



Técnica Alexander: otimização do estresse na *performance* musical

MODALIDADE: INICIAÇÃO CIENTÍFICA

SUBÁREA ou SIMPÓSIO: T-02. Formação musical, diversidade e cultura: etnomusicologia e educação musical em diálogos e interações

Profa. Dra. Eliana C.M.G. Sulpicio
FFCLRP/USP – elianasulpicio@usp.br

Leticia Maria Antunes
FFCLRP/USP – leticia.antunes@usp.br

Resumo. Este artigo é um recorte de uma iniciação científica em desenvolvimento, na qual apresentamos os resultados preliminares obtidos. O foco da pesquisa é estudar como a Técnica Alexander pode auxiliar na diminuição do estresse na *performance* musical, e como esse fenômeno surge e se desenvolve no músico. Apresentamos os tipos de estresse, e como esses processos se desenvolvem, e introduzimos de forma breve, os princípios da Técnica Alexander. O embasamento teórico contempla a literatura a respeito da Técnica Alexander, da área da saúde, e sobre a *performance* musical. Obtemos como primeiros resultados a compreensão dos fatores que geram o estresse no indivíduo e como isso influencia física e mentalmente o ser humano.

Palavras-chave. Estresse. Técnica Alexander. *Performance* musical. Saúde do músico.

Title. Alexander Technique: Stress optimization in musical performance

Abstract. This article is a part of a scientific initiation in development, in which we present the preliminary results obtained. The focus of the research is to study how the Alexander Technique can help to reduce stress in musical performance, and how this phenomenon arises and develops in musicians. We present the types of stress, and how these processes develop, and briefly introduce the principles of the Alexander Technique. The theoretical background contemplates the literature about the Alexander Technique, the health sector, and musical performance. Our first results are the comprehension of the factors that generate stress in individuals and how this influences the physical and mental bodies of human beings.

Keywords. Stress. Alexander Technique. Musical performance. Musician's health

1. Introdução

As atividades que compõem a vida e a formação musical de um músico são inúmeras, tanto no estágio inicial de formação - que seriam os estudantes já ingressos na universidade ou em conservatório; como nos estágios mais avançados da carreira - como a atuação do músico profissional em orquestras, grupos de câmara, escolas da rede pública, universidades, dentre outras atuações. A atividade do músico profissional e do estudante de música é composta por uma rotina intensa de estudos, ensaios, concertos, viagens, festivais de

música¹, aulas, shows noturnos, bem como afazeres comuns do cotidiano, como passar tempo com a família, ir ao banco e momentos de lazer.

Conciliar um grande número de atividades é estressante para qualquer ser humano, não importando qual seja a sua profissão, no entanto, os fatores que desencadeiam o estresse podem ser potencializados em profissões expositivas, principalmente nas que precisam lidar com a presença e ou aceitação do público como validação da qualidade de sua atuação. Pode-se dizer que em atividades artísticas como dança, teatro e música, os “erros” tem mais visibilidade, poderíamos até mesmo dizer que o “erro” tem nome e sobrenome. Por exemplo, quando o *Spalla* da orquestra perde uma entrada ou quando um percussionista toca fora do tempo o prato à dois, os colegas de palco e muitas vezes até mesmo pessoas do público conseguem apontar quem cometeu o “erro”, de forma clara e imediata.

A constante pressão em busca do perfeccionismo na música atrelado a insistente presença do pensamento de não poder “errar”, é um dos principais fatores que desencadeiam o desenvolvimento do estresse na *performance* musical. Tendo em vista que a maioria dos estressores cotidianos são de natureza psicológica, temos que levar em consideração a forma de interação do indivíduo com o ambiente, com outras pessoas e com os grupos de trabalho.

A Técnica Alexander é popularmente conhecida como uma ferramenta para melhorar problemas de organização corporal, dores, lesões ou até mesmo como instrumento preventivo, que atua na melhoria da saúde e do bem-estar do indivíduo. O que é pouco difundido é que essa técnica atua de forma significativa para atenuação dos processos que desencadeiam o estresse. Segundo o autor Brennan (1999) “A técnica pode fazer isso proporcionando aumento do nível de consciência que você tem de si mesmo e de situações nas quais você tem chances de encontrar estresse” (BRENNAN, 1999, p. 44). Os principais fundamentos dessa Técnica se baseiam na conexão da unidade mente-corpo, chamada pelo criador da técnica, Frederick Alexander, de *unidade psicofísica*. A Técnica também trabalha a qualidade na qual as partes do corpo se conectam, qualidade de movimento e qualidade do direcionamento do pensamento.

2. Objetivos

O objetivo da pesquisa é compreender: a) quais situações desencadeiam o estresse na *performance* musical e como esse processo vem sendo discutido no meio musical, b) como a Técnica Alexander pode auxiliar na diminuição do estresse na *performance* musical.

¹ Os festivais normalmente ocorrem no período recesso das aulas nas universidades e de recesso das orquestras.

O intuito da pesquisa é observar como o *performer* comporta-se diante de uma situação expositiva ou avaliativa, e quais influências esse processo gera no músico, tanto em seu corpo, alinhamento corporal, como no seu mental, fluxo de pensamentos. À guisa de exemplo dessas situações, é possível citar recitais, testes, *masterclass*, apresentações musicais com orquestra, com grupos de câmara, solos, aulas de instrumento, entre outras atividades comuns no cotidiano de estudo, formação e de trabalho de um músico.

Com esses objetivos, procura-se apresentar os fatores de maior relevância que geram estresse no *performer*, buscando entender como aspectos emocionais influenciam na atividade musical e como a Técnica Alexander pode auxiliar na solução deste problema.

O intuito dessa pesquisa vai além de compreender o que é o estresse e seus desdobramentos, ela busca encontrar ferramentas que possam ser aplicadas na prática musical de forma efetiva, assim, possibilitando uma prática musical mais saudável.

3. Metodologia

A constituição da pesquisa está sendo realizada por etapas distintas, iniciou-se pelo levantamento e revisão bibliográfica, tendo como primeiro objeto de estudo a revisão bibliográfica sobre a Técnica Alexander, na qual abordamos temas como sua origem, seu desenvolvimento, sua área de atuação na contemporaneidade e como ela está sendo trabalhada na área musical. Em seguida, realizamos a revisão bibliográfica sobre *performance* musical e seus desdobramentos, tais como contexto histórico, principais estudiosos do tema, sua disseminação e desenvolvimento. Ainda inserido no contexto da *performance* musical, realizamos o estudo bibliográfico direcionado ao estresse, buscando compreender quais são os principais fatores que geram o encadeamento dessa adversidade e principalmente compreender como o estresse atua no músico

No momento a pesquisa encontra-se em andamento, no entanto, caminha para a sua etapa final, na qual dedica-se à análise dos textos levantados, a fim de, por meio deles, estabelecer comparações e explorar as possibilidades de conexão entre os objetos estudados. Com esse percurso, pretende-se chegar a resultados que venham contribuir para os estudos sobre o tema, e, por conseguinte, melhora da saúde do músico.

4. O desenvolvimento do estresse

4.1 O estresse no ser humano

O estresse é um processo de aceleração que leva o sistema nervoso ao cansaço. O cansaço, por sua vez, reduz a eficiência (VIEIRA, 2009, p.58).

Para compreender o estresse na *performance* musical, é necessário entender a origem dessa palavra, analisar o seu desenvolvimento, suas aplicações e usos ao longo da história e principalmente, compreender os fatores responsáveis pelo seu desencadeamento e agravamento em cada tipo de situação.

De acordo com o dicionário *online* brasileiro de língua portuguesa, *Michaelis*, a palavra estresse tem sua origem etimológica do inglês, *stress*, e significa “estado físico e psicológico provocado por agressões que excitam e perturbam emocionalmente o indivíduo, levando o organismo a um nível de tensão e desequilíbrio, em consequência do aumento de secreção de adrenalina; estrição”.

O autor Silva (2018), ao analisar a evolução do conceito empregado à palavra estresse ao longo da história humana, por meio dos modelos Biologicista² e Interacionista³, comenta a existência do estresse no ser humano desde a pré-história, pois o homem ao passar por situações desgastantes como fome, frio, calor, exaustão de trabalho, dores, perda de sangue ou doenças, passava por situações de desgaste e esgotamento do sistema físico e mental, assim, desencadeando diversos problemas biológicos e psicológicos. Todos esses desfechos, caracterizam e formam a definição contemporânea do termo estresse.

É importante salientar que essa palavra é utilizada em diversas áreas e com significados práticos dispares. Segundo Silva (2018), “a palavra estresse é aplicada em diferentes áreas do conhecimento e com conotações distintas, desde o estresse físico de uma peça mecânica até o estresse psicológico no ser humano” (SILVA, 2018, p. 149). Como citado pelo autor Silva (2018), a palavra estresse é utilizada tanto nas ciências exatas, como nas ciências humanas e com aplicações distintas. A respeito da evolução do termo ao longo da história, a citação abaixo demonstra com clareza todo esse processo.

O conceito de estresse passou a ter relação com o conceito de força, esforço e tensão no século XVIII e XIX. Nesse período, destaca-se a ocorrência da Revolução industrial [...] [...] Assim, iniciam-se as discussões sobre a saúde do trabalhador no mundo e ampliam-se aquelas relacionadas ao estresse. Ainda no século XIX, Claude Bernard, fisiologista francês, destaca a capacidade dos seres vivos em manter a constância de bem-estar e equilíbrio do organismo a despeito das modificações externas [...] [...] No século XX, esse mecanismo descoberto por Claude Bernard foi denominado homeostase orgânica por Walter Cannon. Tal conceito foi importante nos estudos desse período e, posteriormente, deu suporte a Hans Selye para

² Biologicista é um termo utilizado para abordar estudos com foco no funcionamento biológico de um determinado sistema.

³ Interacionista é empregado para compreender o indivíduo perante a forma que ele interage na sociedade na qual se insere.

descrever o modelo biológico do estresse. Posteriormente, o Modelo Interacionista foi proposto por Lazarus e Folkman, considerando a interação do ambiente, pessoa ou grupo como fundamental para o processo de estresse [...] (SILVA, GOULART, GUIDO, 2018, p. 149)

Brennan (1999), em seu livro *Mente e corpo: alívio para o estresse com a Técnica Alexander*, dividi o estresse em dois grupos principais: o estresse externo e o estresse interno. Segundo o autor, é primordial compreender suas causas e efeitos em nosso corpo e mente, para assim, buscar as devidas soluções.

A respeito dos fatores externos que geram estresse, podemos considerar cinco fatores principais, elucidados na figura 1.



Figura 1: Principais fatores que desencadeiam o estresse externo.

- *Eventos de maior importância na vida:* trata-se de situações de grande impacto emocional, como a morte de algum membro da família, amigos ou parceiro amoroso; gravidez; divórcio; mudança de trabalho ou perda de emprego; mudar de casa, escola, cidade ou país; confinamento em casa (como os gerados na pandemia); acidente físico, ou seja, enquadra-se nessa categoria qualquer situação de mudança que gere grande impacto na vida da pessoa.

- *Meio ambiente físico:* o meio ambiente físico relaciona-se a situações desagradáveis que o ser humano vivência por meio dos cinco sentidos, que seriam: cheiros, gostos fortes e desagradáveis (falta de saneamento básico); luzes excessivamente fortes e ou piscando (luzes de casas noturnas, letreiros luminosos, faróis de automóveis); alterações climáticas bruscas (frio, calor, sol, chuva), barulhos e ruídos constantes e ou em alta frequência sonora (som de rodovia, comércio, ou vizinhança barulhenta).
- *Problemas diários:* são considerados problemas diários tudo que é envolto em nosso cotidiano, imprevistos dos quais não se pode ter controle, como perda das chaves do carro ou da casa; trânsito; objetos que se quebram; chegar atrasado no trabalho ou perder o ônibus.
- *Restrições sociais:* são situações nas quais se tem prazo pré-estabelecido para entrega ou execução, e que muitas vezes demanda uma grande parte do tempo hábil do executante, assim, o indisponibilizando para interações sociais e de lazer. Podemos citar como exemplo a preparação de um repertório avançado para um concerto com curto prazo de tempo, entrega de relatório de pesquisa, apresentação de um trabalho de conclusão de curso, submissão de um artigo ou até mesmo preparação de um recital. Qualquer atividade que demanda grande concentração e números de horas, acabam por restringir ou dificultar que o praticante realize momentos de lazer em paz.
- *Interação social:* é a forma de interação do indivíduo com o seu meio social, como por exemplo, comportamentos grosseiros, rude ou sem educação na rua, trânsito ou até mesmo em vivências cotidianas, tanto dentro de casa com sua família, como com seus amigos e colegas de trabalho. Segundo Brennan (1999) “quanto mais estressada tornar-se nossa sociedade como um todo, mais fácil será para encontramos comportamento agressivo. Se reagirmos ao estresse dos outros, a situação pode atingir proporções absurdas” (BRENNAN, 1999, p. 26).

A respeito dos fatores internos que geram estresse, podemos considerar quatro fatores principais, elucidados na figura 2.



Figura 2: Principais fatores que desencadeiam o estresse interno.

- *1. Traço de personalidade:* trata-se do modo como a pessoa age, por exemplo, se é uma pessoa extrovertida ou introvertida, como se comporta no trabalho e como se dedica ao mesmo, podendo ser considerado por colegas como *workaholic*, perfeccionista ou até mesmo desorganizada. Neste tópico, levaremos em consideração a compreensão de Carvalho (2015), sobre a teoria do traço de personalidade dos indivíduos. Esta teoria foi desenvolvida pelo filósofo estadunidense Gordon Allport (1897-1967), em seu livro *Personality: a psychological interpretation*, publicado em 1937. A citação abaixo apresenta definições preliminares em torno do tema.

Para Allport (1937), a personalidade define-se como uma “organização dinâmica, dentro do indivíduo, dos sistemas psicofísicos, que determina seu ajuste único ao ambiente”. Para ele, essa organização dinâmica está ligada aos traços de personalidade, compreendidos como “estruturas neuropsíquicas com a capacidade de incorporar diversos estímulos funcionalmente equivalentes e para iniciar e guiar equivalentes (significativamente consistente) formas de comportamento adaptativo e construtivo” (ALLPORT, 1937, p. 347 APUD CARVALHO, PIANOWSKI, REIS, ROSIANE, SILVA, 2015, p. 125-126).

- *2. Pensamento negativo:* é a forma como a pessoa costuma direcionar seus pensamentos, com tendências a construir internamente situações desagradáveis, constante presença de pensamentos negativos, construção de pensamento e situações

pessimistas em seu imaginário, em suma, construção de pensamentos “não construtivos”. Segundo o autor Brennan (1999) trata-se da “tendência para pensar o pior a cerca de si mesmo, dos outros e de eventos” (BRENNAN, 1999, p. 26). As pessoas estarão mais propensas ao estresse se tenderem para o pessimismo, autocrítica ou para excessos analíticos.

- 3. *Estilo de vida*: é a forma como a pessoa lida com a sua saúde e a sua rotina. Podemos citar como exemplo as seguintes situações: falta de atividade física, alimentação inadequada ou com alto consumo de *fastfood*, privação de sono ou baixa qualidade (insônia ou excesso de sonolência), excesso de consumo de cafeína ou quaisquer outras substâncias estimulantes, excesso de atividades e de trabalho na rotina diária.
- 4. *Percepções mentais*: é a maneira como a pessoa se percebe em sociedade. É a forma interna na qual a pessoa dialoga consigo mesma. Muitas vezes a pessoa é muito rígida consigo mesma ou tem uma autocobrança muito grande, costumando ter pensamentos rígidos sobre si própria e tendendo a levar certas situações para o lado pessoal, tais como brincadeiras e dinâmicas cotidianas de trabalho. Expectativas irrealista ou criação de pensamento inatingíveis, também se enquadram neste tópico.

4.2. Os efeitos físicos do estresse

Quando vivenciamos repetidamente uma situação de estresse, formamos uma memória que tende a se repetir (VIEIRA, 2009, p.59).

A respeito dos fatores que desencadeiam o estresse, estruturamos a figura 3, na qual demonstra uma lista dos principais efeitos físicos e psicológicos do estresse no ser humano.

Principais sintomas do estresse físico e mental		
Dor de cabeça	Acne	Instabilidade de humor
Dor nas costas	irritação	Insegurança
Dor no pescoço	Queda de libido	Baixa imunidade
Indigestão	Insônia	Dor no peito
Má circulação sanguínea	Alterações no apetite	Tristeza
Pressão alta	Queda de cabelo	Desânimo
Hiperventilação	Falta de paciência	Imunidade baixa
Falta de concentração	Falta de ar	Tensão muscular
Falta de coordenação	Sudorese	Ansiedade
Fadiga	Palpitações no coração	Angustia
Pessimismo	tontura	Nervosíssimo
Lesões por esforços repetitivos (LER)	Dificuldade para tomar decisões	Alergias e doenças de pele
Problemas digestivos (náusea, vômito, azia, constipação)	Perda ou ganho de peso	Queda na autoconfiança

Figura 3: Principais sintomas do estresse.

Conforme mostra a figura 3, podemos notar o grande número de sintomas, bem como situações indesejáveis e pouco proveitosas que o estresse desencadeia no ser humano. Muitas delas se tornam tão constantes que a pessoa nem as percebe mais com o passar do tempo. Ter uma rotina ativamente agitada, passar por situações estressantes diversas vezes ao longo do dia e se sentir ansioso, acabam por se tornar algo comum devido à grande frequência com que isso ocorre em seu cotidiano. A falta de observação da própria qualidade de vida deixa escapar os sinais iniciais e claros do estresse. Um exemplo disso é a aceitação passiva do excesso de sudorese e insegurança em frente ao palco, na qual muitos músicos pensam ser normal, pois foi o que lhes foi ensinado durante toda a sua formação musical, no entanto, esta situação pode ser trabalhada e amenizada com um suporte da Técnica Alexander.

No meio musical, aspectos emocionais como ansiedade, nervosismo e estresse na *performance* são comumente considerados como normais na prática musical. Segundo Ray (2011) sempre há estudantes de diversos níveis de aperfeiçoamento que passam por situações de estresse no palco e que podem chegar até mesmo ao nível de pânico. Para Vieira (2009) “o estresse é um processo de aceleração que leva o sistema nervoso ao cansaço. O cansaço,

por sua vez, reduz a eficiência” (VIEIRA, 2009, p. 58). Os principais efeitos colaterais do estresse que costumam acometer os *performers* são: tremores nas mãos, excesso de suor, tensão muscular, falta de ar, palpitações do coração, problemas digestivos, fadigas e dores de cabeça.

O nervosismo é geralmente visto como um pavor e como um dos inimigos da performance. Muitos artistas temem tanto que tentam suprimi-lo, o que o torna mais poderoso, ou param até mesmo de se apresentar completamente (LIEBERMAN, 1991, p. 79).

O fluxograma a seguir, figuras 4 e 5, apresenta os níveis de respostas biológicas inerentes ao estresse.

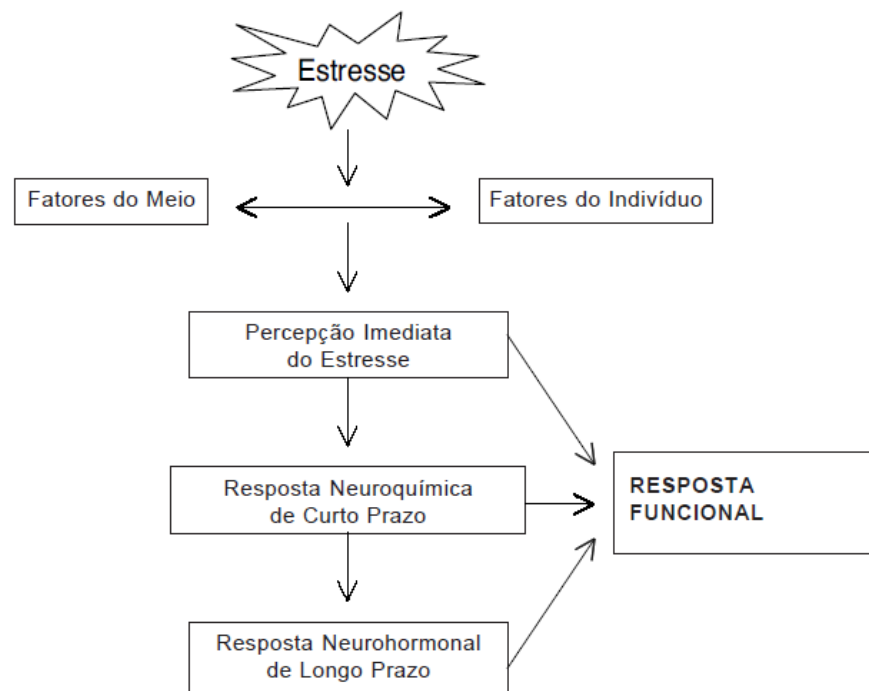


Figura 4: Primeira parte do fluxograma dos níveis de respostas biológicas ao estresse (MARGINS, PICON, CONSNER, SILVEIRA, 2003, p. 73-74).

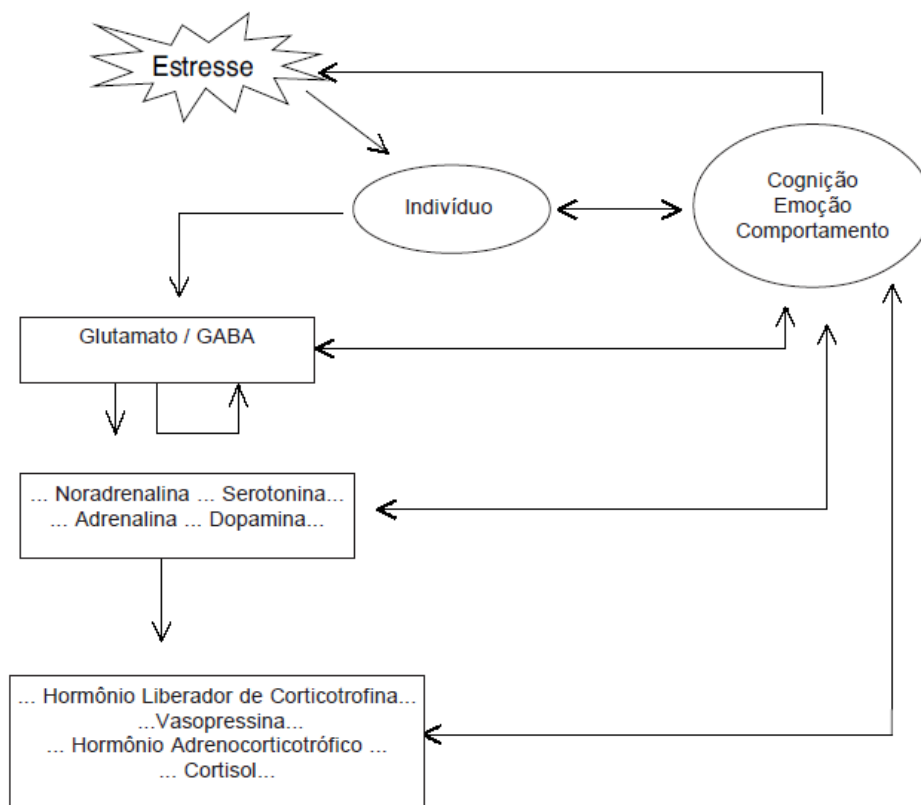


Figura 5: Segunda parte do fluxograma dos níveis de respostas biológicas ao estresse (MARGINS, PICON, CONSNER, SILVEIRA, 2003, p. 73-74).

Por meio do fluxograma apresentado nas figuras 4 e 5, podemos melhor visualizar como o estresse atua em nosso organismo, quais sensações ele gera e quais os hormônios o que ele libera.

5. Técnica Alexander

5.1 Princípio e desenvolvimento da Técnica

Gelb (1981) aborda em seu livro a dificuldade de definir a Técnica Alexander, por ser uma técnica que trabalha novos hábitos e experiências. “Qualquer tentativa de colocar esta experiência em palavras é necessariamente limitada, é como tentar explicar o que é música a alguém que jamais ouviu música” (GELB, 1981, p. 1).

Frederick Mathias Alexander, dramaturgo e criador desta técnica, nasceu em Wynyard na Austrália, em 1869. A autora Vieira (2009), comenta um pouco a respeito de como foi a vida de Alexander em sua infância, na qual ele cresceu em meio a natureza e que ainda criança apresentou alguns problemas respiratórios, os quais foram superados em sua adolescência. Alexander estudou arte dramática e quando estava no ponto auto de sua carreira,

começou a apresentar uma grave rouquidão para a qual não conseguiu resolução através da medicina tradicional. Devido a isso, Alexander iniciou uma investigação pessoal para solucionar seu problema.

Começou então a observar a si mesmo em frente ao espelho, repetindo os movimentos que fazia no palco. Logo percebeu que, ao falar, jogava a cabeça para trás, e que esses movimentos, bem como as tensões ao longo do corpo, estavam associados à compressão da laringe e à dificuldade na respiração. Passou a se examinar em situações do cotidiano e viu que o que fazia no palco se repetia nos movimentos do dia a dia, mas de forma mais discreta. Entendeu então que toda a questão se reportava à maneira *como ele usava o corpo* em movimento, fosse no palco ou em situações do cotidiano (VIEIRA, 2009, p.21).

Alexander, ao se observar, concluiu que a forma como ele usava o corpo em movimento, era o que influenciava na presença ou ausência de dor. Após essa observação, Alexander tentou mudar a forma como vinha utilizando seu corpo, realizando diversas experiências através de acertos e erros, concluindo que a forma como ele utilizava o seu pensamento era a chave para correção dos seus problemas físicos. “Usando o pensamento para mudar o uso de seu corpo, Alexander chegou ao que chamou de uso satisfatório de si mesmo e resolveu completamente seu problema. Estava criada a Técnica de Alexander”⁴ (VIEIRA, 2009, p. 21).

A estruturação da sua técnica baseia-se exclusivamente na observação de seus movimentos - movimentos do corpo, vocal e respiratório, e na interação dos pensamentos na organização dos movimentos. Ele observou como o modo que realizamos cada atividade afeta nosso desempenho, compreendeu que cada escolha que realizamos tem influência em certa parte determinante de nossas vidas. Alexander observou que o principal fator de organização dos movimentos humanos parte da dinâmica de interação e equilíbrio do eixo formado entre a cabeça, o pescoço e o tronco. “Alexander percebeu que existe uma relação de equilíbrio entre a cabeça, o pescoço e o tronco que determina a distribuição das tensões musculares por todo o corpo” (VIEIRA, 2009, p. 23). Segundo Vieira (2009) essa interação é o primeiro fator observado na Técnica Alexander, o qual o autor denominou de *Fator de controle primordial*. Essa relação entre as partes é um fator determinante na distribuição de tensões musculares pelo corpo todo, e segunda a autora, também há dois tipos de pensamentos que contribuem para a organização dos movimentos. Alexander os chamou de *inibição* e *direção*, e ambos se referenciam a mecanismos do sistema nervoso que agem de forma automática. O autor

⁴ Alguns autores se referem a esta técnica como “Técnica de Alexander”.

utilizou esse conhecimento para melhorar a conscientização da coordenação motora e nos ensinou o que não fazer com nós mesmos.

[...] tenho certeza, por uma questão de observação e de experiência pessoal, que tal sistema nos oferece as coisas que temos buscado na educação física: alívio da tensão devida ao desajustamento e a conseqüente melhora (sic) da saúde física e mental; aumentando a consciência dos meios físicos empregados para atingir os fins propostos pela vontade e, em adição a isto, um fortalecimento geral da consciência em todos os níveis [...] Não podemos pedir mais de um sistema de educação física nem podemos pedir menos – se seriamente desejamos conduzir os seres humanos em uma direção desejável (VIEIRA,2009, p. 25).

Todos esses fatores resultam em uma redução da eficiência do *performer*, tanto de seus movimentos, como de sua organização corporal, clareza e foco mental. Com isso, esse fenômeno gera tanto situações desagradáveis ao músico, como situações que sejam prejudiciais para o desenvolvimento de sua carreira profissional.

6. Considerações finais

Neste artigo apresentamos conteúdos a respeito do estresse, dos fatores que colaboram para o seu desenvolvimento, demonstramos os tipos de estresses mais frequentes e como cada um atua no ser humano. Também apresentamos o conceito básico da Técnica Alexander, como premissa para completar a compreensão de entendermos mais a respeito do uso de nós mesmos. Mesmo a pesquisa não tendo sido concluída, pois encontra-se em andamento, apresentamos resultados preliminares em torno do objeto estudado, e por meio destes resultados podemos compreender com maior clareza a atuação do estresse no ser humano, e, por conseguinte, no músico. Entender os fatores que desencadeiam o processo de estresse ajuda a diminuir ou atenuar o seu desenvolvimento.

Essa breve introdução sobre a Técnica Alexander serve para demonstrar como ela pode ser uma ferramenta de grande valia para compreender e diminuir o estresse, tanto na performance musical, como no dia a dia.

Referências

- ALCANTRA, P. **Coordination, Rhythm and Sound**. 1ª ed. Oxford: Oxford University, 2011.
- ALEXANDER, F. M. **A ressurreição do corpo**. São Paulo: Martins Fontes, 1993.



- ALEXANDER, F. M. A. **O uso de si mesmo**: a direção consciente em relação com o diagnóstico, o funcionamento e o controle da reação. 2.ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010.
- ALEXANDER, F.M. **A suprema Herança do Homem**: orientação e controle conscientes em relação à evolução humana na civilização. São Paulo: Pólen, 2014.
- ANDRADE, E. Q.; FONSECA, J. G. M. **Artista-atleta**: reflexões sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de cordas. Belo Horizonte: Per Musi, v. 2, p. 118-128, 2000.
- BRENNAN, R. **Mente e corpo**: Alívio para o estresse. Técnica de Alexander. São Paulo: Madras, 1999.
- CAILLIET, R. **Síndromes Dolorosas**: Pescoço e braço. São Paulo: Editora Manole, 1915.
- CARVALHO L.F, PIANOWSKI, ANA MARIA REIS A.M, SILVA R.G.C. **Personalidade: o panorama nacional sob o foco das definições internacionais**. Rev. Psicologia em Revista, Belo Horizonte, v. 23, n. 1, p. 123-146, jan. 2017.
- CHUEKE, Zelia. **Leitura, escuta e interpretação**. Curitiba: UFPR, 2019.
- CONABLE, B. **What Every Musician Needs to Know About the Body**. 1ª ed. Chicago: GIA Publications, 2000.
- DIMON, T. **Anatomia do Corpo em Movimento: Ossos, Músculos e Articulações**. 2ª ed. Barueri: Manole Conteúdo, 2009.
- DIMON, T. **Elements of Skill: A Conscious Approach to Learning**. Berkeley: North Atlantic Books, 2003.
- DIMON, T. **The Body in Motion: Its Evolution and Design**. 1ª ed. Berkeley: North Atlantic Books, 2011.
- GELB, M. **O Aprendizado do Corpo**. Introdução à Técnica de Alexander. São Paulo: Martins Fontes, 2000.
- KLEINMAN, J; BUCKOKE, P. **The Alexander Technique for Musicians**. 1ª ed.London: Bloomsbury, 2013.
- LAGE, G. **Aprendizagem motora na performance musical**: reflexões sobre conceitos e aplicabilidade. Belo Horizonte: Per Musi, v. 5-6, p. 32-58, 2002.
- LIEBERMAN, J. L. **You are your Instrument**. New York: Huisiki Music, 1991.
- MADDEN, Cathy. **Onstage Synergy: Interactive Alexander Technique Practice for Performing Artists**. 1ª ed. Reino Unido: Intellect Ltd, 2014.
- MARGINS R, PICON P, CONSNER A.F, SILVEIRA R.O, **Relação entre estressores, estresse e ansiedade**. Rev. Psiquiatr. Rio Grande do Sul, p. 65-74, abril 2003.



- RAY, S. Considerações sobre o pânico de palco na preparação de uma performance musical. In: ILLARI; ARAÚJO. **Mentes em música**. Curitiba: Editora UFPR, 2011.
- RINK, John. **Musical Performance: A Guide to Understanding**. Nova York: Cambridge University Press, 2002.
- RUUD, Even (org.). **Música e Saúde**. São Paulo: Summus Editorial, 1986.
- SILVA R.M, GOULART C.T, GUIDO L.A. **Evolução histórica do conceito de estresse**. Rev. Cient. Sena Aires. 148-56, 2018.
- SPENCE, A. P. **Anatomia humana básica**. São Paulo: Manole, 1929.
- VIEIRA, Regina. **Técnica de Alexander: Postura, Equilíbrio e Movimento**. São Paulo: Terceiro Nome, 2009.
- WINDING, Eleanor. **Yoga for Musicians and other Special People**. California: Alfred Publications, 1982.
- MICHAELIS DICIONÁRIO ONLINE DE LÍNGUA PORTUGUÊS**. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/busca?r=0&f=0&t=0&palavra=estresse> >. Acesso em 10 mar. 2021.