

QIGONG PARA O VIOLONCELISTA: AQUECIMENTO, ALONGAMENTO E CONSCIÊNCIA CORPORAL PARA A PERFORMANCE

João Paulo Bastos Freitas
Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, USP
joaopbfmus@gmail.com

André Luís Giovanini Micheletti
Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, USP
micheletti@usp.br

Resumo: Observa-se que pesquisas científicas têm relacionado os problemas de saúde, além das dificuldades técnicas enfrentadas por músicos, com aspectos da consciência corporal. O objetivo deste artigo é explicar os conceitos de alongamento, aquecimento e consciência corporal, bem como os aspectos envolvidos em cada um deles e suas aplicações e importância para a saúde e a performance do instrumentista. Em seguida, abordar a prática do *Qigong*, definindo-a e apresentando algumas séries de exercícios simples. Por meio de pesquisa bibliográfica e baseando-se em experiências pessoais, os autores buscam abordar os conceitos e a técnica de forma objetiva e funcional.

Palavras-chave: Violoncelo. Qigong. Saúde do músico. Consciência corporal.

Introdução

É um fato amplamente conhecido o de que estudantes de música e músicos profissionais sofrem de uma série de problemas físicos em decorrência de exaustivas repetições de movimento, posição inadequada, fadiga e cansaço muscular, dentre outros problemas associados ao corpo.

Entretanto, esses problemas de saúde, na maior parte das vezes, são fruto do despreparo e uso incorreto do corpo, o que gera e acumula tensão nos músculos e articulações. Assim, a maioria destes casos pode ser revertida com a aplicação de rotinas simples de aquecimento e técnicas de consciência corporal.

Hoje em dia a ciência já dispõe de muitas ferramentas para prevenir estes problemas de saúde. Dentre estas ferramentas estão as técnicas de consciência corporal, que visam proporcionar a aprendizagem da maneira correta de se mover. São exemplos destas: Técnica de Alexander, Método de Feldenkrais, RPG (Reeducação Postural Global), Método Rolfing, Técnica Klauss Vianna, Body Mapping, Pilates, além de outras práticas que também auxiliam no ganho da consciência corporal como Yoga, Tai Chi Chuan (artes marciais no geral), *Qigong* etc., sendo esta última o objeto a ser abordado neste artigo. Ainda, além de auxiliar na prevenção de diversos problemas de saúde, o aumento da consciência corporal também pode trazer relevante melhoria para a performance musical como um todo. (CARPYNTEIRO-LARA, 2014).

O artigo inicialmente abordará o conceito do aquecimento e do preparo do corpo, colocando-o em paralelo com a prática do alongamento. Então serão apresentados conceitos relacionados à consciência corporal como definição, seu funcionamento, disfunção, algumas implicações no violoncelo. Em seguida,

a prática do *Qigong* será explicada, e, por fim, alguns movimentos indicados para o aquecimento do corpo e das articulações e para a melhoria da consciência corporal são apresentados.

1. Alongamento e aquecimento

Comumente os músicos não tem uma definição muito clara destes dois conceitos, o que muitas vezes leva a práticas incorretas. Frequentemente também os instrumentistas pensam no “aquecimento” como sendo uma sequência, ou um protocolo, de exercícios preparatórios (como escalas, arpejos, estudos técnicos) a fim de se concentração para o estudo. Geralmente essas práticas por si só já exigem um certo preparo prévio do corpo, ou seja, não são muito eficazes para de fato prepará-lo.

O alongamento, por definição, é todo exercício que aumente o comprimento das estruturas que constituem os tecidos moles do corpo (músculos, tendões, tecido conjuntivo) e, portanto, o aumento da flexibilidade destas (ALMEIDA e JABUR, 2006). No entanto, quando executados incorretamente, os exercícios de alongamento podem ocasionar perda de força muscular (RAMOS, SANTOS e GONÇALVES, 2007), o que pode prejudicar a performance, ou até mesmo uma distensão muscular (TORTORA e GRABOWSKI, 2002), exigindo uma interrupção nas atividades musicais até que o corpo se recupere. Apesar disso, quando executados corretamente, exercícios de alongamento diminuem a tensão muscular e aumentam a amplitude articular (SHRIER e GOSSAL, 2000).

O aquecimento, por sua vez, define o tipo de exercícios que objetive o aumento da temperatura muscular e o preparo dos sistemas cardiovascular e respiratório para o desempenho motor (WEINECK, 2003). A prática de exercícios de aquecimento musculartoarticular reduz os riscos de lesão muscular devido ao aumento da elasticidade dos tecidos, aumenta o desempenho muscular, melhora a lubrificação das articulações (KNUDSON, 2008), melhora a função do sistema nervoso central e do recrutamento das unidades neuromusculares (HAMILL e KNUTZEN, 2008), além de aumentar a sensibilidade dos fusos musculares e dos órgãos tendinosos de Golgi, estruturas responsáveis pela sensação de tensão e relaxamento (ACHOUR, 2006).

2. Consciência Corporal

Diversos autores pesquisaram o tema, sempre de acordo com sua área de estudo específica. Para autores como Le Boulch (1987), a “conscientização” é definida pelo emprego da atenção de um indivíduo a uma atividade que por ele esteja sendo realizada. A conscientização de um corpo em movimento envolveria, então, manter-se atento ao próprio corpo e seu funcionamento, bem como suas relações com o meio. Neste sentido, Vayer & Toulouse (1985) escrevem que o conceito era definido pelo reconhecimento consciente das estruturas envolvidas em qualquer tipo de ação.

No âmbito da música, Nichols (2004) diz que esta consciência é relacionada às experiências motoras e sensoriais do indivíduo, e que, portanto, a falta de conhecimento ou percepções incorretas do corpo poderiam ocasionar alterações patológicas, como tendinites ou a síndrome do túnel do carpo. Sobre isso, também nos foi mostrado por Mark (2003) que músicos com problemas

relacionados à consciência corporal são afetados em diversos níveis, com restrições de performance e até mesmo doenças debilitantes.

A melhoria da consciência corporal não apenas ajuda a prevenir ou amenizar problemas decorrentes do mau uso do corpo, mas também pode melhorar a performance musical como um todo (WU et al, 2009). Ao permitir que seu corpo se mova de forma natural a desenvoltura do músico aumenta e a energia dos movimentos é mais bem aproveitada, melhorando consideravelmente o resultado sonoro e facilidade técnica. Desta forma, a ideia seria “re-ensinar ao corpo suas formas e movimentos naturais.” (SILER apud SUETHOLZ, 2015).

2.1 Sentido Cinestésico e Movimento

Por meio deste sentido é que conseguimos perceber movimentos musculares, tensões, relaxamento, orientação espacial, tamanho, distância, velocidade do movimento. Também por meio dele é possível sentirmos as articulações e seus estados de tensão, relaxamento e movimentação. Craig Williamson (2007), importante estudioso dos aspectos somáticos, diz que o sentido cinestésico é o responsável por promover a interface entre mente, corpo e emoções.

Uma complicada e intrínseca rede neuromuscular é responsável pelo funcionamento deste sentido. Além de, é claro, receptores de estímulos como dor e pressão, órgãos como o labirinto (responsável pelo equilíbrio) e o sistema musculoesquelético, outras estruturas são responsáveis pela movimentação e percepção do movimento: células fusiformes (ou fusos musculares), que são responsáveis pela sensação de contração e relaxamento musculares, e os órgãos tendinosos de Golgi, responsáveis pela sensação de tensão e pressão nos tendões.

2.2 Disfunção do Sentido Cinestésico

Muitas vezes, apesar de nos concentrarmos e tentarmos ativar este sentido com cuidado, simplesmente não somos capazes de torná-lo preciso e eficiente, não conseguindo discernir tensão e relaxamento. A isso damos o nome de disfunção cinestésica (WILLIAMSON, 2007).

Um dos principais aspectos responsáveis pelo desenvolvimento da disfunção cinestésica, é o de que temos a tendência de nos focar mais em nossos objetivos do que nos processos pelos quais devemos passar para atingi-los. Isso acaba gerando uma divisão entre “o que eu quero” e “o que eu tenho de fazer”, fazendo com que muitas vezes, visando apenas alcançar o que queremos, não tornemos conscientes as maneiras das quais utilizamos para isso.

Essa “insensibilidade cinestésica adquirida” nos traz sérios problemas. Uma vez que não é possível perceber e controlar com precisão os movimentos e sensações cinestésicas, teremos um uso incorreto e desequilibrado do nosso corpo, acumulando cada vez mais tensão. Com músculos, tendões e articulações tensionados excessivamente, sentiremos dor, fazendo com que diminuamos cada vez mais a amplitude de nossos movimentos, prejudicando nossa percepção do corpo. Assim, configura-se um ciclo que se agrava cada vez mais, podendo até gerar problemas mais sérios como tendinites, lesões por exercício repetitivo (LER), síndromes do túnel do carpo e outros quadros clínicos problemáticos.

3. Educação Somática

Heather Buchanan escreve que “somático é o estudo da coordenação entre mente e corpo em movimento” (2005). A educação somática, portanto, é o processo de trabalhar com estudos e práticas que objetivem o despertar e o refinamento do sentido cinestésico, desenvolvendo e melhorando a consciência corporal do indivíduo, bem como a condição física do mesmo (flexibilidade, equilíbrio, etc). No entanto, como já foi visto, muitas vezes os músicos já tem muitos hábitos ruins arraigados na sua forma de se mover, adquirindo a disfunção cinestésica. Neste sentido, é necessário um processo de reeducação somática, buscando-se inibir os vícios e movimentos ruins e tentando apropriar-se dos movimentos mais naturais e equilibrados além de buscar relaxamento, flexibilidade e mobilidade, para que então a disfunção cinestésica seja revertida.

4. Qigong

A o termo *Qigong* (Chi Kung), do chinês, significa “qualquer treinamento ou estudo relativo ao *Qi* [pronuncia-se “tchí”, a energia vital] que requeira um longo tempo e muito esforço” (LAZZARI, 2009, p. 41), ou a habilidade em lidar com essa força vital. Aspectos relacionados ao trabalho energético do *Qi* não serão abordados neste artigo.

Basicamente são exercícios que buscam melhorar a saúde do corpo de forma geral, trabalhando órgãos internos, glândulas, sistema nervoso, flexibilidade de tendões. Por envolver diversos tipos de movimentos e exercícios que exigem diferentes tipos de coordenação são indicados como forma de aquecimento no preparo para se exercer a atividade musical e também como uma técnica de educação somática. Serão apresentadas aqui duas sequências básicas de *Qigong*.

4.1 Sequência das Dobras

Um grupo de exercícios bastante simples que objetiva o preparo das articulações, tendões, músculos e coluna. Por meio desses exercícios o praticante exercita a mobilidade de suas articulações, estimulando a lubrificação sinovial, aquecendo tecidos musculares e tendões. A sequência deve ser executada em pé, trajando preferencialmente roupas confortáveis e que possibilitem a livre movimentação do corpo, com os pés firmemente plantados no chão e o corpo naturalmente alinhado e todos devem ser feitos com velocidade, amplitude e intensidade confortáveis.

1) Dobras dos Punhos: com os braços relaxados e levemente afastados do corpo (espaço entre a axila e o braço), executam-se movimentos circulares com os punhos.



Figura 1: Dobras dos Punhos (Acervo pessoal)

2) Dobras dos Cotovelos: ainda com os braços levemente afastados do corpo, executam-se movimentos de rotação na articulação do cotovelo, como o movimento de uma hélice.



Figura 2: Dobras dos Cotovelos (Acervo pessoal)

3) Dobras dos Ombros: com os braços relaxados, executa-se um movimento alternado de suspensão dos mesmos, passando pela parte frontal do corp. Em seguida, executar movimentos semicirculares em um plano paralelo ao chão, abrindo e fechando os braços. Por fim, realizar movimentos circulares apenas no ombro, girando-o para frente e para trás.

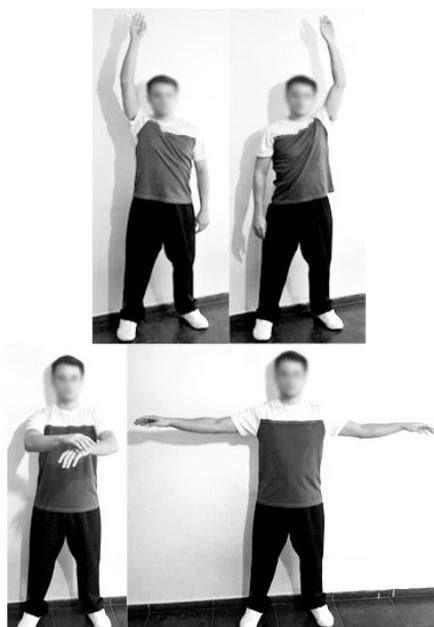


Figura 3: Dobras dos Ombros (Acervo pessoal)

4) Dobras do Pescoço: com o pescoço relaxado e alinhado, executar movimentos alternados para cima e para baixo. Movimentar a cabeça para as laterais, aproximando as orelhas dos ombros. Executar movimentos circulares com a cabeça em torno do eixo do pescoço.

4.2 Sequência de Exercícios Básicos

Serão listados dois exercícios retirados da Sequência Básica de *Qigong* para a Saúde. Esta sequência busca trabalhar o corpo todo como uma unidade.

1) Exercício da Garça: de pé e com os pés abertos em um ângulo de aproximadamente 135° , os braços são posicionados a frente do corpo, paralelos ao chão, com um leve arredondamento, com as palmas das mãos voltadas para o chão. Eleva-se o corpo nas pontas dos pés, mantendo os braços na mesma posição, inspirando o ar. Abaixa-se até o chão, expirando o ar e mantendo o alinhamento da coluna, dobrando os joelhos e apoiando as mãos no chão. Ainda com as mãos apoiadas no chão, estendem-se as pernas, alongando os tendões e segurando a respiração por alguns momentos. Levanta-se o corpo, inspirando e mantendo os braços esticados para frente e as palmas das mãos ainda para baixo. Unem-se os dorsos das mãos, trazendo-as em direção ao peito com os dedos para baixo, esticando as costas e expirando. Toca-se a palma de uma das mãos no dorso da outra mão, e pressiona-as para frente inspirando, alongando ainda mais costas e ombros. Levantam-se as mãos para cima da cabeça, desconectam-se as mãos e os braços abaixam-se, mantendo os cotovelos flexionados e na diagonal (para baixo e para trás), as mãos rotacionam, ficando com as palmas das mãos voltadas para dentro e aproximadamente na altura dos ombros, expandindo a região do peito e segurando-se a respiração por alguns momentos. Finalmente, as palmas das mãos fazem uma rotação e viram-se para fora, executando um movimento de expansão para as laterais enquanto se expira e os braços vão

lentamente voltando para a posição inicial, a frente do corpo e paralelos ao chão.



Figura 4: Exercício da Garça (Acervo pessoal)

2) Mãos de Nuvens: Os pés devem estar paralelos e afastados a uma distância maior do que a largura dos ombros e os joelhos levemente flexionados. Os braços são posicionados à frente do peito, um próximo à altura do pescoço e o outro próximo à altura da cintura, com ambas as mãos voltadas para o corpo. Girando-se a cintura para a lateral, o peso do corpo desloca-se para o mesmo lado, fazendo com que o joelho correspondente se dobre enquanto a outra perna fica naturalmente esticada. Simultaneamente ao movimento do corpo, o braço que está acima executará um movimento de rotação, fazendo com que a palma da mão volte-se para fora, expandindo para a lateral e desenhando uma linha curva com a mão, enquanto a outra mão continua voltada para dentro, e o braço faz um movimento no mesmo sentido do outro. Alcançada a

lateral, o corpo começa a girar para o outro lado, o braço que havia expandido executa outra rotação, voltando a palma da mão para o lado de dentro enquanto desce como um pêndulo e o outro braço executará a rotação e expansão, como no outro lado. Os movimentos dos braços devem ser focados na articulação do cotovelo, assim como no exercício das Dobras dos Cotovelos, o movimento dos antebraços é semelhante ao de duas hélices.



Figura 5: Mãos de Nuvens (Acervo pessoal)

Conclusão

Já não restam dúvidas de que para executar atividades que exijam inúmeras repetições e movimentos delicados e precisos, como tocar violoncelo, por exemplo, exige atenção com as condições do próprio corpo. Em um nível mais primário, essa atenção é eficiente no sentido de evitar problemas de saúde como L.E.R. e a Síndrome do Túnel do Carpo, que acometem muitos instrumentistas, além de outros profissionais. No entanto, a um nível mais profundo, essa atenção pode trazer benefícios com relação à eficiência da performance musical.

Abordando os conceitos de aquecimento e alongamento, foram explicadas as diferenças entre eles e a importância de ambos na prática musical e na saúde do músico. Foi abordado também a questão da consciência corporal e todos os aspectos envolvidos, inclusive o da educação somática, apresentando a técnica do *Qigong* e alguns exercícios simples para benefícios da saúde, da consciência corporal e, portanto, da performance musical.

Conclui-se, então, que o cuidado com o corpo e a melhoria da consciência corporal é de suma importância para qualquer tipo de instrumentista. E que, neste sentido, a prática do *Qigong* se mostra eficiente para suprir ambas necessidades deste público, sendo uma atividade facilmente acessível e praticável em qualquer tipo de ambiente, com pouco impacto e exigência física.

Referências

ACHOUR JR, A. Exercícios de Alongamento: Anatomia e Fisiologia. 2ª Ed. São Paulo: Manole, 2006.

ALMEIDA, T. T. e JABUR, N. M. Mitos e Verdades sobre Flexibilidade: Reflexões sobre o Treinamento de Flexibilidade na Saúde dos Seres Humanos. Motricidade, Portugal, v. 3, n. 1, p. 337-44, jan, 2006.

BUCHANAN, H. J. An Introduction to Body Mapping: Enhancing Musical Performance through Somatic Pedagogy. Choral Journal, Oklahoma, v. 45, p. 96, fev. 2005.

CARPYNTEIRO-LARA, G. The Application of Kinesthetic Sense: an Introduction of Body Awareness in Cello Pedagogy and Performance. 2014. Tese (Doutorado), College-Conservatory of Music, Universidade de Cincinnati, Cincinnati, 2014.

HAMILL, J. e KNUTZEN, K. M. Bases Biomecânicas do Movimento Humano. 2ª Ed. São Paulo: Manole, 2008.

KNUDSON, D. V. Warm-up and Flexibility. In: CHANDLER T. J. e BROWN L. E. Conditioning for Strength and Human Performance. Filadélfia: Lippincott-Williams & Wilkins, 2008.

LAZZARI, F. Tai Chi Chuan: Saúde e equilíbrio. 2.ed. Ribeirão Preto: Equilibrius, 2009.

LE BOULCH, J. Rumo a uma Ciência do Movimento. Porto Alegre: Artes Médicas, 1987.

MARK, T. What Every Pianist Needs to Know About the Body. Chicago: GIA, 2003.

NICHOLS, R. Scientific Basis of Body Mapping. Disponível em: <<http://bodymap.org/main/?p=213>>. Acesso em 28 dez. 2017.

RAMOS, G. V.; SANTOS, R. R. e GONÇALVES, A. Influência do Alongamento sobre a força muscular: uma breve revisão sobre as possíveis causas. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 9, p. 203-6, 2007.

SHRIER, I. e GOSSAL, K. Myths and Truths of Stretching. The Physician Sportsmedicine, v. 28, p. 35-46, 2000.

SUETHOLZ, R. J. Técnicas de Reeducação Corporal e a Prática do Violoncelo. Curitiba: Editora Prismas, 2015.

TORTORA, G. J. e GRABOWSKI, S. R. Princípios de Anatomia e Fisiologia. 9ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

VAYER & TOULOUSE. Linguagem Corporal: a Estrutura e a Sociologia da Ação. Porto Alegre: Artes Médicas, 1985.

WEINECK, J. Treinamento Ideal. 9ª Ed. São Paulo: Manole, 2003.

WILLIAMSON, C. Muscular Retraining for Pain-free Living. Boston: Trumpeter, 2007.

WU, C. et al. Musical Training Facilitates Brain Plasticity: Short-Term Training Effects on Sensorimotor Integration. In: INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON PERFORMANCE SCIENCE, 2009, Auckland. Nova Zelândia: AEC, 2009.