



## A Eutonia e a performance musical: algumas contribuições

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO DE PESQUISA

SUBÁREA: Performance Musical

*Vinicius de Mello Jordão*  
*Universidade de São Paulo*  
*viniciusmj@gmail.com*

*Amilcar Zani Netto*  
*Universidade de São Paulo*  
*amilcarzani@gmail.com*

**Resumo:** Este artigo apresenta resultados parciais de uma pesquisa artística em andamento que, partindo da identificação de uma “cultura de negligência para com o corpo” na tradição da música de concerto, investiga as possíveis contribuições que a abordagem de educação somática Eutonia pode oferecer para a atividade da performance musical nesse contexto. A metodologia utilizada consiste em um estudo autoetnográfico em que o autor busca incorporar os princípios da Eutonia em seu processo de estudo de uma obra para piano solo, identificar as contribuições percebidas e refletir sobre a pertinência dos resultados para a comunidade de músicos no geral. Até o momento, a pesquisa apontou contribuições da Eutonia para o equilíbrio da relação entre performer, compositor e texto musical; para a eficiência e expressividade dos movimentos do performer; para o cuidado com a saúde e bem-estar do músico e para a pluralidade de perspectivas nas pesquisas em performance.

**Palavras-chave:** Corpo na performance musical, Eutonia, Educação somática, Autoetnografia, Pesquisa artística.

### **Eutony and Music Performance: Possible Contributions**

**Abstract:** This article presents partial results of an ongoing artistic research, which after identifying a “culture of neglect towards the body” in the classical music tradition investigates the possible contributions that the somatic education method Eutony can offer to musical performance in this context. The adopted methodology consists in an autoethnographic study in which the author aims to embody the principles of Eutony in his process of learning a piece for solo piano, identify the perceived contributions and reflect on the importance of the results to the general community of performing musicians. Up to this point, the research has showed Eutony’s contributions towards a more balanced relation between performer, composer and musical text; higher efficiency and expression in the performer’s movements; the health and well-being of the musician and the variety of perspectives in research about performance.

**Keywords:** Body in musical performance, Eutony, Somatic education, Autoethnography, Artistic research.

## 1. A tradição dualista e suas consequências

É seguro dizer que o corpo ocupa um papel fundamental na atividade da performance musical. No entanto, a compreensão desse papel pode variar muito de acordo com a perspectiva



que se adota para abordar o corpo. Em seu livro *Corpo, Cultura e Educação*, Jordi Planella (2017) expõe como correntes essenciais para a formação do pensamento ocidental moderno adotaram uma **perspectiva antropológica dualista**, em que o ser humano é concebido de acordo com uma oposição corpo-mente na qual o corpo é considerado como separado, inferior e submisso às outras faculdades da pessoa.<sup>1</sup> Essa perspectiva dualista não apenas persiste no senso comum da contemporaneidade como também é um elemento fundamental da maneira como se estruturou a tradição de performance da música de concerto desde o século XIX.

Como aponta Catarina Domenici (2012), a cultura musical europeia a partir de meados do século XIX se caracterizou por uma separação das figuras do compositor e do performer de modo que, enquanto a atividade compositiva foi exaltada por seus aspectos “transcendentes” e intelectuais, ao performer coube um lugar de submissão à “vontade do compositor” expressa pelos ideais de *Werktreue* e *Texttreue*<sup>2</sup>. Nessa divisão, é notável como a ideologia dualista em que a mente se sobrepõe ao corpo foi transposta para uma relação hierárquica entre compositores e performers (que passaram a ser caracterizados como intérpretes). Uma consequência disso é que, como aponta Cook (2013), o próprio ato da performance na música de concerto passou a ser entendido como a execução sonora de uma obra pré-existente e independente, de modo que a obra musical existiria autonomamente como criação do compositor e a função do performer seria “traduzi-la” em som respeitando sua essência.

Essa perspectiva dualista trouxe algumas consequências que perduram até hoje. Primeiro, o performer (e seu corpo) foi colocado em uma posição de submissão e obediência rígida a uma ideologia que prioriza a figura do compositor e seu texto. Em segundo lugar, a concepção da performance como ato de executar obras escritas por compositores limitou o escopo dos estudos sobre performance a perspectivas centradas no texto desconsiderando não apenas outros aspectos que compõem o evento da performance, mas também a perspectiva que advém da experiência dos próprios performers em sua atividade (COOK, 2013; DOGANTAN-DACK, 2011). Além disso, a separação dualista que considera a atividade compositiva como algo essencialmente mental empobrece a relação do performer com o texto pois, os aspectos

---

<sup>1</sup> Essas correntes são o platonismo, o cristianismo e o cartesianismo. No primeiro, a “verdade” é entendida como algo transcendente, abstrato e “ocultado” pelo corpo e pela matéria. Em algumas vertentes da tradição cristã, o corpo é algo negativo por sua relação com o erotismo e o pecado e, no pensamento cartesiano, o corpo é considerado uma máquina biológica comandada pela razão.

<sup>2</sup> *Werktreue* significa “fidelidade à obra” enquanto *Texttreue* significa “fidelidade ao texto”. Na tradição de performance herdada do século XIX, esses termos estão fortemente associados revelando uma ideologia de que a obra musical consiste essencialmente naquilo que pode ser expresso por meio da notação (GOEHR, 1992).

corpográficos<sup>3</sup> da escrita dos compositores são desconsiderados, mesmo no caso daqueles que foram notáveis instrumentistas.

A separação corpo-mente também se manifesta na própria atividade do performer na forma de uma oposição tradicional entre técnica e expressividade, na qual a técnica é concebida essencialmente como a habilidade mecânica que possibilita a precisão e a velocidade da execução, enquanto a expressividade se refere aos aspectos sonoros ligados à concepção intelectual e emocional da música. No entanto, essa dualidade ignora a relação intrínseca entre a motricidade do corpo e os processos emocionais e cognitivos (como apontado por DAMASIO, 2012; HELLER, 2006; e LEVINE, 2012) e, portanto, desconsidera o estudo de como a expressividade musical pode se manifestar através dos movimentos e gestos do performer. O resultado disso é uma dissociação entre os movimentos que interagem com o instrumento para produzir o som e as intenções expressivas do performer.

Por fim, uma grave consequência da separação dualista se manifesta na ideia cartesiana do corpo-máquina. Entendido como uma máquina comandada pela mente, o corpo assume um lugar essencialmente produtivista, onde eventuais inconvenientes da atividade como dores e desconfortos corporais são negligenciados, ou mesmo naturalizados como algo necessário à atividade, como apontado por Costa e Abrahão (2004). Em sua pesquisa, as autoras identificaram a crença recorrente em músicos de que a tolerância à dor é algo natural da atividade e apontaram a existência de uma “cultura de dedicação sem limites”. O tema das dores em músicos foi abordado por diversos autores (ALFORD; SZANTO, 1996; GUPTILL; ZAZA, 2010) e pode ser considerado um problema sistêmico que ainda persiste no meio musical.

É possível, então, apontar a persistência de uma “cultura de negligência para com o corpo” herdada da separação dualista na tradição da música de concerto do século XIX. Tendo em vista as consequências negativas dessa perspectiva, os músicos se beneficiariam de propostas que incluíssem o corpo na performance de modo mais responsável. Uma alternativa que tem se mostrado popular entre músicos é a das abordagens de Educação Somática, dentre as quais está incluída a Eutonia de Gerda Alexander.

## **2. A perspectiva somática e a Eutonia de Gerda Alexander**

Em contraste com a tradição dualista, ao longo do século XX surgiram diversos discursos acadêmicos que se baseavam em uma **perspectiva monista** do ser humano, ou seja,

---

<sup>3</sup> O termo “corpografia” é utilizado aqui no sentido da escrita que advém da experiência corporal. (PLANELLA; JIMÉNEZ, 2019)

em que o corpo e a mente não se opõem, mas estão intrinsecamente relacionados formando uma unidade psicofísica indivisível. Exemplos mais conhecidos desses discursos incluem a ideia da “courage muscular” do psicanalista Wilhelm Reich (ver LEVINE, 2012), que consiste na expressão das tensões psicológicas do indivíduo por meio da tensão muscular, e o conceito do “corpo-próprio” do fenomenólogo Maurice Merleau-Ponty, que pode ser entendido como a experiência corporificada que o indivíduo tem de si mesmo e a partir da qual se dá toda a sua experiência do mundo (CARMINHA, 2019; MERLEAU-PONTY, 2018).

Dentro desse contexto, pesquisadores como Frederic Matthias Alexander, Moshe Feldenkrais e Gerda Alexander partiram de suas próprias condições corporais e desenvolveram metodologias de trabalho que propunham o exercício regular da percepção consciente das sensações do corpo como uma forma de equilibrar as tensões em suas posturas e movimentos e, de acordo com a perspectiva monista, influir positivamente na totalidade da pessoa, incluindo seus aspectos psicológicos. Nos anos 70, o acadêmico Thomas Hanna utilizou o termo *soma* para se referir ao ser humano como unidade psicofísica e, dessa forma, as abordagens que trabalhavam com essa perspectiva passaram a ser agrupadas como *somáticas*. (EDDIE, 2009; HANNA, 1985, 1991)

Dentre essas abordagens, situa-se a Eutonia, que foi desenvolvida pela alemã Gerda Alexander (1908-1994). A palavra Eutonia é formada a partir do grego *eu* (justo; bom; equilibrado) e *tonia* (tônus) e sintetiza a proposta fundamental dessa abordagem: através do exercício da autopercepção e da consciência corporal, é possível influir sobre o tônus muscular de modo a adaptá-lo conforme as necessidades de cada situação vivida (ALEXANDER, 1983). Esse tônus muscular consiste em uma “tensão de base” (ODESSKY, 2010, pg. 19) nos músculos que se relaciona diretamente com o comportamento e com as emoções (WALLON, 1971) e que forma parte da resposta adaptativa do organismo às diversas situações que vivencia. Em um indivíduo saudável, a intensidade do tônus deveria variar conforme as demandas de cada caso. No entanto, os hábitos motores, posturais e comportamentais que constituímos ao longo da vida podem se estabelecer de modo a gerar fixações de tônus, ou seja, tensões crônicas que, na perspectiva psicofísica, refletem uma incapacidade do indivíduo em agir e se mover com flexibilidade. A Eutonia, então, propõe o trabalho da autopercepção consciente como um caminho para estimular a flexibilidade tônica e a autorregulação do indivíduo como um todo. (ALEXANDER, 1983; GAINZA, 1997; GAINZA; KESSELMAN, 2003; VISHNIVETZ, 1995)

A Eutonia possui diversos princípios fundamentais que guiam sua abordagem bem como alguns temas específicos que são trabalhados em profundidade. A seguir são

mencionados alguns princípios e temas que dialogam mais diretamente com a problemática levantada.

Em primeiro lugar, por se caracterizar como uma abordagem somática, a Eutonia adota a perspectiva monista sobre o ser humano e considera que os processos do corpo e da mente estão sempre diretamente interligados em uma relação de mútua influência. Consequentemente, o corpo é tratado com o mesmo respeito e importância que as outras faculdades da pessoa e deixa de ocupar o lugar simbólico de submissão à mente.

Esse respeito ao corpo também implica em um reconhecimento de seu potencial epistemológico como produtor de sentidos e discursos que emergem da **experiência corporal**. Jorge Larossa Bondía (2002) se refere à experiência como “aquilo que nos acontece”, e a caracteriza como algo de natureza existencial e sensível que difere significativamente da informação. Enquanto a informação possui uma natureza conceitual e abstrata podendo ser compreendida, estudada e compartilhada, a experiência se dá conforme o indivíduo se sensibiliza para aquilo que vive permitindo que “algo lhe aconteça”. A experiência, portanto, possui uma natureza epistemológica distinta da informação e daí é possível falar em um contraste entre o saber da informação, de natureza cognitiva e construído a partir do estudo e da reflexão, e o “*saber da experiência*” (BONDIA, 2002, pg. 26), que se constitui como um modo de ser e agir no mundo desenvolvido a partir daquilo que nos acontece ao longo da vida.

A metodologia da Eutonia é baseada na tomada de consciência da experiência corporal e estimula que seus praticantes efetivamente sintam seus corpos, ao invés de apenas acumular conhecimento sobre eles. Isso não significa que a Eutonia ignora ou desconsidera o conhecimento científico e “objetivo” sobre o corpo (como os conhecimentos anatômicos), mas sim que sua abordagem acolhe a perspectiva singular da experiência corporal e do saber da experiência de cada um como um tipo de saber que pode dialogar com o conhecimento de natureza mais generalista.

Na Eutonia, o praticante leva sua atenção para as sensações corporais buscando perceber seu estado geral tanto em uma posição de repouso como em movimento. Nesse processo, uma percepção comum é a identificação de tensões excessivas e desnecessárias que, muitas vezes, são reconhecidas como habituais nas posturas e movimentos. A tomada de consciência dessas tensões possibilita buscar novas maneiras de organizar a motricidade de modo a, aos poucos, desfazer o excesso de tensão nos hábitos motores e adquirir movimentos mais eficientes e ergonômicos. Entende-se também que essa consciência e liberdade do movimento estão diretamente relacionadas com a expressividade no sentido de que um



movimento feito com a consciência de sua intenção se torna comunicativo dessa intenção e, nesse sentido, é possível falar de uma expressividade do corpo por meio de seus movimentos.

Por fim, por se orientar em função da regulação tônica e do bem-estar do corpo, pode-se dizer que a Eutonia se caracteriza como uma **pedagogia do cuidado**, uma vez que sua abordagem é, essencialmente, educativa e busca que o aluno aprenda a cuidar de si mesmo por meio da consciência corporal. Nesse processo, a pedagogia da Eutonia valoriza e estimula fortemente a autonomia do aluno respeitando seu tempo e processo singular de aprendizado (GAINZA, 1997). Ao mesmo tempo, o aluno deve exercer essa autonomia assumindo também a responsabilidade por seu próprio processo de desenvolvimento e pelo cuidado consigo mesmo. É nesse sentido que se fala do princípio do **autocuidado**, ou seja, o cuidar de si próprio baseado no respeito às próprias necessidades e na responsabilidade para consigo mesmo e com o próprio desenvolvimento.

### **3. Resultados parciais da pesquisa: estudo autoetnográfico e reflexões sobre os resultados**

Como uma forma de investigar possíveis contribuições da Eutonia para a problemática levantada, parte da pesquisa consiste em um estudo autoetnográfico em que se documenta o processo de aprendizado de uma obra para piano solo buscando aplicar os princípios da Eutonia e registrando as consequências percebidas. A obra escolhida foi a versão para piano solo feita por Ferruccio Busoni da *Chaconne*, da Suíte para Violino nº 2 de Johann Sebastian Bach, devido à riqueza de interações corpo-instrumento possíveis em sua execução. A metodologia autoetnográfica foi escolhida, pois permite acolher a experiência corporal do próprio performer em seu fazer artístico sendo, portanto, altamente compatível com a metodologia da Eutonia. Essa ênfase na experiência do performer também possui uma pertinência epistemológica para o campo da pesquisa em performance, pois permite focar aspectos da prática que tenderiam a ficar obscurecidos caso se adotasse uma outra abordagem (EISNER, 2006) e articular discursivamente o conhecimento incorporado do performer (COESSENS; CRISPIN; DOUGLAS, 2009). Se, por um lado, os dados produzidos nessa abordagem são de natureza individual, as reflexões construídas a partir desses dados são pertinentes para o coletivo na medida em que abordam e produzem novos discursos e perspectivas sobre temas comuns à comunidade musical.

Para apresentar alguns resultados parciais da pesquisa, se parte de um pequeno trecho do texto musical estudado (Figura 1), apontando algumas questões que surgiram no processo de estudo e refletindo sobre a maneira como dialogam com um contexto mais geral.

Figura 1 – Compassos 149-155 do texto estudado.



Fonte: BACH (1892?)

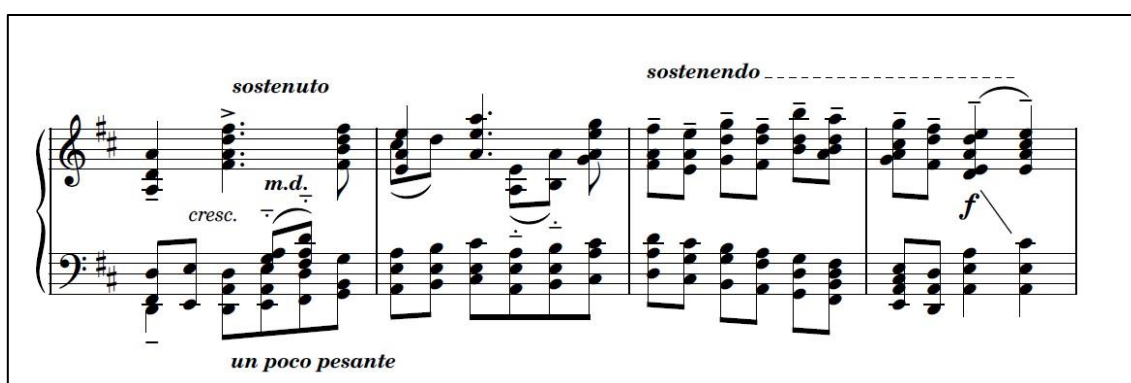
O trecho se inicia no compasso 150, como indicado pelo asterisco, e nele destaca-se a sequência de acordes com disposição aberta escritos para a mão esquerda. É possível identificar um aspecto corpográfico nessa escrita pois a disposição das notas dos acordes dessa forma implica na necessidade de uma abertura significativa da mão. Provavelmente a execução desses acordes não seria problemática para Busoni mas, no caso específico desse estudo, a execução desse trecho como indicado é notavelmente desconfortável, pois exige que a mão esquerda se mantenha em máxima extensão por um tempo significativo.

Um primeiro ponto que emergiu, portanto, foi um conflito entre uma execução ideal sugerida pelo texto e as condições do corpo para realizá-la. Para ser rigidamente fiel ao texto, seria necessário submeter a mão a aberturas extremas e sacrificar o conforto que permitiria executar essa passagem com maior propriedade e segurança. Esse desconforto também poderia “contaminar” a performance desse trecho ao comunicar ao público uma atitude tensa, o que aqui se considera indesejável. Na tradição de interpretação seria aceitável arpejar os acordes, mas entende-se que isso comprometeria o efeito *pesante* criado ao se tocar as notas

simultaneamente. Em alguns acordes também é possível redistribuir as notas entre as mãos, mas essa opção não se aplica aos momentos em que a mão direita se encontra no registro mais agudo.

Ao lidar com esse problema, a perspectiva da Eutonia estimulou a busca de uma execução que respeitasse as características e necessidades do corpo. Surgiu, então, a seguinte pergunta: ao invés de obrigar o corpo a assumir uma postura extrema e potencialmente prejudicial em função de uma fidelidade rígida ao texto, não seria possível flexibilizar o texto em certa medida? Pensando nisso, uma outra alternativa seria uma adaptação da escrita como a expressa pela Figura 2.

**Figura 2 – Adaptação do trecho substituindo aberturas de 10<sup>as</sup> por de 8<sup>as</sup> na mão esquerda.**



Fonte: Imagem feita pelos autores

Com esse ajuste, foi possível tocar todos os acordes sem arpeja-los e com total conforto. Dessa forma, ganhou-se segurança não apenas para cuidar dos aspectos expressivos da execução como também para manter a sonoridade *pesante* sugerida. Uma vez que a escrita original é exigente para a musculatura e as articulações da mão, entende-se que essa segunda opção consiste em uma alternativa de execução satisfatória. Por certo essa solução sacrifica a sonoridade específica das aberturas da versão original, mas é possível afirmar que tal alternativa se configura como o mesmo tipo de “sacrifício necessário” que há na escolha de se arpejar os acordes. Surge, no entanto, a questão de se essa adaptação do texto é considerada aceitável pela tradição interpretativa.

Na essência desse problema e das diferentes soluções possíveis está a relação entre compositor, texto e performer que foi abordada anteriormente. A perspectiva dualista prioriza o compositor e caracteriza seu texto como algo que deve ser respeitado pelo intérprete a todo custo, incluindo o custo de seu conforto e sua saúde corporal. Nessa perspectiva, ao performer



cabe “dar um jeito” de executar o texto conforme escrito pelo compositor tolerando o desconforto da execução, ou buscando uma maneira de minimizá-lo. A tradição, porém, não é tão rígida na prática, pois considera aceitável que o pianista arpeje os acordes do exemplo citado. No entanto, essa solução continua priorizando o texto, pois são o performer e seu corpo quem têm que se flexibilizar.

Assim, entende-se que uma primeira contribuição da Eutonia consiste em estimular o performer a reconhecer a si mesmo (e a seu corpo) como possuindo o mesmo grau de importância que o compositor e seu texto transformando o que seria uma relação hierárquica em uma relação de diálogo. No caso da obra de compositores do passado, esse diálogo ocorre inevitavelmente mediado pelo texto, mas esse poderia ser abordado com maior flexibilidade pelo performer sem que isso necessariamente constitua um desrespeito ao compositor. Ao contrário, essa “negociação” com o texto pode manter o respeito pelas ideias do compositor, mas deve também respeitar o performer, seu corpo, suas possibilidades, seus limites e também seus desejos como artista. Nesse sentido, se evidencia uma dimensão política da contribuição da Eutonia para a atividade do performer.

Isso, porém, não significa defender a posição de que os performers adotem uma atitude de sempre adaptar ou simplificar o texto quando se deparam com problemas ou desconforto, pois são precisamente essas dificuldades que estimulam o músico a ampliar suas capacidades e se desenvolver como artista. Assim, uma vez que o performer se reconheça em uma relação de diálogo com o compositor, é interessante que se disponha a aprender a executar o texto original em seu processo de estudo, mesmo que, no fim, opte por uma versão adaptada em sua performance.

Nesse sentido, por mais que se tenha formulado uma execução alternativa para a passagem, seu estudo se concentrou em grande parte em explorar maneiras melhores de lidar com a execução do texto original com o objetivo de ampliar as capacidades do corpo. Como mencionado anteriormente, a dificuldade principal consiste no esforço muscular contínuo de manter a mão esquerda em máxima extensão, o que gera um acúmulo de tensão e rigidez na musculatura da mão e na articulação do punho. Ao praticar esse trecho, buscou-se sentir com precisão o estado da mão a cada momento e se percebeu que, mesmo nas posições mais abertas, seria possível diminuir muito sutilmente a atividade dos músculos extensores deixando a mão um pouco mais passiva e aliviando o esforço necessário para mantê-la aberta. No entanto, isso também resultou em uma maior dificuldade para conseguir a expressão do caráter *pesante* nesses acordes, pois eles passaram a soar “leves” demais. Foi possível, então, explorar movimentos feitos a partir de diferentes articulações como o punho ou o cotovelo e se percebeu

que cada um constituía um gesto expressivo diferente. Por fim, se adotou um movimento feito a partir do punho, que valorizava cada acorde e permitia relaxar a mão entre as mudanças de posição. Esse movimento se mostrou mais ergonômico ao mesmo tempo que criou uma sensação corporal e um efeito sonoro de um “caminhar saltado”, coerente com o caráter *pesante* do trecho.

Esse tipo de pesquisa de movimentos se encontra no âmbito da técnica instrumental e a Eutonia contribui de duas maneiras nesse quesito. Primeiro, capacitando o músico para identificar com mais precisão as tensões desnecessárias que prejudicam a eficiência e conforto de seus movimentos. Segundo, estimulando uma integração entre movimento e intenção comunicativa que caracteriza o conceito de “gesto em música” (ABALOS, 2017) e que transcende a dualidade dissociativa entre técnica e expressividade. Nessa perspectiva integrada, o estudo “técnico” do músico deixa de se limitar à biomecânica e pode ser entendido como a construção de uma gestualidade que é ao mesmo tempo funcional (pois opera o instrumento) e expressiva.

Outro aspecto importante foi que, frequentemente, a necessidade de sustentar a posição de mão aberta causava uma sensação de cansaço e desgaste na mão esquerda. Com isso, surgiu a necessidade de escolher entre insistir no estudo da passagem, já que esse seria o único jeito de se tornar habituado a ela, ou interromper o estudo para poder descansar a mão. Seguindo a ideia de autocuidado da Eutonia, sempre se deu preferência para a segunda opção para evitar sobrecarregar as estruturas da mão. Nesses períodos de descanso, foi possível também cuidar da mão utilizando ferramentas da Eutonia como um toque que estimulava a percepção da estrutura óssea e pequenos movimentos que ajudavam a liberar a tensão acumulada. Em pouco tempo, a sensação de cansaço diminuiu e foi possível voltar a praticar o trecho em questão.

Novamente, esse caso reflete algo comum na atividade dos músicos: um conflito entre uma atitude produtivista e a necessidade de cuidado para consigo. Músicos profissionais estão constantemente sob uma demanda de alta produtividade, seja por conta de exigências institucionais (como em orquestras ou escolas) ou devido a uma intensa autocobrança para construir uma performance de alto nível. A atividade musical, no entanto, é bastante exigente e naturalmente gera desgastes físicos, mentais ou emocionais de modo que o músico necessita de momentos de descanso para se recuperar. A atitude produtivista tende a negligenciar essa necessidade e submeter o indivíduo a um excesso de trabalho às custas de sua saúde. Ao se tornar habitual e sistêmica, essa atitude embasa a “cultura de dedicação sem limites” apontada por Costa e Abrahão (2004) e que contribui para casos de dores e lesões crônicas decorrentes da atividade.

Assim, a Eutonia, por se tratar de uma pedagogia que estimula o autocuidado, pode contribuir significativamente para essa questão das seguintes maneiras. Em primeiro lugar, o autocuidado permite ao músico reconhecer e respeitar seus limites e necessidades equilibrando seu tempo dedicado à produtividade com o tempo dedicado ao descanso. Esse equilíbrio pode ser altamente significativo para a prevenção de lesões e para a saúde geral do músico. Segundo, não se deve confundir uma atitude produtivista com uma real produtividade, pois, para ser realmente produtivo, é importante que o indivíduo esteja descansado e disposto. A atitude produtivista, ao forçar um corpo cansado a seguir trabalhando, não apenas aumenta o risco de problemas de saúde como tende a produzir poucos resultados. Por essa razão, o autocuidado não se opõe à produtividade, mas a potencializa, pois, ao tomar tempo para cuidar de si, o músico pode recuperar a capacidade produtiva necessária para uma nova sessão de trabalho. Por fim, existem situações em que o músico não tem escolha a não ser seguir em atividade independentemente de suas necessidades, como é o caso de ensaios em grupo com horários regrados. Nessas situações, o autocuidado pode se manifestar não como um período de pausa, mas como pequenas atitudes inseridas em meio à atividade como cuidar da postura do corpo e trabalhar tensões localizadas que podem surgir.

Para encerrar, enquanto as contribuições apontadas até o momento se referem à atividade do músico performer, uma última contribuição da Eutonia digna de ser mencionada é pertinente para a figura do performer-pesquisador. Como apontam Cook (2013) e Dogantan-Dack (2011), as pesquisas em performance tradicionalmente adotam uma perspectiva centrada no texto e em um entendimento da performance como a execução do texto. No entanto, uma outra possibilidade que aos poucos tem ganhado espaço consiste em entender a performance musical como um evento de maior amplitude que abrange uma diversidade de ações, interações e relações significativas dentre as quais a relação do músico com o texto é somente um componente, e não o pilar central (SCHECHNER; BRADY, 2013; COOK, 2013). Nessa visão, a perspectiva do próprio performer sobre sua prática adquire valor epistemológico e elementos como a experiência corporal e comunicativa dos músicos, seus gestos e sua relação com o público se tornam legítimos objetos de estudo da performance que podem ser abordados com uma variedade de procedimentos metodológicos. Nesse contexto, a Eutonia pode contribuir como uma ferramenta que capacita o performer a se tornar mais consciente de sua própria experiência corporal e das relações que estabelece no ato performático para poder, posteriormente, refletir e elaborar essas experiências na produção de discursos sobre a performance.

## 4. Conclusão

Os resultados parciais da pesquisa apontam para uma pluralidade de maneiras e contextos nos quais a Eutonia pode contribuir para a atividade da performance musical na tradição da música de concerto. Em resumo, a Eutonia pode estimular uma relação mais igualitária entre as figuras do compositor e do performer como consequência de um maior respeito pelo corpo característico da perspectiva monista; oferecer ferramentas para que o músico aprenda a realizar seus movimentos sem tensões excessivas; incentivar uma integração entre movimento e expressividade; contribuir para a saúde do músico por meio do estímulo ao equilíbrio entre produtividade e autocuidado; e estimular a autopercepção consciente necessária para pesquisas baseadas na experiência.

## Referências

ÁBALOS, Pablo Gomez. *El gesto en música: Análisis de la Sonata II (H.130), Kenner und Liebhaber I), de C. P. E. Bach. In CASCUDO, Tereza (ed.). Música y Cuerpo: Estudios Musicológicos*. Calanda Music. 2017. Pg. 167-192.

ALEXANDER, Gerda. *Eutonia: um caminho para a percepção corporal*. Tradução: José Luis Mora Fuentes. Revisão: Mônica S. M. da Silva; Revisão técnica: Eugênia Tereza de Andrade. São Paulo: Martins Fontes. 1983.

ALFORD, Robert R.; SZANTO, Andras. *Orpheus wounded: The experience of pain in the professional world of the piano*. Theory and Society, nº 25. p. 1-44. 1996.

BACH, Johann Sebastian. *Partita para Violino Solo nº 2 em Ré Menor BWV 1004: Chacona*. Versão para piano de Ferruccio Busoni. Leipzig: Breitkopf und Härtel. [1892?]. Partitura.

BONDÍA, Jorge Larossa. *Notas sobre a experiência e sobre o saber da experiência*. Tradução de João Vanderlei Geraldi. Revista Brasileira de Educação Nº 19. 2002.

CARMINHA, Iraquitã de Oliveira. *10 Lições sobre Merleau-Ponty*. Petrópolis, RJ: Vozes. 2019

COESSENS, Kathleen; CRISPIN, Darla; DOUGLAS, Anne. *Why artistic research matters. In: COESSENS, Kathleen; CRISPIN, Darla; DOUGLAS, Anne (ed). The Artistic Turn*. Leuven: Leuven University Press. 2009. p. 165-181

COOK, Nicholas. *Beyond The Score: Music as Performance*. Oxford University Press. 2013.

COSTA, Cristina Porto; ABRAHÃO, Julia Issy. *Quando o tocar dói: um olhar ergonômico sobre o fazer musical*. PER MUSI, Belo Horizonte, nº 10. p. 60-79. 2004.

DAMASIO, Antônio. *O Erro de Descartes*. Revisão: Antônio Branco. São Paulo: Editora Schwarz S. A. 2012

DOĞANTAN-DACK, Mine. *In the Beginning was Gesture: Piano Touch and the Phenomenology of the Performing Body*. In: GRITTEN, Anthony; KING, Elaine (Org.). *New Perspectives on Music and Gesture*. SEMPRE Studies in the psychology of music. Ashgate. 2011.

DOMENICI, Catarina Leite. *His Master's voice: a voz do poder e o poder da voz*. Revista do Conservatório de Música da UFPel. Pelotas, nº 5. P. 65-97. 2012.

EDDY, Martha. *A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance*. Journal of Dance and Somatic Practices. V. 1 nº 1. Pg. 5-27. 2009.

EISNER, Elliot. *Does arts-based research have a future?* Studies in Art Education: A Journey of Issues and Research. 2006. 48 (1), p. 9-18.

GAINZA, Violeta Hemsy de. *Conversas com Gerda Alexander: Vida e pensamento da criadora da Eutonia*. Tradução: Cintia Avila de Carvalho. Revisão técnica: Eugênia Thereza de Andrade. São Paulo: Summus. 1997.

GAINZA, Violeta Hemsy de; KESSELMAN, Susana. *Música y Eutonia: el cuerpo em estado de arte*. Grupo Editorial Lumen. Buenos Aires – México. 2003.

GUPTIL, Christine; ZAZA, Christine. *Injury Prevention: What Music Teachers can do*. Music Educators Journal. June 2010. Pg. 28—34.

HANNA, Thomas. *Bodies in Revolt: A Primer in Somatic Thinking*. 2ª edição. California: Freeperson Press Novato. 1985.

HANNA, Thomas. *What is somatics?* Journal of Behavioral Optometry. V. 2 nº 2. P. 31-35. 1991.

HELLER, Alberto Andrés. *Fenomenologia da Expressão Musical*. S.l.. Letras Contemporâneas. 2006.

GOEHR, Lydia. *The Imaginary Museum of Musical Works: An essay in the philosophy of music*. Oxford University Press. 1992

LEVINE, Peter A. *Uma voz sem palavras: como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar*. Tradução de Carlos Silveira Mendes Rosa e Cláudia Soares Cruz. São Paulo: Summus. 2012.

MERLEAU-PONTY, Maurice. *Fenomenologia da Percepção*. Tradução: Carlos Alberto Ribeiro de Moura. 5ª ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes. 2018

ODESSKY, Alejandro Gabriel. *Eutonía y estrés: educación de la fluctuación tónica y dificultades de adaptación del tono psicofísico*. 1ª ed. 2ª reimp. Buenos Aires: Lugar Editorial. 2010.



PLANELLA RIBEIRA, Jordi. *Corpo, Cultura e Educação*. Tradução de Maria José Vicentini Jorente, Natalia Nakano, Lais Alpi Landim. Marília: Oficina Universitária. São Paulo: Cultura Acadêmica. 2017.

PLANELLA RIBEIRA, Jordi; JIMÉNEZ, Joxe. *Gramáticas de un mundo sensible: De corpógrafos y corpografías*. Utopía y Praxis Latinoamericana. Año: 24, nº 87 (octubre-diciembre). 2019. Pg. 16-26.

SCHECHNER, Richard; BRADY, Sara. *Performance Studies: an introduction*. Routledge. 2013

VISHNIVETZ, Berta. *Eutonia: Educação do corpo para o ser*. Tradução: Benita Beatriz Canabrava. São Paulo: Summus, 1995.

WALLON, Henri. *As Origens do Caráter da Criança: Os Prelúdios de Sentimento de Personalidade*. Tradução de Pedro da Silva Dantas. São Paulo: Difusão Europeia do Livro. 1971.