

# CORPO, VOZ E TELAS EM INVENÇÃO: processos adaptativos na pandemia

Gabriela Geluda, UNIRIO<sup>1</sup>

Paula Alvarenga Otero, UNIRIO<sup>2</sup>

## RESUMO | ABSTRACT

---

O objetivo do presente texto é analisar alguns aspectos relacionados às condições de distanciamento impostas pela pandemia da Covid-19 no que concerne às suas reverberações nos corpos diante das telas, em um contexto de aulas relacionadas às artes da cena e à pesquisa de movimento, balizadas em uma pedagogia somática. A partir disso, nos questionamos em que medida esse impedimento (a interrupção dos encontros presenciais nos processos de ensino-aprendizagem e criação em arte) pode se tornar, paradoxalmente, um lugar potente para a ativação da presença, do cuidado de si e do outro. Para tanto, relatamos o desenvolvimento dos nossos experimentos, em aulas online, ministradas durante a pandemia.

**Palavras-chave:** Somática, Angel Vianna, Técnica Alexander

The aim of this text is to analyze some aspects related to the conditions of distancing imposed by the Covid-19 pandemic in terms of its reverberations in the bodies in front of the screens, in a context of classes related to the performing arts and movement research, marked in a somatic pedagogy. From this point, we question to what extent this impediment (the interruption of face-to-face meetings in the teaching-learning and creation processes in art) can become, paradoxically, a potent place for the activation of presence, of self care and others. To this end, we describe the development of our experiments in online classes, taught during the pandemic.

**Keywords:** Somatics, Angel Vianna, Alexander Technique

---

## Introdução

O ano é 2020. Um “evento extraordinário” é anunciado em todo o mundo e ainda não se sabe exatamente o que acontecerá. Levará algum tempo até que nos tornemos conscientes dele. Ainda não sentimos, não nos damos

---

<sup>1</sup> Soprano, atriz e professora com bacharelado em canto pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) e mestrado em música antiga pela Guildhall School of Music and Drama (Londres). Qualificou-se como professora da Técnica Alexander pelo Alexander Technique Studio (Londres). Desenvolve um trabalho de integração corpo/voz aplicado às performances artísticas e atividades didáticas.

<sup>2</sup> Artista interdisciplinar, pesquisadora e professora nas artes do movimento e da música de cena. Enfoque nas pedagogias somáticas. Possui mestrado em Artes Cênicas pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) e Licenciatura em Dança pela Faculdade Angel Vianna (FAV). É professora de música no curso Técnico em Bailarino Contemporâneo na Escola Angel Vianna.

conta do tamanho desse evento e suas consequências. O organismo precisa de tempo para assimilar informações. Medo, apreensão, dúvidas, incertezas, desconfianças, passam a avançar aos poucos em nossa direção como em um filme de suspense ou de ficção científica. A OMS declara emergência de saúde pública de importância internacional por surto do novo coronavírus. Pouco tempo após esse comunicado, o Brasil somava milhares de mortes diárias. O país ficou dividido entre os que saíram de casa e os que entraram em severa quarentena, entre os que morreram e os que sobreviveram, em isolamento ou não, submetidos a um governo negacionista, ao desmonte da saúde e da educação.

No início da pandemia, uma sensação comum a todos foi a de medo pela ameaça à sobrevivência. Permanecer em casa poderia gerar a sensação de segurança, porém, para a maioria, essa opção mostrou-se inviável. Muitos sucumbiram com o encolhimento dos espaços de convivência; já quem precisou sair de casa passou a encarar as outras pessoas como possíveis ameaças. Nesses dois exemplos, resumidos e generalizados, já que existem gradações para esses estados a depender de inúmeras variantes socioculturais e compreendendo que cada ser humano é único, entendemos “[...] o corpo como um estado sempre em transformação, em codependência com os ambientes por onde transita” (SALDANHA, 2009, p.29). Desse modo, podemos supor que o “processo pandêmico”, iniciado em 2020 e continuado até os dias de hoje, afetou a coevolução das relações entre corpo e ambiente que “produzem uma rede de pré-disposições perceptuais, motoras, de aprendizado e emocionais” (SALDANHA, 2009, p.29). Além disso, a “taxa de preservação que garante a unidade e a sobrevivência dos organismos, e de cada ser vivo em meio à transformação constante que caracteriza os sistemas vivos” (SALDANHA, 2009, p.29) pode ser uma pista para pensar de que modo as estratégias impostas aos organismos foram absorvidas e interferiram em nosso diálogo com o meio, com nossos corpos e na relação com o outro.

Durante a quarentena, passamos a nos agarrar às telas como “náufragos do espaço”, tanto pela necessidade de dar continuidade ao trabalho, antes presencial, de forma online, quanto pela busca de autorregulação, que se dá na relação com o outro. As plataformas virtuais tornaram-se um ambiente profícuo para as mais variadas modalidades de aulas que antes só poderiam ser pensadas de forma presencial, como as inseridas no campo da Somática. Os desafios que se apresentaram para os profissionais da educação e da saúde foram imensos, tanto no sentido de elaborar estratégias pedagógicas e terapêuticas quanto de suportar a exaustão depois de horas de trabalho diante das telas. Entretanto, entendemos que uma aula de educação somática construída no contexto das telas do computador não significa uma experiência sem corpo, sem espaço e sem tempo. Nesse sentido, analisamos nossa experiência em cursos que foram criados

durante a pandemia e seguem em atividade até o presente momento: *Técnica Alexander e Voz por Gabriela Geluda e Corpovozmúsica por Paula Otero*, ambos ministrados online. Tais cursos são fruto da nossa vivência como professoras da Técnica Alexander e da Metodologia Angel Vianna, respectivamente, adaptadas ao uso da tecnologia.

Ao refletir, a posteriori sobre o estado das coisas, de certa forma “distópico”, vivido durante a pandemia da Covid-19, observamos que questões já existentes foram evidenciadas pela utilização das telas como ferramenta emergencial no âmbito do ensino-aprendizagem em Artes. A presente comunicação surge como um desejo de compartilhar nossa experiência, vivida durante a pandemia, e inspirar outras propostas criativas que possam surgir em contextos artístico - pedagógicos neste momento pós-pandêmico.

### **Algumas contribuições da Técnica Alexander**

Grande parte da primeira geração dos fundadores da Somática teve um início comum, impulsionados por uma lesão, perda de movimento fino ou de locomoção (MAGALHÃES, 2022). Frederick Matthias Alexander (1869-1955) nasceu na Austrália e iniciou sua carreira como ator/declamador em Melbourne, especializando-se na obra de Shakespeare. No final do século XIX, após alguns anos de uma carreira que parecia promissora, deparou-se com problemas de rouquidão chegando a total perda da voz, um sério obstáculo ao seu desenvolvimento profissional. Visitou inúmeros médicos e especialistas da época sem obter qualquer diagnóstico. O tratamento recomendado constantemente era repouso vocal, o que o ajudava a restabelecer a voz, mas não impedia que na apresentação seguinte o problema retornasse. Determinado a descobrir sozinho, a origem do seu problema e partindo do princípio de que a sua percepção sensorial não estava fornecendo a informação necessária para que pudesse desvendar o que o estava causando, resolveu se munir de espelhos que posicionou à sua volta. Assim, curiosamente, a Técnica Alexander se desenvolve a partir de uma longa auto-observação em que o sentido da visão assume função primordial. Ousamos imaginar que, possivelmente, se ele vivesse nos dias de hoje, teria se utilizado das telas para isso.

Alexander desenvolve a teoria de que "os seres humanos não podem progredir satisfatoriamente na civilização enquanto permanecem dependentes da orientação e controle subconsciente (instintivo)" (ALEXANDER, 2022, p. 36). O homem que vive na natureza, como ocorria há milhares de anos atrás e ainda ocorre em alguns povos originários, possivelmente é levado a um estado de presença e atenção expandida no seu dia a dia. Ele precisa ouvir os sons à sua volta, ver amplamente, incluir espaços fora do campo de visão, como o atrás

e o acima, pois uma caça ou uma ameaça podem vir de qualquer direção e a prontidão é essencial para sobrevivência. De acordo com Alexander (2017) essas condições tenderiam a provocar uma ativação do corpo, um estado de presença expandido e uma coordenação postural eficiente que se daria a partir de instintos naturais. Nesse contexto, as transformações tendem a acompanhar o tempo da natureza, que é lento e orgânico.

Conforme se instaura um processo “civilizatório” ocorrem mudanças cada vez mais rápidas no modo de vida, transformações radicais no “uso” do corpo no dia a dia, e na demanda de movimentação desse corpo, na orientação dos sentidos e na qualidade dos estímulos com os quais o ser humano passa a ter que lidar. Os instintos naturais que davam conta de uma organização postural e uma coordenação global do ser humano dentro do contexto de integração com a natureza, já não conseguem mais se adaptar à nova forma de vida na aceleração desenfreada das transformações mencionadas. Para Alexander, “[...] o homem foi, e ainda é, incapaz de se adaptar com rapidez suficiente às mudanças cada vez mais rápidas envolvidas nesse plano de vida que chamamos de civilização” (ALEXANDER, 2022, p.36-37). Sob esse olhar, algumas mazelas e sofrimentos que vivenciamos durante a pandemia, como as relacionadas ao intenso uso das telas, podem ser comparadas aos sintomas que Alexander diagnosticara tempos atrás.

Vivemos em uma cultura da segmentação, outra característica impactante da vida moderna, em contraste com a natural. Observamos isso em todos os campos do viver. Sabemos que houve infinitas descobertas e avanços a partir das subdivisões e especializações na ciência, medicina, tecnologia. Mas viver a partir da predominância da segmentação tem suas consequências, porque somos um todo, precisamos funcionar como um todo. “Ademais, na Somática, o trabalho nunca é sobre o corpo, mas sim, sobre alguém, que é considerado, por um lado, um ser global, único, inteiro, um pouco mais que a soma das partes, e, por outro lado, como indissociável do seu meio ambiente” (CLAVEL & GINOT, 2015, apud MAGALHÃES, 2022, n.p.).

Quando a quarentena foi determinada e houve o confinamento, nossa prática, como a de tantos profissionais das Artes e da Somática, que se dava majoritariamente através de aulas presenciais individuais, foi inviabilizada. Após uma pausa, nosso pensamento foi direcionado em como dar suporte aos alunos que estavam em processo de desfazimento de tensão e aprendizado de reorganização e cuidado de si, justamente naquele momento em que isso havia sido interrompido e era tão necessário. Os próximos itens relatam as experiências individuais das autoras no desenvolvimento de suas estratégias e abordagens no contexto de aulas online.

## Curso Técnica Alexander e Voz: semente e desenvolvimento

Em uma aula tradicional da Técnica Alexander, o papel do toque é primordial. Ao colocar as mãos suavemente no corpo do aluno, a professora compartilha o trabalho que faz em si mesma, dá suporte e convida o aluno a se reorganizar. Durante os três anos de curso de formação para habilitar-se como professora, o foco é justamente no aprimoramento deste trabalho. Não se trata de corrigir ou manipular o corpo do aluno e sim de um diálogo sensorial sutil e profundo de ajustes finos. Diante do cenário de impossibilidade de tocar fisicamente, a voz se apresentou como a mais acessível ferramenta de atuação. Não por acaso, durante esse período de intensificação do uso de telas, testemunhamos a expansão dos *podcasts* e meios de comunicação auditiva. Além do descanso do aparelho visual que estava sobrecarregado pelo uso intensivo de telas, e a praticidade de conciliar tarefas múltiplas com aprendizado, entretenimento e informação, pudemos observar que a voz foi e é capaz de fazer contato com o corpo, com o outro, e minimizar os efeitos do isolamento. Nesse sentido, como afirma Baitello: "Som é vibração. E a vibração opera sobre a pele. Podemos dizer, portanto, que toda voz e todo som é um tipo de massagem, uma estimulação tátil, uma sutil forma de toque." (BAITELLO JUNIOR, 2014, p. 142).

Nesse contexto, Gabriela Geluda começou a produzir gravações de áudios em que descrevia o seu percurso mental e proprioceptivo durante as suas próprias práticas do *descanso construtivo*. Nessa prática, realizada na posição da semi supina, o praticante apoia a cabeça em uma pilha de livros para elevá-la ligeiramente do nível do chão. O estímulo à entrega do peso numa posição de vantagem mecânica e à pausa, promovem uma reorganização psicofísica. Os *feedbacks* animadores a conduziram a desenvolver e produzir o *podcast* de procedimentos guiados, disponíveis em diversas plataformas<sup>3</sup> e a um retorno ao uso das telas no ensino a distância com uma consciência expandida da potência vocal de afetação nos alunos. Gabriela percebeu ser fundamental continuar investindo na sua organização psicofísica enquanto ministrava as aulas online, caso contrário, sua voz não se "recheava de toque" e não se comunicava com "o todo" do outro, restringindo a experiência. A qualidade vocal, a escolha das palavras, o intervalo entre elas e as pausas se mostraram fruto dessa organização global, ao produzir efeitos que ultrapassam a compreensão semântica. Soma-se a isso a observação de que o foco na audição proporciona uma relação expandida com a própria atenção. A espacialidade do som, ao se vincular com um estado de entrega do peso cultivado nas práticas conduzidas, demonstrou efeito terapêutico e regenerador profundo. Sobre isso Baitello nos explica:

<sup>3</sup> Disponível em: <https://open.spotify.com/show/7z0A6BgsVj6OpUTWK1n1I7> Acesso em: 30 de jan, 2023.

Para ouvir sons, basta que sejamos passivamente receptivos - aprendemos a ser passivos. Já para a recepção da imagem, somos obrigados a ser ativos, a direcionar nosso olhar para algum objeto. [...] passivo vem de *passion*, *passione*, que significa paixão e está associado à sensação e sentimento. Está associado a sentir. Ativo vem de *ação* e está associado a agir, a fazer. Temos aí dois universos que se complementam, que integram e são ambos importantes. Mas, quando houver o desequilíbrio entre os dois universos, o ativo e o passivo, será nossa percepção e nossa relação com o mundo que estará vivendo esse desequilíbrio (BAITELLO JÚNIOR, 2014, p. 143).

### Corpovozmúsica<sup>4</sup> online: um experimento

O corpo existe em nós o tempo todo, é uma presença constante, estimulada pela curiosidade e pela experimentação. Esses são alguns dos princípios que norteiam as práticas da Escola e Faculdade Angel Vianna onde, no Curso Recuperação Motora através da Dança, Paula Otero formou-se em 1994 e teve seu primeiro contato com a Técnica Alexander — Angel já trazia para a Escola<sup>5</sup> o diálogo com diversas práticas somáticas. O Sistema Vianna e a Técnica Alexander foram bases para desenvolver o trabalho de Paula Otero como artista da cena, ao reunir os movimentos do corpo, seus sons e sua musicalidade, e uma pedagogia interdisciplinar. É importante dizer que tais princípios são úteis não somente para artistas, mas para qualquer pessoa que deseja conhecer e se relacionar com sua corporalidade, ao experienciar o movimento consciente e expressivo. Desse modo, a proposta do curso Corpovozmúsica consiste em trabalhar musicalidade via corporeidade e vice-versa, o som que penetra o corpo e o corpo o som; a voz que é corpo e o corpo que é voz.

Durante a pandemia, foram realizados encontros online, através da plataforma Skype, uma vez por semana, durante uma hora e meia, que se estenderam por todo o período da quarentena. Não havia requisito prévio de conhecimento em música ou práticas corporais para participar. Formou-se um grupo de pessoas vindas de diferentes contextos, entre as áreas das artes (teatro, dança e música) e da saúde (fisioterapia). Muitos foram os desafios enfrentados pelos professores que se propuseram a dar aulas de corpo e/ou voz e/ou música pelas telas, por exemplo, o *delay*, inevitável durante a transmissão

<sup>4</sup> O título Corpovozmúsica é inspirado nas reflexões e reformulação da pesquisadora Kátia Maffi sobre o nome do curso ofertado por Vianna, Miller e Grisolli nos anos 1970, denominado Corpom-som-palavra. “Optei por uma reformulação da escrita, apresentando o termo corposompalavra, uma composição sem a separação disciplinar, que se afasta do dualismo usual das práticas de corpo e voz.” (MAFFI, 2022, p.5).

<sup>5</sup> Em 1983 junto com seu filho Rainer Vianna e Neide Neves, Angel Vianna abre o Centro de Estudo do Movimento e Artes – Espaço Novo, que mais tarde se torna a Escola Angel Vianna, com a criação do curso Técnico em Bailarino Contemporâneo. Em 2001 é criada a Faculdade Angel Vianna e mais recentemente os cursos de Pós graduação Lato Sensu. Disponível em: <https://www.angelvianna.com.br/> Acesso em: 8 de jun.2023.

online, que impossibilitava o acompanhamento de instrumentos musicais ou o cantar em conjunto sem “atravessar” o tempo. A qualidade do som reproduzido através dos computadores é muito diferente da qualidade vocal quando na presença física. Esses fatores trouxeram a necessidade de ajustes perceptivos e abertura de entendimentos a respeito da musicalidade e do corpo. Por isso, desde o início foram pesquisados diferentes modos de trabalhar com a voz e outros sons audíveis no ambiente. “Isso propicia, também, o desenvolvimento de pesquisas de timbres e sonoridades, ampliando e qualificando a escuta, a percepção e também a compreensão do que é fazer música, efetivamente. De modo ampliado, estendido, aberto e criativo (BRITO, 2019, s/p.). Muitas vezes a aula era iniciada com o descanso construtivo. Esse momento de “chegada” abria os espaços de escuta. Os participantes ficavam muito mobilizados com o deitar no chão, respirar, entrar em contato com os efeitos da ansiedade no organismo, provocadas ou acentuadas pelo isolamento. Desse modo, a atenção expandida, a pausa, práticas como o descanso construtivo e o resgate do ouvir podem ser poderosos companheiros nesse percurso de volta ao eixo.

A metodologia da prática corporal proposta por Angel Vianna aponta para três itens fundamentais: Observação, visualização, interação do eu, do outro, do ambiente; o reconhecimento e a aceitação de si buscando o prazer pelo movimento e sua renovação no dia a dia; a consciência da estrutura esquelética, das dobras (articulações) e do invólucro (pele) para a exploração do mundo interno (sensibilização para a projeção com o mundo exterior) (SALDANHA, 2009). Todos esses itens foram desenvolvidos para serem experienciados de forma presencial, muitas vezes, com a utilização do toque “conduzido e orientado por uma mão mais experiente que sabe reverberar no corpo do outro a comunicação da diretriz que está sendo trabalhada” (SALDANHA, 2009, p.41). Durante a pandemia, sem a possibilidade do toque físico, a forma de entonação da voz de quem conduz a atividade — algo que já era considerado de extrema importância na Metodologia Angel Vianna — torna-se imprescindível. “Dentro desses três itens se investe na percepção detalhada do corpo” (SALDANHA, 2009, p.48), dentre os quais destacamos, no curso Corpovozmúsica, a tridimensionalidade corporal; o apurar dos sentidos; os apoios, o ritmo e movimento próprios e a improvisação — esta última como forma de expressão individual quanto de comunicação com o outro — nesse caso, associada à improvisação vocal. “Presente em todas as culturas musicais, a improvisação está ligada à tradição musical oral, que independe da notação e não tem como meta a perpetuação, mas, sim, a comunicação instantânea.” (BRITO, 2019, s/p.). De certa forma, é mais educativo para um ser humano, para uma criança, ao invés de aprender inicialmente notas musicais, explorar sua voz sem preconceitos, fazer sons que a criança, por exemplo, faz espontaneamente, fazer junto, trocar, brincar. Poder

sair do *container* de julgamentos como “sou bom, sou ruim”, “tenho a voz bonita, tenho a voz feia”, “tenho ritmo, não tenho ritmo”, pode ser muito libertador.

Se convidamos a pessoa a experimentar uma voz grave ou uma voz aguda, o que é grave ou agudo para ela? Sob o aspecto estritamente musical e para ouvidos “treinados” nos parâmetros estritamente musicais, os intervalos musicais, as alturas, podem soar como algo quase “concreto” (referindo-se à música embasada nas tradições ocidentais), porém, muitas pessoas podem não perceber as distâncias entre os sons. Quando essa percepção é trabalhada via corpo, por exemplo, os graves nas partes mais baixas (bacia, pernas, pés), os agudos nas partes mais altas do corpo (cintura escapular, braços, cabeça), associados ou não aos planos baixo, médio e alto, aos poucos a percepção é expandida e é possível se expressar de modo mais rico. Isso é uma das inúmeras possibilidades e não significa que os graves e agudos estejam relacionados somente às partes mais baixas ou altas do corpo, respectivamente, mas a partir do momento em que a percepção fica mais refinada, alargam-se também as escolhas de expressão e de criatividade. Durante essa prática observamos que a não separação entre movimento e vocalização estimula a propriocepção e a ativação / modificação do tônus de áreas do corpo pouco percebidas, como a laringe, as caixas de ressonância do crânio e a movimentação da língua.

Durante a produção sonora individual os microfones eram silenciados. Isso propiciava um ambiente acolhedor de não julgamento, aspecto positivo desse contexto de isolamento, pois, muitas vezes, cantar ou vocalizar em meio a outras pessoas pode ser algo, a princípio, ameaçador. No meio do processo começamos a abrir os microfones para escutarmos uns aos outros. Em suas produções sonoras o grupo se inspirava no que ouvia do seu entorno e nos sons dos outros, o que interferia também no modo como se moviam. Isso afetava a condução do experimento, por vezes saindo do roteiro de aula previsto, ao seguir outros caminhos propostos pelo grupo. Estávamos todos confinados, cada um escutava coisas diferentes em sua paisagem sonora particular: latido de cachorro, vento, música do vizinho, vozes, ruído do ar-condicionado, entre outros sons humanos e não humanos. De alguma forma, isso fazia com que entrássemos nas casas uns dos outros pelos sons, mudávamos de lugar através dos sons, éramos acolhidos por espaços externos mesmo que estivéssemos dentro de casa. Uma música era cantada, por exemplo, influenciada pelo som de um apito vindo do exterior. Em outros momentos, abríamos os microfones e o *delay* nos estimulava a experimentar outras divisões de tempo, “o ambiente fica, então, “à deriva”, ou seja, aberto aos acontecimentos que o grupo provocará. Como um “jogo musical com foco na escuta da paisagem sonora do entorno” (BRITO, 2019, s/p.). Desse modo, o *delay* imposto pela transmissão da plataforma virtual que, a princípio, poderia ser uma dificuldade para a comunicação através de música,

mostrou-se uma ferramenta que gerou aberturas de escuta e de comunicação. Nesse sentido, podemos entender a escuta como “gesto”, no sentido de uma construção musical que se dá internamente, uma ação geradora de sentidos e significado.

O início da prática com o descanso construtivo mostrou-se importante para “distribuir” as tensões e a ansiedade e estimular assim a liberação do fluxo criativo, além de permitir espaços para a valorização do silêncio, que, por sua vez, faz perceber os sons, às vezes curtos, outros longos. Os participantes caminhavam por seus espaços, quartos, salas, percebendo as diferentes gradações de sons, rarefeitos, entrecortados, fortes, pesados, lidando com o acontecimento sonoro e a imprevisibilidade. Essas foram estratégias de “libertação criativa” surgidas a partir de uma dificuldade, o isolamento entre telas, e que se mostraram potentes não somente na questão estética quanto no estado emocional dos participantes, ou seja, existe uma dimensão artística que é mobilizada junto com “[...] a subjetividade, o corpo e a relação do indivíduo com o mundo” (SALDANHA, 2009, p. 129-130). “Estou me sentindo mais integrado”; “me sinto menos ansioso”; “consigo dormir melhor”; “como é bom improvisar”, eram alguns dos depoimentos que surgiam ao final das aulas, em que abríamos um espaço para trocas e conversas de como estávamos nos sentindo.

## Conclusão

O campo da Somática “engloba uma diversidade de conhecimentos onde os domínios sensorial, cognitivo, motor, afetivo e espiritual se misturam com ênfases diferentes” (FORTIN, 1999, P.42 APUD MAGALHÃES, 2022 n.p.), tornando-o ainda mais miscigenado e interligado. Magalhães aponta que:

De modo geral, as práticas somáticas desenvolvem um trabalho de refinamento da sensibilidade com o objetivo de aperfeiçoar a consciência. Soma, como determinado por Hanna (1986), seria o corpo percebido a partir de si mesmo. [...]. Nessa concepção, o corpo afasta-se de uma instância fixa e permanente, como seria se fosse um objeto, e aproxima-se da ideia de processo (MAGALHÃES, 2022, n. p.).

A partir dessa diferenciação entre corpo-objeto e corpo-processo, instâncias fixas e movimento, pudemos tecer algumas considerações a respeito de questões caras a Alexander em sua época, como a predominância da atenção fechada, a dificuldade de pausar, a desorganização postural e descoordenação do corpo em movimento, a segmentação entre corpo e mente, e colocá-las à luz do presente momento. Ressaltamos que numa situação pandêmica de muita instabilidade, a projeção em direção às telas exacerbou questões emocionais

que já estávamos sofrendo ao induzir à perda da própria sustentação. A prática denominada descanso construtivo pôde funcionar como uma espécie de antídoto para as interferências acima elencadas. Essa ferramenta foi muito útil durante a pandemia, no entanto, já se configurava uma das práticas mais importantes da Técnica Alexander, mostrando que a demanda para lidar com tais questões existia antes da realidade pandêmica.

Antes de terminar a leitura, convidamos o leitor que está diante dessa tela a realizar um experimento. A prática da atenção expandida é uma das bases para o trabalho desenvolvido por nós antes e durante a pandemia, e refere-se ao campo da Somática, mais precisamente sobre alguns preceitos de F. Matthias Alexander (1869-1955).

#### Praticando a atenção expandida

Você está olhando para uma tela. Primeiro é importante identificar onde está a tela e onde está o seu corpo. Para “voltar” para o próprio corpo, perceba os principais pontos de apoio do corpo. Se você estiver sentada, perceba: O contato dos pés com chão. O contato da pélvis com a cadeira. Inclua a distância entre a tela e o corpo.

Essa simples percepção vai te ajudar a não se projetar tanto para frente e não ser “sugado” pela tela. Você também pode se lembrar dos espaços atrás das costas e acima da cabeça. E pode incluir a visão periférica, que é a possibilidade de ver na lateral mesmo olhando para frente. Se possível, continue lendo esse texto atentando para essas instruções.

O ano é 2023. Sobrevivemos. Estamos modificados. Adaptados? Com certeza transformados por essa experiência. Nas práticas que descrevemos aqui observamos que o bom funcionamento das coordenações do ser estão conectados à amplificação das potências criativas, e que a criatividade se mostra ferramenta fundamental para a adaptabilidade em tempos de mudança, dentro e fora do meio artístico. Sob esse aspecto, como podemos desenvolver pedagogias ancoradas na Somática, que fortaleçam o poder de adaptabilidade do ser humano, preservando e regenerando nossas coordenações vitais enquanto o mundo nos desafia a lidar com rotinas antinaturais que se reconfiguram tão rápido quanto a velocidade da luz? As demandas de nossas capacidades de adaptação foram exacerbadas pela situação pandêmica, porém, esse tema já atravessa a humanidade desde o princípio dos processos civilizatórios. Isso nos leva a acreditar que, talvez, possamos mergulhar em investigações engatilhadas por essas questões específicas que se evidenciaram na pandemia e expandir maneiras de existir, se recriar e evoluir a partir de uma auto observação ancorada na visão corajosamente construtiva e criativa.

---

**REFERÊNCIAS**

ALEXANDER, F. M. **Controle Consciente e Construtivo do Indivíduo**. RJ: Circuito, 2022.

ALEXANDER, F.M. **A herança suprema do homem**. Ed. Jandaíra, 2017

BAITELLO JUNIOR, Norval. **A era da iconofagia**: reflexões sobre a imagem, comunicação, mídia e cultura. SP: Paulus, 2014.

BRITO, Teca Alencar de. **Um jogo chamado música**: Escuta, experiência, criação, educação. Ed. Peirópolis, 1a edição 26 junho 2019 .257p.

MAFFI, Katia Milene dos Santos. Expressão corporal: a interdisciplinaridade de Klauss Vianna e o corposompalavra em foco. In: **A Luz em Cena**, Florianópolis, v. 2, n. 4, dez. 2022.

CAMPOS, Magalhães, M. (2022). A somática como poética da transformação de si. In: **Sinais De Cena**, 3(1), 87–101. <https://doi.org/10.51427/cet.sdc.2022.0006>. Acesso em: 27 de jan. 2023.

SALDANHA, Suzana. **Angel Vianna: Sistema, método ou técnica?** [org.] Funarte, RJ: 2009

SCHAFER, R. Murray. **O ouvido pensante**. Trad. Marisa T. O. Fonterrada et. Al. São Paulo: Editora Unesp, 1991.