

Resumo

O presente trabalho é o resultado duma investigação heurística sobre os efeitos do estudo da Técnica Alexander (TA) na prática e no ensino da flauta. Submeti-me a uma centena de aulas de Técnica Alexander e procedi a uma análise reflexiva da minha aprendizagem e prática individual e pedagógica, registando a sua evolução através da progressiva incorporação dos princípios e metodologias daquela técnica. A primeira parte descreve os princípios e procedimentos da TA enquadrando-a na problemática das relações entre conhecimento tácito e explícito, nos processos de controlo motor voluntário e involuntário, e na eficácia e eficiência dos automatismos neuromusculares. A segunda parte constitui a descrição e análise do processo transformador catalisado pelo estudo da TA: modificações na coordenação muscular; na técnica respiratória; no empunhar da flauta e na preparação para a emissão da primeira nota, e na relação entre o equilíbrio do instrumento e o movimento dos dedos. Vários procedimentos e exercícios desenvolvidos para a resolução de problemas pessoais são apresentados justificando a sua eficácia. A TA não proporciona apenas alterações na coordenação muscular mas pode modificar os processos mentais. Por isso alguns princípios para uma organização eficiente da prática são discutidos e concretizados nalguns exercícios que promovem maior variabilidade, alternância entre análise e integração e clareza na concepção do gesto técnico-musical. Por último, a evolução da minha abordagem pedagógica, incorporando procedimentos inspirados na TA e desenvolvidos ao longo da investigação são ilustrados com alguns alunos. A tese argumenta que a TA pode desempenhar um papel fundamental na melhoria do desempenho dum músico e revela-se uma ferramenta pedagógica que merece ser explorada mais sistematicamente num ensino mais baseado numa experimentação guiada que promova uma maior autoconsciência dos processos neuromusculares do que na instrução prescritiva e explícita.

Abstract

This thesis is the result of an heuristic enquiry on the effects of the study of the Alexander Technique (AT) in the author's practice and teaching of the flute. During the investigation the author had one hundred AT lessons and made a reflexive analysis of his learning, individual practice and teaching of the flute, observing the transformations triggered by the progressive application of the principles and procedures of the technique. In the first part the principles and procedures of the AT are described within the framework of the problematic relations between tacit and explicit knowledge, the voluntary and involuntary process of motor control and the differences between efficacy and efficiency of neuromuscular automatic coordinations. The second part is the description and analysis of the experienced changes in muscular coordination, breathing technique, the gesture of raising the flute to the mouth and preparing the first note, and the relation between the quality of the finger movements and the stability of the instrument. The process of resolution of some of the author's problems concerning the mentioned technical matters and the procedures developed to solve them are described and analysed. The AT is not merely a method to solve problems of tension and coordination but can dramatically change ways of thinking and solving problems, so some principles for an efficient organization of practice are discussed. These principles are applied in three exercises conceived to promote more variability, an alternance between analysis and integration and a clearer mental representation of the musical gesture. Finally, the evolution in my pedagogical processes is illustrated with examples extracted from lessons with some students with whom I experimented some of the procedures learnt through the AT and developed during the investigation. The thesis argues that the AT had role in improving my performance and technique and can be a powerful pedagogical tool that deserves to be more systematically explored by music teachers. It can help the development of a methodology that relies more on guided experimentation that promotes selfawareness, than on explicit instruction.