativas com o Método Feldenkrais	33
3.1.12	Experiências positivas com o Método Feldenkrais.....	33
4	Discussão dos resultados.....	34
4.1	Discussão	34
4.2	Discussão dos depoimentos	35
4.3	Conclusão	37
	Referências	40
	Anexo I - Depoimentos.....	43
	Anexo II - Experiência pessoal de preparação performativa: exercícios e processo	47
	Anexo III - Acessibilidade do Método Feldenkrais	49
	Estados Unidos.....	49
	Europa	49
	Alemanha	49
	França	49
	Reino Unido.....	49
	Israel.....	49
	Austrália e Nova Zelândia	50
	Austrália.....	50
	Nova Zelândia.....	50
	Brasil.....	50
	Portugal.....	50
	Anexo IV - Modelo da Página 1 do Questionário	51

INTRODUÇÃO

A presente dissertação pretende refletir sobre disfunções musculoesqueléticas relacionadas à prática musical e alguns dos fatores de risco que contribuem para o surgimento de queixas musculoesqueléticas comuns entre os músicos de orquestra. Por conta de fatores como superuso (Lederman & Calabrese, 1986), incontáveis horas em cadeiras desconfortáveis, movimentos repetitivos por muitas horas seguidas, sobrecarga de trabalho por falta de contingente nos naipes e má administração— fatores estes que não são levados em conta por pessoas alheias a essa realidade —, músicos de orquestra estão submetidos a inúmeros desgastes físicos, mentais e emocionais. Nesse contexto, torna-se fundamental a busca por soluções que integrem técnicas de conscientização corporal ao cotidiano dos músicos, visando não apenas à prevenção de lesões, mas também à melhoria de sua performance e de seu bem-estar.

O objetivo principal desta proposta é trazer uma contribuição maior para essa classe de músicos que sofre calada, trazendo-lhes mais clareza a respeito de uma ferramenta que pode ser usada para amenizar e até prevenir essas questões: o Método Feldenkrais. De acordo com Alon (1996), Moshé Feldenkrais (1904-1984) foi um cientista, engenheiro, físico, inventor e artista marcial que desenvolveu uma abordagem baseada na consciência do movimento para promover a reorganização neuromuscular e melhorar a funcionalidade do corpo. O método, que integra mente e corpo, ajuda a identificar e corrigir padrões de movimento ineficazes, promovendo bem-estar físico e mental, além de prevenir lesões. É amplamente utilizado em contextos de reabilitação, educação somática e performance artística, em especial entre músicos e atletas (Doidge, 2015). Segundo Feldenkrais (1977), seu método oferece uma abordagem holística para a saúde do ser humano, integrando corpo e mente por meio do movimento consciente. Ainda conforme o autor (Feldenkrais, 1977), seus benefícios incluem a prevenção de lesões, a melhora na performance e a redução de ansiedade, tornando-se uma ferramenta valiosa para qualquer músico que busca longevidade e excelência em sua carreira. Assim, a prática regular do método tem potencial não só para prolongar a carreira musical, mas também para melhorar a qualidade de vida dos músicos, proporcionando-lhes um maior bem-estar físico e mental.

O presente trabalho nasceu de uma necessidade pessoal de buscar uma ferramenta à qual eu pudesse recorrer em meio a um quadro avançado de degeneração muscular, fadiga e estresse agudo que enfrentava em razão de meu trabalho como violoncelista de orquestra. Soma-se a isso o fato de que, em tal busca, pude perceber que muitos de meus colegas enfrentavam problemas semelhantes, em geral decorrentes do estresse causado pela constante pressão por ser perfeito e não poder errar, pelas muitas horas de ensaios em cadeiras desconfortáveis e pela ansiedade na performance musical. Assim, me propus a realizar uma reflexão que pudesse contribuir para reverter esse quadro, por meio de um inquérito em que examino o potencial da aplicação do Método Feldenkrais a músicos do curso de Método Feldenkrais da Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo (ESMAE) do Instituto Politécnico do Porto. Foram entrevistados 37 alunos, entre 18 e 28 anos, com diversos períodos de atuação na área musical. Entre os vários problemas relatados, as sintomatologias físicas mais graves foram as seguintes: dor na zona superior das costas e tronco; dor/cansaço após exercício físico, dor ao conduzir, deitar e sentar; tensão no maxilar; e tensões nos braços, ombros e pescoço. Em relação às sintomatologias emocionais, o quadro de ansiedade na performance foi o mais alto, com 89,5% de resultado positivo.

Em resposta ao estudo proposto por esta dissertação, temos que: 70% dos alunos relataram que sentiram uma melhora na ansiedade com a prática do Método Feldenkrais; 90% responderam que o método pode ajudar a melhorar a organização e a conscientização corporal para potencializar o rendimento nos estudos; 60% perceberam um melhor desempenho geral nos estudos/práticas artísticas depois da prática do método; 95% sentiram uma melhora na concentração após as aulas; e 55% afirmaram que o método contribuiu para aumentar a performance musical, com menos dores, tensões e ansiedade e mais relaxamento, a ponto de não ficarem tensos ou nervosos quando estavam sob pressão de palco.

Em síntese, a presente investigação evidencia a relevância do Método Feldenkrais como uma ferramenta eficaz para músicos que enfrentam disfunções musculoesqueléticas e desafios emocionais decorrentes da prática musical intensa e prolongada. Os resultados do estudo, baseados em uma amostra significativa de músicos, demonstram que a aplicação regular do método contribui para reduzir dores físicas, tensões musculares e

sintomas de ansiedade, além de promover melhorias substanciais na performance artística e na qualidade de vida. A alta taxa de respostas positivas em relação à conscientização corporal, à organização do movimento e ao aumento da concentração indica o potencial do Método Feldenkrais para não apenas prevenir lesões, mas também otimizar o desempenho musical de forma duradoura. Assim, este estudo reforça a necessidade de incorporar práticas somáticas como o Método Feldenkrais ao cotidiano dos músicos, oferecendo-lhes uma abordagem holística que integra corpo e mente, promovendo saúde, bem-estar e longevidade profissional.

No Anexo I, constam depoimentos de onze alunos da classe do Método Feldenkrais da ESMAE sob a orientação da professora Claire Margaret Bynion. Esses alunos relatam suas experiências com o método e como isso refletiu em seu físico e emocional e na performance artística. Por questões de confidencialidade, foram dados nomes fictícios aos participantes para preservar a sua identidade.

Estado da arte

Segundo Soares (2021), a profissão de músico instrumentista é considerada uma atividade lúdica e prazerosa, mas a maneira como é exercida pode acarretar o surgimento de dores e desconfortos musculoesqueléticos que podem gerar interrupção precoce da profissão. Além disso, a pressão por resultados, o contexto de apresentações solo e a busca pela perfeição podem ser grandes fontes de tensão psicológica, favorecendo o aparecimento de dores. Teixeira *et al.* (2010) revelam que boa parte dos adoecimentos musculoesqueléticos confrontados pelos músicos durante o trabalho está associada às demandas profissionais, e pode levar a situações de debilidade e incapacidade ocupacional. Combinando ergologia e psicossociologia do trabalho, Lage e Barros (2017) propõem que a tomada de consciência sobre a saúde do instrumentista deve resultar de uma investigação das vivências cotidianas de músicos profissionais e das repercussões de suas atividades de trabalho em sua saúde. Com relação a essas práticas e vivências cotidianas, Subtil e Bonomo (2012) sugerem que o desajuste postural de músicos durante os ensaios, assim como a irregularidade do mobiliário utilizado, são causas de lesões, e defendem que ações fisioterápicas devem ser pensadas tanto para reabilitação como para prevenção de lesões.

Uma análise de Mazzoni *et al.* (2006) identificou uma série de fatores de risco relacionados a queixas musculoesqueléticas entre músicos de cordas. Envolvendo 29 músicos acadêmicos e da Orquestra Sinfônica de Minas Gerais, com idades entre 18 e 60 anos, o estudo revelou que 93% dos participantes sofriam algum tipo de sintoma, sendo a dor o mais comum deles. A região do corpo mais afetada era a do pulso/mão, seguida da dos ombros e aquela da coluna lombar. De acordo com os autores, cerca de 35% dos músicos relataram sentir dor semanalmente, enquanto 24% deles afirmaram senti-la diariamente (Mazzoni *et al.*, 2006). No entanto, a maioria dos músicos (65%) afirmou que a dor não os impedia de tocar. Outro aspecto observado pela pesquisa foi a correlação significativa entre a idade e o tempo como músico/estudante e a presença de sintomas em outras atividades. O trabalho de Mazzoni *et al.* (2006) sugere, assim, que medidas preventivas devem considerar mudanças nos hábitos pessoais, na organização do trabalho e nas técnicas de tocar e manusear o instrumento, buscando também promover boas relações interpessoais.

As pesquisas de Bárbara Penido (2020) relacionadas ao Método Feldenkrais geralmente investigam como a sua aplicação promove consciência corporal, em particular como o método pode influenciar a saúde física e emocional de seus praticantes. Ela explora a interseção entre o Método Feldenkrais e áreas como a educação somática, a neurociência e a reabilitação, buscando demonstrar como essa técnica pode melhorar a percepção do corpo, aliviar dores e tensões e otimizar a performance em diferentes contextos, incluindo o artístico e o terapêutico. Penido (2020) também investiga os mecanismos pelos quais a prática regular pode influenciar a neuroplasticidade, promovendo reorganização funcional e bem-estar.

Ao defender a tese de que o corpo é uma das principais ferramentas do músico e de que tocar um instrumento envolveria se expressar com o corpo, Suetholz (2015) constatou grande ocorrência de lesões entre músicos. Diante disso, ele relaciona diversas técnicas terapêuticas que podem contribuir para prevenir e tratar dores e queixas musculoesqueléticas, entre elas, a Técnica Alexander, e técnicas que se utilizam da respiração, como yoga, e o Método Feldenkrais.

Em suma, a revisão da literatura evidencia que a prática musical, embora envolvente e satisfatória, apresenta riscos significativos à saúde dos músicos, particularmente em termos de problemas musculoesqueléticos, cujas causas estão ligadas a fatores posturais, ergonomia inadequada e demandas psicológicas (Teixeira *et al.*, 2010). Estudos apontam para a necessidade de intervenções preventivas, como ações fisioterápicas e a adoção de técnicas de conscientização corporal, como o Método Feldenkrais, que têm se mostrado eficazes na melhoria da saúde física e emocional (Feldenkrais, 2010). Isso posto, o presente estudo se propõe a demonstrar como esse método contribui para prolongar a carreira dos músicos e aprimorar suas performances.

1 O MÉTODO FELDENKRAIS E A SAÚDE DO MÚSICO

1.1 O criador do Método Feldenkrais

De acordo com Doidge (2015), Moshé Pinchas Feldenkrais foi um engenheiro, físico, artista marcial e educador somático¹ nascido em Slavuta, uma pequena cidade na atual Ucrânia. Porém, é mais conhecido por desenvolver o Método Feldenkrais, uma abordagem que combina movimento, aprendizado e consciência corporal para melhorar a funcionalidade humana (Doidge, 2015). A história de Feldenkrais é fascinante e multifacetada, marcada por uma série de experiências e realizações que influenciaram o desenvolvimento de seu método. Nascido em uma família judaica, ainda adolescente emigrou sozinho para o território palestino (hoje israelense) em 1918. Em uma época de grande instabilidade na Europa Oriental, juntou-se a grupos sionistas e participou ativamente da construção do novo Estado judeu. Apesar das dificuldades, Feldenkrais dedicou-se aos estudos e acabou por se formar em engenharia mecânica em Paris. Posteriormente, doutorou-se em física pela Universidade de Sorbonne, onde trabalhou ao lado de Frédéric e Irène Joliot-Curie, casal laureado com o Prêmio Nobel de Química em 1935.

Doidge (2015) afirma que uma das experiências mais marcantes na vida de Feldenkrais foi o seu encontro com o judô, pois teve grande impacto em sua visão sobre o movimento e o corpo humano. Feldenkrais se tornou um dos primeiros europeus a obter a faixa preta em judô e, em 1936, fundou o Jiu-Jitsu Club de France. Nesse período, começou a se dedicar com profundidade às relações entre mente e corpo, conceitos que mais tarde influenciariam na criação de seu método.

A concepção do Método Feldenkrais está fortemente ligada a uma grave lesão no joelho que seu criador sofreu durante um jogo de futebol (Doidge, 2015). Os médicos disseram que ele precisaria de uma cirurgia, mas com poucas garantias de sucesso. Então, determinado a evitar a cirurgia, Feldenkrais começou a explorar maneiras de curar seu

¹Segundo Doidge (2015), um educador somático é um profissional que utiliza abordagens baseadas na percepção corporal para ajudar os indivíduos a melhorar a consciência de seus próprios movimentos, posturas e padrões físicos. Esses educadores ensinam como perceber e reorganizar os movimentos e hábitos corporais para promover maior funcionalidade, eficiência e bem-estar, frequentemente utilizando princípios da neuroplasticidade para incentivar o aprendizado e a reprogramação neuromuscular. O Método Feldenkrais, por exemplo, é uma dessas abordagens de educação somática.

próprio corpo, e passou a estudar anatomia, cinesiologia, neurociência e psicologia, combinando esses conhecimentos às suas habilidades em engenharia e judô.

Em vez de focar apenas na mecânica do movimento, Feldenkrais começou a investigar como corpo e mente interagem para criar padrões de movimento. Ele percebeu que muitos problemas físicos eram causados por hábitos de movimento inadequados e que era possível “reprogramar” o corpo para se mover de forma mais eficiente e saudável. Foi esse trabalho sistemático que culminou na criação de seu método, que ele passou a ensinar a partir dos anos 1940 (Doidge, 2015).

Doidge (2015) relata ainda que Feldenkrais continuou a desenvolver e a ensinar seu método ao se mudar para Londres, durante a Segunda Guerra Mundial, e, depois, para Israel, onde estabeleceu um centro de ensino. Ali, formou a primeira geração de praticantes certificados do Método Feldenkrais, muitos dos quais continuam a difundir seus ensinamentos ao redor do mundo.

O Método Feldenkrais pauta-se na ideia de que o movimento é fundamental para a vida e que, ao melhorar a qualidade do movimento, melhora-se também a qualidade de vida (Doidge, 2015). Ele enfatiza a importância da consciência sobre o movimento e defende que a autopercepção é a chave para desenvolver novas formas de se mover e de ser. O método, como explica Doidge (2015), baseia-se ainda na neuroplasticidade do cérebro, ou seja, em sua capacidade de se reorganizar ao longo da vida.

De acordo com Rosenfeld (1981), Feldenkrais escreveu vários livros sobre movimento, consciência e aprendizado, incluindo *Awareness Through Movement* (1972) e *The Elusive Obvious* (1981), e colaborou com figuras importantes, como o violinista Yehudi Menuhin, a antropóloga Margaret Mead, o neurocientista Karl Pribram e o líder David Ben-Gurion. Além do doutorado em física na Sorbonne, trabalhou no programa francês de pesquisa atômica e no programa britânico antissubmarino. Pioneiro na exploração do movimento como um caminho para a autocompreensão e a cura, Feldenkrais criou um método que continua a influenciar muitas disciplinas, propondo uma abordagem holística que integra mente e corpo e oferece aos praticantes uma maneira de melhorar suas vidas por meio da consciência e da reorganização de seus padrões de movimento (Rosenfeld, 1981).

1.1.1 As experiências e descobertas de Moshé Feldenkrais

Para Feldenkrais, os músculos, ossos e tecido conjuntivo estão interligados, de modo que mover uma parte do corpo afeta todas as outras – isto é, ele aborda o corpo de forma holística, entendendo que, ao levantar um dedo, por exemplo, ocorrem reações em todo o sistema nervoso e no corpo, afetando o equilíbrio geral (Doidge, 2015). Mesmo quando relaxados, os músculos apresentam algum grau de contração, conhecido como tônus muscular. Alterar a tensão em um músculo afeta a tensão dos outros, como a contração do bíceps exigindo o relaxamento do tríceps. Doidge (2015) afirma que essa perspectiva de Feldenkrais diferencia sua abordagem daquela presente em outros estudos corporais.

Segundo Doidge (2015), Feldenkrais percebeu que, ao longo dos anos, havia feito várias adaptações em sua forma de andar devido a uma lesão. Essas mudanças o fizeram perder a capacidade de realizar alguns movimentos que antes lhe eram possíveis, o que reduziu seu repertório motor sem que ele se desse conta. Assim, suas restrições de movimento não eram causadas apenas por limitações físicas, mas também pelos hábitos de movimento e de percepção que ele havia desenvolvido, e essa compreensão ajudou-o a explicar o fato de seu joelho estar inchado. De acordo com ele, o inchaço seria decorrente de uma resposta somática à ocupação nazista de Paris, aos *pogroms* russos e aos ataques na Palestina, ou seja, às ameaças à sua vida, pois ele era judeu (Doidge, 2015). Assim, Feldenkrais percebeu que esse problema poderia ser agravado pelo estresse mental, afinal, experiências aterrorizantes e memórias poderiam, segundo ele, desencadear reações do sistema nervoso, bioquímicas e musculares por toda a mente e o corpo, ocasionando, por exemplo, o inchaço no joelho. (Doidge 2015).

1.1.2 Movimento somático

Segundo Hanna (1988), o termo “somático” refere-se ao estudo do soma, que se distingue do conceito de corpo. Enquanto o soma está ligado a um processo subjetivo e vívido e autopercepção, o corpo é tido como uma entidade observada de forma objetiva por outros, moldada por padrões socioculturais e modelos estabelecidos. O conhecimento somático é, então, um conhecimento sensível de si mesmo, fundamentado na relação entre o corpo e a mente (Hanna, 1988). Isso envolve uma

comunicação mais intensa entre o cérebro e o corpo, utilizando o sentido cinestésico² para perceber como nos organizamos internamente para realizar movimentos ou ações. Esse foco na auto-observação e na percepção dos outros leva em consideração as sensações e os sentimentos como partes essenciais do processo de conscientização.

Conforme Hanna (1988), o movimento somático pode ser dividido em seis partes: (1) integração corpo-mente; (2) consciência por meio do movimento; (3) neuroplasticidade e reorganização do movimento; (4) movimento como expressão da individualidade; (5) autoimagem e movimento somático; e (6) aplicações terapêuticas.

Com relação ao primeiro ponto, Hanna (1988) explica que, no Método Feldenkrais, o movimento somático é visto como uma expressão da unidade corpo-mente, pois, para ele, toda ação física está inseparavelmente ligada ao pensamento, à sensação e ao sentimento, e dessa forma, o movimento não é apenas um ato mecânico, mas sim um processo que envolve a totalidade da pessoa. Em outras palavras, Feldenkrais defende que a mente e o corpo formam uma unidade indissociável e que não funcionam de maneira isolada; estão profundamente conectados, atuando como um único sistema. O cérebro, sem o corpo, não teria a capacidade de pensar, enquanto os músculos, por sua vez, estão diretamente envolvidos em nossas funções mais complexas. (Feldenkrais, 1949)

Desse modo, é fundamental que se busque, no movimento somático, a “consciência por meio do movimento” – em inglês, *awareness through movement* (ATM). Nesse segundo ponto, Hanna (1988) afirma que, durante as aulas de ATM, os praticantes são guiados a realizar movimentos lentos e sutis enquanto prestam atenção em suas sensações corporais. Essa prática não apenas melhora a mobilidade física, mas também aumenta a percepção corporal e a autoconsciência, e tem como objetivo permitir que o indivíduo, ao se tornar mais consciente dos movimentos, consiga identificar e corrigir padrões de movimento ineficientes ou prejudiciais (Hanna, 1988).

²A palavra “cinestésica”, traduzida da palavra inglesa *kinesthetic*, deriva da capacidade de detectar a posição corporal, peso ou movimento dos músculos, tendões e articulações por meio de receptores (Conceito.de, 2011).

Hanna (1988) aponta que outro aspeto central do movimento somático no Método Feldenkrais é a questão da neuroplasticidade e da reorganização do movimento, uma vez que o método é pensado como um meio de reorganizar os padrões neuromusculares por meio da neuroplasticidade. De acordo com Hanna (1988), Feldenkrais acreditava que, ao explorar novas maneiras de nos movermos, nosso cérebro é capaz de criar novas conexões neurais, permitindo ao corpo adotar movimentos mais eficientes e menos dolorosos, e afirma que esse processo não é apenas mecânico, pois envolve uma reeducação do sistema nervoso, em que o movimento consciente facilita a aprendizagem somática e a reestruturação de hábitos corporais.

No quarto ponto, pelo contexto do Método Feldenkrais, o movimento somático é também uma forma de autoexpressão. Cada indivíduo tem um conjunto único de experiências e condicionamentos que influenciam o modo como ele se move. Assim, por meio do trabalho somático, a pessoa pode explorar e expandir suas capacidades de movimento, descobrindo maneiras mais harmoniosas e eficazes de interagir com o mundo ao seu redor. Essa expansão do repertório de movimentos não apenas melhora a funcionalidade física, mas também tem um impacto positivo na autoestima e na autoconfiança (Hanna, 1988).

A autoimagem, segundo Feldenkrais (1977), é a maneira pela qual uma pessoa percebe seu próprio corpo em termos de forma, função e movimento. Essa autoimagem é moldada ao longo do tempo, por meio de experiências de vida e hábitos de movimento. O movimento somático, tal qual praticado no Método Feldenkrais, visa melhorar e refinar essa autoimagem. À medida que os praticantes se tornam mais conscientes de suas sensações e movimentos, eles podem modificar sua autoimagem para refletir maior funcionalidade e bem-estar.

Finalmente, segundo o estudo de Hanna (1988), o sexto aspeto central do movimento somático é justamente sua aplicação terapêutica. Afinal, o método é, em grande medida, pensado e utilizado para ajudar pessoas a se recuperarem de lesões, melhorar a postura, aliviar dores crônicas e superar limitações físicas. Ao trabalhar com movimentos conscientes e sutis, o método facilita a reeducação do sistema

neuromuscular e permite que os praticantes encontrem alívio em condições que tradicionalmente seriam tratadas apenas com intervenções médicas ou fisioterápicas.

Do ponto de vista do Método Feldenkrais, o princípio básico para que a aprendizagem seja bem-sucedida é mover-se com consciência (Feldenkrais, 1977). Mas o que seria mover-se com consciência?

Feldenkrais (1977) distingue três estados de consciência no ser humano: acordado (ou vigília), dormindo e consciência. O estado de vigília é constituído de quatro componentes inseparáveis que estão envolvidos, em alguma medida, em toda e qualquer ação: sensação, sentimento, pensamento e movimento. Isso quer dizer que, quando se coloca em foco qualquer um desses componentes, os demais componentes também são acionados.

Conforme Feldenkrais (1977), muito embora o meio de pesquisa seja o movimento do corpo no espaço e o relacionamento das partes do corpo entre si, o que está em questão em seu método não é propriamente a mecânica do movimento, mas a percepção dessa mecânica e desses movimentos. Assim, para compreender o movimento, é preciso senti-lo, notando diferenças sutis entre uma ação e outra. Em suas palavras: “se queremos aprender, precisamos afinar nossa capacidade de sentir” (Feldenkrais, 1977, p. 82).

De acordo com (Feldenkrais, 1977), as aplicações do Método Feldenkrais são vastas e podem ser usadas em diferentes contextos. O método é amplamente utilizado em fisioterapia e reabilitação para ajudar pacientes a se recuperarem de lesões e cirurgias. Ele parte de uma abordagem suave e consciente para restaurar o movimento e a função, particularmente em condições de dor crônica ou mobilidade limitada. O método é também uma forma de educação somática voltada ao aprendizado do corpo em movimento, e, assim, é aplicado em práticas de autocuidado, autodesenvolvimento e treinamento de consciência corporal. Indivíduos que procuram melhorar sua postura, equilíbrio e mobilidade geral também se beneficiam da prática contínua do método, que ensina a realizar movimentos cotidianos de maneira mais eficiente e harmoniosa. Essas aplicações demonstram a versatilidade do método, que transcende as fronteiras de fisioterapia tradicional para abarcar o desenvolvimento humano holístico. (Feldenkrais, 1977).

1.2 Neurociência, neuroplasticidade e o Método Feldenkrais

De acordo com Svard (2023), houve nas últimas décadas uma explosão no campo da neurociência que abriu caminho para muitas descobertas e avanços em diversas disciplinas científicas. Algumas delas têm transformado a própria compreensão da música, sugerindo que ela pode ser uma função biológica inata, assim como a linguagem. Essa perspectiva indica que os seres humanos podem ter uma predisposição natural para a música desde seu nascimento.

Ao discutir os fatores que geram as lesões, as tensões e os inúmeros adoecimentos que acometem os músicos, Svard (2023) aponta a neurociência como uma ferramenta capaz de conscientizar sobre os vários aspetos da música inerentes ao ser humano, pois ela se debruça sobre o funcionamento do cérebro e suas funções e a influência disso sobre o músico como um todo. Conectando corpo e mente, com base no que os pesquisadores descobriram sobre o cérebro, a autora explica como a disciplina pode nos ajudar a aprender a fazer música com mais eficiência e a ensiná-la com uma melhor compreensão de como os músicos aprendem, trazendo-nos também muito mais confiança para fazer música. Ao tratar das programações neurais, Svard (2023) discute ainda como a neurociência pode auxiliar no desenvolvimento de estratégias para atuar positivamente sobre essas programações. Por exemplo, ela discute como exercícios mentais em que o aluno se coloca em uma postura de total relaxamento e se imagina tocando ou cantando uma passagem muito difícil da música em questão podem contribuir para o tratamento de sua dor. Como explica a autora:

Você pode estar pensando: “Os músicos têm actuado lindamente, muitas vezes de forma espectacular, ao longo dos últimos duzentos anos, sem saberem absolutamente nada sobre o cérebro, e continuarão a fazê-lo. Então, por que precisamos agora saber sobre o cérebro e a música?”. Isto pode ser verdade, mas o que é fascinante na neurociência e na investigação musical é que nos mostram que a música não é apenas “algo que fazemos”. A música é fundamental para quem somos como seres humanos. Os nossos antepassados pré-históricos faziam música há dezenas de milhares de anos e os nossos cérebros evoluíram não só para apoiar a produção musical, mas também para a

valorizar. Os investigadores descobriram muitas coisas sobre o cérebro e o processo de criação de música que podem ajudar-nos a aprender de forma mais eficiente, a ensinar com uma melhor compreensão de “como os músicos aprendem” e a atuar com muito maior confiança. Aprender sobre o cérebro acrescenta uma dimensão fascinante ao que já sabemos –ou pensamos que sabemos – sobre fazer música e o seu lugar nas nossas vidas. (Svard, 2023, p. 16)

O neurocientista cognitivo Zatorre (2024), professor do Instituto Neurológico de Montreal, destaca que tanto ouvir como produzir música envolvem quase todas as funções cognitivas humanas; até mesmo ações simples, como cantarolar uma melodia, que é algo comum a todos, requerem um processamento auditivo sofisticado, atenção, memória, planeamento motor e integração entre os sentidos e o movimento.

Em concordância com Svard (2023), a música exige a coordenação de processos sensoriais e motores e é cognitivamente muito exigente. Por isso, muitos neurocientistas estudam músicos, para entender melhor como o cérebro humano se organiza. Além disso, a prática prolongada de um instrumento musical provoca mudanças funcionais e estruturais no cérebro, oferecendo aos neurocientistas uma janela para estudar a neuroplasticidade em todos os seres humanos. Svard (2023) aponta que essa capacidade do cérebro de se modificar em resposta à experiência ou ao aprendizado tem sido crucial para compreender como os músicos ajudam a revelar o funcionamento da neuroplasticidade no cérebro humano.

Svard (2023) define a neuroplasticidade como o modo pelo qual o cérebro muda em resposta à experiência e ao aprendizado. Assim, embora todos possuam as mesmas áreas cerebrais, o cérebro de um músico e o de um atleta, por exemplo, apresentarão diferenças. Svard (2023) ressalta que somos moldados pelas nossas ações – o que aprendemos, estudamos e experienciamos –, e o cérebro se desenvolve de maneira única, respondendo ao uso diário que fazemos dele. As áreas específicas que são desenvolvidas e fortalecidas pelas habilidades de um músico profissional são muito diferentes daquelas trabalhadas por um atleta, um intérprete simultâneo ou um neurocirurgião. O tempo dedicado a diferentes aprendizagens e atividades, que exigem o uso de distintas áreas cerebrais, modifica os cérebros de maneira significativa, de

modo que eles estão constantemente se adaptando e se reconfigurando conforme a intensidade e o tipo de estímulos sensoriais recebidos. É esse processo contínuo de reorganização cerebral que se entende como neuroplasticidade (Svard, 2023).

Feldenkrais (1949) revela que o cérebro humano é capaz de aprender e adquirir novas respostas por meio de interconexões nervosas (neuroplasticidade), e é essa habilidade única que permite a cada indivíduo formar padrões de ação pessoais e fortuitos, diferenciando-nos dos animais, cujos padrões de comportamento são geneticamente determinados. No entanto, essa capacidade também pode levar a comportamentos defeituosos, que se tornam arraigados e parecem ser inerentes à pessoa. Para corrigir esses padrões indesejáveis, é necessário desfazer e reorganizar os caminhos nervosos; tais padrões também podem ser registrados no córtex motor, em que os padrões funcionais são relativamente estáveis (Svard, 2023). De acordo com Feldenkrais (1949), esses padrões são formados concomitantemente aos caminhos e aos processos celulares, sendo influenciados pelo ambiente de maneira desconhecida em outras espécies animais.

No geral, o cérebro humano apresenta uma grande capacidade de aprendizado e adaptação, o que permite a formação de padrões específicos de comportamento que podem ser influenciados por experiências individuais e ambientais (Feldenkrais, 1949).

Segundo Doidge (2015), o Método Feldenkrais é uma técnica que promove o desenvolvimento do sistema nervoso e explora sua relação com o sistema muscular por meio da neuroplasticidade, tendo em mente que o desenvolvimento excepcional dos lobos frontais no cérebro humano permite uma melhoria evolutiva e ajuda na sobrevivência dos mais adaptados. Esse desenvolvimento é direcionado e moldado pela experiência pessoal individual após o nascimento. Assim, o ser humano tem a oportunidade única de construir um conjunto de respostas aprendidas por meio da evolução e experiência pessoal, mas também é vulnerável às alterações do ambiente. Nesse contexto, o Método Feldenkrais é uma abordagem que visa maximizar o potencial de aprendizagem e de desenvolvimento do sistema nervoso humano (Doidge, 2015).

1.2.1 Fisicalidade e movimento na performance

Como sugere Alter (2021), é provável que a consciência da própria coluna seja significativamente menor do que a percepção das costas. A maioria das pessoas tem uma boa percepção das mãos e dedos, sendo capaz de sentir facilmente cada um deles, quando solicitado. Com relação aos dedos dos pés, a percepção é semelhante, embora possa haver mais dificuldade em sentir os dedos intermediários. No entanto, se fosse solicitado que alguém percebesse cada uma das 26 vértebras da coluna vertebral, a tarefa se tornaria consideravelmente mais complexa, e essa realidade evidencia que muitos de nós não temos a mesma consciência da coluna em comparação àquela que temos dos dedos. Alter (2021) ressalta ainda que a conscientização corporal, particularmente da coluna, poderia ter grande utilidade, e que a prevenção de dores nas costas, por exemplo, poderia ser facilitada por uma maior percepção das ações corporais antes que as dores se manifestem. A falta de autoconhecimento torna difícil a promoção de mudanças positivas no comportamento e nos hábitos diários, o que pode levar, com o tempo, ao acúmulo de tensões, dores, desconfortos e até mesmo à perda da liberdade de movimento e de pensamento (Alter, 2021).

O fisiologista e médico alemão Emil du Bois-Reymond (1912) sugeriu que movimentos musculares complexos, como os realizados na ginástica, esgrima, dança e natação, seriam controlados pelo sistema nervoso central, que abrange o cérebro e a medula espinhal. Embora frequentemente associemos a habilidade musical exclusivamente à destreza manual dos músicos, Bois-Reymond (1912) argumenta que o verdadeiro segredo do virtuosismo reside no sistema nervoso central. A título de exemplo, ele menciona grandes pianistas, como Franz Liszt e Anton Rubinstein (conhecidos por sua “*musculatura férrea do braço*”), bem como o violinista Joseph Joachim (cuja força e velocidade eram características notáveis), enfatizando que seu talento residia na substância cinzenta do cérebro, especialmente nas células nervosas conhecidas como “*neurônios*” (Bois-Reymond, 1912).

Os músicos, em particular pianistas, desenvolvem suas habilidades ao longo de anos de prática, tanto mental como física. Esse processo resulta no fortalecimento das conexões neurais existentes e na criação de novas, um fenômeno intimamente ligado à

neuroplasticidade. A neuroplasticidade é, desse modo, fundamental para o aprimoramento das habilidades musicais (Cajal, 1904).

1.2.2 Reversibilidade e autoimagem

De acordo com Feldenkrais (2010), a autoimagem pode ser definida como a imagem que cada indivíduo tem de seu próprio corpo, incluindo a forma e a relação de suas partes, bem como as sensações a ele associadas, como sentimentos, emoções e pensamentos. Essa autoimagem é considerada única, sugerindo uma identificação total da pessoa com seu comportamento.

No entanto, apesar dessa ideia, grande parte do comportamento humano é adquirido ao longo do tempo por meio de aprendizado. Habilidades como andar, falar e até mesmo a forma como vemos e nos movemos no espaço são adquiridas com base nas circunstâncias do ambiente em que nascemos. Por exemplo, a língua que falamos é aprendida conforme o local onde nascemos, de modo que aprender uma segunda língua pode ser um desafio, pois a aprendizagem anterior pode servir de obstáculo para a nova aprendizagem. Feldenkrais (2010) afirma que mudar o comportamento de uma pessoa, portanto, requer uma mudança em sua autoimagem. Isso implica desfazer a imagem arraigada que ela tem de si mesma e construir uma nova imagem que permita comportamentos diferentes. Essa mudança pode ocorrer por meio de reestruturação cognitiva, autoconsciência e autorreflexão (Feldenkrais, 2010).

De acordo com Feldenkrais (2010), a autoimagem pode ser modificada por meio de esforços conscientes para desenvolver novos comportamentos e habilidades. No entanto, trata-se de um processo desafiador, pois a pessoa tende a se identificar profundamente com sua autoimagem corrente, e as mudanças exigem profunda compreensão da ação muscular.

1.2.3 Ação muscular

Segundo Feldenkrais (2010), os músculos são o único meio através do qual os processos químicos e elétricos do sistema nervoso se expressam de maneira significativa no ser humano. Portanto, é fundamental estudar a relação entre o sistema muscular e as funções neurológicas. A ação muscular nos permite perceber e sentir o mundo ao nosso

redor, dando-nos informações valiosas sobre o nosso ambiente e sobre nós mesmos. Sem a interação entre os músculos e o sistema nervoso, os eventos neurológicos seriam meramente reações químicas e impulsos elétricos sem importância humana. Logo, compreender os mecanismos e funções musculares é essencial para uma compreensão completa do sistema nervoso.

Feldenkrais (2010) argumenta que os músculos, tanto os lisos como os estriados, desempenham um papel crucial ao fornecer informações completas e significativas sobre as atividades do sistema nervoso. A ação muscular é o que nos permite perceber se o sistema nervoso está reagindo a estímulos estéticos (como apreciar algo belo), distinguindo cores (como verde e vermelho) ou avaliando se algo é agradável ou desagradável. Enquanto os músculos lisos expressam nossos impulsos internos, os músculos estriados estabelecem a conexão entre o sistema nervoso e todo o processo de expressão física. De acordo com Feldenkrais (2010), nenhum evento neurológico se manifesta como sensação, emoção, humor ou ação até que chegue aos músculos periféricos.

Isso implica reconhecer que a periferia do corpo abrange não apenas os orifícios mucosos, como a boca e o ânus, mas também a musculatura dos capilares e todo o sistema circulatório. Vale ressaltar que, embora o cérebro pareça insensível à maioria das excitações periféricas, é por meio da ação muscular que elas são percebidas como sensações e sentimentos (Feldenkrais, 2010).

1.2.4 A unidade essencial da mente e do corpo

Feldenkrais (2010, p. 19) comenta que “os componentes mentais e físicos de qualquer ação são diferentes aspectos da mesma função”, de modo que os movimentos não são independentes e estão ligados entre si. A linguagem pode influenciar essa distinção, pois sua natureza sequencial e linear reflete o pensamento em série, permitindo que esses aspectos sejam expressos separadamente; ainda assim, a menos que se utilize um vocabulário especializado ou um sistema de notação, os dois aspectos devem ser mantidos separados.

O sistema nervoso humano pode ser exercitado para eliminar a ativação muscular desnecessária. Isso é alcançado por meio de treinamento e consciência corporal, como exemplificam os praticantes do Método Feldenkrais, que desenvolvem uma maior integração entre os aspectos físicos e mentais das ações, tornando-as mais eficientes e fluidas. O desenvolvimento da consciência corporal e da coordenação funcional ocorre por meio da exploração de diferentes movimentos e da atenção à forma como esses movimentos são realizados (Feldenkrais, 2010).

Também o autoconhecimento corporal e o entendimento de como nossos pensamentos e ações estão interconectados são fundamentais nesse processo de condicionamento. Ao reconhecermos essa interconexão, Feldenkrais (2010) afirma que podemos aprimorar nosso funcionamento físico e mental, melhorar nossa coordenação, reduzir a tensão e prevenir lesões.

Conforme Feldenkrais (2010), a relação entre a mente e o corpo tem sido uma preocupação há séculos, com diferentes concepções sobre sua unidade. Essa união entre a mente e o corpo é considerada uma realidade objetiva, um todo inseparável, e um exemplo que corrobora essa ideia é o tempo que se leva para pensar em números. Leva-se mais tempo para pensar nos números de vinte a trinta do que de um a dez, devido à atividade muscular envolvida na contagem em voz alta. No entanto, é possível inibir parcialmente o aspecto motor do pensamento com treinamento adequado. Esses exemplos mostram que a mente e o corpo estão interconectados e funcionam como uma unidade inseparável. Cuidar tanto do corpo como da mente é essencial para alcançar o bem-estar integral, pois é o equilíbrio entre os dois que garante o funcionamento saudável do indivíduo (Feldenkrais, 2010).

1.2.5 Musculatura, respiração, propriocepção

Yehudi Menuhin, um dos maiores violinistas do século XX, foi um grande defensor e praticante do Método Feldenkrais. O livro *Embodied wisdom*, inclusive, faz várias referências a Yehudi Menuhin, ressaltando como o método teve relevância em sua vida (Feldenkrais, 2010).

Essa ligação ilustra como, por um lado, o Método Feldenkrais influenciou positivamente a vida e a carreira de Menuhin e, por outro, como Menuhin ajudou a promover e legitimar o trabalho de Feldenkrais em círculos artísticos e médicos. Um testemunho da relevância do método para a prática diária do violinista é apresentado em sua autobiografia *Unfinished journey* (1997), em que diz:

Antes de começar minha prática diária, que agora consiste menos em peças musicais e mais em uma série de movimentos básicos, há algo ainda mais fundamental a ser feito. A prática do violino começa comigo deitado de costas (ou em diversas outras posições) no chão, explorando as leis que regem o funcionamento da anatomia humana. Deitado de costas, levanto ambos os braços, ambas as pernas, separadamente e juntos; eu os rotaciono, deixo-os pendurados, verifico cada articulação, sinto seu peso individual, procuro a tensão mínima necessária para resistir à força da gravidade, noto o ajuste do corpo a ela. Esses movimentos suaves são acompanhados por exercícios de respiração: uma inalação ao levantar um membro, a respiração suspensa no ápice do estiramento, e, à medida que o membro cai, uma exalação em um tom sussurrado através dos lábios, cuja vibração pode ser sentida por todo o corpo, se nenhum nó ou tensão indevida interrompê-la. Eu levanto, por exemplo, meu braço esquerdo, notando conscientemente que a iniciativa desse movimento é sentida primeiro no ombro e, além disso, que mesmo antes de o braço deixar o chão, ele já está sendo carregado, o corpo rolando ligeiramente para a esquerda em antecipação à perda de apoio e ao peso extra a ser suportado. O que o olho vê – o braço levantado – é apenas o último elo de uma cadeia de eventos que se originam na mente. Estar consciente desses eventos à medida que eles acontecem, antes de serem aparentes ao olho, é uma lição na sutileza que acredito ser um princípio cardinal na execução do violino; mas só o despertar-se para eles já é suficiente. (Menuhin, 1997, p.304)

Para Feldenkrais (1949), essa passagem reflete os princípios de seu método, que se concentra na conscientização dos movimentos do corpo para melhorar a coordenação e aliviar tensões, e ainda destaca um elemento central em sua concepção: os mecanismos de antigravidade.

Como explica Feldenkrais (1949), todos os movimentos e mudanças de posição do corpo são produzidos por tração ou relaxamento muscular. O tronco é a parte pesada do corpo, e a tração dos músculos fixados a ele e aos membros produzem os movimentos necessários. No entanto, o tronco em si não é rígido e é composto de duas partes menores: o tórax e a pélvis. Antes de realizar qualquer movimento significativo, é necessário que o tórax e a bacia estejam mais rigidamente estabilizados, aumentando a estabilidade do corpo em relação ao solo no plano em que o trabalho deve ser realizado (Feldenkrais, 1949).

A cabeça, na posição normal de pé, é mantida com o eixo orbital horizontal pela contração dos músculos do pescoço. Os músculos da nuca também se contraem para evitar que a cabeça caia para a frente. Essa posição é mantida por uma contração parcial dos músculos chamada tônus, que se distribui automaticamente nos músculos de todo o corpo. Os músculos antigravitacionais, que são principalmente extensores, têm seus pares opostos, agindo como antagonistas durante os movimentos (Feldenkrais, 1949).

Como revela o testemunho de Menuhin, também a consciência sobre a respiração é fundamental para a aplicação do Método Feldenkrais. Afinal, como apontam Gilbert, Chaitow e Bradley (2014), a função respiratória ideal oferece uma série de benefícios para o corpo. Ela permite a troca de gases, adquirindo oxigênio e eliminando dióxido de carbono, troca esta que, se eficiente, melhora a função celular, facilitando o desempenho normal do cérebro, órgãos e tecidos corporais. Ela também permite a fala normal, está envolvida na expressão não verbal humana (como suspiros), auxilia na movimentação de fluidos (como a linfa e o sangue) e mantém a mobilidade da coluna vertebral a partir do movimento regular da caixa torácica. A função respiratória ideal ainda melhora a função digestiva por meio de flutuações rítmicas de pressão positiva e negativa quando o diafragma está funcionando normalmente; qualquer alteração na função respiratória em relação à função ideal pode ter efeitos negativos nessas funções (Gilbert *et al.*, 2014).

Nossa respiração reflete cada distúrbio, cada esforço físico e emocional. É sensível também aos processos vegetativos. Distúrbios da glândula tireoide, por exemplo, causam um tipo especial de respiração que serve para diagnosticar a

doença. Qualquer estímulo forte, repentino, causa uma parada respiratória. Todos sabem por experiência própria como a respiração está intimamente ligada a toda mudança de sentimento ou antecipação de emoção forte. (Feldenkrais, 1977, p. 58)

É em razão dessa posição reguladora da função respiratória que Feldenkrais acreditava que a qualidade do movimento era determinada pela interação entre a postura e a respiração. Sem uma postura efetiva, a respiração fica restrita e inibida. A resiliência torácica é, por sua vez, essencial para respostas posturais relevantes e eficientes. Complementarmente, a cintura deve ser flexível para permitir movimentos eficazes do corpo. Se a cintura for muito rígida, o movimento e a respiração se tornam grosseiros; por outro lado, se ela for flexível demais, o movimento se torna instável (Gilbert *et al.*, 2014).

No Método Feldenkrais, a respiração é essencial no processo de consciência corporal. Para Feldenkrais (1977), a consciência se baseia no atraso entre o pensamento e a ação, e o aprendizado ocorre quando somos desafiados com problemas que exigem maior consciência corporal. Para desenvolver essa consciência, precisamos cultivar uma atenção interna ao funcionamento do corpo e uma compreensão externa das interações sociais e espaciais, tendo os movimentos, especialmente os respiratórios, como base (Feldenkrais, 1977).

Para exemplificar essas questões, em uma das aulas do Método Feldenkrais, há uma parte em que os alunos são instruídos a prestar atenção nos movimentos do peito durante a respiração. O instrutor explica que muitas pessoas não movem o peito ao respirar devido a hábitos incorretos de postura ou posicionamento da cabeça. Ele pede aos alunos que coloquem as mãos sobre o peito para sentirem o movimento durante a respiração. Também destaca a importância de prestar atenção na parte inferior do abdômen, que se eleva durante a inspiração. O instrutor ensina um exercício para melhorar a respiração, pedindo aos alunos que expirem completamente e retenham a respiração por alguns segundos antes de expirar novamente. Ele observa que isso é desconfortável para todos, mas importante para melhorar a capacidade respiratória (Yanai, 1994 como citado em Gilbert *et al.*, 2014).

A ideia é demonstrar como respiração e postura estão interligadas, ou seja, como uma boa respiração depende de uma boa postura e vice-versa. A ausência desse equilíbrio leva ao endurecimento do peito, sintoma comum em pessoas com má postura e que se mostra como uma forma de compensar a desorganização da coluna vertebral (Gilbert *et al.*, 2014).

Em conjunto com a respiração, também a propriocepção ocupa papel central no método. De acordo com Feldenkrais (1977), a propriocepção tem como função principal alimentar os sistemas de autorregulação do corpo, que mantêm o equilíbrio, a postura correta e a distribuição adequada da tensão muscular, permitindo a execução precisa de movimentos menores e gestos mais sutis. Ao prestar bastante atenção nas sensações que surgem dos nossos movimentos e posições, podemos melhorar gradualmente nossa capacidade de nos mover com mais precisão, leveza, economia e fluidez.

2 MÉTODO

2.1 Objetivo do trabalho

A aptidão dos músicos para refinar seus movimentos físicos afeta diretamente sua capacidade de se comunicar musicalmente com o público. O foco no corpo é, portanto, um elemento importante da instrução musical. O Método Feldenkrais é um método de educação somática que visa ensinar o corpo a se mover de novas maneiras e com maior eficiência, prazer e consciência. Com isso em mente, a presente dissertação tem por objetivo entender os princípios do Método Feldenkrais e como a aplicação desses princípios ao estudo musical pode contribuir para desenvolver a capacidade física, mental e expressiva dos músicos.

Como objetivos específicos, o trabalho propõe:

1. Investigar, recolher e resumir os conhecimentos teóricos e práticos fundamentais do Método Feldenkrais;
2. Refletir, a partir de entrevistas com alunos de música, sobre como o Método Feldenkrais pode contribuir para uma maior compreensão dos seguintes tópicos: a relação do instrumentista com seu corpo e os fatores ergonômicos que afetam sua postura; a relação corpo/mente e os fatores externos que causam tensões e contribuem para o aparecimento de lesões; o papel do corpo como principal ferramenta de trabalho; o modo como a ansiedade e o medo de palco afetam o emocional do músico; e a forma como a consciência corporal propiciada pelo Método Feldenkrais pode contribuir para a prevenção a curto, médio e longo prazo de problemas musculoesqueléticos entre músicos.

2.2 Metodologias

Três foram as metodologias adotadas neste trabalho: investigação documental; uma reflexão baseada na prática pessoal desta autora; e o uso de métodos quantitativos a partir de um inquérito com alunos da Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo (ESMAE) que frequentaram as aulas de Método Feldenkrais ministradas por Claire Binyon no segundo semestre do ano letivo de 2023/2024.

A fim de compreender a aplicação do Método Feldenkrais na performance musical, particularmente no desenvolvimento físico e mental dos músicos, foram seguidas as etapas metodológicas descritas a seguir.

2.2.1 Investigação documental

Inicialmente, foi realizada uma pesquisa detalhada sobre a história do Método Feldenkrais e sua aplicação na área musical. Esse levantamento bibliográfico foi fundamental para contextualizar a pesquisa dentro do campo de estudos já existentes, permitindo identificar lacunas e oportunidades de exploração.

Entre os principais autores em que a dissertação foi embasada, estão o próprio Feldenkrais, Norman Doidge, Thomas Hanna e Lois Svard. Do primeiro, vale destacar o livro *Consciência pelo Movimento* (1977), segundo o qual a essência do Método Feldenkrais reside na conscientização do corpo por meio do movimento, com o objetivo de melhorar a coordenação, a flexibilidade e a eficiência motora. A escolha desse livro se deve à concordância de sua temática com aquela desta dissertação, que é trazer à consciência os fatores de tensão e bloqueios corporais e compreender como a aplicação desse conceito na área da música pode melhorar a performance artística.

De Doidge, uma obra de extrema relevância para este projeto é *The Brain's Way of Healing: Stories of remarkable recoveries and discoveries* (2015). Nesse livro, o autor explora a capacidade notável do cérebro de se curar e se adaptar, conhecida como neuroplasticidade – tópico que é bastante abordado aqui. A obra também discute de que modo práticas como o Método Feldenkrais, a terapia do som e exercícios mentais têm ajudado a restaurar funções e melhorar a qualidade de vida de pessoas que sofrem com dores e lesões, sugerindo que a mente e o corpo estão profundamente conectados e podem trabalhar juntos para a recuperação do indivíduo. Tal abordagem corrobora a proposta desta dissertação, segundo a qual o Método Feldenkrais pode ser uma ferramenta para amenizar esses problemas e contribuir com uma maior conscientização corporal, proporcionando uma carreira mais longa e saudável ao músico.

De Hanna, vale ressaltar sua obra *Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health* (1988). Tanto esse livro como o Método Feldenkrais

têm uma base comum: a interconexão entre mente e corpo e a capacidade de reeducar o sistema nervoso por meio da conscientização dos movimentos. Ambas as abordagens se concentram no conceito de “aprendizado somático”, segundo o qual a percepção consciente dos próprios padrões de movimento pode levar a melhorias significativas na flexibilidade, saúde física e bem-estar geral. Esse é um conceito que vai ao encontro deste projeto ao se mostrar uma ferramenta útil para uma melhora motora e muscular, contribuindo para aperfeiçoar a performance artística.

No Método Feldenkrais, a ênfase está na exploração de movimentos suaves e no aumento da consciência corporal para reorganizar padrões motores ineficientes e aliviar tensões. De forma semelhante, Hanna introduz a ideia de “amnésia sensório-motora”, sugerindo que muitos problemas físicos resultam da perda de controle consciente sobre certos movimentos. Assim como em Feldenkrais, a solução proposta por Hanna é o aumento da percepção dos padrões de movimento e a reeducação do corpo para restaurar a funcionalidade e a saúde. Ambos os métodos compartilham a crença de que o corpo pode se curar e se reorganizar por meio da conscientização e do movimento controlado, demonstrando o poder da neuroplasticidade e da integração mente-corpo. A abordagem somática de Hanna pode ser vista como uma extensão do trabalho de Feldenkrais, focando no papel ativo do indivíduo em seu próprio processo de cura e transformação física, que é a essência deste trabalho. Por isso, pode-se dizer que esse livro trouxe grande embasamento para o presente estudo.

Já de Svard, por fim, merece destaque a obra *The Musical Brain* (2023), que explora a relação entre o cérebro, o aprendizado e a música. Svard, uma pianista e acadêmica, utiliza as descobertas da neurociência para explicar como a prática musical molda o cérebro, desenvolve habilidades cognitivas e promove a plasticidade neural. Ela discute como o aprendizado musical envolve múltiplas áreas do cérebro, reforçando conexões entre percepção, emoção e ação. Além disso, o livro aborda práticas como a improvisação e de que forma essas atividades criativas impulsionam tanto o cérebro como a expressão artística.

Conectando a obra de Svard ao Método Feldenkrais, nota-se que ambos têm como base o princípio de que o aprendizado e a plasticidade cerebral são fundamentais para

melhorar o movimento e a expressão. No Método Feldenkrais, o foco é reorganizar o sistema nervoso por meio da percepção consciente do movimento, de forma similar à maneira como a música reorganiza as conexões neurais. A música, assim como o movimento no Feldenkrais, pode ser vista como um meio de expandir a capacidade do cérebro de se adaptar e aprender, melhorando a coordenação, a sensibilidade e o bem-estar geral. Esse livro traz informações valiosas para entender como o cérebro está intimamente ligado às funções neurais e como isso se aplica aos músicos.

2.2.2 Investigação prática pessoal

A investigação prática pessoal baseou-se na experiência da própria pesquisadora com o Método Feldenkrais e outras técnicas corporais que visam à melhoria de dores musculoesqueléticas. Essa abordagem qualitativa permitiu compreender com mais profundidade os efeitos do método na prática musical, informada por vivências diretas e observações reflexivas.

2.2.3 Método quantitativo

Para a coleta de dados empíricos, optou-se pela realização de um inquérito desenhado especificamente para este estudo. O inquérito foi aplicado a alunos da ESMAE que frequentaram as aulas de Método Feldenkrais no segundo semestre do ano letivo de 2023/2024. As questões do inquérito abordaram aspetos como: a experiência dos participantes com o método; sintomas de dor e desconforto; e a percepção dos impactos do método na performance musical e na ansiedade de palco.

2.3 Método (inquérito)

A recolha de dados foi feita por meio de um inquérito desenhado para o efeito deste estudo e composto das seguintes perguntas:

1. Qual sua atividade na área musical? Exemplo: professor, instrumentista (especificar instrumento), cantor, regente, ator/atriz etc.
2. Há quanto tempo atua na área informada?
3. Onde ouviu falar sobre o Método Feldenkrais pela primeira vez?
4. Qual é a sua experiência com o Método Feldenkrais?

5. Sente dor ou desconforto quando toca ou canta, ou está a exercer outras funções artísticas/profissionais?
6. Sente dor ou desconforto em outras áreas/atividades da vida (conduzir, subir degraus, andar, sentar, deitar)?
7. Se respondeu sim às últimas duas questões, especifique onde sente a dor/tensão ou desconforto.
8. Você acredita que a tensão excessiva ao tocar ou cantar, ou ao realizar sua prática na área artística em que atua, pode impactar negativamente a sua saúde física a longo prazo?
9. Nos últimos cinco anos, sofreu algum tipo de adoecimento relacionado à área na qual exerce sua atividade artística? Se sim, qual?
10. Teve que parar de tocar, cantar ou atuar dentro de sua área específica por conta dessa dor/adoecimento?
11. Você concorda com a seguinte afirmação: “O Método Feldenkrais pode auxiliar para a redução de dores e tensões, auxiliando para um maior aproveitamento do corpo, contribuindo com uma melhora na performance artística.”?
12. Você se cobra muito em termos de excelência na performance?
13. Já teve ou tem ansiedade de palco (medo antes ou durante as performances)?
14. Já praticou algum outro método de conscientização corporal que lhe trouxesse algum benefício relacionado a isso (melhora do controle da ansiedade de palco)?
15. Se sim, qual? Exemplo: yoga, pilates, Técnica Alexander etc.
16. Você já percebeu algum impacto emocional positivo da prática do Método Feldenkrais em relação à ansiedade de palco?
17. Você acha que a prática do Método Feldenkrais pode ajudar na melhoria da organização e na conscientização corporal para potencializar o rendimento nos estudos de música?
18. Até que ponto, depois da realização das técnicas propostas por Feldenkrais, percebeu um melhor desempenho geral nos estudos/práticas musicais?
19. Você acha que a prática do Método Feldenkrais contribui para uma melhora na concentração?
20. Você acha que a prática do Método Feldenkrais contribui para um melhor desempenho na performance musical?

21. Já teve alguma experiência negativa na prática do Método Feldenkrais?
22. Se respondeu sim à questão anterior, especifique em poucas palavras o ocorrido.
23. Você acha que existe informação suficiente sobre o Método Feldenkrais disponível (on-line; outras fontes)?
24. Indicaria o Método Feldenkrais para colegas da área musical como uma ferramenta de atenção plena e cognitiva para uma melhora na performance artística?
25. Fique à vontade para compartilhar alguma experiência específica sobre como o Método Feldenkrais influencia sua prática musical.

A maior parte dos inquéritos foi entregue em papel, com a permissão do professor responsável, durante duas aulas teóricas comuns a todos os estudantes do curso em causa, realizadas na ESMAE, com o propósito de alcançar o maior número possível de alunos. Para alargar a amostra, dez estudantes adicionais foram ainda contactados por e-mail. Nesse caso, os inquéritos foram enviados por e-mail, preenchidos digitalmente e reenviados para o endereço repectivo da pesquisadora.

Dez questões foram feitas com o intuito de obter uma resposta ternária (“sim”, “não” ou “não sei”), para que fossem analisadas quantitativamente. As demais questões visavam obter respostas abertas, permitindo maior liberdade de expressão dos participantes e uma maior compreensão e descrição do fenómeno em análise.

2.4 Participantes

A amostra foi constituída de 37 participantes com idades entre 18 e 28 anos. Todos os alunos eram da classe de Método Feldenkrais da ESMAE, sob a orientação da professora Claire Binyon.

Em relação ao gênero, a pesquisa apontou uma percentagem de 63% de participantes do sexo feminino e 37% de participantes do sexo masculino.

2.5 Critérios de inclusão na amostra

Para que um participante correspondesse aos critérios de inclusão na amostra, ele teria de frequentar as aulas do Método Feldenkrais da ESMAE. Foram entrevistados alunos das seguintes variantes: instrumento, canto, percussão, sopros, jazz e música antiga. A

variante de instrumento está dividida em quatro ramos: cordas, sopros, percussão e piano-teclas. A variante de música antiga é composta de uma única opção: flauta. A variante de sopros é composta de oboé, e a de percussão é composta de bateria.

3 RESULTADOS

3.1 Análise descritiva das respostas ao inquérito

3.1.1 A natureza dos dados coletados

Uma vez que a própria natureza do tema é de cariz pessoal e pode se mostrar um assunto delicado para os participantes, seguiram-se os procedimentos éticos estipulados pelo Instituto Politécnico do Porto. Assim, de acordo com a Declaração de Helsínquia, os participantes assinaram um consentimento informado, no qual declararam que compreendiam as questões colocadas e que estas seriam tratadas anonimamente. Aos participantes que preferiram enviar os seus inquéritos por e-mail, foi garantida a confidencialidade das respostas e o anonimato de seu tratamento. O processo de pesquisa demorou cerca de dois meses para ser recolhido.

3.1.2 Eixos temáticos sobre as respostas

Para analisar os dados coletados, foram utilizados os seguintes eixos temáticos a fim de melhor compreender as respostas: (1) caracterização da amostra; (2) nível de conhecimento do Método Feldenkrais; (3) sintomatologia; (4) condições debilitantes que impediram os entrevistados de tocar; (5) ansiedade de performance; (6) cobrança excessiva; (7) prática de outros métodos de conscientização corporal; (8) resultado da prática do Método Feldenkrais; (9) experiências negativas com o Método Feldenkrais; (10) experiências positivas com o Método Feldenkrais.

3.1.3 Caracterização da amostra

O primeiro eixo envolve a caracterização da amostra dos alunos: idade, gênero e tempo de atuação na área. Participaram do inquérito alunos com idades entre 18 e 28 anos. Sobre o tempo de atuação na área, 20% dos entrevistados declararam ter menos de cinco anos de atuação, 40% apresentavam entre cinco e dez anos de atuação e 40% declararam ter mais de dez anos de atuação.

3.1.4 Nível de conhecimento do Método Feldenkrais

De acordo com a coleta, 90% dos alunos entrevistados ouviram falar do Método Feldenkrais pela primeira vez na ESMAE, enquanto os outros 10% mencionaram o parâmetro denominado como “Outro”.

Em relação ao nível de experiência com o método, 45,9% relataram ter “pouca” experiência, 54,1 % informaram a opção “regular” para essa temática.

3.1.5 Sintomatologia

Em relação à sintomatologia, 94,4% dos alunos marcaram a opção “às vezes” para indicar que sentem dor ou desconforto quando tocam ou cantam, ou quando estão exercendo outras funções artísticas/profissionais; 5,6% dos entrevistados assinalaram a opção “sempre”. Em consonância com a temática desse eixo, sobre a pergunta “Sente dor ou desconforto em outras áreas/atividades da vida (conduzir, subir degraus, andar, sentar, deitar)?”, 55,6% responderam “não”, 22,3% responderam “sim” e 22,1% responderam “às vezes”.

Ainda sobre essa questão, foi pedido aos alunos que especificassem, em caso afirmativo, o local do desconforto. Dores foram relatadas principalmente na zona superior das costas e no tronco, bem como dor/cansaço após exercícios físicos, dores ao conduzir, deitar e sentar, e tensões no maxilar, braços, ombros e pescoço.

3.1.6 Condições debilitantes que impediram os entrevistados de realizar suas atividades artísticas

Em relação a esse tema, 70% dos alunos relataram não ter tido nenhuma situação de dor que os impedisse de realizar suas atividades artísticas; já os 30% restantes relataram que sim, foram acometidos por dores que os impediram de continuar com suas atividades. As condições debilitantes mencionadas foram: contratura nas costas; dores nos ombros; e ansiedade.

3.1.7 Ansiedade de performance

Neste tópico, 89,5% dos entrevistados relataram sofrer de ansiedade de palco (medo antes ou durante as performances), enquanto 10,5% declararam não ter ou não sentir ansiedade ao se apresentarem em público.

3.1.8 Cobrança excessiva

Com relação à cobrança, atrelada principalmente à excelência da performance, 85% dos entrevistados relataram que “sim”, que se cobram excessivamente, enquanto 15% marcaram a opção “não”.

3.1.9 Praticantes de outros métodos de conscientização corporal

Em conformidade com esse eixo temático, 85% das pessoas marcaram a opção “sim” para a prática de outros métodos de conscientização corporal, e somente 15% dos entrevistados declararam não ter experimentado nenhum outro método. Entre os métodos mencionados, estão: yoga (50%); pilates(16,6%); Técnica Alexander (16,7%); e meditação (16,7%).

3.1.10 Resultado da prática do Método Feldenkrais

Quanto à contribuição do Método Feldenkrais para uma melhora da ansiedade de palco, 70% dos entrevistados relataram que “sim”, sentiram um impacto positivo na ansiedade com a prática do método, enquanto 10% dos alunos marcaram “não” e os outros 20%, aspeto “não sei”. Sobre a possibilidade de o Método Feldenkrais ajudar na organização e conscientização corporal para potencializar o rendimento nos estudos, 90% dos alunos informaram que “sim” e os 10% restantes responderam “não sei”.

Sobre a questão “até que ponto, depois da realização das técnicas propostas por Feldenkrais, percebeu um melhor desempenho geral nos estudos/práticas musicais?”, 60% dos alunos responderam que “sim”, concordando que o Método Feldenkrais contribui para um melhor desempenho nas práticas e estudos, 35% dos participantes responderam “não” e 5% relataram que percebiam uma melhora “muito significativa”.

Ainda com relação a esse eixo, na questão sobre a prática do Método Feldenkrais contribuir para uma melhora na concentração, 95% dos alunos responderam que “sim”,

sentiram uma melhora na concentração após a prática do método, e 5% responderam “não sei”. Quanto à contribuição do método para um melhor desempenho na performance musical, 55% dos alunos responderam que “sim” a essa questão e 44% responderam que “não”.

3.1.11 Experiências negativas com o Método Feldenkrais

Apenas um aluno reportou ter sentido dores durante a prática do Método Feldenkrais.

3.1.12 Experiências positivas com o Método Feldenkrais

Ainda sobre essa temática, foram coletados de 23% dos participantes, em uma resposta descritiva, relatos que descreveram suas experiências após a prática do método em seu dia a dia. No geral, os relatos evidenciaram que o método ajuda a ter mais consciência em relação ao próprio corpo. Os alunos também ressaltaram que, durante o estudo, quando se sentiam cansados, paravam e faziam algum exercício do método, e imediatamente sentiam uma melhora em seu desempenho. Além disso, quando faziam os exercícios do Método Feldenkrais, como aquecimento antes da prática artística, ganhavam mais consciência corporal e sentiam menos ansiedade e tensão muscular. Os entrevistados também notaram que adquiriam uma maior consciência sobre o esforço muscular após a prática do método, e outros ainda responderam que, com os exercícios, ficavam relaxados a ponto de não se sentirem tensos ou nervosos quando estavam sob pressão no palco.

4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1 Discussão

A análise dos dados coletados no inquérito demonstra a relevância do Método Feldenkrais para a prevenção e o alívio de disfunções musculoesqueléticas em músicos, corroborando a bibliografia apresentada no projeto. Ao observar os resultados, 95% dos alunos relataram ter sentido dores físicas e problemas emocionais relacionados à prática artística com dez anos ou menos de carreira. Esse dado ressalta a elevada prevalência de sintomas físicos entre músicos, reforçando o que diz a literatura sobre o desgaste físico causado por horas prolongadas de prática, posturas inadequadas e movimentos repetitivos, conforme discutido por Lage e Barros (2017), para as quais a saúde do músico deve ser abordada por meio de uma conscientização contínua de suas vivências cotidianas e demandas profissionais.

A pesquisa também revela que 70% dos entrevistados perceberam uma melhora na ansiedade de performance com a prática do Método Feldenkrais. Svard (2023), ao tratar da relação entre música e neurociência, destaca a importância de práticas que reprogramem padrões neurais para reduzir o estresse e a ansiedade. A prática do Método Feldenkrais, ao trazer maior consciência corporal e controle da tensão, parece estar alinhada às descobertas da neurociência que estudam como técnicas de autoconsciência podem melhorar a performance e reduzir sintomas de ansiedade, tal qual apontado por Doidge (2015).

Outro ponto relevante é que 90% dos alunos acreditam que o Método Feldenkrais pode ajudar na organização e conscientização corporal, potencializando seu rendimento nos estudos. Isso está alinhado com o que Feldenkrais (1977) postulou sobre a melhora da qualidade do movimento corporal, promovendo uma performance mais eficaz e com menor desgaste físico. A literatura também confirma que a prática regular de movimentos conscientes reorganiza os padrões motores, o que Hanna (1988) chama de “aprendizado somático”, trazendo maior flexibilidade e eficiência motora.

Além disso, 60% dos alunos notaram um melhor desempenho geral nos estudos/práticas artísticas após os exercícios do Método Feldenkrais, o que evidencia

seu impacto positivo no desenvolvimento musical. Esse resultado está em conformidade com as observações de Menuhin (1997), para quem a prática do método influenciava diretamente a maneira como ele se preparava para performances, ajudando-o a relaxar e a encontrar maior fluidez em seus movimentos.

Ainda, 95% dos entrevistados mencionaram uma melhora na concentração, aspecto fundamental para o sucesso da prática musical. Doidge (2015) aponta que a neuroplasticidade é uma ferramenta crucial para a reorganização de hábitos, e o Método Feldenkrais, ao promover movimentos conscientes, favorece essa reestruturação, resultando em uma concentração mais apurada e em um desempenho mais eficiente.

No entanto, é importante observar que uma minoria (5%) relatou experiências negativas com o método, como dores durante a prática. Esse resultado sugere que, embora o método seja amplamente benéfico, há casos em que a sua aplicação inadequada ou a falta de adaptação às necessidades individuais podem gerar desconforto – um aspecto que Feldenkrais (1949) já destacava como um desafio próprio à personalização da prática.

Em suma, os resultados do inquérito reforçam o potencial do Método Feldenkrais como uma ferramenta eficiente para músicos que enfrentam tensões físicas e emocionais em decorrência da prática musical. A literatura analisada corrobora esses achados, destacando a importância da neuroplasticidade e da conscientização corporal como fatores que podem melhorar o desempenho e a saúde geral dos músicos a longo prazo. Essas descobertas também sugerem que a incorporação de práticas somáticas nas rotinas diárias de músicos pode não apenas prevenir lesões, mas também otimizar o rendimento artístico e promover uma maior longevidade na carreira musical.

4.2 Discussão dos depoimentos

Encontrados no Anexo I, os depoimentos de Nuno F. R., Raquel S. e Fábio S. evidenciam como o Método Feldenkrais promove uma conscientização corporal que resulta em melhorias significativas na postura, no controle de tensões e no desempenho em

atividades específicas. A correlação entre essas experiências pessoais e o objetivo deste projeto pode ser feita com base nos seguintes pontos:

1. Aumento da consciência corporal: todos os depoimentos ressaltam o desenvolvimento da percepção corporal como um dos principais benefícios do Método Feldenkrais. Nuno menciona a melhora na postura e a resposta mais eficiente a momentos de tensão física e emocional. Raquel destaca uma maior presença no palco e Fabio enfatiza a conscientização das sensações corporais em situações de estresse. Esses relatos estão em consonância com a ideia de que o método busca despertar a autopercepção e a atenção plena ao movimento.
2. Respiração e relaxamento: tanto Nuno como Fabio mencionam a importância da respiração como um elemento-chave para melhorar a qualidade dos movimentos. Nuno cita a “respiração na diagonal” como um exercício que impactou diretamente a sua percepção corporal, enquanto Fabio fala sobre a respiração consciente para relaxar e otimizar o movimento. Essa ênfase na respiração como meio de promover relaxamento e funcionalidade é um aspecto central do Método Feldenkrais, que busca integrar respiração e movimento para alcançar maior fluidez e economia de esforço.
3. Redução de tensão e ansiedade: Raquel e Fabio relatam como o método os ajudou a lidar com a ansiedade e o estresse, especialmente em situações de performance e estudo. Para Raquel, a economia de movimentos e a substituição de padrões tensos por opções mais saudáveis ajudaram a controlar a ansiedade nas apresentações, enquanto Fabio percebeu uma maior tranquilidade e funcionalidade em seus movimentos ao incorporar a respiração consciente.
4. Economia de movimento e funcionalidade: o método propõe o uso eficiente do corpo, eliminando tensões desnecessárias e promovendo movimentos mais naturais. Raquel relata como isso foi evidente em seu dia a dia e em sua prática de piano. A redução de movimentos tensos, favorecendo a economia de energia, é outro aspecto central do método que se reflete diretamente no aumento da funcionalidade, objetivo claro deste projeto.

4.3 Conclusão

Toda a nossa técnica, ao tocar ou cantar, se resume ao movimento – é por meio dele que criamos música. Quanto menos esforço e tensão utilizarmos, mais eficazmente conseguiremos transmitir ao público nossa intenção musical. No entanto, como músicos, muitas vezes não somos orientados a priorizar o conforto, pois o foco tende a ser colocado exclusivamente na música, deixando o bem-estar físico em segundo plano.

Nessa profissão, é essencial tocar e cantar com precisão e facilidade, o que exige uma consciência corporal e uma técnica que preservem o corpo ao longo do tempo. Quando temos tensão excessiva em nossos padrões de movimento, colocamos uma pressão desnecessária em nosso sistema esquelético e muscular. É justamente esse tipo de desgaste desnecessário que o Método Feldenkrais, um sistema holístico de aprendizagem sensório-motora, visa combater.

Com isso em mente, esta dissertação fez uma recolha da literatura fundamental sobre os impactos do Método Feldenkrais na saúde dos músicos, a fim de criar um documento que pudesse ser facilmente consultado por eles e fornecesse mais subsídios para lidarem com suas condições. O trabalho investigou ainda a experiência subjetiva dos músicos perante as diversas vertentes da problemática em questão, destacando a necessidade de desenvolver estratégias e tratamentos mais eficazes para combater as dores e tensões decorrentes da pressão presente no cotidiano dos músicos, algo que interfere em seu desempenho musical.

A maioria dos participantes relatou sentir ansiedade, tensões e dores durante o estudo e na performance, e afirmou que isso afeta negativamente seu desempenho. Essa condição indica que as estratégias de enfrentamento utilizadas atualmente não estão atingindo completamente seu objetivo. Portanto, mostrou-se necessário investigar e encontrar tipos de tratamentos ou estratégias que fossem capazes de reduzir esses problemas a um nível considerado ótimo para o desempenho. Também era importante determinar se os tratamentos existentes são eficazes ou não.

No Anexo I, sessão dedicada aos depoimentos, percebe-se, por meio dos relatos dos alunos, como a prática do Método Feldenkrais pode ser uma ferramenta realmente

eficaz para enfrentar esses problemas que acometem os músicos durante toda a sua carreira.

Em síntese, os depoimentos corroboram a proposta deste projeto, que busca, por meio do Método Feldenkrais, melhorias na postura, no movimento funcional e no bem-estar geral, resultando também em uma performance artística melhor. A ênfase na respiração, na percepção corporal e na substituição de padrões de movimento disfuncionais por alternativas mais saudáveis é algo recorrente tanto nos relatos como nos princípios do método, alinhando-se ao propósito de promover uma maior eficiência no uso do corpo e uma melhor qualidade de vida.

A partir da análise das bibliografias relevantes, identificaram-se vários fatores que contribuem para esses problemas recorrentes entre os músicos. Um deles é a pressão resultante da música como um meio de sobrevivência, o que muitas vezes leva a uma “produção em massa” de músicos que competem intensamente por vagas em universidades, conservatórios, orquestras e bandas. Esse ambiente altamente competitivo, somado às demandas rigorosas impostas pelas grandes orquestras, afeta não apenas o desempenho artístico, mas também o bem-estar físico, mental e emocional dos músicos.

Adicionalmente, destaca-se que a gestão inadequada dessas orquestras e instituições contribui para criar ambientes de trabalho muitas vezes hostis, que não incentivam a colaboração e o apoio mútuo entre os músicos. Problemas como a má administração, a falta de contratação de novos integrantes e a sobrecarga de trabalho em naipes desfalcados agravam ainda mais a situação. Isso resulta em uma carga excessiva de exigências físicas e emocionais sobre os músicos, comprometendo tanto a qualidade artística como a saúde dos profissionais envolvidos.

Essas condições não apenas afetam negativamente a performance dos músicos, mas também evidenciam a necessidade de repensar o ambiente de formação e prática musical, buscando soluções que promovam o bem-estar e a sustentabilidade da carreira artística. O presente estudo, portanto, reforça a essência do projeto ao destacar a importância de práticas que favoreçam a saúde física, mental e emocional dos músicos,

com foco em estratégias que minimizem a ansiedade, a sobrecarga e a tensão muscular, para que se alcance um desempenho artístico de qualidade.

Muitos estudantes se formam sem ter consciência de como evitar e lidar com esses problemas, que podem interferir negativamente no futuro de suas carreiras. Portanto, este trabalho ajuda a consolidar conhecimentos já estabelecidos na comunidade musical e a investigar outros aspetos ligados à carreira dos músicos. Apesar das limitações do estudo, os objetivos foram alcançados e contribuíram para ampliar o conhecimento nessa área.

A combinação de métodos documentais, práticos e quantitativos permitiu uma abordagem abrangente. A pesquisa visou não apenas à coleta de dados, mas também à reflexão crítica sobre a aplicação prática do método, contribuindo para um entendimento mais profundo de como ele pode ser integrado ao desenvolvimento técnico e expressivo dos músicos.

As descobertas aqui feitas sugerem que futuros estudos devem se concentrar nesse aspeto para ajudar os músicos a lidar com essas questões, de modo que possam prevenir ou amenizar os problemas já existentes, contribuindo para um desempenho musical eficaz e prolongando a carreira do artista.

A metodologia usada se mostrou eficaz para abordar o problema proposto, fornecendo evidências substanciais sobre os benefícios do Método Feldenkrais para prevenir lesões e melhorar a performance musical, além de oferecer *insights* valiosos sobre a ansiedade de performance e outros desafios enfrentados por músicos.

Para finalizar, como nota pessoal, gostaria de expressar meu contentamento com o trabalho realizado, pois ajudou-me a alargar imensamente meu conhecimento sobre uma condição com a qual me debato há vários anos, expandindo, assim, meu leque de soluções a ela relacionadas. Esta dissertação me ofereceu ainda a oportunidade de observar as perspectivas de outros músicos com os quais me relaciono e que partilham sensações e pensamentos semelhantes aos meus, mas, ao mesmo tempo, diferentes o suficiente para me fazer refletir sobre a temática de uma forma que até então não havia feito.

REFERÊNCIAS

- Alon, R. (1996). *Mindful spontaneity: Lessons in the Feldenkrais method*. Berkeley: North Atlantic Books.
- Alter, E. (2021, September 23). Feldenkrais Method for musicians – Why do it? *Musicians' Union*. Retrieved from <https://musiciansunion.org.uk/news/feldenkrais-method-for-musicians-%e2%80%93-why-do-it>
- Alvarenga, E. C. (2013). *A coragem de ser músico de orquestra sinfônica: Uma análise baseada na psicodinâmica do trabalho* (Dissertação de mestrado). Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal do Pará, Belém, PA, Brasil.
- Biaggi, V. B. de. (2020). *Desafios musicais: Caminhos trilhados por violoncelistas profissionais na construção das suas performances* (Dissertação de mestrado). Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.
- Blumer, R., Carrero-Rojas, G., Cruz, R. R. de la, Streicher, J., & Pastor, A. M. (2024). Extraocular Muscles: Proprioception and Proprioceptors. *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*, Elsevier. doi: 10.1016/B978-0-443-13820-1.00028-1
- Cajal, S. R. (1904). *Textura del sistema nervioso del hombre y de los vertebrados* (Tomo II, primera parte). Madrid: Imprenta y Librería de Nicolas Moya. (reprinted by Graficas Vidal Leuka, Alicante, 1992, 399-402).
- Cassapian, M. R., & Pellenz, C. C. de O. (2010). Doenças ocupacionais e sua prevenção em estudantes de música: Realidade de uma instituição de ensino de música em Curitiba. *Música Hodie*, 10, 91-107.
- Conceito.de. (Ed.). (2011, novembro 26). Cinestesia: O que é, conceito e definição. (atualizado em 17 de setembro de 2019). *Conceito.de*. Recuperado de <https://conceito.de/cinestesia>
- Doidge, N. (2015). *The brain's way of healing: Stories of remarkable recoveries and discoveries*. London: Penguin UK.
- Feldenkrais, M. (1949). *Body and mature behavior: A study of anxiety, sex, gravitation and learning*. Abingdon: Routledge & Kegan Paul.
- Feldenkrais, M. (1972). *Awareness through movement: Health exercises for personal growth*. New York: Harper & Row.
- Feldenkrais, M. (1977). *Consciência pelo movimento*. São Paulo: Summus Editorial LTDA
- Feldenkrais, M. (2002). *The potent self: A study of spontaneity and compulsion*. New York: Frog Books.

- Feldenkrais, M. (2010). *Embodied wisdom: The collected papers of Moshé Feldenkrais*. Berkeley: North Atlantic Books.
- Feldenkrais, M. (2019). *The elusive obvious: The convergence of movement, neuroplasticity, and health*. Berkeley: North Atlantic Books.
- Gilbert, C., Chaitow, L., & Bradley, D. (2014). *Recognizing and treating breathing disorders: A multidisciplinary approach* (2nd ed.). London: Churchill Livingstone.
- Hanna, T. (1988). *Somatics: Reawakening the mind's control of movement, flexibility, and health*. Massachusetts: Da Capo Press.
- Horvath, J. (2010). *Playing (less) hurt: An injury prevention guide for musicians*. New York: Hal Leonard Corporation.
- Kochevitsky, G. (1995). *The art of piano playing: A scientific approach*. Harlow: Alfred Music.
- Lage, C. S R., & Barros, V. A. (2017). A gente só vê *glamour*: um estudo de psicologia do trabalho com músicos profissionais. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 17(2), 89-96. doi: 10.17652/rpot/2017.2.12742
- Lederman, R. J., & Calabrese, L. H. (1986). Overuse syndromes in instrumentalists. *Medical Problems of Performing Artists*, 1(1), 7-11.
- Maciente, M. N. (2016). *Estratégias de enfrentamento para a ansiedade de performance musical (APM): Um olhar sobre músicos profissionais de orquestras paulistas* (Tese de doutorado). Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.
- Mazzoni, C. F., Vieira, A., Guthier, C., Perdigão, D., & Marçal, M. A. (2006). Avaliação da incidência de queixas musculoesqueléticas em músicos de cordas friccionadas. *Anais do Congresso Brasileiro de Ergonomia*, Curitiba, PR, Brasil, 14.
- Menuhin, Y. (1997). *Unfinished journey: Twenty years later*. New York: Fromm International Publishing.
- Penido, B. G. (2020). *Contribuições do Método Feldenkrais para o ensino-aprendizagem do canto lírico*. (Tese de doutorado). Escola de Música, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG, Brasil.
- Petry, K. C. (2020). *A técnica Alexander na otimização da prática e da performance musical: Um relato de experiência* (Dissertação de mestrado). Escola de Música, Universidade Federal da Bahia, Salvador, BA, Brasil.
- Rosenfeld, A. (1981). Teaching the body how to program the brain is Moshé's "miracle". *Smithsonian Magazine*, 11(10). Retrieved from <https://www.feldenkraismethod.com/wp-content/uploads/2014/10/Teaching-Miracle-Feldenkrais-Smithsonian-Magazine.pdf>

- Santos-Longhurst, A. (2019, July 19). What is proprioception, and why is it so important? (Medically reviewed by Gregory Minnis, DPT, Physical Therapy). *Healthline*. Retrieved from <https://www.healthline.com/health/fitness/proprioception>
- Soares, I. de O. (2021). *Estudo da prevalência da dor musculoesquelética em músicos de orquestra e em músicos que não trabalham em orquestra* (Dissertação de mestrado). Centro de Artes e Comunicação, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, PE, Brasil.
- Subtil, M. M. L., & Bonomo, L. M. M. (2012). Avaliação fisioterapêutica nos músicos de uma orquestra filarmônica. *Per Musi*, 25, 85-90. doi: 10.1590/s1517-75992012000100008
- Suetholz, R.J. (2015). *Técnicas de reeducação corporal e a prática do violoncelo*. São Paulo: Editora Prismas.
- Svard, L. (2023). *The musical brain: What students, teachers, and performers need to know*. Oxford: Oxford University Press.
- Teixeira, C. S., Kothe, F., Pereira, É. F., Lopes, L. F. D., & Merino, E. A. D. (2010). *Superuso musculoesquelético e fatores associados em músicos de orquestra*. *Motriz*, 16 (1), 17-27. doi: 10.5016/1980-6574.2010v16n1p17
- Vezzá, F. (2017). *Afinar o movimento: Educação do corpo no ensino de instrumentos musicais*. São Paulo: SESI-SP Editora
- Zatorre, R. J. (2024). *From perception to pleasure: The neuroscience of music and why we love it*. Oxford: Oxford University Press.

ANEXO I – DEPOIMENTOS

“O Método Feldenkrais mudou a minha percepção de uma postura corporal politicamente correta. No decorrer das aulas, fiquei com um melhor entendimento de como algumas partes do corpo se relacionam entre si, o que me fez aprender a me mover de forma mais fluida e consciente, tendo um impacto positivo em minha postura e bem-estar geral durante e após o término das aulas. Foi interessante notar como pequenos ajustes no movimento podem fazer uma grande diferença. Posso concluir que fiquei com um melhor entendimento acerca da importância de cuidar do corpo de uma forma mais holística.”

Paulo M.C.

“Desde que comecei a frequentar as aulas de Método Feldenkrais, senti verdadeiras melhoras na minha postura, quer performativa, quer no dia a dia. Muitos dos exercícios executados nas aulas passaram a ser úteis em momentos de maior tensão, tanto emocional como física. Destaco um exercício que, depois de praticado com regularidade, me fez sentir algumas diferenças em minha respiração, que é o exercício da respiração na diagonal. Destaco ainda a ‘caminhada’ que fazíamos todas as aulas, que me fez descobrir, todas as semanas, novas sensações, quer na respiração, quer na altura das pernas ou dos braços, ou até na posição dos pés.”

Nuno F.R.

“Em primeiro lugar, esta unidade curricular deu-me uma conscientização corporal e mental para o meu dia a dia. Ajudou-me a estar mais atenta em relação à minha postura e a saber o que tenho de mudar para estar de uma forma mais saudável e me relacionar melhor com o meu corpo a nível de postura e também a nível de disposição emocional. Outra coisa de que eu me apercebi foi a forma como essa prática pode ser um complemento à meditação, neste caso o *mindfulness*, que tenho praticado. Há várias coisas parecidas que abordamos, como o *body scanning*, a respiração e a *visualization*. No *mindfulness* também existe a parte de movimentação, que serve para entendermos as nossas limitações e podermos trabalhá-las de uma forma saudável em prol de melhorias. E, de certa forma, relaciona-se muito com a nossa parte mental, pois percebemos que temos algumas limitações diárias e que temos de saber lidar com elas

e não ligar o modo *escape* do cérebro. Com isso quero dizer que o Método Feldenkrais possui também uma parte mental, como a visualização e a atenção plena na respiração, e isso é bastante benéfico, pois muitas vezes as melhores soluções vêm de dentro para fora. Achei também interessante a forma como a prática me fez sentir diferente em todas as aulas, trazendo não só um senso de paz (mentalmente), mas também um relaxamento corporal e um maior senso de conscientização maior do meu corpo, que se tornou uma redescoberta de minha postura quando era ainda mais jovem. Por fim, tenho a dizer que estou muito contente com a forma como me sinto neste momento por causa do Método Feldenkrais; ele realmente mudou bastante o meu dia a dia para melhor e tenho a certeza de que vai ser uma aprendizagem para a vida.”

Inês G.

“O Método Feldenkrais ajuda-me a ter uma postura mais consciente ao piano. Além disso, contribuiu para uma maior presença no palco, mas principalmente nas aulas de instrumento. No que toca à aprendizagem da respiração, comecei a controlar melhor minha ansiedade durante a performance. Também aprendi a ‘economizar’ meus movimentos na vida cotidiana. Por meio das aulas, tomei consciência de muitos movimentos a que o ser humano se submete desde quando nasce. O Método Feldenkrais é uma ferramenta que deve ser usada no nosso dia a dia, visto que nos auxilia a prescindir dos nossos habituais padrões tensos e nos ajuda a desenvolver novas possibilidades, mais saudáveis, conscientes, flexíveis, funcionais e de maior coordenação. Apreciei esta Unidade Curricular em especial, pois saio sempre com boa disposição e em um estado de relaxamento profundo.”

Raquel S.

“Nos últimos anos, tive muita tensão do pescoço aos ombros, e com estas sessões semanais de Método Feldenkrais deixei de sentir as dores com tanta intensidade; passei simplesmente a sentir um conforto quando tocava. Comecei a ter mais consciência dos movimentos que faço, substituindo movimentos de tensão por movimentos que exigem menos do meu corpo. Evito fazer esforços desnecessários e saio de quase todas as aulas mais leve e relaxada – quase todas porque algumas (muito poucas) foram mais exigentes, considerando que nunca tinha trabalhado certos movimentos ou, pelo

menos, nunca havia tido consciência que já a tinha. Gostei muito dessa experiência e espero voltar.”

Mafalda P.

“As aulas do Método Feldenkrais tiveram um impacto positivo no meu dia a dia. É bom ter uma aula que não exige muita concentração e que é um momento de descontração durante a semana. São movimentos em que eu me permito relaxar e trabalhar a minha consciência corporal. O aspeto mais interessante que retirei dessas aulas foi reparar que, durante o dia, alguns dos movimentos trabalhados em aula estavam presentes em tarefas do cotidiano, de modo que agora sou mais consciente deles.”

Luís S.

“O Método Feldenkrais me trouxe mais consciência do meu corpo, algo a que nunca dei importância, pelo que senti sempre resistência deste em grande parte dos exercícios. No entanto, a maneira como saía das aulas, não apenas mais leve e desbloqueado, mas também com um novo *mindset* e uma nova disposição para o dia, fazia com que eu praticasse em casa algumas das coisas que fui aprendendo. Exatamente por saber que tenho imensos problemas de contraturas e tensões, esta disciplina foi uma das demais valia, e gostava de poder continuar a tê-la e quem sabe com mais frequência.”

João B.

“No ano passado, já tinha começado a fazer essa opcional, mas este ano senti uma maior diferença na sensação do meu corpo, talvez também porque aceitei e comprometi-me melhor com a disciplina. Eu tenho dificuldade em relaxar, por isso lembro-me que nas primeiras aulas tinha a sensação de que estava a flutuar sempre que nos deitávamos no chão. Ao longo dos tempos, fui me habituando à sensação, implementando-a no meu estudo de piano, e agora dou por mim até por vezes a sentir a necessidade, quando me encontro mais estressada ou cansada, de me deitar no chão como uma forma de relaxamento corporal e mental. No que toca às aulas, gostei muito no geral, existindo algumas em que me apeteceu bastante adormecer, talvez por causa do cansaço; outras me deixavam demasiadamente relaxada para o resto do dia. Isto querendo dizer que, como sendo a disciplina da manhã, por vezes fazia-me um pouco de confusão ficar com a sensação de relaxamento logo de manhã; por outro lado, às

vezes despertava-me – algo muito incerto. Para finalizar, gostaria de referir à minha preferência pelas aulas em que redescobrimos os movimentos primários, como assentar ou levantar, pois, foram bastante interessantes.”

Maria H. F.

“Durante este semestre, decidi frequentar esta unidade curricular do Método Feldenkrais, porque estava curioso de que maneira essa prática poderia influenciar e talvez melhorar a minha vida. Agora no final, percebo que foi sem dúvida uma mais-valia. Por meio destas aulas, apercebi-me de muitas sensações e comportamentos do meu corpo de que não tinha noção anteriormente, e ganhei formas e exercícios para, especialmente em momentos de maior tensão ou estresse, conseguir de uma forma mais consciente acalmar e aceitar essas sensações. Para mim, a coisa mais importante que retirei deste semestre foi a importância da respiração – a forma como uma respiração constante, equilibrada e, acima de tudo, consciente é capaz de melhorar e aperfeiçoar qualquer movimento corporal, em especial quando estou a estudar ou nos momentos antes e durante uma performance.”

Fabio S.

“O Método Feldenkrais trouxe ao meu dia a dia uma maneira diferente de interpretar os movimentos. Foi curioso perceber que os movimentos básicos do nosso cotidiano foram desenvolvidos logo na infância, mas “perderam-se” no tempo, e é esse fato que traz beleza de praticar esse método. O fato de, durante uma hora da nossa semana, apenas nos deitarmos no chão e sentirmos o nosso corpo enquanto aprendemos a sua movimentação natural, deu-me também uma nova conceção de tempo, concluindo que o tempo que gastamos a sentir o estado do nosso corpo é tão ou mais importante do que aquele em que o utilizamos para todas as atividades que desenvolvemos diariamente.”

Beatriz V.

ANEXO II – EXPERIÊNCIA PESSOAL DE PREPARAÇÃO PERFORMATIVA: EXERCÍCIOS E PROCESSO

Tive contato com o Método Feldenkrais pela primeira vez no segundo ano de meu mestrado em Performance Artística na ESMAE, em outubro de 2023, ao participar de uma disciplina sobre o método ministrada pela professora Clayre Binyon. Nessa ocasião, comecei a estudar e a explorar formas de integrar a corporeidade ao meu estudo do violoncelo e à minha dinâmica de aulas e de ensaios de orquestra. Apesar de um quadro grave de tendinopatia nos dois ombros – uma lesão na musculatura que recobre o tendão – e de uma hérnia na cervical em estado crítico, a incorporação de estratégias do Método Feldenkrais trabalhadas nas aulas potencializou meus estudos e fez com que eu sentisse meu corpo mais relaxado e integrado, com uma maior sensação de leveza e menos dores. A essa primeira incursão, seguiu-se um trabalho de nove meses, por meio do qual pude refletir sobre os benefícios do método.

Desde a minha primeira aula, pude aperceber-me nitidamente, como em uma única sessão do método, o corpo respondia rapidamente. Em uma das classes, a professora passou um exercício: os alunos deitados, de costas para o chão, trabalhamos movimentos coordenados de braços e pernas juntamente com a respiração, de forma lenta, de um lado só, e depois do exercício já se notava a diferença entre o lado trabalhado, e o lado que ainda iria ser movimentado. Após os exercícios fazíamos uma caminhada em círculos para sentir o corpo. Era evidente como a técnica funcionava tão rapidamente, me sentia muito mais relaxada, com o corpo mais estável e equilibrado após essas séries de movimentos bi-laterais, e nos dias de prática das aulas, eu conseguia estudar muito mais tempo e com menos tensão, o que proporcionava um maior rendimento na minha performance.

No âmbito pessoal, percebi-me capaz de desenvolver com maior autonomia aspectos técnico-musicais e expressivos que desejava como violoncelista. Construí uma relação mais próxima com o meu instrumento e me vi entusiasmada a investigar meu próprio potencial e minhas limitações técnico-musicais. Com uma atitude cada vez mais observadora e menos restritiva durante meus estudos, fui, aos poucos, compreendendo que, independentemente da abordagem, a técnica do instrumento deve servir ao

instrumentista, e não o contrário. Logo, vi-me mais flexível na qualidade de intérprete, mais focada, mais relaxada, e com um quadro de dor, que antes era crônico, sendo minimizado consideravelmente, a ponto de eu não precisar mais recorrer a uma cirurgia extremamente perigosa e invasiva que colocaria em risco a continuação de minha carreira de mais de vinte anos.

Focada no processo de aprendizagem, pude constatar que o método concebe o ser humano em sua integralidade, apoiando-se nas habilidades de auto-organização do sistema nervoso e em sua capacidade de responder espontaneamente à disponibilidade de padrões de movimentos funcionais e diferenciados. Logo, ele favorece o exercício consciente, saudável e eficiente em sua aplicação artística. Assim nasceu minha forte motivação para identificar, com maior propriedade, de que maneira o método pode contribuir não só para a saúde do músico, melhorando a ansiedade de palco e diminuindo a probabilidade de lesões, tensões e esgotamento físico, mas também para que ele alcance um melhor nível na performance.

ANEXO III – ACESSIBILIDADE DO MÉTODO FELDENKRAIS

O Método Feldenkrais está acessível em diversas regiões do mundo. A seguir, são listadas algumas fontes e links que mostram sua acessibilidade em diferentes países, com foco em escolas e organizações. Tais instituições são pontos de contato importantes para músicos e outros profissionais que desejam acessar o Método Feldenkrais em distintas localidades.

Estados Unidos

O Feldenkrais Guild of North America oferece uma lista completa de praticantes e locais de formação nos EUA. Músicos podem acessar informações sobre aulas e formações em escolas especializadas. Disponível em: <https://feldenkrais.com/>

Europa

Alemanha

A Feldenkrais Verband Deutschland é uma das maiores redes na Europa, com muitas oportunidades de formações para músicos e outros profissionais. Disponível em: <https://www.feldenkrais.de/>

França

A Association Feldenkrais France promove o método com formações reconhecidas e aulas para músicos. Disponível em: <https://www.feldenkrais-france.org/>

Reino Unido

O Feldenkrais Guild UK oferece uma lista de praticantes e formações com destaque para artistas e músicos. Disponível em: <https://feldenkrais.co.uk/>

Israel

O método tem uma presença histórica e ativa no país, com várias formações em cidades como Tel Aviv, reconhecidas pela International Feldenkrais Federation (IFF). Disponível em: <http://www.feldenkrais-israel.org>

Austrália e Nova Zelândia

Austrália

O Australian Feldenkrais Guild organiza eventos e formações em várias cidades, oferecendo suporte a músicos e artistas. Disponível em: <https://feldenkrais.org.au/>

Nova Zelândia

O Feldenkrais Guild of New Zealand promove formações e lista praticantes certificados no país. Disponível em: <https://feldenkrais.org.nz/>

Brasil

A Feldenkrais Brasil é uma organização com presença forte no país, promovendo aulas e formações em diversas cidades, com acessibilidade a músicos e artistas. Disponível em: <https://feldenkraisbrasil.com.br/>

O Núcleo Feldenkrais em São Paulo também oferece uma plataforma dedicada ao ensino e práticas do método. Disponível em: <https://www.nucleofeldenkrais.com.br/ometodo>

Portugal

O Instituto Feldenkrais Portugal oferece aulas e eventos em várias cidades, com programas voltados para músicos, como na ESMAE. Disponível em: <https://www.institutofeldenkrais.pt/o-metodo-feldenkrais/>

ANEXO IV – MODELO DA PÁGINA 1 DO QUESTIONÁRIO

Pesquisa sobre o Método Feldenkrais e seu impacto na saúde e na performance artística

Você está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) de uma pesquisa de mestrado sobre a importância do Método Feldenkrais na performance artística. A pesquisa é conduzida por Teresa Joana Catto Ribeiro, mestranda na ESMAE– Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo, sob orientação da Prof^a Claire Margaret Binyon (ESMAE) e coorientação do Prof^o Jed Barahal (ESMAE). O objetivo da pesquisa é compreender como o Método Feldenkrais influencia no bem-estar do corpo/mente, e, conseqüentemente, no desenvolvimento artístico.

A coleta de dados será em duas etapas: a primeira etapa consiste em um questionário on-line com 25 questões sobre o impacto no corpo/mente por meio da prática do Método Feldenkrais, com preenchimento em torno de 10 minutos. Ao final do questionário, os participantes terão a opção de se candidatar para a segunda etapa, que envolve entrevistas para aprofundar os temas abordados no questionário. Somente alguns participantes serão selecionados para as entrevistas, com base na busca por diversidade de perfis. As entrevistas serão conduzidas virtualmente, com duração de aproximadamente 10 minutos.

A sua identidade será mantida em sigilo, mesmo que você opte por se identificar. As entrevistas serão gravadas apenas para fins de transcrição, e você terá acesso à transcrição para autorizar o uso integral ou parcial na pesquisa. As gravações serão armazenadas em arquivos próprios da pesquisadora e serão apagadas assim que a transcrição for autorizada. Ao apresentar os dados obtidos nas entrevistas, serão omitidas informações que permitam identificá-lo(a).

Você tem o direito de receber respostas para eventuais dúvidas durante ou após a participação na pesquisa, e pode entrar em contato diretamente com a pesquisadora responsável por meio do e-mail: terecello@yahoo.com.br.

Não haverá compensação financeira pela participação na pesquisa. Não haverá custos para participar da pesquisa.

Se você se sentir emocionalmente afetado durante ou após a pesquisa, entre em contato com a pesquisadora. Você pode interromper sua participação caso se sinta constrangido(a) ou desconfortável. A pesquisadora fará o possível para garantir a confidencialidade e proteção dos dados coletados, mas não é possível garantir a segurança absoluta dos dados transmitidos eletronicamente.

A pesquisa pode beneficiar estudantes e aspirantes à carreira musical, uma vez que um estudo sobre ferramentas que potencializam o desenvolvimento na performance é uma contribuição para o entendimento desta carreira.

Se você concorda em participar, clique na afirmativa abaixo para assinar o seu nome e iniciar o questionário. É importante guardar uma cópia deste documento, e você receberá uma via assinada pela pesquisadora via e-mail.

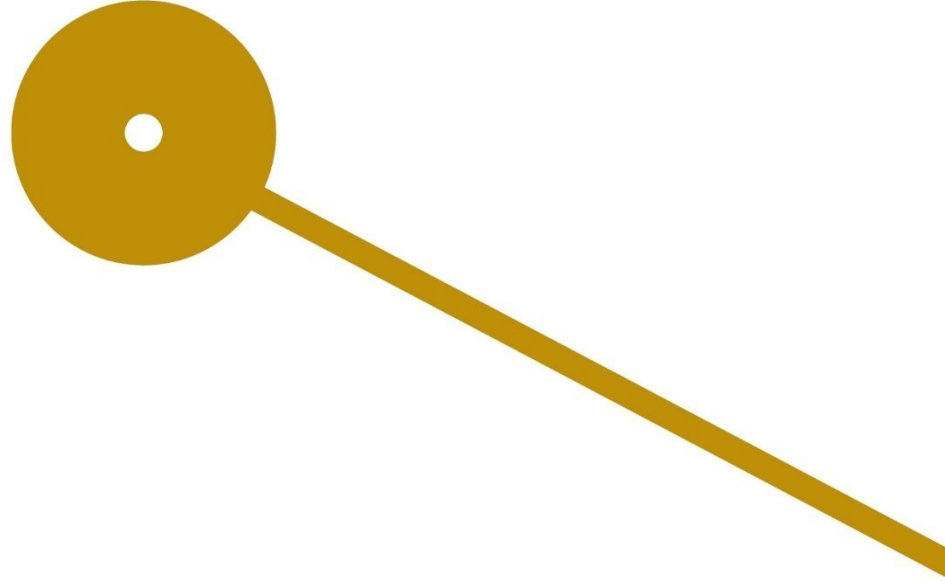
Você está de acordo com os termos mencionados acima?

Sim

Não

ESCOLA
SUPERIOR
DE MÚSICA
E ARTES
DO ESPETÁCULO
POLITÉCNICO
DO PORTO

P.PORTO



M

MESTRADO
MÚSICA – INTERPRETAÇÃO ARTÍSTICA
CORDAS, VIOLONCELO

O Método Feldenkrais e a sua funcionalidade:
estratégias em prol da saúde do músico
Teresa Joana Catto Ribeiro