

# APRECIÇÕES DO ESQUELETO INSPIRADAS POR ALEXANDER

Deborah Caplan



F. M. Alexander



CENTRO DE ESTUDOS DA  
TÉCNICA DE ALEXANDER

# APRECIÇÕES DO ESQUELETO INSPIRADAS POR ALEXANDER

**Deborah Caplan**

Tradução: Edmundo Dias / Revisão: Carlos A. Pinto

---

CAPLAN, Deborah. Skeletal Appreciations Inspired by Alexander, in *The Alexandrian*, Vol III, Nº 3, 1984.

Minha primeira apreciação do trabalho de Alexander foi de ordem prática, quando apliquei esse trabalho à dança, um antigo interesse meu. Alguns anos mais tarde, depois de me tornar professora da Técnica de Alexander, escolhi um ramo de estudos que exigia a aquisição de conhecimentos técnicos da estrutura do corpo. Quando assistia às minhas aulas de anatomia, ficava encantada ao constatar o harmonioso “casamento” entre a estrutura humana e as instruções de Alexander para um melhor uso dessa estrutura. Partamos, então, numa viagem ao longo de nosso esqueleto para que possamos explorar esse harmonioso casamento.

### **A cabeça e seu elegante estado de “não-equilíbrio”**

À maneira de Alexander, começarei essa viagem pelo alto, explorando como os componentes anatômicos do equilíbrio cabeça-pescoço se relacionam com sua primeira e mais importante instrução: *soltar o pescoço para deixar a cabeça se equilibrar para a frente e para cima.*

Um dos princípios do uso eficiente do corpo (e, dessa forma, do bem-estar muscular e do esqueleto) ensinados por Alexander é que a espinha, quando em atividade, deve se alongar ao invés de se comprimir. Tendo usado espelhos para auto-observação, Alexander percebeu que a maneira como a cabeça é normalmente carregada no topo do pescoço determina, em grande parte, se a espinha terá a possibilidade de se alongar. Ele também percebeu que o caminho para incentivar o equilíbrio da cabeça e o alongamento da espinha deverá ser um cami-

nho de não-interferência no mecanismo de equilíbrio da cabeça inerente à nossa estrutura.

Deixe-me explicar: se alguém equilibrasse um crânio humano sobre dois dedos da mesma forma que ele se equilibra no topo do pescoço, ver-se-ia esse crânio imediatamente mover-se para a frente. Isso nos ensina que a cabeça tem maior peso na frente do pivô cabeça-pescoço do que para trás. Logo, ela *não está* em estado de equilíbrio no topo do pescoço. É exatamente essa falta de equilíbrio do esqueleto que facilita o alongamento da espinha se deixarmos o sistema de equilíbrio funcionar de maneira certa. Se a cabeça estivesse posicionada exatamente no topo do pescoço, seu peso total funcionaria como uma força compressora sobre a espinha, mas a tendência da cabeça de mover-se para a frente significa que isso pode causar uma força de alongamento benéfico (de tração) sobre o pescoço e em toda a espinha. Como os músculos mais fortes atrás do pescoço contrabalançam o peso das cabeça, o desnecessário encurtamento desses músculos impede a espinha de se alongar, puxando a cabeça para trás e para baixo no pescoço. A cabeça pode exercer uma força alongadora na espinha somente se os músculos não estiverem sendo habitualmente encurtados.

As instruções de Alexander para soltar os músculos do pescoço permitem, quando necessário, que ocorra uma rotação corretiva da cabeça para a frente. Isso, por sua vez, provoca o alongamento da espinha, permitindo que se efetue a parte *superior* de suas instruções.

## **A cintura é uma criação mitológica**

Continuemos nossa viagem, explorando uma das mais notáveis invenções da natureza: a espinha humana e sua estrutura de apoio. As costas – como chamamos essa invenção – são um triunfo estrutural que proporciona flexibilidade e força. Entretanto, as costas só nos servem apropriadamente quando usadas de uma maneira bem integrada. Frequentemente usamos de maneira errada a flexibilidade das costas, curvando-nos continuamente pela cintura como se ela fosse uma dobradiça. Como o unicórnio, a cintura é uma criatura mitológica, e, quando visualizamos o torso como sendo dividido entre a parte de baixo e a de cima, só acabamos por reforçar a crença nessa criação mítica.

O conceito de costas divididas, e o uso que isso provoca, não é apenas ruim para as costas, mas vai contra toda a estrutura do corpo. Mesmo sendo flexível, a espinha não tem dobradiça, devendo portanto ser encarada como uma unidade funcional. As instruções de Alexander de deixar as costas se alongarem e se tornarem mais largas nos beneficiam de duas formas: lembramos de que elas são mesmo uma unidade funcional, levando-nos, então, a usá-las como tal.

## **A liberdade de movimento das articulações dos quadris**

Qual a razão de termos incorrido no hábito abusivo de utilizar as costas como se tivessem dobradiças no meio? Um dos motivos pode ser o fato de nossa sociedade, com fixação em cadeiras, ter destituído nossas pernas de sua função cotidiana de se dobra-

rem. Vemos crianças dobrando automaticamente as pernas, e não a cintura, até chegarem à idade em que são chamadas a aderir ao palco social sentando-se em cadeiras.

Alexander compreendia que, para usar todo o torso como uma unidade funcional, precisamos aprender a usar nossas juntas livremente. Ele captou mais uma vez a beleza estrutural do esqueleto humano quando elaborou as instruções de *deixar as pernas soltas do torso*. As pernas se ligam ao torso por meio de movimentos livres das articulações da rótula. Se durante nossas atividades diárias deixarmos as pernas se soltarem do torso, isso nos fará usar plenamente essas articulações de movimento livre.

### **O cinturão flutuante dos ombros**

Para concluir nossa viagem, gostaria de explorar uma outra parte da estrutura do esqueleto – uma parte que permite uma diversidade de atividades exclusiva do ser humano.

Fique de pé por um momento e faça uma série de círculos largos com um dos braços em volta do seu corpo. Observe que você pode fazer círculos largos na frente e para o lado, e que pode alcançar até acima da cabeça e bastante longe atrás. Toda essa maravilhosa mobilidade é possível graças ao desenho de rótula de suas juntas nos ombros, e ao fato de seus ombros serem flexíveis.

Visualize, por um momento, suas clavículas na frente e suas duas omoplatas nas costas formando uma estrutura semelhante a um jugo. O cinturão dos ombros, como chamamos essa estrutu-

ra, é feito para flutuar livremente na caixa torácica. É desse cinturão dos ombros que os braços pendem.

Já que, como seres humanos, não precisamos dos braços para sustentar peso, a estrutura do nosso esqueleto evoluiu de forma a permitir maior movimentação do braço do que seria possível se a cinta do braço fosse menos móvel. Isso tem seu preço, no entanto, pois ganhamos mobilidade a custo de estabilidade: podemos usar os braços para uma série de atividades específicas, mas podemos também incorrer em posturas que fazem a cinta do ombro ficar incorretamente equilibrada. Daí o aviso dado com frequência, mas sem qualquer eficácia, para se “puxar os ombros para trás”, o que aumenta a tensão muscular sem corrigir o equilíbrio do ombro.

Muito mais produtiva e harmoniosa para a estrutura do corpo é a instrução de Alexander para *relaxar os ombros para os lados*. Isso libera a musculatura dos ombros de forma a fazer com que a cinta do ombro possa equilibrar-se corretamente, também deixando a espinha livre para se alongar entre as omoplatas.

Quando aplico as instruções de Alexander para aprimorar o uso de mim mesmo, e cada vez que vejo uma criança correndo, subindo em algum lugar e dançando, aprecio uma vez mais nossa elegante verticalidade e a contribuição dada por Alexander para compreendermos e desfrutarmos este dom evolucionário.

**Centro de Estudos da Técnica de Alexander**

Rua Jornalista Orlando Dantas, 15-II Botafogo

Rio de Janeiro RJ 22231-010

Tel/fax: (21) 2551-5807