

# RELATÓRIO SOBRE O APRENDIZADO DA TÉCNICA DE ALEXANDER

Paulo Cesar Rocha



F. M. Alexander



CENTRO DE ESTUDOS DA  
TÉCNICA DE ALEXANDER

# **RELATÓRIO SOBRE O APRENDIZADO DA TÉCNICA DE ALEXANDER**

**Paulo Cesar Rocha**

aluno do prof. Edmundo Dias

Rio, janeiro de 1992

O homem descobriu o universo  
Desvendou todo o Cosmos  
Diz que descobriu Deus  
Resta-lhe DESvendar o homem

## **Definição da Técnica de Alexander**

O aprendizado da Técnica de Alexander me lembra uma espiral: um círculo que quando completa uma volta não está mais no mesmo plano. Um ciclo que no ponto de partida já está pressuposta a chegada: para se livrar de um velho hábito é preciso aceitar a existência de novas possibilidades, a existência da diferença.

Para empreender o movimento, para fazer a espiral girar é preciso desprendimento. Isso é o que mais me assusta na prática da Técnica: a necessidade de se estar sempre disponível. Na verdade a falta de disponibilidade está associada à prepotência de saber tudo e ao medo de não saber nada. Qualquer nova informação assusta porque exige a aceitação da ignorância.

Considero que o aprendizado da Técnica se dá em três etapas:

1. a conscientização dos velhos hábitos através da auto-observação;
2. a inibição dos velhos hábitos;
3. a experimentação de novos hábitos, de um uso mais equilibrado, auxiliada pelas direções propostas pela Técnica.

Dentro deste esquema, completei a primeira etapa e este relatório apresenta o reconhecimento do meu padrão de uso corporal/mental. Obviamente é impossível completar uma etapa quando se fala da Técnica: as etapas se superpõem, não existe um limite físico entre elas. A conscientização do meu uso continuará e é óbvio que o processo de inibição já começou há algum tempo, assim como a experimentação de um novo uso.

Tenho agora uma visão mais clara da Técnica, como ela pode me ajudar a mudar um velho padrão de uso e que padrão é esse.

Assim de uma certa maneira é o final de uma etapa, pois é um momento de transição, de transformação, onde alguma coisa acaba e outra começa.

### **Aprender a perceber**

Apreendi a ver o corpo como uma unidade. Isso implica em aceitar que existem relações entre as diversas partes do corpo e entre o corpo e a mente.

A importância desse aprendizado é a renovação de um velho padrão de uso. Um padrão de desmembramento, de desconexão entre as várias partes da minha estrutura e que se dá em diversos níveis. O primeiro deles é a desconexão entre o corpo e a mente. O segundo nível acontece paralelo: uma desconexão entre as partes do corpo e uma desconexão entre as partes da mente, que eu divido em emoção, razão e intuição.

Esse padrão de desconexão sempre foi muito forte e eu lembro inclusive de assumir verbalmente essa divisão, principalmente a mental (a corporal era mais inconsciente), pois era um motivo de orgulho. Assim – eu dizia – uma parte nunca poderia interferir na outra e eu poderia estar mal numa área sem que isso afetasse a outra. Obviamente o resultado dessa divisão foi uma crise que afetou todas as partes. Atualmente eu percebo que essa divisão funciona como uma forma de dominação de razão que tenta disfarçar uma recusa de crescimento nas outras áreas, uma imaturidade.

Além de perceber as relações entre as partes de minha estrutu-

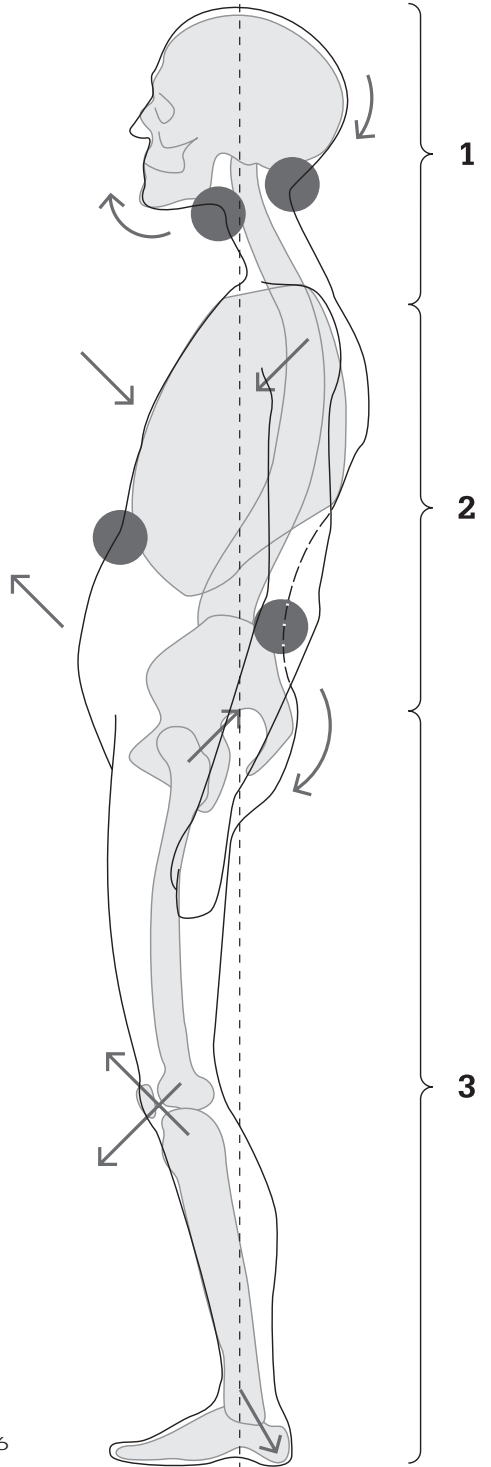
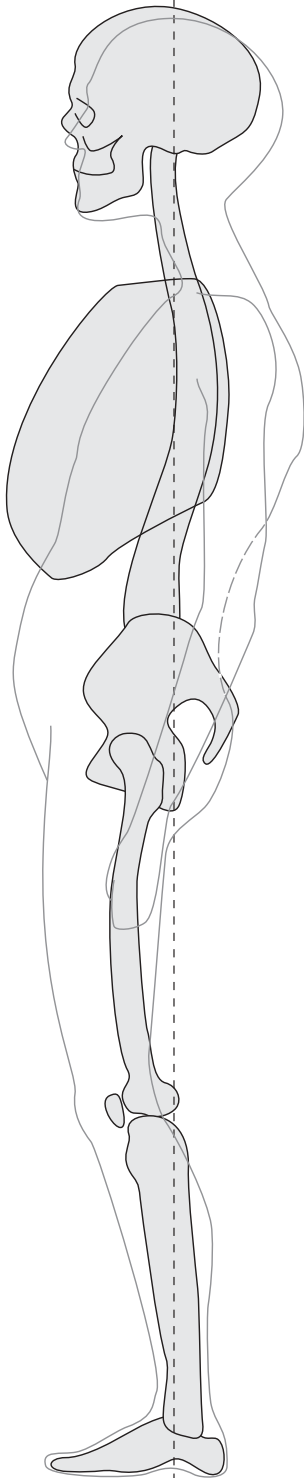
ra foi preciso também aceitar que a forma de usar essas partes podia ser inconsciente, mas não era involuntária. Quando eu percebia a forma como eu usava a cabeça, por exemplo, eu sabia que isto era parte de um padrão de uso de toda uma estrutura e que conseqüentemente deveria estar usando as outras partes do meu corpo de acordo com esse padrão. Dessa maneira, as relações foram se estabelecendo, a responsabilidade no uso de uma determinada parte do corpo ficava cada vez maior e mudar o uso de uma parte significava cada vez mais transformar toda minha estrutura.

### **Padrão de uso corpo/mente**

Para permitir que essa transformação se realizasse, tornou-se essencial perceber a estrutura do meu funcionamento e como cada parte dessa estrutura funcionava.

A minha estrutura divide-se basicamente em três aspectos que estão associados a três áreas do meu corpo e intrinsecamente relacionados entre si. O primeiro aspecto é a agressividade que se revela na projeção do queixo para frente e para cima; o segundo é a projeção do abdome para frente e para cima, o que traz dificuldades de funcionamento do aparelho digestivo (fazendo uma associação de digerir uma informação com compreendê-la, isso indica uma dificuldade compreensão); o terceiro aspecto é a pressão excessiva no calcanhar, o que traz uma dificuldade para o corpo se movimentar, o calcanhar está sempre preso ao chão impedindo o corpo de agir.

À primeira vista existem dois aspectos contraditórios: a difi-



culdade de agir e a agressividade. Mas pensando melhor, um não pode existir sem o outro. A agressividade vem compensar a falta de iniciativa, o medo de agir e este medo vem compensar a agressividade, a passionalidade, o “agir sem pensar”. É importante perceber que a estrutura existe como um todo, estes três aspectos não poderiam existir um sem o outro, mas não existe uma relação de causa e efeito entre agressividade, a dificuldade de agir e a dificuldade de compreender.

A dificuldade de compreensão não é consequência da agressividade ou causa da dificuldade de agir. A agressividade não é consequência da falta de compreensão ou da dificuldade de agir. Da mesma forma a dificuldade em agir não é causa da falta de compreensão ou da agressividade.

A agressividade, aliás, leva a uma falta de percepção, já que o organismo age passionalmente, sem pensar. Assim, a minha estrutura de funcionamento revela um organismo que não percebe, não compreende e não age. Um indivíduo imobilizado, ou melhor, que se deixa levar e que não tem controle sobre si mesmo.

Além desses três aspectos básicos existe um série de outros aspectos secundários relacionados com o meu padrão de uso. Para demonstrá-los eu resolvi fazer uma representação lateral do meu corpo. Para realizar essa representação eu tomei como base o desenho de um esqueleto humano de um livro de anatomia. Através de pequenas rotações, flexões, etc., fui alterando essa estrutura até que o resultado se assemelhasse à minha percepção do meu padrão de uso.



A primeira grande surpresa que tive foi que a estrutura resultante ficou com um altura menor do que a estrutura que usei como base. Ou seja, eu me faço menor do que eu posso ser. O desenho da direita compara a estrutura óssea básica do corpo humano segundo seu funcionamento ideal e a minha estrutura de funcionamento mostrando a diferença entre as duas.

O desenho à esquerda representa os elementos básicos da estrutura óssea do corpo humano de acordo com o meu padrão de uso. As alterações que eu fiz na estrutura-base estão indicadas com setas e os círculos coloridos demonstram áreas de estrangulamento. Dividi esta estrutura em três partes que correspondem aos três aspectos básicos do meu padrão de uso:

1. agressividade;
2. dificuldade de compreensão;
3. dificuldade em estabelecer o movimento.

Em cada uma destas áreas eu destaquei aspectos relacionados diretamente com o “tema” da área.

### **Agressividade**

A cabeça faz uma rotação para trás e para baixo, o queixo aponta sempre para frente numa postura agressiva e prepotente. Isso ocasiona um grande pressão na nuca (articulação atlanto-occipital) o que certamente é a causa de dores de cabeça fortes.

Qualquer movimento do corpo começa sempre pelo queixo o que leva a uma sensação de desequilíbrio (enquanto isso o calcanhar está grudado no chão, dificultando o corpo de se por em movimento).

A pressão que a rotação da cabeça exerce na nuca afeta também a garganta que se fecha. Assim, a voz é projetada para o céu da boca saindo mais aguda.

### **Dificuldade de compreensão**

Os ombros são projetados para frente e para baixo escondendo e protegendo o esterno, o coração, que na verdade perde espaço para seu funcionamento. Com isso, toda a área emocional é afetada. O padrão corporal revela um padrão mental: a insegurança ou fragilidade emocional, expressa no movimento para baixo e para dentro do esterno se escondendo entre os ombros. Aqui existe uma relação direta com o queixo que está sempre numa postura agressiva, impedindo qualquer coisa de se aproximar do coração.

As curvas da coluna são todas mais acentuadas aumentando a pressão entre as vértebras. Isso incentiva ainda mais a contração da caixa torácica diminuindo a capacidade respiratória e dificultando o funcionamento de outros órgãos aí alojados. Ou seja, o organismo não consegue realizar o metabolismo com o espaço necessário: não há espaço para respirar; para o coração bater, afetando a circulação; para processar o alimento.

A bacia faz uma rotação para frente e para baixo o que projeta a barriga para frente e para cima. A pressão na área lombar aumenta muito causando dores. O movimento da barriga para frente e para cima, contrário ao do esterno, para baixo e para trás causa o estrangulamento do aparelho digestivo. Fazendo uma relação com os chakras, esta área que está sendo afetada é o ponto

correspondente à afirmação do ego enquanto capacidade de concretizar a partir da consciência.

A projeção do ventre revela uma sexualidade agressiva usada para compensar a fragilidade emocional.

### **Dificuldade de ação**

A rotação da bacia força o fêmur para dentro e para cima na sua parte superior, prejudicando a articulação coxo-femural. Na sua outra extremidade o fêmur faz o movimento oposto: para fora e para baixo, enquanto a tíbia e a fibula fazem o movimento para cima e para fora. Assim a articulação do fêmur com a tíbia e a fibula, que é o joelho, sofre uma pressão convergente, está sendo constantemente esmagado. No calcanhar, outra extremidade da tíbia e fibula a pressão é para baixo e para trás esmagando-o constantemente contra o chão. Essa pressão dificulta o movimento do corpo já que prende o calcanhar ao chão.

### **Conclusão**

Todos esses aspectos formam uma estrutura onde eles são interdependentes. Assim, não adianta tentar “concertar” um ponto sem perceber sua relação com o todo. Só é possível parar de esmagar o joelho, por exemplo, se percebermos a estrutura de funcionamento como um todo. Se percebermos o que acontece com a cabeça, o ombro, o tórax, o calcanhar, etc. Da mesma forma quando nos movemos, quando usamos uma parte específica do corpo, só poderemos realizar o movimento com qualidade se tam-

bém essas relações forem levadas em consideração. A Técnica de Alexander tem me feito perceber a existência dessas relações e estabelecer um equilíbrio entre elas: usar uma parte do corpo sem prejudicar, o que resultará numa estrutura equilibrada.

Este tem sido, aliás, o grande aprendizado da Técnica para mim: estabelecer relações equilibradas. Relações equilibradas entre as diversas partes que formam o meu corpo, entre as diversas partes que formam a mente (razão, emoção, intuição). Relações equilibradas entre o corpo e a mente. E apenas um indivíduo equilibrado pode estabelecer uma relação com outro indivíduo ou com um grupo de indivíduos.

Algumas pessoas tentam “espiritualizar” a Técnica de Alexander. A única forma que vejo de atribuir-lhe uma “dimensão espiritual” é que ela pode nos ajudar a estabelecer uma relação de equilíbrio com o universo. Atingindo um equilíbrio individual através de um processo de conscientização de como nós funcionamos, ou seja, o que somos, poderemos talvez trazer alguma luz a eternos questionamentos humanos: quem sou eu, o que estou fazendo aqui neste momento?

**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