UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PARANÁ
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA
MESTRADO EM MÚSICA

RENEE REBELO CICARELLI

O DESENVOLVIMENTO DA RELAÇÃO INTERATIVA CORPO-PIANO A PARTIR DE FERRAMENTAS PEDAGÓGICAS QUE PROPICIEM O DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA CORPORAL

CURITIBA
2023

RENEE REBELO CICARELLI

O DESENVOLVIMENTO DA RELAÇÃO INTERATIVA CORPO-PIANO A PARTIR DE FERRAMENTAS PEDAGÓGICAS QUE PROPICIEM O DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA CORPORAL

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Estadual do Paraná - UNESPAR, linha de pesquisa *Música e Processos Criativos*, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Música.

Orientadora: Profa. Dra. Margareth Maria Milani.

CURITIBA

2023

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema de Bibliotecas da UNESPAR e
Núcleo de Tecnologia de Informação da UNESPAR, com Créditos para o ICMC/USP
e dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Cicarelli, Renée Rebelo
O desenvolvimento da relação interativa corpo-piano a partir de ferramentas pedagógicas que propiciem o despertar da consciência corporal / Renée Rebelo Cicarelli. -- Curitiba-PR,2023.
126 f.

Orientador: Margareth Maria Milani.
Dissertação (Mestrado - Programa de Pós-Graduação Mestrado em Música) -- Universidade Estadual do Paraná, 2023.

1. Corpo. 2. Corporeidade. 3. Consciência corporal. 4. Técnica pianística. 5. Ferramentas sistematizadas. I - Milani, Margareth Maria (orient). II - Título.

TERMO DE APROVAÇÃO

RENÊE REBELO CICARELLI

O DESENVOLVIMENTO DA RELAÇÃO INTERATIVA CORPO-PIANO A PARTIR DE FERRAMENTAS PEDAGÓGICAS QUE PROPICIEM O DESPERTAR DE CONSCIÊNCIA CORPORAL

Dissertação aprovada como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Música, do Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Estadual do Paraná, linha de Música e Processos Criativos, pela seguinte banca examinadora:

Orientadora: _____

Profª. Drª. Margareth Maria Milani

Universidade Estadual do Paraná

_____

Profª. Drª. Carmen Célia Fregoneze

Universidade Estadual do Paraná

_____

Prof. Dr. Carlos Alberto Assis

Universidade Estadual do Paraná

Curitiba, 21 de julho de 2023.

Dedico este trabalho a todos os colegas pianistas e professores de piano, incansáveis, que com empenho, moldam talentos e despertam o potencial de cada aluno.

AGRADECIMENTOS

À Deus Pai, criador e sustentador de todas as coisas, "*pois Nele vivemos, nos movemos e existimos*".

Ao Lucas, meu marido, meu porto seguro, esteio, sempre disposto a ajudar.

Aos meus pais, avó e tio, que desde cedo me incentivaram no caminho da música.

À minha querida orientadora artística e acadêmica, Profª. Drª. Margareth Maria Milani, pelo acolhimento, respeitosa amizade e preciosas orientações, que marcaram a minha trajetória profissional e aprofundaram minha relação interativa com o piano.

À Universidade Estadual do Paraná - UNESPAR, *Campus* de Curitiba I - Escola de Música e Belas Artes do Paraná - EMBAP e ao Programa de Pós-Graduação em Música - PPGMUS, que me proporcionaram crescimento intelectual através do Mestrado, permitindo o meu retorno "à casa", onde concluí o Curso do Bacharelado e a Especialização.

Aos Professores da Banca de Qualificação e da Banca de Defesa, Prof. Dr. Carlos Alberto Assis e Profª. Drª. Carmen Célia Fregoneze, que através de seus apontamentos propiciaram a concretização deste trabalho.

Aos Professores do Programa de Pós-Graduação em Música, Prof. Dr. Allan de Paula Oliveira, Coordenador do Curso, Prof. Dr. Fábio Scarduelli, Prof. Dr. Fábio Guilherme Poletto, Prof. Dr. Alisson Alípio, Profª. Drª. Anete Weichselbaum, por dividirem suas experiências acadêmicas e compartilharem tão vasto conhecimento.

Aos colegas da turma do Mestrado, das linhas de pesquisa I e II, por todo o companheirismo e apoio.

À Universidade Federal da Integração Latino-Americana - UNILA, por disponibilizar o local para a realização da pesquisa de campo e a gravação do meu vídeo da mostra artística.

Aos participantes da pesquisa, que tão prontamente e de forma comprometida aceitaram participar dos encontros do campo de pesquisa, cuja contribuição foi fundamental para estruturar esta dissertação.

Ao amigo pianista Prof. Dr. Daniel Ângelo Vieira, por todo o incentivo e auxílio.

Às amigas sempre presentes Christiani Sartori e Ester Sartori.

Aos meus queridos alunos, que a todo o momento me desafiam e impulsionam a ser uma pessoa melhor.

Aos meus chefes e pais de alunos, que constantemente se mostram tão compreensivos com minhas demandas.

“Eu te louvarei, porque de um modo tão admirável e maravilhoso fui formado; maravilhosas são as tuas obras, e a minha alma o sabe muito bem.” **Salmo 139:14**

RESUMO

A presente pesquisa surgiu do interesse em investigar possibilidades de desenvolver com profundidade a relação interativa consciente entre corpo e piano durante a performance. A questão norteadora da pesquisa se fundamentou em: como uma sistematização de ferramentas para o desenvolvimento da consciência corporal pode influenciar a interação dos indivíduos com o piano, despertando, desenvolvendo ou expandindo a presença do corpo nas práticas pianísticas? Alicerçada, no conceito de corporeidade, que compreende o indivíduo como uma unidade fisiológica, motora e psíquica (Merleau-Ponty [1999]; Pelinski [2005]; Milani [2016]); no conceito de consciência corporal no que tange o reconhecimento do todo que é o corpo, bem como dos segmentos que o compõem e sua movimentação (Laban [1978]; Klauss Vianna; [VITTORI, 2010; QUEIROZ, 2012]; Schusterman [2012]); e em alguns fundamentos da técnica pianística que trazem o corpo como o centro dessa atividade (Melo & Gerling [2021]; Póvoas [2007]; Joly [2018]); pretendi, a partir de um relato de caso através de ferramentas exploratórias (com dois pianistas recentemente formados em um curso de bacharelado em piano), verificar a efetividade de uma abordagem pianística fundamentada na consciência corporal, com o intuito de propiciar aos participantes a construção de uma relação corporal com o piano saudável, flexível, fluída e eficiente, na construção de uma técnica que também acolha não somente sua constituição física como também a sua própria maneira de expressar-se corporalmente. Para tanto, o caminho estruturante do campo de pesquisa consistiu em aplicar ferramentas sistematizadas de desenvolvimento da consciência corporal fundamentando-se em um protocolo, estruturado previamente e parcialmente, ou seja, passível de ajustes de acordo com as singularidades de cada participante. O protocolo se fundamentou em um tripé: 1) exercícios de consciência corporal global (realizados fora do piano); 2) exercícios realizados na amplitude do teclado (topografia) para desenvolvimento da sensação de coordenação motora ampla; 3) a vivência da consciência corporal em uma peça do repertório pianístico (Claude Debussy – *Pièce: pour l`oeuvre du Vêtement du Blessé*), com o intuito de unir três momentos de percepção holística do corpo. Nesta etapa, as ferramentas organizadas foram aplicadas a partir da intersecção entre o corpo consciente e as dimensões musicais trazidas pelo texto. Os preceitos fundantes do protocolo foram arquitetados em autores que experienciam perspectivas corporais holísticas e concepções trazidas pelas práticas psicofísicas: (Schusterman [2012]; Laban [1978]; Klauss Vianna; [VITTORI, 2010; QUEIROZ, 2012]; Ehrenfried [1991]; Gerda Alexander [1983]; Matthias Alexander; [BARKER, 1991]; Feldenkrais [1977]).

A coleta de dados se deu pelo registro audiovisual da performance da peça (antes e depois da aplicação do protocolo) e por meio de três entrevistas, que, a partir das narrativas emergentes nas falas dos participantes trouxe a possibilidade de análise das crenças, abordagens e práticas, antes e após a experiência no campo de pesquisa. A organização, análise e interpretação dos dados foram desenvolvidas com base na análise de conteúdo (BARDIN, 2016), apresentando as falas dos participantes em categorias temáticas organizadas a partir das questões propostas em cada entrevista, e apresentadas em quadros que foram posteriormente interpretados e correlacionados com a fundamentação teórica.

Palavras-chave: corpo; corporeidade; consciência corporal; técnica pianística; ferramentas sistematizadas.

ABSTRACT

The present research arose from an interest in investigating possibilities for developing in-depth conscious interactive relationship between the body and the piano during performance. The guiding question of the research was based on: how can a systematization of tools for the development of bodily awareness influence individuals' interaction with the piano, awakening, developing or expanding the presence of the body in piano practices? Anchored in the concept of corporeality, which encompasses the individual as a physiological, motor, and psychic unity: (Merleau-Ponty [1999]; Pelinski [2005]; Milani [2016]); in the concept of bodily awareness regarding the recognition of the body as a whole, as well as its segments and movements: (Laban [1978]; Klauss Vianna [VITTORI, 2010]; Schusterman [2012]); and some fundamentals of piano technique that place the body at the center of this activity: (Melo & Gerling [2021]; Póvoas [2007]; Joly [2018]); I intended, through exploratory tools with a case study (involving two recently graduated pianists from a Bachelors' degree program in piano), to verify the effectiveness of the bodily awareness approach, with the aim of providing the participants the construction of a healthy, flexible, fluid, and efficient bodily relationship with the piano, in the development of a technique that embraces not only their physical constitution but also their own way of expressing themselves through the body. Therefore, the structuring path of the research field consisted of applying systematized tools for the development of bodily awareness, based on a previously and partially protocol that was adjusted according to the singularities of each participant. The protocol was based on a tripod: 1) exercises of global bodily awareness (performed outside the piano); 2) exercises performed within the range of the keyboard (topography) to develop the sensation of broad motor coordination; 3) the experience of bodily awareness in a piece of piano repertoire (Claude Debussy – Pièce*: pour l`oeuvre du Vêtement du Blessé*), with the intention of combining three moments of holistic bodily perception. In this stage, the organized tools were applied through the intersection between conscious body and the musical dimensions brought by the score. The founding precepts of the protocol were derived from authors who experienced holistic bodily perspectives and concepts brought by psychophysical practices, which are presented in the literature review chapter: (Schusterman [2012]; Laban [1978]; Klauss Vianna [VITTORI, 2010; QUEIROZ, 2012]; Ehrenfried [1991]; Gerda Alexander [1983]; Matthias Alexander [BARKER, 1991]; Feldenkrais [1977]). Data collection was carried out through audiovisual recordings of the performance of the piece (before and after the application of the protocol) and through three interviews, which, based on the emerging narratives in the participants speeches, provided the

possibility of analyzing their beliefs, approaches, and practices before and after the research field experience. The organization, analysis, and interpretation of the data were developed based on content analysis (BARDIN, 2016) presenting the participants' speeches in thematic categories organized from the questions proposed in each interview, and presented in charts that were later interpreted and correlated with the theoretical foundation.

Keywords: body; corporeality; bodily awareness; piano technique; systematized tools.

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 - A história da vida musical do participante: memórias 64
QUADRO 2 - O papel do corpo na formação pianística do participante 66
QUADRO 3 - A presença do corpo nas práticas pianísticas atuais do participante 67
QUADRO 4 - O entendimento sobre o conceito de consciência corporal 69
QUADRO 5 – Práticas pedagógicas 71
QUADRO 6 - Sensações corporais ou modificações corporais que emergiram através do trabalho desenvolvido durante as três semanas de sessões de intervenção e durante as práticas pianísticas 78
QUADRO 7 - Exercícios e estratégias de estudo desenvolvidos na relação corporal com o piano durante os momentos de práticas diárias 79
QUADRO 8 - Facilidade técnica, conforto corporal e fluência na relação estabelecida com o piano 80
QUADRO 9 - Sensações percebidas durante o registro audiovisual da 2ª performance e mudanças significativas no comportamento corporal (antes da apreciação dos vídeos). 80
QUADRO 10 - Avaliação comparativa entre o 1ª e o 2º registro audiovisual da performance da peça e modificações percebidas na relação corporal estabelecida com o instrumento (o ver-se na performance) 87
QUADRO 11 - Sensações que emergiram durante o ato de tocar e o ato de se ver no vídeo.. 88
QUADRO 12 - Mudanças nos movimentos corporais e estratégias de estudo desenvolvidas durante as sessões de intervenção para o aprendizado da peça 89
QUADRO 13 - Ferramentas de desenvolvimento da consciência corporal e da inclusão ativa do corpo durante as práticas pianísticas 90
QUADRO 14 - A abordagem entre corpo e piano desenvolvida nos encontros e a execução pianística mais reflexiva, crítica e autônoma 91

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO **16**
1 CONCEITO DE CORPO COMO UM CONSTRUCTO SOCIAL: O DESENVOLVIMENTO DA CONSCIÊNCIA CORPORAL E O SEU ENCADEAMENTO NA PERFORMANCE 22
1.1 Percepções sobre o termo consciência corporal 26
1.2 A consciência corporal e o movimento humano na dança e no teatro 28
1.3 A consciência corporal e o seu desenvolvimento nas práticas psicofísicas 31
1.4 A imagem corporal como elemento de autopercepção na construção da consciência corporal e a corporeidade integrada no fazer musical 36
1.5 Perspectivas do estabelecimento de princípios para uma relação corporal-espacial com o piano 38
1.6 Síntese das percepções sobre o termo consciência corporal, o movimento humano na dança, teatro e os preceitos das práticas psicofísicas elencados como fundamentação teórica 43
2 METODOLOGIA 48
2.1 Descrição da organização geral do campo de pesquisa 50
2.2 Introdução geral ao protocolo da pesquisa: princípios fundantes de uma abordagem pianística holística que contemplem a consciência corporal como uma aprendizagem experiencial durante a prática performática ao piano 52
2.3 Descrição do protocolo de abordagem que foi utilizado nas sessões de intervenção durante o relato de caso com ferramentas exploratórias 54
2.4 Exercícios de consciência corporal global **56**
2.4.1 Exercícios de consciência corporal a partir da respiração 56
2.4.2 Exercícios para trabalhar a sensação de tensão, relaxamento e sensorialidade da polpa dos dedos (desenvolvidos de forma lenta e suave) 56
2.4.3 Exercícios de consciência de tronco-cabeça e consciência de braço como uma unidade (realizados em pé, de forma lenta, gradual e delicada, a fim de estimular os canais sensoriais) 57
2.4.4 Exercícios de consciência de centro de gravidade e mobilidade do tronco (realizados sentado) 58

2.5 Exercícios realizados na amplitude do teclado para desenvolvimento da sensação de coordenação motora ampla 59
2.6 O desenvolvimento da consciência corporal em uma peça do repertório pianístico 60
3 APRESENTAÇÃO DOS DADOS DE PESQUISA 62
3.1 Organização dos dados por categorias temáticas (redução da fala dos participantes a partir dos dados coletados nas três entrevistas) **62**
3.2 Análise de Categorias Temáticas 64
3.2.1 Redução da fala dos participantes organizadas por categorias temáticas e referentes a primeira entrevista (aplicada no 1º encontro após o 1º registro audiovisual da peça) 64
3.3 Interpretação dos dados de pesquisa da 1ª entrevista 73
3.4 Redução da fala dos participantes organizadas por categorias temáticas e referentes a segunda entrevista (aplicada no 5º encontro com os participantes e após o 2º registro audiovisual de peça). 78
3.4.1 Sensações corporais ou modificações corporais que emergiram através do trabalho desenvolvido durante as três semanas de sessões de intervenção e durante as práticas pianísticas 78
3.4.2 Exercícios e estratégias de estudo desenvolvidos na relação corporal com o piano durante os momentos de práticas diárias 79
3.4.3 Facilidade técnica, conforto corporal e fluência na relação estabelecida com o piano 80
3.4.4 Sensações percebidas durante o registro audiovisual da 2ª performance e mudanças significativas no comportamento corporal (antes da apreciação dos vídeos) 80
3.5 Interpretação dos dados de pesquisa da 2ª entrevista 83
3.6 Redução da fala dos participantes organizadas por categorias temáticas e referentes a terceira entrevista (aplicada no 5º encontro com os participantes e após a apreciação comparativa entre o 1º registro audiovisual da peça (realizado anteriormente às sessões de intervenção) e o 2º registro (realizado no último encontro e após as três sessões de intervenção) 87
3.6.1 Avaliação comparativa entre o 1ª e o 2º registro audiovisual da performance da peça e modificações percebidas na relação corporal estabelecida com o instrumento (o ver-se na performance) 87

3.6.2 Sensações que emergiram durante o ato de tocar e o ato de se ver no vídeo 88
3.6.3 Mudanças nos movimentos corporais e estratégias de estudo desenvolvidas durante as sessões de intervenção para o aprendizado da peça 89
3.6.4 Ferramentas de desenvolvimento da consciência corporal e da inclusão ativa do corpo durante as práticas pianísticas 90
3.6.5 A abordagem entre corpo e piano desenvolvida nos encontros e a execução pianística mais reflexiva, crítica e autônoma 91
3.7 Interpretação dos dados de pesquisa da 3ª entrevista 92
3.8 Percepções advindas do campo de pesquisa 96
CONSIDERAÇÕES FINAIS 98
APÊNDICE 107
APÊNDICE 1 - ENTREVISTAS 108
APÊNDICE 2- TERMOS DE CONSENTIMENTO 113

INTRODUÇÃO

A temática desta pesquisa emergiu de indagações que surgiram ao longo de minha trajetória musical enquanto pianista e professora de piano. Há mais de duas décadas atuo como pianista colaboradora desenvolvendo atividades com grupos corais, cantores e instrumentistas, bem como trabalhando com o ensino do piano, orientando alunos com níveis de formação musical e técnica muito distintos.

Na realização dessas atividades, a alta demanda técnica apresentada pelo repertório pianístico, me fez repensar a minha desenvoltura e maneira de interagir corporalmente com piano, assim como, de que modo eu poderia trabalhar pedagogicamente a relação corporal com o instrumento em minhas práticas de ensino, ampliando o conceito de técnica para além do desempenho digital, e propiciando a esses estudantes uma relação corporal com o piano saudável, flexível, fluída e eficiente, em que a técnica fosse construída na totalidade do corpo e na interatividade deste com o instrumento.

Durante meus anos de formação pianística pouco foi falado sobre consciência corporal, apenas algumas informações esparsas e nem sempre conectadas entre si, tais como: o distanciamento da banqueta em relação ao piano, a forma "correta" da posição da mão no instrumento e o relaxamento do punho. Lembro-me de ter trabalhado, nos meus primeiros anos de formação pianística, alguns exercícios no piano e fora dele: toquei lições do 1º Caderno de Heitor Alimonda[1] (técnica de peso de braço), exercícios soltando o braço (queda livre), atividades de relaxamento, alongamento corporal e fortalecimento das falanges dos dedos.

O despertar da consciência corporal na minha formação, de maneira concreta e palpável, aconteceu tardiamente nos anos da graduação em música[2] quando iniciei um repertório pianístico tecnicamente e musicalmente mais denso. Nesse período tive a oportunidade de aprender a utilizar a movimentação do punho e como consequência, essa nova sensação me proporcionou um melhor resultado sonoro nas obras que eu estava tocando. Também recebi a orientação de manter a face relaxada (boca, língua, testa), bem como a região do pescoço.

Embora, desde os primeiros anos de formação até a conclusão do curso de graduação eu tenha experienciado (de forma bem fragmentada e insuficiente) pequenas sensações da participação do corpo na execução pianística, avalio como ponto positivo ter podido construir

---

[1] O Estudo do Piano – Elementos Fundamentais da Música e da Técnica do Piano em 10 cadernos.
[2] Curso Superior de Instrumento/Piano. Escola de Música e Belas Artes do Paraná – EMBAP (1995-2000).

essa suscinta bagagem, visto que tal vivência, mesmo que limitada, me proporcionou não somente a percepção das minhas deficiências e limitações no que tange a minha movimentação corporal durante a performance ao piano, bem como uma reflexão aprofundada do papel do corpo nas práticas pianísticas, o que me instigou a ponderar constantemente acerca dessa temática e possíveis caminhos para o desenvolvimento da consciência corporal.

Paulatinamente comecei a repensar a relação estabelecida entre minhas deficiências técnicas e a construção da consciência corporal. E, na tentativa de encontrar novos caminhos e soluções para minhas dificuldades pianísticas, passei a analisar algumas passagens nas obras que estava aprendendo ou que já faziam parte do meu repertório, e que se apresentavam como complexas de serem tocadas, despertando em minhas práticas uma atenção com o corpo mais proeminente. Também comecei a ficar mais atenta as posturas corporais externadas pelos meus alunos e de que maneira eu poderia intervir com ferramentas educativas que pudessem proporcionar aos estudantes um "despertar" do corpo na atividade pianística, que pudesse trazer um experienciar da técnica de uma forma mais prazerosa, evitando tensões e esforços desnecessários.

Por conseguinte, esta dissertação surge do meu interesse em conhecer com profundidade o processo do desenvolvimento da consciência corporal na atividade pianística, trazendo possíveis ferramentas sistematizadas e adaptadas ao processo de construção da consciência corporal, principalmente em relação ao ensino do piano, passíveis de serem aplicadas com alunos em diferentes estágios de aprendizado. Busco construir e organizar caminhos para a construção de uma consciência corporal plena, uma vez que há insuficiente material bibliográfico que possa referendar e pautar práticas pianísticas pessoais e pedagógicas. A elaboração de uma estrutura condutora (mesmo que diminuta) para a percepção do corpo nas práticas e no ensino da performance, pode trazer um apoio, traçando possíveis encaminhamentos metodológicos para pianistas interessados em trabalhar o despertar ou a expansão da consciência corporal em suas práticas musicais e pedagógicas.

É muito comum, de modo geral, que estudantes ou jovens profissionais se preocupem em dominar os elementos grafados na partitura (altura, duração, fraseado, dinâmicas, pedalização, estilo e estética, entre outros), sem perceber, por vezes, o próprio corpo como fundamento para a realização da música. O texto musical, constituído por uma série de informações em seu conteúdo, em certo sentido, pode desviar a percepção corporal dos pianistas na realização da ação. Como consequência desse fato, podem surgir certas tensões corporais que levam os pianistas a uma perda de agilidade e velocidade, além de eventualmente

ocasionarem cansaço muscular, desconfortos ou mesmo dor na realização de movimentos, sem o mínimo de conforto e coordenação necessários à atividade pianística.

De toda essa problemática emergiu a questão norteadora dessa pesquisa: Como uma sistematização de ferramentas para o desenvolvimento da consciência corporal pode influenciar a interação dos indivíduos com o piano, despertando, desenvolvendo ou expandindo a presença do corpo nas práticas pianísticas?

Portanto, o objetivo geral dessa pesquisa foi verificar se práticas planejadas e organizadas de desenvolvimento da consciência corporal, aplicadas em situações de prática e de ensino da performance, podem fundamentar uma interação do indivíduo com o piano, baseada em conforto, facilidade, fluência e eficiência durante a performance. Para tanto, realizei um relato de caso através de ferramentas exploratórias com dois jovens pianistas recém-formados, na qual, a coleta, a análise e interpretação dos dados, se fundamentou nas vivências relatadas, através de entrevistas aplicadas, bem como dos diálogos estabelecidos com os participantes durante os encontros. Dessa forma, o caminho estruturante do campo de pesquisa pretendeu: 1) aplicar ferramentas sistematizadas que pudessem desenvolver a consciência corporal (tanto fora quanto no instrumento e em uma peça do repertório pianístico escolhida para a pesquisa); 2) através de entrevistas, analisar as crenças, abordagens e práticas dos participantes antes e após a experiência no campo de pesquisa. O trabalho de campo foi fundamentado em um protocolo (estruturado previamente e parcialmente), para nortear os processos que foram desenvolvidos durante os encontros com os participantes.

Dentro do contexto de todos os questionamentos elencados anteriormente, pode-se listar alguns objetivos específicos formulados como guia para a construção da pesquisa, e que foram observados e analisados a partir do conteúdo emergente das falas dos participantes no relato da experiência vivida (antes e após as sessões de intervenção). São estes: entender como foi construída a técnica pianística durante os anos de formação do participante; compreender o papel do corpo na formação pianística e nas práticas atuais do participante; averiguar o entendimento da consciência corporal na interação corporal com o piano e nas práticas pedagógicas; compreender de que forma os indivíduos constroem ou expandem a consciência corporal na interação com o piano; verificar de que maneira é desenvolvida no indivíduo a relação de reciprocidade entre consciência corporal e técnica pianística; averiguar que tipo de movimentos corporais esses pianistas estão utilizando durante suas performances; compreender se existe uma razão consciente acerca dos movimentos físicos que são demandados em suas práticas musicais; descobrir se esses movimentos têm se mostrado eficazes no sentido de

funcionarem como demanda técnica; e como elaborar e integrar a movimentação corporal especialmente concebida para refinar nuances de interpretação na performance.

Iniciei o desenvolvimento dessa pesquisa com uma revisão da literatura que apresenta o conceito de corporeidade, ou seja, a visão do corpo como uma unidade fisiológica, motora e psíquica, repleta de dimensões constituídas ao longo das experiências que vivenciamos, refutando as dicotomias entre corpo e mente, e buscando compreender o ser humano em sua condição de ser corpóreo, em contínuo movimento no tempo e no espaço, consigo próprio e com o mundo circundante. Também busquei autores que trazem o conceito de consciência corporal e consciência do movimento humano, percorrendo desde abordagens corporais presentes nas práticas psicofísicas, como perspectivas vigentes na dança e no teatro, a fim de constituir um panorama de preceitos fundantes para o desenvolvimento da consciência corporal e a partir desses preceitos situar esses autores nas práticas musicais, para que seja possível compreender de que maneira a consciência corporal se manifesta, se desenvolve e se expande, e assim transpor para o piano uma relação corporal adaptável e ajustada à maneira dos indivíduos expressarem-se corporalmente.

No capítulo 1 apresento a revisão da literatura com autores que trazem o conceito de corporeidade: Merleau-Ponty (1999); Nóbrega (2008); Milani (2016); Pelinski (2005); Medrano (2016); de consciência corporal: Schusterman (2012); Cavalari (2005); Laban (1978); Katz (2006); Vittori (2010); Queiroz (2012); Ehrenfried (1991); Feldenkrais (1977); Igweonu (2010); Alexander (1983); Barker (19991); Olivier (1995); Turtelli (2003); Gonçalves (2007); Dergal (2017); Pederiva (2004); e de alguns fundamentos da técnica pianística que trazem o corpo como o centro dessa atividade: Melo & Gerling (2021); Póvoas (2007); Barros (1977) e Joly (2018).

No mesmo capítulo também proponho algumas reflexões próprias acerca da construção da atividade pianística, com possíveis fundamentos na interação corpo-piano, que propiciam uma performance considerada saudável, fluente, natural e prazerosa.

No capítulo 2 apresento a metodologia que norteou a pesquisa e que consistiu na abordagem da pesquisa com relato de caso, que, segundo Gil (2002, p. 41), é um tipo de pesquisa que tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, visando torná-lo mais claro na construção de hipóteses. A pesquisa exploratória também assume a forma de estudo de caso, que consiste no estudo profundo e exaustivo de um ou poucos objetos, de maneira que permita seu amplo e detalhado conhecimento. Seus resultados, de forma geral, são considerados em abertos, na forma de hipóteses e não conclusões (GIL, 2002, p. 54).

Trago os autores de metodologia: Gil (2008); Gonçalves (1994); Thiollent (2011) e proponho reflexões sobre pesquisa qualitativa com os autores Alves-Mazzotti & Gewandsznajder (2002).

Também apresento neste capítulo um protocolo elaborado anteriormente ao campo de pesquisa, fundado em uma perspectiva ampla e adaptável, a partir dos conceitos e proposições externadas pelos autores das práticas psicofísicas, dança e teatro externados no capítulo de revisão da literatura e que amparam a pesquisa como fundamentação teórica (1.2 e 1.3) a fim de nortear todo o percurso investigativo desta.

Sob o enfoque fenomenológico, os participantes voluntários da pesquisa foram acolhidos como sujeitos ativos, trabalhando de forma atuante durante o percurso investigativo no campo de pesquisa. Dessa forma, inevitavelmente minhas particularidades infundiram-se com a dos sujeitos, porém, sempre me atendo à fala destes e ao relato de suas experiências vividas, sem procurar explicá-las mediante leis, mas considerando o que está presente na consciência dos sujeitos.

Foram realizadas 3 entrevistas, a fim de analisar as crenças, abordagens e práticas dos participantes, antes e após a experiência vivenciada nos encontros. A primeira entrevista foi baseada em questões referentes à história da vida musical; o papel do corpo na formação pianística; a presença do corpo nas práticas pianísticas atuais; o entendimento sobre o conceito de consciência corporal; e práticas pedagógicas. A segunda entrevista consistiu em questões referentes às sensações corporais que emergiram durante as 3 sessões de intervenção e durante os dois registros audiovisuais da performance da peça. A terceira e última entrevista abordou questões referentes às percepções corporais que emergiram após a apreciação comparativa entre os dois registros audiovisuais da performance. Foi realizado o registro audiovisual da obra escolhida antes e depois das sessões de intervenção, nas quais, foram aplicados alguns princípios metodológicos de desenvolvimento da consciência corporal, princípios estes, que puderam ser expandidos pelos participantes.

No capítulo 3 trago a apresentação dos dados de pesquisa com a fala externada por cada participante nas três entrevistas aplicadas. Estas falas foram reduzidas e organizadas em categorias temáticas (BARDIN, 2016), a partir das questões propostas nas entrevistas e são apresentadas em quadros, que foram posteriormente interpretados e correlacionados com a fundamentação teórica. Apresento um texto para cada entrevista aplicada, aglutinando as falas dos dois participantes sob o ponto de vista das recorrências, similaridades e oposições que ocorreram em seus discursos.

Por fim trago um texto com as considerações finais da pesquisa que externam minhas impressões, percepções e conclusões acerca do processo de desenvolvimento desta desde à sua concepção à realização antes e após a pesquisa de campo.

No apêndice 1 apresento as três entrevistas que foram aplicadas com os participantes da pesquisa durante os encontros.

No apêndice 2 trago o *Termo de Consentimento Livre e Esclarecido* – TCLE e o *Termo de Consentimento para utilização de imagem e som de voz para fins de pesquisa* a fim de registrar o aceite dos participantes da pesquisa, com informações sobre a pesquisa (riscos e benefícios), bem como um esclarecimento acerca de todos os procedimentos éticos adotados durante o campo de pesquisa.

No anexo trago a partitura da obra de Claude Debussy, *Pièce - pour l`oeuvre du Vêtement du Blessé*, escrita em 1915 (L. 133) que foi escolhida para a aplicação de princípios de desenvolvimento da consciência corporal no repertório pianístico.

1 CONCEITO DE CORPO COMO UM CONSTRUCTO SOCIAL: O DESENVOLVIMENTO DA CONSCIÊNCIA CORPORAL E O SEU ENCADEAMENTO NA PERFORMANCE

> O corpo expressa a ambiguidade do ser humano, tanto como sensibilidade subjetiva que experiencia o mundo, quanto como objeto percebido nesse mundo. Por ser uma subjetividade irradiadora que constitui "o centro mesmo de nossa experiência", o corpo não pode ser entendido adequadamente como mero objeto; no entanto, ele inevitavelmente também funciona em nossa experiência como objeto de consciência, inclusive da consciência corporificada do indivíduo (SCHUSTERMAN, 2012, p. 28).

Poder-se-ia afirmar que o corpo é o lugar onde se vê e se lê a exuberância da vida, mas também ao mesmo tempo, a dor e o temor da morte. O corpo é o lugar dos discursos. É nele que a comunicação se processa. A visão dualista do homem como corpo e espírito, com suas raízes na antiguidade grega, caracteriza-se por uma valorização progressiva do pensamento racional em detrimento do conhecimento intuitivo; a razão no lugar do sentimento, o universal em detrimento do particular (GONÇALVES, 1994, p. 16). O corpo surge, na tradição do ocidente cristão e herdeiro do pensamento grego, em contraste com sua sombra – alma, consciência e espírito. Esse dualismo nos remete a Descartes, que realça uma cisão radical para a modernidade, entre "aquilo que pode ser dotado de extensão" e a "coisa pensante". Aos seus discípulos pareceria cada vez mais difícil compreender a união de uma natureza espiritual a um corpo que não passa de algo apenas mundano (FONTES in GONÇALVES, 2006, prefácio, s. p.).

Maurice Merleau-Ponty (1999, p. 29) ressalta a importância do corpo para a percepção do indivíduo. Como crítico da dualidade cartesiana entre mente e corpo, ele afirma que nossa consciência do mundo se dá por meio do corpo. De acordo com Terezinha Nóbrega (2008, p. 5) Merleau-Ponty aborda a corporeidade não como algo abstrato, pois refuta as dicotomias e estuda atitudes complexas para compreender o humano e sua condição de ser corpóreo em contínuo movimento, admitindo diferentes interpretações, baseadas na circularidade ou recursividade dos fenômenos.

> O corpo torna-se um dos objetos que se constituem diante da consciência, está integrado no mundo objetivo, e toda natureza sendo pensável apenas como o correlato de um conhecimento naturante, não devemos mais tratar o conhecimento como um fato de natureza. Sem dúvida, a própria consciência reconhece que leis naturais determinam, em função da posição do corpo e dos fenômenos corporais, a ordem de seus acontecimentos perceptivos. Nesse sentido, ela aparece como uma parte do mundo, já que pode ser inserida nas relações que o constituem. Parece comportar dois aspectos: de um lado ela é meio ambiente de universo, pressuposta por toda afirmação de um mundo; de outro, é condicionada por ele (MERLEAU-PONTY, 2006, p. 309).

Segundo Jocimar Daolio, Ana Carolina Rigoni e Odilon Roble (2012, p. 181), fazendo um paralelo entre o pensamento fenomenológico desenvolvido por Merleau-Ponty sobre o corpo e corporeidade, anteriormente à este, o antropólogo e sociólogo francês Marcel Mauss (considerado um dos pais da antropologia social contemporânea), já se preocupava em superar a dicotomia instaurada por Descartes, entre pensamento e matéria, consciência e mundo, avançando em direção à criação de uma ciência social que dependia do olhar para os fatos sociais como coisas, a fim destes serem comparados com outros fenômenos próprios da vida em sociedade. Pensando com base num referencial sociológico, o autor se fundamentou em noções como as de "tradição" e de "hábitos" para explicar os modos como os indivíduos "fazem uso de seus corpos" (DAOLIO; RIGONI; ROBLE, 2012, p. 181). Mauss, referindo-se aos mesmos princípios utilizados para a elaboração do conceito de *Fato Social Total*[3] mais tarde, em seu ensaio *As técnicas do corpo* (1934), aborda a noção de *Homem Total*, dedicando-se ao tema corpo e ao modo como os homens, sociedade por sociedade, "servem-se de seus corpos" (DAOLIO; RIGONI; ROBLE, 2012, p. 183).

> Podemos constatar que tanto Merleau-Ponty quanto Mauss, por caminhos diversos, encontraram na facticidade do ser humano a solução para o impasse em que a ciência se colocou a partir do dualismo cartesiano. Porque o ser humano, em sua constante ação no mundo, é mais do que um ser dotado de individualidade psíquica, e é mais do que um organismo puramente biológico. Enquanto Maus trata do "fato social total" como composto sincronicamente das dimensões psicológica, fisiológica e sociológica, e sintetizado na experiência individual do ser humano, Merleau-Ponty trata de um "sujeito encarnado", de um "ser no mundo", de um mundo vivido e não apenas pensado (DAOLIO; RIGONI; ROBLE, 2012, p. 188).

Mauss (2003, p. 421) ressalta que cada sociedade tem seus próprios hábitos. Os indivíduos assimilam uma série de movimentos de pessoas que, nesse processo de apropriação do social para o individual, tornam-se modelos a serem alcançados. Nesse ato imitador, verificam-se elementos psicológicos e biológicos. Não há técnica e não há transmissão se não houver tradição. Essa é a diferença dos homens para os animais: a utilização de suas técnicas e sua transmissão oral. A educação fundamental das técnicas consiste em fazer adaptar o corpo a seu uso. Tanto as crianças como os adultos imitam atos bem-sucedidos, efetuados por pessoas nas quais confiam e têm autoridade sobre eles. Esses hábitos variam não simplesmente com os indivíduos e suas imitações, mas também com as sociedades, as educações, as conveniências e as modas; os prestígios.

---

[3] Na sua obra de maior relevância, O ensaio sobre a dádiva (1925) Mauss desenvolveu a noção do *Fato Social Total*, que implica na compreensão de que em qualquer realização do ser humano, podem ser encontradas a dimensão sociológica, psicológica e fisiológica.

O mesmo autor (MAUSS, 2003 apud MALUF, 2001, p. 89), através da comparação entre culturas diferentes, tenta demonstrar como as “técnicas corporais” – os modos de caminhar, dormir, escavar, nadar, parir, sentar, comer etc, variam de uma cultura para outra. O antropólogo sugere que essas técnicas podem ser abordadas como um *fato social total*, ou seja, como um fenômeno que engloba diferentes dimensões da experiência social e individual. Esses atos são descritos através do conceito de *habitus*, definido por Mauss, como produto da razão prática coletiva e individual, variando socialmente e historicamente. De acordo com Mauss, (MAUSS, 2003 apud MALUF, 2001, p. 89), “as maneiras como os homens sabem servir-se de seus corpos" – fazem parte das representações coletivas – e são formas pelas quais a vida social se inscreve utilizando-se desse "mais natural instrumento”.

Sônia Maluf (2001, p. 88), compreende que uma das abordagens antropológicas a ser considerada, é pensar o corpo como uma construção social e cultural e não como um dado natural. Segundo a autora, o corpo não é apenas visto como um objeto da cultura, mas como dotado também de agência própria; não sendo somente um receptáculo de símbolos culturais, mas produtor de sentido (MALUF, 2001, p. 98). Maluf nos faz refletir que as abordagens objetificadoras do corpo, retiram deste, qualquer agência, ou seja, a capacidade dos indivíduos agirem independentemente e fazerem suas próprias escolhas livremente, e acabam reduzindo-o a um objeto da cultura e das representações sociais. Os indivíduos, não sendo uma "coisa dada", são produto e produtores, ao mesmo tempo, de sentidos e de novas experiências sociais (MALUF, 2001, p. 98)

Considerando a corporeidade humana como um constructo social, algumas indagações podem ocorrer à luz do que é considerado *alteridade*[4] – a forma que o “outro” enxerga o corpo; como ele se utiliza deste durante as manifestações musicais; como é o entendimento da consciência corporal durante a performance musical. Portanto, pode-se questionar: como acontece o processo da educação somática que enfatiza a compreensão do corpo e do movimento, potencializando o desenvolvimento das capacidades musicais de cada indivíduo, dentro da sua singularidade? Como ações individuais interferem na formação daquilo que chamamos de cultura na sociedade, e como essas crenças e hábitos interferem nos músicos durante suas performances?

[4] Caráter ou estado do que é diferente, distinto, o significado do que é o outro, e que se opõe à identidade, ao que é próprio e particular; que enxerga o outro como um ser diferente. O conceito de alteridade tem sido recorrente nas pesquisas, denotando como algo que define as particularidades do que se chama o outro na sociedade. In: https://www.dicio.com.br/alteridade/

Ainda sob essa ótica cultural, o corpo constitui uma dimensão essencial e fundamental de nossa identidade. Referindo-se ao conceito de *identidade*[5], Stuart Hall (2006, p. 11) menciona a noção de sujeito sociológico, que reflete a crescente complexidade do mundo moderno, e a consciência de que o núcleo interior do sujeito não é autônomo, nem autossuficiente, mas formado na interação com "outras pessoas importantes para ele". De acordo com essa visão, a identidade é formada na interação entre o "eu e a sociedade" – concepção sociológica clássica da questão. Portanto, de que maneira se constrói uma identidade musical? De que forma mediar a junção entre as idiossincrasias de cada um e os saberes musicais?

O ser humano se conecta consigo mesmo, com os outros e com a natureza por meio de um conjunto de hábitos, valores e práticas de cunho cultural-social, que são aprendidas e desenvolvidas por cada grupo e informadas por ele. A variedade de comportamentos culturais, existentes entre os distintos agrupamentos humanos, demonstra que o mundo cultural criado pelo homem não é uno, mas sim, rico e variado.

Ramón Pelinski (2005, p. 1) reflete que nossa condição humana de seres corporalizados está implícita em nossa prática musical corrente e em nossos discursos musicais através de hábitos motores, esquemas corporais de ação, imagens auditivas e metáforas, mesmo que não dependam de uma racionalidade deliberada. Compreendendo a percepção como um processo cérebro-corporal, a natureza da prática musical, por sua vez, passa a ser facilmente deduzida como prática corporal. O autor, fundamentado no pensamento de Merleau-Ponty, considera que o corpo vivo está a tal ponto conectado com a mente no corpo físico e cita o filósofo: "no mundo não é o que penso, sim o que vivo" (MERLEAU-PONTY, 1997 apud PELINSKI, 2005, p. 3).

As perspectivas holísticas apresentadas pelos autores acima citados nos leva a repensar o papel do corpo nas práticas de performance. A corporeidade desempenha, por sua vez, um papel decisivo na produção de significados musicais que, apesar de primordialmente vividos na experiência musical subjetiva, estão abertos ao entorno social e natural e informados por ele.

A educação holística do Ser enfatiza a compreensão do corpo e dos movimentos produzidos e expressados em uma conjuntura social, potencializando o desenvolvimento das capacidades e habilidades de cada pessoa, dentro de suas próprias singularidades – arquitetando identidades.

---

[5] Conjunto das qualidades e características particulares de uma pessoa que torna possível sua identificação ou reconhecimento. In: https://www.dicio.com.br/identidade/

A consciência corporal compõe parte da corporeidade humana; está presente e imbricada no bojo de dimensões que nos constitui e nos forma como indivíduos. O desenvolvimento da consciência corporal influencia nossa cosmovisão e nossa noção de "si mesmo", ampliando os horizontes para uma maior qualidade de performance musical no que tange à construção de movimentos.

A consciência corporal-sensorial da produção de matizes sonoras, nuances, cores, texturas e dinâmicas distintas, passa por um processo de experimentação do intérprete, levando-o à uma prática deliberada, em que o corpo se torna o protagonista na produção do som, transformando o indivíduo em um ser mais crítico, reflexivo, autônomo e mais sensível no desenvolvimento de sua arte.

> Mas o corpo é sempre terreno misterioso, de difícil acesso e que esconde seus segredos. Remetido ora à natureza, ora à cultura, o corpo é mesmo lugar sensível dessa delicada interconexão. Ou, talvez, ele seja mesmo o testemunho mais verdadeiro de que sua *natureza* vem sendo, na longa duração, *cultural* (SOARES & TERRA 2007, p. 102).

1.1 Percepções sobre o termo consciência corporal

Ter consciência do corpo no espaço circundante e nas relações que construímos nos processos vivenciais, nos propicia uma interatividade com o(s) outro(s) e com os objetos que manipulamos, de maneira plena. Perceber o mundo e se perceber dentro dele como um indivíduo corporalmente ativo, reflexivo e consciente de si e do entorno, implica no desenvolvimento da consciência dos sentidos e dos movimentos que realizamos.

O despertar das sensorialidades traz, não somente cuidados com a saúde, mas também a possibilidade de nos reconhecermos como seres corporificados, com a competência de possibilitar a construção de uma identidade psicofísica, sensível ao mundo e a si mesma.

Para Richard Shusterman (2012, p. 26), a consciência corporal deve ser cultivada não apenas para ampliar o entendimento dos sentidos ou para apreciar as satisfações dele advindas, mas também para não escapar à ordenança fundamental da filosofia de "conhecer a si mesmo", mencionada nas ideias de Sócrates. O autor apresenta o termo somaestética para propor um novo campo da prática filosófica, e como um arcabouço interdisciplinar para o estudo do papel do corpo e da consciência corporal em nossa experiência humana. Ele define somaestética "como experienciamos e usamos o corpo vivo (soma) como lugar de apreciação sensorial (estesia) e de auto estilização criativa" (SHUSTERMAN, 2012, p. 26).

> O termo ‘soma’ indica um corpo vivo, senciente e sensível, e não um mero corpo físico que poderia estar desprovido de vida e de sensação, e o ‘estética’ em ‘somaestética’ tem o papel duplo de enfatizar o papel perceptivo do soma (cuja intencionalidade corporificada contradiz a dicotomia corpo/mente), e seus usos estéticos tanto na autoestilização como na apreciação das qualidades estéticas de outras pessoas e coisas (SHUSTERMAN, 2012, p. 26).

Schusterman (2012, p. 26) explica que soma é um termo comum da neurofisiologia, que se refere a percepção sensorial através do próprio corpo e não de órgãos particulares de sentido. Os sentidos somaestéticos costumam ser divididos em: exteroceptivos (estímulos de fora do corpo, sentidos na pele); proprioceptivos (originados dentro do corpo e relacionados à orientação das partes do corpo, umas em relação às outras, e à orientação do corpo no espaço); viscerais ou interoceptivos (que derivam dos órgãos internos e estão associados à dor). A consciência corporal reflexiva torna-se um meio de ampliar nossas capacidades, o desenvolvimento emancipatório e a autocompreensão, nos levando a um autoaprimoramento no caminho da autodescoberta (SHUSTERMAN, 2012, p. 32).

O mesmo autor defende que “os diversos modos de consciência, de cultivo e de entendimento somáticos podem ser mais bem integrados e, assim, mais bem realizados” (SCHUSTERMAN, 2012, p. 25-26). Também afirma que precisamos de “um conhecimento somático mais aprimorado para melhorar nosso entendimento e nossa performance das diversas disciplinas e práticas que contribuem para o domínio da mais elevada das artes – a arte de viver vidas melhores” (SHUSTERMAN, 2012, p. 29). Para ele, “nossa caixa de ferramentas somáticas tem de ser pluralista” (SCHUSTERMAN, 2012, p. 319).

Portanto, nossas competências perceptivas promovem, não somente uma consciência somática mais aguçada, bem como a sintonia entre corpo e mente, de forma que vivenciamos o corpo ou soma, assim definido por Shusterman (2012, p. 26), como dimensão essencial e fundamental de nossa identidade.

Thais Cavalari (2005, p. 58) discorre que consciência corporal é o reconhecimento do todo que é o corpo, bem como dos segmentos que o compõem: músculos, ossos, articulações; é o entendimento das diferentes formas de se movimentar, da postura, da intensidade do tônus muscular; de como o próprio corpo reage em condições normais ou sofrendo alterações; é tornar possível a percepção de como se estabelecem as dores, as tensões; conhecer as limitações deste corpo e aprender a lidar com elas, descobrindo o prazer e o desprazer de viver, desenvolvendo a percepção da sensorialidade (temperatura, peso, volume, comprimento). Para a autora, consciência corporal significa o conhecimento de si (CAVALARI, 2005, p. 58).

O trabalho de consciência corporal envolve toda a dimensão da consciência do ser, privilegiando o sentir, o refletir, o perceber, o verbalizar ou expressar-se. É muito mais do que simplesmente desenvolver a lateralidade, o equilíbrio ou o conhecimento da dimensão física do corpo. A capacidade de sentirmos e percebermos nosso corpo em movimento no espaço, se relaciona com nossa habilidade proprioceptiva. A consciência e a qualidade com que os movimentos são realizados, nos capacita ao desenvolvimento de uma autonomia, bem como uma atitude deliberada frente às escolhas que fazemos com o próprio corpo e o mundo circundante.

Para Manuel Medrano (2016) a noção de propriocepção é um conceito particularmente importante para compreendermos os mecanismos da consciência corporal. Do ponto de vista da neurofisiologia, a propriocepção se refere à formação da postura e o movimento das diversas partes do corpo geradas por receptores sensoriais situados nos músculos, nas camadas profundas da pele e nas articulações. Segundo o autor, tanto para a Filosofia quanto para a Psicologia a propriocepção é tratada como uma forma de consciência.

Portanto, os termos, consciência corporal e propriocepção, estão alinhados à um ponto de vista em que, ambos, podem ser considerados como sinônimos. O entendimento dos princípios da propriocepção pode ser um possível fundamento para a concepção de uma abordagem somática educativa, que não utilize procedimentos generalizáveis, pois a consciência corporal se manifesta de formas diferentes entre os indivíduos. Cada pessoa pensa e realiza seus próprios movimentos, que são sempre singulares, idiossincráticos.

O conceito de consciência corporal não é tão explícito na literatura musical, ou seja, não possui um arcabouço de autores consagrados que tenham desenvolvido grandes teorias a respeito desse tema. Razão pela qual, faz-se necessário alicerçar o conceito em outras áreas do conhecimento, tais como: a educação física, a dança, o teatro, assim como nas práticas psicofísicas (situando-o na subárea música), para que seja possível compreender de que maneira a consciência corporal se manifesta, se desenvolve e se expande.

1.2 A consciência corporal e o movimento humano na dança e no teatro

Rudolf Laban[6] (1978) considera que o movimento humano é sempre constituído dos mesmos elementos, seja na arte, no trabalho, na vida cotidiana. O coreógrafo admite que

[6] (1879-1958). Considerado o maior teórico da dança do século XX e o "pai da dança-teatro". Dedicou sua vida ao estudo e sistematização da linguagem do movimento em seus diversos aspectos: criação, notação, apreciação e educação. O coreógrafo desenvolveu a *Labanotation* ou *Kinetografie,* uma importante notação de movimento.

explicações mais racionalistas insistem no fato de que o movimento do corpo humano está submetido à lei do movimento inanimado, ou seja, o *peso* do corpo segue a lei da gravidade.

> O esqueleto do corpo pode ser comparado a um sistema de alavancas que faz com que se alcancem, no espaço, as distâncias e se sigam as direções. Estas alavancas são acionadas pelos nervos e músculos que providenciam a força necessária para superarmos o peso das partes do corpo que se movem. A fluência do movimento é controlada por centros nervosos que reagem aos estímulos internos e externos. Os movimentos se processam durante algum tempo, e podem ser medidos com exatidão. A força propulsora do movimento é a energia desenvolvida por um processo de combustão no interior dos órgãos corporais. O combustível consumido neste processo é o alimento. Não resta dúvida quanto ao aspecto puramente físico da produção de energia e da sua transformação em movimento (LABAN, 1978, p. 49).

Helena Katz (2006, p. 11) discorre que Laban foi um dos grandes pensadores e criadores da primeira metade do séc. XX. Ele buscou no movimento e na dança uma forma de fazer com que o indivíduo tivesse outra relação com o corpo: um corpo mais expressivo, um corpo prazeroso. Para Katz (2006, p. 16), o bailarino, coreógrafo, artista plástico, arquiteto e estudioso do movimento humano, "buscava uma solução para o conflito cartesiano entre corpo e mente".

A autora externa que "a comunicação do conhecimento, da emoção e do sentimento não somente passa pelo movimento, ela é movimento" (KATZ, 2006, p. 22). Portanto, o sistema proposto por Laban, vem então subsidiar áreas da sociedade em que ele se faz necessário: educação, saúde, arte e cultura. "Laban usa a imagem espiral para demonstrar que estamos sempre às voltas com as mesmas questões num nível diferente, numa abordagem mais aprofundada, num outro momento histórico-cultural". Katz (2006, p. 22), pontua que para Laban o corpo é colocado como sujeito, "enfatizando a necessidade de nos apercebermos como natureza/cultura, como parte do mundo vivo e, portanto, responsáveis pela qualidade de vida no planeta, com a inserção no pensamento contemporâneo do corpo inteligente".

Segundo Katz (2006, p. 56), Laban, muito interessado na relação entre movimento humano e o espaço que o circunda, empreendeu um profundo estudo sobre os elementos constitutivos do movimento, suas combinações e finalidades, dando ênfase tanto à parte fisiológica quanto à parte psíquica que levam o homem a se movimentar. O coreógrafo expandiu a base espacial do balé, estudando as formas de movimento nos indivíduos comuns,

---

Seus princípios de movimento, sua dança e seu sistema de notação foram marcantes na história e até hoje ocupam lugar de destaque (KATZ, 2006).

e descobriu o que chamou de "ordem coreológica", uma espécie de princípio espacial de organização do movimento.

Os princípios de movimentação corporal através da consciência corporal são igualmente abordados no trabalho de Klauss Vianna[7], cujo fundamento se dá a partir da percepção das individualidades e no enfrentamento de limites pessoais que, ao invés de tornarem-se impedimentos, passam a construir subsídios importantes para a construção de uma imagem corporal real. O lugar desses limites e as possíveis maneiras de se trabalhar determinado músculo ou osso, são diretrizes para um autoconhecimento, que não desvincula, de forma alguma, o lado psíquico do físico (VITTORI, 2010, p. 6).

> A partir de suas observações e estudos sobre o corpo, Klauss desenvolveu uma técnica que busca aprofundar a consciência do corpo e do movimento em função de ampliar as possibilidades de movimento e expressão. O intuito dessa consciência corporal é a sensibilização de cada parte do mapa corporal, estimulando a propriocepção. Ele pretendia a busca de bases reais, apoios no corpo e no espaço, que se projetam no nível emocional tanto quanto no físico. Dizia que não se pode dançar se não se tem um corpo (VITTORI, 2010, p. 5).

O processo evolutivo da dança e do teatro brasileiro, evidenciado nos preceitos técnicos de Klauss Vianna, é individual, e a compreensão pretendida por ele vai além da técnica corporal, em direção aos processos de comunicação do corpo (VITTORI, 2010, p. 2). De acordo com a autora, seus princípios norteadores da dança estendem-se para uma cosmovisão, abrangendo: paradigmas, conceitos, procedimentos, exercícios, objetivos, estruturas, que constituem um nível de sistema, aberto e dinâmico, possibilitando que outros possam seguir caminhando com a criatividade e a expressividade que sua pesquisa pode desvelar (VITTORI, 2010, p. 2). A dança se desenvolve no trabalho de Klauss Vianna como expressão total de um corpo, num certo momento, em relação com o ambiente. Sua experiência nos leva a ampliar as questões para além do nível técnico, ampliando novas possibilidades criativas de movimento, sem perder de vista a individualidade, compreendendo os processos evolutivos da "dança que está em cada um de nós" (VITTORI, 2010, p. 2). Essa individualidade contida nos conceitos da técnica faz com que cada intérprete possa registrá-la em seu corpo na forma de movimento expressivo, sendo a dança, o próprio ser que a executa (VITTORI, 2010, p. 3).

---

[7] (1928-1992). Nascido em Belo Horizonte, Vianna foi preparador corporal no teatro, bailarino e professor de dança; criador de uma técnica de princípios e domínio do movimento. Foi um estudioso do corpo; refletiu muito sobre estruturas ósseas, articulações, respiração, e fluxos de energia corporal, que são o alicerce da sistematização da sua técnica. Embora seguisse sistemas de regras e códigos da dança, sua técnica transcende a arte para ser entendida como um caminho de autoconhecimento para a expressão do homem no mundo. Dedicou quarenta anos de sua vida para a pesquisa e o ensino do movimento corporal, contribuindo para a evolução da dança e do teatro no Brasil (VITTORI, 2010, p. 1).

Ainda mencionando os preceitos técnicos de Klauss Vianna, Ceres Vittori (2010, p. 8) comenta que o apoio do chão permite a observação das alavancas que acionam o movimento, a partir da troca de apoios (VITTORI, 2010, p. 8). Vittori, (2010, p. 9) referindo-se à técnica empregada no trabalho do coreógrafo, ressalta que a utilização dos apoios corporais como alavancas permite que a trajetória dos movimentos seja mais clara. Buscando-se os planos do corpo no espaço, a partir do chão, constrói-se, pelas oposições dos ossos, um indivíduo real, ou seja, um corpo com espaços e no espaço. Segundo a autora, a cada vez que se vivencia o apoio do chão na forma de um suporte ativo, capaz de gerar movimentos, esses tendem a se ampliar como um caminho que se percorre, e do qual se recorda, bastando acionar os apoios de forma ativa (VITTORI, 2010, p. 9). Quando esse processo é resultado de um trabalho consciente, o uso das articulações permite a execução dos movimentos de forma consciente, ampliando-se as possibilidades individuais e, por consequência melhorando a autoimagem. Dessa forma, é construída a "casa corporal": desde o "pé fundamental" à "cabeça pensante" (VITTORI, 2010, p. 10).

De acordo com Lela Queiroz (2012, p. 1), Klauss Vianna amplia a compreensão de consciência corporal, relacionando a estudos sobre consciência e mente nas ciências cognitivas e teoria evolutiva.

> Consciência corporal, nesse sentido de Klauss é levar ao conhecimento do corpo que funciona de determinada maneira o reconhecimento das diversas leis gerais que nele operam. Refletindo sobre essas leis as quais em certa medida já atuavam inconscientemente, passamos então ao registro consciente delas, desdobrando novas possibilidades de movimento, agindo agora em conformidade com essas leis. "Consciência é autoconhecimento dessas leis que operam no corpo" (QUEIROZ, 2012, p. 2).

1.3 A consciência corporal e o seu desenvolvimento nas práticas psicofísicas

A importância das técnicas psicofísicas, de acordo com Lily Ehrenfried[8] (1991, p. 15) reside no fato de que essas, têm como objetivo melhorar todas as funções corporais, evitando assim, esforços desnecessários, economizando força nervosa e muscular nas ações realizadas, que dessa forma estarão disponíveis para outras atividades. Segundo a autora, deve-se tornar o

[8] (1896-1994). Nascida na Polônia, Lily Ehrenfried foi médica e fisioterapeuta, dedicada à ginástica holística e a somatoterapia. Durante a sua vida, transmitiu e desenvolveu o ensino recebido junto a Elsa Gindler. Ehrenfried acreditava que, em matéria de trabalho corporal, nem o adestramento, nem a imitação de um modelo ou a repetição mecânica de movimentos, poderiam melhorar de forma permanente o funcionamento físico de uma pessoa ou torná-la mais sensível, mais consciente de si: ao contrário, somente um trabalho sutil de aguçamento sensorial e conscientização, fazendo agir simultaneamente a respiração, o equilíbrio e o tônus, poderia melhorar todas as funções do indivíduo, em seu todo psicossomático (FONTES in EHRENFRIED, 1991, prefácio, p. 10).

indivíduo capaz de encontrar por si próprio sua “melhor atitude possível”, levando-o a uma compreensão e reeducação de hábitos motores, ao contrário de um suposto “adestramento” (EHRENFRIED, 1991, p. 16). As diretrizes principais de seu trabalho de reeducação de hábitos corporais se fundamentam na respiração, tonicidade, e equilíbrio, que, durante o trabalho prático, devem ser consideradas ao mesmo tempo, visto que estão condicionadas umas às outras e por isso não poderem progredir isoladamente (EHRENFRIED, 1991, p. 15). Nossas atitudes podem ser aprimoradas através de uma autodescoberta em direção à novos hábitos e valores pessoais, que são resultantes de atitudes reflexivas e não condicionantes ou automatizadas.

A autora enfatiza a procura do equilíbrio do corpo através de exercícios específicos, empregando em cada um deles, procedimentos diferentes de acordo com o efeito procurado, sem buscar uma atitude considerada “correta” ou rígida, mas sim de extrema elasticidade, levando o indivíduo a uma imediata adaptação, que o habituará a reagir espontaneamente (EHRENFRIED, 1991, p. 32). Segundo ela, o corpo do indivíduo deve permanecer vivo, flexível e natural, pois, dessa forma, ele experimenta novas maneiras de mover-se, mudando sua motricidade e seu psiquismo. A motricidade aprende a adaptar-se sem ser longamente exercida, desembocando em novas atitudes, mais agradáveis e menos cansativas, gerando sensações de bem-estar, tanto ao indivíduo que se move, quanto naqueles que o observam mover-se (EHRENFRIED, 1991, p. 34).

Em se tratando de partes do corpo, Ehrenfried (1991, p. 38) ressalta como muitos indivíduos surpreendem-se com o peso natural de seus membros quando estão totalmente relaxados. Segundo ela, as pessoas não possuem a consciência de que cada membro do corpo tem seu próprio peso, quando deixando-se abandonar à ação da gravidade. De acordo com a autora, os indivíduos devem constatar por si só, a qualidade de cada parte do corpo, e o quanto todas essas partes são interdependentes (EHRENFRIED, 1991, p. 57). A aplicação do trabalho de reeducação de hábitos na vida cotidiana, deve ser realizada por si próprio, tornando-se capaz de beneficiar-se de suas novas capacidades o mais frequentemente possível (EHRENFRIED, 1991, p. 40).

> O corpo inteiro é construído para funcionar com um máximo de rendimento. Isso é verdade não apenas para os ossos, músculos e articulações, mas também para todos os órgãos internos (trato intestinal, pulmões, rins, fígado, glândulas de secreção interna etc.). Se essas estruturas forem obrigadas a funcionar de forma diversa daquela que lhes é própria, desgastam-se prematuramente ou não fornecem, de forma satisfatória, a quantidade e a qualidade de trabalho necessárias para que o conjunto funcione bem. Fatigam-se, deformam-se, e assim deterioram-se; suas falhas, de início imperceptíveis, aumentam pouco a pouco (EHRENFRIED, 1991, p. 11).

O método Feldenkrais[9], segundo Kene Igweonu (2010, p. 10), é baseado nas bases do potencial humano de "aprender como aprender". É um método de educação somática que se fundamenta num vasto conhecimento da física, engenharia e judô para ajudar o indivíduo a descobrir novas possibilidades e escolhas do movimento. O método consiste no treinamento de atores, dançarinos e performers; na simples reorganização e realinhamento do corpo, no tempo e no espaço. Em essência, é um método pedagógico que enfatiza a aprendizagem experiencial, ajudando o indivíduo a obter uma maior consciência psicofísica, oferecendo mais opções de ação, e possibilitando o indivíduo a fazer escolhas inteligentes sobre o movimento diário.

Mosche Feldenkrais (1977, p. 27), no livro *Consciência pelo movimento*, afirma que cada um de nós se conduz de acordo com a imagem que tenha construído de si mesmo, com o passar do tempo, e que para mudar o nosso modo de ação, devemos alterar a imagem própria que está dentro de nós. Também acrescenta que a autoimagem consiste em quatro elementos que estão envolvidos em toda a ação: movimento, sensação, sentimento e pensamento.

O método Feldenkrais (1977, p. 54-55) propõe exercícios que proporcionam a ampliação da visão, da imaginação e da percepção de si mesmo, tomando como base da consciência, o movimento. "A estrutura física de uma pessoa e sua habilidade de movimento são provavelmente mais importantes para sua autoimagem que qualquer outra coisa" (FELDENKRAIS, 1977, p. 54). Segundo ele, a precisão, a intensidade da coordenação mecânica (temporal e espacial) são muito importantes durante a realização de cada movimento. O constante relaxamento dos músculos produz movimentos lentos e trêmulos. A tensão dos músculos faz com que a ação se desenvolva de modo angular e espasmódico; ambos traduzem estados da mente e estão relacionados ao motivo das ações (FELDENKRAIS, 1977, p. 55).

O autor preconiza que a consciência nos dá capacidade de julgamento, de diferenciação, de generalização, de pensamento abstrato e de imaginação. A consciência de nossos impulsos vitais é a base de nosso autoconhecimento, oferecendo meios potenciais para dirigirmos nossa própria vida (FELDENKRAIS, 1977, p. 69).

Para atingirmos mudanças na base motora, devemos efetuar mudanças no pensamento e nos sentimentos para que o componente muscular não exprima mais padrões familiares e preexistentes, dissolvendo hábitos (FELDENKRAIS, 1977, p. 60). Melhorar habilidades é expandir os limites do possível, tornando fácil e prazeroso o que é difícil. "Ao aprender a agir,

---

[9] (1904-1984). Moshé Feldenkrais Pinchas, israelense, é fundador do método Feldenkrais, que visa melhorar o funcionamento humano aumentando a autoconsciência através do movimento. Feldenkrais é antes de tudo um método de aprendizado, com efeitos terapêuticos comprovados. É um processo corporificado de autoconhecimento que normalmente ocorre em dois formatos: aulas individuais chamadas de integração funcional, e aulas em grupo conhecidas como consciência através do movimento (BUCHANAN, 2012, p. 149).

devemos nos sentir livres para prestar atenção ao que está acontecendo com o corpo" (FELDENKRAIS, 1977, p. 81-82), aprendendo a agir enquanto pensamos e pensar enquanto agimos (FELDENKRAIS, 1977, p. 84).

Ainda segundo Feldenkrais (1977, p. 221), "a consciência é o mais alto estágio do desenvolvimento do homem, e quando ela é completa, mantém um controle harmonioso sobre as atividades do corpo", e o aumento da percepção ajuda a encontrar um caminho livre, liberando energias para a criatividade.

Nessa mesma vertente de pensamento, Gerda Alexander[10] (1983, p. 9) apresenta a Eutonia, como um caminho de tomada de consciência do próprio corpo como uma unidade psicofísica. Para a autora, a Eutonia convida o ser humano a aprofundar a descoberta de si mesmo sem se retirar do mundo, ampliando sua consciência cotidiana, que permite a liberação de suas forças criadoras, possibilitando um melhor ajuste a todas as situações de vida e um enriquecimento de sua personalidade e de sua realidade social (ALEXANDER, 1983, p. 9). A autora diz que existem vínculos íntimos entre a tonicidade e o vivenciado, o consciente e o inconsciente, sendo que, a expressão do nosso corpo, tanto em atitudes quanto em movimentos, depende e se manifesta através destes vínculos.

Alexander (1983, p. 19) pressupõe que entendemos nossa presença através do espaço e mediante o contato espacial, partindo da consciência do espaço corporal. Nesse espaço, é incluído também o espaço do outro, do grupo e o espaço do solo. Segundo a autora, o movimento na Eutonia, é caracterizado pela leveza na execução e pelo emprego de pouca energia. A leveza no movimento faz com que todas as fixações do tônus sejam suprimidas e que os músculos que não participam no trabalho permaneçam tonificados, ao invés de se tornarem frouxos. A unidade psicossomática é reconhecida como a homogeneidade do tônus de base vivida pelos indivíduos. A igualdade do tônus num nível apropriado e o equilíbrio das tensões nos músculos ativos são obtidos com o contato através do corpo e através do espaço por meio de prolongamentos (ALEXANDER, 1983, p. 12).

> Tudo isso permite que se compreenda melhor por que a eutonia não é só um método de relaxamento. Oferece ao homem a possibilidade de adquirir o domínio de seu tônus em todos os tipos de atividade prática e artística, inclusive a capacidade de baixar o tônus, conseguindo o relaxamento profundo para o repouso (ALEXANDER, 1983, p. 15).

---

[10] (1908-1994). Professora alemã/dinamarquesa que desenvolveu uma prática somática denominada Eutonia, cujo objetivo, é promover a ampliação da percepção e da consciência corporal, propiciando a flexibilização do tônus e contribuindo no cuidado de dores e do estresse, além de proporcionar uma melhor adaptabilidade do corpo para as diversas ações no cotidiano, ~~e~~ nas atividades artísticas e esportivas. Gerda esteve em contato com as vanguardas das artes, da educação e da cultura do movimento no início do século XX. In: https://www.eutonia.org.br/

Apresentando uma diferença conceitual entre tato e contato, Alexander (1983, p. 17-18) diz que ampliando nossas experiências, podemos atingir uma relação mais viva com os seres e com as coisas. Segundo a autora, por meio do tato vivenciamos nossa forma corporal com o exterior, sendo que, o tato nos fornece informações essenciais sobre o mundo que nos cerca, suas formas, sua temperatura, sua consistência, sobre numerosas sensações, bem como sobre a comunicação não verbal. A sensibilidade tátil, ou consciência dérmica, seja superficial ou profunda, determina nossas relações de pele com o ambiente e regula processos bioelétricos, que se relacionam intimamente com as funções motoras, sensitivas e neurovegetativas (ALEXANDER, 1983, p. 25). Já no contato, incluímos em nossa consciência o espaço que nos rodeia, podendo o ser humano ter contato real com outros seres humanos, animais, plantas e objetos, mesmo sem tocá-los diretamente (ALEXANDER, 1983, p. 17-18).

Matthias Alexander[11] (BARKER, 1991, p. 27), entende que sempre que realizamos alguma atividade cotidiana, como caminhar, deitar-se, ficar em pé, sentar-se, abrir e fechar portas, entre outras, nossos padrões particulares de movimento e repouso constituem o uso particular que fazemos de nós mesmos. Alexander (BARKER, 1991, p. 36) propõe uma técnica, cuja finalidade não é decorar todas as combinações corretas de ação muscular necessárias nas tarefas cotidianas, e simplesmente aplicar durante a realização dos movimentos, mas sim, o aprendizado de apenas um movimento básico, capaz de controlar todo o fluxo normal de todas as atividades. O movimento básico é precedido de um rápido exame de nossa condição total enquanto realizamos a ação de modo habitual. Ele consiste em deixar a cabeça se movimentar para frente e para cima, fazendo com que todo o corpo a acompanhe, trabalhando, dessa forma, a sensação de leveza, facilidade e segurança em tudo o que se fizer – é um movimento ou ação da maior simplicidade, em oposição à uma possível mecanização de alguns movimentos feitos durante atividades físicas.

Segundo Alexander (BARKER, 1991, p. 50), não existem posições "certas", o importante é que o processo de *como* nos movimentamos seja aperfeiçoado. O movimento do corpo acompanhando a cabeça é fundamental na técnica de Alexander. Para o autor, o sentido

---

[11] (1869-1955). Australiano, ator, criador e difusor da Técnica de Alexander. Em suas performances teatrais, percebeu que, por vezes, sua voz começava a falhar e, desde então, começou a examinar o modo como se comportava no palco e a fazer uma meticulosa auto-observação de cada movimento que realizava, utilizando um elaborado sistema de espelhos para guiá-lo. Alexander descobriu que a solução para o seu problema na voz era relaxar a contração que estava fazendo nos músculos da parte posterior do pescoço, que precede todos os esforços da articulação vocal, e permitir que a cabeça se movimente para frente e para cima. Enquanto repensava as importantes descobertas e suas consequências para o bem-estar físico, mental e emocional do ser humano, afastou-se cada vez mais da representação, e finalmente abandonou o palco para dedicar-se à carreira de professor da Técnica de Alexander. Como resultado do estudo e da observação de Alexander e de sua posterior experiência letiva, chega-se à conclusão de que corpo e mente estão interligados e formam um todo inseparável no organismo psicofísico do ser humano (BARKER, 1978).

cinestésico (união entre movimento e sentimento, pois "cinético" refere-se à movimento e "estético" à sentimento), elucida o termo "sentir o movimento", permitindo-se sentir o que está sendo realizado, e, a partir disso, obter uma ideia clara da qualidade dos movimentos (ALEXANDER, 1991, p. 50).

1.4 A imagem corporal como elemento de autopercepção na construção da consciência corporal e a corporeidade integrada no fazer musical

De acordo com Giovanina Olivier (1995, p. 18), a imagem do corpo carrega em si o mundo humano das significações. Na imagem estão presentes os afetos, os valores, a história pessoal, marcada nos gestos, na visão, no corpo que se movimenta, que repousa – e que acima de tudo simboliza. Segundo a autora, a imagem expressa a vitalidade dos processos inconscientes na relação que expressam com a consciência. A imagem marca a presença do homem no mundo, bem como sua livre agência. Essa presença compreende não apenas *eu mesmo*, mas *o outro* para o qual eu me faço presente, numa relação mútua. O meu *ser corpóreo,* com fronteiras bem definidas pela epiderme, é um corpo manifesto no mundo circundante, numa interrelação que perde suas fronteiras anatomicamente definidas e torna-se marcado pelos símbolos de suas vivências, resultando em *presença* (OLIVIER, 1995, p.17-18). Ainda de acordo com a autora, a imagem do corpo é, pois, uma reconstrução constante do que o ser humano percebe de si, e das determinações inconscientes que ele traz de seu diálogo com o mundo, elemento fundamental na composição do *corpo vivido* (OLIVIER, 1995, p. 22).

Segundo Larissa Turtelli (2003, p. 4) os estudiosos que diferenciam a imagem corporal de esquema corporal defendem que a imagem corporal possui características "psicológicas", subjetivas; enquanto, no esquema corporal são atribuídas qualidades "biológicas", que servem como uma base para a construção da imagem corporal.

> (...) o Esquema Corporal é, normalmente, conotado com uma estrutura neuromotora que permite ao indivíduo estar consciente do seu corpo anatômico, ajustando-o rapidamente às solicitações de situações novas, e desenvolvendo ações de forma adequada, num quadro de referência espacio-temporal dominado pela orientação direita-esquerda; a Imagem Corporal relaciona-se com a consciência que um indivíduo tem do seu corpo em termos de julgamentos de valor ao nível afetivo (RODRIGUES, 1987 apud OLIVIER 1995, p. 18).

Margareth Milani (2016, p. 20) apresenta a ideia de homem como sujeito em uma unidade indissociável e em uma realidade múltipla, aquele em que a experiência cognitiva não está desvinculada da experiência corporal, sensorial e afetiva. Desse modo, a autora argumenta

que um enfoque que não corporaliza as práticas musicais, torna o corpo "silenciado", limitando as vivências afetivas e generalizando procedimentos.

> O corpo, contendo a história do indivíduo e sua identidade corporal, emerge como o protagonista na relação com o instrumento e com a música, desnaturalizando práticas dicotômicas fundamentadas na separação entre corpo e mente (MILANI, 2016, p. 20).

Alexandre Gonçalves (2007, p. 2) aponta que a consciência do corpo é resultante de um processo de observação visual e sensorial. Primeiramente, podemos analisar cada parte do corpo agindo individualmente; posteriormente, perceberemos que as partes são, em si, uma totalidade integrada, cujas ações existem sempre em função do todo.

Já Alfonso Dergal (2017, p. 51), traz um exemplo muito prático de como a vivência motora humana se processa naturalmente integrada, descrevendo o experienciar de um bebê ao aprender a andar. Segundo o autor, o bebê não aprende a andar praticando cada movimento isoladamente, para posteriormente integrar todas as suas partes em um padrão geral, amplo; pelo contrário, o bebê aprende intuitivamente fazendo tentativas para obter controle funcional e completo dos gestos desde o início: vai do geral ao particular, repetindo várias vezes, sempre com variáveis contextuais, até conseguir refinar a configuração de movimentos que permite atingir o objetivo desejado (DERGAL, 2017, p. 51). O autor, descrevendo a fase que antecede a capacidade humana de andar, isto é, engatinhar ou andar com auxílio, apresenta uma prática motora naturalmente integrada e não a prática isolada de "elementos técnicos". Com este exemplo, Dergal (2017, p. 51) compara uma lógica reducionista que muitas vezes é aplicada como estratégia principal no ensino-aprendizado de um instrumento musical. Essa lógica reducionista da prática musical, supõe que a atividade física do instrumentista se refere somente ao desempenho motor das mãos e dos dedos. Essa atividade, além do uso integrado do corpo, requer um bom condicionamento físico, alongamentos específicos e pausas sistemáticas (DERGAL, 2017, p. 51).

Dergal (2017 p. 50) aponta que, de acordo com os modelos pedagógicos tradicionais, desde o princípio se educa o corpo para automatizar movimentos de forma segmentada, dividindo blocos em unidades. Supõe-se que, uma vez dominados elementos cinéticos isoladamente, estes serão integrados ao todo de forma natural. De fato, os mecanismos que supostamente levariam à integração desses elementos não são geralmente abordados, mas, segundo o autor, são confiados ao talento ou inteligência do aprendiz. Infelizmente, essa integração não acontece de forma tão simples, pois os movimentos aprendidos isoladamente

muitas vezes não são compatíveis entre si para serem encadeados eficientemente dentro de gestos instrumentais maiores (DERGAL, 2017, p. 50).

O caminho para o desenvolvimento motor emancipatório, perpassa pela autodescoberta das funções sensoriais do movimento de cada parte do corpo em separado, para posteriormente ser desenvolvida uma autopercepção corporal totalmente integrada. O corpo do indivíduo atua melhor de forma coordenada integrativa, ou seja, todas as partes interligadas e em sincronia na produção dos movimentos, do que no isolamento de movimentos durante a realização de atividades.

A formação de um intérprete é muito complexa e envolve de forma muito intensa o desenvolvimento sensório-motor. Nesse sentido, Patrícia Pederiva (2004) e Manuel Medrano (2016) compartilham a visão de que a prática e a memória motora, a propriocepção, a transferência de habilidades motoras (precisão, resistência, força e velocidade), sustentam-se em processos cognitivos e sensórios-motores, que envolvem postura, equilíbrio, estrutura óssea e uma gama enorme de movimentos provenientes de diferentes segmentos corporais, além da própria respiração. A respiração pode ser considerada como uma das fontes, senão a melhor, para a autopercepção; o contato com o chão, a compreensão do significado do "estar aqui e agora", ou seja, o estar presente.

1.5 Perspectivas do estabelecimento de princípios para uma relação corporal-espacial com o piano

Laura Melo e Cristina Gerling (2021, p. 3) propõem a sistematização dos principais conceitos da técnica pianística (flexíveis e interdependentes) em sete categorias, e nomeados a partir de situações pianísticas reais, ou seja, de hábitos motores presentes na prática diária dos pianistas, organizando-os em abordagens fundamentais, visando uma melhor aplicabilidade durante o estudo de piano. Esses sete pilares agregam elementos motores, musicais e cognitivos. São eles: postura corporal, coordenação dos movimentos, função do braço, movimentos semicirculares inferiores e superiores, movimentos rotatórios, deslocamento lateral progressivo no teclado e agrupamentos de leitura e realização (MELO & GERLING, 2021, p. 3-4). Segundo as autoras, "o corpo do pianista, incluindo seu cérebro, funciona melhor em coordenação, do que no isolamento de atividades" (MELO & GERLING, 2021, p. 4). Deve haver a coordenação de diversos segmentos do corpo, excluindo a ideia de isolamento de suas partes; ou seja, não

existe a ação de músculos isolados, mas sim de sinergias[12] e cadeias musculares. Os músculos não agem independentemente, mas coordenados, em um ritmo (MELO & GERLING, 2021, p. 13).

Em minha concepção, os fundamentos na interação corpo-piano, regem o comportamento de uma performance que pode ser considerada "saudável", orgânica, eficiente, fácil, dinâmica, fluente e prazerosa. Considero que, primeiramente, faz-se necessário a observação e estruturação da forma com que o indivíduo se senta na banqueta em frente ao teclado; esse, no meu ponto de vista, seria o primeiro elemento essencial para o estabelecimento de uma relação interativa funcional entre o corpo e o instrumento. Poderíamos definir essa relação como a constituição de um centro gravitacional, uma base de equilíbrio e mobilidade, relacionada com a manipulação das mãos na topografia do instrumento (no teclado e no espaço acima dele), que a partir de uma sensação corporal holística, do todo, estas, traçariam as formas ou os *designs* contidos nas partituras. Um centro gravitacional, *fulcro* ou mesmo *core*, define a posição do corpo no espaço circundante, bem como a maneira de se produzir os movimentos pianísticos. Desenvolver uma sensação de apoio dos pés, e consequentemente de todo o corpo, é primordial. Perceber os pontos de apoio corporal e o peso de cada parte individualmente (as partes que tocam e que não tocam o chão), traz uma percepção de equilíbrio motor na prática pianística.

Pressuponho que a sensação corporal de três grandes dimensões do corpo, alinhadas em sincronia, pode trazer a constituição de um centro gravitacional e de uma organização motora tátil: o tronco (que seria responsável pela mobilidade e coordenação dos braços e mãos a partir da consciência de tônus, ou seja, da contração necessária para permanecer estruturado e ao mesmo tempo flexível); o quadril (que traria, através do apoio nos ísquios, equilíbrio de movimento, de aproximação e afastamento e de giro do tronco para a direita e para a esquerda, possibilitando o alcance das regiões extremas do teclado com conforto e facilidade); e os pés (que apoiados no chão e paralelamente em relação ao tronco, seriam um sustentáculo de mobilidade e flexibilidade corporal).

---

[12] De acordo com Marcel Bienfait (2000, p. 29-30), estudioso de fisiologia moderna, sinergia muscular é um sistema, na qual atuam simultaneamente músculos com diferentes funções. Segundo o autor, os gestos funcionais são feitos por sutilezas articulares: X graus de flexão aliam-se a X graus de abdução, ou seja, ao lado do sistema puramente motor, encontra-se um sistema regulador, que freia, limita, orienta, controla, ou harmoniza o movimento na região de cada eixo articular; dois movimentos são possíveis em direções diametralmente opostas: a flexão ou a extensão, a abdução ou a adução, a rotação interna ou a externa. A regulação do movimento se origina desse antagonismo. Dessa maneira, quando um grupo de músculos realiza o movimento desejado, o grupo antagonista o controla, freando sua violência, limitando sua velocidade, regulando sua amplitude e conferindo precisão (BIENFAIT, 2000, p. 30).

Embora a utilização dos pedais possa vir a comprometer parte do equilíbrio do corpo (principalmente no uso simultâneo do pedal *Tre Corde* e *Una Corda*), os pés ainda permanecem apoiados no chão pelos calcanhares durante o acionamento destes, propiciando o apoio necessário ao tronco.

Em relação à altura e a distância do banco, o pianista necessita desenvolver uma posição que promova sensações de conforto e ergonomia, adaptadas sempre à sua constituição física, a fim de permitir não somente a realização de giro do tronco, bem como sua aproximação e seu afastamento. Uma posição orgânica, entre a combinação de altura e distância do banco, permite que o punho se alinhe com o antebraço, nem muito elevado, nem muito abaixado, propiciando a sensação tátil de um contato da polpa dos dedos com o teclado de forma mais profunda. A sensação de pressionar o fundo da tecla e também o controle desta no nível médio de profundidade deve ser desenvolvida sem esforço, a fim de não gerar tensões desnecessárias. A interação tátil, principalmente da polpa dos dedos com o teclado, é uma função essencial para o desenvolvimento do relacionamento com as teclas e consequentemente, do controle do som. A estrutura formada por dedos, arco palmar, punho, antebraço e braço, deve estar em perfeito funcionamento.

A estabilidade entre braço, antebraço e cotovelo também necessita ser despertada, pois além de facilitar os movimentos corporais, favorece a organização, coordenação, flexibilidade e articulação dos dedos. Movimentos orgânicos, fluentes, coordenados, síncronos e "elegantes" trazem facilidade na relação corporal com o piano, estabelecendo uma construção técnica mais eficiente.

Portanto, desenvolver a sensação de uma atitude corporal adequada no instrumento, determina a qualidade dos movimentos produzidos, e não somente a qualidade motora-técnica como também a qualidade sonora.

> Conhecer as razões do funcionamento do corpo é imprescindível para se descobrir as intenções deste e distribuir equilibradamente seu tônus. Para a construção de um corpo que busque a significação pessoal e expressividade é imprescindível a disciplina e a auto-organização. Para tornar orgânica a fluência do gesto é necessário alcançar o domínio das articulações e possibilidades de movimento. Domínio esse, fundamental para a expressão da liberdade do impulso criativo. Um bom entendimento deste funcionamento pode resultar em um sistema de treinamento corporal, pode colaborar para um processo psicoterapêutico, pode servir na investigação de novos elementos artísticos, arquitetônicos e estéticos, tanto quanto pode simplesmente orientar uma pessoa na sua recolocação postural. Esse processo evolutivo é individual e, portanto, permite que seja utilizado nas mais vastas intenções do ser humano, possibilitando que aquele que utiliza a técnica projete em seu corpo o seu desejo, como ele é concebido (VITTORI, 2010 p. 6).

Seguindo esse mesmo raciocínio de conhecimento do funcionamento do corpo, Lela Queiroz (2012, p. 4) aponta que a observação consciente de como o movimento corporal acontece enquanto está ocorrendo, aciona o cerebelo, parte do cérebro que faz a conexão entre o tronco encefálico e o córtex cerebral e responsável pelos ajustes finos dos movimentos em curso no cérebro, expandindo assim, o autodomínio exercido sobre estes.

O estudo de piano, realizado de forma reflexiva e consciente, desenvolve a execução de padrões composicionais identificados na partitura. Esses padrões, de grande variabilidade dentro da literatura musical, vão sendo paulatinamente absorvidos pelo pianista em termos motores, sonoros, estilísticos, estéticos e expressivos. A cada nova obra aprendida analisa-se estruturas similares e distintas de: modelos de dedilhados, articulações, fraseados, linhas melódicas, organizações harmônicas (que resultam em acordes de 3 ou mais sons), padrões rítmicos, métricas, andamentos, entre outros.

A relação entre o desenvolvimento da consciência corporal-cinestésica, tátil e auditiva, com a reprodução desses padrões (apreendidos na diversidade da literatura pianística), trabalha a sensorialidade da leitura de movimento, ou seja, constrói-se um padrão motor de movimento que, por sua vez, possui trajetória, amplitude, velocidade e direção. As práticas de performance desenvolvidas sobre o prisma da consciência corporal, presente nas elaborações dos possíveis movimentos pianísticos, tornam o estudo e o aprendizado mais qualitativo e menos quantitativo. Uma nova atitude na prática performática decorre de um estado ativo, deliberado, presente e alerta, em ativação constante, como agente transformador da realidade, determinando dessa forma, o caminho para o desenvolvimento da autoconsciência.

> Desde o início do aprendizado do piano, leitura e concepção musical não prescindem do trabalho consciente dos movimentos necessários a cada nova situação de execução. O controle do movimento, sempre adequado ao design da obra em estudo, permite seu ajuste às experiências subsequentes (PÓVOAS, 2007, p. 1).

Para Eudóxia de Barros (1977, p. 80), a repetição dos padrões encontrados e analisados em cada peça não deve ser mecanicamente realizada, mas possuir um caráter seletivo. Isto significa saber a qualidade e a forma como será repetido o trecho musical, não só do ponto de vista da sua memorização, mas principalmente de sua realização física. Toda repetição deve ser subordinada à análise crítica e ao controle auditivo do pianista. É necessário que, a cada nova repetição, o resultado fônico e os meios físicos utilizados se acerquem cada vez mais às exigências do texto musical, previamente interiorizado, e às condições ideais de coordenação motora requeridas no momento da performance.

Em se tratando de repetição musical consciente, Queiroz (2012, p. 9) exprime que durante o processo de percepção consciente, ocorre o aumento de ativações cerebrais e, como consequência disso, uma ampliação da sensibilidade. O hábito adquirido de prestar atenção, questionar e considerar uma quantidade maior de pensamentos e razões, nos eventos e situações que o organismo enfrenta, pode ser considerado um fator de ativação decorrente da atenção concentrada.

A experiência das sensações físicas, que são comunicadas durante uma performance musical, é muito singular. A técnica é, sobretudo, uma experiência física e cinestésica. Exercícios conscientes realizados "fora do instrumento", em qualquer das atividades psicofísicas mencionadas anteriormente, como as técnicas de Laban, os princípios de Klauss Vianna, o método Feldenkrais, a Eutonia, a Técnica de Alexander, dentre outras, desenvolvem estímulos extrínsecos, incorporados intrinsicamente pelos indivíduos. Cada pianista pode aplicar na sua prática instrumental, experiências adquiridas através da prática de técnicas psicofísicas, gerando um arcabouço de vivências corporais conscientes, que podem ser transferidas na construção de um alicerce sensorial da técnica pianística.

Embora não existam exercícios específicos nos métodos psicofísicos para o desenvolvimento da consciência corporal no piano e na produção dos movimentos técnicos necessários para a corporificação de um texto musical pianístico, esses, ativam uma consciência corporal global, desenvolvendo múltiplas sensorialidades através da consciência do "corpo vivo". A aplicabilidade do método Feldenkrais, por exemplo, consiste em que toda dificuldade no desempenho de um determinado movimento, pode ser aliviada a partir do princípio da não realização de esforços extenuantes, e sim, trabalhando o corpo através da funcionalidade do movimento, utilizando-se da tenacidade e da intensidade. Encontrar-se em uma das atividades psicofísicas para melhorar o nível de consciência corporal, pode trazer benefícios para uma performance engajada com o corpo.

Organizar os movimentos pianísticos a partir dos fundamentos presentes nas práticas psicofísicas, tais como: o corpo como lugar de conscientização e apreciação sensorial, o equilíbrio, a mobilidade, o conforto nos movimentos, a tonicidade, entre outros, podem trazer benefícios de bem-estar, um rendimento melhor, com o organismo menos exposto à fadiga e ao desgaste.

Carina Joly (2018, p. 53) acredita que uma parte importante no processo de aprimoramento contínuo da performance, é documentar (através de registros audiovisuais) e analisar as práticas realizadas, a fim de se observar o relacionamento corporal estabelecido com o piano, e perceber as mudanças no som produzido a partir das diferentes movimentações do

corpo. Esse tipo de *feedback* contínuo pode proporcionar um estreitamento entre o sentir-se e o ver-se na performance, sendo possível se obter comparações; desenvolvendo assim no performer, uma autocrítica e uma atitude deliberada frente ao instrumento. Segundo a autora isso torna o indivíduo capaz de avaliar o próprio progresso musical, levando em consideração as condições de início, e de desenvolvimento técnico-musical ao longo desse processo avaliativo. Joly (2018, p. 53) defende que, com a utilização do registro de imagens e som, mudanças nas atitudes corporais podem ocorrer após a observação dos ajustes necessários para a aquisição das habilidades desejadas, transformando o processo de aprendizado através da desenvolução da autonomia ativa e criativa.

Muito embora existam divergências de opiniões entre as diversas abordagens técnicas pianísticas vigentes, de modo geral, há uma busca por uma maneira eficiente e confortável de se tocar piano. A técnica pianística não é um fim em si mesmo, mas um meio, que leva o músico a alcançar o seu maior desempenho e uma expressão artística que amálgama o texto musical com suas singularidades. A busca por qualidade e variedade sonora, produção de timbres e ambiências diversificadas, dentro de uma formação técnica, por assim dizer, sólida e efetiva, permite que o pianista alcance longevidade na carreira artística, com hábitos corporais saudáveis, que envolvem uma prática de performance qualitativa e não apenas quantitativa. Uma prática pianística autoconsciente, que traz o corpo e a corporeidade como alicerce, amplia o trabalho de autopercepção para as outras esferas da vida. De igual forma, o trabalho de consciência corporal desenvolvido e refletido na vida como um todo, também é transposto para o piano. A educação somática faz a intersecção do binômio “piano-vida” e “vida-piano”. O resultado da construção de uma formação integral do Ser, que privilegia um sentido holístico de consciência corporal em todas as dimensões da vida, tem como consequência a existência de um indivíduo saudável, física e psicologicamente, proporcionando um espaço construtivo de êxito e conquistas em toda a sua atividade musical.

1.6 Síntese das percepções sobre o termo consciência corporal, o movimento humano na dança, teatro e os preceitos das práticas psicofísicas elencados como fundamentação teórica

Para organizar uma abordagem que possa despertar, desenvolver e expandir a consciência corporal do movimento humano nas práticas pianísticas, através da dança, teatro e atividades psicofísicas, fundamentada na sensação de tonicidade, ou seja, no desenvolvimento do domínio entre tensão excessiva e relaxamento total, foram elencados princípios apresentados

por alguns dos autores citados anteriormente no capítulo de revisão da literatura, que trazem perspectivas corporais holísticas, levando o indivíduo a uma melhor expressão corporal, tanto nas atividades cotidianas, quanto durante a performance no instrumento. Conceitos que trazem o corpo como protagonista da história de vida dos indivíduos, sensibilizando os movimentos interativos corporais, também estão presentes nos preceitos fundantes das práticas psicofísicas, que, através da ativação de uma consciência holística, resultam em uma reeducação de crenças e hábitos cotidianos na vida das pessoas.

Schusterman explica que:

1) A consciência corporal deve ser cultivada para ampliar o entendimento dos sentidos e apreciar as satisfações dele advindas; o indivíduo deve buscar um relacionamento mais expressivo com o corpo, ou seja, desenvolver um corpo mais prazeroso;

2) O corpo vivo ou soma é considerado como lugar de apreciação sensorial (estesia) e de auto estilização criativa", definido como o termo *somaestética*;

3) Nossas competências perceptivas promovem, não somente uma consciência somática mais aguçada, mas a sintonia entre corpo e mente, de forma que vivenciamos o corpo ou soma;

4) Nossa caixa de ferramentas somáticas tem de ser "pluralista" a fim de nos levar a viver dias melhores (SCHUSTERMAN, 2012).

Laban propõe que:

1) O indivíduo tenha um relacionamento mais expressivo com o corpo, ou seja, desenvolva um corpo mais prazeroso;

2) Existe uma relação entre movimento humano e o espaço que o circunda;

3) A comunicação do conhecimento, da emoção e do sentimento não somente passa pelo movimento, mas "ela é movimento";

4) Através de sua técnica pode haver uma solução para "o conflito cartesiano entre corpo e mente";

5) O esqueleto do corpo pode ser comparado a um sistema de alavancas que faz com que se alcancem, no espaço, as distâncias e se sigam as direções (KATZ, 2006).

Klauss Vianna admite:

1) A ampliação da compreensão da consciência corporal;

2) A necessidade do desenvolvimento de uma técnica que busca aprofundar a consciência do corpo e do movimento, em função de desenvolver as possibilidades de movimento e expressão, bem como a sensibilização de cada parte do mapa corporal, estimulando a propriocepção;

3) A ampliação de novas possibilidades criativas de movimento, sem perder de vista a individualidade; caracterizando a sua técnica como uma expressão total de um corpo, em um certo momento, e em relação ao ambiente;

4) A importância da percepção das individualidades e o enfrentamento de limites pessoais para a construção de uma imagem corporal real;

5) A criação de princípios norteadores da dança, que constituem um sistema, aberto e dinâmico, que levam à criatividade e a expressividade;

6) A utilização dos apoios corporais como alavancas, que possibilitam que a trajetória dos movimentos seja mais clara, ou seja, que o apoio do chão funcione como um suporte ativo, capaz de gerar movimentos que tendem a se ampliar (VITTORI, 2010; QUEIROZ, 2012).

Ehrenfried ressalta que:

1) As diretrizes principais de seu trabalho de reeducação de hábitos corporais se fundamentam na respiração, tonicidade e equilíbrio, que durante o trabalho prático, devem ser consideradas ao mesmo tempo, visto que estão condicionadas umas às outras e por isso não poderem progredir isoladamente;

2) Nossas atitudes podem ser aprimoradas através de uma autodescoberta em direção à novos hábitos e valores pessoais, que são resultantes de atitudes reflexivas e não condicionantes ou automatizadas;

3) Quando estimulada, a motricidade do indivíduo aprende a adaptar-se continuamente, desembocando em novas atitudes corporais, mais agradáveis, menos cansativas, gerando bem-estar, tanto ao indivíduo quanto aqueles que o olham movimentar-se;

4) Deve-se estimular a procura do equilíbrio do corpo através de exercícios específicos, empregando procedimentos diferentes de acordo com o efeito procurado, sem buscar uma atitude considerada “correta” ou rígida, mas sim de extrema elasticidade, levando o indivíduo a uma imediata adaptação, que o habituará a reagir espontaneamente;

5) As técnicas psicofísicas, com uma abordagem holística, além de serem importantes para melhorar todas as funções corporais, evitando assim, esforços desnecessários, economizam força nervosa e muscular nas ações realizadas, que estarão então disponíveis para outras atividades, fazendo com que o rendimento aumente sem exigir uma sobrecarga de esforços;

6) As técnicas psicofísicas devem tornar o indivíduo capaz de encontrar por si próprio sua “melhor atitude possível”, levando-o a uma compreensão e reeducação de seus hábitos motores, afastando-o de um suposto “adestramento”;

7) O corpo humano parece possuir uma tendência ordenadora, que colabora para recolocar imediatamente tudo “em seu lugar”, desde que lhe concedamos a menor possibilidade de mudança (EHENFRIED, 1991).

A Eutonia preconiza que:

1) A autodescoberta consiste num caminho de tomada de consciência do próprio corpo como uma unidade psicofísica;

2) O movimento deve ser caracterizado por ações leves e pelo emprego de pouca energia;

3) A sensação de tonicidade produz ações coordenadas;

4) O entendimento de nossa presença através do espaço e mediante o contato espacial parte da consciência do espaço corporal;

5) A sensibilidade tátil, seja ela superficial ou profunda, determina nossas relações de pele com o ambiente, e estabelece o contato no qual está inserido a consciência do espaço circundante, intimamente interligado com as funções motoras, sensitivas e neurovegetativas (ALEXANDER, 1983).

A Técnica de Alexander se fundamenta nos princípios:

1) Da importância do aperfeiçoamento do processo de como nos movimentamos;

2) De “sentir o movimento”, permitindo-se perceber o que está sendo realizado, e a partir disso, obter uma ideia clara da qualidade dos movimentos;

3) Do aprendizado de apenas um movimento básico, capaz de controlar todo o fluxo normal de todas as atividades, que consiste em deixar a cabeça se movimentar para frente e para cima, fazendo com que todo o corpo a acompanhe, trabalhando, dessa forma, a sensação de leveza, facilidade e segurança em tudo o que se fizer;

4) Do uso particular que fazemos de nós mesmos, durante alguma atividade cotidiana que realizamos, e que fazem parte de nossos padrões particulares de movimento e repouso (ALEXANDER, 1991).

Os princípios do método Feldenkrais se constituem:

1) Na melhora das habilidades, expandindo os limites do possível, tornando fácil e prazeroso o que poderia ser difícil;

2) No movimento fundado no conforto corporal;

3) Na procura constante pela própria maneira de realizar o movimento, ou seja, cada indivíduo encontra o seu “modo de fazer”;

4) Na importância da consciência de nossos impulsos vitais (a base de nosso autoconhecimento, oferecendo meios potenciais para dirigirmos nossa própria vida), e que nos

proporciona a capacidade de julgamento, diferenciação, generalização, pensamento abstrato e imaginação;

5) Na precisão e na intensidade da coordenação mecânica (temporal e espacial), que são essenciais durante a realização de cada movimento (FELDENKRAIS, 1977).

2 METODOLOGIA

Segundo Antonio GIL (2008, p. 2), a ciência pode ser considerada como uma forma de conhecimento objetivo, racional, sistemático, geral, verificável, mas também falível; decorrente da necessidade de obtenção de conhecimentos mais seguros que os fornecidos por outros meios, constituindo assim, um dos mais importantes componentes intelectuais do mundo contemporâneo. De acordo com o autor, as ciências sociais tratam do estudo do comportamento humano, sobretudo a partir da interação entre os indivíduos (GIL, 2008).

As técnicas de pesquisa mais utilizadas nas ciências sociais são de natureza qualitativa e não estruturada. A abordagem qualitativa por sua diversidade e flexibilidade, ao contrário do que ocorre com as investigações quantitativas, não admite regras precisas, e aplicáveis a uma grande quantidade de casos (ALVES-MAZZOTTI & GEWANDSZNAJDER, 2002, p. 146). As pesquisas qualitativas diferem bastante quanto ao grau de estruturação prévia, isto é, quanto aos aspectos que podem ser definidos já no projeto. Dessa forma, enquanto os pós-positivistas trabalham com projetos bem detalhados, os construtivistas sociais defendem apenas um mínimo de estruturação prévia, considerando que o foco da pesquisa, bem como as categorias teóricas e o próprio *design*[13], só deverão ser definidos no decorrer do processo de investigação. O foco e o *design* do estudo não podem ser definidos a priori, pois a realidade é múltipla, socialmente construída em cada situação e, portanto, não se pode apreender seu significado se, de modo arbitrário e precoce a "fecharmos" em dimensões e categorias. O foco e o *design* devem, então, acontecer por um processo de indução do conhecimento do contexto e das múltiplas realidades construídas pelos participantes em suas influências recíprocas (ALVES-MAZZOTTI & GEWANDSZNAJDER, 2002, p. 146). Nos estudos qualitativos, a coleta sistemática de dados deve ser antecedida por um aprofundamento do pesquisador no contexto a ser estudado. Esta fase exploratória permite que o pesquisador, sem se prender ao detalhamento da pesquisa tradicional, defina pelo menos algumas questões iniciais, bem como o procedimento adequado à investigação dessas questões (ALVES-MAZZOTTI & GEWANDSZNAJDER, 2002, p. 148).

Em se tratando de uma abordagem fenomenológica, o objeto de conhecimento para a Fenomenologia não é o sujeito, nem o mundo, mas o mundo enquanto é vivido pelo sujeito

---

[13] O termo *design*, de acordo com Alves-Mazzotti e Gewandsznajder (2002, p. 146), se refere ao desenho ou planejamento da pesquisa. *Design* são os planos e estratégias utilizadas pelo pesquisador para responder às questões propostas pelo estudo, incluindo os procedimentos e instrumentos de coleta, análise e interpretação dos dados, bem como à lógica que liga entre si diversos aspectos da pesquisa.

(GIL, 2008, p. 33). A realidade não é tida como algo objetivo e passível de ser explicado como um conhecimento que privilegia explicações em termos de causa e efeito. Ela é, portanto, compreendida, interpretada ou comunicada; ou seja, entendida como o que surge da intencionalidade da consciência, voltada para o fenômeno (GIL, 2008, p. 33). Esse tipo de pesquisa parte do cotidiano, da compreensão do modo de viver das pessoas, e não de definições e conceitos. Assim, a pesquisa desenvolvida sob o enfoque fenomenológico procura resgatar os significados atribuídos pelos sujeitos ao objeto que está sendo estudado (GIL, 2008, p. 34). Segundo Maria Augusta Gonçalves (1994, p. 183) na fenomenologia há a intencionalidade da consciência, ou seja, a consciência é sempre consciência de algo, e é na intencionalidade da consciência que se constitui a objetividade do mundo.

A presente pesquisa foi desenvolvida sob um enfoque fenomenológico, ou seja, os participantes voluntários da pesquisa foram acolhidos como sujeitos ativos, envolvidos de forma atuante e autônoma durante todo o percurso investigativo no campo de pesquisa, e tomaram decisões mediante as proposições trazidas. Inevitavelmente as particularidades da pesquisadora infundiram-se com as particularidades dos sujeitos participantes, tendo em vista o trabalho de proximidade; porém, a pesquisa se atentou aos dados emergentes das falas dos participantes nos relatos das experiências vividas, sem procurar explicá-los mediante leis, nem deduzi-los com base em princípios particulares, mas, considerando, de forma imediata, o que estava presente na consciência dos sujeitos, de que maneira estes vivenciam o corpo em suas práticas e de que maneira as intervenções da pesquisadora, bem como os diálogos estabelecidos durantes os encontros, puderam modificar essas relações entre indivíduo e instrumento.

A questão norteadora dessa pesquisa fundamentou-se em: como uma sistematização de ferramentas para o desenvolvimento da consciência corporal pode influenciar a interação dos indivíduos com o piano, despertando ou expandindo a presença do corpo nas práticas pianísticas? O caminho estruturante do campo de pesquisa pretendeu aplicar ferramentas sistematizadas de desenvolvimento da consciência corporal (tanto fora quanto no instrumento) e, através de entrevistas, analisar as crenças, abordagens e práticas dos participantes, antes e após a experiência no campo de pesquisa, fundamentando-se em um protocolo, estruturado previamente e parcialmente, para nortear os processos a serem desenvolvidos durante o campo de pesquisa.

Para tanto, a escolha metodológica consistiu na pesquisa com relato de caso, através de ferramentas exploratórias, que, segundo Gil (2002, p. 41), é um tipo de pesquisa que tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, visando torná-lo mais claro na construção de hipóteses. Seu planejamento, de caráter mais flexível, possibilita a

consideração dos mais variados aspectos relativos ao caso estudado, envolvendo levantamento bibliográfico, entrevista com indivíduos, que tiveram experiência prática com o problema estudado e análise de exemplos que possam estimular a compreensão da questão de pesquisa (GIL, 2002, p. 41). A pesquisa com ferramentas exploratórias também assume a forma de estudo de caso, que consiste no estudo profundo e exaustivo de um ou poucos objetos, de maneira que permita seu amplo e detalhado conhecimento. Seus resultados, de forma geral, são considerados em abertos, na forma de hipóteses e não conclusões (GIL, 2002, p. 54).

2.1 Descrição da organização geral do campo de pesquisa

Um convite de participação voluntária foi enviado por e-mail a dois pianistas formados recentemente no Curso Bacharel em Música (Bacharelado em piano). A escolha desse nível de aprimoramento musical se justificou devido à necessidade da pesquisa ensejar de seus participantes um certo grau de maturidade musical e de domínio do instrumento, com o intuito de possibilitar uma intervenção dinâmica e pontual com esses indivíduos, e, em um tempo relativamente curto, uma vez que um número significativo de sessões de intervenção, nem sempre são possíveis de serem realizadas, pois dependem da disponibilidade dos participantes, por vezes sendo incompatível com as atribuições diárias da vida cotidiana.

Dado o caráter de pesquisa com relato de caso, através de ferramentas exploratórias, os participantes foram instrumentalizados pela pesquisadora, através de e-mail, com um tutorial explicativo abordando o tema da pesquisa (o desenvolvimento da consciência corporal a partir da sistematização de ferramentas de apoio), para que os pianistas compreendessem a questão norteadora da pesquisa, bem como a importância desta para a área de Música e a relevância de sua participação, contribuindo para tornar possível a concretização da proposta. No tutorial também foi explanado os objetivos da pesquisa, bem como o formato da sua participação, número de sessões, dinâmica dos encontros etc. Um *Termo de Compromisso Livre e Esclarecido*[14] foi anexado ao e-mail para que os participantes ficassem assegurados de que todos os passos desenvolvidos durante o campo de pesquisa foram pautados por ética e respeito, bem como um *Termo de Consentimento para Utilização de Imagem e Som de Voz*.

Procedimentos do campo de pesquisa:

1) Foi proposto aos pianistas que realizassem, no prazo de duas semanas, a leitura da peça escolhida[15] para a aplicação dos princípios da consciência corporal;

---

[14] O trabalho foi submetido à Plataforma Brasil antes da realização da coleta de dados.
[15] Claude Debussy - Pièce: pour l`oeuvre du Vêtement du Blessé (L. 133), composta em 1915.

2) Registro audiovisual da performance da peça, antes da intervenção da pesquisadora (foram realizadas tomadas de corpo inteiro e de partes específicas dos braços e das mãos com o propósito de registrar movimentos corporais realizados;

3) Aplicação da primeira entrevista, constituída por cinco blocos e trinta e uma questões, com tópicos acerca da história da vida musical do participante, o papel do corpo em sua formação pianística, a presença do corpo em suas práticas pianísticas atuais, o entendimento sobre o conceito de consciência corporal, e o corpo em suas práticas pedagógicas (caso desenvolvessem);

4) Iniciaram-se as 3 sessões de intervenção[16], fundamentadas em um protocolo de abordagem que priorizou o corpo nas relações indivíduo-piano;

5) Registro audiovisual da peça após 3 sessões de intervenção;

6) Aplicação da segunda entrevista avaliando a experiência do participante, ou seja, verificando sensorialmente como ele "sente" o corpo após as intervenções da pesquisadora;

7) Apreciação das performances pelo participante registradas no 1º e no último encontro, com a finalidade de que este contemplasse e refletisse acerca da abordagem aplicada, e que teve o intuito de pautar empiricamente o desenvolvimento da consciência corporal, verificando assim, a própria vivência do participante frente a essa situação de pesquisa, na comparação entre dois momentos performáticos distintos;

8) Aplicação da terceira entrevista com questões que abordaram uma visão comparativa entre as duas performances filmadas, verificando, na fala do participante, as possíveis modificações na relação corporal estabelecida com o instrumento sob a perspectiva visual. O participante descreveu como se "percebe" corporalmente após as sessões de intervenção, que tipo de modificações foram constatadas, se novas sensações emergiram a partir desse processo de "estreitar" as sensações e percepções enquanto estamos tocando e enquanto estamos nos vendo.

O trabalho de filmagem e intervenções levou aproximadamente 5 semanas (totalizando duas gravações) através de 5 encontros, iniciados em março de 2023, com duração aproximada de uma hora e trinta minutos. Ao término do trabalho desenvolvido com os participantes no campo de pesquisa, as entrevistas foram transcritas na íntegra, compondo o bojo de dados que foi trabalhado, mediante organização, análise e interpretação destes em função do referencial teórico apresentado no capítulo 1, pretendendo-se responder às questões colocadas durante a

[16] Todos os encontros foram registrados em vídeo a fim de manter uma documentação sólida para posterior análise.

problematização da pesquisa, de forma específica e relacionada apenas à experiência desenvolvida com os dois participantes.

Os dados emergentes das falas dos participantes, com suas características latentes, originais, estruturais e contextuais, constituindo a composição cognitiva e afetiva das pessoas, constituída de singularidades (BARDIN, 2016, p. 48), foram organizados primeiramente por categorias temáticas a partir das questões propostas em cada entrevista (temas divididos em blocos contendo diversas questões em torno do mesmo assunto), seguido de uma segunda fase de análise que trouxe à tona os enunciados não previstos e que se manifestaram nas narrativas. O conteúdo extraído da fala dos participantes foi dividido: a) em temas principais e em subtemas que possuem características associadas ao tema central; b) análise sequencial (com critérios semânticos, correlacionando as variáveis presentes em torno de um tema dominante), análise das oposições no discurso; análise da enunciação (leitura da "maneira de dizer", separada da leitura temática, que pode completar e aprofundar a análise) e esqueleto da entrevista (estrutural e semântico) (BARDIN, 2016).

2.2 Introdução geral ao protocolo da pesquisa: princípios fundantes de uma abordagem pianística holística que contemplem a consciência corporal como uma aprendizagem experiencial durante a prática performática ao piano

Partindo da concepção do corpo como uma unidade fisiológica, motora e psíquica, a abordagem holística da corporeidade leva o indivíduo a um nível de consciência corporal em que ele se percebe como um ser uno, indivisível, capaz de realizar ações motoras ajustadas a sua constituição física, e transpor para o piano uma técnica adaptável, em que o essencial é a realização dos movimentos de forma consciente, confortável e integrada com o seu corpo em sua totalidade, ou seja, uma técnica que também acolha não somente sua constituição física como também a sua própria maneira de expressar-se corporalmente.

As tensões excessivas levam o pianista a uma perda de agilidade e velocidade, além de eventualmente ocasionarem cansaço muscular, desconfortos ou mesmo dor. Faz-se necessário encontrar um estado corporal de relaxamento dos músculos que não participam da ação, e ao mesmo tempo, uma condição de tonicidade dos que produzem o movimento, ou seja, o uso da contração muscular necessária para realizar a ação, nem demais e nem de menos, que permita realizar os movimentos com o máximo de conforto possível, coordenação e sincronia motora. A sensação de relaxamento, conforto e bem-estar, são aspectos essenciais para pianistas, pois propiciam a redução da tensão muscular exagerada e desnecessária e permitem

que não somente as mãos se movam com mais fluidez e facilidade sobre o teclado, trazendo controle e coordenação dos movimentos, como todo o corpo participe da ação pianística de forma sincronizada. Definir o termo relaxamento, que inclui não somente sensações físicas, mas também emocionais, não é tão simples, pois um total estado de relaxamento não permite ao corpo realizar ações motoras. O relaxamento necessita ser uma combinação entre os membros ativos (que deverão estar tonificados) e passivos de uma ação motora. Podemos pensar numa definição de "relaxamento" como o estado de redução da tensão muscular excessiva em todo o corpo, especialmente nos dedos, mãos, punhos, braços, ombros e costas, enquanto ao mesmo tempo se mantém uma postura muscular tonificada e equilibrada, unida à uma respiração profunda, controlada e consciente.

A sensação corporal de tonicidade se apresenta como um princípio imprescindível de equilíbrio do corpo para a construção de movimentos orgânicos, naturais e flexíveis. Ela é o ponto de estabilidade entre a tensão excessiva e o relaxamento total, proporcionando a coordenação dos movimentos através do emprego adequado da energia para a realização da ação. Cada indivíduo possui o seu modo de sentir e perceber o corpo. A tonicidade se apresenta de acordo com uma constituição fisiológica, que é ao mesmo tempo comum a todos os indivíduos, mas também muito singular de cada um quando desenvolve o seu próprio tônus. Para atingir esse estado corporal de equilíbrio é necessário um treinamento constante e uma prática consciente, com foco em uma abordagem técnica adequada, postura organizada e respiração.

Pode ser complexo para um estudante recém-formado (que busca de consolidar uma carreira artística), gerir a ideia de tonicidade, ou seja, equilibrar e coordenar os movimentos, sem tensão excessiva e sem afrouxamentos musculares que impossibilitam a realização de qualquer ação, uma vez que os processos de construção de total autonomia e autopercepção possivelmente ainda estão em um estágio inicial, sem as orientações constantes de um professor. O texto musical apresenta inúmeras informações, que por vezes desviam a percepção corporal na realização da ação. É comum, de modo geral, que estudantes ou jovens profissionais se preocupem e se concentrem em dominar os elementos grafados na partitura (altura, duração, fraseado, dinâmicas, pedalização, estilo e estética, entre outros), descuidando, por vezes, do próprio corpo como fundamento para a realização da música.

2.3 Descrição do protocolo de abordagem que foi utilizado nas sessões de intervenção durante o relato de caso com ferramentas exploratórias

O protocolo de abordagem para o desenvolvimento da consciência corporal pianística foi fundado em uma perspectiva ampla e adaptável, a partir dos conceitos e proposições externadas pelos autores das práticas psicofísicas, dança e teatro, externados no capítulo de revisão da literatura e que amparam a pesquisa como fundamentação teórica (1.2 e 1.3). Para organizar uma abordagem que pudesse despertar, desenvolver e expandir a consciência corporal nas práticas pianísticas, fundamentada na sensação de tonicidade, ou seja, no desenvolvimento do domínio entre tensão excessiva e relaxamento total, foram utilizados princípios apresentados por alguns dos autores anteriormente citados, que trazem perspectivas corporais holísticas, levando o indivíduo a uma melhor expressão corporal, tanto nas atividades cotidianas, quanto durante a performance no instrumento. Conceitos que trazem o corpo como protagonista da história de vida dos indivíduos, sensibilizando os movimentos interativos corporais, também estão presentes nos preceitos fundantes das práticas psicofísicas, que, através da ativação de uma consciência holística, resultam em uma reeducação de crenças e hábitos cotidianos na vida das pessoas. Apesar dessa proposição estar fundamentada em princípios trazidos pelas técnicas psicofísicas, que estabelecem uma concepção holística do ser humano, no protocolo de abordagem não foram aplicados exercícios praticados pelos autores citados na fundamentação teórica, por sua vez, foram concebidos, durante a estruturação do campo de pesquisa, exercícios específicos para o desenvolvimento deste trabalho, resultantes de processos reflexivos, de experiências por mim vivenciadas nas diversas orientações pianísticas que experienciei, bem como, baseados em procedimentos propostos por autores como Kaplan (1985) e Barros (1977).

Através do protocolo, foi trabalhado o relaxamento corporal global, bem como exercícios de coordenação motora ampla, com base em princípios essenciais, transportando essas sensações para a execução do repertório na atividade pianística. As ações desenvolvidas não interviram diretamente na técnica do participante, mas apenas ativaram percepções, ou seja, induziram caminhos para que este alcançasse uma melhor consciência de si, como um indivíduo corporificado e autônomo no seu processo musical, construindo seu próprio caminho. O protocolo de abordagem previu, no seu encaminhamento, ajustes individuais, promovendo uma particularização da pesquisa em relação a cada participante.

Os primeiros exercícios foram organizados com base em sensações que pudessem promover a consciência do seu corpo como um todo, para posteriormente essas sensações serem refinadas com a consciência das partes menores do corpo, sempre interligadas com as maiores,

ou seja, ativar a percepção da motricidade ampla e da motricidade fina como uma unidade: sensações de centro de gravidade, o *core*, mobilidade do binômio tronco-cabeça, desenvolvimento da consciência da respiração, tensão excessiva, relaxamento e tônus, entre outras. O objetivo desses exercícios foi o despertar de sensações, provocando o estímulo de uma propriocepção plena e presente. O propósito dessa etapa foi ativar sensações que possivelmente os participantes não haviam acessado anteriormente, e que puderam ser percebidas e apreendidas na simbiose entre corpo e cérebro, fazendo uma ponte não cartesiana entre o ato de tocar mecanicamente e a ação consciente da sensação.

O participante foi constantemente questionado acerca da percepção de tensões corporais, sendo levado a buscar uma reorganização corporal a partir do que ele trouxe a cada encontro, sendo sensibilizado para uma interação corporal pianística que integra o corpo como um todo, tanto na motricidade ampla quanto na motricidade fina. Indagações acerca das impressões experienciadas nos ombros, tronco, coluna cervical, provocadas pelos exercícios, foram feitas a fim de estimular uma constante reflexão sobre o estado do corpo.

A pesquisadora sempre iniciou as sessões de intervenção com um trabalho de consciência fora do instrumento (com duração de aproximadamente 10 a 15 minutos), através dos exercícios mencionados anteriormente. Durante o protocolo de abordagem, a pesquisadora forneceu orientações aos participantes para que estivessem mais atentos sobre ações na vida corriqueira, como por exemplo, sugestão de atividades realizadas no dia a dia, a fim de que eles se percebessem melhor, avaliando se por acaso estavam tensionando partes do corpo para pegar objetos, se no caminhar havia o emprego demasiado de força nos pés, se eles possuíam tensão nas costas, nos ombros, no pescoço ou outras tensões geradas e que não são trabalhadas.

Diálogos com os participantes fizeram parte das sessões de intervenção com o intuito de encorajar a busca por soluções que tragam conforto e facilidade na ação pianística, evitando processos corporais antifisiológicos e antianatômicos, pois uma abordagem corporal da técnica (em que o movimento é construído na totalidade do corpo), é diferente de uma abordagem digital em que o movimento é focado apenas na ação dos dedos[17].

Através dessas conversas, pretendeu-se que, ao final das sessões realizadas, o participante fosse capaz de se autoavaliar de forma mais pontual, realizando adaptabilidades corporais na interação que constrói com o instrumento, pautadas em abordagens que tragam o

[17] A abordagem digital caracteriza-se como uma perspectiva de construção da técnica cujo enfoque é o controle digital, na qual a coordenação dos dedos com outros segmentos do corpo não é considerada. Em contrapartida, a abordagem corporal engloba uma perspectiva de construção da técnica pianística centrada na corporalidade, integrando a organização dos movimentos aos aspectos musicais expressivos (MILANI, 2016, p. 134).

corpo como protagonista da ação pianística, e não somente focada na ação dos dedos, a fim de que ele pudesse perceber seu corpo de forma sensível e abandonasse um possível automatismo, não somente na relação corporal estabelecida com o instrumento, como também na relação corporal estabelecida na vida cotidiana, com o mundo circundante.

Após o desenvolvimento de exercícios que promovem a consciência corporal global, foram aplicados exercícios de coordenação ampla no piano, organizados a partir das vivências de ferramentas experienciadas em aula, leituras, diálogos e reflexões sobre o tema, elaborados empiricamente devido à escassez de material específico existente. Nesses exercícios foram trabalhados a topografia do teclado em toda sua extensão, a partir da utilização da mão em posição de cluster (nos grupos de 2 e de 3 teclas pretas e em combinações entre teclas brancas e pretas), tocados em quatro organizações entre as mãos: separadas, juntas, alternadas e cruzadas, com o propósito de desenvolver a sensação de dedos tonificados (sem contração exagerada), toques pianísticos distintos, lateralidade e deslocamento na espacialidade do teclado, sensação e percepção da trajetória do movimento.

2.4 Exercícios de consciência corporal global

2.4.1 Exercícios de consciência corporal a partir da respiração

Solicitar ao participante que:

1) inspire lentamente e profundamente, e expire;

2) inspire pelas narinas e expire pela boca;

3) inspire, segure a respiração por alguns segundos e expire (inspirações e expirações com velocidades variadas para desenvolver a consciência da velocidade na coluna de ar);

4) feche uma narina inspirando pela outra e expire pela narina que estava fechada; alterne as narinas;

5) inspire enchendo o diafragma de ar; expire continuamente e depois interruptamente produzindo o som de “tsi” (com a língua posicionada nos dentes superiores).

2.4.2 Exercícios para trabalhar a sensação de tensão, relaxamento e sensorialidade da polpa dos dedos (desenvolvidos de forma lenta e suave)

Utilizando uma almofada, solicitar ao participante que:

1) a aperte com as mãos (empregando toda a sua força, com tensão excessiva) e depois que a solte subitamente no chão;

2) a aperte com as mãos (empregando toda a sua força, com tensão excessiva) e depois que diminua lentamente a tensão empregada, até sentir somente o tônus necessário para segurar a almofada, ativando com essas ações o contraste de sensações;

3) posicione o antebraço (flexionado) e a mão como se fosse tocar piano (posição de arco palmar), e empurre (comprima) a almofada com a polpa dos dedos afundando-a e depois, em relaxamento, deixando a almofada subir naturalmente pela inexistência de compressão;

Utilizando uma almofada com superfície mais rugosa solicitar ao participante que:

4) esfregue e afunde as polpas dos dedos, para ativar a sensação de uma textura diferenciada, e perceba também as diferentes sensações corporais entre o uso das polpas dos dedos mais curvadas ou mais deitadas;

Solicitar ao participante que:

5) pegue outros objetos, apertando-os, soltando-os, e segurando somente com a sensação de tonicidade muscular.

2.4.3 Exercícios de consciência de tronco-cabeça e consciência de braço como uma unidade (realizados em pé, de forma lenta, gradual e delicada, a fim de estimular os canais sensoriais)

1) solicitar que o participante tire qualquer objeto do braço ou mão (pulseira, relógio ou anel), para que tenha a sensação de liberdade e flexibilidade;

2) tocar levemente com as mãos (de maneira delicada e respeitosa e a partir da anuência do participante) na região da coluna cervical, dos ombros, costas e escápulas, proporcionando a conscientização dessas partes como atuantes na atividade pianística, que mesmo em estado de relaxamento, dão suporte para a coordenação do braço, antebraço, mãos e dos dedos;

3) usar um tecido comprido (por exemplo, uma echarpe) para levantar e mexer o braço do participante para cima e para baixo, para a frente e para trás, para os lados, de modo que o braço do participante esteja em total inatividade muscular, deixando o movimento ser guiado e sentido com o braço em relaxamento pleno;

4) segurar o braço do participante (que deverá estar totalmente relaxado) e soltá-lo subitamente, proporcionando a sensação de braço inativo, de peso natural do braço, ou seja, de braço em queda livre;

5) segurar e guiar o braço do participante em movimento de abdução e adução, ou seja, afastamento e aproximação lateral do braço em relação ao tronco, sempre direcionando o movimento de maneira que o participante tenha a sensação de total relaxamento;

Solicitar ao participante (com os olhos fechados e extremamente devagar) que:

6) erga lentamente (extremamente devagar) um braço de cada vez (defronte ao corpo), com o punho e os dedos relaxados (o polegar sempre junto com o arco palmar formando uma unidade da mão), até a altura dos ombros, e desça lentamente o braço na frente do corpo;

7) repita esse mesmo exercício elevando um braço de cada vez ao lado do corpo; erga lentamente o braço até a altura dos ombros e segure-o no ar (em torno de trinta segundos) soltando-o em seguida, completamente relaxado; para ativar a consciência da diferença entre o peso natural do braço em queda livre e o peso do braço tonificado;

8) tonifique o antebraço, flexionando-o (cotovelos soltos) como se fosse tocar piano, alinhando o punho com o antebraço, e sem tensão excessiva, somente com a sensação de tonificação;

9) estruture a forma da mão, com os braços suspensos no ar e antebraços flexionados, em frente ao corpo, pouco acima da cintura, soltando os cotovelos e percebendo os membros superiores como uma unidade – o antebraço, punho, arco palmar, e os dedos, que estão interligados ao braço e ao ombro e a escápula, em uma unidade fisiológica;

10) realize o movimento de pronação (giro do antebraço em direção ao polegar) e de supinação (giro do antebraço em direção ao quinto dedo);

11) apoie os pés no chão, afastando as pernas e flexionando o tronco para baixo, solte os braços e realize um o movimento de pêndulo para os dois lados, até os braços pararem naturalmente, sentindo sempre o movimento dos braços em relaxamento;

Periodicamente orientar o participante a esfregar delicadamente uma mão na outra, provocando um leve atrito entre os ossos a fim de relaxar os dedos.

2.4.4 Exercícios de consciência de centro de gravidade e mobilidade do tronco (realizados sentado)

Solicitar ao participante que:

1) sente com as costas encostadas em uma cadeira (mãos repousadas no colo) e estabeleça a sensação de centro de gravidade corporal, o *core*. A partir do apoio nas costas e com os ombros soltos, mova o tronco para frente e para atrás; gire o tronco para a direita e para a esquerda, sentindo o nível de mobilidade do corpo; sente sem o apoio das costas (mãos repousadas no colo), apoie-se apenas nos ísquios e com os ombros soltos; mova o tronco para frente e para atrás; gire o tronco para a direita e para a esquerda, sentindo o nível de mobilidade do corpo em comparação com o exercício anterior;

2) sente na banqueta do piano, verificando a altura apropriada a sua própria constituição física, apoie os pés para frente (alinhados próximos aos pedais), leve os antebraços flexionados e as mãos no teclado espalmadas (sem produzir som); preservando sempre a sensação de conforto e relaxamento.

2.5 Exercícios realizados na amplitude do teclado para desenvolvimento da sensação de coordenação motora ampla

Solicitar ao participante que:

1) com as mãos totalmente relaxadas e espalmadas, desloque o braço na amplitude de toda a topografia do piano, (região grave, média e aguda), sem produção de som, fazendo a rotação do tronco para a direita e para a esquerda, quando necessário, para o participante ter a noção da distância apropriada e confortável em toda a extensão do teclado e da mobilidade do tronco em relação à topografia, bem como a sensação da participação ampla do braço no movimento (coordenação motora ampla);

2) estruture a posição de cluster (punho fechado sem tensão excessiva e o polegar repousado ao lado do indicador formando uma unidade). Toque o cluster nos grupos de duas e três teclas pretas, com mãos alternadas, começando na região grave, indo até a região aguda, realizando a rotação ou aproximação do tronco quando necessário;

3) toque com mãos cruzadas, nos grupos de duas e três teclas pretas, percorrendo toda a extensão do teclado. Orientar ao participante para que ele perceba como acontece o cruzamento das mãos, ou seja, em que momento (timing do movimento) uma mão cruza a outra; repetir este exercício em diferentes articulações (legato, non legato, staccato, ligadura de dois) com pulsação constante e toque (ataque nas teclas) regular; orientar para que o participante utilize o tronco como auxiliar na produção do movimento (na região central o tronco pode ficar mais afastado e na grave e aguda é necessário aproximá-lo do instrumento);

4) crie pequenos estudos com os clusters nas teclas pretas (utilizando ou não pedal) nas relações entre mãos separadas, juntas, alternadas e cruzadas;

5) trabalhe em notas individuais (isolando dedos) em todas as regiões do piano, tanto nas teclas pretas quanto nas brancas, utilizando primeiramente o terceiro dedo (em função da sua posição mediana no arco palmar), e posteriormente, outros dedos em combinações diversificadas entre as mãos. Em seguida introduzir a combinação de dois ou três dedos em cada mão, percebendo a organização da articulação (non legato e legato) e a sensação de transferência ou não de peso entre os dedos.

2.6 O desenvolvimento da consciência corporal em uma peça do repertório pianístico

Para a aplicação de princípios de desenvolvimento da consciência corporal no repertório pianístico foi escolhida uma pequena obra de Claude Debussy escrita em 1915 (L. 133) e denominada de *Pièce - pour l`oeuvre du Vêtement du Blessé*[18]. Os critérios de seleção para a obra escolhida foram: peça curta; de leitura acessível; pouco conhecida; em andamento moderato; com partes contrastantes e que possivelmente propicie mais diversidade de movimentos corporais a fim de tornar possível o desenvolvimento da pesquisa em um número relativamente curto de sessões de intervenção.

O trabalho que foi desenvolvido na peça de Debussy está estruturado nos seguintes princípios:

1) estudo da obra a partir da leitura de padrões, analisando o material composicional (princípio da repetição literal, variada e do material contrastante), e relacionando a escrita musical com os possíveis movimentos corporais a serem produzidos para a realização sonora;

2) estudo sem produção de som, "teclado mudo", a fim de estimular a percepção visual dos movimentos de deslocamento na amplitude do teclado, ou seja, perceber o design (o desenho que o material composicional traz), de uma maneira em que a topografia seja compreendida nas relações entre teclas brancas, teclas pretas e na intersecção entre estas, e os caminhos construídos entre a escrita e a corporificação dos elementos grafados;

3) estudo da textura em "blocos" (tocando simultaneamente a estrutura melódica e harmônica);

---

[18] Debussy aparentemente escreveu esta peça para um evento de caridade para a Associação "Vêtement du Blessé" que tinha o intuito de ajudar soldados feridos na 1ª Guerra Mundial.
In: https://www.radiofrance.fr/francemusique/concerts/debussy-berceuse-heroique-six-epigraphes-antiques-etudes-interpretes-par-le-pianiste-alain-planes/debussy-piece-pour-l-oeuvre-du-vetement-du-blesse-interpretee-par-alain-planes-7479284

4) estudo da macro e microdinâmica, produção da sonoridade desejada;
5) estudo do fraseado;
6) estudo dos timbres “mais claros e mais escuros” do material composicional;
7) estudo das nuances de interpretação (grafadas e não grafadas);
8) estudo do ritmo e da métrica;
9) estudo da articulação;
10) estudo da pedalização.

A presença do corpo na construção interpretativa da peça traz uma abordagem que se fundamenta na consciência corporal, isto é, pensa o corpo como uma unidade nas práticas de performance. Os dedos, nosso único contato corporal direto com o instrumento, são interdependentes, fazendo parte de uma estrutura que funciona a partir da coordenação da cabeça-tronco, braços e pernas. A coordenação motora dos dedos passa a ser uma consequência de uma organização corporal holística, global, ou seja, as habilidades digitais são o resultado de uma organização corporal única, que se fundamenta na estruturação psicomotora do indivíduo, assim como em suas idiossincrasias, e, dessa forma, o corpo passa a ser o centro da atividade pianística.

A consciência corporal pianística engloba uma sensorialidade áudio-tátil ou tátil-audível, pois nela funde-se o trabalho de construção simultânea entre tatilidade e audição, ou seja, uma simbiose entre esses canais sensoriais. Durante os processos das práticas musicais, enfatiza-se descobertas sensoriais e que interferem na qualidade sonora refletida pelo instrumento, qualidade esta resultante da maneira com que a relação corporal interativa é estabelecida, sendo possível se “descontruir a obra musical” a partir de preceitos manipulativos do texto musical que interferem diretamente no som produzido e possibilitam ao indivíduo uma concepção mais singular do texto escrito e sempre passível de ajustes motores, acolhendo as particularidades dos indivíduos.

3 APRESENTAÇÃO DOS DADOS DE PESQUISA

O campo de pesquisa foi realizado entre os dias 08.03.2023 e 19.04.2023 nas dependências da UNILA - Universidade Federal da Integração Latino-Americana, mediante autorização do Colegiado do curso de Música. Foram realizados 5 encontros individuais com cada participante (em torno de 6 horas de trabalho com cada um). As sessões de intervenção, com os exercícios de motricidade ampla (no instrumento) e desenvolvimento da consciência corporal no repertório, foram realizadas em um piano Yamaha de ¼ de cauda. O primeiro e o último encontro foram destinados a coleta de dados (aplicação das entrevistas e registro audiovisual da peça). Os três encontros intermediários se configuraram nas sessões de intervenção, baseadas no protocolo da pesquisa, elaborado anteriormente e descrito na metodologia (item 2.3).

3.1 Organização dos dados por categorias temáticas (redução da fala dos participantes a partir dos dados coletados nas três entrevistas)

Os dados coletados nas sessões do campo de pesquisa foram organizados por categorias temáticas a partir dos blocos estruturais de perguntas das três entrevistas semiestruturadas[19]. Na primeira entrevista (aplicada no 1º encontro) foram trabalhados tópicos que tratam da história da vida musical do participante; o papel do corpo na sua formação pianística; a presença do corpo nas práticas pianísticas atuais; o entendimento sobre o conceito e desenvolvimento de consciência corporal, sob o viés da formação musical e técnica do participante, bem como o papel do corpo nas suas práticas, desenvolvidas em sessões de estudo e práticas pedagógicas.

Na segunda entrevista (aplicada no 5º encontro) foram abordadas questões referentes às sensações corporais que emergiram durante as três sessões de intervenção e durante o 2º registro audiovisual da performance da peça e organizadas por categorias temáticas através da redução da fala dos participantes: sensações corporais ou modificações corporais que emergiram através do trabalho desenvolvido nas três semanas de sessões de intervenção e estudo diário; exercícios e estratégias de estudo desenvolvidos na relação corporal com o piano durante os momentos de estudo ou práticas diárias; facilidade técnica, conforto corporal e

[19] Apêndice 1, p. 109

fluência em relação ao piano; apreciação da 2ª performance e mudanças significativas no comportamento corporal (antes da apreciação dos vídeos).

A terceira entrevista foi aplicada igualmente no 5º encontro após a apreciação comparativa pelos participantes entre o 1º registro audiovisual da peça (realizado no 1º encontro - anteriormente às sessões de intervenção), e o 2º registro (realizado no último encontro e após as três sessões de intervenção). Foram divididas em : avaliação comparativa e modificações na relação corporal estabelecida com o instrumento das performances do 1º e 2º registros audiovisuais da peça; sensações que emergiram durante o ato de tocar e o ato de se ver no vídeo; mudanças nos movimentos corporais e estratégias de estudo desenvolvidas durante as sessões de intervenção para o aprendizado da peça; ferramentas de desenvolvimento da consciência corporal e da inclusão ativa do corpo durante as práticas pianísticas; a abordagem entre corpo e piano desenvolvida nos encontros e a execução pianística mais reflexiva, crítica e autônoma.

Primeiramente as entrevistas foram transcritas na totalidade e estabeleceu-se uma familiarização inicial com o texto integral destas, de forma intrínseca, a fim de tornar a expressão dos dados mais pontuais. Em seguida foram feitas várias leituras completas de cada entrevista, procurando realçar a essência de cada fala (selecionando a estrutura das falas, ou seja, palavras-chave ou recorrências), explorando o conteúdo destas a fim de estruturar uma redução levando em conta as possibilidades de manipulação dentre as múltiplas alternativas de perspectivas na linguagem coloquial.

Os dados emergentes das falas dos participantes foram compilados nos quadros abaixo, e são apresentados tanto na forma de paráfrase (redução da fala), quanto no formato de falas integrais (entre aspas), resultantes de expressões naturais dos entrevistados, a fim de preservar e demonstrar a identidade de expressão verbal do participante.

3.2 Análise de Categorias Temáticas

3.2.1 Redução da fala dos participantes organizadas por categorias temáticas e referentes a primeira entrevista[20] (aplicada no 1º encontro após o 1º registro audiovisual da peça)

3.2.1.1 A história da vida musical do participante: memórias

QUADRO 1 - A história da vida musical do participante: memórias

PARTICIPANTE 1	PARTICIPANTE 2
Segundo a fala de P1, que cursou um Bacharelado em Música/Piano à distância, apesar de ter sempre demonstrado facilidade na leitura melódica-rítmica, acredita que houve um "vácuo" em sua formação musical/técnica. P1 externa que o curso à distância não proporciona um contato mais próximo com o estudante, como por exemplo, a possibilidade do professor pegar na mão do aluno e demonstrar a forma de executar articulações no instrumento. Também pontua que não tinha muita paciência e disciplina para estudar e consequentemente não se aprofundava em questões interpretativas, segundo suas palavras: "A interpretação sempre foi de mim mesma". P1 relata que somente quando ingressou em um curso superior de música, passou a buscar um aprofundamento na construção da técnica pianística, bem como a realizar a análise da música, e que foi orientada a desenvolver e a praticar a técnica através de muita repetição, mas também com escuta e autoanálise, através da apreciação de filmagens.	Sobre suas memórias, em relação a sua formação musical, P2 externou que começou a estudar piano aos 12 anos de idade, e que não recebeu uma orientação adequada sobre técnica pianística nesse período de formação inicial. O participante, em seus relatos, discorre que começou a aprender piano numa escola de música, com uma professora que não tinha o curso superior, segundo suas palavras: "Era meio, mais amadora... por isso algumas coisas são muito... hoje eu vejo agora... meio erradas". Conta que trabalhava a técnica pianística nas aulas com os métodos Hanon, Pischna, e com os estudos de Bartók e que depois, estudava as peças. Quando questionado se sentia dificuldade musical/técnica discorre que se ele "apertava" as teclas corretamente, isso já era suficiente, portanto, durante esse período, não tinha muito a refletir sobre a questão e nem tinha como saber qual era realmente a dificuldade técnica no repertório. Após dois anos de estudo, ele trocou de professor e percebeu que os seus movimentos corporais ficaram melhores em relação a etapa anterior.

[20] Entrevista p. 107.

A participante percebe que em sua formação de base poderia ter tido uma melhor orientação tanto sobre técnica quanto sobre performance. Sente que deveria ter tido um professor que a orientasse melhor, que realmente tivesse sido mais pontual no ensino e na cobrança de tarefas. Segundo ela: “Eu acho que a música não é isso, não é só o executar, é o expressar também”; “No piano em si é muito importante a técnica, a gente sente no toque quando faz a diferença no som, tem uma técnica perfeita, a mão, o peso é fundamental”.	Segundo a fala do P2, “Antes da faculdade as professoras não cuidavam muito do corpo, mas diziam: ‘apertou certo’, então está certo”. “Quando eu entrei na faculdade a professora começou a perceber mais onde estava o erro e porque estava o erro... como estavam as movimentações”. Sua professora considerava que tinha interesse pelo repertório pianístico, pois tinha o costume de pesquisar músicas novas para tocar, e com isso, aprendia a tocar o repertório com mais facilidade. P2 identifica que embora muitos problemas técnicos tenham sido corrigidos com o ingresso na universidade e que atualmente essas dificuldades não o afetem tanto, acredita que ainda existam algumas lacunas que necessitam ser trabalhadas, como a “correta” posição da mão no teclado, relaxamento do braço, imobilização do cotovelo, bem como o próprio entendimento a respeito das implicações da consciência corporal no estudo da música. “Gostaria de saber no início que ninguém aprende igual, porque todo mundo tem um corpo, uma mão diferente e a professora tem que ver qual seria a melhor para o aluno”. E ainda acrescenta: “Eu gostaria de ver outros alunos tocando, porque era somente eu tocando e não via ninguém ao vivo”. Para ele, essa ausência de referências visuais prejudicava mais a vivência da musicalidade em si, do que apenas o exercício de habilidades técnicas praticadas no instrumento.

3.2.1.2 O papel do corpo na formação pianística do participante

QUADRO 2 - O papel do corpo na formação pianística do participante

PARTICIPANTE 1	PARTICIPANTE 2
P1 reconhece que o corpo tem um papel fundamental na construção de uma sonoridade "agradável", pois de acordo com sua opinião: "A tensão prejudica muito". Ela acredita que, apesar de se considerar ainda um pouco tensa, conquistou mudanças na performance e no toque pianístico, utilizando o corpo para se expressar: "Cada trecho da música tem um momento mais solene, então você teria que ter mais suavidade, articulações, o toque da mão, o braço, o movimento do braço, do pulso". A participante descreve a forma como se sentia corporalmente nos anos de formação: "Eu não sou aquela pianista de usar muito o corpo, mas eu sinto que quando você sente a música e movimenta o corpo, flui melhor... Então a minha dificuldade é porque eu já sou mais tensa". Com relação ao estudo individual, P1 relatou que em função do curso superior ter sido à distância, o professor enviava vídeos, e a partir dessas orientações, começava a analisar a performance e a praticar mais no instrumento, percebendo que realmente conseguia dominar com o seu corpo a expressividade que cada música do repertório exigia. A participante lembra que vivenciou um "despertar para o corpo" quando foi orientada pelo professor sobre o uso do punho e do cotovelo na técnica pianística, passando a observar seu corpo com mais atenção a fim de desenvolver habilidades técnicas que propiciassem um corpo mais solto e livre de tensões. P1, quando questionada acerca de mudanças em sua relação corporal com o piano a partir de uma nova orientação pianística (com	P2 relata que em sua formação inicial, (na primeira escola de música que frequentou), para o professor, a postura ao piano e nem a forma de tocar importavam. Já na segunda escola, ele recebeu uma orientação bem mais criteriosa e cuidadosa. Relata que alguns quesitos eram exigidos, tais como: a posição da mão deveria ser "redonda" e o cotovelo não deveria se mover. De forma geral, P2 conclui que não houve propriamente nenhum "despertar para o corpo" durante todos os seus anos de formação musical e pianística e acrescenta: "Eu não sentia dores, porque eu acho que também eu não estudava muito". O participante discorre que antes do ingresso na universidade, nunca havia refletido sobre o seu corpo e sua relação de interação com o piano. Segundo ele, seus pés ficavam posicionados "tortos", ou seja, sem alinhamento, ou boa "postura". Já durante o período da graduação, a professora o ajudou muito na questão da movimentação do corpo: corrigiu sua postura, orientou-o sobre como se sentar na banqueta do piano, sempre apoiado nos ísquios, mantendo a coluna reta, sem inclinar muito a cabeça para frente e prestando atenção na posição dos pés. "Qualquer música que eu tocava a professora primeiro apontava quais seriam os erros na movimentação... de como fazer passagens... de como ficava o cotovelo, pulso...". P2 comenta que teve a oportunidade de participar de um festival de música, no qual recebeu a orientação de não tensionar o punho, mantendo-o mais flexionado, e externa que esse novo conhecimento isso o ajudou bastante.

o ingresso em um curso superior de música), externou que considera a duração dos cursos de bacharelado em música, no caso piano, muito curta para se adquirir um amadurecimento da técnica pianística, e expressa que gostaria de continuar seus estudos a fim de poder se aperfeiçoar mais.	Hoje, considera que sua conscientização do corpo evoluiu, e segundo suas palavras: “Pelo menos eu já observo quando estou com uma má postura”.

3.2.1.3 A presença do corpo nas práticas pianísticas atuais do participante

QUADRO 3 - A presença do corpo nas práticas pianísticas atuais do participante

PARTICIPANTE 1	PARTICIPANTE 2
P1 acrescenta que nas suas práticas pianísticas atuais o corpo se faz presente e simboliza a forma de se expressar livremente durante a performance. Apesar disso, ainda sente o seu corpo tenso nas sessões de estudo e, portanto, em sua relação com o piano não sente tanto conforto. Porém, embora ainda possua desconforto corporal, como tensões, travamentos e dores, P1 entende a importância do papel do corpo na formação pianística e externou que procura repassar esse entendimento para seus alunos, estudantes de diferentes faixas etárias.	O participante opina que não existe técnica sem consciência corporal: “Eu observo quando vejo pianistas do YouTube tocando... primeiramente é que visualmente é muito fluido, eles não têm dificuldade tocando coisas mais difíceis... isso com certeza tem alguma consciência... corporal... eu acho que a relação é isso... não existe um sem o outro”. P2 observa que numa apresentação, provavelmente focaria mais na execução das notas, pois de modo geral, o nervosismo durante a performance o faz esquecer da necessidade de melhorar a postura. Comenta que durante os anos da faculdade, sua professora geralmente fazia uma sessão de relaxamento antes dos recitais, desenvolvendo exercícios de relaxamento, alongamento e alguns princípios da ioga. O participante discorre que em um determinado momento de seu desenvolvimento musical, passou a sentir formigamentos nas pontas dos dedos, caso esticasse o braço. Externa que não sabia, e nem se importava muito, em relação ao motivo pelo qual essa sensação se manifestava e diz que essa sensação continua a se manifestar ainda hoje. Emergiu da sua fala que, em 2021, esse desconforto piorou

	sensivelmente, e que então foi então ao ortopedista pela primeira vez. Acredita que a razão pela qual esse desconforto se manifestava, fosse a má postura e a forma errada como ele estudava. Acrescenta que desenvolveu uma lesão, em função de uma determinada peça que estava aprendendo, com uma escrita não muito adequada para o piano. “O médico diagnosticou tendinite. Mesmo com a fisioterapeuta que ele recomendou eu não melhorei. Eu acho que eu melhorei mais porque eu parei de tocar piano... Eu voltei a tocar piano, depois fiz o meu recital no fim do curso no ano passado, e eu comecei a ficar lendo coisas um pouco densas mais sozinho... e isso prejudicou bastante. E eu preciso alongar antes, e parar no meio. Eu acho que esses dois pontos preciso seguir mais”. P2 identifica que após o período de pandemia (2020-2021) passou a sentir mais facilidade para tocar piano, pois percebe que se aproximou mais do instrumento, realizando a leitura de diversas peças e constata que, a leitura desse novo material, trouxe um certo conforto em sua interação corporal com o piano, que segundo o participante, foi ocasionada pelo acesso a variadas técnicas, trazidas na escrita de compositores diferentes, e que foram absorvidas por ele. O participante ressalta que iniciou sua participação nessa pesquisa de campo com dores no braço. Constatou que, em sua atuação profissional, precisa tocar muitas reduções de orquestra e talvez essa seja a razão de tensionar muito o braço: “Quando eu começo a estudar, eu sento muito com a postura correta... tudo em ordem... mas quando eu termino de estudar eu percebo que estou muito torto, então eu fico perdendo a postura no meio do estudo... nas questões de braço e dedo, nas questões de consciência corporal que mais envolve o braço... eu hoje em dia eu observo bastante... se tiver uma passagem que eu não consigo fazer... primeiro eu vou lento e fico testando onde está o erro, porque às vezes é simplesmente um tipo de movimentação. Mas com certeza alguma coisa que eu estou tocando errado é que eu estou ficando com dor no braço...” “Eu acho que é preciso descansar no meio do

	estudo... isso que me falta também... às vezes ficar tocando duas horas sem parar... isso prejudica muito. Então eu apenas observo 30% de consciência corporal durante o estudo eu acho”.

3.2.1.4 O entendimento sobre o conceito de consciência corporal

QUADRO 4 - O entendimento sobre o conceito de consciência corporal

PARTICIPANTE 1	PARTICIPANTE 2
A participante expressa a sua opinião a respeito do conceito de consciência corporal nas seguintes palavras: “saber o que é ideal pra eu realizar uma peça”. Apesar de acreditar que desenvolver a consciência corporal pode ajudar no desenvolvimento da técnica pianística, ela afirma que não possui totalmente o entendimento necessário para ser aplicado em suas sessões práticas ao piano. P1 constata que existem muitos problemas técnicos relacionados a falta de consciência corporal, como por exemplo, o ataque dos dedos nas teclas (a forma de contato dos dedos com o teclado), que podem levar o pianista a colocar mais ou menos peso nas teclas e que consequentemente interferem no resultado da sonoridade. Para a participante é difícil desenvolver a consciência corporal, e acredita que seja necessário para este desenvolvimento, ter uma atitude de autoconfiança que possa trazer uma maneira de “dominar a sua consciência corporal”: “Eu acho que a estratégia é o praticar, e você tem que desenvolver, não é porque eu não sei, eu não gosto, não... eu acho que a gente tem... por exemplo, eu percebi que é	P2 entende que a consciência corporal envolve: “Postura, posição da mão, do braço, cabeça, do pé, do corpo inteiro... porque tocar piano não é somente usar o braço inteiro, também usa força de vários os lugares... eu acho que é isso... prestar mais atenção... é igual a academia, quando você faz um exercício você tem que prestar atenção no músculo que você está exercitando. No piano como é vários músculos você tem que ter controle sobre eles para eles não funcionarem mal”. O participante expressa que desenvolve a consciência corporal nas suas sessões de estudo ao piano praticando diretamente no repertório, sem desenvolver nenhuma estratégia específica. Afirmou que gosta e que tem o hábito de ler constantemente novas obras e acrescenta que também assiste vídeos no YouTube de pianistas tocando, pois isso o ajuda no aprendizado de várias técnicas e, por sua vez, melhora o progresso da consciência corporal. Para ele, o desenvolvimento da consciência corporal está muito relacionado à desenvolução da técnica pianística. Nas suas palavras: “Eu acredito que algumas passagens são impossíveis para quem não tem consciência

fundamental, então, eu tenho que praticar, eu tenho que buscar conseguir realizar”. P1 sente lacunas nos seus anos de formação relacionadas ao corpo e a consciência corporal e acha que essas lacunas poderiam ter sido evitadas caso tivesse tido a oportunidade de uma vivência corporal com o piano mais consciente. Externa que o desenvolvimento da consciência corporal não esteve presente de forma efetiva na sua formação pianística, e que embora acredite que não possua hábitos corporais automáticos em ações da vida cotidiana, e que possivelmente seriam “carregados” para o piano, reconhece que teria mais habilidades e ferramentas técnicas caso houvesse a oportunidade de desenvolver e expandir a consciência corporal nos seus anos de formação básica. De forma muito natural, P1 externa que: “Acho que não foi tarde, ainda bem, porque eu tive esse conhecimento agora... essa oportunidade...estou vendo que vou aprender muito com você...”	corporal. E visualmente não é fluido, parece que o pianista realmente fica inimigo do piano”. P2 faz distinção entre os indivíduos que, segundo ele, têm ou não, um “talento nato” para desenvolver a consciência corporal. Ele entende talento como facilidade corporal para realizar alguma ação, e que isso é algo muito subjetivo: “Eu acho que isso é uma distinção para quem tem algum talento nato, entre quem não tem. Eu acho que uma criança que aprende muito rápido com certeza ele já sabe naturalmente como tocar piano do jeito certo, mesmo sem ter noção do que é consciência corporal, mas ele já tem isso...” Para P2, uma criança que aprende muito rápido, com certeza já sabe naturalmente como tocar piano do “jeito certo”, mesmo sem ter noção do que é consciência corporal. Segundo o participante, quem “não tem talento”, ou seja, não tem uma habilidade corporal naturalmente desenvolvida, se continuar estudando, em um certo momento do aprendizado, irá desenvolver desconforto corporal e terá que, possivelmente, refazer algumas habilidades técnicas para continuar avançando na performance. Sua estratégia para autodesenvolvimento da consciência corporal é perceber a necessidade desta para a realização de um trecho musical, analisando e descobrindo assim, uma forma de tocar com mais conforto: “Se eu tiver dificuldade no meio eu volto a pensar como que toca...”. Em relação à hábitos cotidianos que desenvolvem ou não a consciência corporal e que, indiretamente são “carregados” ou transpostos para o piano, P2 admite que geralmente está com uma má postura em suas ações cotidianas, mas quando toma consciência do fato corrige imediatamente, e acredita que, a prática regular de exercícios em uma academia, também favorece a melhora da postura. O participante acrescenta que teria mais habilidades e ferramentas técnicas se tivesse tido a oportunidade de desenvolver e expandir a consciência corporal nos seus anos de formação, e que sente falta do

	que não estudou no passado, concordando assim, com a importância do desenvolvimento da consciência corporal nas práticas musicais: “Eu acho que já corrigi, mas eu acredito que tem algumas coisas que eu não percebo se eu faço errado, mas as coisas que eu considero errado eu já corrigi”.

3.2.1.5 Práticas pedagógicas

QUADRO 5 – Práticas pedagógicas

PARTICIPANTE 1	PARTICIPANTE 2
A participante relata que trabalha com aulas de música (órgão eletrônico) desde os seus 11 anos. Começou a ensinar piano há 31 anos. P1 percebe que todos os seus alunos apresentam problemas pianísticos que estão relacionados ao corpo e a forma de interação corporal com o piano. Ela afirma: “Eu sou um pouco chata na questão de postura e no toque não exijo tudo aquilo que hoje eu tive conhecimento, mas assim, hoje eu olho para um aluno e digo poxa, por que que não deixa eu te ajudar a melhorar..., mas é... volto a falar: é fundamental, a gente tem que passar pro aluno esse conhecimento”. P1 externou não conhecer nenhum material que trate da consciência corporal na atividade pianística e que possa embasar o professor em suas práticas pedagógicas. Constata que, o que dificulta o trabalho de desenvolver e aplicar metodologias de ensino do piano e de ensino da técnica pianística que se fundamentem no desenvolvimento da consciência corporal, é a falta de aceitação por parte dos alunos, que resistem ao aprendizado desse conhecimento pela falta de	Apesar de ainda estar iniciando a carreira como professor de piano, P2 já procura observar a postura do aluno: se ele senta de maneira correta, se não possui problemas na forma da mão (a mão sem a sustentação necessária para tocar), se não está tocando de uma forma “inflexível” (com tensão no punho, braço, cotovelo ou ombro), pois afirma que, como passou por dificuldades relacionadas a um desenvolvimento corporal não saudável com o instrumento (uma vez que teve lesões e necessitou tratá-las), sempre reforça o melhor caminho para o aluno: “Se ele toca de um jeito um pouco estranho, eu reforço pra ele qual seria o melhor jeito de tocar. Então eu reforço a questão de postura”; “Dar aulas também te faz refletir, como que faz uma coisa que você faz naturalmente, então dar aulas para outros também te beneficia bastante, eu acredito”. Sobre algum material que trate da consciência corporal na atividade pianística e que possa embasar o professor, o participante

entendimento acerca da importância desse trabalho na formação do pianista: “Acho que o primeiro ponto é a resistência dos alunos...e...mas mesmo assim eu tento passar pra eles a importância... então faça uma vez como você quer e agora faça como a prof. está falando pra você ver como fica mais fácil, como fica diferente... até a questão de dedilhado né...como é importante o dedo corretamente, manter aquela posição. Eu tento trabalhar... porque como fez falta pra mim eu não quero... na prática eu solto ombro, pulso, a respiração... eu tento mostrar pra eles de tudo um pouco... relaxamento”. A participante concluiu dizendo que “está amando participar da pesquisa” devido a gama de conhecimentos que poderá absorver durante os encontros.	externa que conhece apenas algumas práticas trabalhadas em aula da “escola russa” e superficialmente a Técnica de Alexander.

3.3 Interpretação dos dados de pesquisa da 1ª entrevista

Comparando a história de vida de P1 e P2, ambos declaram que percebem lacunas em sua formação pianística geral, que presumem ser devido à falta de uma orientação mais pontual, relacionada ao papel e a presença do corpo na construção da técnica pianística durante a formação inicial, o que nos faz crer que a interatividade corpo-piano de uma forma mais consciente, não se fez presente nas orientações iniciais recebidas durante as aulas. Os participantes percebem que esses hiatos ainda se manifestam nas práticas pianísticas atuais, embora, tanto para P1 quanto para P2, o ingresso na universidade tenha representado uma modificação significativa relacionada a ampliação do conhecimento técnico/musical com a abordagem da consciência corporal (parcial), não tratando o corpo na sua totalidade. P1, cujo bacharelado foi cursado à distância, não lhe proporcionando um contato mais próximo com o professor nas aulas de piano, acredita que precisa lidar com problemas de tensão que se manifestam até hoje quando toca. Já P2, considera que sua conscientização do corpo evoluiu após o ingresso na universidade, porém, mesmo assim, iniciou os encontros do campo de pesquisa relatando dores nos dois braços, que segundo o participante, se estende causando formigamentos na ponta dos dedos.

Com efeito, para ambos os participantes o ingresso na universidade foi um marco considerável na formação, pois trouxe a oportunidade de vivenciar novos conhecimentos relativos às práticas musicais e ao corpo. P1 relata que vivenciou um "despertar para o corpo" quando foi orientada pelo professor sobre o uso do punho e do cotovelo na técnica pianística, passando a observar seu corpo com mais atenção, a fim de desenvolver habilidades técnicas que propiciassem um corpo mais solto e livre de tensões. Embora P2 tenha a crença de que não existe técnica sem consciência corporal, fazendo uma conexão entre consciência, técnica e texto musical, menciona reiteradamente partes isoladas do corpo: "a postura, a posição das mãos, dos braços, da cabeça e dos pés", o que nos leva a crer que, de modo geral, os participantes se fixam muito em partes pequenas, nunca trazendo em suas falas uma ideia de corporificação do indivíduo na relação estabelecida com o piano, como na expressão de Merleau-Ponty: "corpo próprio ou corpo vivido", ou seja, o corpo que interage com o piano na sua totalidade, com todas as dimensões presentes do "seu modo de ser no mundo".

Apesar dos dois participantes terem tido a oportunidade de um trabalho corporal presente e mais refinado durante os anos da graduação, estes, ainda possuem uma percepção parcial do corpo, isolando partes e sem a sensação de completude. Percebe-se que para estes indivíduos o corpo foi trabalhado de forma fracionada, pois frequentemente durante as

entrevistas, referiam-se a partes isoladas do corpo (dedos; punho; mão), ou seja, não foram educados a partir de um princípio que enxerga o homem corporificado, e ambos possuem uma forma de interação cartesiana na relação corpo-piano. Merleau-Ponty (1999, p. 29), crítico da dualidade cartesiana entre mente e corpo, afirma a importância do corpo para a percepção do indivíduo, ressaltando que nossa consciência do mundo se dá por meio do corpo. O pensamento deste autor implica na possibilidade de nos reconhecermos como seres corporificados, com a competência de possibilitar a construção de uma identidade psicofísica, sensível ao mundo e a si mesma, sendo este, um ponto de vista primordial para uma construção técnica que abrange um trabalho pianístico que emerge do corpo como um todo e não apenas da ação isolada dos dedos ou de partes do corpo. Melo e Gerling (2021, p. 4) discorrem que "o corpo do pianista, incluindo seu cérebro, funciona melhor em coordenação, do que no isolamento de atividades" De acordo com as autoras deve haver a coordenação de diversos segmentos do corpo na execução pianística, excluindo a ideia de isolamento de suas partes; ou seja, não existe a ação de músculos isolados, mas sim de sinergias e cadeias musculares. Os músculos não agem independentemente, mas coordenados e em um ritmo (MELO & GERLING, 2021, p. 13).

Por sua vez, a iniciação musical no instrumento tem um papel significativo nas habilidades e ferramentas construídas, e afeta tanto positivamente quanto negativamente o desenvolvimento. Isto nos indica que a formação de professores que trabalham na iniciação nem sempre possui o aprofundamento necessário, e que se faz imprescindível a oportunidade, ou a necessidade da busca do conhecimento em diversos ambientes, como foi no caso de P2, que relata ter participado de um festival de música no qual teve a oportunidade de aprimorar a noção de movimentação do punho durante as práticas de performance.

Pederiva (2004, p. 91) traz a seguinte constatação:

> Observa-se que, durante o aprendizado de instrumentos musicais, a formação do intérprete é delineada em função da técnica musical. Esquece-se que o músico é um ser humano possuidor de um corpo que abrange o físico, o cognitivo e o emocional. Trata-se o intérprete como se este fosse uma "máquina de fazer música". O corpo, como consequência dessa percepção, é fragmentado em função dos objetivos a serem alcançados: a decodificação do símbolo, o domínio técnico do instrumento e da expressão musical (PEDERIVA, 2004, p. 91).

Observei que essa também foi uma situação recorrente em minha formação básica, pois houve falhas na minha trajetória devido à falta de uma abordagem corporal na construção da técnica pianística, levando-me a concluir que se faz necessária a intensificação de pesquisas na área de música, bem como a elaboração de ferramentas palpáveis para o trabalho de sala de aula, com material específico para se trabalhar o desenvolvimento da consciência corporal, visto

que os alunos possuem diferentes demandas no seu aprendizado. É imprescindível que o período vivenciado pelo aluno na iniciação pianística tenha, por parte do professor, uma atenção especial em relação ao corpo, pois as primeiras interações corporais com o piano necessitam se consolidar através dos sentidos, do conforto e da facilidade para tocar, uma vez que estas, geralmente se estabelecem de maneira que ficam calcadas no corpo, na memória cinestésica do indivíduo, manifestando-se através de hábitos corporais profundos e inconscientes, que são automatizados e reproduzidos regularmente, e, caso estes hábitos sejam prejudiciais para a interação corpo-piano, tornam-se muito difíceis de serem dissolvidos, prejudicando imensamente a construção técnica-motora e causando possíveis doenças ocupacionais.

Feldenkrais (1977) e Alexander (1983) concordam acerca da relevância de uma educação corporal holística cujo movimento deve ser fundado no bem-estar e conforto corporal, caracterizado por ações leves e pelo emprego de pouca energia; acreditam na procura constante pela própria maneira de se realizar o movimento, ou seja, na perspectiva destes autores, cada indivíduo encontra o seu "modo de fazer" e uma forma de aprimorar suas habilidades. Princípios das práticas psicofísicas elucidam não somente a importância de uma visão holística do corpo, como a reeducação de hábitos, que, segundo Ehrenfried (1991) tornam o indivíduo capaz de encontrar por si próprio sua "melhor atitude possível", levando-o a uma compreensão e reeducação de seus hábitos motores, afastando-o de um suposto "adestramento".

Durante o campo de pesquisa, procurei trazer essa visão através dos exercícios de consciência corporal global, isto é, "o corpo da vida também dá vida ao corpo do piano", ou seja, carregamos comportamentos motores entre as atividades que realizamos, pois o entendimento de que corpo do indivíduo é um só, que transita entre ações cotidianas e ações musicais, nos permite a percepção de que somos, o tempo inteiro, seres corporificados.

No decorrer dos encontros realizados com os participantes, foi possível perceber que, em relação à transposição para o piano das sensações trabalhadas através dos exercícios de consciência corporal global (fora do instrumento), diretamente para a construção da técnica pianística, os participantes demonstraram não possuir uma percepção muito apurada para transferir a sensação da consciência corporal global para uma consciência do movimento na topografia do teclado e no repertório, ou seja, a partir dos elementos que o texto musical apresenta. Eles não se percebem como seres corpóreos em uma unidade e ao mesmo tempo extensão de si mesmo em relação ao mundo circundante. Isso nos indica o quanto se faz necessária a presença de uma educação somática nos processos de aprendizado pianístico, em que o corpo, ou seja, o indivíduo em sua totalidade, é o protagonista das atividades realizadas.

Ressalto o quanto é importante que o professor de piano, nas orientações desenvolvidas com seus alunos, estabeleça diálogos reflexivos e interativos, trazendo o corpo para o centro da ação e da movimentação humana, evidenciando a relevância de ações perceptivas, para que esta movimentação se torne sensível nas tarefas diárias realizadas, pois a consciência do corpo se faz proprioceptiva a partir das sensorialidades conscientemente vividas; o entendimento deste princípio é o alicerce na concepção de uma abordagem somática educativa aplicada ao instrumento, que não utiliza procedimentos generalizáveis, uma vez que a consciência corporal se manifesta de forma singular entre os indivíduos. A partir do experienciar de cada um, o sentir e o pensar vão se fundindo e esses diálogos podem proporcionar pensamentos reflexivos nos estudantes para que eles se autoanalisem permanentemente, evitando excesso de tensões e aprendendo a realizar movimentos mais orgânicos e fáceis.

Procurei evidenciar durante os encontros o quanto é importante estarmos atentos à nossa forma de se relacionar com o mundo circundante e a forma de nos relacionarmos corporalmente com as pessoas e os objetos, através do movimento. Em outras palavras, desenvolver a consciência do corpo no espaço circundante e nas relações que construímos nos processos vivenciais, nos propicia uma interatividade corporal com o(s) outro(s) e com os objetos que manipulamos e está relacionada à nossa habilidade proprioceptiva. De acordo com Alexander (1983, p. 25), a sensibilidade tátil, seja ela superficial ou profunda, determina nossas relações de pele com o ambiente e estabelece o contato no qual está inserido a consciência do espaço circundante, intimamente interligado com as funções motoras, sensitivas e neurovegetativas, o que nos leva a crer que a tatilidade convida o ser humano a aprofundar a descoberta de si mesmo sem se retirar do mundo, ampliando sua consciência cotidiana, que permite a liberação de suas forças criadoras, possibilitando um melhor ajuste a todas as situações de vida.

Ambos comentaram que em relação às sensações corporais que emergem nas práticas pianísticas atuais ainda percebem desconfortos para tocar, como tensões, travamentos e dores. No caso de P2, esses desconfortos se manifestam através de formigamentos na ponta dos dedos, a ponto de precisar parar de tocar piano durante suas sessões de estudo. Fato esse, que nos faz repensar a forma como trabalhamos as práticas de performance a fim de evitar esforços desnecessários. Alexander (1991) se refere sobre a importância do aperfeiçoamento do processo de como nos movimentamos e da premissa básica de “sentir o movimento”, permitindo-se perceber o que está sendo realizado e a partir disso, obter uma ideia clara da qualidade dos movimentos. No meu ponto de vista é fundamental a busca do movimentar-se baseado no

conforto corporal e na produção de ações leves, sem exagero nas contrações musculares e com pouco gasto de energia, que, segundo o método Feldenkrais (FELDENKRAIS, 1977) consiste na melhora das habilidades, expandindo os limites do possível, tornando fácil e prazeroso o que poderia ser difícil.

3.4 Redução da fala dos participantes organizadas por categorias temáticas e referentes a segunda entrevista[21] (aplicada no 5º encontro com os participantes e após o 2º registro audiovisual de peça).

3.4.1 Sensações corporais ou modificações corporais que emergiram através do trabalho desenvolvido durante as três semanas de sessões de intervenção e durante as práticas pianísticas

QUADRO 6 - Sensações corporais ou modificações corporais que emergiram através do trabalho desenvolvido durante as três semanas de sessões de intervenção e durante as práticas pianísticas

PARTICIPANTE 1	PARTICIPANTE 2
P1 relata que durante o trabalho desenvolvido nas 3 semanas de sessão de intervenção e em seu estudo diário, percebeu alguma modificação positiva na sua relação corporal com o piano. Sobre novas sensações que emergiram, após as sessões de intervenção, nesse processo de perceber-se corporalmente, a participante comenta da importância de cada movimento para a expressividade corporal, como para o domínio da técnica pianística. Para a participante, consciência corporal, expressividade e sonoridade se interligam: “No meu toque, na expressão, acho que eu consegui sentir mais a peça; o momento ali que eu estava tocando... até na intensidade, ali quando você falou a hora que fosse pra atingir o forte, a performance ajuda muito... você levar o teu corpo... vai junto...”.	P2 externa que embora já tivesse recebido algumas orientações de sua professora (durante o período em que esteve na universidade) sobre a interatividade corpo-instrumento (como movimentação adequada para facilitar uma passagem), após os encontros percebe que houve algumas modificações corporais na sua relação com o piano: “Uma percepção, consciência corporal como um trabalho de ter um corpo como um todo para tocar piano e não somente a mão. O que eu mais me surpreendi foi o peso do meu próprio braço, eu não tinha percebido isso”. “Depois dos três encontros talvez, os micros ajustes da postura quando eu toco piano estão mais frequentes do que antes. Principalmente das costas, relaxamento do ombro”. “Como a gente tinha feito alguns exercícios elevando os ombros e soltando, não pode tensionar... e ver o corpo como uma parte só”. “A cervical... não ficar muito de cabeça para baixo, olhar a partitura de cabeça levantada se possível”. Complementa e exemplifica que, as movimentações do punho se tornaram mais evidentes; na peça, como a melodia inicial tem o seu ponto de apoio (nota lá4 - semínima pontuada); a movimentação do punho o ajudou a destacar a nota da melodia.

[21] Entrevista p. 109.

3.4.2 Exercícios e estratégias de estudo desenvolvidos na relação corporal com o piano durante os momentos de práticas diárias

QUADRO 7 - Exercícios e estratégias de estudo desenvolvidos na relação corporal com o piano durante os momentos de práticas diárias

PARTICIPANTE 1	PARTICIPANTE 2
P1 relata que inseriu em suas práticas diárias os exercícios de peso natural de braço e de respiração desenvolvidos nos encontros: “O exercício do braço eu achei muito importante, porque eu sou muito tensa no ombro, então ajudou muito, o relaxamento antes de tocar, muito importante”. A participante relatou que durante seus momentos de estudo na peça, modificou sua maneira de praticar, pensando com mais frequência na relação corporal com o piano, estudando a obra trecho por trecho e solfejando a melodia, em suas palavras: “sentindo a música” e atingindo assim o clímax da obra. Explica que não desenvolveu nenhuma estratégia específica de estudo após as sessões de intervenção e que focou mais nas orientações recebidas, aplicando-as diretamente na peça trabalhada.	Embora o participante não tenha inserido nenhum exercício desenvolvido durante as sessões de intervenção em suas práticas diárias, tem a crença de que as estratégias de estudo desenvolvidas na relação corporal com o piano são importantes e podem gerar benefícios: “Se for falar sobre postura... uma boa postura para tocar piano também ajudaria nas posturas de vida cotidiana e não ter dores depois dos estudos por exemplo”. Acrescenta a importância de: “ter mais consciência de praticar de mãos separadas de vez em quando”. Quando questionado se, as estratégias de estudo aplicadas no aprendizado da peça são passíveis de serem transferidas para outras peças do repertório pianístico, afirma que: “eu acredito que qualquer técnica que for aprendida, como é uma peça em específico pode ser reutilizado em outra peça do piano e talvez até pode ser em outro instrumento, mas eu teria que testar para comprovar”.

3.4.3 Facilidade técnica, conforto corporal e fluência na relação estabelecida com o piano

QUADRO 8 - Facilidade técnica, conforto corporal e fluência na relação estabelecida com o piano

PARTICIPANTE 1	PARTICIPANTE 2
Quando questionada se após os encontros sente ou percebe mais facilidade técnica ao tocar, a participante respondeu que a problemática é o fato de que não costuma praticar assiduamente, mas que após os encontros percebe o seu corpo mais solto, confortável, leve e expressivo em relação ao piano. P1 acrescenta que recebeu muitas orientações semelhantes no bacharelado e que de igual forma, as desenvolvidas durante as sessões da pesquisa irão ajudá-la no estudo de outras peças.	P2 identifica que precisaria de mais tempo para perceber se o trabalho desenvolvido nas sessões de intervenção, influenciou ou trouxe algumas diferenças em sua performance, porém, acredita que futuramente poderá conseguir perceber o corpo de forma mais leve ao tocar piano. Discorre também que é muito difícil para ele se expressar sobre sua própria performance, porque nunca está satisfeito com os resultados. “O ponto positivo foi que eu consegui destacar a melodia, as melodias com anacruse que você tinha mencionado em alguns encontros e também os baixos estão mais apoiados”. Sobre algum ponto negativo relacionado a performance da peça conclui que: “O arpejo do mi bemol do penúltimo compasso do segundo sistema está muito mecânico eu acho... precisa de mais fluidez ou direção musical. As dinâmicas do quarto sistema não estão muito fluídas ainda. O piano e os crescendo ainda não estão aparecendo muito claro”.

3.4.4 Sensações percebidas durante o registro audiovisual da 2ª performance e mudanças significativas no comportamento corporal (antes da apreciação dos vídeos)

QUADRO 9 - Sensações percebidas durante o registro audiovisual da 2ª performance e mudanças significativas no comportamento corporal (antes da apreciação dos vídeos).

PARTICIPANTE 1	PARTICIPANTE 2
Em relação à performance da peça escolhida (2º registro audiovisual), sobre os pontos positivos e negativos, P1 afirma que “essa coisa da performance eu acho que eu não tenha buscado muito porque	P2 declara que não pensou muito no corpo durante a filmagem, embora ache que teria sido necessário, e acredita que a peça é muito curta para perceber e efetuar correções durante a performance, como

eu não sou muito de ficar fazendo muito movimento, mas eu vi que é muito importante pra você obter um resultado melhor na sonoridade... eu acho que aos poucos eu vou aplicando e me identificando melhor". "Tem muitas coisas assim que eu assisto alguns pianistas, eu acho que em muitos casos é um pouco exagerado... então eu acho que é necessário, mas eu vou ficar ainda na parte mais moderada".

P1 relata que não desenvolveu nenhuma estratégia de estudo para trabalhar a peça e que "Tinha um conhecimento, mas não a prática. A orientação que eu tive com o professor no bacharelado... você foi um complemento e assim que eu senti, porque eu tive você presente... pegar na minha mão... uma orientação mais clara infelizmente num período curto, mas felizmente tive essa oportunidade". E acredita que as estratégias de estudo que foram propostas durante os encontros para o aprendizado da peça são passíveis de serem transferidas para outras peças do repertório pianístico.

A participante externa que não sentiu nenhum desconforto durante a filmagem da performance (tanto na primeira quanto na segunda gravação), mas acredita que durante o 2º registro audiovisual da peça, a consciência corporal esteve muito presente: "É confortável... acho que a partir do momento que você aceita. Você acha que é importante não tem por que ter desconforto". "A primeira vez que eu toquei eu acho que foi muito mecânico. Eu acho que agora fluiu melhor".

Quando questionada sobre possíveis mudanças significativas no seu comportamento corporal durante a performance e se houve preocupação em sentir o corpo e os movimentos realizados, P1 afirmou que se preocupou mais com a produção da sonoridade, e não tanto com o corpo em si, mas apesar disso, acredita que ambos, corpo e a qualidade do som, se expressem em conjunto, e, portanto, buscou realizar movimentos onde percebia um melhor toque e consequentemente, melhor sonoridade. Segundo a participante, desde o momento das orientações recebidas nas sessões de intervenção, os por exemplo, uma má postura: "Durante a performance não tem como corrigir, as coisas passam muito rápido..." "Talvez seja porque eu não tenha a consciência corporal minha ainda, por isso eu não tenho essa percepção". Segundo ele, foram poucas sessões de intervenção e esse conhecimento precisa de tempo para ser amadurecido, comparando-o com uma prática de meditação.

Apesar disso, acrescenta que durante o 2º registro audiovisual da performance da peça, a consciência corporal esteve parcialmente presente: "Deu a impressão de que eu estava com uma postura pouco melhor do que da primeira vez". "Destaco a postura porque é mais fácil de ser visto, de ser percebido visualmente, tanto como pianistas como quanto leigos, vamos dizer, eles não vão perceber se você tem uma boa postura, somente vendo. Mas a consciência corporal não se resume somente a isso, assim como a integralidade do corpo é muito importante para uma boa performance, de ter as costas até a ponta dos dedos como uma parte só e trabalhar todo mundo junto e com essa consciência eu acredito que a performance consegue subir de um nível diferente de quem não tem uma consciência corporal tão geral assim".

ajustes corporais dos movimentos passaram a se tornar mais naturais e automáticos durante o momento da performance.	

3.5 Interpretação dos dados de pesquisa da 2ª entrevista

Ambos os participantes perceberam alguma modificação na sua relação corporal com o piano após o trabalho desenvolvido durante as 3 sessões de intervenção. P1 menciona a importância de cada movimento para a expressividade corporal em relação ao domínio da técnica pianística, interligando consciência corporal, expressividade e sonoridade, que a levaram a "sentir mais a peça". Já P2, tem a percepção da consciência corporal de uma forma mais holística: "como um trabalho de ter um corpo como um todo para tocar piano e não somente a mão". Ele se surpreendeu com o peso do seu próprio braço e falou que depois dos três encontros, os micros ajustes da postura quando toca piano estão mais frequentes do que anteriormente (especialmente a região das costas e ombros) e que também as movimentações do punho durante a execução foram mais evidenciadas.

Compreendendo a percepção como um processo cérebro-corporal, a natureza da prática musical, por sua vez, passa a ser facilmente deduzida como prática corporal. Pelinski (2005, p. 1) reflete que nossa condição humana de seres corporalizados está implícita em nossa prática musical corrente e em nossos discursos musicais através de hábitos motores, esquemas corporais de ação, imagens auditivas e metáforas.

Entendo que, embora as opiniões de ambos os participantes em relação às sensações corporais ou modificações corporais, que emergiram através do trabalho desenvolvido durante os encontros e nas práticas pianísticas, sejam distintas, são pontos de vistas que se complementam. P1 associa a consciência corporal com a expressividade na produção da sonoridade. Menciona que não se preocupou tanto com o corpo em si durante a performance, mas sim com a produção do timbre; relata que ambos, corpo e a qualidade do som, se expressam em conjunto, e, portanto, buscou realizar movimentos onde percebia um melhor toque e consequentemente, uma melhor sonoridade. Já P2 relaciona a consciência corporal com técnica e facilidade para tocar.

Os dois participantes acreditam que as estratégias de estudo que foram propostas durante os encontros para o aprendizado da peça são passíveis de serem transferidas para outras peças do repertório pianístico. P2 acrescenta que qualquer técnica que for aprendida num repertório em específico pode ser reutilizada tanto em outra peça do piano como em outro instrumento. Para P1, desde o momento das orientações recebidas nas sessões de intervenção, os ajustes corporais dos movimentos passaram a se tornar mais naturais e automáticos durante o momento da performance e relata que inseriu em suas práticas diárias os exercícios de peso natural de braço e de respiração desenvolvidos nos encontros, especialmente o relaxamento

antes de tocar, pois se considera uma pessoa um pouco “tensa”. P2 conclui que foram poucas sessões de intervenção para amadurecer o entendimento da interatividade corporal durante a performance e que necessitaria vivenciar mais tempo neste processo. Segundo ele, a duração da performance da peça escolhida para a pesquisa de campo foi muito curta para perceber modificações relevantes, mas acredita que a performance sempre pode ser melhor com o aprimoramento da consciência corporal na técnica pianística.

É muito recorrente na fala de P2 a importância de uma “boa postura para tocar piano”, que, segundo ele, também ajudaria nas posturas de vida cotidiana, e a não ter dores após as sessões de estudos. O participante acredita que durante o 2º registro audiovisual da performance da peça, a consciência corporal esteve parcialmente presente e que sua postura estava um pouco melhor. Mas compreende que a consciência corporal não se resume somente a isso, ou seja, P2 acredita que seja essencial repensar a integralidade do corpo, dando como exemplo a questão de se trabalhar, desde as costas até as pontas dos dedos, como uma unidade.

Considero que não existe uma medida ou um padrão de postura que seja ergonomicamente uniforme para todos os indivíduos, pois cada um possui a sua constituição física que lhe é peculiar, e realiza por si só os ajustes necessários para manipular a topografia do teclado e ter a sensação de conforto necessária para tocar piano. Ehrenfried (1991) salienta que se deve estimular a procura do equilíbrio do corpo através de exercícios específicos, empregando procedimentos diferentes de acordo com o efeito procurado, sem buscar uma atitude considerada “correta” ou rígida, mas sim de extrema elasticidade, levando o indivíduo a uma imediata adaptação, que o habituará a reagir espontaneamente.

Laban (1978) elucida que o movimento humano é sempre constituído dos mesmos elementos, seja na arte, no trabalho, na vida cotidiana, ou seja, atitudes corporais do dia a dia são manifestas nas expressões artísticas. O coreógrafo diz que o movimento do corpo humano está submetido à lei do movimento inanimado, ou seja, o *peso* do corpo segue a lei da gravidade. Como não somos seres “fracionados”, a experiência que passamos na vida “carregamos” para a música, isto é, somatizamos as questões tanto positivas quanto negativas da existência, que passam pela mente e ficam arraigadas na nossa “casa corporal” (VITTORI, 2010, p. 10), mas podem sofrer um processo de reeducação de crenças e valores que se tornam com o tempo novos hábitos ou práticas.

A experimentação, por assim dizer, das sensações físicas que são manifestas durante uma performance musical é muito singular. A percepção corporal do todo que é nosso corpo é muito complexa, pois cada indivíduo possui a sua individualidade para vivenciar os processos e experiências corporais. A consciência corporal-sensorial da produção de matizes sonoros,

resultando em nuances, cores, texturas e dinâmicas distintas no instrumento, passa por um processo de experimentação do intérprete, transformando o indivíduo em um ser mais crítico, reflexivo, autônomo e mais sensível no desenvolvimento de sua arte. Shusterman (2012, p. 26) faz uso do termo *somaestética* como um arcabouço interdisciplinar para o estudo do papel do corpo e da consciência corporal em nossa experiência humana: "como experienciamos e usamos o corpo vivo (soma) como lugar de apreciação sensorial (estesia) e de auto estilização criativa". Alexander (1983, p. 17-18) reflete que ampliando nossas experiências, podemos atingir uma relação mais viva com os seres e com as coisas. Segundo a autora, por meio do tato vivenciamos nossa forma corporal com o exterior, sendo que, o tato nos fornece informações essenciais sobre o mundo que nos cerca, suas formas, sua temperatura, sua consistência, sobre numerosas sensações, bem como sobre a comunicação não verbal.

Cada participante teve a oportunidade de aplicar na sua prática instrumental experiências adquiridas através dos exercícios de consciência corporal global e de motricidade ampla; um arcabouço de vivências corporais conscientes, passíveis de serem transferidos na construção de um alicerce sensorial da técnica pianística; que é, sobretudo, uma experiência física e cinestésica.

Durante as sessões de intervenção trabalhei com os participantes a percepção de membros superiores separadamente (braço direito e braço esquerdo), através dos exercícios de consciência corporal global (fora do instrumento) e de motricidade ampla no piano, pois acredito não ser possível trabalhar o corpo inteiro ao mesmo tempo tendo em vista a multiplicidade de sensações simultâneas e as diferenças que temos na produção de movimentos entre os dois lados do corpo. Portanto, faz-se necessário estimular a sensorialidade separadamente, ou seja, realizar esse trabalho complexo e fracionado de partes do corpo, que posteriormente serão reintegradas, sentidas e interpretadas na unicidade. Ou seja, distinguir sensações através de contrastes, (perceber a diferença entre a noção de tensão e de relaxamento) e desenvolver a sensação de tonicidade. A sensação de relaxamento, conforto e bem-estar, são aspectos essenciais para pianistas, pois propiciam a redução da tensão muscular exagerada e desnecessária e permitem que não somente as mãos se movam com mais fluidez e facilidade sobre o teclado, trazendo controle e coordenação dos movimentos, como todo o corpo participe da ação pianística de forma sincronizada. Portanto, desenvolver a sensação de uma atitude corporal adequada no instrumento, determina a qualidade dos movimentos produzidos, e não somente a qualidade motora-técnica como também a qualidade sonora.

Segundo Alexander (1983, p. 19), o movimento na Eutonia é caracterizado pela leveza na execução e pelo emprego de pouca energia. A leveza no movimento faz com que todas as

fixações do tônus sejam suprimidas e que os músculos que não participam no trabalho permaneçam tonificados, ao invés de frouxos. Essa técnica psicofísica proporciona ao indivíduo a possibilidade de adquirir o domínio de seu tônus em todos os tipos de atividades, inclusive trazendo a capacidade de redução do tônus, proporcionando o relaxamento profundo para o repouso muscular (ALEXANDER, 1983, p. 15).

Gonçalves (2007, p. 2) aponta que a consciência corporal resulta de um processo de observação visual e sensorial. Primeiramente, analisamos cada parte do corpo atuando individualmente e posteriormente, notamos que as partes são, em si, uma totalidade integrada, cujas ações existem sempre em função do todo. Cavalari (2005, p. 58) corrobora que consciência corporal é o reconhecimento do todo que é o corpo, bem como das suas partes constituintes: músculos, ossos, articulações; é a compreensão das diferentes formas de se movimentar, da postura, da intensidade do tônus muscular; de como o próprio corpo reage em condições normais ou sofrendo alterações; é tornar possível a percepção de como se processam as dores, as tensões; conhecer as limitações deste corpo e aprender a lidar com elas, descobrindo o prazer e o desprazer de viver, desenvolvendo a percepção da sensorialidade (temperatura, peso, volume, comprimento) e sobretudo o conhecimento de si mesmo.

3.6 Redução da fala dos participantes organizadas por categorias temáticas e referentes a terceira entrevista[22] (aplicada no 5º encontro com os participantes e após a apreciação comparativa entre o 1º registro audiovisual da peça (realizado anteriormente às sessões de intervenção) e o 2º registro (realizado no último encontro e após as três sessões de intervenção)

3.6.1 Avaliação comparativa entre o 1ª e o 2º registro audiovisual da performance da peça e modificações percebidas na relação corporal estabelecida com o instrumento (o ver-se na performance)

QUADRO 10 - Avaliação comparativa entre o 1ª e o 2º registro audiovisual da performance da peça e modificações percebidas na relação corporal estabelecida com o instrumento (o ver-se na performance)

PARTICIPANTE 1	PARTICIPANTE 2
Após a apreciação comparativa entre os dois registros audiovisuais da performance, a participante avalia que a 1ª apresentação foi uma "simples leitura", e que percebe diferenças positivas na forma como tocou na segunda performance. P1 acredita que essas diferenças sejam devido às orientações recebidas durante as 3 sessões de intervenção. Afirma que dentre as possíveis modificações que percebeu na relação corporal estabelecida com o instrumento, entre a 1ª e a 2ª performance, uma delas foi a organização de uma maior interação musical, tanto com a música quanto com o piano: "Eu acho que as acentuações, você trabalhando a performance foi muito mais nítida... o tempo forte... na segunda você sente mais o clímax da música". "Na primeira eu estava praticamente ali intacta. Na segunda eu senti a música". Ainda comparando as duas gravações, P1 percebe que houve mais rendimento e crescimento musical na 2ª filmagem. Comenta que, tocar com outros movimentos corporais, traz um certo relaxamento, acalma e ajuda a reduzir sua ansiedade. Afirma que não tiraria nem	P2 externa que foi muito difícil de avaliar comparativamente as duas performances, pois acredita que foram muito semelhantes para ser possível perceber as diferenças entre elas. Declara que: uma pequena modificação que percebeu na 2ª performance foi em relação à sua postura: "Eu acho que na primeira performance eu estava um pouco curvado... na segunda eu estava um pouco mais reto".

[22] Entrevista p. 110.

acrescentaria outros movimentos corporais à sua performance: “Eu acho que tudo foi útil. “Eu acho que com o tempo agora, eu buscando, aperfeiçoando, posso até encontrar outros, mas por enquanto não”. Visualizando a 2ª performance P1 percebe que houve um despertar, um desenvolvimento e uma expansão da sua consciência corporal em todos os aspectos, desde o relaxamento do corpo, até a construção da expressividade à sonoridade.	

3.6.2 Sensações que emergiram durante o ato de tocar e o ato de se ver no vídeo

QUADRO 11 - Sensações que emergiram durante o ato de tocar e o ato de se ver no vídeo

PARTICIPANTE 1	PARTICIPANTE 2
Em relação às sensações que emergiram durante o ato de tocar e o ato de se ver no vídeo, a participante expressa que embora fizesse muitas gravações durante o curso de bacharelado em piano (realizado à distância), não tinha anteriormente o hábito de filmar-se e apreciar visualmente a performance, considerando essa prática como muito importante para o desenvolvimento musical, pois é um instrumento de autoavaliação que propicia melhorar a performance: “Quando eu sei que eu estou gravando, eu me retraio muito. “Porque eu acabo me criticando, eu mesma tenho altas críticas”. “Como eu não gosto de me ver, o ouvir é mais agradável”.	P2 admite que existe uma diferença em relação às sensações durante o ato de tocar e o ato de se ver no vídeo: “Quando você toca, você não presta tanta atenção no seu corpo e quando você se vê você consegue ver que o seu corpo pode estar totalmente diferente de como você pensava que estava”. “Quando você toca, você pensa ‘ah está tudo certo’, melhor postura possível para tocar, mas quando você assiste a sua gravação na verdade é mentira, existe pontos de postura que eu poderia melhorar”.

3.6.3 Mudanças nos movimentos corporais e estratégias de estudo desenvolvidas durante as sessões de intervenção para o aprendizado da peça

QUADRO 12 - Mudanças nos movimentos corporais e estratégias de estudo desenvolvidas durante as sessões de intervenção para o aprendizado da peça

PARTICIPANTE 1	PARTICIPANTE 2
Segundo P1, as estratégias de estudo desenvolvidas durante as sessões de intervenção para o aprendizado da peça tornaram nitidamente o estudo mais eficaz, com menos repetições: “Sim, claramente, ao desmembrar a peça isso é muito importante, você vai focando em cada parte... do baixo, acordes, repetindo menos”.	P2 identifica que as sessões de intervenção proporcionaram uma mudança na postura do corpo, especialmente na cervical e nas costas (antes ele tocava um pouco tenso, com os ombros levantados e inclinado para frente) e diz que fez alguns ajustes nos movimentos: na forma de usar a mão para tocar e na escolha e uso do dedilhado, a fim de aproximar-se mais das teclas durante a execução e controlar a amplitude do movimento: “A minha mão durante os encontros... você observou que a minha mão estava ‘voando muito’ de fazer grandes movimentos e deveria estar mais próxima da tecla e ‘deslizando assim’. Na segunda gravação isso talvez esteja um pouco melhor, principalmente na mudança de dedilhado no compasso 3”. “Mudança completa da mão, a passagem da nota sol para a nota mi”. O participante comenta sobre movimentos corporais que tiraria ou acrescentaria à sua performance referindo-se aos saltos desnecessários que realizou com o braço e acredita que poderia ter se movimentado menos em algumas terminações de frases. Acrescenta que alguns baixos (notas graves) na segunda gravação estavam muito fortes, ou seja, encobrindo demasiadamente a melodia e não funcionando apenas como um apoio harmônico. “Também eu tinha comentado que esse arpejo de mi bemol do penúltimo compasso do segundo sistema ainda não está muito musical, precisa ser melhorado, mas a melodia em comparação com a primeira gravação está melhor”. Em relação às estratégias de estudo desenvolvidas durante as sessões de intervenção para o aprendizado da peça, P2 discorre que: “Eu ainda repito, talvez com certa frequência, não sei se é muito pouco, mas agora sim algumas repetições eu faço de forma mais lenta pra eu

	entender como eu me movimento e isso com certeza adianta a aprendizagem de um trecho difícil para o seu corpo”. Após ter experienciado a presença da consciência corporal como uma abordagem da prática pianística, percebe, comparando o vídeo entre a 1ª e a 2ª performance, que tocou relativamente mais seguro e menos tenso, nas suas palavras: “Estava mais preparado para tocar, de ter parado antes e pensado e entrado no ambiente da música e começado a música. Isso talvez tenha uma imagem de algo que é mais preparado para tocar”. Visualizando a performance, percebe que para o despertar, desenvolvimento ou expansão da sua consciência corporal necessitaria de mais tempo, pois acredita que seu o corpo já está condicionado a certas atitudes que estão enraizadas ou automatizadas.

3.6.4 Ferramentas de desenvolvimento da consciência corporal e da inclusão ativa do corpo durante as práticas pianísticas

QUADRO 13 - Ferramentas de desenvolvimento da consciência corporal e da inclusão ativa do corpo durante as práticas pianísticas

PARTICIPANTE 1	PARTICIPANTE 2
P1 acredita que essas ferramentas de desenvolvimento da consciência corporal (trabalhadas durante as sessões de intervenção) e da inclusão ativa do corpo durante as práticas pianísticas, lhe proporcionaram avanços na performance, porém, acha que o desenvolvimento da consciência corporal requer um período mais longo de trabalho para ser interiorizado: “...Pra mim foi um autoconhecimento e se tivesse um tempo mais longo, tenho certeza de que cada vez mais iria aperfeiçoar melhor... um resultado melhor”.	O participante externa que sente dores no braço e formigamentos na ponta dos dedos, e que por isso não tem praticado com tanta frequência, o que o impede de ter realizado um bom trabalho de desenvolvimento da consciência corporal durante as semanas em que os encontros foram realizados. Expressa que: “Quando eu começo a tocar eu não sinto nada. Mas eu sei que se eu for tocar e depois parar, a dor vai se intensificar; quando eu não toco eu não sinto dor”. P2 compreende a importância do trabalho desenvolvido nas sessões de intervenção a partir da abordagem entre corpo e piano e considera que é possível ampliar as estratégias de desenvolvimento da consciência corporal através da elaboração de outras ferramentas, mas no momento, acredita que precisaria amadurecer melhor as vivências

	experienciadas durante os encontros, pois avalia que o desenvolvimento da consciência corporal requer um período mais longo de trabalho para ser interiorizado: “Eu sei que isso vai me gerar um benefício, mas vai demandar tempo”.

3.6.5 A abordagem entre corpo e piano desenvolvida nos encontros e a execução pianística mais reflexiva, crítica e autônoma

QUADRO 14 - A abordagem entre corpo e piano desenvolvida nos encontros e a execução pianística mais reflexiva, crítica e autônoma

PARTICIPANTE 1	PARTICIPANTE 2
Após todo o processo que foi desenvolvido durante as sessões de intervenção e as vivências experienciadas durante a participação na pesquisa, P1 percebe que sua execução pianística tornou-se mais reflexiva, crítica e autônoma e exemplifica: “Eu acho que mais reflexiva porquê... eu tive mais entendimento... E autônoma em si, eu acho que eu sou ainda um pouco travada... então, tem muito que melhorar... Crítica eu sempre vou criticar, mas assim eu acho que reflexiva em todo aspecto... a performance ajuda muito”. A partir dessa abordagem entre corpo e piano, que foi desenvolvida durante os encontros, a participante acredita que é possível ampliar as estratégias de desenvolvimento da consciência corporal através da elaboração de outras ferramentas: “Então eu creio que se eu continuar buscando eu posso descobrir outras ferramentas”. E acrescenta: “Pra mim foi um autoconhecimento... uma troca de experiência...”.	P2 acredita que após a sua participação na pesquisa sua execução pianística tornou-se mais reflexiva: “De forma reflexiva com certeza, porque para trechos que você não sabe tocar ou está tendo dificuldades tem que pensar ou talvez não precise de piano para estudar, você pode simplesmente estudar na cabeça a movimentação que você deveria ter ou não e somente se movimentar no ar. Acho que isso seria ideal para compreender realmente como se toca piano”. O participante exemplifica que durante esse período realizou alguns exercícios de respiração e alongamento de braço: “Por causa do braço eu não posso tocar peças que demandam muito esforço, ou peças difíceis, mas com essa pesquisa eu entendi que eu deveria estudar coisas mais lentas, tipo eu peguei um estudo de Chopin, eu posso estudar mais lento e estudar a movimentação... e isso ajuda... talvez se eu tivesse feito isso eu não teria machucado o meu braço...”. P2 encerra a sua fala sobre o processo e a sua participação na pesquisa com as seguintes palavras: “É um trabalho bem-feito com uma organização lógica de como foi realizado...”.

3.7 Interpretação dos dados de pesquisa da 3ª entrevista

Ambos os participantes expressam opiniões divergentes acerca da avaliação comparativa entre o registro audiovisual da 1ª e da 2ª performance. Comparando os dois registros audiovisuais da performance, P1 descreve que constatou mais diferenças positivas na forma como tocou durante a 2ª performance. Afirma que dentre as possíveis modificações que percebeu na relação corporal estabelecida com o instrumento entre as duas performances, uma delas foi a organização de uma maior interação musical tanto com a música quanto com o piano. Visualizando a 2ª performance, P1 percebe que houve um despertar, um desenvolvimento e uma expansão da sua consciência corporal em todos os aspectos, desde o relaxamento do corpo, construção da expressividade até à sonoridade. Ela comenta que durante a 1ª performance estava praticamente "intacta", se referindo ao fato de estar com a postura imóvel ao tocar, mas que na 2ª, já "sentiu mais a música". Segundo Feldenkrais (1977, p. 221), "a consciência é o mais alto estágio do desenvolvimento do homem, e quando ela é completa, mantém um controle harmonioso sobre as atividades do corpo". O acréscimo desse entendimento por parte de P1, auxilia na busca de caminhos que podem liberar energias para a autodescoberta e para a atividade criadora.

Já P2 menciona que percebeu pouca modificação corporal entre as duas performances, externando que, para si, ambas foram muito semelhantes para ser possível notar diferenças. Entretanto, destaca que na 2ª performance a sua postura estava um pouco melhor do que na 1ª. Identifica que as sessões de intervenção proporcionaram uma mudança na postura do corpo, especialmente na cervical e nas costas (disse que anteriormente tocava um pouco tenso, com os ombros levantados e inclinado para frente) e externa que fez alguns ajustes nos movimentos: na forma de usar a mão para tocar e na escolha e uso do dedilhado, a fim de aproximar-se mais das teclas durante a execução e controlar a amplitude do movimento. Após ter experienciado a presença da consciência corporal como uma abordagem da prática pianística, percebe, comparando os vídeos, que tocou relativamente mais seguro e menos tenso na 2ª performance, "entrado no ambiente da música", mas afirma que para o despertar, desenvolvimento ou expansão da sua consciência corporal, necessitaria de mais tempo de trabalho, pois acredita que seu o corpo já está condicionado a certas atitudes que estão enraizadas ou automatizadas.

Ehrenfried (1991, p. 15) ressalta que nossas atitudes podem ser aprimoradas através de uma autodescoberta em direção à novos hábitos e valores pessoais, que são resultantes de atitudes reflexivas e não condicionantes ou automatizadas. Penso que durante o fazer musical, a mudança de atitudes conduz à um novo padrão motor que será reproduzido mediante a tomada

de consciência e repetição consciente, gerando um novo ato reflexo durante os movimentos realizados.

Partilhando do mesmo ponto de vista expressado pelos pianistas, tenho a crença de que as sessões de intervenção tiveram uma contribuição significativa tanto para um quanto para outro, não obstante as mudanças corporais percebidas como positivas e evidentes no 2º registro audiovisual da peça, em relação ao 1º, tenham sido diferentes, mais notórias para P1 do que para P2. Isto me leva a refletir como existe uma identidade musical que se manifesta com suas nuances nas práticas de performance de cada indivíduo, e como certas crenças e hábitos interferem nos músicos durante suas performances. O processo de educação somática que enfatiza a compreensão do corpo e do movimento, potencializa o desenvolvimento das capacidades musicais de cada indivíduo, dentro de sua singularidade. Por sua vez, a educação holística do Ser aponta para a compreensão do corpo e dos movimentos produzidos e transmitidos em uma conjuntura social, fortalecendo a desenvolução das capacidades e habilidades de cada pessoa, dentro de suas peculiaridades – formando identidades, ou seja, nosso corpo constitui também uma dimensão essencial dessa estruturação. A corporeidade desempenha, portanto, um papel decisivo na produção de significados musicais que, apesar de inicialmente vividos na prática musical subjetiva, estão abertos ao entorno social e natural e informados por ele. Já a consciência corporal compõe parte da corporeidade humana; está presente e imbricada no bojo de dimensões que nos constitui e nos forma como indivíduos, cujo desenvolvimento influencia nossa cosmovisão e nossa noção de “si mesmo”, expandindo os horizontes para uma maior qualidade de performance musical, imbricada, entre outras facetas, na construção de movimentos fluidos e orgânicos.

Hall (2006, p. 11) menciona a ideia de *sujeito sociológico*, que demonstra a crescente profundidade do mundo moderno, e a consciência de que o âmago do sujeito não é livre, nem autônomo, mas construído no relacionamento com “outras pessoas importantes para ele”. Maluf (2001, p. 88), acrescenta que o corpo, embora ligado à uma edificação social e cultural, é composto também por livre agência, não sendo somente um receptor de sinais culturais, mas produtor de significado. A autora nos faz refletir que o pensamento objetificado do corpo, retiram deste, qualquer agência, ou seja, a competência dos indivíduos procederem autonomamente, e acabam limitando-o a um objeto da cultura e das representações sociais. Os indivíduos, não sendo uma "coisa dada", são produto e produtores, ao mesmo tempo, de sentidos e de novas experiências sociais (MALUF, 2001, p. 98).

Em relação às sensações que emergiram durante o ato de tocar e o ato de se ver nos vídeos, ambos os participantes consideram essa prática muito importante para o

desenvolvimento musical, pois acreditam ser um instrumento de autoavaliação que propicia melhorar a performance. Apesar disso, externam que não se sentem à vontade ao verem-se em vídeos. P1 expressa que, embora fizesse muitas gravações durante o curso de bacharelado em piano (realizado à distância), não tinha anteriormente o hábito de filmar-se e apreciar visualmente sua performance, e dessa forma, se retrai muito e acaba se criticando demasiadamente, ou seja, como não gosta de ver-se, o ouvir-se apresenta-se a ela de forma mais agradável. Já P2 comenta que assiste muitas gravações de pianistas tocando, mas que não tem o hábito de filmar-se. Para ele, existe uma diferença em relação às sensações durante o ato de tocar e o ato de se ver nos vídeos, pois externou que durante o momento da performance não reparou tanto no corpo em função de estar envolvido com outros elementos do texto musical. Para P2 as impressões são bem diferentes nessas duas ações, ou seja, no ato de tocar é possível sentir-se com uma boa postura, mas quando se assiste ao vídeo, é possível perceber que existem "pontos de postura" que podiam ser melhores. O participante demonstra com esta fala que existe um hiato entre o sentir-se e o ver-se, nos indicando o quanto a apreciação da própria performance pode estreitar percepções distintas trazendo mecanismos autorregulatórios.

Segundo Joly (2018, p. 53) a documentação através de registros audiovisuais e a observação mais criteriosa dos padrões efetuados, percebendo como se dá o relacionamento corporal estabelecido com o instrumento, torna o indivíduo capaz de examinar o próprio progresso musical, levando em consideração as condições de início, e de desenvolvimento técnico-musical ao longo desse recurso avaliativo. A autora acredita que esses registros fazem parte do processo de aperfeiçoamento contínuo da performance, pois através deles, o pianista torna-se apto a perceber as mudanças no som produzido a partir das diferentes movimentações corporais (JOLY, 2018, p. 53). Esse tipo de retorno contínuo da apreciação dos vídeos, pode favorecer uma aproximação entre o sentir-se e o ver-se na performance, possibilitando comparações, expandindo assim no performer uma autocrítica e uma atitude deliberada frente ao instrumento e levando à transformações significativas nas atitudes corporais após a observação dos ajustes necessários para a obtenção das habilidades esperadas, ou seja, transformando o processo de aprendizado através do desenvolvimento da autonomia ativa e criativa.

Os dois participantes concordam que as estratégias de estudo desenvolvidas durante as sessões de intervenção para o aprendizado da peça tornaram nitidamente o estudo mais eficaz, com menos repetições. Ambos acreditam que essas ferramentas de desenvolvimento da consciência corporal (trabalhadas durante as sessões de intervenção) e da inclusão ativa do corpo durante as práticas pianísticas, proporcionaram avanços na performance, porém, acham

que o desenvolvimento da consciência corporal requer um período mais longo de trabalho para ser interiorizado. Admitem também que é possível ampliar as estratégias de desenvolvimento da consciência corporal através da elaboração de outras ferramentas, além das desenvolvidas durante as sessões do campo de pesquisa. P2 ainda comenta que atualmente, após os encontros, passou a praticar algumas repetições de forma mais lenta a fim de entender como se processa a movimentação corporal, facilitando a aprendizagem de algum trecho difícil da música e comenta que durante esse período realizou alguns exercícios de respiração e alongamento de braço. Quando questionado acerca de movimentos corporais que modificaria na 2ª performance, P2 disse que eliminaria os saltos desnecessários que realizou com o braço e se movimentaria menos em algumas terminações de frases.

A formação de um intérprete é muito profunda e complexa, envolvendo de forma considerável o desenvolvimento sensório-motor. Refletindo sobre esse pensamento, Pederiva (2004) e Medrano (2016) compartilham a visão de que a prática e a memória motora, a propriocepção, a transferência de habilidades motoras (precisão, resistência, força e velocidade), amparam-se em processos cognitivos e sensórios-motores, que consistem em postura, equilíbrio, estrutura óssea e uma gama enorme de movimentos provenientes de várias partes do corpo, além da própria respiração. De acordo com Ehrenfried (1991, p. 15) dentre as bases fundamentais de seu trabalho de reeducação de hábitos corporais, e que devem ser observadas conjuntamente, está a respiração, a tonicidade e o equilíbrio. Segundo a autora (EHRENFRIED, 1991, p. 15) estas estão condicionadas umas às outras e por isso não podem evoluir separadamente. Compreendo que a respiração pode ser considerada como uma das fontes, senão a melhor, para a autopercepção; ela pode trazer em si o contato com o chão, a compreensão do significado do “estar aqui e agora”, ou seja, o estar presente e consciente nas nossas ações.

Queiroz (2012, p. 9) referindo-se à repetição musical consciente, relata que durante o processo de percepção consciente, processa-se o aumento de ativações cerebrais e, como consequência disso, uma expansão da sensibilidade. O costume adquirido de prestar atenção, questionar e compreender uma gama maior de pensamentos e razões, nos acontecimentos que o organismo enfrenta, pode ser considerado um fator de ativação decorrente da atenção concentrada. Para Barros (1977, p. 80), a repetição dos padrões encontrados e analisados em cada peça não deve ser simplesmente automatizada, mas seletiva. Isto implica em perceber a qualidade e a forma como será repetido o trecho musical, não só sob a ótica da memorização, mas principalmente de sua realização física. Para a autora toda repetição deve ser submetida à análise crítica e ao controle auditivo do pianista. É imprescindível que, a cada nova repetição,

o resultado fônico e os meios físicos utilizados se aproximem cada vez mais às demandas do texto musical, anteriormente internalizado, e às condições ideais de coordenação motora requeridas no momento da performance (BARROS, 1977, p. 80). Póvoas (2007, p. 1) nos lembra que a leitura e concepção musical do intérprete, desde o seu aprendizado, requerem dele o trabalho consciente dos movimentos necessários a cada situação de execução. Para a autora o controle do movimento deve ser sempre adequado ao design da obra em estudo, e deve permitir o ajuste às experiências posteriores (PÓVOAS, 2007, p. 1).

A desenvolução do estudo consciente das práticas de performance, realizada de uma forma reflexiva e autocrítica, determina maior engajamento e qualidade da atitude corporal em relação ao instrumento, gerando, por sua vez, qualidade motora-técnica e sonora. O pianista torna-se capaz de, a cada nova obra, analisar padrões com estruturas similares de modelos de dedilhados, articulações, fraseados, linhas melódicas, organizações harmônicas, padrões rítmicos e métricos, andamentos, entre outros, e aplicar modelos semelhantes em outras situações similares. As práticas de performance trabalhadas sobre o viés da consciência corporal, presente na construção dos movimentos pianísticos, tornam o estudo e o aprendizado mais qualitativo e menos quantitativo. O despertar da consciência corporal através do autoconhecimento, produz uma nova atitude na prática performática, isto é, maior autonomia, habilidade proprioceptiva e o aperfeiçoamento do movimento, decorrente de um estado ativo, deliberado, presente e alerta, em ativação constante, como agente transformador da realidade, determinando, dessa forma, o caminho para o desenvolvimento da autoconsciência.

3.8 Percepções advindas do campo de pesquisa

Em relação às individualidades do corpo, convivemos com a capacidade de independência e escolhas, ou seja, cada indivíduo tem uma visão da própria corporeidade nas suas práticas pianísticas, e se torna construtor e produtor do próprio conhecimento. Muitas vezes trabalhamos, nesse processo, fazendo uso de imagens auditivas (metáforas que classificam o som como: mais ou menos doce, suave, metálico, profundo, rústico etc.) a fim de aperfeiçoar os elementos presentes no texto musical e conectando essas imagens ao movimento corporal, para que som e movimento ocorram em função de uma simbiose áudio-tátil. Se o indivíduo passa a se perceber corporalmente e vai se reajustando gradativamente ao seu entorno, adquire também a habilidade de harmonizar questões psicológicas que envolvem a sua autopercepção, próprias dessa interatividade. Esse sentido próprio-sensitivo é interno, e também externo, pois se relaciona com o espaço circundante. Por sua vez, esses são

conhecimentos complexos, não apenas do ponto de vista motor, mas também do ponto de vista afetivo e de crenças e valores pessoais.

Através das 3 entrevistas aplicadas durante a pesquisa de campo, tive a oportunidade de aproximar-me das vivências, crenças e hábitos dos participantes. Percebi, durante o percurso investigativo do campo de pesquisa, que os participantes não possuíam uma visão ou opinião muito clara a respeito da temática da pesquisa: ferramentas que propiciem o despertar da consciência corporal nas práticas pianísticas. Por vezes, pareciam estar em conflito externando alguns discursos controversos ou contraditórios sobre a integração do corpo nas suas práticas de performance. Isto pode significar que, ambos os participantes reflitam sobre o papel da consciência corporal no desenvolvimento pianístico, porém, sem muita certeza acerca da sua eficácia. Penso que esse fato não deve ser considerado como um ponto negativo, mas um sinal de que tanto P1 quanto P2 estão dispostos e abertos às transformações uma vez que acolheram as proposições realizadas em cada encontro, evidenciadas na forma como tocaram a segunda performance da peça.

É notório que ambos os participantes não apreciam ver-se em vídeos, tendo em vista as inúmeras críticas que fazem a si mesmo, e esse é um ponto passível de um enfrentamento pessoal para a construção de uma melhor performance, engajada com o corpo. Naturalizar o ver-se na performance, observando-se de forma crítica e reflexiva, mas ao mesmo tempo educativa, pode estreitar os sentidos, levando a um aprimoramento musical.

Ambos os participantes demonstraram a compreensão de que as estratégias e ferramentas trabalhadas para o desenvolvimento da consciência corporal global e no instrumento são passíveis de serem transferidas para outros repertórios, que também podem ser incluídas em práticas pedagógicas. Esse pensamento demonstra que houve uma reflexão mais aprofundada da parte deles a respeito da interatividade consciente entre corpo-piano.

Concluo que o início de todo esse processo de reeducação somática trabalhado com os participantes da pesquisa, pode ter sido benéfico para eles, a partir do momento em que se mostraram dispostos a repensar suas práticas, rever crenças e trazer a interatividade corporal consciente para o âmbito de suas atividades, sejam elas performáticas ou pedagógicas.

Com efeito, a partir das falas externadas, um despertar da consciência corporal já pode ser observado em ambos os participantes, pois tanto P1 quanto P2 demonstraram acreditar em uma autodescoberta e autocompreensão, em que se transfere a vivência de hábitos da vida, fora do instrumento, para padrões similares de movimento no piano. Ou seja, ambos acreditam numa atitude corporal adaptável, em um corpo flexível, natural, que está sempre descobrindo maneiras novas e diversas de mover-se.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Da problemática levantada na questão de pesquisa, ou seja, como uma sistematização de ferramentas para o desenvolvimento da consciência corporal pode influenciar a interatividade corporal dos indivíduos com o piano de forma mais consciente, pude verificar através do campo de pesquisa um potencial promissor na aplicação de ferramentas sistematizadas para o desenvolvimento da consciência corporal e que, com efeito, puderam influenciar de forma positiva a interação corporal dos dois participantes com o piano, contribuindo significativamente, apesar do pouco tempo destinado ao trabalho, na ampliação da presença do corpo nas práticas pianísticas destes indivíduos. Acredito que a elaboração de uma estrutura condutora para a percepção do corpo nas práticas de performance foi capaz de trazer um apoio de autogerenciamento para uma experiência corporal com o piano alicerçada em preceitos fundantes das técnicas psicofísicas, dança e teatro, traçando possíveis encaminhamentos metodológicos para pianistas interessados em trabalhar o despertar, o desenvolvimento ou a expansão da consciência corporal, tanto em suas práticas musicais quanto pedagógicas.

Previamente, a partir da minha experiência enquanto performer e professora de piano, eu pressupunha que a presença constante de ferramentas sistematizadas para o desenvolvimento da consciência corporal nas práticas de performance traria um ganho qualitativo aos pianistas participantes, mas com a realização da presente pesquisa essa hipótese pode ser testada e confirmada, trazendo uma resposta clara à problematização da pesquisa. Portanto, o objetivo geral e os objetivos específicos que nortearam todo o processo investigativo dessa pesquisa com relato de caso, verificando se práticas planejadas e organizadas de desenvolvimento da consciência corporal, aplicadas em situações de práticas e de ensino da performance, poderiam fundamentar uma interação do indivíduo com o piano, baseada em conforto, facilidade, fluência e eficiência, foram satisfatoriamente atingidos através da aplicação do protocolo de abordagem durante as sessões de intervenção com os participantes da pesquisa.

P1 e P2, desde o 1º encontro, mostraram-se muito receptivos e engajados com a pesquisa. A participação de ambos foi extremamente relevante para fomentar e promover o desenvolvimento da questão de pesquisa, fato esse que me trouxe muita satisfação ao ver a aplicação do protocolo de abordagem, que foi elaborado anteriormente ao campo de pesquisa, dialogando com outros conhecimentos prévios que eu possuía e sofrendo alguns ajustes com a prática, tendo em vista sua natureza flexível, ajustável e não dogmática. Em função da experiência de campo, naturalmente composta de fatores inesperados, houve uma

reorganização na sequência de aplicação dos exercícios que inicialmente tinham uma ordem prevista, variantes dos mesmos exercícios propostos e outros exercícios similares, que foram agregados, retroalimentando o binômio teoria-prática, ou seja, a indissociabilidade do conhecimento.

Durante a aplicação do protocolo de abordagem para o desenvolvimento da consciência corporal na atividade pianística (fundado em uma perspectiva ampla e adaptável), foram trabalhadas, entre outras, sensações de relaxamento corporal global fora do instrumento, exercícios de coordenação motora ampla na amplitude do teclado, através do uso do cluster nas teclas pretas e brancas e com base em princípios de organização da motricidade através de combinações do uso das mãos (separadas, juntas, alternadas e cruzadas) fazendo o uso de variações rítmicas, dinâmicas, articulações, utilização de notas individuais, criação de pequenos estudos e, para em um terceiro momento essas sensações serem transpostas para a execução de uma peça do repertório pianístico. Esses três pilares, do que poderíamos chamar de tripé, são considerados três pontos distintos em sua constituição, cuja sistematização é construída numa relação de passo-a-passo.

Pude perceber que para os participantes, os exercícios de consciência corporal global, fora do instrumento, mostraram uma eficiência maior, ou seja, P1 e P2 demonstraram resposta rápida durante a sua execução, ativando a consciência do corpo quase que imediatamente. Já nos exercícios de motricidade ampla, realizados na topografia do teclado e em posição de cluster e notas individuais, pude verificar, da minha parte, maior dificuldade na forma de explicar e demonstrá-los com clareza no piano. Acredito que este fato tenha ocorrido devido à falta de prática na realização desse tipo de exercício em outras situações de ensino. Por outro lado, também notei, por parte dos pianistas, dificuldades na realização das diferentes modalidades de atividades propostas, me levando a crer que se faz necessário desenvolver um trabalho mais aprofundado, que o tempo de pesquisa não pode proporcionar.

Compartilhando da mesma opinião externada pelos pianistas participantes da pesquisa, que expressaram que as sessões de intervenção tiveram uma contribuição significativa tanto para um quanto para outro, não obstante as mudanças corporais percebidas como positivas e evidentes no 2º registro audiovisual da peça, em relação ao 1º, tenham sido diferentes para ambos, mais notórias para P1 do que para P2, percebi que durante o 1º registro audiovisual da peça, ambos demonstraram pouca ou nenhuma interação corporal consciente com o piano. Acredito que com a experiência de campo, essa questão passou a estar mais presente.

Sob meu ponto de vista houveram muitas mudanças positivas na relação corpo-piano de ambos os participantes após as 3 sessões de intervenção, tais como: uma melhor

reorganização corporal no banco, propiciando mais equilíbrio e mobilidade do tronco; uma atitude performática inicial consciente (antes da produção do som); a presença de movimentos corporais mais orgânicos, fluentes e controlados; a construção de nuances de interpretação (timbres variados, produção da sonoridade mais elaborada e refinada, fraseado construído através da macro e microdinâmica, que levou ao clímax da peça e terminações de frase melhor desenvolvidas) ritmo e métrica mais definidos, articulação melhor elaborada e pedalização coerente com o caráter da peça.

Também constatei que tanto P1 quanto P2 apresentaram uma percepção visual dos movimentos de deslocamento na amplitude do teclado mais precisa, expressando, através de movimentos bem delineados, o entendimento do design que o material composicional traz e sua relação com o encadeamento de movimentos na ação motora. P1 demonstrou um ótimo domínio da topografia do teclado, com movimentação lateral do braço (tanto à direita quanto à esquerda) com muito mais segurança, fluência e precisão e P2, melhorou notoriamente a flexibilidade do punho, executando gestos e contornos fraseológicos mais finalizados em função do controle do toque pianístico.

Apesar da minha percepção dos pontos positivos durante a 2ª execução da peça, os participantes recorrentemente externaram nas falas que reiteravam sensações ao tocar, sentir tensões; de fato, algumas tensões foram visualmente perceptíveis durante as sessões de intervenção. P2 mencionou que chegou ao campo de pesquisa com dores nos dois braços e P1 comentou que se sente tensa fora do instrumento e quando está tocando. Deduzo, a partir destes relatos e vivenciando as experiências de campo durante as sessões de intervenção, que quanto mais consciente for a relação entre corpo e piano, menor a probabilidade de se desenvolver doenças ocupacionais decorrentes da atividade musical, tornando a tarefa musical corporalmente prazerosa e possibilitando ao indivíduo uma expressão artística própria e integralizada.

Busquei, durante o percurso investigativo do campo de pesquisa, construir e organizar caminhos para a construção de uma consciência corporal plena, uma vez que há insuficiente material bibliográfico que possa referendar e pautar práticas pianísticas pessoais e pedagógicas. Foi perceptível, após a experiencia que vivenciei, que se faz necessário o aprofundamento de pesquisas nessa área, ou seja, além do registro, a aplicação, bem como o monitoramento da eficácia, de múltiplas ferramentas pedagógicas, que possam propiciar a transferência da sensação de consciência corporal global para o instrumento e consequentemente para a prática e performance do repertório pianístico.

Apesar da minha percepção advinda do campo de pesquisa não estar acabada, ou seja, existem múltiplas reflexões em aberto acerca da vivência experimentada nesse processo coletivo de trocas, houve um grande crescimento pessoal ao poder dividir experiências adquiridas durante o mestrado com os participantes. Percebi que essa troca foi muito relevante de igual forma para eles, que, apesar do pouco tempo destinado às sessões de intervenção, descobriram um despertar para o corpo, bem como as sensorialidades dele advindas e as múltiplas possibilidades de se trabalhar o repertório nas suas práticas pianísticas e nas suas práticas pedagógicas.

Com efeito, a construção de uma interatividade corpo-piano consciente, em constante observação e reorganização, se faz de forma lenta e gradual, isto é, não é uma percepção simples ou fácil, pois demanda tempo para o seu amadurecimento Constatei que após as 5 sessões de intervenção, os participantes demonstraram mais interesse em desenvolver uma interação corporal com o piano mais presente, e externaram em suas narrativas a crença acerca da importância desta para o desenvolvimento de uma relação confortável e fluída na construção da técnica pianística.

O mestrado impactou a minha carreira enquanto performer e docente, através da trajetória construída juntamente com a minha bagagem musical, leituras, que proporcionaram uma maior autonomia na escrita, e, através das orientações artísticas, uma mudança de hábitos arraigados para uma execução pianística mais reflexiva e qualitativa, com repetições musicais mais conscientes nas sessões de estudo, sempre respaldadas em uma interação do corpo com o instrumento de forma menos cartesiana, e consequentemente, da ação motora ajustada a este.

Ao longo do processo de escrita da dissertação passei por uma intervenção cirúrgica que me levou ao campo de pesquisa ainda com dores, devido à recuperação, fato este que me fez reconsiderar significativamente a temática desta pesquisa, que está diretamente vinculada à minha atuação profissional, e que emergiu de minhas indagações e inquietações pessoais acerca da busca por uma interatividade corpo-instrumento mais consciente, que se refletisse na minha atividade performática e pedagógica. Isto me fez repensar o quanto somos dependentes de um bom funcionamento do nosso corpo, ou seja, usufruir de um corpo sem possíveis desconfortos, com um estilo de vida saudável, e hábitos que respeitem nossa constituição física ou anatômica para a realização de todas as ações cotidianas que tanto irradiam para as práticas de performance.

Destaco a importância do estabelecimento de diálogos entre professores e estudantes durante os momentos de orientação artística, trazendo o corpo para o centro da ação e da movimentação humana e pianística; ressalto o quanto é importante nas tarefas diárias que essa

movimentação se torne perceptível ao indivíduo, sensibilizando-o, pois, a consciência do corpo se faz a partir da percepção sensorial e cognitiva imbricada, o que produz um resultado mais qualitativo durante a produção do som nas práticas de performance. Esses diálogos podem trazer muitos benefícios ao aprendizado musical desde as experiências vivenciadas na iniciação musical, assim como na organização de base para a construção da técnica, fornecendo alicerce para a prevenção de tensões ou lesões advindas da atividade pianística.

Saliento também a importância de que os cursos de graduação em música, busquem através de suas disciplinas, a consolidação de ferramentas e atividades que tratem do desenvolvimento da consciência corporal e da relevância desta no fazer musical.

Essas lacunas precisam ser preenchidas, tanto para performers quanto para professores que vão atuar na formação de estudantes. Faz-se necessária a elaboração de um material sólido e específico que trate de possíveis processos sistematizados de desenvolvimento da consciência corporal, que podem ser fundados em três pilares, como proponho nesta dissertação: consciência corporal global fora do instrumento, exercícios de motricidade ampla no instrumento e a aplicação destes princípios em peças do repertório. Da mesma maneira é imprescindível o entendimento do "passo-a-passo" desse desenvolvimento, ou seja, conhecer a filosofia que embasa os procedimentos elencados tanto para práticas de performance quanto para a ação pedagógica, criando uma metodologia específica para cada indivíduo em função de suas reais necessidades, sem trabalhar os processos de maneira uniforme para as diferentes demandas.

Penso que pesquisas sobre consciência corporal ligadas à prática instrumental necessitam ser fomentadas e intensificadas, tanto pela falta de um conhecimento sistematizado, ou seja, a carência de ferramentas concretas de trabalho (fundamentadas em leituras reflexivas que possam trazer delineamentos para as práticas), quanto pela questão de se pensar o corpo na atividade pianística de forma holística, trazendo a visão da consciência corporal ligada à prática musical deliberada.

Não se pode deixar de lembrar a necessidade de acolhimento das singularidades do modo de ser e de conhecer o próprio corpo, estabelecendo também uma "consciência de si". É importante promover a reflexão sobre a pertinência de se desenvolver instrumentos e critérios autorreguladores e de autoavaliação consistentes e justificados, para nortear situações de práticas performáticas conscientes, nas quais o corpo se faz presente de forma integral, indissociável da construção motora-técnica.

A presença da consciência corporal como uma forma de abordagem da prática performática pode ser um instrumento valioso para estudantes de piano em diferentes fases de

aprendizado, bem como para professores de piano interessados em aprofundar conhecimentos acerca do corpo no ensino da performance, além de agregar o pensamento reflexivo e crítico em relação a práticas pianísticas consagradas, que muitas vezes não acolhem o corpo e a corporeidade do indivíduo presentes na atividade musical.

Acredito que o tema proposto neste trabalho pode contribuir ao aprofundar e contextualizar reflexões sobre as peculiaridades do papel do corpo na formação musical, como também revelar aspectos pertinentes e específicos da formação pianística, que muitas vezes podem ser negligenciados durante o aprendizado musical.

Finalizo, propondo que, a presente pesquisa, em relação aos limites do escopo deste trabalho, possibilite futuros desdobramentos no que diz respeito à ampliação das estratégias apresentadas no protocolo, que permite ser reorganizado e replicado em outras situações de pesquisa a fim de trazer dados mais significativos para a elaboração de novas pesquisas nessa temática sobre a corporeidade e a consciência corporal no fazer musical.

REFERÊNCIAS

ALEXANDER, Gerda. *Eutonia*: *Um caminho para a percepção corporal*. Tradução de José Luis Mora. 1. ed. São Paulo: Marins Fontes, 1983.

ALVES-MAZZOTTI, Alda Judith; GEWANDSZNAJDER Fernando. *O método nas ciências naturais e sociais: Pesquisa quantitativa e qualitativa*. 2. ed. São Paulo: Thomson, 2002.

BARDIN, Laurence. *Análise de Conteúdo*. Tradução de Luis Antero Reto. São Paulo: Edições 70, 2016.

BARKER, Sarah. *A técnica de Alexander*. Tradução de Denise Bolanho. 2. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1991.

BARROS, Eudóxia de. *Técnica Pianística*. São Paulo: Musicália, 1977.

BIENFAIT, Marcel. *As bases da fisiologia da terapia manual.* Tradução de Angela Santos. 2. ed. São Paulo: Summus, 2000.

CAMBRIA, Vincenzo. Diferença: uma questão (re)corrente na pesquisa etnomusicológica. *Revista da Associação Brasileira de Etnomusicologia*, Florianópolis, v. 3, p. 1-16, 2018.

CAVALARI, Thais Adriana. *Consciência corporal na escola.* 2005. Dissertação (Faculdade de Educação Física), Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

DAOLIO, J.; RIGONI, A. C. C.; ROBLE, O. J. Corporeidade: o legado de Marcel Mauss e Maurice Merleau-Ponty. *Pro-Posições*, Campinas, v.23, n.3, p. 179-193, 2012.

DERGAL, Alfonso Aguirre. Guitarra, gesto e movimento: a partir de una revisión crítica de los métodos y tratados canónicos de la guitarra clásica de la segunda mitad del siglo XX, hacia la construcción de nuevos paradigmas. *Online Journal for Artistic Research*, Aveiro, v.1, n.1, p. 49-56, 2017. Disponível em: <http://revistas.ua.pt/index.php/impar>. Acesso em fevereiro de 2022.

EHERENFRIED, L. *Da Educação do Corpo ao Equilíbrio do Espírito*. Tradução de Maria Ângela dos Santos. 3. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1991.

FELDENKRAIS, Moshe. *Consciência pelo movimento*. Tradução de Daisy A. C. Souza. 9. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1977.

GELB, Michael. *O aprendizado do corpo: introdução à técnica de Alexander*. Tradução de Jefferson Luiz Camargo. 1. ed. São Paulo: Marins Fontes, 1987.

GIL, Antônio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa***.** São Paulo, Atlas, 2002.

GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social.* 6 ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GONÇALVES, Alexandre. A consciência corporal na prevenção de lesões em instrumentistas. In: CONGRESSO DA ANPPOM, 17, 2007, São Paulo. *Anais eletrônicos dos Congressos da ANPPOM*. São Paulo. Disponível em: <https://antigo.anppom.com.br/anais/anaiscongresso_anppom_2007/poster_pratic_interpret/poster_pratint_AGoncalves.pdf>. Acesso em: 28 mar. 2022.

GONÇALVES, Maria Augusta Salin. *Sentir, Pensar, Agir: Corporeidade e Educação*. Campinas: Corpo Motricidade, 1994.

HALL, Stuart. *A Identidade Cultural na Pós-Modernidade*. Tradução de Tomaz Tadeu da Silva, Guaracira Lopes Louro. 11. ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2006.

IGWEONU Kene. *Feldenkrais Method in Performer Training: Encouraging Curiosity and Expereminetation*. Swansea: Centre for Innovative Performance Practice and Research (CiPPR), 2010.

JOLY, Carina. Empowering musicians: Teaching, performing, living - Music in a sound body. *American Music Teacher*, Cincinnati,, v.67, n. 4, p.53-55, 2018.

KAPLAN, José Alberto. *Teoria da Aprendizagem Pianística: Uma Abordagem Pianística*. Porto Alegre: Movimento, 1985.

KATZ, Helena. O corpo e o meme Laban: uma trajetória evolutiva. In: MOMMENSOHN, Maria & PETRELLA, Paulo (Org.). *Reflexões sobre Laban, o mestre do movimento*. São Paulo: Summus, 2006. p. 51-59.

LABAN, Rudolf. *Domínio do Movimento*. In: ULLMANN, Lisa (Org). Tradução de Anna Maria Barros de Vechi e Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Summus Editorial, 1978.

MALUF, Sônia Weidner. Corpo e corporeidade nas culturas contemporâneas: abordagens antropológicas. *Esboços: Revista do Programa de Pós Graduação em História da UFSC*, Chapecó, v. 9, n. 9, p. 87-101, 2001.

MAUSS, Marcel. *As Técnicas do Corpo: Sociologia e Antropologia*. Tradução de Paulo Neves. São Paulo: Cosac & Maify, 2003.

MEDRANO, Manuel López. *La conciencia corporal y postural del guitarrista*. Tese de Doutorado em Música. Universidad Nacional Autónoma de México, 2016.

MELO, Laura Boaventura; GERLING, Cristina Capparelli. Os sete pilares da técnica pianística. *Orfeu*, Florianópolis, v. 6, p. 1-34, 2021.

MERLEAU-PONTY, Maurice. *Fenomenologia da percepção*. 2 ed., Tradução: Carlos Alberto Ribeiro de Moura. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
Disponível em:
https://monoskop.org/images/0/07/Merleau_Ponty_Maurice_Fenomenologia_da_percep%C3%A7%C3%A3o_1999.pdf>. Acesso em: 01 mar. 2021.

MILANI, Margareth Maria. *Percepções e concepções sobre corpo, gesto, técnica pianística e suas relações nas vivências de alunos de piano de dois cursos de graduação em música*. 2016.

Tese (Programa de Pós-graduação em Música), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.

NANNI, Dionísia. O ensino da dança na estruturação/expansão da consciência corporal e da auto-estima do educando. *Fitness & Performance*, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 45-57, 2005.

NÓBREGA, Terezinha Petruciada. Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty. In: *Estudos de Psicologia*. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, v. 13, n. 2, p. 141-148, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2008000200006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 17 nov. 2021.

OLIVIER, Giovanina Gomes de Freitas. *Um olhar sobre o esquena corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade*. 1995. Dissertação (Faculdade de Educação Física), Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1995.

PEDERIVA, Patrícia Lima Martins. A relação músico-corpo-instrumento: procedimentos pedagógicos. In: *Revista da Abem.* Porto Alegre, RS: Setembro 2004, p. 91-98.

PELINSKI, Ramón. Corporeidad y experiencia musical. In: *TRANS-Revista arbitrada de la SIBE-Sociedad de Etnomusicología*, v. 9, Artigo 13, 2005. Disponível em: <https://www.sibetrans.com/trans/articulo/177/corporeidad-y-experiencia-musical>. Acesso em: 25 dez. 2021.

PÓVOAS, Maria Bernardete Castelan. Correlações entre Fatores do Desempenho e Ação Pianística Uma Perspectiva Interdisciplinar. In: Performa'07, 2007, Aveiro. Performa'07 - Encontro de Investigação e Performance. Aveiro: Universidade de Aveiro, 2007. Disponível em: < http://performa.web.ua.pt/pdf/actas2007/Bernardete%20P%C3%B3voas.pdf>. Acesso em: 23 ago 2021.

QUEIROZ, Lela. Consciência Corporal Klaus Vianna. In: Congresso Nacional de Pesquisadores em Dança - ANDA, 2., 2012, São Paulo. *Anais eletrônicos dos Congressos da ANDA*. Disponível em: <https://proceedings.science/anda/anda-2012/papers/consciencia-corporal-klauss-vianna>. Acesso em: 10 mai. 2022.

SOARES, Carmen; TERRA, Vinícius. Lições de Anatomia: Geografias do Olhar. In: SOARES, Carmen (Org.). *Pesquisas sobre o corpo: Ciências Humanas e Educação*. Campinas: Autores Associados FAPESP, 2007.

SCHUSTERMAN, Richard. *Consciência Corporal*. Tradução: Pedro Sette-Câmara. São Paulo: É Realizações, 2012.

THIOLLENT, Michel. Metodologia da Pesquisa-Ação. 18. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

TURTELLI, Larissa Sato. *Relações entre imagem corporal e qualidades de movimento: uma reflexão a partir de uma pesquisa bibliográfica*. 2003. Dissertação (Faculdade de Educação Física), Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

VITTORI, Ceres. Corpo sígnico: Trabalho em teatro com base na técnica de Klauss Vianna. In: COLÓQUIO DE ESTUDOS LINGUÍSTICOS E LITERÁRIOS, 4., 2010, Maringá. *Anais eletrônicos ISSN 2177-6350*. Disponível em: <http://www.dtl.uem.br/?id=12>. Acesso em: 11 mai. 2022.

APÊNDICE

APÊNDICE 1 - ENTREVISTAS

Entrevista n. 1

Aplicada no 1º encontro com o participante e após o 1º registro audiovisual da peça antes de qualquer intervenção por parte da pesquisadora

Questões referentes à história da vida musical; o papel do corpo na formação pianística; a presença do corpo nas práticas pianísticas atuais; o entendimento sobre o conceito de consciência corporal; e sobre Práticas pedagógicas

Bloco 1 – A história da vida musical do participante: memórias

1. Conte-me um pouco a respeito de sua trajetória musical.
2. Como foi a sua formação pianística? E sua formação técnica?
3. Como você foi orientado a desenvolver e a praticar a técnica pianística?
4. Você lembra se sentia facilidade musical/técnica para aprender a tocar piano? Quais?
5. Você lembra se sentia dificuldade musical/técnica para aprender a tocar piano? Quais?
6. Você acredita que esses anos de formação básica deixaram algumas lacunas importantes, e que de certa maneira prejudicaram ou ainda prejudicam seu desenvolvimento técnico e musical? Se sim quais?
7. O que você gostaria que tivesse sido diferente na sua formação musical e na sua formação técnica?

Bloco 2 – O papel do corpo na formação pianística do participante

8. Qual foi o papel do corpo na sua formação pianística? O corpo esteve presente nas orientações recebidas? O(a) professor(a) explanava informações/orientações acerca da relação entre o corpo e a técnica pianística? De que forma?
9. Nessa época, o corpo esteve presente durante suas sessões de estudo individual ao piano? De que forma? Você refletia sobre seu corpo e sua relação de interação com o piano?
10. Você lembra como se sentia corporalmente nesses anos de formação? Algum desconforto? Alguma dificuldade? Tensões? Travamentos? Dores?

11. Você lembra algum momento durante sua formação pianística em que você sofreu um "despertar para o corpo"? Como foi? Você teve alguma orientação para esse despertar ou ele ocorreu a partir de suas observações e reflexões acerca da maneira com que você tocava piano?
12. Como foi o seu ingresso no ensino superior/bacharelado? Você acha que a formação acadêmica trouxe alguma modificação na relação corporal com o piano a partir de uma nova orientação pianística?

Bloco 3 – A presença do corpo nas práticas pianísticas atuais do participante

13. Hoje, em suas práticas pianísticas, o corpo se faz presente? De que forma?
14. Como você sente seu corpo nas sessões de estudo?
15. Você sente/percebe conforto corporal em sua relação com o piano?
16. Você sente/percebe algum desconforto corporal? Tensões? Travamentos? Dores?
17. O que você pensa sobre o papel do corpo na formação pianística? E na construção da técnica pianística?

Bloco 4 – O entendimento sobre o conceito de consciência corporal

18. O que você entende por consciência corporal?
19. Você desenvolve a consciência corporal nas suas sessões práticas ao piano? De que maneira você trabalha a consciência corporal no seu estudo de piano?
20. Você acha que desenvolver a consciência corporal pode ajudar no desenvolvimento da técnica pianística?
21. Quais seriam os problemas técnicos relacionados a falta de consciência corporal?
22. Você acha difícil desenvolver a consciência corporal? Explique.
23. Quais são as suas estratégias de autodesenvolvimento da consciência corporal?
24. Você possui hábitos que desenvolvam a consciência corporal na vida cotidiana e que "carrega" para o piano?
25. Você acha que o desenvolvimento da consciência corporal esteve presente de forma efetiva na sua formação pianística?
26. Você acredita que teria mais habilidades e ferramentas técnicas se tivesse tido a oportunidade de desenvolver e expandir a consciência corporal nos seus anos de formação?
27. Você sente lacunas nos seus anos de formação relacionadas ao corpo e a consciência corporal? Você acha que essas lacunas poderiam ter sido evitadas caso você tivesse tido a oportunidade de uma vivência corporal com o piano mais consciente?

Bloco 5 – Práticas pedagógicas

28. Você dá aulas de piano? Há quanto tempo?

29. Você percebe em seus alunos problemas pianísticos que estão relacionados ao corpo e a forma de interação corporal com o piano?

30. Como você trabalha com seus alunos a consciência corporal durante as suas práticas pedagógicas? Você sente dificuldades em desenvolver aplicar metodologias de ensino do piano e de ensino da técnica que desenvolvam a consciência corporal? O que você acha que dificulta esse trabalho? Você conhece algum material que trate da consciência corporal na atividade pianística e que possa embasar o professor?

31. Você gostaria de fazer mais alguma colocação?

Entrevista nº 2

Aplicada no 5º encontro com o participante após o 2º registro audiovisual de peça

Questões referentes às sensações corporais que emergiram durante as três sessões de intervenção e durante o registro audiovisual da performance da peça

1. Durante esse trabalho desenvolvido nessas 3 semanas e em seu estudo diário, você percebeu alguma modificação na sua relação corporal com o piano? De que maneira?

2. Descreva como você se percebe corporalmente após as sessões de intervenção. Que tipo de modificações foram constatadas? Novas sensações emergiram através desse processo?

3. Você inseriu os exercícios desenvolvidos nos encontros em suas práticas diárias?

4. Durante o estudo da peça você modificou suas maneiras de praticar? Você pensou com mais frequência na relação corporal com o piano durante seus momentos de estudo?

5. Você desenvolveu alguma estratégia de estudo após as sessões de intervenção do pesquisador?

6. Após os nossos encontros você sente ou percebe mais facilidade técnica ao tocar? Ou ainda não foi possível identificar essa mudança? Por quê?

7. Você sente o seu corpo mais solto ou mais confortável em relação ao piano? Mais leve? Mais fluente?

8. O que você achou da sua performance? Você gostou? Quais pontos você acredita que são muitos positivos? Algum ponto negativo?

9. Você sentiu conforto ou desconforto corporal durante a filmagem da performance?

10. Você achou que durante o registro audiovisual da performance da peça a consciência corporal esteve presente?
11. Quais foram as mudanças significativas no seu comportamento corporal durante a performance? Você se preocupou em sentir o corpo e os movimentos realizados durante a performance?
12. Durante a performance houve algum ajuste corporal em seus movimentos?
13. Além do que trabalhamos nos encontros você desenvolveu outras estratégias de estudo para trabalhar a peça?
14. Você conhecia as estratégias de estudo que propus durante os nossos encontros para o aprendizado da peça?
15. Você acredita que elas são passíveis de serem transferidas para outras peças do repertório pianístico?

Entrevista nº 3

Aplicada no 5º encontro com o participante, após a apreciação comparativa (realizada apenas pelo participante – a pesquisadora não externará opiniões) entre 1º registro audiovisual da peça (realizado no 1º encontro - anteriormente às sessões de intervenção) e do 2º registro audiovisual da peça (realizado nesse encontro e após as três sessões de intervenção)

Questões referentes às percepções corporais que emergiram após a apreciação comparativa entre os dois registros audiovisuais da performance

1. Como você avalia comparativamente suas performances?
2. Que possíveis modificações você percebeu na relação corporal estabelecida com o instrumento entre a 1ª e a 2ª performance?
3. O que você percebe de diferente em relação às sensações durante o ato de tocar e o ato de se ver no vídeo?
4. Você percebe alguma mudança nos seus movimentos corporais?
5. Que movimentos corporais você tiraria ou acrescentaria à sua performance?
6. Você percebe alguma diferença na sua postura?
7. O que você notou de diferente na sua imagem como performer entre a 1ª e a 2ª performance, após a abordagem da consciência corporal?
8. Visualizando sua performance você percebe se houve um despertar, um desenvolvimento ou uma expansão da sua consciência corporal?

9. Você se sentiu melhor ouvindo a performance ou vendo-se?
10. Ao ver-se no vídeo que mudanças significativas você realizaria na sua performance?
11. As estratégias de estudo desenvolvidas durante as sessões de intervenção para o aprendizado da peça tornaram o estudo mais eficaz, com menos repetições?
12. Você acredita que essas ferramentas de desenvolvimento da consciência corporal e da inclusão ativa do corpo durante as práticas pianísticas proporcionaram a você uma melhor performance? Ou você acha que o desenvolvimento da consciência corporal requer um período mais longo de trabalho para ser interiorizado?
13. Após todo esse processo que desenvolvemos juntos e essas vivências que você experienciou durante sua participação nessa pesquisa, você percebe se sua execução pianística tornou-se mais reflexiva, crítica e autônoma? Dê exemplos.
14. A partir dessa abordagem entre corpo e piano que desenvolvemos juntos durante esses encontros, você acredita que é possível ampliar as estratégias de desenvolvimento da consciência corporal através da elaboração de outras ferramentas?
15. Você gostaria de fazer mais algum comentário sobre esse processo e sua participação na pesquisa?

Agradeço imensamente sua disponibilidade em participar dessa pesquisa. Sua contribuição foi de grande valia para o meu trabalho. Coloco-me à disposição para eventuais dúvidas que porventura surgirem. Muito obrigada!

APÊNDICE 2 - TERMOS DE CONSENTIMENTO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE[23]

Eu,_____,
estou sendo convidado(a) a participar de um estudo denominado: "O desenvolvimento da relação interativa corpo-piano a partir de ferramentas pedagógicas que propiciem o despertar da consciência corporal: pesquisa de campo realizada com dois pianistas", que está sendo conduzido por Renée Rebelo Cicarelli, mestranda do Curso de Pós-Graduação *Mestrado em Música* da UNESPAR/EMBAP, Escola de Música e Belas Artes do Paraná – Campus de Curitiba I, linha de pesquisa I – Música e processos criativos, sob a orientação da Profa. Dra. Margareth Maria Milani.

Para realizar a pesquisa serão desenvolvidos processos de coleta de dados com a finalidade de conhecer e compreender de que maneira ferramentas sistematizadas para o desenvolvimento da consciência corporal podem influenciar a interação dos indivíduos com o piano, despertando ou expandindo a presença do corpo nas práticas pianísticas. Fundamentado em um protocolo, estruturado previamente e parcialmente, a partir de uma pesquisa-ação, que é um tipo de pesquisa com base na experiência e na observação realizada, na qual há o envolvimento ativo dos participantes e pesquisadores, serão trabalhados exercícios de consciência corporal global (realizados fora do piano) e exercícios realizados na amplitude do teclado para desenvolvimento da sensação de coordenação motora ampla, presentes nos preceitos fundantes das práticas psicofísicas. Para uma vivência do desenvolvimento da consciência corporal no repertório pianístico foi selecionada uma peça de Claude Debussy (*Pièce - pour l`oeuvre du Vêtement du Blessé*) na qual, as ferramentas organizadas serão aplicadas a partir da intersecção entre o corpo consciente e as dimensões musicais trazidas pelo texto.

Fui orientado(a), anteriormente e por e-mail, que antes de ler e assinar este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE[1] deveria ler a Cartilha dos Direitos dos

[1] Este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido segue as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos estabelecidos: pela Resolução CNS n. 510/2016 *Normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais* do Conselho Nacional de Saúde; e pela Resolução CNS n. 466/2012 *Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos* do Conselho Nacional de Saúde. Disponíveis em: https://prppg.unespar.edu.br/cep/menu-principal/resolucoes-normas

Participantes de Pesquisa, que me foi enviada por e-mail e está disponível em: https://prppg.unespar.edu.br/cep

Também, fui orientado(a), anteriormente e por e-mail, a realizar previamente ao primeiro encontro, a leitura deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, estando a pesquisadora responsável disponível para esclarecer eventuais dúvidas antes do início dos encontros.

Anteriormente a realização deste 1º encontro, em que assinarei este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, me voluntariando a participar da pesquisa, a pesquisadora responsável apresentou e esclareceu acerca de todos os procedimentos constantes na pesquisa. Tive alguns dias para refletir e avaliar as vantagens e desvantagens em participar deste estudo e aceitar o convite.

1 As etapas da pesquisa compreendem:

1) Período de duas semanas para a preparação da performance da peça;

2) Registro audiovisual da performance da peça, antes da intervenção da pesquisadora (serão realizadas tomadas de corpo inteiro e de partes específicas dos braços e das mãos com o propósito de registrar movimentos corporais desenvolvidos);

3) *Entrevista 1* semiestruturada (gravada e posteriormente transcrita pela pesquisadora), com questões pré-determinadas e questões abertas, constituída por cinco blocos e trinta e uma questões, a fim de se buscar dados acerca da história da vida musical do participante; o papel do corpo na formação pianística; a presença do corpo nas práticas pianísticas atuais; o entendimento sobre o conceito de consciência corporal e práticas pedagógicas (caso desenvolvam);

4) Iniciam-se as 3 sessões de intervenção, fundamentadas em um protocolo de abordagem que prioriza o corpo nas relações indivíduo-piano;

5) Registro audiovisual da peça após 3 sessões de intervenção;

6) Aplicação da segunda *Entrevista 2* avaliando a experiência do participante, ou seja, verificando sensorialmente como ele "sente" o corpo após as intervenções da pesquisadora;

7) Aplicação da *Entrevista 3* com questões que abordam uma visão comparativa entre as duas performances filmadas, verificando, na fala do participante, as possíveis modificações na relação corporal estabelecida com o instrumento sob a perspectiva visual. O participante descreverá como ele se "percebe" corporalmente após as sessões de intervenção, que tipo de modificações foram constatadas, se novas sensações

emergiram a partir desse processo de “estreitar” as sensações e percepções enquanto estamos tocando e enquanto estamos nos vendo.

O trabalho de filmagem e intervenções levará aproximadamente cinco semanas (totalizando duas gravações) através de cinco encontros com duração aproximada de uma hora e trinta minutos. Ao término do trabalho desenvolvido com os participantes no campo de pesquisa, as entrevistas serão transcritas na íntegra, compondo o bojo de dados que será trabalhado, mediante organização, análise e interpretação destes em função do referencial teórico apresentado no capítulo de revisão da literatura, pretendendo-se responder às questões colocadas durante a problematização da pesquisa, de forma específica e relacionada apenas à experiência desenvolvida com os dois participantes.

2A minha participação no referido estudo será:

1) Preparação da performance da peça em duas semanas;
2) Participar de 5 encontros com a pesquisadora (com duração de 1h30min) por 5 semanas seguidas, em que terei que:
3) Executar a performance da peça que será filmada (com garantia da NÃO disponibilização para o público) para posterior apreciação realizada por mim mesmo(a);
4) Responder à uma entrevista semiestruturada (gravada apenas para fins de coleta de dados, posteriormente transcrita para o uso da pesquisadora a fim de preservar minha identidade vocal), com questões pré-determinadas e questões abertas, acerca do meu histórico musical; o papel do corpo na formação pianística; a presença do corpo nas práticas pianísticas atuais; o entendimento sobre o conceito de consciência corporal e práticas pedagógicas;
5) Me dispor a colaborar na aplicação de um protocolo (4 encontros em 4 semanas seguidas) estruturado em princípios fundantes de uma abordagem pianística holística, e que contemplem a consciência corporal como uma aprendizagem experiencial durante a prática performática ao piano, realizando exercícios fora do instrumento, exercícios no teclado, e desenvolvendo os mesmos princípios em uma peça de Debussy, e me dispor a participar de um quinto encontro para a finalização da pesquisa;

6) Me dispor a executar novamente a performance da peça, após 4 semanas do início do estudo, em um 5º encontro, que também será filmada (com garantia da NÃO disponibilização para o público), para posterior apreciação por mim mesmo(a);

7) Responder à uma 2ª e 3 ª entrevista semiestruturada (gravada apenas para fins de coleta de dados, posteriormente transcrita para o uso da pesquisadora a fim de preservar minha identidade vocal), com questões pré-determinadas e questões abertas, aplicadas no 5º encontro após o 2º registro audiovisual de peça, com questões referentes às sensações corporais que emergiram durante as três sessões de intervenção e durante o registro audiovisual da performance da peça e questões referentes às percepções corporais que emergiram após a apreciação comparativa entre os dois registros audiovisuais da performance.

Informações acerca da futura organização, análise e interpretação dos dados coletados no campo de pesquisa:

1) Transcrição literal das entrevistas;

2) Descrição de cada participante;

3) Redução das falas a partir da elaboração de uma tipologia de unidades comparáveis de categorização temática, organizando eixos nas narrativas trazidas pelos participantes como sujeitos ativos e críticos de todo o processo;

4) Transversalização dos dados emergentes das falas dos dois durante as três entrevistas com os participantes da pesquisa a fim de verificar se ferramentas sistematizadas para o desenvolvimento da consciência corporal podem influenciar a interação dos indivíduos com o piano, despertando ou expandindo a presença do corpo nas práticas pianísticas, trabalhadas através de exercícios de consciência corporal global (realizados fora do piano) e exercícios realizados na amplitude do teclado para desenvolvimento da sensação de coordenação motora ampla, e uma abordagem da consciência corporal na construção técnica-musical da obra Piece: pour l`oeuvre du Vêtement du Blessé (L. 133), de Claude Debussy, mostrando-se significativa na comparação entre as duas performances, possibilitando uma performance mais elaborada em termos estéticos e expressivos e de bem-estar corporal;

5) O estudo será descrito em um texto para possível publicação.

Orientações gerais acerca da privacidade total da identidade do participante e da natureza dos procedimentos durante os encontros:

Estou ciente de que minha privacidade será respeitada, ou seja, meu nome ou qualquer outro dado ou elemento que possa, de qualquer forma, me identificar **(vídeos ou voz)**, será mantido totalmente em sigilo. Fui informado(a) que as filmagens e gravações serão utilizadas apenas para coleta de dados. Também fui informado(a) de que posso me recusar a participar do estudo ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar, e de que, por desejar sair da pesquisa, não sofrerei qualquer prejuízo.

Fui avisado(a) de que me é garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que eu queira saber antes, durante e depois da minha participação. Sei, também, que partes (**exceto os vídeos e as entrevistas gravadas**) desse trabalho poderão ser apresentadas em salas de aula, congressos e outros encontros científicos, ou seja, os resultados da pesquisa poderão ser comunicados em ambientes de estudo como forma de contribuição para a construção de conhecimentos sobre o assunto que foi estudado. Fui avisado de que a exposição pública dos dados em nada comprometerá minha privacidade, pois, em momento algum, a organização e manipulação dos dados trará à tona minha identidade.

Fui orientado(a) de que a aplicação do protocolo de abordagem da consciência corporal, composta de procedimentos usuais e similares aos que ocorrem nas aulas de piano, nas quais o(a) professor(a) orienta o(a) aluno(a) em como desenvolver a performance pianística em termos técnicos e interpretativos. Portanto, fui orientado(a) de que estes procedimentos, que serão utilizados durante os encontros para a realização da pesquisa, não fogem ao padrão com os quais já tenho familiaridade.

Fui orientado(a) de que a filmagem da performance será um recurso de registro para que eu possa avaliar meu próprio desempenho e fui orientado(a) de que em nenhum momento a pesquisadora fará qualquer comentário a respeito delas, uma vez que o intuito da pesquisa é a minha opinião acerca da minha própria experiência.

Fui orientado(a) de que a filmagem da performance e gravação das entrevistas estão sendo utilizadas apenas para fins de coleta de dados e que em nenhum momento estarão disponíveis ao público. Portanto, fui orientado(a) de que terei total privacidade da minha imagem e da minha voz gravada e que em nenhum momento, pelo fato de ter aceitado participar desta pesquisa, estou autorizando o uso dos recursos audiovisuais utilizados, para a coleta de dados, de forma pública.

Orientações gerais acerca de possíveis riscos e garantia de assistência psicológica ou emocional:

Também fui alertado(a) de que poderei sofrer possíveis riscos durante as sessões de coleta de dados que seriam: potencial constrangimento com a presença da pesquisadora e da filmadora nas sessões de filmagem dos vídeos; potencial constrangimento ao executar a peça musical; potencial constrangimento em relação às perguntas contidas nas três entrevistas; potencial constrangimento em relação à aplicação do protocolo de abordagem da consciência corporal durante os três encontros; possível cansaço durante as sessões.

Fui orientado que caso eu perceba alguma destas situações acimas relatadas, poderei interromper a qualquer momento a dinâmica das sessões e ser liberado sem qualquer tipo de represália ou retaliação.

Fui orientado(a) que a possibilidade de riscos será minimizada através de diálogos em que poderei me expressar se estou me sentindo confortável ou não em relação aos procedimentos que estão sendo desenvolvidos. Também fui orientado(a) que a pesquisadora procurará utilizar um tom de voz afável e acolhedor para externar as orientações e em hipótese alguma fará algum contato físico sem minha autorização prévia.

Fui orientado(a) que os encontros serão realizados nas dependências da Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA), Instituição de Ensino Superior em Foz do Iguaçu/Paraná e que para tanto a pesquisadora tem autorização do Diretor do Campus.

Orientações gerais acerca dos possíveis benefícios em participar da pesquisa:

Também fui orientado(a) sobre os possíveis benefícios diretos e indiretos em participar desta pesquisa, que seriam:

1) Um incentivo à pesquisa que pode proporcionar o entendimento desta como uma ferramenta para a elaboração de novos conhecimentos;
2) A oportunidade de ter uma experiência de como proceder com uma metodologia de pesquisa e em como elaborar e organizar a coleta de dados no campo;
3) A criação de uma nova ferramenta de estudo do piano a partir da filmagem de vídeos e sua posterior análise, assim como o uso dos diários de estudo propiciando a construção de um planejamento da performance;
4) A construção de ferramentas de autonomia crítica-reflexiva que poderá amparar escolhas técnicas e interpretativas que o aprendizado do repertório pianístico solicita;

5) A ressignificação do conceito sobre técnica pianística a partir da experiência corporificada com uma abordagem da consciência corporal na interação indivíduo-instrumento;

6) A possibilidade de replicar o protocolo de pesquisa em outras obras do repertório pianístico e em práticas pedagógicas (se for o caso), uma vez que este possibilita muitas adequações;

7) A construção de ferramentas que poderão auxiliar no ensino do piano (se for o caso) uma vez que reflexões acerca das práticas pianísticas serão suscitadas;

8) As perguntas propostas durante as entrevistas, poderão suscitar reflexões acerca da temática (corpo e consciência corporal), e que podem contribuir, mesmo que indiretamente, nos processos performáticos e pedagógicos desenvolvidos nas práticas pianísticas;

9) O desenvolvimento de uma consciência de si como indivíduo corporificado e autônomo nas relações entre música, corpo e instrumento;

10) Através dos exercícios de consciência corporal global (realizados fora do piano) e exercícios realizados na amplitude do teclado para desenvolvimento da sensação de coordenação motora ampla, pode-se transportar essas sensações para a execução do repertório na atividade pianística. As ações desenvolvidas sem intervir diretamente na técnica do participante ativam percepções e induzem caminhos para que este alcance uma melhor consciência de si, como um indivíduo corporificado e autônomo no seu processo musical, construindo seu próprio caminho, com a possibilidade de criação de novos exercícios a partir desse modelo inicial, desenvolvido na pesquisa de campo.

Enfim, tendo sido orientado(a) quanto ao teor de todo o aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do já referido estudo, manifesto meu livre consentimento em participar, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico a receber ou a pagar por minha participação.

Concordo em ser filmado(a) para posterior apreciação do vídeo por mim mesmo(a) tendo ciência de que em momento algum o vídeo será publicizado

SIM ☐ NÃO ☐

Aceito participar das três entrevistas

SIM ☐ NÃO ☐

Concordo que as entrevistas sejam gravadas para posterior transcrição (realizada pela pesquisadora) a fim de manter minha identidade vocal em sigilo

SIM ☐ NÃO ☐

Este documento foi elaborado em duas vias, uma ficará com o(a) pesquisador(a) responsável pela pesquisa e a outra com o(a) participante.

_____

Assinatura participante da pesquisa

_____

Renée Rebelo Cicarelli

Foz do Iguaçu, XX de XXXX de 2023.

Contatos

Contato pesquisadora:

Renée Rebelo Cicarelli

Rua Jaqueira, 350

Jardim Laranjeiras

Foz do Iguaçu – PR

CEP: 85868052

(41) 999368771

(41) 991254334

E-mail: rebello.cicarelli@gmail.com

Horários de atendimento aos participantes da pesquisa:

2 as à tarde (14:30-16h)

4as de manhã (9:00h-10:30h)

***Campus* de Curitiba I – EMBAP**

Rua Saldanha Marinho, 131

Centro – Praça Tiradentes

Curitiba – PR

CEP 80.410-150

Sede administrativa

(41) 3017-2050

Locais dos encontros:

Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA)

Avenida Tarquínio Joslin dos Santos, 1000

Jardim Universitário

Foz do Iguaçu – PR

CEP: 85870-901

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Paraná – CEP/UNESPAR

CNPJ do Comitê de Ética: 05.012.896/0001-42

Nome do Comitê de Ética: 9247 - UNESPAR - Universidade Estadual do Paraná

Campus Paranavaí

Avenida Gabriel Esperidião, S/N – Sala 20

Jardim Morumbi

Paranavaí - PR

87703-000

Telefone: (44) 3424-0100

Horário de atendimento: segunda a Sexta das 08h00 - 11h00 e das 13h30 - 16h30

E-mail: cep@unespar.edu.br

TERMO DE CONSENTIMENTO PARA UTILIZAÇÃO DE IMAGEM E SOM DE VOZ PARA FINS DE PESQUISA

Eu,_____, autorizo a utilização da minha imagem e som de voz, na qualidade de participante/entrevistado(a) no projeto de pesquisa intitulado: "O desenvolvimento da relação interativa corpo-piano a partir de ferramentas pedagógicas que propiciem o despertar da consciência corporal: pesquisa de campo realizada com dois pianistas" sob responsabilidade de Renée Rebelo Cicarelli, mestranda do Curso de Pós-Graduação *Mestrado em Música* da UNESPAR/EMBAP, Escola de Música e Belas Artes do Paraná – Campus de Curitiba I, linha de pesquisa I – Música e processos criativos, sob a orientação da Profa. Dra. Margareth Maria Milani.

Minha imagem e som de voz podem ser utilizadas apenas para:

1) apreciação/análise de 2 vídeos, por mim mesmo, durante a participação na pesquisa;

2) transcrição das 3 entrevistas (que será realizada pela pesquisadora responsável).

Fui orientado(a) de que a filmagem da performance e gravação das entrevistas estão sendo utilizadas apenas para fins de coleta de dados e que em nenhum momento estarão disponíveis ao público. Portanto, fui orientado(a) de que terei total privacidade da minha imagem e da minha voz gravada e que em nenhum momento, pelo fato de ter aceitado participar desta pesquisa, estou autorizando o uso dos recursos audiovisuais utilizados, para a coleta de dados, de forma pública.

Fui orientado(a) de que a filmagem da performance será um recurso de registro para que eu possa avaliar meu próprio desempenho e fui orientado(a) de que em nenhum momento a pesquisadora fará qualquer comentário a respeito delas, uma vez que o intuito da pesquisa é a minha opinião acerca da minha própria experiência.

Tenho ciência de que não haverá divulgação da minha imagem nem som de voz por qualquer meio de comunicação, sejam elas televisão, rádio ou internet, exceto nas atividades vinculadas ao ensino e a pesquisa explicitadas anteriormente. Tenho ciência também de que a guarda e demais procedimentos de segurança com relação às imagens e sons de voz são de responsabilidade do(a) pesquisador(a) responsável.

Deste modo, declaro que autorizo, livre e espontaneamente, o uso para fins de pesquisa, nos termos acima descritos, da minha imagem e som de voz.

_____

Assinatura participante da pesquisa

_____

Renée Rebelo Cicarelli

Foz do Iguaçu, XX de XXXX de 2023.

Este documento foi elaborado em duas vias, uma ficará com o(a) pesquisador(a) responsável pela pesquisa e a outra com o(a) participante.

Contatos

Contato pesquisadora:
Renée Rebelo Cicarelli
Rua Jaqueira, 350
Foz do Iguaçu – PR
85868052
(41) 999368771
(41) 991254334
E-mail: rebello.cicarelli@gmail.com
Horários de atendimento aos participantes da pesquisa:
2 as à tarde (14:30-16h)
4as de manhã (9:00h-10:30h)

***Campus* de Curitiba I – EMBAP**
Rua Saldanha Marinho, 131
Centro – Praça Tiradentes

Curitiba – PR

CEP: 80.410-150

Sede administrativa

(41) 3017-2050

Locais dos encontros:

Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA)

Avenida Tarquínio Joslin dos Santos, 1000

Jardim Universitário

Foz do Iguaçu – PR

CEP: 85870-901

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Paraná – CEP/UNESPAR

CNPJ do Comitê de Ética: 05.012.896/0001-42

Nome do Comitê de Ética: 9247 - UNESPAR - Universidade Estadual do Paraná

Campus Paranavaí

Avenida Gabriel Esperidião, S/N – Sala 20

Jardim Morumbi

Paranavaí - PR

87703-000

Telefone: (44) 3424-0100

Horário de atendimento: segunda a Sexta das 08h00 - 11h00 e das 13h30 - 16h30

E-mail: cep@unespar.edu.br

ANEXO – PARTITURA DEBUSSY

Pièce

pour l'œuvre du «Vêtement du blessé»

Pour le «vêtement» de ma petite nièce

Claude Debussy
L. 133 (1915)

Modéré

Digitalizado com CamScanner