



ROTINAS DIÁRIAS

E-BOOK

RAPHAEL PAIXÃO

Rotinas Diárias

Exercícios de base

Esta série de exercícios diários foi criada com o objetivo de auxiliar a preparação para concursos de orquestra, pois contém estudos baseados nas principais dificuldades técnicas contidas na lista de excertos que foram incluídas na plataforma Trombone Online.

1. Respiração

Este é o momento em que você deve se desconectar de tudo aquilo que roube sua atenção (televisão, celular, redes sociais) para dar atenção plena ao momento de estudo, já imaginando aquilo que se quer produzir de melhor. Os exercícios de respiração são fundamentais para despertar o corpo e a mente.

Para uma boa realização destes exercícios cabe se atentar à algumas regras: sempre colocar o metrônomo em 60 bpm, sempre contar 4 tempos para soltar todo o ar antes de iniciar os exercícios e lembrar de inspirar e expirar na mesma quantidade, ex: encher completamente os pulmões em 8 tempos e esvaziá-los completamente em 8 tempos. O mesmo deverá ocorrer quando se tiver apenas 1 tempo. Lembre-se que enquanto o ar entra você deve relaxar o seu corpo.

♩ = 60 1- Exercícios de respiração

*quadrado (inspirar); triângulo (expirar)

braços subindo braços descendo

Repita algumas vezes, buscando uma respiração mais profunda e relaxada

Para este próximo exercício o tempo é o mesmo- semínima a 60 bpm:

1b.

7 in | 7 out | 6 in | 6 out | 5 in | 5 out | 4 in | 4 out

braços subindo | braços fech. | abrir | fechar

3 in | 3 out | 2 in | 2 out | 1 in | 1 out

2. Exercícios de Bocal

Os exercícios de bocal são muito importantes para se tocar trombone (ou qualquer outro instrumento de metal) bem. Quanto mais afinado e controlado se produz o som no bocal, mais afinado e controlado será o som no instrumento, visto que o trombone é um amplificador de tudo aquilo que executamos com nosso fluxo de ar e vibração labial.

Para esta série recomenda-se iniciar no registro médio em direção ao grave, depois subir gradativamente, e sempre terminar com algo grave para relaxar a musculatura. Também é muito importante imaginar um som bonito e controlado antes de reproduzi-lo.

Obs. você pode variar as escalas do exercício 2c em cada dia de estudo.

2a- Exercício de bocal



* continuar até o mais grave possível

2b



* continuar até o mais agudo possível

2c



simile

gliss.



Varie as tonalidades e registros destas escalas em cada dia de estudo

3. Notas Longas e Glissandos

Tente imaginar qual seria o som de trombone mais bonito que você deseja produzir. Use adjetivos, como grande, compacto, cheio, gordo, bonito, cantado, claro, escuro, centrado, suave, quente, etc.

Ao iniciar a próxima série imagine este som que deseja produzir e depois tente produzi-lo. Tente lembrar de toda a qualidade que já conseguiu obter nas séries de Respiração e Bocal, e tente unir a isso a produção de um som ideal, sempre tocando de maneira relaxada e controlada. Aqui ainda estamos na fase de aquecimento.

3a- Notas longas* Charles Vernon (trad. texto)



3b- Ben Van Dijk



gliss.



7

*repetir a com Sib médio, Sib grave e Fa grave na chave

3c- (Rutterdam Class)



gliss.



3d- (Scott Hartman)

simile

Two staves of musical notation in bass clef. The first staff starts with a whole rest followed by a quarter rest, then a series of eighth and quarter notes. The second staff continues with eighth and quarter notes, ending with a quarter rest.

3d- gliss e legato

Four staves of musical notation in bass clef. The first staff features a glissando line and triplet markings. The second staff includes the word *simile* and triplet markings. The third and fourth staves continue with triplet markings and slurs.

3e- (Rotterdam Class)

Two staves of musical notation in bass clef. The first staff has a slur over a sequence of notes with fingerings 1 6 1 6 1, 6 1 6 1, and 1 6 1 6 1. The second staff has a slur over a sequence of notes with fingerings 2 6 2 1 6, 1 6 1 6 1.

4. Flexibilidades

O objetivo desta série é exercitar a musculatura da embocadura, além de auxiliar na melhoria da qualidade sonora e da extensão. Lembre-se de imaginar o som bonito que deseja produzir antes de iniciar.

Algumas dicas para uma boa realização dos exercícios são: tentar aproximar o máximo possível uma nota da outra, manter a mesma qualidade sonora em todos os registros através da utilização de um fluxo de ar constante, pense sempre em tocar leve - por mais que esteja em registros e dinâmicas não tão confortáveis.

Obs. aqui você pode variar as dinâmicas dentro dos exercícios, tocando desde o pianíssimo ao fortíssimo, porém sempre tendo como parâmetro uma boa qualidade sonora.

4a- Flexibilidades

*usar chave

5b-

*continuar desc. até:

4c-

*continuar desc. até 7º posição.

*continuar desc. até 7º posição.

*continuar sub. até 1º posição

4d-

*continuar desc. até 7º posição.

*continuar desc. até 7º posição.

4e-

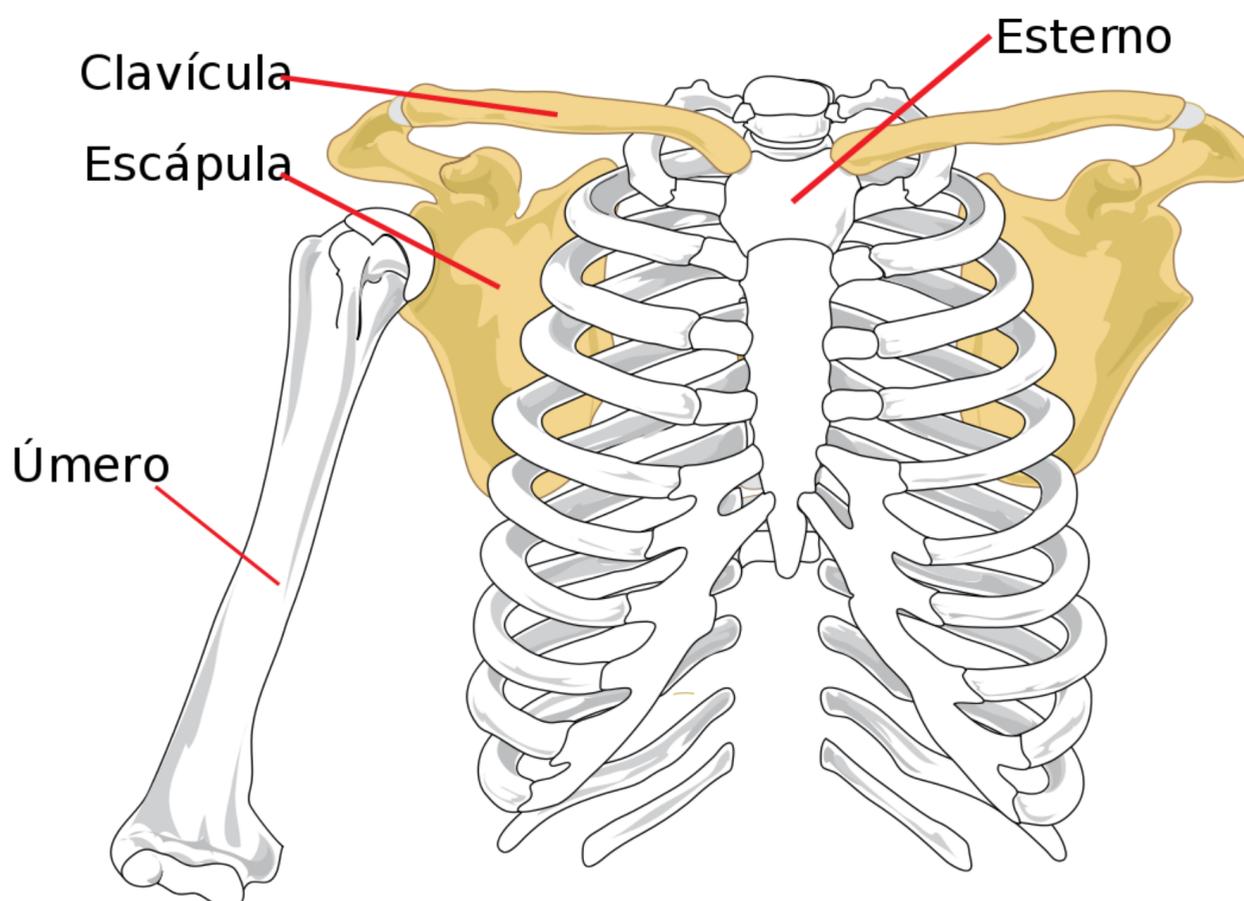
7º posição

5. Escalas

O objetivo da série a seguir é aprimorar a técnica, porém de uma forma divertida. Visto que exercícios de técnica são, em sua maioria, difíceis, tente pensar que o que vem a seguir é uma brincadeira. Você pode variar as dinâmicas e aumentar o andamento gradativamente, mas lembre-se que aqui a brincadeira deve ser bem feita!

Esteja atento ao sincronismo entre o movimento do seu braço e as posições de cada nota, mesmo quando estiver tocando glissando. O glissando aqui nada mais é do que um meio de nos obrigar a tocar com um fluxo de ar constante. Quando for tocar em stacatto basta utilizar o mesmo fluxo de ar e lembrar que a língua apenas fará a separação entre as notas.

Obs. Para se obter uma boa execução destes exercícios pense em combinar estas duas palavras: Relaxamento e Precisão. Concentre-se em relaxar a musculatura que envolve a clavícula e a escápula.



Vista frontal

Escalas

♩. = 92 ou + 5a-

gliss.

stacato

* continuar até o mais agudo possível

♩. = 58

5b-

* continuar até o mais agudo possível

5c-

mp

* continuar até o mais agudo possível

ALCÂNTARA, A. et al. **Saúde para músicos**. Jundiaí: Keyboard Editora, v. 1, 2013.

ANDRADE, E.; FONSECA, J. **Artista-atleta: reflexões sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de cordas**. Revista Per Musi, v. 2, p. 118-128, 2000.

ANDRADE, L. C. **O Medo de Palco e a ansiedade na Performance musical**. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Música) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

GREEN, Barry with GALWAY, Timothy. **The Inner Game of Music**, Pan Mcmillan, 1987

KLEINHAMMER, Edward. **The art of trombone playing**. Chicago: Summy-Bichard Inc., 1963.

COBRA, Nuno. **A Semente da Vitória**. 103. ed. São Paulo: Senac, 2000. 223 p.

VERNON, Charles G.. **A singing approach to the trombone (and other brass)**. Atlanta: Atlanta Brass Society Press, 1995.

VIINING, David; prefácio de SAUER, Ralph. **The Breathing Book**. 2009