

A Técnica Alexander Aplicada à Técnica Vocal Para o Ensino do Canto Coral em Coro Misto/Adulto/Amador: Um Estudo Qualitativo

Lourenzo Amâncio de Senna Silva¹

Universidade Federal do Amazonas – UFAM
eldersenna@hotmail.com

Sérggio Anders²

Universidade Federal do Amazonas – UFAM
sergioandersct@hotmail.com

Resumo: A pesquisa, em fase inicial, investiga a aplicação da Técnica Alexander em um coro misto adulto e amador, analisando como seus princípios podem contribuir para a prática vocal coletiva. Criada por Frederick Matthias Alexander (1869–1955), a técnica propõe a reeducação psicofísica do indivíduo, integrando corpo, mente e respiração. Com abordagem qualitativa e caráter exploratório e descritivo, o estudo envolve vivências pessoais do pesquisador, aplicação de questionário diagnóstico e exercícios voltados à respiração e à postura. Os resultados iniciais apontam maior consciência corporal e atenção respiratória entre os coralistas, sugerindo que a técnica favorece uma performance vocal mais equilibrada e eficiente.

Palavras-chaves: Técnica Alexander; Canto Coral; Consciência Corporal; Respiração; Postura.

1. Introdução

A presente pesquisa surgiu da percepção de que, no campo da prática vocal brasileira, a Técnica Alexander ainda é pouco conhecida e explorada, mesmo diante de múltiplos estudos que já apontam sua relevância para o desenvolvimento do cantor e o aprimoramento da performance vocal (Vidal, 2000; Campos, 2003). Essa lacuna teórica e prática se mostra relevante, sobretudo em contextos de coros amadores, nos quais os participantes, em geral, não possuem formação técnica sistematizada em

¹ Acadêmico do Curso de Música (Licenciatura em Canto).

² Orientador e Professor da Universidade Federal do Amazonas.

canto e enfrentam desafios relacionados à postura, respiração, coordenação e emissão vocal.

Partindo dessa realidade, este trabalho propõe-se a investigar de que forma a Técnica Alexander pode contribuir para a prática vocal de um coro misto/adulto/amador, explorando suas implicações no equilíbrio corporal, na percepção do próprio uso de si e na consciência respiratória do cantor. Partindo do pressuposto de que a aplicação dessa técnica pode favorecer uma maior autopercepção corporal, promover a distribuição equilibrada do tônus muscular e possibilitar um uso mais eficiente da coordenação motora, resultando em liberdade de movimentos e melhor controle da voz. Nesse sentido, conforme destaca Campos (2007, p. 02):

Levantamos a hipótese de que a Técnica Alexander possibilita uma grande melhora na auto-percepção, na distribuição do tônus muscular, ajuda a melhorar o uso corporal, a coordenação, o controle e favorece a liberdade de movimentos; assim sendo, ela poderá ajudar na solução dos problemas causados pelo mau uso dos alunos, professores de canto e dos cantores.

Além de seu aspecto técnico, este estudo reconhece a dimensão humana e social da prática coral. A Técnica Alexander, ao estimular a consciência corporal e a liberação de tensões, contribui para um ambiente coral mais saudável e expressivo. Assim, esta pesquisa — ainda em fase inicial — busca aplicar a técnica em um coro misto/adulto/amador, com a finalidade de observar e promover melhorias na postura e na qualidade vocal dos participantes, refletindo também sobre seus benefícios pedagógicos e artísticos no ensino do canto coral.

2. Metodologia

A pesquisa segue uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, fundamentada em revisão bibliográfica e pesquisa de campo. Essa escolha se justifica por buscar compreender as percepções e experiências de cantores amadores sobre a aplicação da Técnica Alexander no contexto coral. A etapa teórica envolve a análise de obras sobre a técnica, o canto e a fisiologia vocal, estabelecendo

um diálogo entre os fundamentos da Técnica Alexander e as demandas práticas do ambiente coral, que servem de base para a pretensa investigação empírica.

Durante o desenvolvimento deste projeto de iniciação científica, os integrantes do coro misto/adulto/amador serão convidados a participar de duas entrevistas semiestruturadas, realizadas em momentos distintos do estudo. A primeira entrevista, que ocorrerá na fase inicial do trabalho, tem caráter diagnóstico, ou seja, a finalidade de identificar o perfil dos participantes, incluindo faixa etária, nível de conhecimento musical, familiaridade com a Técnica Alexander e expectativas em relação à pesquisa. Já a segunda entrevista ocorrerá na fase final do trabalho, buscando verificar a influência da Técnica Alexander na atividade vocal dos participantes a partir de suas percepções individuais.

A entrevista foi escolhida como principal instrumento de coleta de dados por possibilitar maior flexibilidade, aprofundamento e observação de aspectos subjetivos que emergem durante o diálogo entre pesquisador e participante. Conforme define Gil (1994, p.113):

A entrevista é uma das técnicas de coleta de dados mais utilizada no âmbito das ciências sociais. [...] Enquanto técnica de coleta de dados, a entrevista é bastante adequada para a obtenção de informações acerca do que as pessoas sabem, creem, esperam, sentem ou desejam, pretendem fazer, fazem ou fizeram, bem como acerca das suas explicações ou razões a respeito das coisas precedentes.

Desse modo, a aplicação das entrevistas busca estabelecer um contato direto entre entrevistador e entrevistado, de modo a coletar informações qualitativas sobre a influência da Técnica Alexander na prática vocal de cada cantor. O roteiro das entrevistas será estruturado em torno de categorias de análise que envolvem aspectos fisiológicos, acústicos e vocais do canto coral, tomando como referência os conceitos vocais compilados por Campos (2007, p.96)

Inicialmente, a escolha das categorias se deu a partir dos seguintes conceitos vocais apontados por Blades-Zeller (1993 *apud* VIDAL, 2000): (1) postura; (2) respiração; (3) som e ressonância; (4) registros; (5) som vocal uniforme e equalização do som; (6) dicção; (7) vogais; (8) tensão; e por Vidal (2000): (1) estrutura respiratória; (2) foco e ressonância; (3) articulação dos fonemas; (4) equalização dos

registros; (5) eliminação das tensões. Ambas as autoras direcionam seus estudos para questões pedagógicas utilizando-se de outros conceitos ligados ao ensino e aos métodos utilizados pelo professor de canto que não são de interesse deste estudo. A partir dos conceitos vocais de Blades-Zeller (1993) e Vidal (2000), adicionamos outros que buscaram respaldo, tanto na literatura de fisiologia da voz e técnica vocal, quanto na literatura relativa à Técnica Alexander.

Partindo do mesmo referencial, serão organizadas as categorias de análise que orientarão as entrevistas, inspiradas na forma como Campos (2007, p. 97) estruturou sua investigação:

1. Nível de incidência de problemas ou dificuldades vocais e de disfonias, tanto leves quanto mais sérias, nos cantores praticantes da Técnica Alexander;
2. A qualidade de uso corporal proporcionado pela prática da Técnica Alexander;
3. A voz como um produto do organismo psicofísico, ou seja, do organismo como um todo;
4. Mudanças na sua atuação vocal dos cantores praticantes da Técnica Alexander (quais e como os parâmetros vocais mudaram, para melhor ou para pior);
5. Mudanças na atuação do sistema respiratório, da produção do som pela laringe, dos mecanismos de modificação do som (ressonâncias, harmônico), dos mecanismos de articulação (vogais, cores) e dos mecanismos de percepção e controle da voz (audição, propriocepção).

Embora as categorias apresentadas estejam bem estruturadas, compreende-se que não constituem um modelo rígido, mas sim pontos de partida analíticos, suscetíveis de reformulação à medida que a pesquisa avança e novas interpretações emergem das leituras teóricas e das experiências práticas com o coro.

3. Frederick Matthias Alexander, Vida e Técnica

A Técnica Alexander compreende um conjunto de relações que envolvem o sistema de equilíbrio, a postura, o controle da tensão muscular e os estados emocionais e mentais do indivíduo. Seu objetivo central é promover uma reeducação corporal e psicofísica, na qual o praticante desenvolve consciência sobre o próprio uso do corpo e passa a identificar e corrigir padrões de tensão e movimento que comprometem a eficiência e a expressividade. Nesse processo, Alexander enfatiza a importância da postura e da percepção consciente como fundamentos indispensáveis para uma prática artística mais livre, eficiente e integrada.

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) foi um ator e recitalista australiano que, ao longo de sua carreira, enfrentou sérios problemas vocais que resultaram na perda parcial de sua voz. Durante suas apresentações, sua emissão vocal falhava constantemente, e os tratamentos médicos ofereciam apenas alívio temporário, sem resolver a causa do problema. Diante disso, Alexander iniciou uma investigação sobre o modo como utilizava o próprio corpo ao atuar, recorrendo ao uso de espelhos para observar seus movimentos durante os recitais. Com o tempo, identificou que sua dificuldade vocal estava diretamente relacionada a hábitos posturais inadequados. Conforme descreve Barker (1991, p. 21):

Ele notou que todos os seus movimentos eram acompanhados de uma ligeira tendência a retesar a parte posterior do pescoço e puxar a cabeça para trás e para baixo. Isso não acontecia apenas durante os recitais, mas também em conversas informais.

Ao perceber que repetia esse mesmo padrão de tensão em diversas situações do cotidiano, Alexander passou a buscar meios para corrigi-lo. Após um período de experimentação e refinamento de sua percepção corporal, conseguiu restaurar o uso saudável de sua voz e retomar sua carreira teatral, ampliando posteriormente o alcance de suas descobertas para o bem-estar físico, mental e emocional do ser humano. A partir dessa experiência, Alexander desenvolveu uma metodologia voltada à mudança de hábitos nocivos, fundamentada nos princípios de inibição e direção consciente. Esses princípios propõem, respectivamente, o reconhecimento e a interrupção de padrões corporais inadequados, e a substituição desses padrões por respostas coordenadas e intencionais.

A Técnica Alexander vem sendo estudada e aplicada em diferentes contextos artísticos, especialmente entre músicos instrumentistas, atores e cantores, por sua eficácia na promoção de uma performance mais consciente e saudável. Em pesquisa sobre a aplicação da técnica em músicos de instrumentos variados, Alkimim (2017, p. 13) destaca que:

Entendo como quase unânime a indicação de que os alunos que participaram como ativos mudaram seu olhar sobre o próprio corpo, sobre os processos de fazer e não fazer proposto pela técnica, criando

uma conscientização do movimento e das ações musculares como um todo, entendendo as conexões entre as partes do todo que é nosso corpo. É sintomático que palavras como ‘liberdade’ e ‘consciência’ apareçam nos relatos. Levei em consideração o resultado visto pessoalmente com cada aluno selecionado, podendo presenciar a melhora significativa na postura corporal e no som produzido [...]. [...] Os parâmetros que mais aparecem nos questionários são ‘sonoridade’ e ‘intensidade’ indicando que a mudança na forma de utilizar o corpo transforma o resultado sonoro do instrumento e do canto. Considero que apontamentos feitos nos questionários como: ‘alongamento do espectro sonoro’, ‘refinamento do toque’, ‘som mais real’, embora não sejam muito objetivos, indicam a percepção de cada participante de que sua performance mudou de forma positiva.

A partir dessas contribuições, a Técnica Alexander afirma-se não apenas como um método de correção postural, mas como uma abordagem de autoconhecimento e integração entre corpo e mente, capaz de ampliar a consciência, a liberdade e a expressividade do intérprete – seja ele ator, instrumentista ou cantor.

4. Vivências práticas e percepções iniciais da Técnica Alexander

Embora o trabalho ainda se encontre em fase inicial, algumas ações de caráter individual e experimental coletivo já foram realizadas, tanto pelo pesquisador quanto junto ao coro participante. As primeiras etapas compreenderam a seleção e análise bibliográfica referente à Técnica Alexander e suas possíveis aplicações no ensino do canto coral, a fim de estabelecer um referencial teórico que dialogasse diretamente com a temática central da pesquisa.

Posteriormente, teve início a etapa de estudos e aplicação pessoal da Técnica Alexander por parte do pesquisador, com o objetivo de vivenciar seus princípios antes de introduzi-los ao grupo coral. Essa fase, de natureza prática e reflexiva, encontra-se em andamento e envolve tanto o estudo de obras teóricas quanto a execução individual de exercícios elementares da metodologia. Tal processo tem proporcionado uma aproximação gradual com os fundamentos da técnica, especialmente no que concerne à consciência corporal, postura equilibrada e ao uso natural da respiração.

Como parte da estrutura metodológica do projeto, foi também elaborado o primeiro instrumento de coleta de dados — um questionário diagnóstico — com a finalidade de identificar o perfil dos participantes do coro, abrangendo aspectos como

faixa etária, nível de conhecimento musical, familiaridade com a Técnica Alexander e expectativas em relação à pesquisa.

No âmbito coletivo, as primeiras experiências de aplicação da Técnica Alexander junto ao coro têm se concentrado em exercícios voltados à respiração e integração postural, destacando-se o exercício de *postura, respiração e movimento integrado*, descrito por MacDonald e Ness (2007, p. 146):

Com a coluna ereta encostado a uma parede e pescoço relaxado, molda-se a boca como se fosse soprar uma vela e (1) Expire com um som <<fff>>. Pescoço relaxado e coluna alongada. Alargue a parte superior do peito e deixe que as costelas vão para baixo e para dentro. Não interfira com o movimento das costelas. Feche a boca e inspire pelo nariz. (2) Tente não interferir no movimento das costelas, de modo a ter disponível toda a energia da expiração. Se expirar naturalmente, inspirar pode ser automático. Deixe que as costelas se movimentem para baixo e para dentro. (3) Murmure uma nota média, mantenha o pescoço relaxado, a coluna alongada e a parte superior do peito alargada, ajudando a ter a garganta aberta de modo que o som passe a vibrar no corpo. Sinta o som vibrar.

Durante a prática desse exercício, como de outros, tem se buscado desenvolver a observação e a consciência corporal em relação aos movimentos da caixa torácica, ao centro de gravidade, ao equilíbrio entre inspiração e expiração e à estabilidade postural. A Técnica Alexander tem sido associada ao aquecimento físico e vocal do grupo, incluindo vocalises cromáticos e exercícios de modulação, respeitando a tessitura vocal coletiva e promovendo a integração entre os princípios corporais e o canto coral. Essa abordagem integrada visa auxiliar os integrantes do coro misto adulto/amador a compreender melhor o funcionamento do aparelho vocal e a desenvolver uma relação mais consciente entre corpo, respiração e som.

Embora o período de execução do projeto ainda seja recente, já é possível identificar pequenas alterações perceptivas entre alguns coralistas, sobretudo em relação à postura e à respiração durante os ensaios. Observa-se um comportamento mais atento e uma disposição gradual em aplicar as orientações corporais derivadas dos princípios da Técnica Alexander. De modo geral, os participantes demonstram interesse e receptividade diante da proposta, reconhecendo que o contato inicial com

a técnica tem contribuído para uma melhor consciência do corpo e do uso da voz dentro do contexto coral, ainda que de forma incipiente.

Essas percepções iniciais, mesmo que sutis, sugerem que a inserção da Técnica Alexander no contexto coral pode representar uma experiência enriquecedora e potencialmente transformadora, tanto no âmbito técnico quanto expressivo, apontando para resultados promissores nas próximas fases da pesquisa.

5. Conclusão

Entre os fundamentos que sustentam a Técnica Alexander, a respiração consciente e a postura corporal revelam-se essenciais para o desenvolvimento da performance vocal.

Mesmo em fase inicial, a pesquisa tem mostrado avanços perceptivos nos coralistas, especialmente quanto à atenção respiratória e ao uso equilibrado do corpo durante o canto.

Esses resultados, ainda preliminares, confirmam o potencial da técnica como recurso pedagógico e expressivo, favorecendo uma prática vocal mais consciente, eficiente e integrada no contexto coral.

Referências

ALKIMIM, D. E. (2017). **A técnica Alexander e seus benefícios aplicados ao músico**. Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

BARKER, Sarah. **A técnica de Alexander**: aprendendo a usar seu corpo para obter a energia total. São Paulo: Summus, 1991.

CAMPOS, Paulo Henrique. **O trabalho muscular na prática do canto lírico**. Dissertação de Conclusão do Curso de Pós-Graduação em Práticas Interpretativas em Música Brasileira. Belo Horizonte: UEMG, 2003.

CAMPOS, Paulo Henrique. **O impacto da Técnica Alexander na prática do canto**: um estudo qualitativo sobre as percepções de cantores com experiência nessa interação. 2007. 161 f. Dissertação (Mestrado em Música) – Escola de Música, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2007.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 4. ed. São Paulo: 1994

BLADES-ZELLER, E. (1993 Vocal pedagogy in the United States: interviews with exemplary teachers of applied voices. New York: Doctor of Musical Arts, Department of Music Education, Eastman School of Music-University of Rochester-Rochester. Apud. VIDAL, Mirna. **Pedagogia vocal no Brasil: uma abordagem emancipatória para o ensino-aprendizagem do canto**. 2000. 159 f. Dissertação (Mestrado em música brasileira) – Centro de Letras e Artes, Universidade do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2000.

MACDONALD, Robert; NESS, Caro. **Segredos da Técnica Alexander**. Tradução de Maria do Rosário Belo. Colônia: Evergreen/Taschen GmbH, 2007.

VIDAL, Mirna. **Pedagogia vocal no Brasil: uma abordagem emancipatória para o ensino-aprendizagem do canto**. 2000. 159 f. Dissertação (Mestrado em música brasileira) – Centro de Letras e Artes, Universidade do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2000.