

METROPOLITANA

ESCOLA PROFISSIONAL METROPOLITANA

Curso Profissional de Instrumentista de Sopros e Percussão

(2011-2014)

PAP- Prova de Aptidão Profissional
A Rotina Diária de um Percussionista

Rui Miguel Carloto Pinto

Abril- 2014

Escola Profissional Metropolitana

Curso Profissional de Instrumentista de Sopros e Percussão
(2011-2014)

PAP - Prova de Aptidão Profissional

A Rotina diária de um Percussionista

Rui Miguel Carloto Pinto

Abril- 2014

Um aquecimento sensível é vitalmente importante para uma sessão produtiva de estudo ou para uma boa performance. Não há dúvida de que os músculos relaxados e flexíveis deixam a mente trabalhar melhor e é obtido um melhor progresso.

John Beck- Membro honorário da Percussive Arts Society

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	4
1. DESIGNAÇÃO.....	5
2. ALONGAMENTOS	6
3. PÓS-ALONGAMENTO	9
4. SOM.....	11
5. EXERCÍCIOS	12
5.1. ROTAÇÃO	13
5.2. RECONHECIMENTO DO TECLADO	18
6. QUESTIONÁRIO	22
7. TESTEMUNHOS	23
CONCLUSÃO	24
BIBLIOGRAFIA.....	25
GLOSSÁRIO	26

INTRODUÇÃO

Este trabalho insere-se na Prova de Aptidão Profissional (PAP) entregue no último ano do curso de instrumentistas de Sopros e Percussão e consiste num livro/método de técnicas de aquecimento, alongamento e exercícios que tem como objectivo expandir a autonomia de quem o lê.

Decerto que a maioria dos percussionistas são frequentemente deparados com obstáculos temporais e por essa razão as sessões de estudo são transformadas em sessões de despejar notas na marimba, tentando aprender o maior número de notas possível num curto tempo. Não só isto é prejudicial para as mãos mas também nocivo para a performance em situações de recital.

Para muitos aquecer significa pegar nas baquetas e apressar umas escalas e exercícios técnicos sem se apercebendo que lidamos com músculos muito sensíveis e devemos aquecer esses músculos antes de os usar, tal como os atletas de alta competição, daí os alongamentos terem uma grande importância.

Por isso, neste trabalho, desenvolvi exercícios, alongamentos e técnicas como objectivo de obter uma melhor técnica física e mental que influenciará posteriormente o estudo.

Elaborei um questionário a 18 alunos com idades compreendidas entre 15 e 35 anos de diferentes graus escolares de percussão na zona de Lisboa (Escola Profissional Metropolitana, Academia Nacional Superior de Orquestra, Conservatório Metropolitano de Lisboa e Escola Superior de Música de Lisboa) sobre a regularidade do seu aquecimento diário, e também uns inquéritos a percussionistas experientes em Portugal sobre a sua visão acerca do aquecimento.

1. DESIGNAÇÃO

A Percussão é uma família de instrumentos onde é exigido muito esforço físico, porque lidamos com quase todos os membros do corpo, e portanto é importante aquecê-los e exercita-los para que não ocorram lesões ou desconforto. Os braços são os nossos principais elementos para tocar percussão, portanto devemos cuida-los bem e não esforça-los em demasia. Antes e depois de tocarmos é necessário fazer alongamentos específicos.

Por definição, alongamento é o nome dado ao exercício para aumentar a flexibilidade dos Músculos.

O princípio básico deste método é:

- 1- Tencionar o músculo (10seg a 30seg).
- 2- Relaxá-lo (2seg ou 3seg).
- 3- Alongá-lo (10seg a 30seg).

O alongamento previne a deterioração e a atrofia dos músculos, que normalmente ocorrem pela inactividade.

Aquecemos para que a nossa circulação sanguínea percorra mais fluidamente e quente.

Vamos começar por exercitar o interior do corpo, os pulmões e o cérebro.

1. Tente encontrar um sítio aberto onde o ar se encontre o mais puro possível, enquanto mais puro o ar estiver, melhor o cérebro funcionará e mais produtivo e duradouro o estudo será.

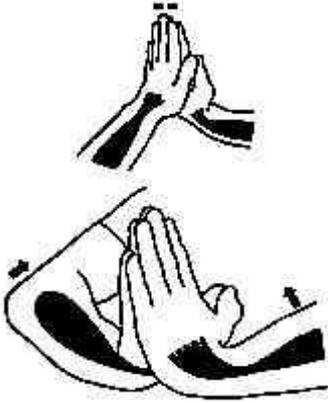
2. Faça inspirações e expirações profundas e lentas a cada 5 segundos. Isto permitirá que os pulmões se expandam e que funcionem muito melhor.

3. Agora para relaxar, agite o seu corpo e dê também uns pequenos saltos para que os tendões e os músculos “acordem”.

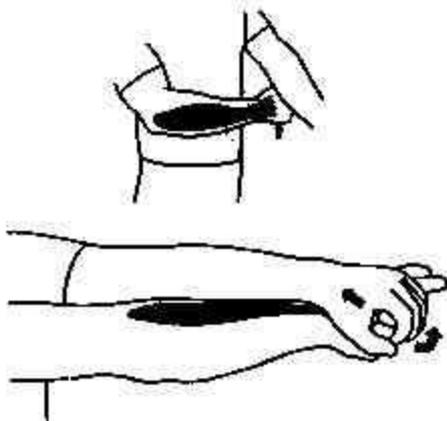
2. ALONGAMENTOS

Agora que temos o corpo acordado e calmo, vamos passar aos alongamentos na zona dos braços.

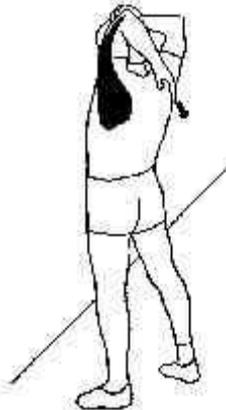
1. Flexionar os dedos e o pulso:

	<p>TENSIONAR: Junte os dedos de ambas as mãos e aperte-os com força, uns contra os outros, durante 20 segundos. As palmas das mãos devem estar ligeiramente separadas.</p> <p>ALONGAR: Aperte as palmas das mãos, uma contra a outra, e levante os cotovelos para fora e para cima, com os braços na frente do seu peito. Sinta o alongamento na parte interna do antebraço e fique nesta posição por 20 segundos.</p>
---	--

2. Flexionar o pulso para cima:

	<p>TENSIONAR: Pressione o pulso que está ligeiramente tencionado, o mais que puder, contra o outro braço ou contra a extremidade de uma mesa, barra ou algo semelhante, por aproximadamente 20 segundos, mantendo o cotovelo flexionado em ângulo recto (90 graus).</p> <p>ALONGAR:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Flexione o pulso para baixo o mais que puder;2) Estenda o cotovelo;3) Vire o antebraço para cima o mais que puder. <p>Neste ponto, os dedos devem estar apontando para os lados. Depois, levante o braço à frente do seu corpo e segure os três dedos com a outra mão, puxando-os para cima e para baixo, cuidadosamente, em direcção ao corpo, de forma que a tensão possa ser sentida nos músculos externos ou laterais do antebraço. Fique nesta posição durante 20 segundos.</p>
---	---

3. Mover o braço para trás e para baixo com o cotovelo levantado:

	
<p>TENSIONAR: Fique de pé, em frente a uma parede, e levante o cotovelo, mantendo o antebraço esticado para trás da cabeça. Pressione o cotovelo, com a maior força possível, contra a parede, por 15 segundos. Alternativa: Você também pode usar a outra mão como elemento de resistência.</p>	<p>ALONGAR: Flexione o braço para trás e para baixo em direção às costas, usando a outra mão para pressionar o cotovelo para trás e para baixo. Fique nesta posição por 15 segundos, e sinta o alongamento na parte posterior do braço e na parte superior do peito.</p>

- Existem também outros exercícios para quem é percussionista:
 1. Encoste-se a uma parede ou outra superfície lisa, vire-se de lado para a parede e encoste a mão à altura do ombro de forma a que a palma da mão esteja totalmente em contacto com a parede.
 2. Afaste-se da parede para que o pulso esteja num ângulo de 90 graus, tente esticar o braço e certifique-se que a palma da mão ainda se encontre totalmente na parede.
 3. Tente ficar entre 10 a 20 segundos nessa posição, se se sentir demasiado confortável, vire a cabeça no sentido contrário do braço.
 4. Quando sentir os tendões aquecidos e esticados, reverta o processo, e volte a fazer com o outro braço.

Outro exercício para exercitar os tendões do antebraço:

1. Comece por pôr as mãos nesta posição:



Fig. 1- Preparação para a máscara

2. De seguida coloque as pontas dos dedos no maxilar e eleve a mão para que o espaço entre o indicador e o polegar coincida com os olhos:



Fig. 2- A máscara

3. Em poucos instantes irá sentir os tendões do antebraço a esticarem, assim que estiver pronto, retroceda o processo.

3. PÓS-ALONGAMENTO

- Agora para relaxar os músculos temos os seguintes:
 1. Relaxe as mãos, com as palmas viradas para o chão e abane-as para cima e para baixo o mais rápido que puder.
 2. Com as mãos semiabertas e com as palmas viradas para a frente rode-as como se estivesse a abrir maçanetas de portas.
 3. Abra e feche as mãos várias vezes, para sentir a circulação nos dedos
 4. Repita este processo 2 ou mais vezes.

O Practice Pad é o melhor amigo de qualquer percussionista, é óptimo para aquecer a qualquer altura, antes de começar os exercícios na Marimba ou Vibrafone, faça alguns no Pad, rudimentos simples apenas para aquecer, tais como:

1. Singles (LRLR...)
 2. Duplas (RLL...)
 3. Triplas (RRLLL...)
 4. Paradiddles (RLRR LRL...)
 5. Flams e Drags
- Ou o meu favorito:



Fig. 3-Ex. De caixa

Um bom exercício antes de ir para a marimba é estudando normalmente no Pad mas com um **Grip** diferente, a única diferença é que o polegar em vez de ficar paralelo com a baqueta, fica perpendicular e com o dedo mindinho chegado para trás.



Fig. 4 e 5- Grip Diferente

O que interessa é que se sinta quente, relaxado e flexível para começar o estudo, caso contrário poderá sofrer de futuras lesões, tais como:

-**Tendinites** (inflamação, lesão e inchaço de um tendão, que é uma estrutura fibrosa que une o músculo ao osso).

-**Síndrome do túnel do carpo** (Apresenta dormência e formiguelo nas mãos, principalmente nos dedos indicador, anelar e médio).

-**Artrite Reumatóide** (inflamação das articulações [artrite], e que pode levar a incapacitação funcional dos membros).

4. SOM

Antes de começarmos com os exercícios de marimba, há certas coisas que devemos saber.

Primeiro que tudo temos de saber quais os movimentos e os golpes necessários para tirar um bom som do teclado da Marimba.

Vamos falar do “Piston Stroke” (golpe de Pistão)

Como é referido no livro “Method of Movement for Marimba” de Leigh Howard Stevens, todos os golpes são compostos por:

1. Preparação
2. Golpe
3. Recuperação
4. Elevação

Agora, se conseguirmos eliminar alguns destes movimentos, não teremos esforços desnecessários para conseguirmos tirar som do instrumento.

Ao ligarmos o golpe à recuperação, eliminamos a preparação e a elevação, ou seja, menos movimento.

Este é o golpe que pretendemos adquirir por ser mais eficaz.

Agarre em duas baquetas de marimba e experimentem o seguinte:

1. Na marimba, levantem as baquetas até mais ou menos a altura da barriga, estando os braços a um ângulo de quase 90º graus.
2. De seguida, com os braços no mesmo sítio, rodem o pulso para trás, assim as baquetas estão viradas para cima.
3. Agora, imaginem que a cabeça da vossa baqueta é uma bola saltitona, deixem cair a baqueta, e assim que ela entrar em contacto com a lâmina, tragam-na para cima, para a mesma posição onde se encontrava mesmo antes do golpe, e repitam o processo até perceberem o movimento.

A isto chamamos de **golpe de pistão**, não há movimentos desnecessários, o movimento é igual a uma bola de borracha a cair no chão e a voltar ao seu ponto de início, mas imaginemos que a bola não perde força e volta sempre ao ponto de partida.

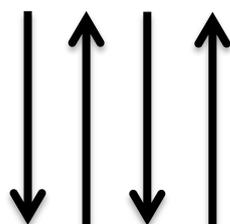


Fig. 6- “Bola Saltitona”

5. EXERCÍCIOS

Os diferentes exercícios aqui apresentados serão divididos em 2 categorias:

- Rotação e Pulso
- Reconhecimento do teclado

Irei apresentar alguns exemplos de exercícios direccionados para estas categorias, mas de maneira nenhuma poderá um exercício pertencer a uma única categoria pois iremos trabalhar sempre duma maneira mais vantajosa.

Regras:

Deve-se executar estes exercícios com 4 baquetas, mesmo quando pareça desnecessário.

É recomendado o uso de um metrónomo para os exercícios para controlar a velocidade e a sua evolução.

Rápido não significa melhor, pratique os exercícios com a sua calma para ficarem bem mecanizados.

Sempre que mencionar o *Sticking* L R ou R L, refiro-me somente às baquetas interiores.

Sempre que mencionar o *Sticking* com números (1234), refiro-me a todas as baquetas:

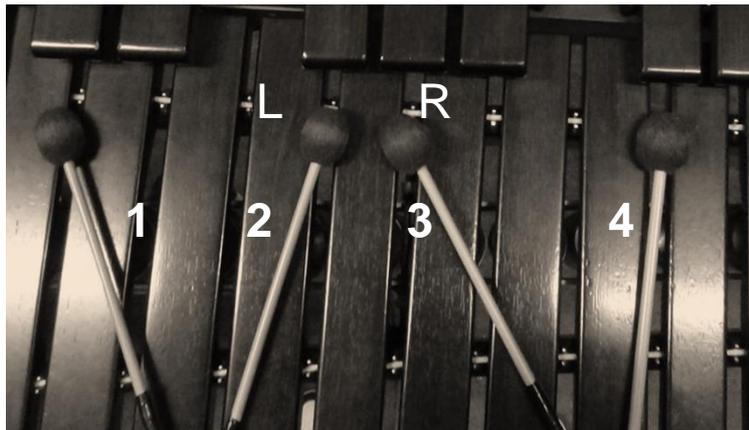


Fig. 7- Stickings

5.1. ROTAÇÃO

Na categoria da rotação temos:

- Exercícios de aberturas.
- Estabilidade nos tremolos individuais.
- Independência entre baquetas.
- Velocidade, flexibilidade e resistência.

Vejamos o seguinte exercício:

Ex 1:



Aparentemente básico, pode ser transformado num exercício extremamente difícil.

Agora podemos procurar mil e uma maneiras de fazer este exercício de maneira diferente, por exemplo:

Podemos mudar-lhe o **Sticking**:

Experimente “RR LL RR LL...” e variantes como “L RR LL RR L RR LL RR L”,

”1 2 3 4 1 2 3 4...”

Ou na mesma mão “3 4 3 4 3 4 3 4 (sempre com aberturas de 2^{as})...”

Podemos mudar-lhe as **Acentuações**:

Acentue as notas de 2 em 2, 3 em 3, 4 em 4 etc... com o exercício em loop, sem a pausa final

Podemos mudar-lhe o **Ritmo**:



ou mudar-lhe o **Sticking**, as **Acentuações** e o **Ritmo**.

Isto são apenas ideias minhas para tornar o exercício menos aborrecido, para incentivar a cabeça a pensar mais e de certa forma para personalizar os exercícios para cada pessoa. Experimente fazer este exercício e os seguintes não só com as minhas ideias mas também com as suas.

Ex 2:



Concentremo-nos mais no **Sticking** para este exercício:

-Alternado

-Duplas (RR LL RR LL, mas sem perder a pulsação de tercina)

-L RR L RR e depois R LL R LL na descida

-L RR LL R e depois R LL RR L na descida

Comece lentamente e vá aumentando a velocidade até o dominar e o tocar fluidamente.

Ex 3:



Não há muito que possamos mudar neste exercício pois serve mais para trabalhar as baquetas exteriores, sendo o **Sticking**:

1 2 3 4 4 3 2 1...

Podendo mesmo assim, serem mudadas as **Acentuações** e o **Ritmo** á sua escolha.

Ex 4:



Este é um exercício somente direccionado á mudança de aberturas das baquetas na mesma mão.

É obrigatório fechar as baquetas para uma abertura de 2ª depois das oitavas, para maximizar a dificuldade.

Se achar que não está confiante em a fechar bem as baquetas, experimente este:

Ex 4a:



Assim é garantido o fecho das baquetas para uma abertura de 2ª.

Ex 5:



Neste exercício trabalharemos a articulação numa das posições mais complicadas, as 2ªs.

Verifique que tem as baquetas o mais fechadas possível antes de começar.

Siga o **Sticking**:

1234 1234 e depois **4321 4321** na descida.

Certifique-se que as notas soam todas iguais, só assim garante que está a fazer bem.

Ex 6:

5

Este exercício não precisa de ser explicado, serve apenas para ganhar alguma independência entre baquetas.

Ex 7:

5

Este exercício é extremamente importante para a independência entre mãos e baquetas.

É altamente aconselhável o uso do metrônomo para este e muitos exercícios.

Ex 8:



Neste exercício temos uma constante mudança de aberturas sendo isto executado com uma só mão (1 2 1 2 ou 3 4 3 4).

Este exercício deve ser praticado lento mas sempre à mesma velocidade.

5.2. RECONHECIMENTO DO TECLADO

Aqui entramos numa área um pouco mais desconfortável pois é preciso muita concentração para conseguir praticar os exercícios pelas primeiras vezes.

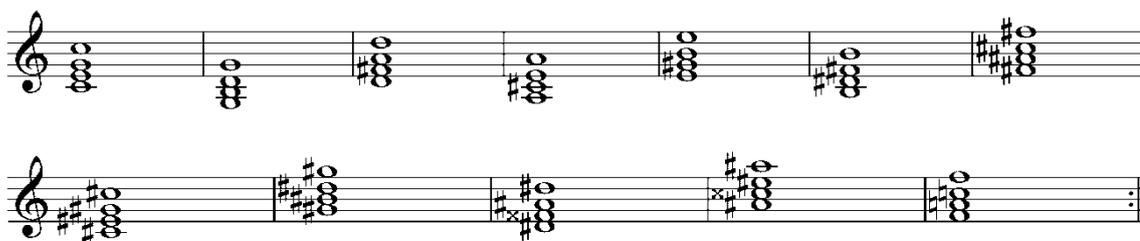
Não é habitual que maior parte dos percussionistas façam isto todos os dias, pois pensam que o aquecimento é apenas uma coisa física, não concordo com essa abordagem porque desenvolver as capacidades mentais é tão ou mais importante que as físicas.

Agora, repita os exercícios anteriores em diferentes tonalidades, mas evite praticar em transposições cromáticas (Dó, Dó#, Ré, Ré#...)

Isso apenas o fará perder tempo pois não ganhará nada com isso.

Recomendo fazer pelo ciclo das quintas, que será isto:

Ex 9:



Ou das quartas, inversamente.

E talvez arranjando um *Sticking* para cada uma delas.

Assim poderá exercitar um pouco mais a flexibilidade mental.

Ex 10:

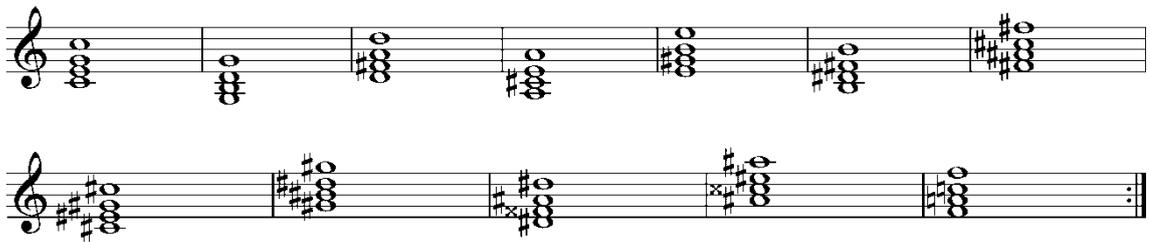


Sticking: Tudo R ou L

Pratique este exercício rápido desde o início até ao fim a uma velocidade constante passando pelas tais tonalidades por quintas, isto irá testar os seus reflexos.

Após ter conseguido ter tocado isto em todas as tonalidades pelo ciclo das quintas e a uma velocidade constante, troque a 7^o maior por uma 7^o menor e repita o exercício com os mesmos parâmetros.

Ex 9:



A partir do exercício 9 iremos fazer o mesmo mas com as respectivas inversões:

Ex 10: Primeira inversão



Aqui estão apenas os 2 primeiros compassos, complete o resto até chegar ao acorde de origem.

Tente não parar a meio destes exercícios pois irá quebrar o seu raciocínio, mesmo que implique tocar mais lento.

Ex 11: Segunda inversão



Ex 12:



Todos nós já conhecemos e tocamos este exercício, mas quantos de nós é que o fizeram em todas as tonalidades?

Depois de fazer isto pelo ciclo das quintas e a uma velocidade constante faça o mesmo com a primeira inversão:

Ex 13:



E com a segunda inversão:

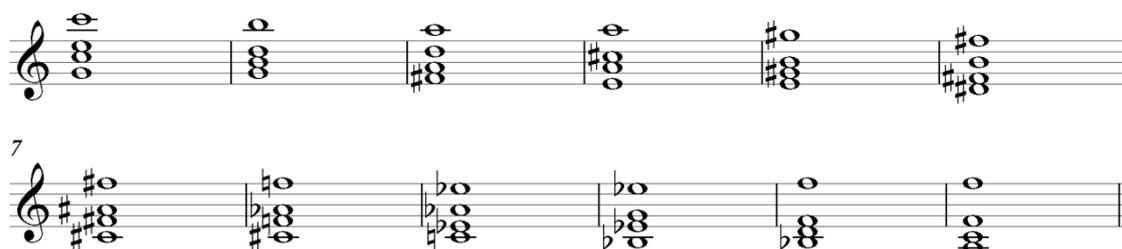
Ex 14:



E agora para concluir, este exercício é basicamente percorrer o ciclo de quintas com o mínimo de movimento entre notas, ou seja, procurar as notas já existentes e próximas para o próximo acorde.

Tente acabar sempre de maneiras diferentes.

Uma das hipóteses poderá ser esta:



Tente elaborar os seus próprios corais, começando num acorde de Dó Maior á sua escolha.

Escreva as suas ideias na folha seguinte.

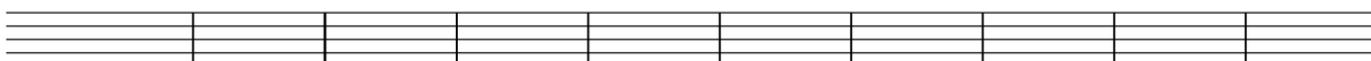
Esta folha é deixada em branco para que possa escrever as suas ideias.



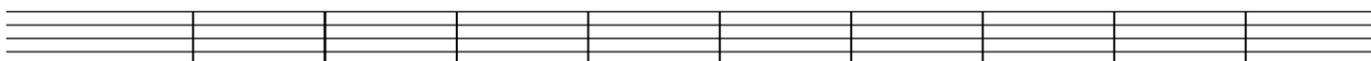
11



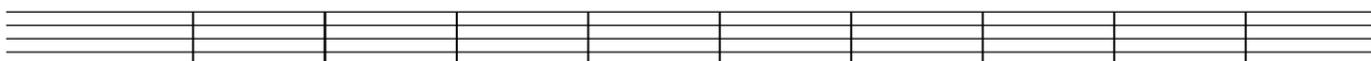
21



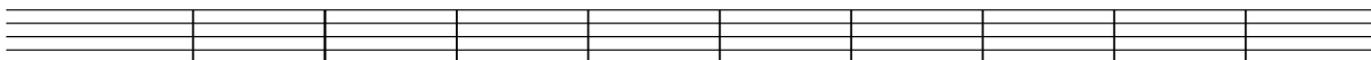
31



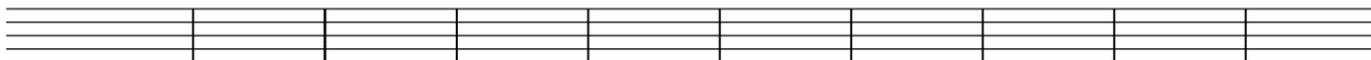
41



51



61



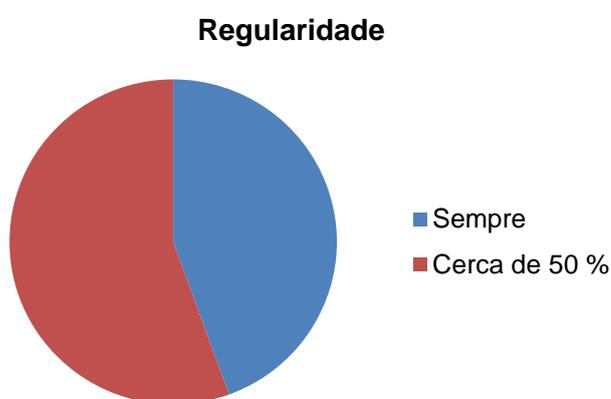
71



6. QUESTIONÁRIO

Elaborei um questionário a 18 alunos com idades compreendidas entre 15 e 35 anos de diferentes graus escolares de percussão na zona de Lisboa (Escola profissional Metropolitana, Academia Nacional Superior de Orquestra, Conservatório Metropolitano de Lisboa e Escola Superior de Música de Lisboa) sobre a regularidade do seu aquecimento diário.

Onde 8 responderam que faziam aquecimentos sempre e 10 responderam que faziam aquecimentos cerca de 50% das vezes.



Das 8 pessoas que responderam “sempre”, 7 delas efectuam 3 tipos de exercícios:

- A) Aquecimento no Pad.
- B) Aquecimento no Instrumento (marimba ou vibrafone).
- C) Alongamentos.

Enquanto que 1 seleccionou apenas A e C.

Das 10 pessoas que seleccionaram “Cerca de 50%”:

- 6 Delas seleccionaram A e C.
- 1 Seleccionou A, B e C.
- 1 Seleccionou B
- 1 Seleccionou A
- 1 Seleccionou A e B

7. TESTEMUNHOS

Realizei um inquérito a percussionistas experientes do nosso país, mesmo com pouca adesão decidi implementar algumas respostas pertinentes.

Incentiva os seus alunos e explica-lhes a importância de aquecer antes de estudar?

Pedro Carneiro – Professor de Percussão na Escola Superior de Música de Lisboa:

“Sim e inclusivamente na ESML, temos feito aquecimentos de grupo, assim como masterclasses de “*Body Awareness*” com a Teresa Simas (Orquestra de Câmara Portuguesa).”

João Carlos Pacheco - Percussionista na OCP:

“Por regra explico a importância de aquecimento físico e também mental antes de realizar o estudo. De modo a prevenir lesões e fomentar a concentração durante a sessão de estudo.”

Faz algum tipo de aquecimento especial antes de actuações?

Manuel Campos – Professor de Percussão na Escola Superior de Música das Artes e do Espectáculo:

“Dependo do que tenho de tocar. Por vezes faço por vezes não. Se tocar em Orquestra uma obra só com triângulo não vejo necessidade... Se tocar pratos é bem diferente! Mas tento fazer alongamentos e controlar a respiração, pois o controlo da respiração e os alongamentos ajudam a retirar uma certa ansiedade antes de tocar. Para mim a parte mental é mais importante que a parte física. Mas isso varia de pessoa para pessoa.”

Acha que estar em boa forma física é uma mais-valia para um percussionista?

Manuel Campos:

“É fundamental a boa forma física mas é tudo relativo e depende de que boa forma física estamos a falar. Para mim é mais importante ter noções de flexibilidade corporal do que muitos músculos desenvolvidos. É importante termos a noção exacta de que músculos usamos a tocar e tê-los desenvolvidos e flexíveis. Por isso aconselho a prática de Yoga e tudo o que tenha a ver com flexibilidade corporal.”

CONCLUSÃO

Desta maneira conclui-se este projecto PAP sobre o tema “A Rotina diária de um Percussionista” deixando as minhas ideias e exercícios a serem explorados e desenvolvidos.

A partir dos resultados dos questionários deduz-se que a maior parte dos percussionistas estudantes têm conhecimento do que são aquecimentos, embora superficialmente. Tendo como objectivo explorar as várias técnicas de aquecimento, expandir a autonomia e passando a ideia da importância do aquecimento através dos exercícios e testemunhos apresentados. Tentarei divulgar este método o melhor possível para que possa ter um “feedback” mais vasto, e a partir disso, possivelmente alargar este projecto.

Com a elaboração deste projecto consegui inserir no meu plano de estudos diários, diversos exercícios que acima mencionei e que me proporcionaram resultados bastante satisfatórios a nível do meu progresso enquanto percussionista, visto que consegui adequar muitos destes exercícios às minhas dificuldades técnicas assim como a capacidade criativa que desenvolvi ao criar os meus próprios métodos para resolução das mais variadas deficiências de cariz técnico.

Espero que tal como eu, outros músicos, não só percussionistas percebam este conceito e consigam resolver os seus problemas e consigam expandir a sua criatividade e autonomia musical.

BIBLIOGRAFIA

CIRONE, Anthony – **Master Technique Builders for Snare Drum** – Actual Daily Practice Routine Used By the Professionals.

HARNSBERGER, Andy - **The Importance of Proper Warm-up: Daily Warm-ups and Technical Exercises for Marimba** – disponível em:

[Http://www.innovativepercussion.com/docs/documents/403/Andy_Harnsberger_Warmup.pdf](http://www.innovativepercussion.com/docs/documents/403/Andy_Harnsberger_Warmup.pdf)

STEVENS, Leigh Howard - **Method of Movement for Marimba** – editora Marimba Productions, 6ª edição, 1979.

ZELTSMAN, Nancy – **Four-Mallet Marimba Playing** – A Musical Approach for All Levels – editora Hal Leonard, 3ª edição, 2003.

GLOSSÁRIO

Practice Pad- superfície (por vezes de borracha parecida com uma caixa) para praticar rudimentos e técnica de caixa.

R- “right” mão direita

L- “left” mão esquerda

Grip- técnica de agarrar as baquetas.