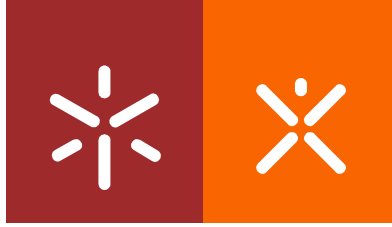


Universidade do Minho
Instituto de Educação

Ana Beatriz Veloso Cardona

Aspetos técnicos e musicais subentendidos na prática violinística. A inclusão tácita de recursos gestuais e fisiológicos no ensino do instrumento



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Ana Beatriz Veloso Cardona

**Aspetos técnicos e musicais subentendidos
na prática violinística. A inclusão tácita de
recursos gestuais e fisiológicos no ensino
do instrumento**

Relatório de Estágio
Mestrado em Ensino de Música

Trabalho realizado sob a orientação do
Professor Doutor Ricardo Barceló

Ficha Técnica

Nome | Ana Beatriz Veloso Cardona

Endereço eletrónico | bea_scp@hotmail.com

Telemóvel | 913961503

Número do Cartão de Cidadão | 134809564

Titulo do Relatório de estágio | "Aspetos técnicos e musicais subentendidos na prática violinística.
A inclusão tácita de recursos gestuais e fisiológicos no ensino do instrumento"

Orientador Supervisor | Prof. Doutor Ricardo Barceló

Orientadores Cooperantes | Profª. Vânia Fontão; Prof. José Ricardo Reis

Ano de Conclusão | 2017

Designação do Mestrado | Mestrado em Ensino da Música

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO PARCIAL DESTE RELATÓRIO, APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade do Minho, outubro de 2017

Assinatura: _____

Ana Beatriz Veloso Cardona

Agradecimentos

A todos aqueles que me apoiaram na realização deste relatório de estágio.

Um agradecimento especial aos professores colaboradores, Vânia Fontão, José Ricardo Reis e Jarslov Mikus por toda a atenção e dedicação que tiveram comigo ao longo deste ano. Um agradecimento particular ao meu orientador Prof. Ricardo Barceló e à minha família pelo apoio.

Título | “Aspectos técnicos e musicais subentendidos na prática violinística. A inclusão tácita de recursos gestuais e fisiológicos no ensino do instrumento”

Palavras Chave | violino; consciência corporal; movimento; respiração; técnica

Resumo Este relatório de estágio tem como principal objetivo a exploração de alguns aspectos técnicos e musicais, inerentes à prática violinística que, por sua vez, se revelam uma problemática no ensino, pela falta de uma abordagem sistemática nas aulas de instrumento. As principais ideias orientadoras foram a procura do equilíbrio entre o violino e o violinista através de um melhor conhecimento do seu corpo, investigando quais os movimentos mais adequados para realizar uma boa gestão da energia, e o controlo das sensações durante o estudo, em prol de uma *performance* bem preparada e do bem-estar dos alunos. Durante as aulas de intervenção foi transmitida aos alunos a noção de que não é suficiente conhecer só as notas e dedilhação de uma obra, mas que também era preciso observar os mais pequenos detalhes, e daí surgiam os aspectos subentendidos da prática violinista, como a correção da postura, a função da respiração, a comunicação não verbal, o controlo dos movimentos e a sua relação com a qualidade sonora. Nesse sentido foram aplicados alguns exercícios para facilitar o autoconhecimento e o controlo da respiração.

O ritmo da respiração recebeu principal destaque porque se verificou que era um dos aspectos técnicos que os alunos menos controlavam, quer na prática instrumental a solo, quer em música de conjunto, mas que se verificou ser um fator essencial para que o músico consiga expressar-se naturalmente, sendo, portanto, uma aliada para alcançar o equilíbrio e tranquilidade na execução instrumental.

Na intervenção pedagógica foram aplicados vários exercícios e foi destacada a importância de fazer movimentos conscientes durante a execução para encontrar a forma de melhorar algumas passagens abordando aspectos técnicos e sensoriais, através da concentração em pequenos detalhes e procurando a máxima eficiência e eficácia do ponto de vista músico-instrumental.

Esta experiência de lecionação revelou resultados bastante positivos e sinto que consegui na maioria dos alunos facultar-lhes alguns conhecimentos uteis para o resto da sua formação enquanto violinistas. Os resultados da nossa investigação revelaram que a consciencialização dos aspectos mencionados tornou-se muito relevante para os alunos melhorarem o seu desempenho e a sua autonomia no estudo.

Title | “Technical and musical aspects implied in the violinistic practice. The tacit inclusion of gestural and physiological resources in teaching on instrument”

Keywords | violin; body awareness; movement; breathing; technique

Abstract This report has as its main aim the analysis of some technical and musical aspects related to the violin practice, which, in turn, prove to be problematic in teaching, due to the lack of a systematic approach during the instrument classes. The leading guidelines of the project were the search for the balance between the violin and the violinist through a better knowledge of his/her body. This required the investigation of the most suitable movements to get a good energy management, and the control of the sensations during the study, in favor of a well-prepared performance and the students' well-being. During the intervention lessons the students were told that it is not enough to know only the notes or the fingering of a work. It is also necessary to observe the smallest details and out of them the implicit aspects of the violin practice would arise, such as posture correction, breathing function, non-verbal communication, movements control and their relation to sound quality. Therefore, some exercises were applied to make self-knowledge and breathing control easier.

The rhythm of breathing was highlighted in this study because it was proved that it was one of students' less controlled technical aspects, both in solo instrumental practice and in musical ensemble. Nevertheless, it was proved to be an essential aspect for the musicians to be able to express themselves naturally and is therefore an ally to achieve balance and tranquility during instrumental performance.

During the pedagogical intervention several exercises were applied and it was emphasized the importance of making conscious movements while performing so as to find a way to improve some passages by addressing technical and sensorial aspects, through concentration on small details and looking for maximum efficiency and effectiveness from the musician-instrumental point of view. This teaching experience has shown quite positive results and I feel that I have succeeded in providing most of the students with some useful knowledge for the rest of their training as violinists. The results of our investigation revealed that the awareness of these aspects were very important for students to improve their performance and autonomy during their study.

Índice

Introdução	1
PARTE I	3
ENQUADRAMENTO TEÓRICO	3
Capítulo I – Temática, motivações e objetivos	5
1. Temática e motivações	5
2. Objetivos	6
2.1 Objetivos gerais	6
2.2 Objetivos específicos.....	7
3. Enquadramento contextual e teórico	7
Capítulo II – O corpo e o violino	11
1. Recursos técnicos fisiológicos	12
1.1 Elementos anátomo-fisiológico	13
1.1.1 Postura: a relação do corpo com o violino	13
1.1.2 Respiração	14
1.1.3 Concentração	14
1.2 A comunicação não verbal na música	15
2. Recursos técnicos e gestuais	17
2.1 Movimento controlado	19
2.1.1 Analogia do controlo arco do violino com a coluna de ar	21
2.2 A Sonoridade	22
2.3 <i>Arsis e Thesis</i> - Impulso e Ataque.....	23
Capítulo III – A Respiração	25
1. Spirit	26
1.1 O que é a respiração?	26
1.2 Mecânica da respiração	28
2. A importância da respiração na prática violinista	29
2.1 Da respiração ao gesto	29
2.2 Respiração Violinística.	31
2.2.1 Gestos ligados à respiração.....	31
2.2.2 Respirar com intenção musical.	32

Parte II	35
PRÁTICA PEDAGÓGICA	35
Capítulo I – Caracterização do Contexto de Estágio	37
1. Caracterização da Escola profissional Artística do Vale do Ave/ Centro de Cultura Musical	37
2. Contextualização da amostra	38
2.1 Descrição das disciplinas	38
2.2 O professor	39
2.3 Enquadramento dos alunos em estudo	40
Capítulo II – Intervenção pedagógica	43
1. Pré – intervenção	43
1.1 Observação das aulas	43
1.2 Análise da investigação	44
2. Intervenção	50
2.1 Descrição dos Alunos de violino	50
2.1.1 Aluna do 1º ano	50
2.1.2 Aluna do 3º ano	50
2.1.3 Aluna do 4º ano	51
2.1.4 Alunas do 5º ano	52
2.1.5 Alunas do 6º ano	52
2.1.6 Aluna do 9º ano	53
2.1.7 Aluno do 11º ano	54
2.2 Contexto de música de câmara	54
2.3 Estratégia	55
2.3.1 Estado de Flow	56
2.3.2 O Movimento	57
2.3.3 Dar atenção à parte inaudível da interpretação - Audição	58
2.3.4 Exercícios técnicos de respiração	59
2.3.5 Mimesis	61
2.4 Metodologia da recolha de dados	62
3. Pós-intervenção	62
3.1 Resultados	63

Bibliografia	71
ANEXOS	75
Anexo 1 – Entrevista à Professora Joana Moreira.	77
Anexo 2 – Exemplo da Grelha de Observação.	79
Anexo 3 – Entrevista pós-intervenção aos alunos de violino	80
Anexo 4 – Planificação da aula do 1^o e 3^o ano.....	82
Anexo 5 – Entrevista pós-intervenção das alunas do 5^o ano	83
Anexo 6 – Entrevista pós-intervenção da Aluna do 9^o ano.	89
Vídeos em CD	94

Introdução

Este relatório de intervenção pedagógica insere-se no âmbito do Estágio Profissional do Mestrado em Ensino de Música nos grupos de docência M24 de Violino e M32 de Conjuntos Vocais/Instrumentais do Ensino Artístico Especializado e tem como objetivo principal o desenvolvimento de várias ferramentas e aspetos técnico-musicais fundamentais e inseparáveis para os instrumentistas em geral, mas aplicado em específico a violinistas - a consciência corporal.

A sugestão de tema apresentado no projeto, tem em foco a importância da respiração na execução técnica e interpretativa dos violinistas e a análise do seu efeito quando é consciente, explorada, controlada e mecanizada na performance. Depois de alguma leitura de referências bibliográficas e discussão do assunto com o meu orientador, o título inicial (“A preparação do som no silêncio: a respiração como técnica consciente ligada ao gesto expressivo no violino”) foi alterado para “Aspetos técnicos e musicais subentendidos na prática violinística. A inclusão tácita de recursos gestuais e fisiológicos no ensino do instrumento”.

Este relatório está dividido em duas partes, a primeira relacionada com a investigação científica e a segunda expõe todo o enquadramento da intervenção pedagógica e os seus resultados.

Na primeira parte deste relatório mais do que a relevância da respiração, inclui-se a relação desta com alguns aspetos particulares da técnica violinística como os elementos anatomofisiológicos a ela inerentes, inspiração/expiração, postura, a preparação do movimento para obter um resultado sonoro específico, impulso, ataque, mecânica do gesto e o controlo do arco que é um elemento que está extrínseco ao nosso corpo, mas, no entanto, aqui será comparada à coluna de ar, utilizado por exemplo nos instrumentistas de sopros e canto. Haverá também uma referência às técnicas de golpes de arco e ainda o uso da imitação visual e auditiva no processo de aprendizagem musical. O efeito que procuro através da consciencialização dos aspetos já referidos tanto se aplica a nível artístico e interpretativo, por exemplo, a expressividade, o fraseado e a intensidade sonora, como também a nível sensorial, isto é o músico sentir-se livre de tensões, atenuar o bloqueio dos movimentos e facilitar o controlo dos nervos.

No capítulo III mantive em foco o poder da respiração no controlo de uma *performance* como violinista, porque vários estudos demonstram que é um dos elementos que influencia a qualidade da interpretação. Aproveitando as palavras de Jordan (2011), “negar o poder da respiração é negar a capacidade de ser verdadeiramente expressivo e honesto em todas as ideias musicais. Não respirar é como transmitir algo ligeiramente desonesto que nunca comunica

completamente a ideia humana à mão”. Apesar de aqui Jordan se referir ao gesto do maestro, também se pode aplicar a qualquer instrumentista. É neste sentido que pretendo valorizar a respiração como aspeto técnico-expressivo e alertar os alunos para os seus efeitos, através de exercícios práticos.

“ (...) a respiração é a coisa mais mágica e humana em que nos podemos envolver como artistas. A respiração é o único veículo que temos para o transporte da ideia humana e do espírito humano.”¹

(Jordan, 2011)

Na segunda parte, haverá uma descrição de todo o ambiente, metodologias, resultados e processos de intervenção desenvolvidos durante o estágio.

As principais referências para o meu relatório serão o livro: *The musician's breath – The role of breathing in human expression* de James Jordan e o livro: *El violín interior* de Dominique Hoppenot. As citações em cima referidas fazem a ligação entre os dois pontos fulcrais de investigação, a respiração e o gesto, como veículo para uma *performance* devidamente preparada e atenta a pormenor.

¹ Minha tradução: “(...) that the breath is the most magical and human thing we can engage as artists. Breath is the only vehicle we have for the transport of human idea and human spirit.” (Jordan, 2011)

PARTE I
ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Capítulo I – Temática, motivações e objetivos

1. Temática e motivações

O presente projeto de investigação expõe qual a importância da consciência corporal na prática instrumental, em particular nos violinistas. Quando há referência à consciência corporal, pretende-se explorar todos os aspetos físicos e sensoriais a que os violinistas estão sujeitos para tocar.

Com esta temática pretendo abordar juntos dos alunos aspetos técnicos relacionados com a anatomia e fisiologia do nosso corpo como: a postura, a concentração, a respiração e ainda algumas expressões faciais ou corporais que facilitam a conexão e comunicação do músico para o público e entre músicos, útil em música de câmara e orquestra. Por vezes criamos vícios e truques que facilitam a comunicação, não verbal, mas que não são conscientes e que podem atrapalhar a nossa performance tecnicamente, mas como são atos involuntários nunca pensamos em corrigi-los. Outro ponto a alertar aos alunos é a importância da concentração durante o nosso estudo e arranjar algumas estratégias para um estudo eficaz. Em relação á postura é do conhecimento de todos, que é um dos fatores que mais interfere no sucesso ou não da nossa atuação, uma vez que tocar violino exige uma complexidade e variação de movimentos que nem sempre ficam completamente dominados e ganhamos vícios desnecessários que nos fazem perder energia e criar tensão em algumas partes do corpo. A acumulação dessa tensão a longo prazo transforma-se num impedimento de bons resultados. A respiração é outro aspeto relevante, que se for aproveitada como uma ferramenta auxiliar, consciente e estudada, quer para a aquisição de uma técnica infalível como de uma ideia musical bem transmitida, pode resultar bastante bem.

Serão abordados aspetos técnicos e gestuais como o movimento e o gesto, uma vez que descobrir qual o movimento e gesto certo cada vez que tocamos não é tarefa fácil. Em relação ao movimento podemos referir os mecanismos da mão esquerda conectados com a articulação musical, os diferentes golpes de arco e ainda a ligação destes aspetos ao gesto, uma vez que este é um dos fatores mais visíveis de expressividade. Também se mostrou relevante investigar de que maneira se pode melhorar a *performance* aliando o elemento gestual à expressão artístico-musical e de que forma o material sonoro poderá ganhar diferentes dimensões interpretativas e expressivas, considerando que a performance musical envolve funções multissensoriais. (Chaib, 2012) Este conhecimento poderá ser útil para controlar os gestos durante um exame ou *performance* tendo em conta a nossa respiração, relacionando os elementos sonoros, físicos e

visuais. É relevante falar do gesto quando se fala da respiração num violinista porque o arco é comparado à “coluna de ar” por muitos especialistas. Tal como refere Hoppenot (1991) “o instrumentista que se expressa com um arco normalmente ignora que a beleza, a profundidade e especialmente a emoção da sua sonoridade são resultado da tranquilidade e da utilização adequada do seu ar.”

A respiração estará em foque como técnica consciente ligada ao gesto expressivo no violino. Neste sentido irei-me centrar na respiração do violinista, enquanto elemento técnico e artístico, que deve ser estudado tal como qualquer outro aspeto técnico-musical. Nesta linha de pensamento, farei uma pesquisa sobre a vantagem de os violinistas dominarem a respiração e os gestos a si ligados de forma consciente, tal como faz um instrumentista de sopros ou um cantor, percebendo os efeitos da respiração consciente durante a execução, e a própria perceção corporal dos intérpretes nas suas vastas horas de estudo.

2. Objetivos

2.1 Objetivos gerais

Nos objetivos gerais pretendo responder a perguntas tais como: será que os alunos e músicos profissionais são alertados frequentemente para a importância de um estudo concentrado em pormenores, como os movimentos do nosso corpo e a memorização de sensações corporais? Será que os instrumentistas de cordas são alertados para questões relacionadas com a respiração durante as suas aulas? E os professores têm o cuidado de desde as primeiras aulas explicarem aos alunos que no momento de começarem a tocar devem inspirar e que isso os ajuda a manter a pulsação? Sempre que tocam em conjunto, quer seja orquestra ou em música de câmara, trabalham questões relacionadas com a respiração?

Assim sendo, irei alertar os alunos para estas questões e trabalhar com eles com o objetivo de os ajudar a perceber as vantagens de saber controlar a respiração e cada gesto que fazem para se sentirem “livres” enquanto procurarmos dar expressividade à nossa performance, controlando aspetos cinestésicos por vezes descurados.

2.2 Objetivos específicos

O projeto de intervenção terá como principal objetivo a procura da adequação dos movimentos corporais que realizamos com o que estamos a executar, através da respiração (Vellasco, 2011). E por consequência aumentar a estabilidade, segurança, tranquilidade e concentração durante a performance, evitando a tensão não funcional e possíveis momentos de hesitação.

Para obter resultados mais concretos, numa fase inicial analisarei o nível de conhecimento e consciencialização dos alunos relativamente aos aspetos mencionados (fase de observação) e compararei esta informação com a recolhida depois de aplicar o plano de intervenção (fase de lecionação). Avaliarei os níveis de controlo da respiração em sala de aula e audições, os problemas técnicos relacionados com a tensão que criamos por não respirar corretamente, e que efeito tem o facto de realizarmos uma respiração antinatural, se causa uma sensação de relaxe ou de stresse. Também pretendo investigar em que idade a noção de respiração relacionada a um movimento terá resultados mais imediatos. Para completar as minhas fontes de pesquisa e obter a maior variedade de resultados farei inquéritos tanto a alunos como a professores sobre esta questão.

3. Enquadramento contextual e teórico

A Escola Profissional Artística do Vale do Ave (ARTAVE), apareceu no final da década de 80, com o Decreto-Lei nº 26/89, de 21 de janeiro por iniciativa do Dr. José Alexandre Reis, seu diretor pedagógico desde então. O princípio fundamental desta modalidade consiste em «facultar aos alunos uma sólida formação geral, científica e tecnológica, capaz de os preparar tanto para o ingresso na vida ativa como para o prosseguimento de estudos» (Art.4º ponto e). Os objetivos da ARTAVE e das restantes escolas profissionais passam por proporcionar aos alunos um ambiente de aprendizagem em que se concilia o acompanhamento individual, com vista ao desenvolvimento das capacidades individuais de cada um, e a integração dos alunos em atividades de conjunto desde o início dos seus estudos. A pertinência da presente exposição legislativa e histórica assenta no facto de a ARTAVE, em conjunto com o CCM (Centro de Cultura Musical) – Conservatório Regional, com paralelismo pedagógico desde 1988 e autonomia pedagógica desde 1989, apesar de serem escolas de diferentes ramos de ensino de música (profissional e vocacional) trabalham de uma forma conjunta, tendo inclusive um projeto educativo com pontos comuns. Ambas as instituições desenvolvem a sua atividade nos mesmos recintos, nomeadamente no Colégio das

Caldinhas, no pólo de Vila Nova de Famalicão e ainda no pólo da Fundação Castro Alves. Em 1993 iniciou-se o projeto no Instituto Nun'Alvres (INA) e em 1996 protocolo com os municípios envolvidos, Santo Tirso e Vila Nova de Famalicão, para a iniciação do primeiro ciclo. Este estágio centra-se apenas no Colégio das Caldinhas, 1º ciclo -alunos do INA, 2º ciclo - alunos do CCM e o 3º ciclo, secundário e orquestra Artavinhos - alunos da ARTAVE. É de salientar que esta escola oferece aos seus alunos um leque de experiências artísticas de um nível excepcional, como vários estágios de orquestra com maestros nacionais e internacionais de renome e masterclasses com professores excelentes, e ainda se apresentam várias vezes durante o ano em concertos e audições em vários pontos do país. Os alunos têm um horário muito extenso, no entanto com oportunidade de no tempo em que se encontram na escola de estudarem com supervisão de um ou vários professores, facilitando o acompanhamento diário para a criação de hábitos de estudo e a evolução do aluno.

O interesse no tema surgiu desde as primeiras aulas que observei na ARTAVE, tendo a oportunidade de assistir a ensaios dos alunos com acompanhamento de piano reparei que grande parte dos alunos apresenta dificuldades no primeiro gesto que executam para “dar entrada” ao pianista acompanhador, tentam usar como principal referência a imitação e não ganham o conhecimento suficiente para controlarem o seu corpo. Este gesto por norma acompanha-se com uma respiração adequada àquilo que se vai tocar, e tanto nos alunos do ensino secundário como do básico, esse primeiro momento de uma peça cria alguma instabilidade e hesitação no desenrolar dos primeiros compassos. O mesmo acontece sempre que têm algum momento de silêncio que os obriga a preparar o que vai acontecer apenas mentalmente. Mas será que essa preparação é só uma questão mental? Ou para além da concentração podemos de alguma maneira durante o nosso estudo individual prever essas hesitações e melhorarmos?

Refletindo bastante naquilo que é a aprendizagem e nos vários momentos em que se preparam audições, provas ou concertos poucas vezes a respiração e a importância desse primeiro momento numa situação de nervos era abordada. Trabalham-se todas as questões técnicas, fraseado, expressividade, mas raramente se concentra nos movimentos ou na respiração. Quando se toca a solo esta insegurança é ainda mais evidente, pois não há a responsabilidade de “dar entrada” a alguém nas imensas vezes que se toca a obra, mas em palco sente-se uma exposição maior, os nervos aumentam e o controlo da respiração ainda é mais complexo. Após observar e questionar alguns instrumentistas constatou-se que alguns continuam a sentir-se incapazes de tocar sem prender a respiração durante algum tempo e acabam por forçar a respiração de alguma forma para a realização da sua prática musical. Outros têm o hábito de inalar exageradamente,

provocando um ruído de respiração profunda, no instante de levantar o arco como preparação para tocar e há, ainda, aqueles que forçam sua respiração para acompanhar a estrutura da frase musical, enquanto outros a prendem. Numa primeira pesquisa que fiz, à muita referência ao paralelismo movimento/músculos e respiração.

“A inalação seguida da expiração pode-se considerar como uma forma de expansão e contração, que encontra paralelismo na essência do movimento do arco do instrumentista de cordas friccionadas; está recebendo e transmitindo inspiração, o que é a natureza da performance: é tensão e relaxamento.” (Velasco, 2014, p. 1186)²

² Citação original: SANDERS, Joseph & PHILLIPS, Ruth (June 2002). *Freedom to breathe*, The Strad, London, v.113, n.1346, p. 630-635.

Capítulo II – O corpo e o violino

O processo de ensino-aprendizagem de um instrumento musical consiste na procura de um sinal de evolução, isto é uma constante missão tanto do professor, mas essencialmente do aluno. A maior parte das vezes procuram-se estratégias físicas eficazes para a obtenção de resultados imediatos, mas a longo prazo os conhecimentos a adquirir vão ficando mais complexos e já não basta o domínio físico. Surgem então questões como: será que a nossa evolução significa mesmo que há um controlo físico do nosso corpo? Ou simplesmente memorizamos aquele movimento por o repetirmos imensas vezes?

Para os violinistas o primeiro contacto com o seu próprio instrumento não é tarefa fácil, para a maioria dos músicos o violino é efetivamente sinónimo de sofrimento. Um leque de medos apavora os violinistas na hora da atuação, desde os nervos, receio de tocar, de se enganar, medo de bloquear e fracassar todo o trabalho feito. Isto porque o violino é um instrumento tão refletor das próprias sensações ou falta delas que nas piores situações facilmente a sonoridade fica má, o corpo bloqueia, ficando incapazes de transmitir *vibrações autênticas* ou *expressões sinceras*³ e o desequilíbrio é visível. Mas será que com tantas horas de estudo não há como atenuar este medo?

O estudo é focado em pormenores tão específicos como o vibrato, a mudança de posição, a divisão do arco, uma nota que deve ser mais destacada que outra e sempre sobre tanta tensão e inquietude que impede de ouvir com serenidade o que está a ser produzido musicalmente, tudo que está para além da técnica resulta. Como obter felicidade e bem-estar enquanto estudamos? É frustrante que depois de tantas horas, dias e anos dedicados a um instrumento continuemos a ter dificuldade em dominá-lo.

Hoppenot (1991) acredita que a resposta a tudo isto está na maneira como fazemos do instrumento uma extensão do nosso corpo. Não existem métodos nem formulas para esclarecer certas hesitações ou dúvidas, sobretudo em relação à colocação do instrumento e ao gesto, mas existem outros fatores que merecem também a atenção dos instrumentistas que não envolvem um objeto de trabalho visível, mas sensorial, como a concentração, a sonoridade e a respiração. A procura pela relação de todos estes fatores técnicos, anatomofisiológicos e psicológicos no estudo individual, Hoppenot chama-lhe de “equilíbrio corporal”.

³ Expressões utilizadas por Hoppenot, referindo-se à falta de emoção e identidade na aprendizagem e execução de um instrumento.

De uma forma geral o que mais encontramos nos músicos é um conhecimento inconsciente do violino, algo puramente instintivo e desprevenido de uma reflexão profunda - ou “se está em forma” ou “não se está em forma” para tocar. No entanto existe também um grupo de violinistas conscientes que é exigente e racional, que procura precisão, cuidado e uma intenção naquilo que vão estudar e o porquê da escolha por aquela obra em vez de outra. Estes violinistas não têm medo de mudar o seu foco de trabalho, de colocar dúvidas e de experimentar mesmo que o resultado seja desagradável. Em todo o percurso violinista, aparecem opiniões e ideias técnicas diferentes que aceitamos com facilidade, no entanto essa mudança transforma-se em ansiedade e medo de a aplicarmos na nossa execução, o nosso corpo e a mente têm de trabalhar juntas para facilitar o processo de aquisição de um “truque” novo. (Hoppenot, 1991)

Neste capítulo será assim abordado cada problema separadamente, de forma a alertar a importância da consciência corporal para a sua resolução. Primeiro as questões técnicas como a postura, a respiração, a concentração e a comunicação não verbal. E num outro ponto o controlo do movimento/gesto, o poder da nossa mente para transmitir ao nosso corpo o movimento que procuramos e o que desejamos obter através dele, o controlo do arco, da sonoridade e a execução dos impulsos que antecipam o ataque e todo o processo que tem como produto final o som musical.

A questão essencial aqui apresentada é a análise de todos os movimentos necessários para tocar violino e todo o processo de evolução e maturação que envolve esta arte.

1. Recursos técnicos fisiológicos

O primeiro ponto deste capítulo aborda superficialmente alguns recursos fisiológicos inerentes à prática de um instrumento musical. São eles os elementos anátomo-fisiológicos, que envolvem o nosso corpo, mas acima de tudo o nosso organismo, como por exemplo o sistema respiratório, nervoso e motor. A importância da postura certa, da relação do nosso corpo com o violino, da respiração e da concentração durante o nosso estudo. E ainda um recurso mais psicofísico que envolve a capacidade de controlar as nossas intenções e motivações intrínsecas e as sabermos transmitir ao nosso corpo de forma a serem bem-sucedidas na execução.

Um aluno que desenvolva a compreensão da anatomia funcional do seu corpo, torna-o mais autónomo, aberto e curioso, capaz de relacionar objetos e acontecimentos e perceber semelhanças e diferenças. (Oliveira e Abreu)

1.1 Elementos anátomo-fisiológico

Applegate (2012) define que anatomia é o estudo científico da estrutura ou morfologia dos organismos e suas partes. A anatomia humana é o estudo da forma e estrutura do corpo humano e suas partes. A fisiologia é o estudo científico das funções ou processos das coisas vivas e explica como e porque as partes funcionam. Elementos anátomo-fisiológicos, definem-se pela relação destas duas ciências, uma explica a estrutura e a outra a função.

Na prática de um instrumento musical, o instrumento torna-se uma extensão do corpo. A prática do violino está maioritariamente dividida em dois momentos, por um lado tem a música e do outro a técnica, que são estudados separadamente como se não estivessem relacionados entre si. E existe ainda um terceiro momento que consiste em unir as duas. Para isto dever-se-ia colocar em questão o nosso corpo sensorialmente, tanto em relação consigo mesmo como em relação ao violino. Deve-se querer, conscientemente, encontrar uma sensação daquilo que se faz, a sensação e a consciência devem estar sempre presentes e nenhuma parte do corpo ou movimento devem ficar esquecidos. Mudar a mentalidade dos professores e alunos para um estudo com resultados a longo prazo em vez de resultados imediatos não é tarefa fácil, no entanto sabe-se que muitas hesitações, bloqueios, medos e frustrações podem ser resolvidas através do uso de sensações previamente esclarecidas e adequadas podendo provocar instantaneamente um resultado positivo que vários anos de trabalho por imitação não permitiriam obter e abrir caminho para enormes progressos. (Hoppenot, 1991)

1.1.1 Postura: a relação do corpo com o violino

Neste aspeto é importante apontar algumas questões sobre a relação entre o violino e o violinista, a organização da nossa postura em relação ao instrumento que se tem em mãos quer a tocar sentados, como acontece regularmente em música de câmara ou de pé e ainda a relação violino e arco. Minimizar o desgaste de energia em cada movimento é importante e nem sempre é necessário usar o braço direito por completo, por vezes só com movimentos do pulso ou dos dedos consegue-se executar uma passagem, no entanto o importante é manter sempre os músculos de sustentação, principalmente as costas, firmes e ombros relaxados, conferindo ao braço flexibilidade. No lado esquerdo pousa-se o violino, que se mantém passivo a qualquer movimento executado com os dedos da mão esquerda. Aqui é importante tonificar e fortificar o braço para que tenha força suficiente proveniente das costas, passando pelos braços até à ponta

dos dedos. Uma vez que se repete e mantém-se a mesma postura por várias horas é importante manter alguma concentração em descontraír e aliviar a tensão criada naturalmente. Para tal, é fundamental ir revendo a postura ao longo do estudo e pensar em mantê-la correta, só assim se tornará um hábito ter consciência dos movimentos. No entanto é preciso ter noção de que é um trabalho complexo e muito minucioso, que precisa de tempo para revelar resultados positivos notórios.

1.1.2 Respiração

Outro assunto fisiológico que será relevante para a consciencialização de alguns aspetos que estão subentendidos na atividade do violinista, mas que não é suficientemente abordado em contexto de sala de aula é a respiração. Será apenas mencionada como uma parte essencial para o equilíbrio da interpretação e não como um ciclo natural e inconsciente do sistema respiratório. Em momentos de perturbação emocional, medo ou durante um esforço exagerado, a respiração torna-se algo “anormal” ao ponto de nos apercebemos dela, sendo que condiciona o nosso comportamento e a nossa maneira de tocar, quer para o melhor como para o pior. No entanto podemos aprender a utilizá-la em todos os momentos. Ao contrário do que acontece nos instrumentistas de cordas, os cantores e os instrumentistas de sopros sabem muito bem os efeitos positivos que uma respiração bem orientada pode ter na sua execução. A primeira grande influência da utilização de uma respiração correta está na descontração muscular, depois vem a sonoridade e a intenção musical e por fim a energia, isto é, a resistência. Para um instrumentista de cordas aplicar a respiração da mesma maneira é algo fora do comum e custa admitir que uma inspiração profunda seguida de uma expiração tranquila possa ter efeitos bons, mas se começar a usar a respiração, passando a parte de adaptação e consciencialização perseverante e sem brilho, quando se começa a sentir confiança vencendo os medos e o desagrado, é quando começa a ser possível tocar com a respiração, como fazem os restantes músicos. Por exemplo tocar o concerto para violino de Brahms ou uma sonata de Mozart será uma experiência que exige um trabalho de respiração distinto. Enquanto na primeira obra a inspiração antecipa uma grande respiração que enche por completo o tórax, com o objetivo de atacar com toda a força durante uma expiração de alcance, na segunda obra basta uma inspiração mais pequena e leve no início que resultará num carácter também mais ligeiro (Hoppenot, 1991). A ação baseia-se sempre na expiração e a inspiração adequada que prepara o gesto.

1.1.3 Concentração

Claro que ao procurar ser-se consciente das próprias atitudes enquanto violinista também se coloca em causa não só o método de estudo, mas todo o processo de ensino-aprendizagem que exige muita concentração. A concentração é um aspeto relacionado com o sistema nervoso e com os processos cognitivos. A capacidade de se permanecer com atenção num objetivo, ignorando tudo o resto, centra-se nas regiões pré-frontais do cérebro. Os circuitos desta região focam-se na importância ou relevância do que queremos fazer, afastando as coisas que decidimos ignorar. A atenção obriga à desconexão de distrações emocionais. Isto quer dizer que quando uma pessoa está concentrada na procura por uma sonoridade ou melodia, por exemplo, ativa os sinais da sua região pré-frontal em sincronia com o som escutado. Quanto maior é a concentração maior será a conexão neural. Este processo de sincronização se denomina de “conclusão da fase”, segundo Richard Davidson. (Slagter, 2009)

A atenção plena permite entrar num estado de *flow*⁴ ou de fluxo, e quando se concentra numa coisa, ignorando o resto, existe uma tensão entre duas regiões do cérebro muito diferentes, a inferior e superior. A inferior é onde se situam os nervos subcorticais que permitem ter atitudes involuntárias, reflexos, impulsos, encarrega-se da parte mais emocional, das rotinas e da representação da realidade. Enquanto a parte superior, conhecida como neocórtex, permite ter autoconsciência, atos voluntários e intencionais que ajudam a prestar atenção para ler, decifrar uma partitura, pensar no que se tem de fazer para tocar um instrumento ou no que dizer quando se fala com alguém e por isso também é uma parte que se ativa mais lentamente, com maior esforço e é capaz de mudar e reorganizar rotinas automáticas e controlar impulsos. (Goleman, 2013)

1.2 A comunicação não verbal na música

A transmissão de uma ideia ou ação quer ela seja musical ou não, é caracterizada através das sensações. Neste ponto será importante abordar como é que através do corpo humano conseguimos transmitir uma ideia musical, tal como um maestro por exemplo que mesmo sem haver som ele mostra através do seu gesto uma clara intenção. O importante é saber analisar a obra desde os seus momentos de tensão e, muitas vezes esquecidos, os de repouso como é o

⁴ Este estado caracteriza-se por um elevado nível de concentração na tarefa que estamos a desempenhar e por isso uma focalização na perceção de informação e uma desconexão tudo o resto. (Csikszentmihalyi, 1997)

caso das pausas, e a partir dela entender quais são as intenções expressivas e procurar meios e técnicas de as realizar.

“A importância de recriar uma pausa em sua mente não apenas como uma oportunidade para a infusão de ideia musical e pensamento musical, mas como a oportunidade milagrosa de fundir tanto a ideia expressiva quanto a cor e o conteúdo humano a ser transmitido em qualquer frase musical.” (Jordan, 2011)⁵

As sensações são um ponto essencial para a transmissão de uma ideia, assim que se encontra uma forma clara de a expressar deve-se durante a *performance* procurar novamente essa sensação. Mas como memorizar as sensações? Este é o interesse de um trabalho tão peculiar como ser músico, para além da técnica tem que se conhecer bem, para saber encontrar a sensibilidade certa para transmitir algo para fora do seu corpo. Aqui entra em funcionamento o processo do sistema nervoso e somático. (Velasco, 2011)

Sendo a música considerado um meio de comunicação não verbal, torna-se essencial perceber de que forma é que o músico se comporta na interação com o seu instrumento, como é que se exprime através dele e ainda a transmissão de sinais entre os músicos. A comunicação não-verbal é a forma não discursiva que pode ser transmitida através de três suportes: o corpo, os objetos associados ao corpo e os produtos da habilidade humana. O primeiro, o corpo, nas suas qualidades físicas, fisiológicas e nos seus movimentos. O segundo, no homem, ou seja, objetos associados ao corpo como os adornos, as roupas, ou mesmo as mutilações, marcas ou cicatrizes de tatuagens, de rituais ou não. O terceiro suporte se refere à dispersão dos indivíduos no espaço, este espaço engloba desde o espaço físico que cerca o corpo até o espaço que a ele se relacione, o espaço territorial. (Pires, 2003) Argyle (1978), estudioso e pesquisador dos comportamentos não-verbais, ao abordar o sistema não-verbal, não apresenta a categorização de suportes e sim distingue os seguintes canais: expressão facial, olhar, gestos e movimentos posturais, contacto corporal, comportamento espacial, roupas, aspeto físico e outros aspetos da aparência. Estes canais fazem parte de uma categorização denominada “os diferentes sinais corporais”.

⁵ Minha tradução: “Recreate the importance of a rest in your mind as not just an opportunity for the infusion of musical idea and musical thought, but as the miraculous opportunity to infuse both the expressive idea in effect and color, and the human content that is to be carried in any musical phrase.”⁵ (Jordan, 2011)

Como foi falado até agora a intenção musical, expressa-se essencialmente através de movimentos humanos dominando um objeto, um instrumento musical. Toda a performance musical é dotada de gestos e expressões corporais, não se resume apenas a um movimento, mas a uma intenção de transmitir algo, por isso a música está inserida num meio de comunicação não-verbal. Os gestos completam a ideia musical e estão diretamente ligados à sensibilidade musical, e são importantes na percepção musical. Também estes gestos corporais são aspetos que devem ser antecipados e trabalhados de forma a auxiliar a performance, o número de atos inconscientes, expeto alguns que sejam expressivos, que na sua maioria são expressões faciais (fechar os olhos, mexer a boca), devem ser reduzidos.

É essencialmente em música de câmara que se observa o maior número de gestos corporais, como por exemplo movimentos do corpo, expressões faciais e a respiração, uma vez que estes auxiliam a comunicação entre os músicos e o público, a sincronização e a transmissão de ideias. Mello (2014) catalogou os movimentos do corpo em três categorias: “movimentos de corpo inteiro”, “movimentos da cabeça” e “expressões faciais”, sendo a primeira a considerada mais expressiva musicalmente de todas.

Também quando um músico está a ser dirigido por um maestro, todos os seus movimentos, desde a cara às mãos transmitem-nos um enorme leque de intenções. Mesmo os lábios são um forte indicador da intenção musical, a maneira como observamos o maestro a expirar indica-nos a intensidade daquele momento. (Jordan, Moliterno, & Nova, 2011)

“Constituído de som e silêncio, forma e texturas, gesto e movimento, numa multisensorialidade – sustentada de um lado pela forma e estrutura, e de outro, pela força de sua materialidade -, o texto musical é caracterizado como uma potência de devir latente, ao acolher o interprete e seu mundo de valores.”
(Laboissière, 2007)

2. Recursos técnicos e gestuais

O termo recursos técnicos e gestuais é utilizado por Sullivan (1984), num documento onde define o termo “gesto musical”, apresentando o gesto enquanto movimento humano indispensável para insinuar/apontar algo involuntariamente e também no contexto musical que deve conduzir a alguma intenção. No entanto ele assume que não considera o gesto tudo aquilo que se define por um movimento sem ruído, mas sim que é algo que tanto acontece na fala como na música.

“Não consigo mais usar a palavra gesto apenas naqueles momentos em que eu desejo referir-me aos movimentos que as pessoas fazem em vez de, ou enquanto falam. Também não consigo usá-lo apenas para comportamentos que fazem uso do movimento. Em vez disso, eu agora uso para comportamentos que são atribuídos a determinada função, algum papel a desempenhar, tanto no discurso como nas obras compostas: eu olho para o gesto como algo que acontece no movimento, na fala e na música.” (Sullivan, 1984)⁶

Esta interpretação terá todo o sentido musicalmente, ao considerar que cada movimento do artista tem uma intenção e neste sentido relacionar os recursos técnicos adequados a cada instrumento. No caso de uma partitura de violino, o compositor escreve uma quantidade enorme de intenções musicais que o interprete terá que realizar através do seu gesto, como por exemplo, notas longas, curtas, fora da corda, forte, piano, ligaduras ou as próprias pausas têm o seu próprio movimento. No entanto isto são gestos evidentes e claros que são inculcados de forma gradual em todo o processo de aprendizagem e que pela frequência do seu uso em partituras não ficam esquecidos, mas são apenas uma parte da interpretação a outra terá que ser cada músico a procurar e a ganhar consciência dos movimentos que necessita para completar a interpretação.

“Compreender a visibilidade do invisível é trabalho para uma vida (...)” (Chaib, 2012 in Brook, 2008)

O segundo tópico deste capítulo será dividido em três pontos principais: controlo do movimento e a coordenação com o arco, que é um elemento que está extrínseco ao nosso corpo, mas, no entanto, aqui será comparada à coluna de ar, utilizado pelos instrumentistas de sopros e canto. Abordar-se-à como controlar os movimentos com o objetivo de melhorar a sonoridade e por último a importância de uma boa preparação do impulso e ataque, relacionando-os com os termos *Arsis e Thesis*.

⁶ Minha tradução: “I no longer reserve the word gesture only for those times when I wish to refer to those movements that people make instead of, or while, speaking. Nor do I anymore reserve it only for events in those composed works that make use of movement. Instead, I now reserve it for events that are given a certain function, a certain role to play, both in discourse and in composed works: I look at gesture as something that happens in movement, in speech, and in music.” (Sullivan, 1984)

2.1 Movimento controlado

Os movimentos humanos são padrões muito complexos de ativação do corpo, relacionados à percepção do ambiente, à interação com os seus aspectos materiais e às emoções que surgem neste processo. O organismo é dotado de sinergias, isto é conjunto de movimentos simples ou complexos, que obrigam a que todo o corpo (músculos e membros) trabalhem em conjunto. Apesar de automatizados e estáveis, estes padrões são dotados de flexibilidade, permitindo que através de uma avaliação constante da ação se adequem com precisão às mudanças de contexto. Trata-se de um processo gradual de automatização de sequências e de ativação motora, pelo amadurecimento individual, a liberação das capacidades cognitivas para que seja possível adquirir outras habilidades motoras, como a habilidade musical e artística.

A aprendizagem de um instrumento musical é um estudo técnico, que mobiliza a atenção para a prática de estudos e peças musicais em que o principal objetivo é automatizar o gesto, este tipo de desenvolvimento motor é importante para que o músico se liberte da atenção mecânica e possa explorar outros aspectos musicais como a dinâmica, a produção de efeitos musicais variados e a partilha de emoções. (Vezzá, 2013)

A música é um produto humano, feito através do movimento humano, produzir música significa aprender a manipular o instrumento e a movimentar-se de forma específica para criar sons específicos – uma nota, *vibrato*, *legato*, *spicatto*.⁷ A música é também um meio de comunicação não verbal e por isso significa dominar uma forma de comunicação com outros músicos que acompanham o instrumentista, com a plateia e consigo mesmo. Todo o desencadear do estudo de instrumento, obriga a mudanças estruturais e funcionais do sistema nervoso central, que garante a memorização e automatização das ações – plasticidade. (Münste, Altenmüller e Jäncke in Vezzá, 2013).

O músico profissional desenvolve em particular o movimento voluntário, isto é, a contração dos músculos esqueléticos é o resultado de um sistema integrado de informação e ação que se estende por todo o corpo. Isto tudo é organizado pelo sistema nervoso central, e os captadores sensoriais funcionam como “espíões”. O cérebro coleta informações não apenas sobre o ambiente externo, mas também sobre o ambiente interno (o estado dos músculos e articulações, a posição do corpo no espaço) que permite a adaptação dos movimentos e o seu sucesso nas várias atividades humanas.

⁷ Termos técnicos referentes a golpes e articulações de arco.

O controlo do movimento, envolve tudo o que tenha a ver com a consciência e harmonização do nosso corpo, a nível da postura e dos gestos que realizamos para tocar violino, uma vez que a música se expressa sobre o nosso corpo e não apenas sobre os dedos da mão esquerda e o braço direito.

Sendo o violino um instrumento que não está apoiado no solo, como é o caso do violoncelo ou piano, o instrumentista torna-se a “superfície” do violino e é importante que esteja consciente do seu equilíbrio para não atrapalhar a execução. (Hoppenot, 1991) Depois de encontrar o equilíbrio corporal pode explorar os pontos fulcrais da execução da mão esquerda e direita como por exemplo execução de golpes de arco, agilidade e precisão dos dedos. E são nas mãos que se encontram os principais gestos para o sucesso ou não da interpretação violinista. Ao observar a repetição dos movimentos dos violinistas tocando um excerto musical, Baader (in Vezzà) verificou que utilizavam mecanismos de coordenação bimanual elaborados e movimentos antecipatórios de cada um dos dedos individualmente para melhorar a afinação e a precisão rítmica das notas tocadas. Na estabilidade temporal do desempenho motor foi evidenciada a superposição das trajetórias de cada dedo da mão esquerda e do arco e que em cada repetição existia uma coincidência espacial e temporal. Estes aspetos são bastante evidentes nas orquestras, é fácil apercebermos da sincronização das arcadas, que resulta na produção de uma maior massa sonora.

Nem sempre é fácil reconhecer o corpo como um instrumento e atribuir-lhe alguma sensibilidade musical. O resultado musical, a sonoridade obtida nos instrumentos e também a integridade física do instrumentista, podem ser prejudicados por uma tensão excessiva ao tocar quer a nível físico como emocional, uma vez que se trata de realizar movimentos complexos que dependem de sinergias que recrutam várias regiões do corpo de forma exigente e controlada. Esta exigência e precisão de estabilidade e movimento, como acontece na relação entre o ombro direito que se tem de manter estável enquanto a mão se desloca com o arco, pode provocar tensão muscular em determinadas regiões do corpo. O cuidado com o próprio corpo, a procura do autoconhecimento, fazem parte das ferramentas que possibilitam ao instrumentista aperfeiçoar o som produzido e atingir os seus objetivos, contribuindo para que ele adquira o domínio e o controlo sobre os seus movimentos.

2.1.1 Analogia do controlo arco do violino com a coluna de ar.

A expressão “o arco como coluna e ar” foi apresentada pelo violinista Hoppenot no livro *El violin interior* em que explica a sua pedagogia. Arranjar um ponto em comum entre o trabalho dos instrumentistas de cordas e os de sopros ou canto, é uma pedagogia que acontece regularmente por parte dos professores de sopros, mas não tanto por parte dos instrumentistas de cordas uma vez que o arco é algo físico, maleável e visível é mais fácil ser observado pelos instrumentistas de sopros, do que para os de cordas tirarem conclusões do que acontece na coluna de ar.

Serão mencionados três pontos, que aparentemente em nada se relacionam entre cordas e sopros, mas que na verdade produzem resultados bons quando comparados. São eles: o ritmo, o controlo do som e o fraseado.

No primeiro ponto, o ritmo, a relação que existe entre o arco e a coluna de ar, é que no instrumentista de cordas a pulsação e a execução das figuras rítmicas varia, não só pela velocidade dos dedos da mão esquerda, mas também pela condução do arco através dos movimentos da mão direita. Quanto mais longas são as figuras rítmicas ou quanto mais notas quisermos tocar por arcada⁹ menor vai ser a velocidade com que movemos o arco. O mesmo acontece com os instrumentistas de sopros ou cantores, mas nestes casos utilizam o ar e variam a quantidade de ar que vão libertando com menor ou maior velocidade. Ou seja, enquanto um instrumentista que use o arco para tocar controla o ritmo através da velocidade com que move o arco, os músicos que utilizam uma coluna de ar controlam da mesma forma a respiração.

No segundo ponto, o som, a relação repete-se. Quanto mais som o instrumentista de sopros ou cantor quiser obter mais ar vai libertar e mais vezes terá que respirar para manter a intensidade do som, nos instrumentos de cordas usa-se também mais velocidade e por sua vez mudamos de arcada mais vezes de forma a manter a mesma intensidade. No caso de se desejar uma sonoridade menos densa e limpa procura-se manter o arco a uma velocidade lenta e constante sem oscilações, o mesmo acontece com o ar.

No último exemplo que se refere à musicalidade e construção frásica de uma melodia, quando a intenção musical é manter uma linha melódica ligada, com pouca articulação entre as notas, usamos a mesma arcada ou se for necessário trocar de arcada faz-se de maneira a que não se ouça essa mudança, controlando o movimento dos dedos na mudança, se o objetivo é tocar tudo mais articulado e então mudamos mais vezes de arco de forma a cada nota ser realizada

⁹ Uma arcada define-se por um movimento para cima ou para baixo.

com um impulso diferente. Nos cantores ou instrumentistas de sopros este impulso é dado através do diafragma que controla cada expiração do músico.

A grande diferença não está na mecânica do instrumento, mas sim no uso consciente ou não daquilo que permite produzir o som desejado. Enquanto os instrumentistas de sopros e cantores têm obrigatoriamente que no seu estudo pensar em estratégias de respiração para tocar em cada obra que interpretam, o instrumentista de cordas não, uma vez que o simples movimento do arco produz som e só quando alguma passagem não está a resultar como o desejado é que o músico se concentra em perceber o que precisa de mudar na maneira como reparte o arco ou ataca as notas para melhorar.

E assim sendo, o objetivo é trabalhar de forma a descobrir o que acontece a um instrumentista de sopros ou cantor quando quer fazer uma nota mais curta e o que os instrumentistas de cordas pensam para executar essa nota.

2.2 A Sonoridade

O som é algo que por si só não existe necessita de uma ação humana e só através de recursos técnicos é que se pode manipulá-lo. A sonoridade é uma aquisição que está subentendida na prática de atividade musical, o próprio som é um movimento, uma onda, uma vibração que agita a matéria. Para entendermos as especificidades do movimento dos instrumentistas de cordas é necessário compreender certas características destes instrumentos, enquanto a mão esquerda pressiona a corda com os dedos, a mão direita extrai o som das notas preparada através da fricção do arco na corda ou então com os dedos, no caso do pizzicato (Vezzá, 2013). Quando falamos de sonoridade ocorrem problemas relacionados, com a afinação, com o controlo do som e com timbres.

Quantas vezes ouvem-se comentários como: “Adoro o som do violino!”, “esse som é relaxante...” ou “senti-me atraído pelo som...”, mas afinal o que é que distingue a sonoridade, será o instrumento ou o instrumentista? É possível que o mesmo instrumento tocado por pessoas igualmente profissionais soe de maneira de diferente?

A sonoridade é tudo, transporta a emoção, a beleza, a vibração a intenção, sem ela a música fica reduzida a notas. A realidade do ensino instrumental é que o que é pretendido são músicos virtuosos, capazes de realizar os mais complexos movimentos, dominados pelas rapidez e eficácia com que os executam. No entanto Jordan (2011) alerta que nem sempre o maior

movimento reflete-se numa grande sonoridade, o som pode ser suportado também por uma respiração.

O objetivo do músico deve ser procurar estratégias de como pode antecipar e melhorar o estudo, para que os momentos de hesitação sejam evitados e que através do som haja uma clara intenção musical, isto é, ser capaz de mover-se com a menor resistência possível, e desperdício de energia para produzir um som que não seja tenso, fraco e duro.

2.3 *Arsis e Thesis* - Impulso e Ataque

Já que no ponto anterior foi abordada a preparação do som é também importante relacionar isso com as fases que antecedem a produção do som, isto é o impulso que se considera meramente gestual e inaudível e o ataque em si, no que consiste e nas suas variações. Teoricamente este impulso e ataque estão relacionados com os termos *arsis* e *thesis*. *Arsis* é mais conhecido como anacruse ou tempo fraco e a *thesis* é o repouso no tempo forte. Fazer a relação da teoria - análise da partitura - com a prática é também uma forma de ficar consciente do que fazer para além da intuição musical.

Os gregos apelidavam a parte forte de *thesis* ou *basis*, ou simplesmente *kato* (para baixo), pois os maestros de coros marcavam esta parte (tempo) batendo com o pé no chão. A parte (tempo) fraca, coincidia com o levantar do pé e era apelidada de *arsis* (levantar), ou *ano* (para cima). Da mesma forma, mais tarde, os romanos falavam de *positio* e *sublatio*. A ação do maestro grego em bater com o pé na parte forte, e levantá-lo na parte fraca, é uma clara realização das qualidades percetuais dos compassos binários. Hoje em dia o maestro moderno quando dirige um compasso binário ainda o faz de uma maneira similar ao maestro grego através dos movimentos que realiza para baixo e para cima com a batuta. Utilizando o conceito gravitacional, pode-se descrever isto da seguinte forma: o peso do primeiro tempo tende a estabilizar o movimento, o segundo tempo, perceptualmente mais fraco, cria um potencial cinético que procura estabilidade. (Chaib, 2012)

“Nós chamamos de *arsis* ao começo e *thesis* à conclusão do movimento (...)” (Schloesser, 2014)⁹

⁹ Minha tradução: “we call arsis the commencement and thesis the conclusion of an movement (...)” (Schloesser, 2004)

Na técnica violinística os termos para baixo e para cima, que são inculcados logo desde o princípio da aprendizagem, são nos explicadas exatamente desta forma, os impulsos remetem-nos para uma arcada para cima e o ataque para baixo. Isto é uma aprendizagem básica que depressa fica automatizada e observando uma partitura, facilmente identificamos que quando nos aparece uma anacruse usamos o arco para cima, uma vez que o som é naturalmente mais leve enquanto o arco para baixo induz a um pequeno acento no início da nota e sendo o talão uma parte mais pesada do arco também produz mais som. Na maioria dos casos, funciona esta regra, mas com o tempo, a evolução artística e a maturidade interpretativa os músicos apercebem-se que este processo nem sempre se aplica e que por vezes uma anacruse não é necessariamente mais fraca que o tempo forte. O mesmo acontece quando não há uma nota escrita na partitura, isto é, se a obra começar num primeiro tempo, o impulso será produzido no ar, sem som apenas com um movimento do arco, mas é esse impulso que ajuda na organização do início da obra, quer a nível de carácter, andamento, dinâmica e intensidade da nota.¹⁰

“Entre o ar e a perfeição é formado por *constelações gestuais* que, na sucessão, formam o tecido musical”. (Assis e Amorim, 2009)

Nesta citação os autores referem-se àquilo que está explícito na partitura e na preparação da execução, abordam também a questão da anacruse, que é escrita porque o compositor tem alguma intenção relacionada com o gesto. E é no impulso que devemos gerir as nossas energias para a intenção musical.

¹⁰ Ver vídeo 1 do CD: dois exemplos diferentes de uma respiração em anacruse e outra a tempo.

Capítulo III – A Respiração

Em *On Breath* (Barnes, 1991), é mencionado que Aristóteles, nas suas teorias compara a respiração a um nutriente que é essencial para o funcionamento de todas as partes do corpo. Quando o ar entra no nosso corpo, através da inspiração e a facilidade com que sai, através da expiração faz alterações visíveis no nosso corpo, como por exemplo “inchar” o peito, mas também é responsável por outras alterações que não são visíveis, como a refrigeração do nosso corpo.

“Qual é o modo de crescimento da respiração natural e o seu modo de manutenção? Pois vemos que aumenta o volume e a força de acordo com as mudanças de idade e a condição variável do corpo. Podemos supor que isso aumenta como as outras partes fazem, através da adição de alguma substância a ele? Agora o alimento é que é assim adicionado aos seres vivos; de que modo devemos considerar a natureza e a origem do nutriente neste caso.” (Barnes, 1991)¹¹

Continuando com a comparação da respiração a um nutriente, será possível o nosso organismo funcionar bem sem uma boa nutrição? Então se a respiração é mais um nutriente do corpo, podemos dizer que se não for bem “digerida” também não serve para melhorar os movimentos do nosso corpo.

Será interessante para uma pessoa que usa tanto o movimento como um instrumentista conhecer de que forma é possível aliar a respiração a esse movimento? No caso dos instrumentistas de sopros e cantores é um processo natural, porque desde as primeiras aulas de música são abordadas questões relacionadas com o sistema respiratório e os diferentes apoios que pertencem a este, pulmões, diafragma, passagem de ar pela garganta, nariz e boca¹². Por outro lado, os maestros e instrumentistas, de cordas não necessitam de nenhum controlo da respiração para obter algum som ou intenção musical e por isso esta fica esquecida, trazendo imensos problemas de tensão que dificultam uma execução “livre”. (Edwards, 2008)

Este capítulo abordará não só a mecânica da respiração e algumas curiosidades que servem para todos os músicos numa primeira parte, mas em especial será direcionada para os

¹¹ Minha tradução: “What is the mode of growth of the natural breath and its mode of maintenance? For we see that it increases in volume and strength in accordance with both changes of age and the varying condition of the body. May we suppose that it increases as the other parts do, through the addition of some substance to it? Now it is nutriment that is thus added to living creatures; so that we must consider the nature and origin of the nutriment in this case.” (Barnes, 1991)

¹² Ver Anexo 1 - Entrevista à Professor Joana Moreira de oboé.

violinistas e de que forma estes podem usufruir de uma consciência corporal e respiratória para melhorar a sua *performance*.

1. Spirit

Spirit, é uma palavra de origem latina “spiritium” que significa respirar, equilibrar e harmonizar vários padrões de fluxo respiratório dentro e fora do nosso corpo. Este fenómeno natural do organismo permite-nos estar em sintonia com os ritmos ou vibrações da natureza e da humanidade. (Edwards, 2008)

1.1 O que é a respiração?

A respiração no senso comum resume-se muito simplesmente à inspiração e expiração de ar, mas na realidade é um processo muito mais elaborado que isso, no qual existe o transporte de oxigénio a todas as células do organismo e as mesmas o utilizam na produção de energia. A inspiração e a expiração, resultam de um mecanismo natural através do sistema respiratório, e definem a forma como o ar entra e sai dos pulmões. A respiração é um processo essencial, porquanto é necessário dispor energia para a execução de qualquer ação, obtida através dos alimentos que ingerimos. A energia tem de ser extraída dos alimentos antes das células a usarem e a respiração é a responsável por esse processo (Clayman, 1989).

A respiração dá-se nas mitocôndrias¹³ e inclui dois processos diferentes: a respiração externa e a respiração interna. Durante o primeiro processo inspira-se o ar e o sangue absorve o oxigénio que contém. Quando se expira ar, liberta-se dióxido de carbono para a atmosfera. O segundo processo refere-se à troca de oxigénio e dióxido de carbono entre as células e o sangue e à utilização do oxigénio pelas células.

A inspiração e a expiração, isto é o movimento do ar para dentro e para fora dos pulmões dependem das diferenças de pressão no ar exterior do corpo (pressão atmosférica) e no ar no interior dos pulmões. Estas diferenças verificam-se porque o volume da cavidade torácica altera-se com a contração e o relaxamento dos músculos da respiração. Quando se respira em repouso, o volume da cavidade torácica modifica-se. O diafragma – músculo que constitui a base tórax – e os músculos intercostais externos, situados entre as costelas, contraem-se e distendem-se.

¹³ As mitocôndrias são subestruturas celulares em forma de cilindro ou vara, e constituem autênticas centrais de energia para as atividades celulares. Quanto maior for o dispêndio de energia maior vai ser o número de mitocôndrias.

Quando se faz uma respiração forte atuam também os músculos do pescoço, do tórax e do abdómen. Na inspiração a pressão no espaço interpleural fica menor, porque os pulmões incham, no ato inverso – expiração – os pulmões diminuem o volume, a pressão no interior dos diminui e o ar é expelido pela boca.

Existem vários tipos de respiração e esta altera-se inconscientemente conforme as situações que são enfrentadas no dia-a-dia. A respiração pode ser estudada quanto ao seu ritmo, ao tipo, à frequência e ao modo. Quando escutamos alguém dizer que se sente “acelerado”, o que está a ocorrer é uma oscilação do ritmo respiratório, que por consequência acelera o ritmo cardíaco. A respiração rápida e superficial, denominada de taquipneia/polipneia, ocorre em pessoas em estado de ansiedade e pode alterar o equilíbrio químico do sangue, provocando entorpecimento e formigamento nos dedos das mãos e dos pés e à volta da boca. (Clayman, 1989) Já uma respiração profunda e irregular é a forma do corpo compensar a incapacidade de se libertar dióxido de carbono.

No entanto a respiração é utilizada como terapia em muitas áreas e para muitas patologias, neste caso aprendemos a respirar conscientemente para melhorar o nosso bem-estar. Em pleno séc. XXI são imensas as ofertas de terapias respiratórias, desde técnicas como a *respiração holotrófica* de Stanislav Grof, o *T'ai Chi*, o *Pranayama*, *Yoga e Reich*.¹⁴ Estas técnicas terapeutas são utilizadas quer na psicologia transpessoal como na fisioterapia, sendo que o principal objetivo é a partir de uma respiração circular, conectada e vibrante, que pode ser pela boca ou pelo nariz e pode ser uma respiração abdominal ou peitoral, dependendo de cada caso, recupere e vitalize poderosamente os sistemas nervoso, cardiovascular, respiratório, endócrino e imunológico. Ainda desbloqueia o fluxo da energia bem como das emoções reprimidas que provocam tensões e se somatizam na forma de desequilíbrios e doenças. Respirar energeticamente também é muito útil como ajuda no combate ao *stresse* e a depressão, melhorando o sono, fortalecendo os sistemas imunológico, nervoso e cardíaco, aumenta a capacidade respiratória (sendo útil na asma, bronquite, rinite e sinusite), além de ajudar a promover uma vida feliz, equilibrada e saudável. (Marques & Delfino, 2016)

¹⁴ São técnicas de relaxamento, que envolvem exercícios físicos em torno do equilíbrio entre a mente, corpo e respiração.

1.2 Mecânica da respiração

Verificando que a respiração é sobretudo um processo inconsciente, há a tendência a considerá-la como um facto consumado, só quando aparecem algumas dificuldades é que há a percepção dos fatores que afetam o sistema respiratório.

Para a respiração servir para melhorar qualquer atividade é importante que se saiba o que altera no corpo quando é manipulada. Perceber a sua mecânica e a sua função no dia a dia pode ser uma mais valia, para o sucesso de uma tarefa, sendo que o sistema nervoso influencia o sistema respiratório e vice-versa. (Sakaguchi e Aiba, 2016).

O aparelho respiratório começa no nariz e na boca e continua pelas veias respiratórias até aos pulmões e a sua principal função é a oxigenação do sangue. Embora se possa alterar conscientemente o ritmo e a profundidade da respiração, esta constitui por norma um processo inconsciente, controlado por centros nervosos situados no bulbo raquidiano. O centro respiratório situado na parte inferior do cérebro, controla subconscientemente a respiração juntamente com uns pequenos órgãos sensoriais situados nas artérias aorta e carótida que são capazes de detetar uma concentração de oxigénio inferior à normal ou um aumento anormal do anidrido carbónico, mais conhecido como dióxido de carbono. Então o cérebro provoca um aumento da frequência respiratória, e pelo contrário quando os valores de anidrido carbónico baixam excessivamente, a frequência respiratória diminui. Uma vez que os pulmões não possuem músculos próprios, o esforço respiratório é realizado principalmente pelo diafragma e em menor escala pelos músculos intercostais, que interferem quando a respiração é profunda ou rápida. Durante a respiração forçada, como por exemplo a que acompanha o parto participam outros músculos do pescoço, da parede do tórax e do abdómen. Os centros nervosos do encéfalo regulam então o processo de respiração em conformidade com as informações recebidas. (Lawrence, 2009)

Quando se executa alguma atividade que permite ao corpo segregar hormonas como a epinefrina (adrenalina) ou quando se está em tensão como por exemplo uma performance musical para um público exigente, inspira-se e expira-se mais rápida, intensa e profundamente, para que o ar entre e saia mais depressa dos pulmões. Neste caso os músculos e as articulações enviam sinais nervosos e químicos para o encéfalo, que estimula os músculos da respiração no sentido de aumentarem o ritmo e a duração das inspirações, e o centro de inspiração envia sinais adicionais aos músculos da parte superior do tórax e dos ombros.

2. A importância da respiração na prática violinista

Nesta parte será feito um estudo sobre o autoconhecimento da respiração na prática violinista.

A sonoridade transparece tudo aquilo que o interprete está a sentir, quer seja relacionado com o excesso de tensão ou não. Assim sendo se assistir a um concerto em que o violinista se mostra descontraído também se observa que ele mostra mais vezes alguma intenção musical através da respiração, enquanto que se estivesse tenso, o número de vezes em que iniciou voluntariamente algum tipo de respiração é menor. O público sente a sua tensão ou não muito através do gesto e da respiração que por consequência se reflete no som. (Hoppenot, 1991). Mas será assim tão relevante para um músico aprender a controlar a sua respiração?

2.1 Da respiração ao gesto

Os estudos já publicados em torno da influência da respiração na *performance* musical provam que há efeitos positivos quando esta é utilizada em prol do controlo e fluidez dos movimentos.

O momento de silêncio que antecede o início de uma *performance* musical é um dos pontos fracos e mais delicados, que cria o maior número de tensão e que mais expõe o músico, quer seja de sopros, cordas, maestro ou cantores e que vão tocar a solo, em orquestra ou grupos de música de câmara. Depois deste momento de silêncio, que serve para preparação mental do músico vem o primeiro contacto musical quer entre o músico e o público, como entre o músico e o seu próprio instrumento, isto é, a respiração. A inspiração prepara a intenção, ou seja, a ideia musical, cria o som e transmite uma mensagem que depois leva a outro momento em que se transmite a mensagem do compositor. O melhor exemplo a ter deste tipo de trabalho, são os maestros. Eles nada mais têm que se não o seu próprio corpo para transmitir algo, nem som, nem instrumento, apenas uma batuta. Eles utilizam a todo o tempo a respiração e os gestos (expressões faciais e corporais) para conduzirem um grupo de músicos nas suas ideias.

Toda a respiração deve ser vista como uma oportunidade para se expressar e transmitir a ideia naquele momento. Um maestro que dirige em simultâneo tanto instrumentista de sopros como de cordas, percebe claramente a importância de relacionar o seu gesto, que se assemelha à condução do arco com a respiração que ajuda aos instrumentistas de sopros. Quando o maestro obriga os instrumentistas de cordas a respirarem juntos na preparação de uma entrada, tal como

os sopros, a sonoridade altera-se de tal maneira para melhor, porque o corpo relaxa, os músculos recebem um impulso com a devida antecipação do cérebro e tudo flui com a maior das naturalidades, sem qualquer tensão por parte dos músicos, mesmo estando a tocar em pianíssimo.

A preparação mental que antecipa o som, deve ser também preparada durante o estudo e não só no momento da performance. Para que tal aconteça é necessário que o estudo seja sempre em prol de tornar preciso cada gesto que se deseja fazer e os meios a que se pode socorrer para facilitar essa tarefa e descontraír. É neste ponto que nos focamos nas sensações que o corpo transmite e assim podemos procurá-las exatamente na hora da *performance*, quer sejam sensações auditivas ou físicas.

Um exemplo claro da relevância da consciência na respiração acontece quando iniciamos o movimento musical de uma peça. A preparação mais natural será inspirar suavemente, permitindo que os nossos braços acompanhem tal gesto, e assim tocar no momento da expiração, como faria um cantor. (Velasco, 2016)

A importância da expiração deve-se ao fato de que é, por regra geral, a fase respiratória que corresponde ao tempo mais intenso do esforço, à atividade e à continuidade do movimento. Pode-se verificar que, tratando-se de uma expiração prolongada, a mesma estará unida ao trabalho ativo da musculatura exterior do tronco, especialmente a do ventre. Hoppenot (1991) chama atenção para a realidade de que os violinistas não costumam ter conhecimento desse fato e, portanto, no instante de controlar a respiração preocupam-se mais com a inspiração. Inspirar com intensidade sem uma contrapartida adequada na expiração não traz benefícios, já que a inspiração excessiva bloqueia o ar nos pulmões e perturba a naturalidade e a eficiência dos gestos, além de predispor a um estado de insegurança.

Precisa-se, portanto, de tomar conhecimento de que, ao contrário do que a maioria das pessoas acredita, a expiração e não a inspiração, é a parte ativa no ciclo respiratório. Na medida em que expiramos, contraímos ativamente o espaço dos pulmões, expelindo o ar do seu interior. Partindo do princípio de que toda inspiração é a componente chave como resposta clássica a uma situação de ansiedade ou de medo, todo esforço de que dispusermos para diminuir o excessivo hábito de fazer inspirações forçadas será um elemento favorável. O instrumentista precisa de adaptar a sua respiração a determinados níveis, segundo as necessidades requeridas e a amplitude do gesto. (Velasco, 2016) Quanto maior for o gesto mais profunda deverá ser a inspiração, para que se use mais partes do corpo e o impulso venha com mais força desde a zona abdominal e mais contida a expiração para que o gesto se mantenha com energia. Quanto mais

leve e pequeno for o gesto menos força se precisa na inspiração, mas deve-se libertar o ar mais fluidamente para que não se crie tensão.

Tudo isto, só faz sentido se houver uma ideia clara do que se quer escutar e para isso há que antes de atacar o som, o imaginar. Que se procure uma sensação interna do que é desejado transmitir, como se estivesse a reproduzir mentalmente o que vai acontecer e que direção vai tomar o gesto. Resumindo, a postura no estudo deve ser sempre em prol das intenções na *performance* que devem estar muito além de tocar as notas e o ritmo escrito e de todo o trabalho técnico e virtuosístico.

2.2 Respiração Violinística.

Este tópico será mais específico para violinistas e os momentos em que o sistema respiratório pode interferir amigavelmente com o seu trabalho. Ainda por aprofundar, mas sem dúvida que a respiração deve ser usada como um meio de comunicação, em que numa simples inspiração podemos transmitir intenções sobre o carácter, tempo e expressividade, como esta deve conduzir a uma intenção musical e ainda como o gesto pode ser a conclusão perfeita de uma inalação bem-sucedida. E na expiração encontrar uma forma de controlar os nervos e a sonoridade.

2.2.1 Gestos ligados à respiração.

Como já foi mencionado anteriormente a interpretação musical cria-se através de movimentos humanos e são estes que devem transportar intenções, energia e para isso há que saber controlá-los e acima de tudo que sejam sempre movimentos voluntários e conscientes. Também se sabe que o violino é um instrumento que se toca “fora” do nosso corpo, que o seu som se reflete através de gestos provocados pelos membros superiores e que não precisa da utilização de um órgão ou músculos internos do sistema respiratório, como os pulmões ou diafragma para que soe. Nenhuma sensação interna nos é incutida para que algo se faça com o violino e desta forma um estudo consciente das sensações internas e de aspetos técnicos para além dos membros superiores ficam esquecidos. Ainda mais a elevação das costelas e dos braços resultante de uma grande inspiração mal orientada antes de tocar, são a principal causa da insegurança no controlo do arco.

A primeira causa que leva um violinista a ter dificuldade em respirar relaciona-se com um conjunto de posições erradas, que criam tensão e comprimem o aparelho respiratório, como por exemplo a elevação forçada dos ombros e dos braços faz com que haja uma separação entre os ombros e a cintura que por sua vez impede uma respiração profunda e com pouca energia/força. Hoppenot (1991) defende que o bloqueio respiratório é meramente um aspeto funcional e psicológico, uma vez que nem sempre há consciência do verdadeiro problema, atribuindo o mau estar respiratório a uma “insuficiência” técnica, que é resolvida quando o violinista se sente confiante e motivado, isso vai libertá-lo de tensões.

Considera-se que a importância da respiração se deve ao facto de esta estar diretamente ligada ao movimento do arco, ao braço direito, existindo assim uma relação entre os dois. A inspiração e a expiração são a origem do que chamamos de arco “para baixo” e “para cima”. (Velasco, 2014).

A consciência da respiração durante o estudo não deve ser trabalhada como uma intenção musical, isto é, inspirar nos momentos de tensão da música e expirar quando há relaxamento, ou respirar sincronizado com a música, mas sim como o processo que nos vai libertar de tensões e auxiliar na expressividade.

2.2.2 Respirar com intenção musical.

Uma vez decidida a intenção musical, não basta respirar é necessário respirar dentro dessa intenção, escreve Jordan (2011), referindo-se à técnica de direção de um maestro. O seu gesto deve ser o mais claro e direto possível para que os músicos o interpretem e consigam retirar dos seus instrumentos essa intenção musical.

A respiração dos instrumentistas deve tomar como modelo a de um cantor que respeita o fraseado, mostrando a sua compreensão do texto musical. Como eles, o nosso “texto musical” também deve ser inseparável da expiração (ou então surge asfixia). Pegando num trecho musical em concreto, quando determinadas notas pequenas de acompanhamento, situadas entre duas pausas, tornam-se o mais difícil de tocar em grandes sequências de virtuosismo. Essas notas pontuais e carregadas de sentido devem ser refinadas e expressivas, e muitas das vezes isso não acontece, principalmente em contexto orquestral ou de música de câmara porque não houve a devida preparação respiratória.

Quando se analisa uma partitura de forma a entender a sua estrutura, frásica, melódica e harmónica, o objetivo é perceber qual a direção expressiva da música, quais os momentos de

tensão e relaxamento e onde interessa ter mais ou menos sonoridade. Os instrumentistas de sopros e cantores executam esse trabalho no sentido de marcar pequenas respirações de apoio e só depois trabalham a qualidade e quantidade sonora e expressiva. Se os músicos de cordas fossem tão fiéis às direções musicais aliadas a uma respiração consciente como são os restantes músicos, muitos aspetos melhorariam e a sua música seria sempre organizada e estruturada mentalmente para que tecnicamente se tornasse “limpa”. Hoppenot, defende que a adequação dessa respiração à ação será a melhor garantia de uma interpretação sincera.

“(…) o truque básico está na preparação do tempo *upbeat*. É exatamente como respirar: a preparação é como uma inspiração e a o som musical como uma expiração. Todos temos de inspirar para falar, por exemplo; toda a expressão verbal é expiração. Então é como na música: nós inspiramos no tempo fraco e cantamos a frase musical.” Bernstein (in Jordan, 2011) ¹⁵

¹⁵Minha tradução: “Therefore, the basic tricks in the preparatory upbeat. it is exactly like breathing: the preparation is like an inhalation, and the music sounds like an exhalation. We all have to inhale in order to speak, for example; all verbal expression is exhaled. So, it is with music: we inhale on the upbeat and sing out a phrase of music”. (Bernstein, in Jordan 2011)

Parte II
PRÁTICA PEDAGÓGICA

Capítulo I – Caracterização do Contexto de Estágio

1. Caracterização da Escola profissional Artística do Vale do Ave/ Centro de Cultura Musical

Segundo Naker (2009) uma boa escola é aquela que cria experiências, ambientes e relações que permitem ao aluno desenvolver e descobrir todo o seu potencial, é liderada por professores visionários que acreditam que a educação vai muito para além da sala de aula. Em que os professores trabalham mediante um espírito de cooperação, em que os pais colaboram ativamente na educação dos filhos, o currículo é planificado e assume os objetivos da escola, em que a direção assume o seu papel e que todos os elementos trabalham com objetivos semelhantes que respeitem o projeto educativo da instituição.

A Escola Profissional e Artística do Vale do Ave (ARTAVE), é uma escola pioneira do ensino artístico, fundada em 1989, com o Decreto-Lei nº 26/89, de 21 de janeiro por iniciativa do Dr. José Alexandre Reis, seu diretor pedagógico desde então. O princípio fundamental desta modalidade consiste em “contribuir para a realização pessoal dos jovens proporcionando, designadamente, a preparação adequada para a vida ativa” (Art.3º Ponto a), procurando instruir jovens na área de sociocultural e, especialmente, no ensino artístico especializado. O ambiente que é proporcionado aos alunos favorece a aprendizagem e as atividades em grupo, onde são acompanhados individualmente de forma a desenvolverem as suas capacidades e o seu talento. A escola, localizada nas Caldas da Saúde, proporciona aos seus alunos dois cursos: o curso básico¹⁶ (Nível 2 - equivalente ao 9º ano de escolaridade) e o curso instrumentista¹⁷ (Nível 4 - equiparado ao 12º ano de escolaridade).

A pertinência da presente exposição legislativa e histórica assenta no facto de a ARTAVE, em conjunto com o CCM (Centro de Cultura Musical), com Paralelismo Pedagógico desde 1989 e Autonomia Pedagógica desde 1997¹⁸, apesar de serem escolas de diferentes ramos de ensino de música (profissional e vocacional) trabalharem de uma forma conjunta, tendo inclusive um projeto educativo com pontos comuns. Os cursos que o CCM apresenta são os cursos básicos de música (2º, 3º ciclos) de ensino articulado e supletivo e o curso complementar (secundário) de ensino articulado ou supletivo. Contem ainda a iniciação musical que vai desde a aprendizagem

¹⁶ Básico Instrumentista de Cordas (BIC) e Básico Instrumentista de Sopro (BIS).

¹⁷ Instrumentista de Cordas e Tecla (ICT) e Instrumentista de Sopro, Tecla e Percussão (ISTP).

¹⁸http://www.ccm-inforartis.org/id/32/mod/base_content/cfile/inovacao_pedagogica.html - acedido em 27/01/2017.

instrumental à aprendizagem geral musical através dos protocolos com as câmaras municipais envolventes sendo o CCM responsável pela lecionação das Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC's)¹⁹ no que diz respeito à música. Estes professores de iniciação musical que vão às escolas primárias da área circundante à instituição fazem a ponte para os alunos mais talentosos ingressarem no ensino articulado. No final do 2º grau, o CCM encaminha os alunos com maior potencial para a vertente profissional, ou seja, a ARTAVE. Para estes casos o mais importante é evidenciar o potencial dos alunos, aqueles com menores dificuldades de aprendizagem, esta seleção não é uma seleção elitista, mas o contrário, sendo que a escola muitas vezes fornece ajudas, como o empréstimo do instrumento entre outras através da Associação de Pais. A instituição funciona de uma forma coordenada e articulada em todos os tipos e ramos de ensino artístico musical, só não inclui o ensino integrado. Esta como forma de democratização do ensino, implementou a metodologia do ensino instrumental em grupo em 1995 na classe de piano por meio de um laboratório em sistema de conferência com 10 pianos (Rocha, 2012), abrangendo neste momento todas as classes instrumentais devido ao aumento da procura do ensino articulado às restantes classes instrumentais, em grupos de 2 a 6 alunos. Contudo, continua a ser um contexto de turma diferente das escolas de ensino regular pelas especificidades da disciplina em questão.

2. Contextualização da amostra

2.1 Descrição das disciplinas

As disciplinas em observação e onde será também aplicado o projeto pedagógico são as disciplinas de instrumento – violino e orquestra Artavinhos.

Nas aulas de instrumento os alunos da ARTAVE, têm aulas individuais de quarenta e cinco minutos, duas vezes por semana, e uma aula com acompanhamento de piano por semana. Estas são as aulas a que os alunos dão mais importância, uma vez que são as que mais influenciam diretamente a evolução do aluno e o resultado de todo o seu percurso académico. O professor orienta os alunos de forma a cumprirem todo o currículo, com o programa que é obrigatório cumprir nas provas, de forma a concluir o 12º ano e conseguir concorrer ao ensino superior, nacional ou internacionalmente. A nível afetivo-motivacional, são também as aulas em que os

¹⁹ <http://www.dge.mec.pt/enquadramento-7> - acedido a 27-01-2017.

alunos partilham mais situações do dia-a-dia, quer problemas familiares, de realização pessoal e frustrações, recorrendo à ajuda do professor de instrumento. Em suma, as aulas de instrumentos são as que mais se refletem na vida do aluno, quer a curto ou longo prazo.

A grande diferença na tipologia das aulas entre as duas instituições está no facto de no CCM serem em grupo (2 a 6 alunos) e na ARTAVE serem individuais, sendo que os resultados obtidos entre uma e outra também são claramente distintos. O facto dos alunos do CCM terem que partilhar aula e os níveis de evolução serem irregulares limita a atenção que o professor pode atribuir ao problema de cada aluno. A intervenção pedagógica no ensino especializado de instrumento, será aplicada a alunos dos vários ciclos, sendo que o primeiro e segundo ciclo em alunos do CCM e o terceiro ciclo e secundário em alunos da ARTAVE. A atividade extracurricular de maior importância que está diretamente ligada a esta disciplina é o Curso de Aperfeiçoamento Técnico, onde os alunos realizam e assistem a *masterclasses* com instrumentista de renome nacional e internacional, realizado todos os anos em fevereiro.

As aulas de orquestra são um complemento ao processo de aprendizagem do instrumento e que interferem muito na evolução do aluno. O contacto com os colegas de turma é aqui estimulado quer a nível social como pessoal, uma vez que é a disciplina em que estão sempre em exposição para os outros, aprendendo a respeitar as dificuldades dos colegas e por vezes suscitando um pouco de competição, saudável por norma, entre eles. O trabalho feito em conjunto desde cedo é muito positivo, sendo que a turma em questão neste relatório é a do oitavo ano, que corresponde apenas ao segundo ano em que trabalham todos juntos, os alunos mais atrasados têm tendência a evoluir com a generosidade dos mais avançados. O plano de aulas da orquestra Artavinhos 8º ano está dividido em cordas e sopros, vão trabalhando separadamente ao longo do ano com maestros diferentes, e juntam-se para alguns ensaios antes dos concertos. A atividade desta disciplina que tem mais visibilidade fora da escola, são os concertos didáticos, que consistem numa série de concertos para várias escolas do ensino regular, de forma a captar a atenção a possíveis interessados em ingressar na escola.

2.2 O professor

Observando aulas de três professores de gerações distintas e procurando aproveitar tudo o que eles me ensinam, posso confirmar que ser professor é sem dúvida uma tarefa árdua e que nos faz refletir e questionar bastante aquilo que é ser um bom músico ou professor. Isto é, a postura em relação a cada indivíduo e a maneira como vamos desconstruindo as várias fases da

nossa aprendizagem para que os alunos tenham sucesso na aquisição de conhecimentos, adaptando cada momento do processo ensino-aprendizagem em prol do sucesso e motivação do aluno.

A motivação é essencial e numa primeira fase é preciso que parta do professor. Segundo Asmus (1986), o professor deverá motivar sempre o aluno tanto a curto prazo como a longo prazo. Na motivação a curto prazo o professor propõe ao aluno objetivos concretos como audições e concursos, pelo que na motivação a longo prazo o professor deve encorajar o aluno a esforçar-se e a ser persistente.

Ser professor numa escola com atividades que despertem o interesse dos alunos é também fundamental. Tanto o CCM como a ARTAVE vivem muito das experiências que proporcionam aos alunos, mas também da total entrega do seu corpo docente por se manterem sempre atentos a cada atividade do aluno, mesmo que estas não sejam da sua competência. O professor de instrumento é tido como um exemplo para os seus alunos, no entanto entre as aulas do CCM e ARTAVE, o nível de cumplicidade aluno – professor na última é superior. Os professores também se tornam mais controladores o que também poderá ser desvantajoso, para autores como Ryan & Grolnick (1986) verifica-se que os professores “mais controladores despoletam uma baixa autoestima nos seus alunos e que, pelo contrário, os professores menos controladores ao promoverem conscientemente a sua autonomia, tornam os seus alunos mais criativos e autónomos” (Pinto, 2003, p. 38).

Em instituições como estas onde a carga horária é elevada e onde o contacto com os professores é regular e contínuo transforma a aprendizagem não só numa aquisição dos conteúdos que constam no plano curricular, mas numa construção pessoal com base no exemplo do profissional que acompanha o aluno.

2.3 Enquadramento dos alunos em estudo

Os alunos envolvidos para a obtenção dos resultados em questão neste relatório de estágio são alunos das duas escolas já referidas (CCM e ARTAVE). No CCM será a turma do primeiro ciclo - 3º e 4º ano. A turma do 3º ano é constituída por cinco alunos de nível razoável, mas que devido ao seu comportamento inadequado não se conseguiu obter resultados nem aplicar o projeto. As estratégias de intervenção foram apenas aplicadas em duas alunas com melhor desempenho ao longo das aulas observadas. O aluno do 4º ano é muito aplicado, no entanto tem algumas dificuldades técnicas relacionadas com a afinação e postura.

Ainda do CCM, as alunas do 5º ano que partilham aula também farão parte deste relatório de estágio. São duas alunas que estão num nível adequado, cumprem os objetivos de aula e mostram muito interesse em aprender coisas novas. Por último as alunas do 6º ano²⁰, são duas alunas com níveis semelhantes, no entanto trabalham pouco fora da aula condicionado a sua evolução.

Na ARTAVE, em relação às aulas de instrumento individuais, aplicarei as estratégias nos alunos do 9º, 10º e 11º ano. São alunos que tencionam seguir profissionalmente o ensino na música, por isso comparativamente aos alunos anteriores referidos, estão mais concentrados em obter resultados com qualidade e a resolver grande parte dos seus problemas técnicos e musicais.

²⁰ Alunas denominadas como Grupo 1 nas grelhas de observação.

Capítulo II – Intervenção pedagógica

1. Pré – intervenção

1.1 Observação das aulas

Com o intuito de realizar um registo aprofundado no que se refere às aulas observadas no contexto do estágio supervisionado, procedeu-se à conceção de grelhas de observação das aulas no ensino das disciplinas de instrumento e de naípe. A conceção destas grelhas deve-se ao facto de auxiliarem no registo de algumas metodologias trabalhadas pelo professor observado, dificuldades do aluno e estratégias do professor observado para a resolução de problemas.

A observação das aulas e o seu registo através das grelhas focalizadas possibilitaram conhecer novas metodologias trabalhadas pelo professor observado, as dificuldades dos alunos, métodos e estratégias para a sua resolução tanto a nível técnico como no âmbito da relação professor/aluno e aluno/professor. O professor observado utilizou sempre uma linguagem adequada à sala de aula, sendo evidente a proficiência na correta utilização da língua portuguesa oral e escrita, inculcando e promovendo nos alunos essa mesma correta utilização, a fim de promover competências de comunicação claras e eficazes. Evidenciou rigor científico, para além de estimular a autonomia dos alunos através do desenvolvimento de hábitos e métodos de trabalho que possibilitam a correção de problemas individuais, tendo procedido à implementação de técnicas de estudo essenciais para colmatar as necessidades dos alunos. Outra observação que de interesse é o motivo pelo qual o professor de instrumento que dá aulas em grupo, prefere dar uma aula individual, mesmo que seja em dez minutos, a cada menino, do que dar uma aula em grupo onde todos participam simultaneamente. A escolha pela primeira ideia apresentada prende-se pelo facto de as alunas não terem todas os mesmos problemas técnicos e musicais para resolver. A professora tendo o cuidado de ajustar o reportório consoante os objetivos a cumprir individualmente, não vai atribuir o mesmo a todas, só para elas poderem tocar juntas, assim concentra-se na dificuldade específica de cada aluna. Também o facto de as alunas estarem em níveis diferentes, empenharem-se de maneira diferente no estudo para a aula de violino dificulta a organização da aula em grupo. A pedagoga de violino, Kato Havas também concorda que em relação à questão do ensino coletivo do violino, é praticável se não houver mais de quatro pessoas por grupo e se estes quatro forem maleáveis nos princípios do modelo de *masterclass* ou aula magistral, que favorece o trabalho individual. (García, 2014)²¹

²¹ Ver Anexo 2 - Exemplo de grelha de observação.

1.2 Análise da investigação

Como refere Bell (1997) “uma investigação é conduzida para resolver problemas e alargar conhecimentos (...)”, assim sendo o estudo em causa neste projeto de intervenção pedagógico, relaciona-se com a inserção de aspetos técnicos e musicais subentendidos na prática violinística, permitindo aos alunos desenvolver uma relação mais consciente entre o seu corpo e o que pretendem executar através do violino. Assumindo a definição que Miranda (2009) atribuí às várias metodologias de investigação e tendo em conta este objetivo aplicou-se uma metodologia empírica qualitativa, uma vez que o estudo e a recolha de dados foram através do “ambiente natural”, onde o comportamento humano é significativamente influenciado pelo contexto em que ocorre, “entende-se que as ações poderão ser melhor compreendidas se observadas no seu ambiente natural de ocorrência”.

Para a obtenção de informação recorreu-se a técnicas de observação *participante* e *participativa* (Correia, 2009) cujo intuito foi recolher os dados no meio natural em que aconteceram com uma participação ativa, durante a observação das aulas, e difundida, durante a intervenção.

Numa primeira fase de observação os dados recolhidos foram meramente descritivos, sem que nenhum pormenor fosse deixado ao acaso. Toda a investigação é baseada numa orientação teórica e os dados recolhidos não têm como função a verificação de hipóteses, sendo a inter-relação dos dados a fonte de construção das teorias, mesmo partindo de um quadro teórico de base. (Miranda, 2009). Segundo Ludke e André (1986), na recolha de dados na investigação qualitativa, a observação é um dos instrumentos básicos que permite obter informação de determinados aspetos da realidade.

Para complementar as informações recolhidas pela observação, recorreu-se à análise documental, através de inquéritos a todos os alunos intervenientes na fase de observação, que permitiu a obtenção de dados mais objetivos como os níveis de conhecimento dos alunos para a temática abordada. Foi realizado um sincero esforço na redação de forma a simplificar a linguagem, embora específica, com o objetivo de facilitar o preenchimento dos inquéritos por parte dos inquiridos. A aplicação dos inquéritos foi executada através de uma abordagem presencial dos inquiridos, em suporte de papel, tendo sido utilizado o *Microsoft Excel 2016* para a análise

estatística dos dados. Para além destes inquéritos, realizou-se uma entrevista semiestruturada ²²a professores de sopros e canto que permitiu revelar aspetos novos e mais subjetivos para a captação de informações úteis para a aplicação prática do projeto, como a utilização de exemplos físicos (por exemplo: colocar as mãos, tocar nos pontos essenciais para uma boa postura) e exemplos verbais (por exemplo: metáforas e comparações) que são os mais utilizados para explicar a respiração aos alunos. A aquisição de uma postura correta não é um processo natural e que precisa de bastante tempo, estudo e apoio regular do professor. O recurso à entrevista foi novamente utilizado no final do estágio, com o objetivo de todos os alunos do projeto de intervenção se expressarem e opinarem sobre os conteúdos abordados, o tipo de linguagem utilizada em contexto de sala de aula, os exercícios trabalhados e a sua aplicabilidade e utilidade na sua formação musical/violinista. ²³

Para a análise dos inquéritos elaborados na fase de observação sobre as temáticas inseridas no tema do projeto, dando ênfase à respiração e à consciência corporal, considerou-se relevante dividir em dois grupos distintos: alunos que estudam um instrumento há mais de cinco anos e alunos que estudam um instrumento há menos de cinco anos, selecionando para a realização de dados estatísticos as perguntas mais relevantes de cada grupo do inquérito.

Assim sendo os seguintes gráficos, comprovam que os alunos que estudam há mais de cinco anos estudam mais horas por semana instrumento e que o mínimo de horas respondido é de 0 a 2 horas, enquanto os alunos que estudam há menos de cinco anos, a variedade de respostas é superior sendo que a percentagem maior de horas de estudo por semana é de 2 a 5 horas. Com esta pergunta o objetivo era saber se os alunos têm um hábito de estudo regular ou não, mas uma vez que os alunos que pertencem ao CCM estudam na sua maioria todos há menos de cinco de anos e não tendo um horário definido de horas de estudo como na ARTAVE é normal que as horas de estudo sejam inferiores e que haja mais variedade de respostas uma vez que o número de alunos neste caso é superior.

²² “Numa entrevista semiestruturada cominam-se perguntas abertas com perguntas fechadas, onde o entrevistado tem a possibilidade de discorrer sobre o tema proposto. O papel do entrevistador é o de dirigir, sempre que achar oportuno, a discussão para o assunto que lhe interessa, fazendo perguntas adicionais para esclarecer questões que não ficaram claras ou para ajudar a recompor o contexto da entrevista, caso o entrevistado tenha “fugido” ao tema ou manifeste dificuldades com ele.” (Miranda, 2009)

²³ Ver Anexo 3 – Entrevista pós-intervenção aos alunos de violino.

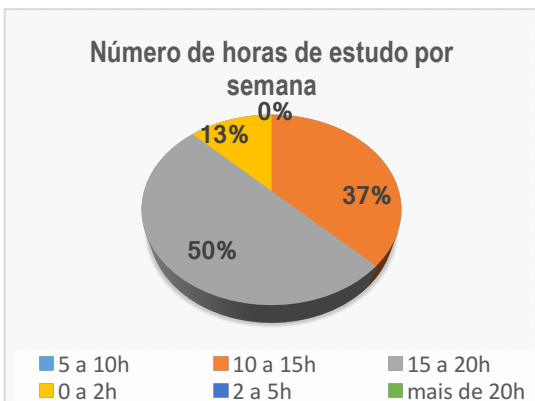


Gráfico 1 – Alunos que estudam há mais de 5 anos.

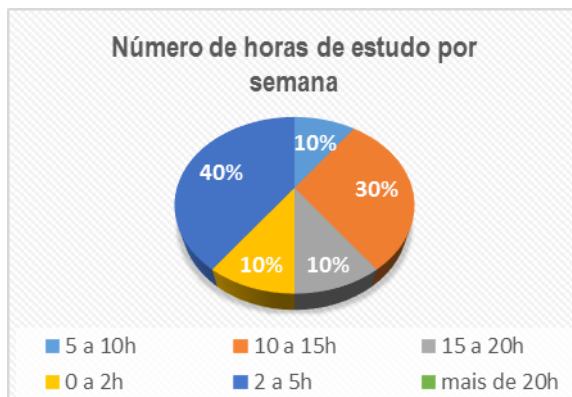


Gráfico 2 – Alunos que estudam há menos de 5 anos.

As perguntas seguintes do inquérito referiam-se ao tipo de exercícios que os alunos utilizam para aquecimento antes de estudarem as obras de violino, se costumavam aquecer com exercícios mais técnicos ou corporais.



Gráfico 3 – Alunos que estudam há mais de 5 anos.

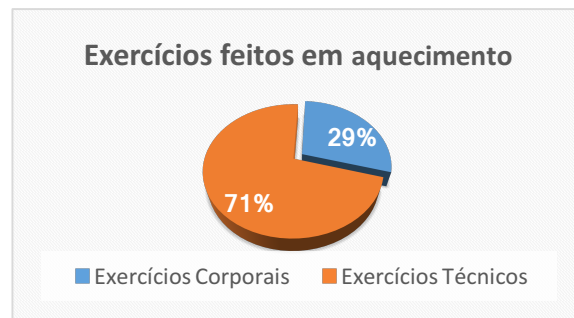


Gráfico 4 – Alunos que estudam há menos de 5 anos.

Foi surpreendente verificar que os alunos que estudam há menos tempo estão mais alertados para um aquecimento mais completo que envolva movimentos corporais e técnicos. No entanto é mais uma vez confirmado que os alunos optam por um aquecimento mais técnico (a tocar), na sua maioria escalas e harpejos do que um estudo que envolva alongamentos muscular dos membros superiores.

Ainda analisando questões relacionadas com o estudo do instrumento, considerei pertinente fazer um levantamento dos aspetos técnicos e musicais em que os alunos mais se focam quando estudam.

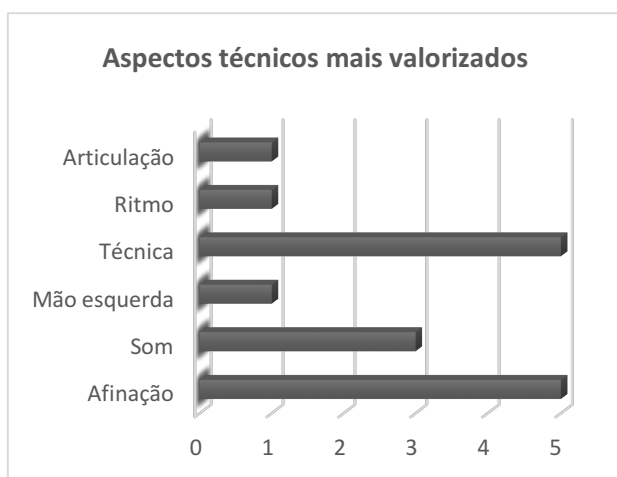


Gráfico 5 – Alunos que estudam há mais de 5 anos.

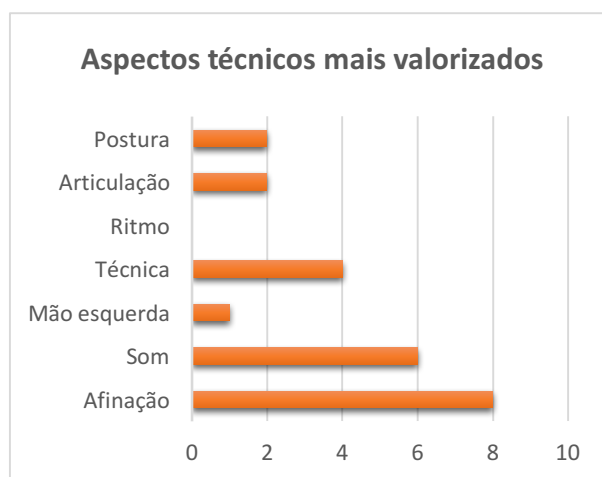


Gráfico 6 – Alunos que estudam há menos de 5 anos.

Os aspetos técnicos são os mesmos em ambos os grupos, no entanto o grupo que toca há menos de cinco anos ainda revela mais um aspeto que é fulcral no encadeamento dos conteúdos que pretendi abordar nas aulas lecionadas que é a postura corporal e a importância de encontrar uma postura confortável e correta enquanto tocam. Na pergunta seguinte que era encadeada na anterior, os alunos tinham que identificar quais eram as suas maiores dificuldades a tocar e mais uma vez as repostas recaíram em aspetos meramente técnicos.

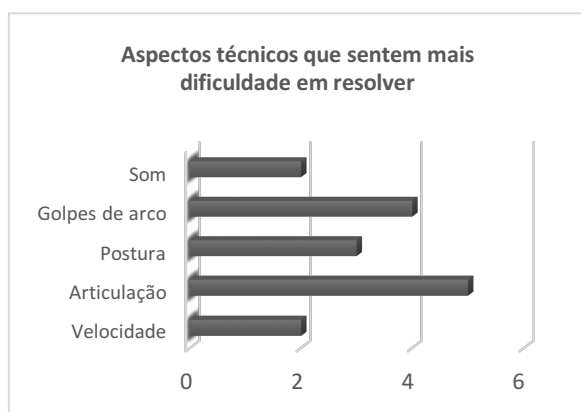


Gráfico 7 – Alunos que estudam há mais de 5 anos.

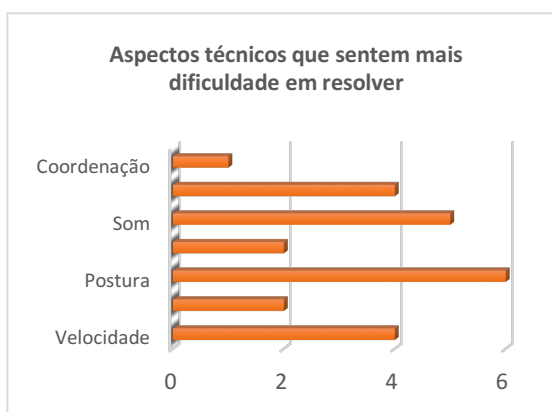


Gráfico 8 – Alunos que estudam há menos de 5 anos.

Recolhidas as informações relevantes sobre conteúdos que requerem mais atenção pelos alunos durante o seu estudo, antes da minha intervenção, analisou-se que para eles tocar violino é algo meramente físico e que as suas dificuldades são comuns a qualquer aluno que procura executar repertório em público e não para esclarecer ou resolver esses mesmos problemas.

Obtendo os aspetos em que os alunos sentem mais dificuldade resolver criaram-se exercícios para os ajudar, aliando questões fisiológicas como a respiração, introduzindo alterações

técnicas e posturais e ainda os alertando para a construção de uma ideia clara do que pretendem ouvir enquanto tocam. É nos conteúdos abordados na aula de instrumento que aparece pela primeira vez uma resposta dada, no entanto uma percentagem muito inferior às outras, a respiração como aspeto técnico praticado nas aulas. E foram alunos que estudam há mais de cinco anos que mencionaram esse aspeto, o que pode dizer que num nível mais avançado, onde o trabalho técnico de afinação e postura já não são tão necessários podem-se introduzir outros pormenores menos evidentes da prática violinística. No entanto, também despertou atenção o facto dos alunos mencionarem a musicalidade, onde deveria estar implícito a utilização da respiração, pelo menos a nível melódico e de fraseado, e, no entanto, não é este um dos aspetos mais referidos. Este ponto foi importante relembrar e alertar na prática pedagógica uma vez que nem todos os alunos estavam conscientes de como estudar e melhorar a parte interpretativa de uma obra, sem ser fazer as dinâmicas e articulação escritas/sugeridas na partitura.



Gráfico 9 – Alunos que estudam há mais de 5 anos.

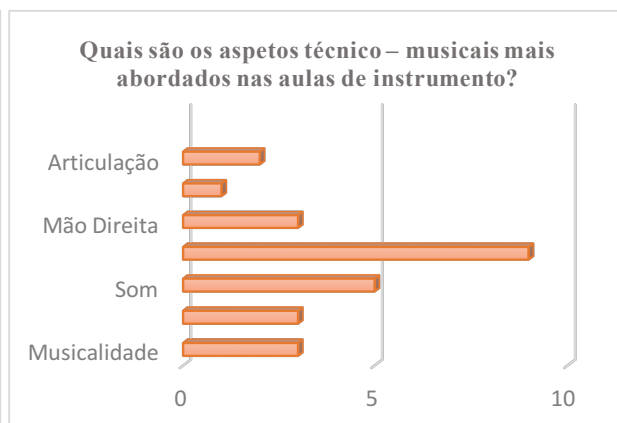


Gráfico 10 – Alunos que estudam há menos de 5 anos.

Nas entrevistas feitas aos alunos, posteriormente à intervenção pedagógica, a consciência corporal e a respiração foram um dos objetivos que tiveram mais sucesso ao longo de todo o estágio, conseguir alertar os alunos para novas maneiras de resolverem os seus problemas técnicos e de interpretação e abordar mais do que os aspetos comuns na aula de instrumento.

De seguida as perguntas do inquérito focaram-se no tema da respiração para tentar perceber com que frequência este era abordado quer na aula de instrumento como na aula de música de câmara e em que situações esta técnica era aplicada. As respostas obtidas mostram que 99% dos alunos já tinha ouvido falar do termo em ambos os contextos e consideraram-no importante para execução violinística, mas, no entanto, a frequência com que era aplicado revelou-se maioritariamente regular ou pouco regular em ambas as disciplinas. Isto demonstra que o

conhecimento teórico do termo é comum a todos os alunos, no entanto a prática de um estudo com atenção a este pormenor, assim como a outros pormenores fisiológicos é pouco comum.

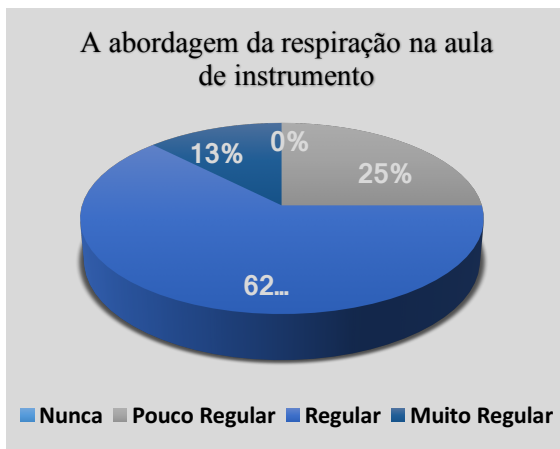


Gráfico 11 – A aplicação da respiração na aula de instrumento.

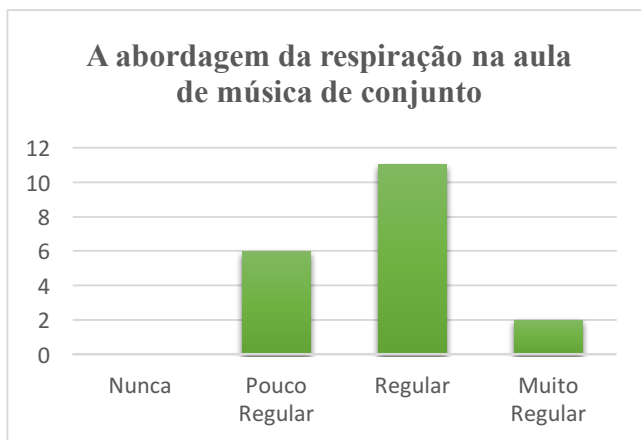


Gráfico 12 - A aplicação da respiração na aula de música de câmara.

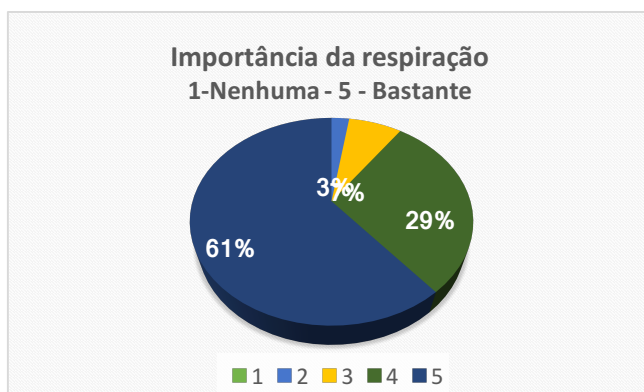


Gráfico 13 – A Importância da respiração para a prática violinística.

2. Intervenção

2.1 Descrição dos Alunos de violino

2.1.1 Aluna do 1º ano

Aluna do CCM, filha de um violinista, o ponto forte desta aluna era a maturidade, serenidade e concentração com que se apresentava perante o trabalho que era desempenhado dentro e fora da aula. Uma aluna que preparava sempre mais material do que o pedido, no entanto mantinha-se sempre muito discreta em relação à aluna que partilhava aula com ela, do 3º ano. Realizava os exercícios sem questionar o porquê e o seu grau de concentração era elevado, procurando sempre melhorar a cada repetição do exercício. Necessitava que exemplificasse cada vez que sugeria algo diferente, por isso, a imitação seria a principal referência para a realização das atividades. Trabalhamos vários estudos curtos e uma peça do livro *New Directions for Strings, Book 1*.

Uma vez que se tratava de uma aluna com 6 anos de idade, cujo, o trabalho de reportório era essencialmente abordado com a Prof. Vânia as estratégias do plano de intervenção eram aplicadas no início da aula, ou numa aula extra.

O principal objetivo com esta aluna era aplicar alguns exercícios que a ajudassem a aprender a usar a respiração enquanto tocava, fazer-lhe algumas correções na postura e se habituasse a antecipar os erros de forma a evitá-los. Tentar que ganhasse já alguma consciência corporal. Também trabalhamos nos estudos questões relacionadas com a respiração para auxiliar o controlo da pulsação, uma vez que quando a aluna já dominava bem a música a sua tendência era tocá-la cada vez mais rápida.

Todas as aulas foram de nível muito bom e num ambiente mais descontraído para que a aluna se sentisse bem.

2.1.2 Aluna do 3º ano

A aluna do 3º ano partilhava a sua aula com a do 1º ano, colega no CCM, trabalhava reportório diferente, mas a parte inicial da aula era em comum. E assim os aspetos da prática de intervenção eram abordados e trabalhados em conjunto.²⁴

²⁴ Ver Anexo 4 – Planificação da aula do 1º e 3º ano.

Esta aluna mostrou-se sempre muito espontânea na realização das atividades e com muita iniciativa própria, questionava tudo e não gostava dos exercícios quando não os conseguia executar ou quando a aluna do 1º ano conseguia. O principal problema desta aluna era a concentração, uma vez que trabalhamos essencialmente conceitos novos que precisavam de algum esforço e concentração para serem executados, tornou-se tudo mais complexo pela falta da concentração da aluna. Tecnicamente está muito bem desenvolvida, desde a mão direita até à velocidade e agilidade da mão esquerda, mas falta-lhe alguma calma quando está a trabalhar algo que não conhece e isso faz com que arraste os mesmos erros durante muito tempo.

Por isso o trabalho foi feito com algo que ela já dominava, o 1º andamento do Concertino de Seitz, e as escalas e assim aplicar as estratégias de intervenção como a concentração e a consciencialização da respiração para a tranquilizar enquanto tocava e aprender a controlar melhor o som. Não valia a pena repetir muitas vezes os exercícios com esta aluna porque o efeito era o oposto do desejado, quanto mais se trabalhava uma passagem poucas melhoras tinha e apareciam novos erros, devido à falta de concentração.

Era também uma aluna que se atrapalhava bastante com os próprios movimentos exagerados, então também se tentou que se habituasse a manter a postura e o corpo mais relaxados e sem movimentos excessivos.

2.1.3 Aluna do 4º ano

A aluna em questão era a mais avançada do grupo de alunos que pertence à iniciação no CCM e que por isso para além das aulas em grupo recebe um acompanhamento extra, uma vez que esta aluna se interessa bastante e sente-se motivada. É uma aluna bastante perspicaz, no entanto apresenta algumas dificuldades técnica principalmente na mão esquerda, no que toca à articulação e independência dos dedos. Sempre que havia uma passagem com colcheias ou semicolcheias havia dificuldade em manter a pulsação e criava-se bastante tensão.

Nesta aluna o foco consistia em desenvolver alguns aspetos mais psicológicos, relacionados com a interpretação mental, cantar-me o que queria ouvir e aprender a ouvir-se bem quando está a tocar. Isto porque o aspeto em que a aluna mais tinha dificuldade era em ser autónoma no seu estudo. Criou-se uma base de exercícios para a organização do seu método de estudo e para que isoladamente conseguisse trabalhar o melhor possível. ²⁵

²⁵ Ver vídeo 2 do CD: Aula com a aluna para trabalhar o desenvolvimento auditivo.

2.1.4 Alunas do 5º ano

As aulas destas alunas do CCM, eram partilhadas na parte inicial e em seguida trabalhavam isoladamente as peças quando estas eram distintas. No entanto incentivou-se sempre que houvesse partilha de ideias entre as duas e sugestões de aspetos a melhorar. Esta última tarefa inicialmente fazia confusão às alunas, porque sentiam-se intimidadas em falar uma da outra, mas depressa desbloquearam e as aulas começaram a ser essencialmente a partilha de opiniões. São duas alunas de nível bom e com personalidades parecidas, muito comunicativas, bem-dispostas, muito atentas e cumpriram com sucesso tudo o que lhes era pedido.

Foram alunas que desde do princípio se mostraram muito curiosas pela novidade dos exercícios sobre a respiração e uma vez que estavam a tocar mais reportório foi possível trabalhar bastante esse aspeto com elas e obtiveram resultados muito positivos. Apliquei exercícios que utilizam a respiração como aquecimento muscular, como orientação para dar um sentido fraseado, e como resolução técnica para problemas como a postura e o som, com objetivo de aplicar isto nas peças que tinham que trabalhar.²⁶

No trabalho em conjunto estas alunas resultaram bastante bem porque tinham uma empatia muito grande.

2.1.5 Alunas do 6º ano

As alunas do 6º ano do CCM envolvidas no projeto de intervenção eram duas e partilhavam a aula de violino desde o início do ano letivo. No início da fase de observação elas estavam em níveis de execução diferentes, sendo que uma se encontrava mais avançada que a outra. No final do 2º período a aluna menos avançada já se encontrava num nível muito semelhante tecnicamente e foi sempre evoluindo até ao final do ano. No entanto a aluna mais evoluída, não se pode dizer que não tenha avançado musical e tecnicamente, mas não foi uma evolução tão gradual. Ao longo do ano teve momentos muito positivos e outros em que estava mais desinteressada e nem o facto de ter a sua colega a evoluir a motivava para manter um estudo regular. A aluna com um grau de evolução maior tinha como principal dificuldade a produção de um bom som e controlar corretamente o arco. Então o principal objetivo para a resolução deste problema era a aluna

²⁶ Ver vídeo 3 do CD em anexo: as alunas repetem o mesmo exercício com e sem respiração e observa-se as melhoras técnicas e sonoras que esta tem nas suas interpretações.

perceber o que estava a fazer quando conseguia ter um bom som, fisicamente o que é que estava a mudar quando conseguia obtê-lo desejado e memorizar essa sensação mudando coisas como deixar o cotovelo mais em baixo, inclinar o pulso e não empurrar o cotovelo para trás. E trabalhar pesos diferentes sobre o arco.²⁷

A outra aluna o seu principal problema por resolver é a postura ela “desforma-se” com muita facilidade, deixando descair o violino sem se aperceber. Notava-se uma diferença enorme quando o mantinha em cima e para isso a consciencialização da respiração podia ajudar, uma vez que ela associava a inspiração ao movimento de levantar o violino.²⁸ Tecnicamente encontravam-se num nível entre médio e bom.

A partilha de ideias eram um objetivo em contexto de sala de aula, mas estas eram alunas muito tímidas e com pouca iniciativa própria para a troca de ideias.

2.1.6 Aluna do 9º ano

Foi extremamente fácil trabalhar com esta aluna, muito madura musical e tecnicamente. Confiou bastante nas sugestões dadas tanto na fase de observação como na fase de intervenção. Muito aplicada, no entanto apresentava algumas dúvidas relacionadas com a continuidade dos seus estudos na ARTAVE, pela falta de autoconfiança no seu trabalho e por se sentir insegura nesta vida profissional a longo prazo. Deste modo o objetivo acabou por ser motivar a aluna, mostrar-lhe maneiras de ela melhorar questões técnicas que vinham a ser já alertadas pelo professor há algum tempo e fazer com que se sentisse apoiada no seu estudo tentando que obtivesse resultados eficazes através de intervenção diferente. Foi uma aluna que obteve resultados excelentes no violino, que amadureceu muito pessoal e musicalmente e que acabou por obter nota máxima no seu recital final.

As questões técnicas mais problemáticas nesta aluna relacionavam-se com a demasiada tensão que criava na mão esquerda, essencialmente com o 4º dedo. Então ainda na fase de observação compilou-se alguns exercícios e para isso foi importante recolher a melhor informação de quais eram os principais motivos para haver tensão no 4º dedo e falta de articulação para perceber se a aluna podia modificar alguma posição na mão para a ajudar. E aqui desenvolvi com a aluna a consciencialização dos movimentos do seu corpo e da sua postura para que encontrasse uma posição confortável e estável para tocar. O meu tipo de trabalho aconteceu na redescoberta

²⁷ Ver Vídeo 4 do CD: evolução da aluna no controlo do som e movimento mais solto do braço direito.

²⁸ Ver Vídeo 5 do CD: a aluna melhorou bastante a postura e o som.

do mecanismo de alguns golpes de arco, como *spicatto*, *stacatto* e *detaché*. Entretanto sendo uma aluna com um tipo de repertório mais avançado, as questões musicais, sonoridade e de fraseado foram abordadas sempre aliadas a uma consciencialização da respiração.

2.1.7 Aluno do 11º ano

O aluno do 11º ano revelou-se logo na fase de observação um aluno desorganizado quer violinista quer a nível pessoal, com muitas dúvidas. porque toca há relativamente pouco tempo, cerca de três anos, entrando apenas no 10º ano de escolaridade no ensino profissional, que é pouco tempo de formação em relação aos alunos que entraram logo no 7º ano para a ARTAVE. No entanto revelou sempre muita curiosidade em receber a opinião sobre as suas dificuldades técnicas. O trabalho com este aluno foi mais a nível de organização mental de ideias e conteúdos e organizar um método de estudo que se revelasse coerente e eficaz. Todas as aulas o aluno trazia uma série de dúvidas técnicas em passagens específicas que tentava resolver e para tal, mais uma vez o trabalho de consciencialização da sua postura e da mecânica das mãos foi indispensável. Ainda se explorou muito o trabalho de sem tocar perceber o que gostaria ou queria fazer musicalmente em cada parte das obras que estava a tocar. Outro fator de carência no aluno era a falta de atenção/concentração em ouvir o que estava a tocar, tinha algumas dificuldades em perceber as notas erradas que estava a tocar ou então o tipo de som que estava a produzir.

2.2 Contexto de música de câmara

No contexto de música de câmara a intervenção pedagógica relacionada com o projeto tornou-se mais complicado, optando por uma abordagem mais superficial, uma vez que não houve tempo para estar a analisar o erro de cada aluno. Procurou-se perceber qual era a principal dificuldade em grupo e devido à pouca experiência que cada aluno tinha quer individualmente quer a tocar em grupo, faltava um líder que orientasse o naípe e que os outros estivessem atentos à sua maneira de tocar. Apresentavam alguma dificuldade rítmica, em manter uma pulsação estável entre todos e aqui conseguiu-se aplicar alguns exercícios onde introduzia a respiração. Mas o essencial foi trabalhar entradas e maneiras de respirarem todos juntos de forma a obter uma massa sonora mais uniforme.

2.3 Estratégia

A estratégia de intervenção em todo o estágio foi orientada de forma a facilitar, apoiar e intervir segundo as necessidades de cada aluno e sempre em paralelo com o trabalho que estava a ser desenvolvido entre o aluno e o professor cooperante. Através da observação das aulas e com as conversas e troca de ideias que foram partilhadas com os professores cooperantes, o trabalho incidiu em planear estratégias que ajudassem os alunos a serem mais autónomos no seu estudo. Para que tal acontecesse para além de acompanhar as aulas dadas, também foi importante ajudar os alunos a estudar fora das aulas. Nestes momentos a concentração incidia-se numa determinada passagem em que o aluno sentia dificuldade e tentava-se perceber qual a origem do problema, se era uma questão física ou mental e procurava-se várias maneiras de a resolver, mudando a postura, técnica ou a maneira de pensar na passagem. Uma vez resultando e estando o aluno já alertado para aspetos técnicos e físicos que ainda desconhecia, teria mais facilidade em posteriormente estudar as restantes passagens.

A seguinte tabela apresentará sucintamente as dificuldades técnicas que afetavam a maioria dos alunos durante o seu estudo, quer a nível psicológico quer físico e nos pontos seguintes deste trabalho haverá uma descrição das metodologias aplicadas para a resolução desses aspetos.

Aspetos/abordagens psicotécnicas	Estratégias aplicadas
Falta de concentração	Estado <i>flow</i>
Falta de sentido crítico	Estado <i>flow/mimesis</i>
Falta de intenção musical	Audiação
Ansiedade/precipitação	Técnicas de Respiração
Aspetos/abordagens físico técnicas	
Demasiada tensão corporal	Técnica de Respiração
Som	Consciencialização dos movimentos
Golpes de arco	Consciencialização dos movimentos/ <i>mimesis</i>
Respiração	Técnicas de respiração
Afinação/mudanças de posição	<i>Mimesis</i> /audiação/Consciencialização dos movimentos.

Tabela 1 - Tabela de apoio

2.3.1 Estado de *Flow*

Muitos alunos consideram que a obtenção de bons resultados acontece por consequência de um número muito elevado de horas de estudo individual, no entanto com a experiência damos conta que o fundamental do estudo é o modo como se realiza. Um estudo feito a violinistas, denominado de “a regra das 10.000 horas” por um professor da universidade do Estado de Flórida, Anders Ericsson concluiu que para o violinista atingir a sua meta é necessário que o interprete se concentre em um só objetivo e que lhe dedique um momento de concentração plena, tendo sempre uma imagem prévia do que fazia e outra imagem posterior de como se deve fazer, isto é o seu próprio *feedback*²⁹. (Ericsson & al., 1993)

Na aplicação desta estratégia o objetivo principal era que o aluno conseguisse em apenas duas ou três horas do seu tempo de estudo atingir os objetivos planeados para aquele dia de forma a no dia seguinte todo o trabalho desenvolvido se mantivesse.

Como indica Csikszentmihalyi (1997) o truque não está em pensar em concentrar-se, mas pensar “no que me quero concentrar”, qual o objetivo em concreto. E para isso é importante estarmos no estado de *flow*, este é um dos fatores mais importantes para mantermos a concentração. O estado *flow* permite-nos organizar melhor as ideias, estabelecer metas desde o mais geral até aos aspetos mais concretos. Começamos por nos centrar no tipo de som e em todos os seus detalhes: o ritmo, o tempo, a articulação, o tipo de ataque, o fraseado, os timbres e o vibrato e não querer fazer tudo ao mesmo tempo. Depois do aluno perceber o que quer fazer em cada um destes aspetos, vamos perceber o que mecanicamente é preciso fazer para que o que foi pensado seja igualmente transmitido para fora. Esta concentração vai permitir que o nosso cérebro memorize todos os movimentos que fazemos, permitindo que na performance seja mais fácil antecipá-los. Este tipo de trabalho é estruturado pela pianista e pedagoga Orloff-Tschekorsky, no seu método que nos indica o modo como podemos e devemos exercitar a mente para a eficácia dos nossos resultados, criando imagens e estruturas antecipadas daquilo que vamos fazer.

²⁹O *feedback* é um estímulo proveniente de uma consequência de um ato que alguém faz. No contexto musical traduz-se em infirmação proporcionada por um maestro, pessoas que assistem ao concerto, gravações que trazem o valor da nossa atuação (...) (López & Pérez-Llantada, 2006)

2.3.2 O Movimento

Relacionando esta estratégia com as restantes aplicadas, podemos referir que o movimento é o principal foco na atividade violinística, tudo o que precisamos resume-se ao movimento, com mais atenção, com menos tensão, com mais consciência ou com mais precisão, tudo se aplica num movimento.

A capacidade de movermos pequenas áreas do nosso corpo simultaneamente torna a atividade desgastante. O que podemos fazer para que isso não traga lesões nem frustrações para o dia-a-dia está na procura por perceber exatamente quais os movimentos necessários e desnecessários para facilitar a execução. Considerando que os movimentos necessários são aqueles que estão diretamente implícitos na nossa execução, isto é, os membros superiores, usámo-los conscientes e voluntariamente. Os movimentos desnecessários são aqueles que não estão relacionados com a técnica, mas que foram aparecendo involuntariamente ao longo da nossa prática, quer pelo aumento da dificuldade técnica ou quer pelo facto de nos sentirmos mais confortáveis com certos movimentos, como por exemplo, balançar o tronco, bater o pé, mexer o indicador da mão direita quando fazemos mudanças de arco no talão, levantar o cotovelo direito, cerrar a boca, fechar os olhos, entre outros.

Alertar os alunos para os movimentos que são involuntários pode ser a solução para grande parte dos seus problemas. Quando o aluno move demasiado o seu corpo ele perde imensa energia que podia estar focada na execução dos dedos da mão esquerda ou no controlo de mudanças de arco no talão. Muitas vezes no estudo não há a preocupação em manter uma postura correta e o mais natural possível e repetimos imensas vezes a mesma passagem porque pensamos que o problema está nos dedos, mas quando nos colocamos numa posição reta e quieta afinal funciona, é porque o problema não estava só na técnica do aluno. No dia seguinte essa correção da postura já vai estar numa das preocupações do aluno e ele a usará em todo o seu estudo.

Outro problema que acontece em vários alunos é que quando querem tirar mais som, fazem inconscientemente mais pressão com os dedos sobre o arco e levantam demasiado o cotovelo, criando tensão em todo o braço e a qualidade sonora perde-se. Para que tal não aconteça, o movimento do cotovelo deve ser o mais natural possível, pois se deixar a força da gravidade “trabalhar” o peso do braço será suficiente para a produção de mais som e evitando lesões e tensões desnecessárias no braço direito.

O mesmo acontece com o maxilar e com a cavidade oral que muitas vezes ficam esquecidos, mas que se tornam essenciais para a libertação de tensão na parte superior do nosso corpo. Estando completamente relaxados os lábios ficam entreabertos e não cerrados. No entanto os violinistas têm por hábito cerrar a boca e até os dentes, fazendo uma força excessiva nos maxilares. Para mudar isso pode-se estudar com a boca propositadamente aberta e até se possível língua para fora e assim aperceber-se de quando involuntariamente a fechamos é porque não conseguimos manter os maxilares relaxados, uma vez que eles não estão ligados aos movimentos dos nossos dedos.

Depois de alertados para os movimentos problemáticos da sua execução, como estes referidos, os alunos devem antecipá-los e eliminá-los se possível de forma a que a não se tornem indesejáveis na sua performance. A antecipação trata-se de um processo relacionado com o córtex frontal que está encarregue dos movimentos voluntários. E por isso, numa audição, ou mesmo no estudo não se podem “deixar levar”, devem estar a antecipar continuamente os nossos gestos e ter a música na nossa cabeça.

A aquisição do controlo do movimento voluntário, baseia-se segundo Lotze (1852) e Hareless (1861) na existência de duas fases diferentes. Na primeira o movimento é levado de uma maneira ocasional, orientado por uma necessidade interna antes dos estímulos externos e a relação entre o movimento e os efeitos que desencadeiam. Na segunda fase uma vez registada e aprendida esta relação juntamente com o conhecimento prévio sobre o movimento podemos executá-lo de forma particular e ter uma ação voluntária. (Elsener & Hommel, 2001)

A antecipação é uma das necessidades que o músico deve possuir, porque cada movimento, gesto, linha melódica ou dinâmica devem estar preparadas antes da sua execução.

2.3.3 Dar atenção à parte inaudível da interpretação - Audição

“(...) o corpo deve sentir antes que o cérebro possa compreender.” (Gordon, in Ramos, 2012)

Esta estratégia foi aplicada nos alunos em questão com o objetivo de perceber de que forma o desenvolvimento auditivo é um fator que melhora a compreensão e o desenvolvimento musical, baseando-se essencialmente nas teorias de aprendizagem estipuladas por Gordon, seguindo também alguns princípios de Dalcroze.

Esta estratégia estimula a audição interna, ou seja, a capacidade do indivíduo ouvir por antecipação, podendo adaptar a sua execução e interpretação de forma a controlar a performance,

uma vez que este processo não se baseia só na execução por imitação, mas obriga a que aluno compreenda o que está a executar. (Ramos, 2012)

Gordon, defende a audição como uma estratégia positiva e vantajosa, porque o músico que é apoiado por esta metodologia na sua formação é capaz de corrigir os próprios erros, uma vez que o obriga a estar sempre em sintonia com o que está a tocar e antecipar o que vai executar.

Para ajudar os alunos na resolução de problemas como a falta de intenção musical ao estudar foi aplicada esta estratégia. Nenhuma passagem era executada sem que o aluno primeiro explicasse o que gostaria ou pensava fazer com vários momentos de uma peça. Isto obrigava-os a pensar antes de tocar, descodificando os momentos fortes e de repouso e depois cantar o que gostariam que se escutasse. A afinação que se revelou como um dos aspetos mais cuidadosos dentro e fora das aulas de violino, também foi trabalhada segundo o método de Gordon. Quando os alunos tinham dificuldade em executar mudanças de posição e extensões deveriam antecipar mentalmente o som da nota em questão e cantá-la interiormente, isto fazia com que o aluno soubesse até onde tinha que levar o dedo e a perceber se a nota tinha sido atingida ou não.

2.3.4 Exercícios técnicos de respiração.

Como já referido neste trabalho ainda na revisão da literatura, a respiração é fundamental em vários aspetos para a execução violinística, podendo melhorar imenso se soubermos usá-la.

Na apresentação desta temática nas aulas, os alunos mostraram-se muito pouco cientes dos efeitos positivos da utilização da respiração regular, mas a longo de todo o processo foram ficando convencidos e adeptos dos seus efeitos, quer a nível musical, pessoal e técnico.

Houve a necessidade de introduzir este tema de forma especial em toda a intervenção pedagógica fazendo uma pesquisa mais detalhada sobre exercícios que poderia aplicar, para além dos exercícios básicos obtidos junto de professores de sopros e canto.

Sobre a inter-relação da respiração, dos processos mentais e as emoções, há observações já realizadas na prática do *yoga* sobre o controlo da respiração (*pranayamas*)³⁰ em que afirmam que a energia envolvida na sua prática melhora bastante a qualidade de vida.

Os exercícios utilizados na fase de aquecimento das aulas eram baseados em técnicas orientais como o *T'ai Chi*, que consistem em quando se inspira o facto de estarmos a encher o corpo com ar devem-se efetuar movimentos afastados do centro do corpo enquanto que ao expirar,

³⁰ “*Pranayama* consiste em controlar o processo de inspirar (*shvasa*) e expirar (*prashvasa*)” – obtido em <https://www.yogapleno.com.br/o-que-e-pranayama.html>. 20-7-2017

saindo o ar é quando se deve executar os movimentos mais perto do centro (usam o umbigo como referencia). Tentando aplicar isto no violino, quando se está a tocar no talão estamos concentrados num menor espaço físico, sendo que precisamos de libertar o ar (expirar) para que não se crie demasiada tensão na parte superior do nosso corpo. E quando se leva o arco até à ponta o espaço que temos entre o nosso peito e o braço fica maior e seria altura de inspirar algum ar e manter esta lógica ao longo dos movimentos. Inspirar para baixo e expirar para cima, ajuda no controlo do som, na libertação da tensão e ainda melhora a concentração do aluno, pois é obrigado a focar-se nos movimentos que está a fazer.

A respiração era também aplicada nos exercícios de relaxamento e alongamento, sem o instrumento. Estes exercícios apresentados por Epistola (1991) são alguns dos exemplos já estudados e que obtiveram bons resultados. O exemplo de exercício utilizado, denominado de “Gathering Clouds from the Sky”³¹ consistia em relaxar as mãos para baixo alinhadas junto ao corpo, e ao inspirar pelo nariz, a mão direita ia subindo até o máximo possível, como se quisesse tocar no céu, com o alongamento do corpo. E depois expirar, pela boca, deixando cair lentamente a mão até voltar à posição inicial. Estes tipos de exercícios são ótimos para aplicar não só em aulas individuais de violino, mas também em aulas de turma, uma vez que se foram utilizados inicialmente podem acalmar os alunos e melhorar os níveis de concentração.

Musicalmente a respiração era utilizada como uma ferramenta de apoio à organização da estrutura de uma obra uma vez que os alunos marcavam os pontos em que deviam respirar na partitura, tal como os instrumentistas de sopros e cantores fazem e assim não ficava esquecida. Ainda se trabalhou bastante maneiras de respirar e dar entradas, em contexto de música de câmara consoante o carácter e o tempo da obra. Mas aqui o trabalho revelou-se mais complexo para os alunos mais novos, uma vez que precisavam sempre de alguma referência da parte do professor para o fazerem. O facto de haver uma exemplificação antes da tentativa do aluno levava os alunos a tentarem imitarem os movimentos, do que na realidade sentirem o seu próprio movimento. Ao longo do ano o processo tornou-se cada vez mais natural.

Outras técnicas que são direccionadas para os músicos são a técnica de Alexander, que é um método prático desenvolvido por Frederick Matthias Alexander (1869-1995) que ajuda a utilizar o corpo com mais leveza e menos rigidez, melhora a coordenação, a fluidez do movimento, o equilíbrio e a respiração. E o violinista e pedagogo Menuhin (1971) também propõe alguns exercícios interessantes, no seu método “As seis lições com Yehudin Menuhin”, que permitem

³¹ Minha tradução: juntando nuvens do céu.

desenvolver a habilidade de inspirar e expirar. O aluno senta-se o chão de pernas cruzadas, as mãos apoiadas nos joelhos, com as palmas para cima, a coluna ereta, o pescoço e ombros relaxados e o tórax livre e alto. A partir deste ponto começa-se a respirar suavemente, marcando os segundos decorridos, procurando a duração de cada respiração. (Velasco, 2014) Menuhin defende que o tempo de inspiração deve ser igual ao de expiração. Estes exercícios melhoravam a relação do aluno – instrumento – respiração, uma vez que o aluno já tinha descoberto como realizava a sua respiração natural.³²

2.3.5 Mimesis

O termo *mimesis* vem da Grécia antiga, utilizado para retratar, representar alguma situação, ou seja, imitar. Neste contexto pedagógico, refere-se à exemplificação dada a um aluno dos movimentos a executar e a sua repetição por parte do aluno. A imitação foi utilizada com o objetivo sempre de melhorar e esclarecer a execução do aluno e não como crítica ou gozo àquilo que estava a ser feito. Mostrou-se uma estratégia muito útil se bem aproveitada.

“Sendo o instinto de imitação próprio à nossa natureza, da mesma forma como a harmonia e o ritmo, pois é evidente que os metros não são mais do que partes do ritmo, os que ao principio estavam mais dotados para tais coisas – firma Aristóteles - pouco a pouco deram origem, através das suas improvisações, à poesia” (Chasin, 2008)

Quando um aluno tentava imitar o outro, porque este mostrou menos dificuldade em executar um exercício havia sempre uma procura por perceber mais detalhadamente o que o colega fazia para o conseguir imitar, e o mesmo acontecia quando o professor exemplificava e isso acelerava bastante o processo de aprendizagem. No entanto era preciso sempre estimular o aluno à percepção clara do como estava a ser feito, e pedir-lhe que descrevesse também as diferenças entre o que fazia e o que estava a ser pedido para que este não caísse no erro de imitar apenas sem perceber.

A imitação também era utilizada pelo professor, pois servia para caricaturar o aluno daquilo que ele estava a fazer mal quando este não se apercebia dos seus erros.

³² Ver Vídeo 6 e 7 do CD: técnica de Alexander aplicada em músicos; aulas de aquecimento corporal com o violinista Yehudi Menuhin.

2.4 Metodologia da recolha de dados

A recolha de dados ao longo dos meses de intervenção, foi feita através de vários processos, desde diálogos com os alunos para perceber como se iam sentindo com as alterações técnicas na sua prática violinística, gravação de alguns excertos musicais em vídeo antes e depois da intervenção durante as aulas e ainda no final do último mês de intervenção (junho) realizou-se uma entrevista com o objetivo de receber um *feedback* geral e em particular de cada aluno de todo o trabalho realizado juntos dos alunos.

Nas aulas que não estavam no plano de intervenção das alunas do 6º ano, mas que foram observadas, também gravava com a função pedagógica de os alunos terem uma “imagem” mais real daquilo que estavam a evoluir e dos aspetos a melhorar. Estas gravações eram essencialmente feitas nas últimas aulas, com o acompanhamento da professora orientadora, antes das audições ou provas públicas, também como preparação para estes momentos com as peças que iriam interpretar.

3. Pós-intervenção

A fase de intervenção terminou no mês de junho, e aqui iniciou-se a análise dos dados recolhidos durante todo o ano letivo 2016/2017. Todos os alunos concluíram o ano letivo com níveis de bom e muito bom e com a perspetiva de continuarem no ensino artístico. Em todo o trabalho houve o cuidado de manter a pedagogia e metodologia exercida pelos professores orientadores e cumprir todas as indicações dadas da melhor forma possível. Procurou-se manter os alunos motivados, trazendo sempre novas ideias já previamente exploradas tanto na vida profissional como durante a formação académica enquanto aluna de violino para que se sentissem confiantes no trabalho desenvolvido a fim de dar aos alunos resultados visíveis e não como se estivessem a ser usados para um estudo desorientado e sem objetivos práticos. Era importante que os alunos soubessem que podiam falar abertamente sobre todas as suas dúvidas e que construíssem sempre uma opinião crítica daquilo que estava a ser implementado.

3.1 Resultados

Uma vez observados os principais problemas técnicos, psicológicos, fisiológicos em cada aluno, a intervenção pedagógica do estágio foi direcionada para a procura da resolução desses problemas de forma específica e com uma série de exercícios para cada aluno em particular.

Começando pelos alunos mais novos, ainda em iniciação e por isso também com um número menor de aulas no plano de intervenção, uma vez que o objetivo com estes alunos era perceber se resultaria melhor torna-los desde cedo conscientes e metódicos no seu processo de aprendizagem de violino ou se o facto de os obrigar a pensar muito no que estavam a tocar e a abordagem de alguns aspetos técnicos, como a respiração ou consciência corporal, seriam um entrave para a sua evolução deixando-os desmotivados. Os resultados obtidos com estes alunos foram na sua maioria positivos, percebendo que mesmo em idades menores é possível os alunos tocarem com consciência da importância da respiração e que isso facilita muito a longo prazo o alívio de tensões enquanto tocam. Perceberem que sempre que vão iniciar uma peça é importante respirarem, obriga-os a pensar antes de tocar e a estabilizar a excitação em apresentações públicas, melhorando a concentração e por sua vez a execução. Muitos alunos mais novos, que tocam peças mais curtas de nível fácil e que facilmente as memorizam, entram em palco e ligam o que se chama de “piloto automático” e nem dão a entender que vão começar a tocar. Ao serem obrigados a mostrar uma respiração obriga-os a audiar a peça antes de tocar, o mesmo acontece nas pausas ou nos compassos de espera que fazem quando são acompanhados por outro instrumento. A parte que faltou trabalhar com estes alunos foi o uso da respiração ao longo de toda a execução, uma vez que criavam muita tensão e não expiravam o suficiente ao tocar. No entanto, o balanço final é positivo em todos os alunos de iniciação visto que apliquei exercícios complexos e que requeriam um bom domínio do instrumento. Nestes alunos não houve entrevista, apenas gravei algumas aulas e conversava bastante para tentar perceber como se estavam a sentir e se percebiam qual a lógica e o objetivo dos exercícios planeados.

As alunas de 5º ano, foram as alunas que mais se mostraram interessadas e motivadas ao longo de todo o ano com as ideias e sugestões dadas para as aulas. Os resultados obtidos foram excelentes. No início do ano uma aluna encontrava-se mais avançada que outra, quer tecnicamente como musicalmente, sendo que a aluna menos avançada se retraía, porque não estudava o suficiente para evoluir. Ao longo do ano, esta aluna foi melhorando bastante trazendo o programa preparado para as aulas e sempre com muita atenção aos pormenores falados na aula e conseguiu evoluir de forma a realizar com sucesso todas as provas e atividades, chegando

no final do ano a estar ao mesmo nível que a outra aluna e com um nível de concentração mais elevado. A personalidade da aluna que no início do ano estava mais avançada facilitou muito o processo de autoconfiança da sua colega uma vez que era bastante prestável, comunicativa e gostava bastante tocar em conjunto. Nesta aluna os resultados de evolução não foram tão visíveis, mas ainda assim conseguiu resolver problemas técnicos que lhe melhoraram por exemplo o som nas arcadas mais rápidas e a afinação. As duas alunas adoraram os exercícios usados para aprender a respirar enquanto tocavam e consideraram que lhes foram bastantes úteis e que se sentem efetivamente melhor a tocar em público, como podemos ler nas entrevistas finais.³³

Para ambas as alunas, que não respiravam enquanto tocavam, o controlo da respiração acabou por se tornar um elemento mais natural nas suas execuções deixando de “atrapalhar”, como refreiam inicialmente nas aulas. No entanto, o importante agora é manter alguma atenção neste aspeto para que não se perca e possa ficar automatizado.

A aluna do 5º ano expressa-se muito positivamente dizendo que sentia que não tocava bem, mas que “(...) este ano já me sinto a tocar melhor, a professora ensinou-nos a respiração e a compreender melhor as frases.”³⁴

As alunas do 6º ano, também estavam em níveis diferentes no início do ano, mas a meio do ano letivo a aluna mais atrasada começou a mostrar resultados positivos, fruto de um estudo mais regular e focado nos aspetos que foram mencionados como problemáticos na sua técnica. Como não dominava tão bem o instrumento, sentia mais dificuldade em realizar exercícios novos ou em mudar a maneira de tocar, mas compreendia bem tudo o que era pedido e esforçava-se. Apesar de estudar mais não foi o suficiente para resolver e automatizar as mudanças técnicas exploradas e que no momento da aula se mostravam mais eficazes. A outra aluna iniciou muito bem o ano, mas na reta final estagnou um bocado por falta de estudo acabando por ficar um pouco atrás da sua colega tecnicamente. A falta de estudo fez com que a maioria dos objetivos inicialmente planeados para esta aluna, que se relacionavam principalmente com a postura e o som não fossem bem atingidos. Em ambos os casos as aulas corriam bem e havia progressos musicais e técnicos naquilo que estavam a interpretar, mas na aula seguinte o trabalho tinha que ser quase sempre relembrado.

Nas entrevistas as alunas não foram tão expressivas nas suas opiniões sobre o estágio, como as alunas do 5º ano, mas, no entanto, mostraram-se satisfeitas e consideraram as aulas

³³ Ver Anexo 5 – Entrevista pós-intervenção às alunas do 5º ano.

³⁴ Ver Vídeo 8 do CD: Aulas finais com acompanhamento das alunas do 5º ano.

úteis e que vão tentar aplicar as indicações dadas em todo o processo de aprendizagem. Em todos estes alunos o tema da respiração foi o mais mencionado e por isso também o que consideraram mais importante para a sua evolução.

Nos alunos da ARTAVE, apesar do número de aulas ter sido o mesmo que os alunos do CCM, os resultados obtidos foram constantes em todo o ano e os alunos também sentiram que toda a intervenção pedagógica no estágio foi muito importante para a sua maturação enquanto violinistas. Tornaram-se violinistas mais conscientes do que estavam a tocar e com mais ideias do que deveriam ter em atenção enquanto estudavam, adquirindo assim um método de estudo diferente e mais focado.

A aluna do 9º ano, terminou o ano com nota máxima no seu recital, e na entrevista que realizou após a intervenção ela mostrou-se muito satisfeita com tudo o que aprendeu. Pessoalmente esta aluna amadureceu muito ao longo do ano e as dúvidas que tinha em relação à continuidade no ensino profissional de música foram superadas pela apresentação de resultados excelentes, com um acompanhamento do professor muito motivador, através da atribuição de obras para a aluna interpretar de nível desafiante e tecnicamente elevado. Na escola sempre que havia um tempo livre em comum esta aluna pedia ajuda para estudar e desta forma deu para aplicar não só nas aulas planificadas, mas também fora destas todos os objetivos de intervenção, conseguindo bons resultados a vários níveis para esta aluna. Foi uma aluna que terminou o ano musicalmente muito mais desenvolvida, atenta aos pormenores cada vez que estudava e melhorou tecnicamente devido à compreensão clara e minuciosa dos vários movimentos que executava, principalmente na articulação e velocidade da mão esquerda e no domínio dos golpes de arco como o *staccatto* e *spicatto*. Foi sem dúvida um trabalho motivador.

Referindo-se às aulas de violino, a aluna do 9º ano, Sara Castro diz: “(...) na minha opinião foram extremamente importantes, pois estes exercícios também me ajudaram a perceber alguns erros que cometia, mas nunca tinha notado (...) melhorou a minha performance e principalmente o modo como encaro os meus erros e os corrijo (...)”³⁵

O aluno do 11º ano, ainda na fase de observação revelou-se um aluno com alguma dificuldade em organizar o seu estudo. Estava sempre muito confuso com aquilo que estava a

³⁵ Ver Anexo 6 – Entrevista pós – intervenção da aluna do 9º ano.

tocar sem ter uma ideia organizada e estruturada daquilo que queria fazer com a obra que estava a tocar e estava sempre à espera de uma sugestão do professor, em vez de tentar sozinho procurar esclarecer alguma dificuldade que lhe aparecesse, ou seja, falta de autonomia. O objetivo de alertar o aluno para essa falta de organização e de focagem no seu estudo e de o ajudar a tentar descobrir um método organizado que pudesse aplicar de maneira geral em todo o seu estudo foi atingido com sucesso. Tecnicamente é um aluno com algum défice de cuidado do som e com alguns problemas na mão direita, mas porque toca há pouco tempo, cerca de 3 anos, e já está a tocar repertório exigente e sem tempo para consolidar a sua técnica. Avaliando esta situação é um aluno que apresenta resultados bem acima do normal, sendo que tem imensa aptidão para o instrumento. Foi sempre um aluno empenhado e tal como a aluna do 9º ano também procurou bastantes vezes ajuda para o seu estudo. Tornou-se um violinista mais atento àquilo que estava a tocar, na tentativa de perceber bem o fundo dos seus erros e a organizar claramente uma ideia daquilo que queria fazer musicalmente perante uma peça. Trabalhou-se muito os movimentos que o aluno executava desnecessariamente em problemas como mudanças de posição, mudança de arco e ataques, e que interferiam na limpeza do seu som e na afinação. Com este aluno foi muito importante trabalhar sempre apenas pequenos fragmentos das obras de forma a que ele ganhasse consciência de tudo o que estava a fazer. O aluno percebeu que este método de trabalho era mais produtivo e por norma trazia já definido algumas passagens em que precisava de ajuda. Sucintamente refere na sua entrevista final que “(...) no que diz respeito à respiração foi surpreendente porque abordou comigo pormenores que eu nunca teria tempo ou conhecimentos suficientes para perceber sozinho.”

Com a Orquestra de Cordas Artavinhos do 8º ano, como não houve oportunidade de trabalhar especificamente os objetivos do projeto de intervenção, uma vez que havia a necessidade de montar programa para os vários concertos que ocorreram ao longo do ano letivo, o trabalho feito foi mais geral em que a preocupação era alertar os alunos para as prioridades do trabalho em orquestra, como por exemplo, estarem atentos ao chefe de naipe, à maneira como ele estava a usar o arco, respirar em conjunto, dar entradas quer com o arco a começar para cima como para baixo, escutar o colega e ter atenção às dinâmicas.

Nas entrevistas feitas aos alunos, inseridos na prática lecionada, onde era pedido que revelassem um pouco da sua opinião sobre os conteúdos abordados e os resultados obtidos, as respostas dadas foram agradáveis e todos eles mencionaram o tema da respiração como uma aquisição técnica que favoreceu a sua interpretação/execução violinística que foram

surpreendidos pelas temáticas abordadas e que pretendem manter alguns dos exercícios dadas na sua prática diária.

Com a obtenção deste tipo de respostas e todo o empenho dos alunos ao longo do estágio, resume-se que foi uma experiência pedagógica bastante positiva e que proporcionou alguma confiança para o mundo da pedagogia e como interprete profissional, uma vez que a obrigação de planejar, encontrar uma resolução para cada problema dos alunos e os próprios conteúdos estudados no tema do projeto ajudam a melhorar tanto pessoalmente como profissionalmente enquanto violinista.

Em suma, objetivo foi alcançado com sucesso e sem obstáculos, dado que o alerta foi bem compreendido pela maioria dos alunos e todos eles afirmaram que continuaram a pôr em prática os exercícios e sugestões apresentadas no estágio.

Conclusão

Para a elaboração deste relatório de estágio, tendo em conta a temática abordada, revelou-se importante abordar vários aspetos subentendidos da prática violinística para melhorar o conhecimento dos alunos em relação à analogia do seu instrumento com o seu corpo.

Estando sempre em contacto com um estímulo complexo, estruturados em muitas dimensões como é a música, a atividade musical tem sido objeto de diversos estudos relacionados à neuroplasticidade. É fundamental que o aluno esteja consciente de tudo o que faz, desde a criação de uma ideia mental à sua execução física. É importante consciencializar os nossos gestos e como foi referido várias vezes ao longo das aulas, para se tocar a 100% numa apresentação pública é necessário preparar-se a 200%. É igualmente importante que os professores tenham consciência dos problemas dos alunos e procurem as soluções mais adequadas a cada um, ajudando-os com métodos diferentes de estudos e com exercícios específicos.

Foram então investigados métodos como o do Hoppenot, Menuhin, a técnica de Alexander, Orloff-Tschekorsky e ainda algumas artes de cultura oriental como o *Tai Chi* que consistem na procura do equilíbrio entre o nosso corpo e mente para realizar as tarefas e atividades do dia-a-dia, sem esquecer aspetos fundamentais como a respiração, a consciência corporal, a correção da nossa postura e encontrar uma relação entre isso e os nossos movimentos. Num violinista estes aspetos são importantes para que a sua *performance* ou estudo se tornem sempre num momento agradável, motivador e atingir o resultado desejado.

Musicalmente é importante que na sua prática diária um violinista, tenha em conta alguns fundamentos teóricos, desde a relação do corpo com o instrumento, a audição, a afinação, a postura, a mecânica das mãos e o controlo destas, não esquecendo toda a sua fisionomia. Pedagogicamente o professor deve ter o cuidado de não só alertar o aluno para estes aspetos e orientá-lo para melhorar, como exemplificar, principalmente em idades menores, visto que o tipo de concentração na sala de aula é menor e sentem mais dificuldade em perceber a essência dos gestos. É tão importante explicar as consequências dos gestos errados como a seguir transmitir o gesto correto, visto que a *mimesis* se revelou numa técnica produtora em todo o processo de ensino e aprendizagem, este tipo de trabalho põe à prova não só o aluno, mas também o professor, que se sente obrigado a descodificar o seu gesto para transmiti-lo ao aluno.

Para concluir, este estágio, tornou-se num projeto desafiante enquanto violinista e professora, uma vez que reforçou a metodologia já acreditada, de que o professor tem um papel importante na relação afetiva e de confiança dos alunos. Quanto mais os alunos sentirem que o

professor está empenhado em criar uma boa relação e alguma cumplicidade em prol do sucesso do aluno, melhor será a apreensão e posterior desenvolvimento cognitivo do aluno. Para os alunos foi uma experiência que os ajudou bastante, principalmente a valorizar a importância de um estudo com qualidade e não baseado na quantidade de horas, aprendendo a estar concentrado em objetivos específicos, a respirar quer para ajudar a aliviar a contração e tensão muscular como para ajudar na velocidade e articulação da mão esquerda e no som. Estas estratégias devem ser selecionadas e adotadas de acordo com as especificidades de cada aluno, que podem aprender melhor a partir de estratégias visuais, por exemplo escrever na partitura um símbolo, imagens ou texto que façam recordar o aluno das especificidades daquela passagem; auditivas, através da audição ou audição e cinestésicas, nas quais o aluno aprendem através da memorização de sensações e movimentos corporais.

Este ano letivo representou um desafio, tanto para os alunos como para a mestrandia, mas os gratificantes resultados demonstraram a importância da continuação da pesquisa teórica. A realização deste relatório de estágio permitiu também averiguar a dimensão da informação sobre esta temática.

Bibliografia

- Ameida, L. S. (Julho, 2014). *Aprendizagem e sucesso escolar: Variáveis pessoais dos alunos*. (1ª ed.). Braga: ADIPSIEDUC.
- Amorim, A. C. (2009). O gesto musical e a expressividade. *Conferência Internacional em Estudos em Performance*. Aveiro.
- Applegate, E. (2012). *Anatomia e Fisiologia* (4ª Edição ed.). Rio de Janeiro: Saunders Elsevier.
- Asmus, E. P. (Dezembro de 1986). Student Beliefs About the Causes of Success and Failure in Music: A Study of Achievement Motivation. *Journal of Research in Music Education*.
- Barnes, J. (1991). *The Complete Works of Aristotle - On Breath* (Vol. 1). Princeton: Princeton University Press.
- Bell, J. (1997). *Como realizar um projecto de investigação*. Lisboa: Grávida.
- Black, S. (1996). *Cuerpo y mente en forma*. Barcelona: Blume.
- Chaib, F. M. (2012). *O gesto na Performance em Percussão: uma abordagem sensorial e performativa*. Universidade de Aveiro, Departamento de Comunicação e Arte, Aveiro.
- Chasin, I. (2008). Música e mimesis: uma aproximação categorial e histórica ao pensamento musical. *Verinotio - Revista on-line de educação e ciências humanas*, 11 - 33.
- Clayman, C. B. (1989). *The Respiratory System*. (A. Teixeira, Trad.) EUA: Dorling Kindersley, Ltd.
- Correia, M. B. (2009). A observação participante enquanto técnica de investigação. *Pensar em Enfermagem*, 13.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Flow, una psicología de la felicidad*. Barcelona: Karios.
- Devos, N. (1996). *A respiração*. Obtido em 27 de 10 de 2016, de http://www.haryschweizer.com.br/Textos/DEVOS_4_respiracao.htm
- Educação, M. d. (21 de Janeiro de 1989). Decreto de Lei nº 26/28 de 21 de Janeiro. *Diário da República - I Série, N° 18, 246*.
- Edwards, S. D. (2008). *Breath Psychology: Fundamentals and Applications*. University of Zululand, South Africa.

- Elsener, B., & Hommel, B. (2001). Effect Anticipation and Action Control. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 27, n°1, 229 - 240.
- Epistola, E. V. (Outubro de 1991). *Chi Kung: Breathing Exercises for Exploratory Music Classes*. Sarasota: Florida Music Editora.
- Ericsson, A., & al., e. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 47, pp. 273 - 305.
- García, I. M. (2013). *A prática instrumental coletiva no contexto do ensino integrado de música da Casa Pia de Lisboa*. UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Lisboa.
- Goleman, D. (2013). The four basic moves to Strengthen Focus. *Psychology Today*, 1.
- Hoppenot, D. (1991). *El Violin Interior*. Madrid: Real Musical.
- Jordan, J., Moliterno, M., & Nova, T. (2011). *The Musician's Breath: The Role of Breathing in Human Expression*. Chicago: GIA Publications.
- Laboissière, M. (2007). *Interpretação Musical - A Dimensão recriadora da "comunicação" poética*. São Paulo: AnnaBlume.
- Lawrence, K. e. (2009). *The Merck Manual - (Vol. 2)*. New Jersey, USA: Merck Sarp&Dohme.
- López, A. d., & Pérez-Llantada, M. d. (2006). *Psicología para Intérpretes Artísticos*. Madrid: Thomson-Paraninfo.
- Ludke, M., & M., A. (1986). *Pesquisa em educação: abordagens qualitativas*. São Paulo: E. P. U.
- Marques, E. M., & Delfino, T. E. (2016). CONTRIBUIÇÕES DAS TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO, RELAXAMENTO E MINDFULNESS NO MANEJO DO ESTRESSE OCUPACIONAL. *Portal dos Psicólogos*.
- Mello, F. M. (2014). O gesto corporal na preparação e na performance musical. *Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música*.
- Miranda, J. R. (2009). *Qual a relação entre o pensamento crítico e a aprendizagem de conteúdos científicos por via experimental? Um estudo no 1º ciclo*. Universidade de Lisboa, Faculdade de Ciências, Departamento da Educação, Lisboa.

- Naker, D. (2009). *WHAT IS A GOOD SCHOOL? Imagining beyond today to creat a better tomorrow*. (S. Sauvé, Ed.) Kamwokya: Raising Voices.
- Pinto, A. (2004). Motivação para o estudo de música: Fatores de Persistência. *Revista Música, Psicologia e Educação.*, 33-44.
- Pires, S. E. (s.d.). Comunicação não-verbal.
- Ramos, T. M. (2012). *Audição e imitação como estratégias de aprendizagem de um instrumento*. Universidade de Aveiro, Departamento de Comunicação e Arte.
- Rayn, R. M., & Grolnick, W. S. (1991). Inner Resources for School Achievement: Motivational Mediators of Children's Perceptions of Their Parents. *Journal of Educational Psychology*.
- Rocha, E. (2012). *O ensino de piano em grupo: contributos para uma metodologia da aula de piano em grupo no Ensino Vocacional da Música para os 1º e 2º graus*. Universidade Católica, Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação/Música, Porto, Portugal.
- Rosemary Rodruigues de Oliveira, M. F. (s.d.). A Construção de Material Pedagógico pelo aluno como elemento articulador do processo ensino-aprendizagem. *IV Encontro nacional de pesquisa em Educação em Ciências*.
- Schloesser, S. (2014). *Visions of Amen - The Early Life and Music of liver Messien*. Cambridge, U.K.: Eerdmans Publishing Company Grand Rapids.
- Slagter, H. A., & al, e. (2009). Theta Phase Synchrony and Conscious Target Pervection: Impact of Intensive Mental Training". *Journal of Cognitive Neuroscience*, 21, 1536 - 1549.
- Sullivan, M. (1984). The Performance of Gesture, Musical Gesture, Then and Now.
- Vellasco, O. E. (2011). *O Violino e o Violinista uma relação sempre viva*. Universidade Candido Mendes, Pós-Graduação "Lato-Sensu". Rio de Janeiro: Instituto A Vez do Mestre.
- Vellasco, O. E. (2014). *Um estudo sobre o autocinecimento da respiração e do aquecimento aplicado à prática instrumental do violino*. Brasil: Simpom.
- Vellasco, O. E. (2016). *A importância do autoconhecimento da respiração aplicado à prática instrumental do violino e da viola*. UNIRIO. Brasil: Simpom: Teoria e Prática da Execução Musical.

Vezzá, F. M. (2013). *Afinar o Movimento Educação do corpo no ensino de instrumentos musicais*. Universidade de São Paulo, Saúde Pública, São Paulo.

Vosniadou, E. (2013). *Técnica Alexander para músicos*. Obtido em 5 de 2017, de <https://www.youtube.com/watch?v=w0feJSr0tEM>

Yehudi Menuhin Violin Tutorial - 1. The Preparation. (2011). Obtido em 5 de 2017, de <https://www.youtube.com/watch?v=O7BZV1btIK4>

Yutaka Sakaguchi, E. A. (28 de Julho de 2016). Relationship between Musical Characteristics and Temporal Breathing Pattern in Piano Performance.

ANEXOS

Anexo 1 – Entrevista à Professora Joana Moreira.

Entrevista no âmbito da elaboração do Relatório de Estágio Supervisionado de Mestrado



Universidade do Minho
Instituto da Educação

Tema: **Aspetos técnicos e musicais subentendidos na prática violinística. A inclusão tácita de recursos gestuais e fisiológicos no ensino do instrumento.**

Esta Entrevista será realizada a vários profissionais do ensino de música dos instrumentos de sopros e canto respetivamente, com objetivo de retirar informação essencial para a orientação do plano de trabalho na fase de intervenção do respetivo Relatório de Estágio. Assim sendo as perguntas que aqui se apresentam, serão apenas usadas como estratégia de intervenção e não para análise ou comparação de conteúdos fornecidos pelos professores que colaborarem.

Nome do Professor: Joana Moreira

Instrumento: Oboé

Métodos para a aprendizagem da respiração

P.: Boa tarde, o principal objetivo desta entrevista é perceber algumas das estratégias que os professores da área da música, variante sopros e canto, utilizam na sala de aula, quando abordam a respiração entre o impulso e o ataque do som, para assim conseguir explorar o melhor possível esse elemento técnico – artístico nas aulas de violino. Há quanto tempo é professor?

R.: 2 anos

P.: Já lecionou em que ciclos ou que idades?

R.: Entre os 10 e os 17.

P.: De todos os aspetos técnicos, em instrumentistas de sopros e de canto, sabemos que a respiração é fulcral. Saber respirar para controlar o ataque é uma aquisição que o aluno faz naturalmente ou existem estratégias de aprendizagem que ajudam os alunos a tomarem consciência dos mecanismos necessários? Se sim, quais?

R.: A respiração tem de ser um ato consciencializado, onde o apoio diafragmático é fundamental. Existem algumas técnicas que se podem utilizar para a consciencialização deste apoio. Por exemplo: sentar o aluno na ponta da cadeira, com as pernas esticadas e com o corpo ligeiramente para trás (não encostado), formando um ângulo obtuso. Nessa altura existe uma pressão abdominal natural que auxilia a sentir o apoio diafragmático. Nessa posição poderá tocar escalas ou notas brancas para controlar a respiração com esse apoio.

P.: Em contexto de sala de aula, aborda a respiração de uma forma mais verbal, utilizando por exemplo metáforas ou apenas com exemplificações físicas e sensoriais?

R.: Ambas.

P.: Quais são as maiores dificuldades dos alunos até que a respiração correta se torne um processo natural?

R.: No caso do Oboé, perceber que a respiração tem de ser feita através do diafragma e não alta (de peito), sem apoio que é a tendência natural neste instrumento. É um processo gradual, de acordo principalmente com a maturidade e da fisionomia do aluno.

P.: Pode dar-me alguns exemplos de como me ensinaria a respirar, sendo esta uma das minhas primeiras aulas?

R.: Um dos exemplos seria o explicado a cima: sentar o aluno na ponta da cadeira, com as pernas esticadas e com o corpo ligeiramente para trás (não encostado), formando um ângulo obtuso. Nessa altura existe uma pressão abdominal natural que auxilia a sentir o apoio diafragmático. Nessa posição poderá tocar escalas ou notas brancas para controlar a respiração com esse apoio.

Outro exemplo poderia ser: o aluno deve soprar uma folha contra a parede de forma que esta não caia. Aqui não pode simplesmente soprar. Tem de ouvir um som “O” quando respira e não levantar os ombros. Respirar ouvindo o som “O” é o resultado da correta respiração baixa. Se for ouvido o som “A” é sinal de uma má respiração ou uma respiração de peito. Neste caso, no Oboé o aluno terá tendência a apertar a embocadura pois não está a fazer o correto apoio diafragmático.

P.: É importante abordar a respiração logo nas primeiras aulas ou existem outros aspetos a trabalhar primeiro?

R.: Sim é importante mas não de forma exaustiva mas sim natural. Nas primeiras aulas de Oboé dá-se primazia à obtenção de som com a palheta e embocadura. Ao mesmo tempo dá-se alguns exemplos de como não se deve respirar: não levantar os ombros, respirar em “O” – até porque a correta respiração também auxilia na produção de som. Deve-se sempre adequar o tipo de exercícios ao aluno.

P.: Em que momentos, durante a execução de uma obra, é relevante falar do controlo da respiração.

R.: É sempre relevante falar do controlo da respiração, seja na interpretação de uma peça ou de um estudo. O nosso corpo necessita de oxigénio (sempre), ainda mais, na execução de um instrumento de sopro. Na interpretação de uma obra, a respiração deverá seguir o sentido musical e ser colocada de forma a auxiliar o aluno na sua interpretação. Aos mais novos é o próprio professor que coloca a respirações.

Obrigada pela sua participação!

Ana Beatriz Cardona

Anexo 2 – Exemplo da Grelha de Observação.

Grelha de observação de aula

Disciplina	Violino - Grupo 1*					
Professor	Vânia Fontão	Grupo disciplinar	M24			
Ano/Grau	6º ano	Nº Aula observada	1	2º ciclo		
Data	19/10/2016		Hora	9:30h		
Sumário	Aluna A: Estudo 25 – Kuchler; Aluna B: Estudo 2 – Wholfahrt.					
Recursos/Materiais	Violino, sebenta de violino do CCM, estante e lápis.					
Parâmetros		Observação do desempenho	Raramente	Regular	Frequente	
Conhecimentos científicos	Rigor científico	Adequação da obra ao seu tempo/carácter			x	
	Usa linguagem adequada	Controlo da linguagem musical e falada que utiliza			x	
Comunicação Educativa	Forma de exemplificação	Demonstração performativa		x		
		Verbal			x	
	Professor-Aluno	Movimentação na sala de aula			x	
		Chamadas de atenção				x
		Instruções/Explicações				x
		Respostas às questões colocadas			x	
	Aluno - Professor	Solicitação de ajuda	x			
		Apresentação/Explicitação de ideias	x			
		Defesa de ideias	x			
	Aprendizagens no âmbito da disciplina	Promove aprendizagens ajustadas	Ao programa			x
Aos alunos					x	
Promove aprendizagens úteis		Noutros contextos	x			
Atitude	Comportamento	Responsabilidade		x		
		Interesse/Predisposição		x		
		Respeito			x	
		Organização		x		
Observações aos alunos	Observações: Aluna A – Falta do material necessário (metrónomo) e não percebem a importância da utilização do metrónomo. Atitude muito passiva. Aluna B – Tem uma atitude mais descontruída na aula. Apresenta mais facilidades. Ambas as alunas estudam pouco.					
Conteúdos das aulas	Observações: Aluna A: problemas na mecânica da mão esquerda, porque roda o pulso para mudar de cordas em vez de esticar ou encolher os dedos. Falta de articulação nos dedos.					

*Estas alunas são denominadas como Grupo 1, uma vez que são observadas duas aulas de 6º ano com mais que uma aluna em cada.

Anexo 3 – Entrevista pós-intervenção aos alunos de violino

Mestrado em Ensino da Música



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Entrevista de Conclusão do Projeto de Intervenção Pedagógica Supervisionado

Tema: “Aspetos técnicos e musicais subentendidos na prática violinística. A inclusão tácita de recursos gestuais e fisiológicos no ensino do instrumento.”

Esta entrevista é direcionada a todos os alunos de violino envolvidos no projeto de intervenção, no âmbito da realização do Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino da Música, da Universidade Do Minho. Tem como principal objetivo a recolha de opiniões e considerações que os alunos considerem pertinentes em relação a todo o trabalho que foi desempenhado juntamente com o professor cooperante pela estagiária.

Nome:

Ano/Turma:

Data: ___/___/___

1. A primeira vez que abordamos alguns dos aspetos técnicos como o controlo do som relacionados com a respiração, que tipo de trabalho pensaste que seria feito (tipo de exercícios, se já tinhas feito alguns dos exercícios, de que forma seria aplicada a respiração na tua execução...)?

2. Consideraste que a abordagem do tema feita nas aulas se tornou útil na tua execução (desde parte técnica à musicalidade)? Se sim, porquê?

- 2.1 As indicações dadas em cada exercício eram claras?

- 2.2 Consideras que o tipo de exercícios e indicações técnicas e musicais dadas de aula foram sempre adequados e pertinentes?

3. No teu estudo tentaste sempre estar atento às indicações dadas em cada aula, de forma a melhorares a tua performance (respiração, postura, controlo do som, técnica mão direita e esquerda, fraseado...)?

3.1 Os aspetos técnicos e musicais abordados eram novidade para ti? Se sim, menciona quais.

3.1.1 Dos aspetos que mencionaste na pergunta 3.1 diz o grau de dificuldade que sentiste para os executar (muito fácil, fácil, difícil ou muito difícil).

-
4. A tua opinião sobre a intervenção pedagógica realizada é importante tanto para perceber os resultados que obtivemos em conjunto a partir dela, como para conseguires fazer uma retrospeção de todo o trabalho feito e se será útil não só a curto prazo, mas a longo prazo para a tua formação enquanto violinista. Neste sentido, peço-te que resumas aqui tudo o que foi trabalhado, se consideraste todos os conteúdos abordados interessantes, se foram úteis e em que situações sentiste que sim. Menciona se vais continuar a utilizar algumas ideias e sugestões relacionadas com a consciência corporal (gestos, mecânica dos dedos, respiração e postura) de forma a melhorares a tua performance. No entanto se não conseguiste aplicar em nenhum momento as indicações dadas ou se consideraste o tipo de intervenção feito inútil e com poucos resultados positivos na tua maneira de tocar, também deves explicar o porquê.

(Assinatura)

Obrigada pela tua atenção!

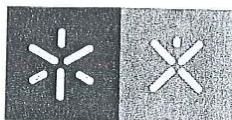
Entrevista realizada por:
Ana Beatriz Cardona

Anexo 4 – Planificação da aula do 1º e 3º ano

Plano de Aula					
Local: Centro Cultural Musical		Data: 24/2/2017		Turma ou alunos: 1º e 3º ano – Sofia Faria e Inês Silva	
Aula nº: 2	Conceitos fundamentais a desenvolver: Consciência da postura corporal e da respiração na execução de uma obra.				
Exercícios Técnicos, Repertório (Instrumento): Escala de Ré M e harpejo. Peça: Concertino de Rieding, op.35 e Estudo 98 – New Directions for Strings Book 1.					Duração: 45'
Objetivo da aula: Conseguir que as alunas executem um trecho da peça com algumas respirações de fraseado.					
Sumário: Concertino de Rieding, op. 35; Estudo 98 – New Directions for Strings Book 1; Escala de Ré M					
Parte da Aula	Conteúdo	Objetivos Específicos	Organização Metodológica/Descrição do Exercício	Critérios de Êxito	Minutagem
Inicial	Preparar o material	Afinar o violino	-	-	4'
	Aquecimento	Controlar o arco inspirando e expirando.	1.Tocar cordas soltas (ré e lá) com variação rítmica.; 2.Controlar o arco inspirando e expirando; 3.Escala de Ré M e harpejo.	Conseguir tirar bom som e controlar a direção do arco.	5'
	Escala de Ré M	Tocar a escala de Ré M afinada e com bom som.	1.Tocar a escala normal como está habituada a tocar com atenção à afinação; 2.Tocar com foco nos exercícios de respiração que aprendeu; 3.Tocar com velocidades e ritmos de arco diferentes (mínima e semínima). 4.Manter uma postura correta e relaxada.	Conseguir corrigir alguns problemas técnicos, afinação e postura auxiliando-se com a respiração.	12'
Fundamental	Trabalhar peças (individualmente)	Tocar o tema principal (exposição) com algum sentido de fraseado.	1.Tocar individualmente o tema com liberdade para frasear como quer. 2.Identificar as várias frases melódicas do tema. 3.Acrescentar respirações na partitura consoante a linha melódica.	Conseguir identificar as várias frases da linha melódica. Respirar entre as frases.	20'
Final e Avaliação	Concertino Rieding (Inês) e Estudo 98 (Sofia)	Autonomamente identificar as frases do tema seguinte.	Trabalhar em casa com as respirações sugeridas na aula.	Conseguir assimilar todas as informações dadas.	5'

Obs.: A Inês é uma aluna que apresenta alguma dificuldade em cumprir aquilo que lhe é pedido de novo, faz um trabalho de casa excelente e toca bastante bem, mas como é muito desconcentrada na aula não tem paciência para trabalhar pormenores. A Sofia é uma aluna bastante metódica e que cumpre bastante bem o que lhe é sugerido

Mestrado em Ensino da Música



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Entrevista de Conclusão do Projeto de Intervenção Pedagógica Supervisionado

Tema: “Aspetos técnicos e musicais subentendidos na prática violinística. A inclusão tácita de recursos gestuais e fisiológicos no ensino do instrumento.”

Esta entrevista é direcionada a todos os alunos de violino envolvidos no projeto de intervenção, no âmbito da realização do Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino da Música, da Universidade Do Minho. Tem como principal objetivo a recolha de opiniões e considerações que os alunos considerem pertinentes em relação a todo o trabalho que foi desempenhado juntamente com o professor cooperante pela estagiária.

Nome: *Sofia Monteiro Mendonça de Assunção da Silva*
Ano/Turma: *50 B*
Data: *07/06/2017*

1. A primeira vez que abordamos alguns dos aspetos técnicos como o controlo do som relacionados com a respiração, que tipo de trabalho pensaste que seria feito (tipo de exercícios, se já tinhas feito alguns dos exercícios, de que forma seria aplicada a respiração na tua execução...)?

Não, não tinha feito, eu gostei de os fazer, porque ajudou-me no violino.

2. Consideraste que a abordagem do tema feita nas aulas se tornou útil na tua execução (desde parte técnica à musicalidade)? Se sim, porquê?

Sim, porque ~~antes tocava músicas de~~
agora estou ^{mais} confortável no violino.

2.1 As indicações dadas em cada exercício eram claras?

Sim.

2.2 Consideras que o tipo de exercícios e indicações técnicas e musicais dadas de aula foram sempre adequados e pertinentes?

Sim, pois os exercícios são adequados para a nossa idade.

3. No teu estudo tentaste sempre estar atento às indicações dadas em cada aula, de forma a melhorares a tua performance (respiração, postura, controlo do som, técnica mão direita e esquerda, fraseado...)?

Sim, pois eu gosto de melhorar as coisas que estão mal.

3.1 Os aspetos técnicos e musicais abordados eram novidade para ti? Se sim, menciona quais.

Sim, ~~os acordes~~ e a respiração.

3.1.1 Dos aspetos que mencionaste na pergunta 3.1 diz o grau de dificuldade que sentiste para os executar (muito fácil, fácil, difícil ou muito difícil).

O grau é difícil.

4. A tua opinião sobre a intervenção pedagógica realizada é importante tanto para perceber os resultados que obtivemos em conjunto a partir dela, como para conseguires fazer uma retrospeção de todo o trabalho feito e se será útil não só a curto prazo, mas a longo prazo para a tua formação enquanto violinista. Neste sentido, peço-te que resumas aqui tudo o que foi trabalhado, se consideraste todos os conteúdos abordados interessantes, se foram úteis e em que situações sentiste que sim. Menciona se vais continuar a utilizar algumas ideias e sugestões relacionadas com a consciência corporal (gestos, mecânica dos dedos, respiração e postura) de forma a melhorares a tua performance. No entanto se

não conseguiste aplicar em nenhum momento as indicações dadas ou se consideraste o tipo de intervenção feito inútil e com poucos resultados positivos na tua maneira de tocar, também deves explicar o porquê.

Eu gostei da professora porque nos últimos 4 anos eu não conseguia tocar muito bem, este ano já me sinto a tocar melhor, a professora ensinou-nos a respiração e a compreender melhor as frases.

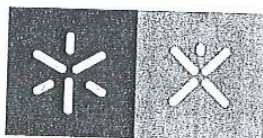
Sofia Monteiro Silva

(Assinatura)

Obrigada pela tua atenção!

Entrevista realizada por:
Ana Beatriz Cardona
PG29891

Mestrado em Ensino da Música



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Entrevista de Conclusão do Projeto de Intervenção Pedagógica Supervisionado

Tema: "Aspetos técnicos e musicais subentendidos na prática violinística. A inclusão tácita de recursos gestuais e fisiológicos no ensino do instrumento."

Esta entrevista é direcionada a todos os alunos de violino envolvidos no projeto de intervenção, no âmbito da realização do Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino da Música, da Universidade Do Minho. Tem como principal objetivo a recolha de opiniões e considerações que os alunos considerem pertinentes em relação a todo o trabalho que foi desempenhado juntamente com o professor cooperante pela estagiária.

Nome: *Maria Rita Gomes de Sá*

Ano/Turma: *5^ªA*

Data: *07/06/2017*

1. A primeira vez que abordamos alguns dos aspetos técnicos como o controlo do som relacionados com a respiração, que tipo de trabalho pensaste que seria feito (tipo de exercícios, se já tinhas feito alguns dos exercícios, de que forma seria aplicada a respiração na tua execução...)?

Sim, porque recombinava os exercícios mas não os fazia, mas achei que me fez bem porque fez junto o pulso mais leve.

2. Consideraste que a abordagem do tema feita nas aulas se tornou útil na tua execução (desde parte técnica à musicalidade)? Se sim, porquê?

Sim porque antes não estava confortável no violino e agora já estou.

- 2.1 As indicações dadas em cada exercício eram claras?

Sim.

- 2.2 Consideras que o tipo de exercícios e indicações técnicas e musicais dadas de aula foram sempre adequados e pertinentes?

Sim, pois (a tipo de exercícios) os exercícios são adaptados à minha idade e sempre que tenhamos dúvidas a professora explica-nos.

3. No teu estudo tentaste sempre estar atento às indicações dadas em cada aula, de forma a melhorares a tua performance (respiração, postura, controlo do som, técnica mão direita e esquerda, frascado...)?

Sim, eu tento estar o mais atento possível para melhorar as coisas que estão mal.

- 3.1 Os aspetos técnicos e musicais abordados eram novidade para ti? Se sim, menciona quais.

Sim, a ~~respiração~~ respiração.

- 3.1.1 Dos aspetos que mencionaste na pergunta 3.1 diz o grau de dificuldade que sentiste para os executar (muito fácil, fácil, difícil ou muito difícil).

O grau que eu acho é (~~fácil~~ difícil)

4. A tua opinião sobre a intervenção pedagógica realizada é importante tanto para perceber os resultados que obtivemos em conjunto a partir dela, como para conseguires fazer uma retrospeção de todo o trabalho feito e se será útil não só a curto prazo, mas a longo prazo para a tua formação enquanto violinista. Neste sentido, peço-te que resumas aqui tudo o que foi trabalhado, se consideraste todos os conteúdos abordados interessantes, se foram úteis e em que situações sentiste que sim. Menciona se vais continuar a utilizar algumas ideias e sugestões relacionadas com a consciência corporal (gestos, mecânica dos dedos, respiração e postura) de forma a melhorares a tua performance. No entanto se

não conseguiste aplicar em nenhum momento as indicações dadas ou se consideraste o tipo de intervenção feito inútil e com poucos resultados positivos na tua maneira de tocar, também deves explicar o porquê.

Sim, porque ~~afro~~ aprendi muita coisa a respeito
e a técnica do arco e com isto ajuntar-me 'melhor a tocar
violino.'

Maria Bita Jo'

(Assinatura)

Obrigada pela tua atenção!

Entrevista realizada por:

Ana Beatriz Cardona

PG29891

Mestrado em Ensino da Música



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Entrevista de Conclusão do Projeto de Intervenção Pedagógica Supervisionado

Tema: “Aspetos técnicos e musicais subentendidos na prática violinística. A inclusão tácita de recursos gestuais e fisiológicos no ensino do instrumento.”

Esta entrevista é direcionada a todos os alunos de violino envolvidos no projeto de intervenção, no âmbito da realização do Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino da Música, da Universidade Do Minho. Tem como principal objetivo a recolha de opiniões e considerações que os alunos considerem pertinentes em relação a todo o trabalho que foi desempenhado juntamente com o professor cooperante pela estagiária.

Nome: *Sara Romariz e Castro*

Ano/Turma: *5º ARTAVE*

Data: *6/06/2017*

1. A primeira vez que abordamos alguns dos aspetos técnicos como o controlo do som relacionados com a respiração, que tipo de trabalho pensaste que seria feito (tipo de exercícios, se já tinhas feito alguns dos exercícios, de que forma seria aplicada a respiração na tua execução...)?

*Exercícios em que a respiração fosse híbrida.
feito porque visto que a respiração é essencial
a respiração é um fator importante. Entendas
para não cansar, separar frases, relaxar.*

2. Consideraste que a abordagem do tema feita nas aulas se tornou útil na tua execução (desde parte técnica à musicalidade)? Se sim, porquê?

Sim, consegui controlar os movimentos do arco e do meu corpo e esse trabalho de musicalização que fizemos e separar frases, e esse som que se ouve a soar mais claro e consegui no contr.

- 2.1 As indicações dadas em cada exercício eram claras?

Sim.

- 2.2 Consideras que o tipo de exercícios e indicações técnicas e musicais dadas de aula foram sempre adequados e pertinentes?

Sim, porque.

3. No teu estudo tentaste sempre estar atento às indicações dadas em cada aula, de forma a melhorares a tua performance (respiração, postura, controlo do som, técnica mão direita e esquerda, fraseado...)?

Sim, em qualquer um desses pontos para estes pontos.

- 3.1 Os aspetos técnicos e musicais abordados eram novidade para ti? Se sim, menciona quais.

~~Não, não há nada de novo aqui.~~
Respiração, postura, controle do som e respiração se exercem na música de prática.

- 3.1.1 Dos aspetos que mencionaste na pergunta 3.1 diz o grau de dificuldade que sentiste para os executar (muito fácil, fácil, difícil ou muito difícil).

Para estes senti alguma dificuldade já que não estão habituado e executar este tipo de exercício.

4. A tua opinião sobre a intervenção pedagógica realizada é importante tanto para perceber os resultados que obtivemos em conjunto a partir dela, como para conseguires fazer uma retrospeção de todo o trabalho feito e se será útil não só a curto prazo, mas a longo prazo para a tua formação enquanto violinista. Neste sentido, peço-te que resumas aqui tudo o que foi trabalhado, se consideraste todos os conteúdos abordados interessantes, se foram úteis e em que situações sentiste que sim. Menciona se vais continuar a utilizar algumas ideias e sugestões relacionadas com a consciência corporal (gestos, mecânica dos dedos, respiração e postura) de forma a melhorares a tua performance. No entanto se não

conseguiste aplicar em nenhum momento as indicações dadas ou se consideraste o tipo de intervenção feito inútil e com poucos resultados positivos na tua maneira de tocar, também deves explicar o porquê.

Realizei bastantes exercícios de mecânica (as
dois entalhando a respiração) e as
por vezes gravações notas longas para trabalhar
a respiração.

Na minha opinião, foram extremamente importantes
pois estes exercícios também me ajudaram a
perceber melhor alguns erros que cometi mas
nunca tinha notado. Por conseguinte, cometi alguns
erros com a prática de respiração e depois de
melhorar o muito proficiência e principalmente
o modo como eu me sinto quando a respiração
deforma através de respiração.

Sara S. Parker
(Assinatura)

Obrigada pela tua atenção!

Entrevista realizada por:
Ana Beatriz Cardona
PG29891

Vídeos em CD

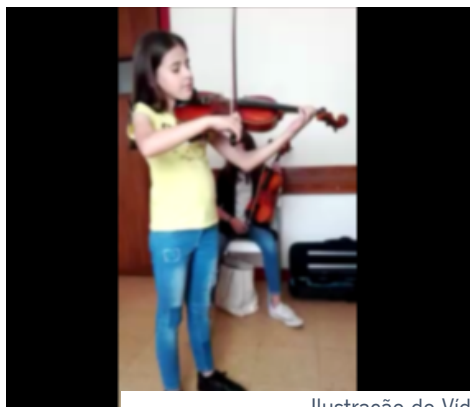


Ilustração do Vídeo 1 em CD

llu

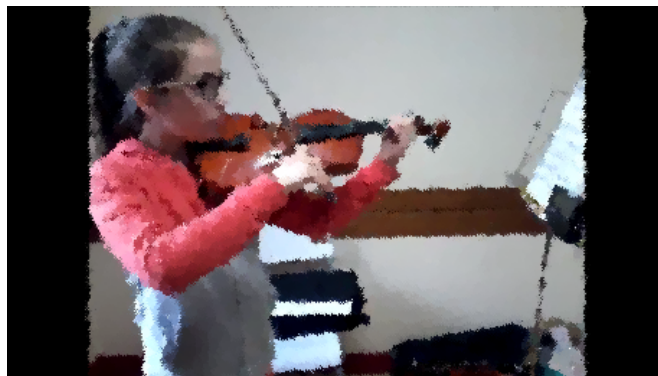


Ilustração do Vídeo 3 em CD



Ilustração do Vídeo 4 em CD



Ilustração do Vídeo 5 em CD



Ilustração do Vídeo 6 em CD



Ilustração do Vídeo 7 em CD



Ilustração do Vídeo 8 em CD