

Metodologia de pesquisa para investigar a inclusão de práticas corporais no ensino-aprendizagem da técnica vocal para grupos corais infantojuvenis

Thays Lana Peneda Simões
UFMG
thayssimoes@hotmail.com

Patrícia Furst Santiago
UFMG
patfurstsantiago@gmail.com

Resumo: Este artigo apresenta a primeira etapa de desenvolvimento da pesquisa intitulada *Práticas corporais no ensino-aprendizagem da técnica vocal para grupos corais infantojuvenis*, que foi iniciada no segundo semestre de 2014 como requisito do Doutorado em Música da UFMG. Considerando o impacto positivo que a educação somática baseada na Técnica de Alexander, na Bioenergética e no Tai Chi Chuan poderá ter sobre a formação vocal de membros corais, pretendemos elaborar um programa de práticas corporais a ser implementado naquele contexto. Neste sentido, o artigo oferece uma revisão bibliográfica preliminar sobre as práticas corporais supracitadas, a serem aplicadas na formação vocal em contextos de canto coral infanto-juvenil. Adicionalmente, é apresentada uma proposta de investigação, adotando a pesquisa-ação, que será o fundamento para a realização da pesquisa empírica necessária para o desenvolvimento deste estudo.

Palavras chave: Formação vocal em contextos corais; educação somática, pesquisa-ação.

1. Introdução

A pesquisa de doutorado em andamento, intitulada *Práticas corporais no ensino-aprendizagem da técnica vocal para grupos corais infantojuvenis*, foi iniciada em agosto de 2014 e está vinculada ao Programa de Pós-Graduação em Música da UFMG e ao Grupo de pesquisa ECPMUS - Controle Motor.¹ Seu objetivo inicial é identificar abordagens corporais que incluem movimentos, gestos, atitudes posturais, técnicas e práticas corporais que possam favorecer a formação vocal de grupos corais infanto-juvenis. A partir da seleção e

¹ Pesquisa financiada pela CAPES.

adaptação de práticas corporais típicas destas abordagens, pretendemos elaborar e sistematizar um conjunto de ações que envolvam o corpo como um todo, que possam favorecer o ensino-aprendizagem da técnica vocal em contextos corais.

Abordagens corporais vêm sendo adotadas no processo de preparação vocal para grupos corais, como demonstram os trabalhos de Moreira e Ramos (2014), Simões (2012), Souza (2011), Chan e Cruz (2001). Esta temática de pesquisa lida com o fato de o cantor colocar o seu corpo a serviço da voz, uma vez que a qualidade da sua formação técnico-interpretativa pode ser alterada pela qualidade do seu uso corporal durante o processo de aprendizado e durante a performance em si. Para a emissão vocal, o cantor precisa saber como utilizar o aparelho respiratório, o fonatório e o articulatório. Muitas vezes, no seu desenvolvimento vocal, cantores acabam por, desnecessariamente, tensionar certos grupos musculares, adicionando vícios corporais que repercutem na produção vocal. Assim, partindo desta problemática, esta pesquisa pretende contribuir para o desenvolvimento da educação vocal-corporal que ocorre durante o processo de preparação vocal em contextos corais infanto-juvenis.

A revisão bibliográfica inicial, empreendida para a pesquisa, demonstrou que a inclusão de algumas abordagens corporais é fundamental para se alcançar os objetivos pretendidos. As seguintes abordagens foram, então, selecionadas: a Técnica de Alexander, que lida com a reeducação do uso do corpo; o Tai Chi Chuan, arte marcial chinesa; e a Bioenergética, considerada como uma abordagem terapêutica que lida diretamente com o corpo. Práticas provenientes destas abordagens corporais podem ser aplicadas ao ensino/aprendizagem da técnica vocal em grupos corais, de modo a buscar uma otimização desta aprendizagem. Para tal, pretendemos elaborar e sistematizar um conjunto de ações corporais que possam favorecer o ensino-aprendizagem da técnica vocal em contextos corais, tanto em seus aspectos técnicos (respiração, emissão da voz e colocação do som), quanto em seus aspectos artísticos (expressividade, condução frasal, fluxo musical).

A revisão bibliográfica consultada até o momento para a realização da pesquisa inclui os seguintes títulos:

- Sobre Técnica Alexander: Leibowitz; Connington (2011), Gonçalves (2007), Santiago (2004, 2005, 2006 2008), Campos (2007), Brandes; Davis (2007), Borges (2000), Gelb (2000), Head (1996), Barker (1991), Macdonald, (1989), Lloyd (1986), Duarte (1981), Lewis (1980), Carrington (1970), Alexander (1992,1923, 1924, 1987);
- Sobre Tai Chi Chuan: Teixeira (2013), Gouveia (2009), López (2008), Sandlund; Norlander (2000), Silva (1997), Despeaux (1981), Lai (S/D);
- Sobre Bioenergética Lowen (1982, 1977); Almeida (2010, 2010a), Weigand (2006), Alves; Correia (2004), Gomes; Filipo (2004), Borges (2000), Cipullo (2000).

Além disso, estudos que priorizam a educação somática no fazer musical podem ser encontrados nos textos de Teixeira (2013), que relaciona Tai Chi Chuan à percussão; Campos (2007), que discute a relação entre a Técnica de Alexander e o canto; e Almeida (2010a), que relaciona a Bioenergética ao canto lírico. Para além dos autores mencionados, há os trabalhos que relacionam o corpo ao processo vocal, mas sem uma associação direta ou indireta às abordagens corporais supracitadas: Simões (2012), Sousa (2011), Souza; Santos (2009), Braga (2009), Santos; Guerra (2008), Storolli (2007), Bündchen (2005) e Chan; Cruz (2001).

No entanto, nenhum desses trabalhos apresenta uma proposta de educação somática embasada em técnicas e terapias corporais mistas, como pretendemos realizar nesta pesquisa. Assim, esta proposta se faz relevante, uma vez que este estudo pretende contribuir para a pedagogia da técnica vocal aplicada a grupos corais, tendo como fonte os princípios básicos e abordagens da Técnica de Alexander, do Tai Chi Chuan e da Bioenergética.

Juntamente com a revisão bibliográfica, nesta etapa da pesquisa, tem sido realizado um contato com profissionais das referidas áreas de conhecimento e com as suas respectivas práticas².

2. Abordagens corporais: Integração do corpo na preparação vocal

Consonante com a revisão de literatura realizada até o momento, uma breve síntese das três abordagens corporais que formam o aporte teórico da pesquisa será apresentado a seguir.

2.1 Técnica Alexander

Foi criada por Frederick Matthias Alexander (1869-1955), um ator australiano que sofreu perda vocal e que, após sistematicamente observar seu próprio corpo durante a performance, identificou padrões inadequados no comportamento corporal, sobretudo na região da cabeça e do pescoço; estes padrões influenciavam a produção sonora deixando-o constantemente afônico e com dores no corpo (BORGES, 2010, p. 2).

Alexander (1923, p. 55) define sua técnica como um método de “reeducação e reajustamento consciente” da coordenação do organismo humano como um todo. O equilíbrio entre mecanismos sensório-motores possibilita ao indivíduo manter a posição

² A pesquisadora principal tem participado de sessões semanais com duração de uma hora da Terapia Bioenergética e Análise Corporal Bioenergética. As sessões de análise bioenergética têm sido realizadas com uma terapeuta transpessoal, registrando os acontecimentos dessas sessões em diário de campo; ela tem assistido a vídeos sobre a prática da Técnica de Alexander e participado de cursos *online* de Tai Chi Chuan.

ereta com mínimo esforço muscular. Porém, nem todos usam seu organismo de forma apropriada, empregando enorme contração muscular para mantê-lo equilibrado. Carrington (1970, p. 13) explica que “o equilíbrio adequado e liberdade de movimentos não são garantidos pela herança genética, mas determinados pela forma como usamos nosso organismo”.

Os estudos com jovens alunos de piano e com alunos de instrumentos de corda, percussão e sopro conduzidos por Santiago (2004 e 2008, respectivamente) indicam que os sujeitos de pesquisa que praticaram a Técnica Alexander durante o período de condução dos estudos apresentaram mudanças positivas no seu uso corporal que favoreceram melhorias das habilidades técnico-musicais e da qualidade sonora produzida no instrumento; melhorias na precisão rítmica e na realização de fraseado e na dinâmica; melhor fluência musical; melhor habilidade para lidar com o estudo e com a situação da performance; melhoria da autoconfiança; maior controle da atenção focada na atividade e diminuição da ansiedade na performance.

2.2 Bioenergética

Baseada nos princípios da terapia de William Reich (1975), a Bioenergética foi criada pelo psicanalista americano Alexander Lowen (1910-2008). A partir da observação do seu próprio corpo e numa tentativa de descoberta da sua personalidade, Lowen desenvolveu uma terapia que busca o equilíbrio energético do corpo. A Bioenergética trabalha com diversos aspectos corporais e mentais, desde os processos essenciais à sobrevivência do corpo como a respiração, até os processos mais complexos de compreensão de sentimentos e autoexpressão. Lowen explica que “a tese fundamental da bioenergética é que corpo e mente são funcionalmente idênticos, isto é, o que ocorre na mente reflete o que está ocorrendo no corpo, e vice-versa (LOWEN; LOWEN 1985, p.11).

Os exercícios bioenergéticos agem diretamente na sensibilização e na consciência corporal. Seus efeitos foram descritos por Bazili (2010, p.16) como promovedores de melhora na autopercepção, no equilíbrio energético, na recuperação da autoexpressão e na quebra de couraça³, libertando o corpo das tensões e minimizando vícios corporais que adquirimos ao longo dos anos.

Almeida (2010b) demonstrou em sua pesquisa que a Bioenergética, aplicada ao canto lírico, pode proporcionar libertação corporal e vocal nos indivíduos. Nesta pesquisa,

³ “Clinicamente, couraça é uma defesa do organismo frente a alguma ameaça de desprazer, seja ela interna ou externa. Esta atitude de defesa é expressa por todo o corpo, contudo há sete regiões ao longo do corpo que, devido a uma questão de funcionalidade da expressão do organismo e do desenvolvimento embriológico foram separadamente denominadas de segmentos de couraças: ocular, oral, cervical, torácica, diafragmática, abdominal e pélvica” (BORGES, 2010, p. 5).

pretendemos promover a aplicação de exercícios bioenergéticos na prática coral, portanto, observaremos esta associação em um contexto coletivo de prática vocal.

2.3 Tai Chi Chuan

O Tai Chi Chuan é uma técnica oriental, originada na China e que procura equilibrar e dar fluência à energia vital, visando reforçar, alimentar, limpar, regular, orientar, harmonizar e equilibrar o organismo. Para Silva (1997, p.37) o Tai Chi Chuan⁴ é também uma expressão corporal que derivou do pensamento do Tao e que se baseia nos conceitos e técnicas alquimia interna Taoísta para o trabalho interior e energético corporal⁵.

A base para todos os exercícios do Tai Chi Chuan é a postura ereta, porém sem tensão (TEIXEIRA, 2013, p. 20). Os exercícios são realizados a partir de movimentos lentos, suaves, cíclicos e fluidos, sempre em conjunto com a respiração, com o equilíbrio centralizado e auxiliam no relaxamento corporal. (Ibid. 2013, p.9).

Segundo Teixeira (2013, p. 39), a coordenação da respiração com os movimentos baseia-se em sentidos básicos e opostos de inspiração, expiração, ascendentes e descendentes, de abertura e de fechamento, de acumulação e de relaxamento. Segundo Lai (S/D. p.3)⁶:

O primeiro passo, no Tai Chi Chuan, é o relaxamento do corpo, a fim de se conseguir aumentar sua sensibilidade. Aumentando-se a sensibilidade, aumenta-se a consciência do próprio corpo. Aí então se consegue avaliar onde há excesso ou falta de energia.

Se mantivermos a consciência do equilíbrio energético no corpo conseguiremos alcançar um estágio de saúde e educação mental e corporal. Integrar alguns movimentos do Tai Chi Chuan à prática vocal se torna pertinente, pois ambas as práticas têm a respiração como base. O propósito desta fusão é a busca pelo relaxamento corporal e pelo equilíbrio energético do organismo, para potencializar o resultado sonoro e minimizar o esforço físico e muscular.

⁴ A etimologia do termo “Tai Chi Chuan” nos indica seu significado: Tai=Supremo, Chi=energia corporal e Chuan=punhos.

⁵ Taoísmo ou Daoísmo é uma filosofia e religião que teve origem no Leste da Ásia há 2500 anos e que enfatiza a vida em harmonia (TEIXEIRA 2013, p.13).

⁶ O livro de autoria de Kwong Ming Lai, intitulado Tai Chi Chuan terapia psicossomática e iluminação interior, não possui indicação de data, embora se acredite que ele provenha do início da década de 1980, por ter registro *online* de indicação de ano em 1980. Disponível em http://www.livronauta.com.br/livro-Kwong_Ming_Lai_Medico_em_Medicina_Chinesa-Tai_Chi_Chuan_Terapia_Psicossomatica_e_Iluminacao_Interior-Sol_Nascente-Arcadia-Curitiba-45502594 acessado em 16/04/2015.

2.4 A integração das técnicas

As práticas corporais adotadas pelas três abordagens supracitadas estabelecem uma relação intrínseca entre corpo-mente-expressão, uma atenção à autopercepção, ao despertar e à coordenação saudável do corpo, de forma a abrir o caminho e deixar o indivíduo mais suscetível a dar voz também ao corpo. Uma vez que nossa mente reflete nossas ações corporais e vice-versa, o que certamente também ocorre na prática vocal, esperamos que, com a integração de práticas vocais e de práticas provenientes da Técnica Alexander, do Tai Chi Chuan e da Bioenergética, integrantes de corais possam conscientizar a existência de problemas corporais que influenciam negativamente o resultado sonoro alcançado, e que eles sejam capazes de melhorar sua autopercepção e minimizar vícios previamente estabelecidos. Assim, o propósito desta fusão de técnicas é a busca pelo relaxamento corporal e pelo equilíbrio energético do organismo, para potencializar o resultado sonoro e minimizar o esforço físico e muscular.

Consideramos que um trabalho de conscientização corporal através de um conjunto de ações físicas advindas da Técnica Alexander, do Tai Chi Chuan e da Bioenergética possibilitará um aprimoramento dos recursos didáticos do trabalho de técnica vocal a ser realizado. Esta abordagem holística poderá proporcionar vivências que transcendem a própria formação vocal, favorecendo melhorias na saúde geral dos indivíduos envolvidos.

3. Metodologia

Nesta pesquisa, pretendemos adotar a pesquisa-ação que consiste em “uma intervenção na prática profissional com a intenção de proporcionar uma melhoria” (Lomax, 1990 apud COUTINHO, 2011, p. 312). Nesta abordagem, o pesquisador “passa e repassa seu olhar sobre o objeto”, realizando ações que geram mudanças permanentes (BARBIER, 2004, p. 117). Assim, esta abordagem é indicada para aqueles que pretendem compreender a situação na qual uma determinada prática é produzida, refletir sobre a problemática envolvida nesta prática e lançar ações para sua eventual melhoria, o que condiz com os objetivos da pesquisa.

Partimos das seguintes perguntas de pesquisa: Como a formação vocal tem sido tipicamente realizada em grupos corais infanto-juvenis? Como os membros desses corais atuam corporalmente durante os ensaios? O seu uso corporal apresenta padrões nocivos, que poderiam interferir ou prejudicar o seu desenvolvimento vocal? Se a resposta for positiva, quais seriam estes padrões? Como poderíamos atuar didaticamente para minimizar ou mesmo erradicar estes padrões nocivos, de forma a otimizar a formação vocal desses indivíduos?

Tendo como base as teorias e práticas da Técnica Alexander, do Tai Chi Chuan e da Bioenergética, acreditamos que serão detectados padrões corporais nocivos ao pleno desenvolvimento vocal em grupos corais⁷. Partindo desta hipótese, delineamos o seguinte modelo de pesquisa-ação para investigar a questão pretendida.

3.1 Participantes da pesquisa

Contaremos com os seguintes participantes da pesquisa: A pesquisadora principal e um grupo de pesquisadores colaboradores, especialistas em suas áreas de atuação (professor de canto, professor da Técnica Alexander e do Tai Chi Chuan, terapeuta da Bioenergética, o maestro e/ou preparador vocal do coro envolvido). Engel (2000, p. 185) explica que o processo de pesquisa gera aprendizado para todos os participantes, sendo o pesquisador principal um mediador que intervém numa situação com a finalidade de verificar se um novo procedimento é eficaz ou não. Juntamente com o pesquisador principal, os colaboradores constituem o que Barbier (2004, p. 122) denomina “pesquisador coletivo”, cujos membros estão envolvidos na vontade de resolver um determinado problema. Nunes e Infante (1996, p. 97) ressaltam esta característica da pesquisa-ação:

Utilizando dados/achados da própria organização e, valorizando o saber e a prática diária dos profissionais envolvidos, aliados aos conhecimentos teóricos e experiências adquiridas pelos pesquisadores, essa metodologia [a pesquisa-ação] constituirá um novo saber que aponta propostas de solução dos problemas diagnosticados.

Quanto aos sujeitos de pesquisa, contaremos com os membros de um coro infanto-juvenil. Este coro será definido em uma fase posterior da pesquisa.

3.2 Etapas da pesquisa

A pesquisa será delineada nas seguintes etapas, progressivas, cumulativas e cíclicas:

Etapa 1: Diagnóstico - Identificação do problema a ser abordado; reflexão do pesquisador coletivo sobre o problema; levantamento das necessidades de mudança situacional; elaboração de hipótese de esclarecimento sobre sua natureza. O problema da pesquisa reside no questionamento sobre o processo de formação vocal em um grupo coral. Este grupo será observado pela pesquisadora principal, assessorada pelo pesquisador

⁷ Pesquisas conduzida para observar o uso do corpo na performance musical também confirmam esta hipótese (por exemplo, Santiago, 2004; Fonseca, 2007; Valverde, 2008; Ramez, 2009; Santos, 2015).

coletivo. Nossa hipótese é que serão encontrados padrões nocivos de uso corporal nos membros dos corais.

Etapa 2: Formação de um corpus teórico - Revisão bibliográfica dos temas adequados ao desenvolvimento da pesquisa; desenvolvimento de um aporte teórico para sustentar a pesquisa. A revisão bibliográfica, em andamento, sugere a incorporação das técnicas corporais supracitadas. Esta revisão precisará ser aprofundada, de forma a constituir o aporte teórico da pesquisa e possibilitar a elaboração de um programa de ação didática a ser implantada na formação vocal em contexto coral. Esta tarefa pertence à pesquisadora principal, porém será discutida e supervisionada pelo pesquisador coletivo.

Etapa 3: Planejamento da ação - Análise das possibilidades de mudança; planejamento de novas ações que contribuam para melhoria da situação em questão. Nesta fase, de natureza prática, a pesquisadora principal trará opções de intervenção no processo de formação vocal/coral, que será apresentado ao pesquisador coletivo. Este plano será discutido e experienciado pelo pesquisador coletivo e, se necessário, revisado.

Etapa 4: Implementação da ação - Aplicação da ação nos dois grupos corais. Neste momento, a pesquisadora principal implantará o plano de ação de formação vocal no mesmo grupo coral infanto-juvenil observado na etapa 1.

Etapa 5: Análise de dados e avaliação – Supervisão e avaliação da ação implementada; análise, avaliação e validação dos resultados. Esta última fase representa a análise de dados produzida pela pesquisadora principal e a avaliação dos processos realizados no coro e dos resultados da pesquisa pelo pesquisador coletivo.

3.3 Técnicas de coleta de dados

As seguintes técnicas de coleta de dados serão adotadas:

Diário de notas e filmagens (processo de observação) - Na primeira etapa da pesquisa (Diagnóstico), pesquisadora principal deverá empreender um processo de observação em um grupo coral infanto-juvenil para detectar características do uso corporal de seus membros e para conhecer os procedimentos vocais adotados para seu desenvolvimento vocal. Na etapa 4 (Implementação da ação), haverá novo processo de observação para checar a efetividade da nova ação didática instalada nos corais pela pesquisa. Notas e filmes deverão ser coletados em ambos os casos, e a pesquisadora principal contará com a supervisão do pesquisador coletivo nas duas etapas de observação.

Grupo focal - Representa a oportunidade de reunião de um grupo específico que dialoga sobre o tema de interesse da pesquisa. Os participantes (pesquisador coletivo) são estimulados a debater o problema a partir de estímulos fornecidos pela pesquisadora principal. O grupo focal gera um ambiente descontraído e possibilita a troca de ideias e o melhor entendimento do tema discutido, a partir das diferentes análises fornecidas por seus participantes (RESSSEL et al., 2008, p. 780). As sessões do grupo focal ocorrerão em todas as etapas da pesquisa-ação, exceto na etapa 4 (implementação da ação), que será conduzida pela pesquisadora principal. No entanto, a presença de um dos colaboradores nos contextos corais poderá ocorrer nesta etapa, caso o pesquisador principal necessite de assistência para implementar a ação.

3.4 Questões éticas

A condução da pesquisa exige que os procedimentos relativos ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade a qual a pesquisa está vinculada sejam seguidos, o que incluirá a produção de termo de consentimento livre e esclarecido, tanto para os colaboradores, quanto para a instituição no qual o coro se insere, e ainda para os sujeitos de pesquisa ou seus responsáveis. É importante esclarecer que as condutas da pesquisa não geram riscos para os sujeitos de pesquisa, uma vez que suas identidades serão mantidas em sigilo. Os benefícios esperados se referem ao reconhecimento dos padrões corporais nocivos que dificultam a atuação vocal. Isto possibilitará a elaboração de uma abordagem vocal holística que enriquecerá as atividades vocais daqueles grupos corais.

4. Comentário final

Com esta pesquisa, esperamos obter resultados positivos, relativos às necessidades técnico/vocais e musicais de integrantes de coral, como a respiração, o apoio, a emissão vocal e a colocação sonora, a condução frasal, a expressividade musical, a articulação e a fluência melódica e a fluência. Esperamos ainda favorecer a consciência postural, a sensibilização dos músculos e articulações necessárias à produção sonora. A sistematização de uma metodologia de educação somática poderá contribuir para a literatura da área e oferecer aos professores de canto e aos preparadores vocais, sobretudo do canto coral novas possibilidades metodológicas para o ensino e o aprendizado da técnica vocal direcionada ao canto coletivo.

Porém, é importante ressaltar que a pesquisa se encontra em estágio preliminar, e que as ideias apresentadas neste artigo estão sujeitas a mudanças e adaptações que favoreçam o melhor encaminhamento do projeto. Neste sentido, contamos com as críticas,

sugestões e orientações dos nossos pares, colegas da Educação Musical, visando o aprimoramento da metodologia de pesquisa adotada, bem como do contexto prático e teórico envolvidos nesta empreitada.

Referências

ALEXANDER, Frederick Matthias. *Constructive Conscious Control of the Individual*. London: Chaterson Ltd., 1923.

ALEXANDER, Frederick Matthias. *O uso de si mesmo*. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

ALEXANDER, Frederick Matthias. *Conructive concious control of the individual*. In: *The Lancet*, v. 203, n. 5.260, 1924.

ALEXANDER, Frederick Matthias. *The books of F. Matthias Alexander*. New York: IRDEAT - Institute for Research, Development & Education in the Alexander Technique, (1987?). p. 203-394.

ALMEIDA, Maria Nazaré Rocha de. Corpo- voz- emoção: Uma proposta de práticas sensibilizadoras para o ensino do canto lírico. *Anais do SIMPOM*, n. 1, 2010a.

ALMEIDA, Maria Nazaré Rocha de. Uma reflexão sobre a integração corpo-voz-emoção à luz da corporeidade como ferramenta para o ensino do canto lírico. *Anais da ABEM Nordeste 2010*, Nordeste, n. 1, 2010b.

ALVES, Carolina Valverde. *Padrões físicos inadequados em estudantes de violino na performance musical*. Dissertação de Mestrado. Escola de Música da UFMG, 2008.

ALVES, Jayme Panerai; CORREIA, Grace Wanderley de Barros. *O corpo nos grupos: experiências em análise bioenergética*. Libertas, 2004.

BARBIER, René. *A pesquisa-ação*. Brasília: Líber Livro Editora, 2004.

BARKER, Sarah. *A técnica de Alexander: Aprendendo a usar seu corpo para obter a energia total*. São Paulo: Grupo Editorial Summus, 1991.

BAZILLI, Maristela. *O corpo e suas couraças o corpo e suas couraças*. Monografia Curitiba, 2010.

Disponível em:

http://www.clasi.org.br/media/user/downloads/maristela_bazili_n1.pdf > Acesso em: 04/04/2015.

BORGES, Paulo Frederico C. *Convergências entre a técnica de F. M. Alexander e a psicologia corporal: mobilização das couraças desbloqueio da criatividade*. In: *Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, XV, X, 2010*. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM.

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: 01/04/2015.

BRANDES, G.M.; DAVIS, C. The Alexander Technique and teaching music: connections and possibilities. In: *The B.C. Music Educator*, Opus 50, 51(1), p. 31-33

Disponível em: www.bctf.ca/bcmea > Acesso em 20/04/2015.

BRAGA, Adriana Luísa Pinto. *Aluno e professor no contexto de aulas de canto: a voz e a emoção para além do dom e da técnica*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação Universidade de Brasília, 2009.

BÜNDCHEN, Denise Blanco Sant'Anna. *A relação ritmo-movimento no fazer musical criativo: Uma abordagem construtivista na prática de canto coral*. Dissertação de Mestrado Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2005.

CAMPOS, Paulo Henrique. *O impacto da Técnica de Alexander na prática do canto: um estudo qualitativo sobre as percepções de cantores com experiência nessa interação*. Dissertação de mestrado. Universidade Federal de Minas Gerais, 2007.

CARRINGTON, Walter. *The F. Matthias Alexander Technique - A Means of Understanding Man*, London: The Sheildrake Press, 1970.

CIPULLO, Marcos AT. *Falando do corpo: O papel do verbo na Bioenergética*. Grupo Editorial São Paulo: Summus, 2000.

CHAN, Thelma; CRUZ, Thelmo. *Divertimentos de corpo e voz*. São Paulo: Thelma Chan, 2001.

COUTINHO, Cláudia Pereira. *Metodologias de Investigação em Ciências Humanas*. Coimbra: Almedina, 2011.

DUARTE, Fernando. The Principles of the Alexander Technique Applied to Singing: The Significance of the Preparatory. In: *Journal of Research in Singing*, 5.1: p.3-21, 1981.

DESPEAUX, Catherine. *Tai Chi Chuan – arte marcial, técnica da longa vida*. São Paulo: Pensamento, 1981.

ENGEL, Guido Irineu. Pesquisa-ação. In: *Educar*, v. 16, p. 181-91. Curitiba: Editora da UFPR, 2000.

Disponível em: http://www.educaremrevista.ufpr.br/arquivos_16/irineu_engel.pdf > Acesso em 17/04/2015.

FERREIRA, Sarah Ramez. *Padrões físicos inadequados na performance da trompa*. Dissertação de Mestrado. Escola de Música da UFMG, 2009.

FONSECA, João Gabriel Marques. *Frequência dos problemas neuromusculares ocupacionais de pianistas e sua relação com a técnica pianística - uma leitura transdisciplinar da medicina do músico*. Faculdade de Medicina da UFMG, 2007.

GELB, Michael. *O aprendizado do corpo: introdução à Técnica de Alexander*. São Paulo: Marins Fontes, 2000.

GOMES, Maria José Barroso; FILIPO, Naira. *Sons e Gestos libertadores de tensões. Foz do Iguaçu: Centro Reichiano*, 2004.

GONÇALVES, Alexandre. A consciência corporal na prevenção de lesões em instrumentistas. In: *XVII Congresso Anual ANPPOM 2007*.

Disponível em:

www.anppom.com.br/anais/anaiscongresso_anppom_2007/poster_pratic_interpret/poster_pratint_AGoncalves.pdf > Acesso em 20/04/2015.

GOUVEIA, Rafaela Moreira Leite de Almeida. *Adaptação da prática de Qi Gong ao contexto da Ginástica Laboral*. Porto, Portugal, 2009.

HEAD, Sandra. *How the Alexander Technique informs the teaching of singing: the personal experience of, and analysis by a singing teacher*. Dissertação University of British Columbia, 1996.

LAI, Kwong Ming. *Tai Chi Chuan terapia psicossomática e iluminação interior*. São Paulo: Editora Sol Nascente, 1980(?).

LEIBOWITZ, Judith; CONNINGTON, Bill. *The Alexander Technique*. Souvenir Press, 2011.

LEWIS, Pamela Payne. *The Alexander Technique: It's Relevance for Teachers of Singing*. PhD Thesis. Carnegie-Mellon University, Pittsburgh, Pennsylvania, 1980.

LÓPEZ, José Luis Tuimil, et al. Três meses de prática de Tai-Chi-Chuan melhoram o equilíbrio de pessoas maiores de 60 anos: estudo prático. In: *Fitness & Performance Journal*, v. 5 p.306-311, 2008.

LOWEN, Alexander. *Bioenergética*. São Paulo: Summus Editorial LTDA., 1992.

LOWEN, Alexander. *O corpo em terapia: a abordagem bioenergética*. Grupo Editorial São Paulo: Summus, 1977.

LOWEN, Alexander; LOWEN, Leslie. *Exercícios de Bioenergética*. São Paulo: Ágora, 1985.

LLOYD, Gwyneth. *The Application of the Alexander Technique to the Teaching and Performing of Singing: A Case Study Approach*. Masters of Music at the University of Stellenbosh, 1986.

MACDONALD, Patrick. *The Alexander Technique As I See It*. Brighton: Rahula Books, 1989.

MOREIRA, Ana Lúcia Iara Gaborim; RAMOS, Marco Antônio da Silva. Preparação vocal no coro infanto-juvenil: desafios e possibilidades. In: *XXIV Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música*, São Paulo, 2014.

NUNES, Joaquim Moreira; INFANTE, Maria (Orgs.). Pesquisa-ação: uma metodologia de consultoria. Escola Politécnica de Saúde de Joaquim Venâncio *Formação de pessoal de nível médio para a saúde: desafios e perspectivas* [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 1996. 224 p. ISBN 85-85676-27-2.

Disponível em: <http://books.scielo.org> > Acesso em 07/04/2015.

SANDLUND, Erica S., NORLANDER, Torsten. The effects of Tai Chi Chuan relaxation and exercise on stress responses and well-being: An overview of research. In: *International Journal of Stress Management* 7.2 p. 139-149, 2000.

SANTIAGO, Patrícia Furst. O impacto da Técnica Alexander na atuação de músicos instrumentistas. In: *XVII Encontro Anual da ABEM*, 2008, São Paulo. Anais do XVII Encontro Anual da ABEM. Porto Alegre, p. 1-9, 2008.

SANTIAGO, Patrícia Furst. A integração entre o uso do corpo e processos de criação na iniciação pianística. In: *XV Congresso Anual da ABEM*, 2006, João Pessoa. Anais do XV Congresso Anual da ABEM, p. 1-11, 2006.

SANTIAGO, Patrícia Furst. A perspectiva da Técnica Alexander sobre os problemas físicos da performance pianística. In: *XV Congresso Anual da ANPPOM*, 2005, Rio de Janeiro. Anais do XV Congresso Anual da ANPPOM, p. 1-10, 2005.

SANTIAGO, Patrícia Furst. *An Exploration of the Potential Contributions of the Alexander Technique to Piano Pedagogy*. Tese de doutorado, University of London, Inglaterra, 2004.

SILVA, Alexander Raspa da. *Fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa*, 1997.

Disponível em:

http://portalsaude.dominiotemporario.com/doc/Alexander_Raspa_da_Silva_-_FUNDAMENTOS_DA_MEDICINA_TRADICIONAL_CHINESA.pdf > Acesso em 03/04/2015.

SIMÕES, Thays Peneda. *O gesto corporal na performance coral: estudo de dois grupos corais*. Dissertação de Mestrado, Universidade Aveiro, Portugal, 2012.

SOUSA, Simone Santos. *Corpo-Voz em Contexto Coletivo: Ações Vocais Formativas no Canto Coral*. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Ceará, 2011.

SANTOS, Alexandre Vianna Meireles dos. *Dinâmicas corporais de estudantes de saxofone e considerações de um profissional da educação física para a prática do instrumento*. Dissertação de Mestrado. Escola de Música da UFMG, 2015.

SANTOS, Amanda Rafaela da Cunha; GUERRA, Lemuel Dourado. Coro cênico–performático: implicações para as dimensões educativo-musicais e artísticas da prática coral. In: XVII *Encontro Nacional da ABEM*, São Paulo, 2008.

STOROLLI, Wânia Mara Agostini. Movimento e respiração: a prática da respiração vivenciada de Ilse Middendorf no ensino do canto. In: *Anais do XVI Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Música (ANPPOM)*, Brasília, 2011.

TEIXEIRA, Mário Jorge Peixoto. *O Tai Chi Chuan na percussão*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Aveiro, Portugal, 2013.

WEIGAND, O. *Grounding e Autonomia: a terapia corporal Bioenergética revisitada*. São Paulo: Editora Person, 2006.