

CND TÉCNICA ALEXANDER

Por Agnès de Brunhoff

Coleção saúde

Noviembre 2014

Centre national de la danse
Ressources professionnelles
+33 (0)1 41 839 839
ressources@cnd.fr
cnd.fr

“Não posso deixar de recomendar a Técnica Alexander como uma forma altamente re-nada de redistribuição de todo o sistema muscular e, portanto, de muitos outros órgãos”

Professor N. Tinbergen, discurso do Prémio Nobel da Medicina, 1973.

Técnica Alexander

Reconhecida por um Prémio Nobel da Medicina ou num estudo clínico na Grã-Bretanha (nanciado pelo fundo para a investigação e o desenvolvimento, bem como o equivalente da Segurança Social – SNS), que demonstra a eficácia das aulas da Técnica Alexander nas dores lombares.

Saudada por grandes artistas que reconhecem o contributo fundamental da técnica no desenvolvimento da sua prática artística, à semelhança do maestro Sir Colin Davis;

Presente nos cursos das grandes escolas de música, teatro e dança internacionais, como a Julliard School, em Nova Iorque, a Guildhall School em Londres ou o Conservatório National Supérieur de Música e de Dança de Paris;

Praticada pelos bailarinos de reputadas companhias como a de Trisha Brown...; a Técnica Alexander parece gozar de uma sólida reputação.

No entanto, o que ela é realmente parece pouco conhecido e dificilmente sai de uma certa desconhecida em França.

Uma técnica reconhecida e no entanto pouco conhecida

Talvez porque as suas origens australianas e o seu vocabulário anglo-saxónico a tornaram menos facilmente acessível, tanto mais que os professores franceses desta técnica foram formados durante muito tempo em Londres, porque não existia nenhuma escola de formação em França? Talvez também porque as práticas para um maior bemestar físico, a

alimentação “bio”, a ecologia e as medicinas alternativas são abordagens menos evidentes na nossa cultura do que em Inglaterra ou na Alemanha e nós levámos tempo a ultrapassar o cepticismo da nossa educação para nos interessar por abordagens deste tipo?

Seja como for, a dificuldade de explicar em que consiste a Técnica Alexander também é tida em conta: dizer que esta Técnica não é médica nem psicológica, não é ginástica nem relaxamento, mas um trabalho sobre a forma como utilizamos o pensamento e o corpo e as suas consequências no movimento (“o que é que faço comigo próprio que faz com que tal ação ou tal gesto funcione ou não?”) não dá um esclarecimento iluminado às pessoas que nos colocam a questão.

É que, como dizia Aldous Huxley: “Compreender as descobertas de Alexander, sem ter a experiência de uma aula é como tentar que a cor vermelha seja entendida pelos cegos” (Jeremy Chance, *Descobrir e praticar o Método Alexander?*).

De onde vem a técnica Alexander?

É o resultado da pesquisa de um ator australiano, Frédéric Matthias Alexander (1869-1955). Ele enrolava-se e ficava sem voz quando recitava os seus textos e os médicos não encontravam nenhuma causa aparente para o problema dele, nem nenhum tratamento eficaz. Acabou por dizer que era o que fazia quando “se utilizava a si próprio” para recitar e que essa era a causa do seu problema de voz: “Decidi ser um recitador profissional. Tudo correu bem durante alguns anos, depois comecei a ter problemas na garganta e nas cordas vocais. O tratamento que tinha feito tornava-se cada vez menos eficaz com o passar do tempo. Disse ao meu médico: «Não é impossível concluir que a causa do problema reside em algo que faço quando uso a voz». Decidi utilizar um espelho e observar a maneira como fazia para falar”. (F. M. Alexander, *The Use of the Self*).

Os princípios

Observandose, F.M. Alexander descobre a importância fundamental da relação “cabeça/ pescoço/costas” a que dará o nome de “controlo primário”. A relação subtil da cabeça com a coluna vertebral determina de modo fundamental, a forma como usamos o resto do nosso corpo.

Se observarmos um cavalo a correr, podemos ver a projeção da sua cabeça para a frente e a coluna vertebral a alongar-se: os seus membros movem-se em torno deste eixo. O mesmo sucede com um bebé: observamos que a sua grande cabeça, que se projeta para a frente e para cima, permanece perfeitamente coordenada com as costas no movimento.

Para recuperar a tensão muscular correta, F. M. Alexander vai utilizar aquilo a que chama “ses directions” (as suas direcções). O pensamento da energia

dinâmica circulando no nosso corpo como setas opostas, ao longo da nossa coluna vertebral, da cabeça aos pés, pelas pernas, entre os ombros, para todas as direções onde a enviamos, gera pouco a pouco o desenvolvimento desta circulação de energia: podemos então sentir como que formigueiros, ondas de calor, uma sensação de estar completo, inteiro. Esta mobilização de energia prepara o impulso do movimento realizado com uma tensão muscular apropriada.

Nas primeiras aulas da Técnica Alexander, quando evocamos o poder da associação pensamento / corpo, são os efeitos voluntários do pensamento no corpo que evocam a maior parte do tempo algo ao aluno, ou os seus efeitos negativos: sabemos que, por exemplo, que o nervosismo pode desencadear dores de barriga ou tremor... Assim, esquecemos o poder dos efeitos positivos do “pensamento positivo”: se permanecermos organizados com o pensamento do corpo e as nossas “direções”, podemos manter o bom funcionamento de nós próprios, paralelamente ao nervosismo ou ao medo; e o emocional não vem mais perturbar a boa organização, a mobilização adequada do corpo e de todo o ser.

Toda a nossa educação se baseia na fragmentação quando o ser humano não é mais do que a globalidade. Quando entramos para a escola, trabalhamos para desligar voluntariamente o corpo do pensamento que de repente se torna A MENTA; os professores não dizem tantas vezes que as crianças que entram para o ensino infantil não conseguem estar paradas? Na verdade, como forçar o corpo a ficar pouco a pouco 6 horas por dia sentado, numa posição nefasta e imóvel, quando o corpo é todo ele movimento? Desaprendemos de utilizar o pensamento corporal, ligado à circulação de energia, em benefício da mentalização, ligada à utilização muscular voluntária pontual. Em vez de centenas de músculos, movendose harmoniosamente juntos, forçamos alguns músculos a fazer um esforço violento. Como diz Jeremy Chance no seu livro (*ver a bibliografia*): “As fibras musculares brancas fatigáveis tentam fazer o trabalho das fibras musculares vermelhas não fatigáveis que, por sua vez, fazem muito pouco, embora sejam capazes de fazer muito A resposta coordenada do seu corpo deixa de ser harmoniosa”.

Alexander, tendo recuperado as regras destas “instruções de utilização” corretas do ser humano, vai tentar aplicá-las no seu próprio funcionamento. Porém, apercebe-se de que sempre que utiliza de novo a sua voz, ele volta aos mesmos padrões que tinham provocado os seus problemas vocais. Compreende então que se debate contra a força do hábito, que tanto dificulta a capacidade de mudar, mesmo que tenhamos compreendido a utilidade de fazer as coisas de forma diferente. E que o poder destes hábitos é tal que, para permitir que um novo modo de funcionar se instale, primeiro é preciso parar de fazer o que por hábito fazemos “automaticamente”.

Logo, é necessário “inibir” o desejo de fazer o que fazemos por hábito.

Com o “controlo primário” e as “instruções”, “a inibição” é uma das principais ferramentas da Técnica Alexander. Há que parar para permitir ao corpo organizar-se através do pensamento dinâmico, para permitir que outra coisa se passe, em vez das nossas respostas habituais. Também é o momento de suspensão inerente a cada movimento.

Encontrar este “stop” em si próprio é extremamente difícil: tomase consciência, pouco a pouco, desta constante “vontade de fazer” que impede que o “laissez-faire”, porque a nossa maneira de “nos utilizar” é dominada pela pesquisa do objetivo a alcançar, sem ter em conta os meios que utilizamos para os atingir. E isso é o que Alexander propõe na sua abordagem psicofísica do ser humano: o trabalho dos meios através dos quais agimos.

E, além de a força do hábito estar tão profundamente enraizada no nosso funcionamento, é ela que dá aos nossos gestos um mau uso reflexo, antes de podermos pensá-los, Alexander descobre, através da observação em frente a um espelho, que ela gera uma falsa percepção sensorial. Estamos convictos de que “nos utilizamos” de uma forma e quando nos vemos ao espelho, vemos que o que fazemos não é de todo o que acreditamos fazer. A percepção sensorial, não fiável, não pode orientar o nosso funcionamento: para mudar uma utilização inapropriada de si próprio; devemos, portanto, utilizar o pensamento e não o que sentimos.

Logo, poderíamos resumir assim a abordagem proposta pela Técnica Alexander: recuperar a “utilização de si próprio” apropriada, o gesto “certo”, inibindo a força do hábito e a falsa percepção sensorial que daí decorre para permitir ao controlo primário restabelecer-se e às “direcções” circular em todo o corpo.

As aulas

Durante as aulas de Técnica Alexander são todos estes princípios que praticamos nas posturas diárias, tais como caminhar, sentarse, levantarse, para recuperar a tensão muscular adequada e o gesto certo numa boa coordenação muscular. O trabalho na posição de deitado (repouso ativo) permite aprender gradualmente a fazer circular nós próprios as nossas “direcções” próprias, em todo o corpo. Podemos, portanto, fazer emergir um mapa do corpo, uma relação consciente dinâmica em todas as partes de nós mesmos e familiarizar-nos com o tipo de pensamento de F.M. Alexander. O que permite seguidamente, de pé e em atividade, recuperar muito rapidamente esse pensamento certo e, portanto, esta coordenação do movimento em poucos segundos.

No início, este trabalho pode desencadear muita frustração, especialmente se tentarmos recuperar o que já sabemos: relaxamento, concentração, um

estado. Isto porque não vamos aprender nada de novo, mas antes tomar consciência do que impede o nosso corpo de funcionar de forma ótima e trabalhar os meios para restabelecer esse funcionamento.

São as mãos do professor e a observação da nossa forma de nos comportarmos num espelho que nos guia para revelar o mau uso gerado pela força do hábito. F.M. Alexander começou por ensinar guiando os alunos com indicações verbais, mas a confusão gerada pela falsa percepção sensorial levou a colocar as mãos e dar ao aluno uma outra experiência (a percepção do que se passa realmente, ou a possibilidade de fazer de outra forma) através do controlo primário e das indicações do professor.

As mãos do professor de Técnica Alexander não fazem manipulações nem massagens, refletem a própria experiência psicofísica do professor e guiam o aluno no sentido dessa prática.

A importância de colocar as mãos explica porque a Técnica Alexander é praticada de forma individual: a experiência pelo toque é indispensável nesta abordagem.

Os estágios

Com o tempo, a evolução da nossa sociedade levou os professores da Técnica Alexander a descobrir este trabalho também nos grupos. O trabalho em grupo permite dar a conhecer a Técnica, possibilita a sua iniciação nas comunidades maiores como os conservatórios de música e ambientes profissionais mais diversificados, como as empresas. Assim, a Técnica pode sair do seu anonimato e dar a conhecer a sua especificidade para despertar o desejo de aprofundar esta primeira abordagem de forma individual.

Com esta abertura, verificouse que o trabalho em grupo permite desenvolver a observação dos princípios: é muito útil observar nos outros a aplicação de princípios que a força dos nossos hábitos não permite facilmente observar em nós próprios. O número de pessoas leva a trabalhar conjuntamente nas aplicações da Técnica e no movimento e, de repente, permite ver mais concretamente as tendências que temos na utilização do nosso corpo ou a sua maneira de pensar.

Na sua época, F. M. Alexander via os seus alunos quase todos os dias, o que permitia ao corpo imprimir a mudança mais facilmente. Os estágios em grupo também permitem concentrar o trabalho de forma intensiva num ou mais dias e esta “imersão” na Técnica ajuda a perturbar a força do hábito para se impregnar de uma outra possibilidade de “se utilizar”.

No CNSMDP, na minha aula sobre o “corpo do intérprete no palco”, tornou-se evidente estabelecer a prática de uma aula individual E uma aula em grupo

uma vez por semana para dar aos alunos as bases desta “utilização de si” e, ao mesmo tempo, a possibilidade de se confrontar mais com as suas aplicações, neste caso no palco.

As aplicações

A observação feita por F. M. Alexander – todo o benefício da sua pesquisa desapareceu a partir do momento em que ele quis aplicá-la à sua voz e teve de recomeçar desde o início «a pensar nos seus gestos», até ser capaz de aplicá-los – é fundamental.

Porque essa é a grande especificidade da Técnica Alexander: ELA APLICASE e este tempo de aplicação é considerado no tempo da aula. Não se considera que o aluno possa vir aprender as bases da técnica, regressar a casa e que a aplicação se faça sozinha. Pelo contrário, sabemos que não basta experimentar a coordenação do corpo que gera o funcionamento certo. Será necessário recomeçar todo o trabalho em si mesmo, na aplicação deste funcionamento numa atividade específica, por causa da força do hábito que, muito rapidamente, irá absorver as novas informações dadas pelas mãos e as diretrizes do professor e transformá-las de novo na velha maneira de fazer, para voltar a estas tensões habituais que nos parecem confortáveis, porque familiares.

Tal como para um artesão é a repetição do gesto e não a sua compreensão ou a sensação de o fazer bem que permite que, pouco a pouco, se faça “o gesto certo”, assim se praticam os procedimentos para recuperar o controlo primário e as suas indicações que depois se aplicam nas posturas diárias e nos domínios mais específicos que dizem respeito ao aluno (do computador ao canto, passando pela bicicleta ou a dança).

Esta concepção da aplicação é a grande originalidade da Técnica Alexander, com o pensamento das “direções”, porque se certos princípios podem ser encontrados noutras abordagens do corpo, a profundidade da abordagem Alexander advém do facto de ser apenas globalidade. A escolha de se ocupar da sua maneira de “se utilizar” não pára na aula de Técnica, mas no quarto de hora que decidimos dedicarlhe. É uma maneira de agir sobre si próprio e estar vigilante em relação a si, na busca constante de uma correção do seu funcionamento.

No início, restabelecer esta vigilância e esta “vibrabilidade”, juntar ao pensamento este movimento permanente do corpo, tanto o coração que bate como a respiração e o rebond, como fazem os mais pequenos ou as tribos primitivas na dança, parece um esforço impossível. As pessoas dizem muitas vezes: “Não vou passar o dia a pensar “cabeça/pescoço/costas” ou “Não vou caminhar assim” ou ficam surpreendidos que “isso” os trabalhe durante todo o dia como um Leitmotiv... É à medida que se dão conta que caminhar

de forma não coordenada é que é suscetível de ser estranho.

Os domínios em que exerce a técnica Alexander

A Técnica Alexander é uma técnica destinada a qualquer pessoa que pretenda fazer evoluir o uso que faz de si mesma:

“O nosso intelecto pode ficar desapontado, as nossas sensações podem ser manipuladas, as nossas percepções podem tornarse confusas e o nosso corpo iludido pelos medicamentos. Mas um dia, o corpo apresentará a fatura, porque ele é tão incorruptível como a criança que, com uma mente ainda unificada, não aceitará compromissos nem desculpas e não deixará de nos atormentar até deixarmos de fugir à verdade...” (F. M. Alexander, *L'Usage de soi*, ver a bibliografia).

Em Inglaterra é praticada tanto nos hospitais, como nos setores da educação nos meios artísticos e nas pessoas que sofrem de problemas de coluna. O Dr. Wilfred Barlow publicou um livro, *The Alexander Principle* (Orion, 1999), no qual estuda, apoiandose em fotografias, as melhorias consideráveis do estado dos doentes graças à Técnica Alexander, tendo ele próprio sido formado com F. M. Alexander.

Em França, ainda existe muito cepticismo no plano da saúde; porém, progressivamente, artigos ou investigações sérias constataam uma melhoria significativa, especialmente para as pessoas que sofrem das costas ou de tensões recorrentes, como tendinites. Tudo isso contribui para desenvolver o interesse público pela Técnica Alexander que, até então, era mais conhecido nos domínios artísticos.

A dança e a técnica Alexander

Na dança clássica, tal como na música ou no desporto, a educação fazse muito em torno do esforço voltado para o objetivo. É preciso puxar, é preciso aguentar, mobilizarse para o resultado, ultrapassarse ou “dar tudo” ...

O olhar é dirigido para onde o gesto se faz, onde a ação parece decorrer, para o músculo a estirar, sem visão global da mobilização corporal. Ora, se puxarmos encurtamos, forçamos uma tensão voluntária, em vez de trazer a mobilização como uma roldana que se fecha na elasticidade. De repente, o músculo perde a sua fluidez e a sua resistência.

Observei uma bailarina da Ópera com quem trabalho. Às vezes “aterrava” perfeitamente sobre os dois pés depois de uma pirueta, outras vezes necessitava de mais um passo depois do salto. E obviamente era a confiança no gesto certo que permitia ou não o ajustamento perfeito; tal como num artesão, tratase de procedimentos indiretos, que levam ao resultado desejado. Sempre que esta bailarina adicionava tensão muscular desnecessária (como se isso não bastasse), não caía sobre os pés de forma correta. Sempre que era o corpo que dava a tensão muscular certa e que ele

a deixava “fazer”, caía perfeitamente no chão.

Se confiarmos no corpo através do pensamento dinâmico global e se inscrevermos por cima o gesto de alongamento o efeito é impressionante: a artista desdobra-se e vê-se o corpo em expansão que não sofre, que não força. O gesto parece óbvio, natural, “isso” empurra os limites deste esforço global: “isso faz-se”.

Em vez de utilizar muscularmente sempre os mesmos lugares, mobiliza-se o esforço numa elasticidade global, o que permite talvez uma atitude diferente com o corpo, quando se é bailarino ou desportista: menos lesões, mais longevidade e uma inspiração magnífica e incontestável, trazida por esta ligação profunda.

Este ajustamento também permite uma disponibilidade real, um novo espaço libertado pelo bom funcionamento psicofísico. Em vez de se focar no músculo ou no membro que tem de fazer o gesto, a pessoa mobiliza-se num processo psicofísico que liberta a preocupação parcelada sobre o propósito. Estamos à cabeça do “si próprio” desdobrado.

O ensino da técnica Alexander

Oficialmente, existem em França cem professores da Técnica Alexander. Os seus dados de contacto encontram-se numa lista publicada pela empresa que os agrupa, APTA, Associação de Professores da Técnica Alexander (www.techniquealexander.info).

Para serem membros da APTA, os professores fizeram uma formação de acordo com as regras da STAT (Society of Teachers of the Alexander Technique - www.stat.org.uk), a empresa-“mãe”, sediada na Inglaterra. Cada país tem sua empresa, filiada na STAT, que agrupa os professores da Técnica Alexander que seguiram o percurso oficial. São organizadas reuniões internacionais, sob a forma de Congresso, de 3 em 3 anos, durante as quais os professores se reúnem, trabalham juntos, frequentam master classes ou conferências.

Também existem professores que formam segundo modalidades diferentes (número de horas, ritmo de formação diferente, etc.) e que se agruparam sob os auspícios da ATI (Alexander Technique International, www.ati-net.com). Para escolher um professor da Técnica Alexander, é necessário principalmente entender-se com as mãos (!) e com a sua maneira de orientar o trabalho. Porque ninguém pode meter-se em quaisquer mãos; é uma coisa muito pessoal.

A duração das aulas é geralmente de 30 ou 45 minutos. É importante seguir

um ensino regular durante algum tempo, para combater os hábitos e voltar a fazer o gesto certo. Diz-se que cerca de 25 sessões já permitem alguma autonomia ao nível do seu bom uso.

A formação dos professores

Os professores são formados em escolas à razão de 3 ou 4 horas por dia, 4 ou 5 dias por semana. Todos os níveis trabalham juntos, do 1 ao 3 ano. São necessárias 1600 horas de formação.

Em geral, podemos integrar uma escola no início de cada trimestre, mas estas são livres de definir o seu funcionamento em termos de entradas e de distribuição das horas, respeitando o critério mínimo de 12 horas por semana.

Qualquer pessoa que pretenda formar-se deverá já ter já frequentado uma série de aulas individuais, para tomar a sua decisão com conhecimento de causa.

As escolas organizam sessões de trabalho em torno da leitura dos livros de Alexander e dos seus discípulos, como Carrington e MacDonald. Há intercâmbios com outras escolas a nível internacional e professores convidados que trazem uma variedade de pontos de vista sobre a aposição das mãos e a compreensão da Técnica.

Inicialmente, as origens anglo-saxónicas da Técnica tornaram esta predominante na Grã-Bretanha e, em seguida, países como a Alemanha desenvolveram muito a sua prática, o que reequilibrou a sua distribuição na Europa.

As escolas podem, de certo modo, orientar o seu programa em função do seu interesse por um tópico ou outro: por exemplo, interessarse pela anatomia ou uma abordagem vocal ou a preparação dos alunos para uma conferência, etc., mas num tempo limitado, porque o essencial do ensino é dedicado à colocação de mãos e à aprendizagem do decurso de uma aula.

Em França, 4 escolas estão filiadas na APTA:

ELTA (École Lyonnaise de la Técnica Alexander)

13, rue des Capucins
69001 Lyon

Direção pedagógica: Eulalia Sagarra
+33 (0)6 10 20 34 37
E-mail: eulalia.sagarra@free.fr
www.techniquealexanderlyon.fr

Centre de Formation de Técnica Alexander (CFTA)

192, bd Voltaire
75011 Paris

Direção pedagógica: Agnès de Brunhoff
+33 (0)1 46 59 10 43 / +33 (0)6 88 10 45 53
E-mail: cftalexander@orange.fr
www.centreaalexander-adebrunhoff.fr

École Technique F.M. Alexander de Paris pour professeurs (ETAPP)

59, bd de Ménilmontant
75011 Paris

Direção pedagógica: Odyssee Gaveau
+33 (0)6 68 68 64 20
E-mail: odyssee@ecole-alexander.fr
www.ecole-alexander.fr

ETAN (École de Technique Alexander de Normandie)

44, cours Clémenceau
76100 Rouen

Direção pedagógica: Tamar Sarfati
+33 (0) 6 89 43 56 43
E-mail: contact@normandie.fr
www.etanormandie.fr

Bibliografia

F. M. Alexander

- *Man Supreme Inheritance*
- *The Use of the Self*
- *Constructive Conscious Control*
- *Universal Constant in the Art of Life*

Os quatro livros de F. M. Alexander são muito complexos. O mais útil, se se ler apenas um, será o *The Use of the Self*, e de preferência em inglês. A tradução em francês de *L'usage de soi* d'Éliane Lefebvre aux éditions Contredanse é fiel: F.M. Alexander, *L'Usage de soi*, Contredanses, 1996. A tradução dos quatro livros de Alexander por Jean-Dominique Masoero na AMAL tem a vantagem de poder lançar um olhar sobre o método de Alexander, mas está muito longe da escrita do autor.

- Pedro de Alcantara, *La Técnica Alexander, principes et pratique*, Dangles, 1997.
- Wilfred Barlow, *The Alexander Principle*, Orion, 1999
- Jeremy Chance, *Découvrir et pratiquer la méthode Alexander*, Eyrolles, 1997.
- Patrick MacDonald, *The Alexander Technique as I see it*, Sussex Academy Press, 1989.
- Walter Carrington, *Thinking aloud*, editado por Jerry Sontag, Mornum Time Press, 1994.

Os livros de dois discípulos entre os mais importantes de Alexander, que dirigiam escolas e trabalharam durante toda a sua vida nesta pesquisa: não existe nenhuma tradução em francês, mas são notas de trabalho em inglês que valem realmente a pena fazer um esforço.

O site da APTA propõe uma bibliografia mais completa, bem como artigos em leitura direta: www.techniquealexander.info/bibliographie.

Biografia de Agnes de Brunhoff

Professora diplomada na Técnica Alexander, cantora e pianista de formação clássica, autora-compositora, Agnès de Brunhoff fez paralelamente a sua carreira de artista e formadora.

Artista completa, trabalhou para Maguy Marin (Avignon 1989, Anne-Marie Reynaud e o Four Solaire, assim como no cinema (A. Constant de Christine Laurent) e no teatro (A minha família revista de Pierre Ascaride). Apaixonada pelo palco e pela voz, tanto no domínio clássico, como do jazz ou na canção,

alia uma abordagem corporal baseada nos princípios da Técnica Alexander à dinâmica do gesto vocal em cena.

Os seus estudos levaram-na a dirigir hoje ao departamento de arte lírica do CNSMDP, um curso sobre “o corpo do intérprete no palco”, com os cantores líricos e os pianistas acompanhantes, após ter ensinado na Guildhall School of Music and Drama, em Londres, no CNSM de Lyon, na Orquestra dos jovens da Comunidade Europeia (EUYO), no Estúdio de Variedades...
Em trio, em quarteto, foi apresentada no New Morning, na Maroquinerie, no Baiser Salé, e lançou três álbuns: Môme, Avec lui, Blues en rose.

Atualmente dá aulas a jovens intérpretes, cantores, instrumentistas, bailarinos, comediantes, acompanhando-os nesta experiência única do pensamento do corpo, no cruzamento de todas as expressões.

No âmbito da sua missão de informação e de acompanhamento do sector coreográfico, o CN D entende a saúde como uma questão que faz parte integrante da prática profissional do bailarino. Nessa medida, propõe uma informação orientada para a prevenção e a sensibilização, apresentada sob a forma de fichas práticas.

Esta coleção de saúde articulase em torno de três temáticas: nutrição, técnicas corporais ou somáticas e terapias.
O CN D recorreu a especialistas de cada um destes domínios para a conceção e a redação dessas fichas.

Ficha elaborada em janeiro de 2010 para o Departamento de Recursos Profissionais por Agnès de Brunhoff, professora diplomada na Técnica Alexander, cantora e pianista de formação clássica, autora-compositora.. Agnès de Brunhoff Agnès de Brunhoff exerceu paralelamente a sua carreira de artista e formadora.