



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE MÚSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA – PPGPROM**

DÂMARIS DOS SANTOS

**AQUECIMENTO TÉCNICO DIÁRIO PARA VIOLINISTAS: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA COMENTADA**

Salvador
2022

DÂMARIS DOS SANTOS

**AQUECIMENTO TÉCNICO DIÁRIO PARA VIOLINISTAS: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA COMENTADA**

Trabalho de Conclusão Final apresentado ao Programa de Pós-Graduação Profissional em Música da Escola de Música da Universidade Federal da Bahia, contemplando o Memorial; o Artigo; o Produto Final; os Relatórios Finais; como requisitos para obtenção do grau de Mestre em Música na área de Criação Musical e Interpretação Musical.

Orientador: Prof. Dr. Alexandre Alves Casado

Salvador
2022

Ficha catalográfica elaborada pela
Biblioteca da Escola de Música - UFBA

S237 Santos, Dâmaris dos

Aquecimento técnico diário para violinistas: uma revisão bibliográfica
comentada / Dâmaris dos Santos.- Salvador, 2022.

50 f.

Orientador: Prof. Dr. Alexandre Alves Casado
Trabalho de Conclusão (mestrado profissional) – Universidade Federal
da Bahia. Escola de Música, 2022.

1. Violino - Técnica e manejo. 2. Música - Instrução e estudo. 3.
Performance (Arte) - Música. I. Casado, Alexandre Alves. II. Universidade
Federal da Bahia. III. Título.

CDD: 780.7

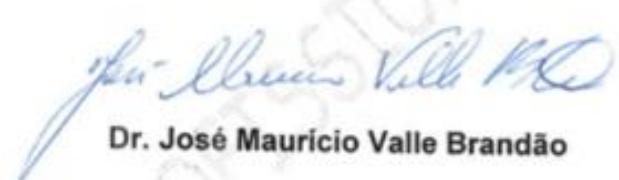
Bibliotecário: Levi Santos - CRB5:1319



UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE MÚSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA
Av. Araújo Pinho, Nº 58; Bairro: Canela – Salvador / Bahia
Telefone: (071) 3283-7888. E-mail: ppgprom@ufba.br

O Trabalho de Conclusão Final de DÂMARIS DOS SANTOS intitulado
**"AQUECIMENTO TÉCNICO DIÁRIO PARA VIOLINISTAS: UMA REVISÃO
BIBLIOGRÁFICA COMENTADA."** foi aprovado.


Dr. Alexandre Alves Casado (orientador)


Dr. José Maurício Valle Brandão


Dr. Heinz Karl Novaes Schwebel

Salvador / BA, 17 de agosto de 2022.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pois sem Ele eu nada seria. Sem Ele, nada faria sentido. Suas bênçãos são incontáveis.

À minha mãe Cláudia, por tremendo apoio, amor e cumplicidade. Obrigada por ter me apresentado ao universo da música, por ter sido minha primeira e eterna professora, e por me escutar em tantas horas de estudo com paciência.

Ao meu pai Gerson, por tantos conselhos, palavras de ânimo e sabedoria, que são fundamentais para a minha caminhada. Obrigada por tanto amor e cuidado.
Sou eternamente grata a vocês.

Aos meus avós Tadeu, Marlene, Adão, Mara e Teresinha, que sempre foram presentes, que sempre foram suporte e me incentivaram estando perto ou longe. Vocês são presentes de Deus em minha vida.

Ao meu orientador Alexandre Casado, que tenho o prazer de ter como professor há muitos anos, que sempre acreditou no meu potencial, que me incentiva sempre e incansavelmente compartilha seus conhecimentos. Obrigada pela paciência. Suas orientações são para a vida.

Aos meus amigos do Quinteto da Bahia que me incentivam, que fazem parte de uma troca de experiência valiosa a cada ensaio, que me fazem crescer e me ensinam o poder de uma amizade.

À Escola de Música e ao Programa de Pós-Graduação Profissional em Música da UFBA pela excelência de todos os profissionais, professores e funcionários.

A todos os meus amigos da Onlive Bahia pelo apoio e carinho em todos os momentos, em especial à Rodrigo e Hosana.

A todos os meus familiares e amigos, que direta ou indiretamente me ajudam, torcem por mim e me dão suporte quando necessário.

Aos meus colegas de profissão da Orquestra Sinfônica da Bahia e de todos outros grupos em que participo, agradeço por serem inspiração e ânimo em todas as fases da minha vida. Este trabalho, sem vocês, não teria sido feito.

SANTOS, Dâmaris dos. **Aquecimento técnico diário para violinistas: uma revisão bibliográfica comentada.** 50 f. il. 2022. Trabalho de Conclusão Final - Programa de Pós-Graduação Profissional em Música da Escola de Música, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2022.

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo descrever e apresentar o processo de pesquisa e os resultados obtidos durante o curso de Pós-Graduação Profissional em Música da Universidade Federal da Bahia – PPGPROM. Constam nele um memorial, um artigo e um produto final, que consiste em um recital de violino e piano realizado no dia 02 de dezembro de 2021. No memorial foi apresentado a trajetória musical da mestrandona, descrevendo pontos importantes que a levaram à escolha do presente tema deste artigo. Foram também descritas as etapas da construção dos trabalhos e o processo de pesquisa. O artigo supracitado apresenta uma investigação sobre a importância do aquecimento técnico diário para violinistas. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica sobre o assunto. Os resultados constatam que um aquecimento técnico diário influencia positivamente no restante do estudo e diminui o risco de lesões musculares em violinistas.

Palavras-chave: Aquecimento diário. Violino. Preparação para performance. Saúde do Músico.

.

SANTOS, Damaris dos. **Daily technical warm-up for violinists: an annotated bibliographic review.** 50 f. il. 2022. Final Completion Work - Professional Graduate Program in Music at the School of Music, Federal University of Bahia, Salvador, 2022.

ABSTRACT

This present article aims to describe and present the research process and the results obtained during the Professional Master Degree in Music course at the Federal University of Bahia – PPGPROM. It contains a memorial, an article and a final product, which consists of a violin and piano recital recorded on December 2, 2021. In the memorial, the musical trajectory of the mestrans was presented, describing important points that led her to the choice of the prentent theme of this article. They were also the process of construction of the works and stages of research. The aforementioned article is an investigation into the importance of daily technical warm-ups for violinists. For this, a bibliographic review on the subject was carried out. The results show that performing a daily technical warm-up positively influences the rest of the study and decreases the risk of muscle injuries in violinists.

Keywords: Warm-Up. Violin. Preparation for performance. Musician's Health.

SUMÁRIO

1. MEMORIAL	08
1.1 O QUE VIVI ANTES DO MESTRADO?	08
1.2 MINHA VIDA NO MESTRADO	13
1.3 MINHA VIDA APÓS O MESTRADO	15
2. ARTIGO ACADÊMICO	16
2.1 INTRODUÇÃO	16
2.2 PRÁTICAS DE ESTUDO DIÁRIO	17
2.3 O QUE PODEMOS DEFINIR COMO AQUECIMENTO?	19
2.4. POR QUE AQUECER ANTES DE ESTUDAR?	20
2.5 AQUECIMENTO ADEQUADO	23
2.6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
3. PRODUTO	31
REFERÊNCIAS	32
ANEXOS - FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS I	35
ANEXOS - FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS II	37
ANEXOS - FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS III	40
ANEXOS - FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS IV	43
ANEXOS - FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS V	46
ANEXOS - FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS VI	49

1. MEMORIAL

1.1 O QUE VIVI ANTES DO MESTRADO?

Sou natural de Porto Alegre – RS, e a música está presente na minha vida antes mesmo que eu tivesse nascido. Desde o ventre da minha mãe já escutava os dedilhados dela ao piano, e o violão do meu pai me acalmando.

Segundo minha mãe, eu comecei a cantar antes mesmo que soubesse falar as primeiras palavras. E quem me conhece sabe que tanto com a fala quanto com o canto, quando aprendi, nunca mais parei. Em determinado momento, mais precisamente aos 5 anos de idade, o canto começou a não ser o suficiente para me realizar musicalmente, e foi quando minha mãe me matriculou no curso de flauta doce em um conservatório de música na cidade de Canoas-RS. Lembro de sempre ficar eufórica com as apresentações no palco, e logo fiquei apaixonada por fazer música.

Eis então que surge o violino na minha vida, e isso aconteceu naturalmente mesmo não tendo ninguém na minha família ou pessoas próximas que tocavam esse instrumento. Este encontro aconteceu da seguinte forma: desde muito nova eu já acompanhava minha mãe em todas as aulas de piano que ela lecionava, e em outro conservatório na mesma cidade, assisti à uma apresentação de uma orquestra de cordas. Fiquei encantada com o violino. No mesmo dia implorai aos meus pais para que eu começasse a estudar este novo instrumento. Então aos 10 anos de idade comecei minha jornada no violino, sendo orientada pelo professor Marcos Cabral na Escola de Música Doce Compasso. Este começo não foi tão fácil quanto parece. Por não conseguir realizar um som bonito de primeira, fiquei bastante decepcionada, mas persisti.

Dois anos após, em 2008, colhi o primeiro fruto da minha persistência: fui aceita como aluna no Curso de Extensão em Música da Universidade Federal do Rio Grande do Sul – Porto Alegre-RS, e comecei a ter aulas com os professores Fredi Gerling, Hella Frank e Mariana Krewer. Permaneci no curso por um ano. Na mesma época, já animada por estar descobrindo melhor o universo “violínístico”, outro fruto foi colhido: fui aprovada no teste para a Orquestra Jovem do Rio Grande do Sul. Lá fui orientada pelo maestro Telmo Jaconi e pelo professor Iran Jorge da Silva. Permaneci como integrante por quatro anos. Foram anos maravilhosos! Fiz muitos amigos, todos os meses fazia apresentações. Tudo era novidade! Esta então, foi minha primeira experiência em uma orquestra e também minha primeira experiência como solista em

um palco. Em 2010, a convite do maestro Paulo Brum, ingressei na Orquestra Sacra da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA) – Canoas/RS. Lá permaneci por um ano e também tive experiências como solista da orquestra.

Tudo estava indo muito bem, até que em 2012, com 15 anos de idade, minha vida mudou completamente da água para o vinho. Minha mãe foi aprovada para cursar mestrado em música na Universidade Federal da Bahia. Lembro que ao receber a notícias ficamos as duas chorando. Ela de alegria, e eu de tristeza. Não conseguia aceitar que teria de deixar minha família, meus amigos e minha vida na música onde eu estava crescendo. Mal sabia eu que estava para acontecer a melhor mudança da minha vida.

Ao chegar em Salvador – BA, me deparei com uma nova cultura, uma nova casa, nova realidade. Como o objetivo era permanecer somente um ano na cidade e depois voltar para Porto Alegre, tentava muitas vezes não me apegar ao que estava vivendo, e isto tornou minha adaptação muito mais difícil. Até pensei em desistir da carreira de violinista e me direcionar exclusivamente à psicologia, pois me sentia sem rumo na música. Eis que então uma luz no final do túnel aparece: conheço a Universidade Federal da Bahia e o professor Alexandre Casado. Neste momento começo a me abrir para novas oportunidades. No mesmo ano ingressei no Curso de Extensão em Música da UFBA, onde permaneci por um ano. Tive a sorte de ter o professor Alexandre Casado me instruindo neste momento difícil. Eu pensava em desistir, e ele me fazia acreditar no meu potencial, e abriu muitas portas para o meu crescimento.

Ainda no mesmo ano outra novidade chegou para me animar ainda mais: conheci o projeto NEOJIBA (Núcleos Estaduais de Orquestras Juvenis e Infantis da Bahia), um projeto inspirado no El Sistema da Venezuela. Lá descobri minha paixão por tocar em orquestra e por ensinar. Continuei tendo aulas com o professor Alexandre, pois o mesmo começou a integrar o corpo docente do programa. Resultado: As forças se uniram. Tudo o que eu precisava e queria estava agora no mesmo local.

O NEOJIBA foi um divisor de águas na minha vida. Desde o primeiro concerto em que assisti fiquei deslumbrada e comecei a estudar para ser aprovada. Até hoje, quando assisto aos concertos, lembro da primeira sensação de 10 anos atrás. É sempre muito mágico.

Voltando para minha história, em 2012 abriu audições para Orquestra Castro Alves, uma das orquestras do programa, e não pensei duas vezes: me inscrevi. Para minha felicidade fui aprovada e comecei a conhecer melhor o universo das orquestras sinfônicas. Nunca tinha tocado em uma orquestra com tantos integrantes, com um repertório que me desafiava, com um ritmo de ensaios mais puxados. Eu me senti no céu, amando cada novidade. Nesta mesma época tive o prazer de conhecer pessoalmente o maestro Ricardo Castro, que prontamente me acolheu.

No final do mesmo ano, a Orquestra Juvenil 2 de Julho, hoje Orquestra Juvenil da Bahia, orquestra principal do programa, abriu vagas para tocar em um concerto muito especial no Teatro Castro Alves. No programa estava a Nona Sinfonia de Beethoven com uma orquestra e coro grandes. Sabia que esta era uma grande oportunidade para mim. Estudei muito e fiz as provas. Fui aprovada. Mais uma vez minha rotina mudou, e foi para melhor. Me sentia realizada e muito animada. O resultado desta experiência se deu logo após a realização deste concerto: fui convidada a integrar a orquestra. Neste momento se encerrou minha participação na Orquestra Castro Alves e comecei minha estrada na Orquestra 2 de Julho.

Em 2013, minha vontade de estar inteiramente no NEOJIBA me levou a conhecer a Orquestra Pedagógica Experimental (orquestra infantil do programa). Fiquei apaixonada pela metodologia, pelas crianças, e por toda dinâmica que lá acontecia. E então me prontifiquei para ajudar e comecei a dar aulas de violino e realizar os ensaios dos naipes de cordas da orquestra. Foi uma das melhores escolhas que fiz! Foi neste exato momento que descobri minha paixão por ensinar, o que continuo fazendo até os dias de hoje. Neste mesmo ano conclui o último ano do Ensino Médio.

Meu amor por ensinar violino foi tão despertado, que no inicio do ano de 2014 fiz a prova para ingressar no curso de Licenciatura em Música na Universidade Federal da Bahia. Meu objetivo com o curso era poder unir a educação musical com o ensino de violino, ou seja, ser *expert* em educação musical através do violino. Resultado: consegui aguentar por dois semestres apenas. Para que eu pudesse concluir o curso em 5 anos, era necessário pegar no mínimo 7 matérias, matérias essas que não incluíam tocar violino. Cheguei por um tempo a cursar 9 matérias para conseguir continuar tendo aulas de violino. Não aguentei. Após 1 ano troquei de curso e fui cursar Bacharelado em instrumento de orquestra – violino. Não me arrependo, pois consegui estudar mais a parte performática, que acabei me apaixonando

também, e ao mesmo tempo consegui focar na pedagogia do instrumento através de cursos, leituras e experimentos nas salas de aula.

Estando na UFBA, conheci grandes nomes que me ajudaram muito no meu caminho musical. Uma dessas pessoas foi o professor Dr. José Mauricio Brandão, que além de me acolher no novo curso, me ensinou muito em cada ensaio orquestral da OSUFBA.

Neste mesmo período comecei a participar de diversos festivais de música através do NEOJIBA. O primeiro foi o Festival de Música em Trancoso – Trancoso/BA, onde participei de masterclasses com o professor Rudiger Liebermann (violinista da Orquestra Filarmônica de Berlin – Alemanha). Após este festival, participei de uma audição interna no NEOJIBA e fui aprovada para participar do Festival Villa-Lobos realizado na cidade de Caracas – Venezuela. Foi essa minha primeira viagem internacional através da música. Lá conheci de perto o El Sistema, programa modelo e inspiração para o NEOJIBA. Toquei com excelentes músicos, tive acesso a estruturas musicais de alto nível, foi uma das melhores experiências da minha vida.

Nos anos seguintes, ainda como integrante do NEOJIBA, participei dos festivais: Semana da Música de Ouro Branco, integrando a classe da professora Theodora Geraets em 2013; Festival de Música de Santa Catarina – Jaraguá do Sul/SC em 2014 e 35º Festival de Música de Londrina / PR em 2015. Também participei de turnês internacionais: Turnê Estados Unidos 2014 - “Bahia Orchestra Project”, onde foi realizado 12 concertos em 11 cidades do país, passando pelos estados do Arizona, Missouri, Indiana e Califórnia. Solistas: Jean-Yves Thibaudet e Stuart Goodyear; Turnê Europa 2014 passando por Montreux na Suíça, Turim, Milão, Merano, Ravello e Roma, na Itália e Londres na Inglaterra. Solistas: Ricardo Castro, Martha Argerich e Colin Currie; Turnê Europa 2016 em Montreux na Suíça, Florença, Roma, Rieti, Rimini e Perugia na Itália e Paris na França. Solistas: Martha Argerich e Midori Goto; e Turnê Brasil 2017 passando pelas cidades de Salvador, São Paulo, Campos do Jordão e Belo Horizonte.

A turnê que mais marcou minha vida foi a de 2016 na Europa. Lá, a violinista Midori Goto, em acordo com o maestro Ricardo Castro, disponibilizou algumas vagas para jovens da orquestra realizarem um intercâmbio de algumas semanas nos Estados Unidos. Foi realizada uma seleção de nomes, e meu nome estava lá. Tenho gravado o vídeo do momento em que recebi esta notícia. Foi uma alegria que não cabia em mim! E tudo

graças ao Programa NEOJIBA, que me proporcionou muitas oportunidades. Após esta notícia, em 2017 embarquei para Long Beach/ Califórnia e participei do “March Cycle”, um programa de aulas e recitais com a violinista Midori Goto no Bob Cole Conservatory of Music – CSULB. Foram semanas imersas no dia a dia dos alunos do conservatório, e na rotina desta esplendida violinista. Lá fiz muitos amigos, toquei em diversos grupos, participei da orquestra do conservatório e inclusive das aulas regulares de todos os alunos. Experiência que não tem preço!

Voltando um pouquinho na minha trajetória musical dentro do NEOJIBA, em 2015 fui convidada a assumir o cargo de chefe de naipe dos segundos violinos da orquestra, onde me mantive por um ano e de *spalla* em 2017 onde também me mantive por mais um ano. Essas, com certeza, foram experiências completamente desafiadoras e que me agregaram valores para a vida toda. Nunca tinha assumido posições de destaque, e não sabia como ia lidar com isso, mas a cada ensaio eu descobria uma sensação diferente, a cada concerto eu aprendia um pouquinho mais. Chefiar uma orquestra tem seu preço e peso de responsabilidade, mas que para mim, é um preço que vale ser pago. Entrei uma pessoa, e saí outra completamente diferente.

Ainda dentro do NEOJIBA participei de masterclasses com violinistas renomados. Em 2012 - Evelio Barazarte e Rudiger Liebermann em 2013 - Emmanuele Baldini, Leon Spierer e Markus Däunert; em 2015 - Midori Goto e Ga Hyun Cho; em 2016 - Pablo de León; em 2017 - Simeon Simeonov , Midori Goto e Otto Derolez, entre outros.

Como professora no programa, continuei minha contribuição dando aulas de iniciação musical no projeto PROMULTI, um projeto que visava levar música para as escolas públicas de Salvador, e também continuei dando aulas individuais de violino para os jovens da Orquestra Juvenil da Bahia durante todo o ano de 2018.

Toda minha base sobre música de orquestra, sobre a vida dentro de uma orquestra eu credito ao NEOJIBA. Dentro do programa eu me fiz violinista e professora. Cresci no âmbito profissional e pessoal. Minha gratidão eterna.

Em 2018, após minha saída do programa, fui selecionada para o Schleswig-Holstein Musik Festival em Rendsburg na Alemanha. Este foi um festival muito importante para a minha carreira. Eu fui a única violinista brasileira selecionada para participar. Toquei com solistas e maestros renomados, fiz amizades com outros jovens do mundo todo.

No mesmo ano concluí o curso de Bacharelado em instrumento de orquestra – violino na UFBA sob orientação do professor Dr. Alexandre Casado e passei a integrar a Orquestra Sinfônica da Bahia, sob a regência do maestro Carlos Prazeres, onde atuo até

os dias de hoje. O ano de 2018 foi um ano encerramentos e começos de novos ciclos. Tocar em uma orquestra profissional sempre foi um sonho para mim, e ter conquistado essa vaga tão concorrida, foi uma grande conquista.

Passado 6 meses aproximadamente decidi que gostaria de cursar o mestrado profissional na UFBA. Então no semestre 2019.2 fui aprovada, tendo como orientador o professor Dr. Alexandre Casado.

Durante a cronologia aqui descrita, participei de diversos concursos. Fui finalista do 13º Concurso Nacional de Cordas Paulo Bosílio em 2013; fui finalista do Programa Prelúdio da TV Cultura em 2017; em 2019 ganhei o 1º lugar no Concurso Prof. Horst Schwebel; em 2021 fiquei em 3º lugar no Concurso Jovens Solistas Aldo Parisot e ainda em 2021 ganhei 1º lugar no Concurso Internacional “Jeunes Talents em musique classique”.

1.2 MINHA VIDA NO MESTRADO

Tudo começou no segundo semestre de 2019. Aulas presenciais a todo vapor, encontros com novos colegas, dinâmicas diferentes da graduação, nova maneira de ver a universidade. O primeiro módulo foi animador e desesperador ao mesmo tempo. Digo isso, porque a sensação de duvidar do tema escolhido era uma constante. A todo momento a dúvida era posta diante de mim e agora eu precisaria embasar metodologicamente todas minhas palavras e todas as minhas escolhas no meio acadêmico. “Por que você afirma isso? Qual seu referencial teórico? Você fez uma pesquisa de campo? Essa palavra não é a melhor escolha. O que é certo para você não é para mim.” Essas e tantas outras frases começaram a fazer parte do meu dia a dia.

Se eu estava gostando? Amando! Mas desesperada por mudar meu tema de pesquisa umas 4 vezes. Neste momento percebi o quanto a ajuda do meu orientador, dos meus professores e meus colegas foram essenciais. Cito aqui em especial meus colegas Iago e Luciano, que foram meus companheiros de turma desde o inicio, dividindo suas alegrias e tristezas durante as aulas e os almoços.

Chegou 2020.1 e com ele encontrei meu tema! Após muita pesquisa e muitas reflexões sobre as necessidades encontradas durante minha trajetória, eis que surge meu tema do coração. O tema que eu gostaria de me aprofundar mais, o tema que solucionaria muitas dúvidas. Começo então a desbravar as linhas da história em busca de todas

informações possíveis. Gostei tanto de pesquisar, que a ideia de fazer uma revisão bibliográfica do assunto estava tomando forma em minha mente.

A escolha do tema do meu artigo foi derivada de algumas dúvidas específicas. A primeira indagação foi: Por que violinistas não aquecem com exercícios específicos ao invés de ficarem tocando peças e concertos aleatórios antes dos ensaios? Eu me incluo neste grupo também. Diversas vezes aqueci com escalas, mas a maioria das vezes tocava trechos que eu nem sabia direito o motivo de estar tocando. Consultei alguns colegas da área e eles também não souberam responder o porquê de fazermos isso. Surgiu então a segunda indagação: Existem exercícios específicos de aquecimento técnico para violinistas? Descobri que sim, e muitos. A última indagação se veio pelo fato de muitos violinistas sentirem dores durante a performance. Então, pensei: Será que se aquecêssemos adequadamente essas dores diminuiriam? Descobri que sim.

Andando lado a lado da minha aventura acadêmica, estava a aventura performática. Em acordo com meu orientador, decidimos que seria proveitoso se eu integrasse a classe de violino de outro professor.

2020.2 chegou e com ele uma grande pausa: A chegada do COVID-19 no Brasil. Um vírus que parecia estar longe, agora em um piscar de olhos estava do nosso lado. Tudo parou. Tudo mesmo. Até as aulas do mestrado pararam. Menos minha força de vontade de continuar estudando. A partir daí, percebi que este era o momento para me dedicar ao meu instrumento e experimentar, coletar informações para a minha pesquisa. Foi neste momento que conheci a professora Maria Fernanda Krug, Chefe de Naipe da Orquestra do Theatro Municipal de São Paulo. Após uma aula experimental, fui aceita para integrar a classe dela. Ela foi e é luz na minha carreira como violinista.

2021.1 foi o primeiro semestre de aulas online. Tudo novo de novo. Gravações, vídeo chamadas, reuniões online resultando em horas e horas na frente do computador. Após 6 meses sem aulas, a retomada foi difícil, mas aos poucos fomos nos adaptando. Comecei a tirar do papel minhas ideias e o esqueleto do meu artigo surgiu.

2021.2 ainda com aulas online meu artigo ficou pronto, realizei meu exame qualificativo e fui aprovada. Comecei então a preparação para meu produto final: um recital de violino e piano. Foram muitas horas de estudo, muitos ensaios com a pinaista Kadija Teles, muitas aulas com o professor Alexandre Casado e com a professora Maria Fernanda Krug, e felizmente, no final do mesmo semestre consegui realizar meu recital.

2022.1 chegou para que todas as arestas fossem ajustadas, e para que eu terminasse de vez tudo o que estava pendente do meu artigo, memorial, relatórios. E aqui estou.

1.3 MINHA VIDA APÓS O MESTRADO

Ansiosa pelos próximos capítulos dessa história.

2. ARTIGO ACADÊMICO

AQUECIMENTO TÉCNICO DIÁRIO PARA VIOLINISTAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA COMENTADA

Dâmaris dos Santos, *PPGPROM UFBA* – e-mail: damaviolino@gmail.com

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo geral investigar a importância do aquecimento técnico diário para violinistas, por meio de uma revisão bibliográfica sobre o assunto. Nele, são abordados exercícios específicos para as mãos, tanto juntas como separadas, buscando referencial na literatura da área de estudo do violino. Os resultados desta pesquisa apontam que realizar um aquecimento técnico diariamente influencia positivamente no restante do estudo e diminui o risco de lesões musculares em violinistas, pois há um preparo muscular anterior à performance. Para isso, são mostradas sugestões de possíveis aquecimentos a serem implantados na rotina diária de estudo dos violinistas.

Palavras-chave: Aquecimento diário. Violino. Preparação para performance. Saúde do Músico.

ABSTRACT:

This article aims to investigate the importance of daily technical warm-ups for violinists, through a bibliographic review on the subject. In it, specific exercises for hands are approached, both together and separately, searching for references in the literature of the study area of the violin. The results of this research show that performing a daily technical warm-up positively influences the rest of the study and decreases the risk of muscle injuries in violinists, as therefore is muscle preparation before a performance. For this, suggestions of possible warm-ups to be implemented in the daily routine of study of violinists are shown.

Keywords: Warm-Up. Violin. Preparation for performance. Musician's Health.

2.1 INTRODUÇÃO

Para realizar uma performance musical que possa ser considerada de alto nível, o violinista precisa desenvolver uma série de competências motoras e cerebrais, tais como: coordenação muscular, memorização e concentração, entre outras, como afirma Lage *et al* (2002, p.15): “A Performance Musical envolve uma alta demanda de habilidades Cognitivo-motoras e Capacidades Percepto-motoras” E, para isso, é substancial que haja prática constante do instrumento, como afirma Fonseca (2010, p.131): “[...] o domínio é alcançado através da prática.” Sabendo disso, é essencial que haja uma planificação estratégica do estudo diário, a fim de alcançar os objetivos almejados. Dentre as fases propostas para o estudo diário, está o aquecimento técnico inicial das mãos direita e esquerda. Esta é uma das fases mais importantes

do estudo, e é um dos passos mais negligenciados pelos violinistas, como afirma StringOvation Team:

De todos os aspectos que envolvem tocar violino, um dos mais negligenciados é a rotina de aquecimento. Você e seu instrumento precisam se preparar antes da prática ou apresentação. Do contrário, você pode se machucar ou sofrer danos, e as chances de se machucar aumentam com a idade. No entanto, desenvolvendo uma rotina de aquecimento agora (e certificando-se de fazê-lo toda vez que tocar), você prolongará os anos em que pode tocar e proteger seu valioso instrumento.¹ (STRINGOVATION TEAM, 2017, n.p, tradução nossa)

Partindo dessa explanação, este trabalho propõe a discussão sobre a importância do aquecimento diário para violinistas e apresenta alguns exercícios de aquecimento técnico. Para tanto, foi realizado uma pesquisa bibliográfica na literatura tradicional da área - violino e em artigos online de revistas especializadas em instrumentos de corda.

2.2 PRÁTICAS DE ESTUDO DIÁRIO

Estudar é indispensável para o sucesso na performance. Sabendo disso, é importante ter uma organização estratégica de estudo com o objetivo de aprimorar a automatização das habilidades psicomotoras, como afirma Fonseca (2013, p. 131): “É da natureza humana que as habilidades psicomotoras necessitam de exercício (ou prática) para se manterem num nível de excelência.” Desenvolvidas estas habilidades, adquire-se então, uma técnica completa, como afirma Galamian (1985, p. 26, tradução nossa)

Técnica é a habilidade de executar mentalmente e executar fisicamente todos os movimentos necessários das mãos direta e esquerda, braços e dedos. Uma técnica completa significa o desenvolvimento de todos os elementos da habilidade *violinística* ao nível mais alto.²

¹ “Of all the aspects involved in playing violin, one of the most neglected is the warm-up routine. Both you and your instrument need to prepare before practice or a performance. If not, you can risk injury or damages, and the odds of harming yourself or your violin increase with age. However, by developing a warm-up routine now (and making sure to do it every time you play), you'll extend the years you can play and protect your valuable instrument”.

² “Technique is the ability to direct mentally and to execute physically all of the necessary playing movements of left and right hands, arms, and fingers. A complete technique means the development of all of the elements of the violinistic skill to the highest level.”

O conjunto de atividades e estratégias de estudo planejadas é também chamada de prática deliberada, e segundo Ericsson, Krampe e Tesch-Römer (1993, p. 368) a mesma tem por objetivo ajudar o indivíduo a superar suas fragilidades e melhorar sua performance. Dentro deste contexto, é importante que as horas dedicadas ao estudo para a melhora sistemática da performance musical sejam utilizadas da forma mais produtiva possível, focando diretamente na qualidade e não na quantidade de tempo, como afirma Leopold La Fosse³ (apud NETO, 2010, p. 1): “O que importa para alcançar metas musicais não é a quantidade do tempo de estudo, mas sim a qualidade do mesmo.” Sobre isso, também afirma Galamian (1998, p. 126, tradução nossa):

É importante, evidentemente, que o tempo de estudo seja bem utilizado, e que o estudo se torne uma rotina diária. A prática diária irá colocar o estudante muito mais à frente do que longos e intensos períodos irregulares e esporadicamente espaçados.⁴

Sobre a qualidade e quantidade de horas na prática diária de um violinista, Leopold Auer (1919, apud MARTENS, 2005, p.18, tradução nossa) afirma: “O tipo certo de prática não é uma questão de horas, respondeu ele. A prática deve representar a concentração máxima do cérebro. É melhor tocar com concentração por duas horas do que praticar oito sem.”⁵

Barry e Hallam (2002, apud FONSECA, 2010, p.132) citam como determinantes para a eficácia da prática musical os seguintes elementos: “[...] a necessidade do controle de tempo (duração total do ensaio/prática, organização do tempo) e estratégias cognitivas (mentais, de análise, metacognitivas e respeito às diferenças individuais).” Segundo Filho e Bruni (2014, p. 2), estratégias metacognitivas estão inteiramente associadas ao processo de aprendizado de cada indivíduo: “É justamente no processo de pensar sobre o nosso próprio pensamento que surge nossa capacidade metacognitiva, que, associada à habilidade humana de refletir sobre os próprios pensamentos, por sua vez também é associada ao controle do processo de aprendizado.” Ou seja, para se alcançar os objetivos almejados, é necessário pensar e planificar estrategicamente o estudo diário.

³ Leopold La Fosse (1928 – 2003) – Ex-Professor de Violino da Universidade de Iowa, EUA.)

⁴ “ Es importante, por supuesto, que el tiempo se emplee eficientemente, y que el estudio se convierta en um hábito cotidiano. El estudio regular y diario hará avanzar al estudiante mucho más rápidamente que largos e intensos períodos de práctica irregular distribuidos a saltos.”

⁵ “The right kind of practice is not a matter of hours, he replied. Practice should represent the utmost concentration of brain. It is better to play with concentration for two hours than to practice eight without.”

2.3 O QUE PODEMOS DEFINIR COMO AQUECIMENTO?

Segundo Neves (2020), o verbo “aquecer” vem do latim *adcalescere*, e pode se referir ao ato de tornar alguém ou alguma coisa quente, elevando a temperatura. Weinecke (2013 apud JUNGES, 2015, p.1) afirma que o aquecimento é uma preparação para a atividade:

Entende-se por aquecimento todas as medidas que servem como preparação para a atividade, seja para o treinamento ou para competição, cuja intenção é a obtenção do estado ideal físico e psíquico bem como preparação cinética e coordenativa na prevenção de lesões.

Também afirma Walker (2001, n.p, tradução nossa) “O aquecimento (no que se refere à atividade física e ao exercício) é qualquer atividade, física ou mental, que ajuda a preparar o indivíduo para as demandas do esporte ou exercício escolhido.”⁶

Tocar um instrumento, assim como realizar uma atividade esportiva, pode ser uma tarefa muito exigente fisicamente. Sobre isso, Andrade e Fonseca afirmam:

As atividades dos músicos e atletas mostram, na verdade, vários aspectos em comum. Ambas envolvem um treinamento muscular, que inclui longas horas diárias de prática visando, em geral, uma apresentação pública onde o músico ou atleta deverá demonstrar habilidade e eficiência. (ANDRADE e FONSECA, 2000, p.118)

Plake (2011) afirma que, durante a atividade, o instrumentista realiza uma quantidade enorme de contrações musculares repetitivas, e que muitas vezes seu descanso é limitado. O mesmo adverte que sem um aquecimento prévio dos músculos e das articulações, o músico corre o risco de sofrer lesões crônicas, e até mesmo agudas.

Após estas explanações podemos definir aquecimento como uma preparação muscular e mental anterior à performance, e estes dois aspectos estão interligados, pois ao mesmo tempo em que se aquece os músculos executando exercícios, ocorre a conexão da atenção ao ato de tocar o instrumento.

⁶ “A warm up (as it relates to physical activity and exercise) is any activity, either physical or mental, that helps to prepare an individual for the demands of their chosen sport or exercise.”

2.4 POR QUE AQUECER ANTES DE ESTUDAR?

A prática musical exige altos esforços corporais, principalmente em se tratando das habilidades motoras, como afirma Gabrielsson:

A performance musical coloca altíssimas demandas ao corpo. No que diz respeito à mão, C. Wagner (1987) afirmou que não parece haver outra atividade humana que demande tanto das habilidades motoras finas ordenadas no tempo quanto o domínio de um instrumento musical. (GABRIELSSON, 1999, p. 557, apud FONSECA, 2013, p.143)

Sobre isso, também afirma Pederiva (2012, p. 54): “A performance musical exige uma alta demanda de trabalho corporal. No tocante à atividade humana é uma das que exigem maior habilidades motoras finas.”

É importante considerarmos as limitações físicas e psicológicas do nosso corpo na organização da prática diária. Quando não há um preparo muscular anterior à performance, o risco de lesões é muito alto, podendo desenvolver no instrumentista doenças ocupacionais ou DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho). Sobre isso, (Vellasco 2014, p. 1191) explica: “Quando o músico inicia sua atividade subitamente, sem um tempo de adaptação, o músculo estará condicionado a trabalhar em uma situação pouco favorável, com um menor aporte de energia e principalmente de oxigênio.”

Rosset e Fábregas (2008, p. 19, tradução nossa) também afirmam:

O movimento repetitivo e os gestos assimétricos geram uma descompensação muscular. Uma musculatura descompensada, pouco elástica e contraída, não somente condiciona um pior aproveitamento, mas, principalmente, predispõe, majoritariamente, a uma lesão.⁷

Pereira (2002, apud PEDERIVA, 2012, p. 56) afirma: “Estudos realizados em diversos países, indicam que 75% dos instrumentistas são portadores de algum dos chamados distúrbios osteomusculares relacionados com o trabalho. Muitos perdem a capacidade de tocar.” Neste sentido, é recomendável começar a rotina de estudos com exercícios de aquecimento, a fim de preparar o corpo para as atividades mais exigentes da prática, focando em três pontos principais, como afirma Mendes (2017, p.19)

[...] observando sobretudo sua postura, a respiração e o relaxamento, fazendo exercícios básicos de forma lenta e concentrada. O

⁷ “El movimiento repetitivo y los gestos asimétricos generan descompensaciones musculares. Una musculatura descompensada, poco elástica y contracturada no solamente condiciona un peor rendimiento sino, sobre todo, una mayor propensión a lesionarse.”

aquecimento deve tomar do instrumentista, no máximo 15 minutos do estudo diário, sendo uma espécie de novo reconhecimento da relação instrumento x corpo.

Podemos então afirmar que o aquecimento pode ser utilizado não só como uma preparação muscular para a performance, mas também como uma forma de conexão diária entre o instrumentista e seu instrumento. No momento em que observamos nossa postura, respiração e relaxamento, abrimos a oportunidade de criarmos uma autoconsciência corporal. Sobre isso, afirma Vrijer (2017, tradução nossa, n.p): "Em outras palavras, um bom aquecimento oferece a oportunidade de fortalecer essas conexões vitais entre a mente e o corpo; entre sua visão de como você deseja soar e o que você precisa fazer para chegar lá."⁸

Sobre a conexão instrumentista versus instrumento na prática de aquecimento técnico, Yo - Yo Ma (apud VRIJER, 2017, n.p, tradução nossa) afirma:

Quando faço o primeiro som, sempre quero que seja um som amigável. Você não está ligando o motor; você está tentando apenas facilitar e sentir a configuração do terreno, porque está prestes a entrar em algum tipo de parceria⁹

Ter uma conexão com seu instrumento e consciência corporal é de extrema importância para o instrumentista, pois isso permite que o mesmo possa conciliar música e mecânica havendo um equilíbrio positivo em seu estudo diário. Sobre isso afirma Hoppenot:

[...] ressaltando a importância de desenvolver a receptividade sensorial e, mais ainda para os violinistas, uma aguda consciência do corpo, que permita conciliar música e mecânica. A necessidade, portanto, de uma sensação consciente deve-se ao fato de que o ato de tocar o instrumento dá-se por meio do corpo. Não será suficiente apenas um trabalho árduo e repetitivo, constituído pela repetição mecânica de exercícios e de peças durante horas. Será vital que o equilíbrio postural, o gesto, a sonoridade, a afinação passem através do canal admirável da consciência corporal. Dessa maneira, nenhuma parte do corpo deve ficar excluída do campo da consciência, pois, do contrário, isso causaria interferências na execução e na interpretação, perturbando o equilíbrio almejado. (HOPPENOT, 1991 apud VELLASCO, 2014, p. 3)

⁸ "In other words, a good warm-up offers you the opportunity to strengthen those vital connections between mind and body; between your vision of how you want to sound and what you need to do to get there."

⁹ "When I make the first sound, I always want it to be a friendly sound. You're not gunning the motor; you're trying to just ease it in and feel the lay of the land, because you're about to enter into some kind of partnership."

Plake (2011, n.p, tradução nossa) sugere cinco dicas para realizar um aquecimento técnico benéfico. São elas:

1. Faça do aquecimento a sua principal prioridade: Dê tempo a si mesmo. Seja flexível (quando possível) com seu tempo de aquecimento.
2. Comece procurando a facilidade: Comece onde é mais fácil e continue daí.
3. Encontre o seu som: Em vez de tentar forçar o seu som, veja se você consegue encontrá-lo usando o mínimo de esforço muscular.
4. Comece a mover as notas: Seja qual for o instrumento que você tocar, comece a “preludir”. Ou seja, de forma fácil e melódica, improvise em uma escala, arpejo, tema.
5. Encontre seu tempo e ritmo: Comece a explorar a reprodução de passagens mais rápidas. Gradualmente.

Ao explicar cada dica, Plake afirma que este processo deve ser feito sem nenhuma tensão muscular, sem pressa. Ele também sugere que os exercícios sejam feitos improvisando alguma escala, arpejos ou temas, algo que o instrumentista conheça bem, para que este mantenha atenção completa no corpo e não no que está tocando. Após estar consciente do seu corpo, o instrumentista pode gradualmente explorar passagens mais rápidas.

Pinzaru (2020), em entrevista com Helena Picazzio, violinista da Orquestra Sinfônica Municipal de São Paulo e professora na EMESP Tom Jobim, afirma que seu aquecimento técnico diário é baseado em dois aspectos fundamentais: concentração e sensibilidade. Ele afirma que o aquecimento é um ritual, e que cada instrumentista tem o seu:

Considero que o aquecimento tem dois aspectos fundamentais. O primeiro deles é colocar você em estado de atenção. Quando se está sem o violino, a atenção está dispersa, espalhada por todos os lados. Assim, o primeiro aspecto do aquecimento é reunir essa atenção, concentrar-se, tornar-se atento, focado e, portanto, sensibilizar o ouvido. Todo os movimentos físicos que vou fazer são destinados não apenas a reaver os movimentos dos dedos, a sensibilidade, a elasticidade, etc – que é obviamente o segundo aspecto fundamental do aquecimento -, são exercícios feitos para que eu possa trazer a minha atenção para a música. E depois, cada um tem seu grupo de exercícios, cada um tem seu próprio ritual, digamos, porque são rituais mesmo, esses de aquecimento.

Com isso, podemos afirmar que a maneira como iniciamos nosso estudo diário influência diretamente no restante do estudo. Sobre isso, Casado (2020), em entrevista, afirma:

A técnica pura é um refúgio emocional onde não existe uma cobrança artística no sentido de exposição. Aquecimento diário, diferente do estudo de repertório, é um trabalho que não causa uma tensão emocional, e isso influencia diretamente no estudo restante.

Desta forma, aponta-se que o aquecimento técnico diário é eficaz tanto para instrumentistas iniciantes quanto para profissionais e solistas. Entre diversos benefícios alcançados através do aquecimento técnico adequado, destacamos o aumento da capacidade de rendimento interpretativo, maior concentração no desempenho, e menor propensão à fadiga e a lesões, como afirma Weineck (1941, apud PEREIRA, 2013, p. 5):

[...] no campo psicológico, o aquecimento geral ativo também leva a um aumento da capacidade de desempenho e de prontidão para o desempenho. Ocorre um estado de excitação no Sistema Nervoso Central (SNC), que ativa as estruturas centrais.

2.5 AQUECIMENTO ADEQUADO

Para entendermos o que é um aquecimento técnico diário adequado, devemos levar em consideração a unicidade do violinista, e o nível técnico de execução em que este se encontra, para assim fazermos um levantamento de quais exercícios podem ser eficazes em sua preparação muscular. Galamian (1998, p. 13, tradução nossa) expressa sua posição contra a imposição de regras rígidas para todos, afirmando que se deve levar em consideração que cada pessoa é única e com uma personalidade própria.

O primeiro destes itens é a insistência contemporânea sobre o cumprimento de regras rígidas para todas as pessoas e para todas as coisas relacionadas ao tocar violino. A elaboração de regras rígidas é um procedimento perigoso, uma vez que devem ser feitas antes para o bem dos estudantes ao invés de usar os estudantes para a glorificação das regras. (GALAMIAN, 1998, p. 126, tradução nossa)¹⁰

¹⁰ “ La primera es la insistencia actual en que se deben acatarse ciertas normas rígidas, aplicables a todo y a todos, en lo que a la forma de tocar el violín se refiere. Establecer reglas estrictas constituye

Através de uma revisão bibliográfica, pude perceber que vários autores citam princípios básicos em comum para a realização de um aquecimento técnico diário de qualidade, ou seja, que é eficaz para violinistas. Dentre estes princípios, está a otimização do tempo de estudo, utilização de trechos em andamento mais lento, notas longas, etc.

Robinson e Zander (2002 apud PEREIRA, 2013, p. 4) afirmam que o aquecimento instrumental deve incluir notas longas num andamento lento para aquecer os músculos e incentivar o fluxo de sangue para as áreas que serão exigidas na prática.

Roos (2001 apud PEREIRA, 2013, p.4) salienta que nunca se deve começar por passagens e exercícios rápidos, quando as mãos, dedos e braços estão ainda frios.

Segundo Vellasco (2014), o aquecimento diário aplicado ao âmbito musical corresponde a exercícios técnicos que permitem adequar nossos músculos a uma atividade ou prática musical imediata. O mesmo autor defende o uso de escalas para aquecer tecnicamente, e este é um ponto bastante discutido em livros e artigos de violinistas pedagogos. E ainda descreve mais:

[...] recomenda-se a utilização de um vibrato mais relaxado e amplo ou trabalhar a afinação lentamente, sem vibrato. Deve-se evitar a utilização das posições altas que colocam o pulso em posições forçadas. Da mesma forma, desaconselha-se o exercício de aquecimento em cordas duplas, golpes de arco ou em notas sustentadas durante muito tempo. O aquecimento deve ser trabalhado nas escalas, começando com notas longas para, progressivamente, ir aumentando a velocidade, ligando primeiramente duas notas, depois três e assim sucessivamente. (VELLASCO, 2014, p. 1191)

Diferente de Vellasco, o violinista e pedagogo Menuhin (1987, tradução nossa, p. 140), em seu livro Seis Lições com Yehudi Menuhin, recomenda que no aquecimento diário seja feito exercícios com as mãos direita e esquerda separadamente: “Se recomienda que las manos sean ejercitadas alternadamente, dependiendo da distribución de tiempo para cada una de las necesidades individuales do intérprete.”¹¹

una actitud peligrosa. Son las reglas las que deberían estar hechas para servir de ayuda a los estudiantes y no los estudiantes para santificar dichas reglas.”

¹¹ “Se recomienda que las manos sean ejercitadas alternativamente, dependiendo de la distribución del tiempo para cada una de las necesidades individuales del interprete.”

O autor divide o aquecimento de mão direita em 8 tópicos. São eles:

- I. Flexibilidade;
- II. Pressão;
- III. Balanço;
- IV. Rebote;
- V. Movimento grande de mudança de corda;
- VI. Grande *Detachè*;
- VII. *Trémolo*;
- VIII. A afinação;

Para mão esquerda, divide em 6 tópicos. São eles:

- I. O grande salto;
- II. Mudança de posição;
- III. Vibrato em uma posição;
- IV. Extensão dos dedos;
- V. Combinação entre a extensão dos dedos e o balanço do braço;
- VI. Queda dos dedos e trinados.

Segundo McCarty (2000, p.1, tradução nossa), os componentes do aquecimento diário devem abordar 5 tarefas e posições específicas em cada mão:

O sucesso da mão esquerda depende do relaxamento e equilíbrio segurando o instrumento, elasticidade para alongamento, independência e precisão dos dedos, deslocamento, velocidade e vibrato. O trabalho da mão direita começa com a consciência reforçada de uma sustentação equilibrada do arco e localização do braço, e continua com questões de mudança suave em todas as partes do arco, controle de velocidade e ponto de contato, mudanças de cordas, padrões de arcadas, distribuição, articulações, ataques, relaxamentos, mudanças de dinâmica e cor de som.¹²

Yankelevich (2016), afirma que o aquecimento diário faz parte da técnica *violinística*, e se faz necessário quando a mão está tensa, utilizando o aquecimento

¹² "The left hands success depends upon a relaxed and balanced grasp of the instrument, elasticity for stretching, finger independence and accuracy, shiffling, velocity and vibrato. The right hands work begins with reinforced awareness of a balanced bow hold and arm location, and continues with issues of smooth changes in all parts of the bow, control of speed and contact point, string crossings, bowing patterns, distribution, articulations, attacks, releases, dynamic range and tone colour."

como uma ferramenta de relaxamento muscular. Ele também afirma ser necessário desenvolver a técnica *violinística* de maneira em que o aquecimento diário tome o menor tempo possível do estudo e que não seja obrigatório em todos os casos, deixando o aquecimento diário como uma opção para cada violinista e não um “ritual” ou hábito.

Quando há pressão excessiva nos dedos e tensão na mão, um aquecimento mais longo é necessário para liberar o “mecanismo endurecido” e amolecer as calosidades dos dedos (que nunca deveriam estar lá, em primeiro lugar!). Além disso, é importante desenvolver uma técnica para que o aquecimento leve o mínimo de tempo. Porém, o aquecimento nunca deve se tornar um hábito ou ritual (como aquecer antes do estudo em casa, não poder começar uma aula sem tocar escalas, etc.¹³) (YANELEVICH, 2016, p. 202, tradução nossa)

Demetrios Constantine Dounis, em seu livro “The Artist’s Technique of Violin Playing, Op.12”, afirma que o treinamento técnico do violinista não pode se tratar somente de exercícios para membros musculares como braços e dedos, mas sim um treinamento do cérebro e da memória.

O verdadeiro treinamento técnico do violinista não é apenas um treinamento do braço e dos dedos, mas, principalmente, um treinamento do cérebro e da memória. Os dedos e o braço devem obedecer perfeitamente à intenção do instrumentista para poder realizar qualquer movimento com total maestria¹⁴. (DOUNIS, 1921, p. 4, tradução nossa)

Sobre o aquecimento técnico diário, ele condena o uso de escalas e afirma ser necessário começar a prática com exercícios específicos para mão esquerda e arco, a fim de preparar o violinista à prática, sem o esgotar fisicamente e mentalmente.

Ainda assim, a maioria dos violinistas usa uma abordagem totalmente oposta: eles começam sua prática diária tocando as escalas, na medida de começar com exercícios de mudança e dedos. Isto é um absurdo! - os mesmos erros, senão mais, são cometidos no estudo da técnica do arco. Centenas, até milhares de exercícios são oferecidos aos estudantes de violino, exigindo sua paciência ao máximo. Anos de prática diligente, depois de exaurir seu físico e sistema nervoso, entorpecer sua musicalidade e, às vezes, arruinar sua saúde, eles se

¹³ “When there is excessive pressure in the fingers and tension in the hand a longer warm-up is needed to free up the “hardened mechanism” and soften the calluses on the fingers (which should never be there in the first place!). Also, it is important to develop a technique so that warming up takes a minimal amount of time. However, the warm-up should never become a habit or ritual (such as warming up before practicing at home, not being able to start a lesson without playing scales, and so on.”

¹⁴ “The true technical training of the violinist is not merely a training of the arm and the fingers but, principally, a training of the brain and the memory. The fingers and the arm should obey perfectly the intention of the player in order to be able to perform any movement with complete mastery.”

acham incapazes de controlar seu arco e manter a pureza de sua tonalidade a cada vez que uma passagem dita difícil se apresenta. [...] a base de toda a técnica de arco é apenas o *détache* simples e acentuado.¹⁵ (DOUNIS, 1921, p.5, tradução nossa)

O mesmo autor divide o aquecimento e estudo técnico diário em duas partes, a mão esquerda e o arco. Dentro da primeira parte, podemos encontrar os seguintes aspectos a serem trabalhados:

- I. Mudanças de posição;
- II. Exercícios para melhorar o desenvolvimento dos músculos da mão e dedos;
- III. Como praticar escalas;
- IV. A técnica para tocar cordas duplas;
- V. Acordes de três e quatro notas;
- VI. Harmônicos;
- VII. *Pizzicato*;

Na segunda parte, encontramos os aspectos:

- I. Típicos exercícios para todas as arcadas;
- II. *Detachè* – arco vivaz;
- III. *Martelè* – *Spiccato*;
- IV. *Legato* acentuado – *Staccato* firme;
- V. Arco saltado – *Staccato* volante;
- VI. *Legato* – Notas sustentadas;

Baseado no livro supracitado, Dounis ainda escreveu *The Dounis Violin Player's Daily Dozen* onde ele sugere doze exercícios fundamentais para mão esquerda e arco. O autor afirma que estes exercícios pretendem colocar o violinista em forma em um espaço de tempo muito curto e mantê-lo apto para os dias de trabalho, ou seja, o principal objetivo destes é recuperar o sentimento de facilidade, fluência e segurança que o violinista experiencia no final da sua prática diária.

¹⁵ "Yet, most violinists use a directly opposite approach: they start their daily practice by playing the scales, instead of beginning with shifting and finger exercises. This is absurd! - the same errors, if not more, are committed in the study of the bow technique. Hundreds, even thousands of exercises are offered to violin students, taxing their patience to the utmost. Years of diligent practice, after exhausting their physical and nervous energy, dulling their musicianship and, at times, ruining their health, they find themselves incapable of controlling their bow and maintaining the purity of their tone every time a so-called difficult passage presents. (...) The basis of all bow technique is solely the simple and accentuated *détache*."

É bem sabido que, depois que o violino é retirado da caixa pela primeira vez todos os dias, as primeiras duas horas ou mais são perdidas em recuperar esse sentimento de facilidade, fluência e segurança que o violinista experiencia no final sua prática diária. Quanto tempo poderia ser economizado; quanta energia poderia ser poupada; e quanto mais proveitosa seria a prática diária se essa sensação de facilidade, fluência e segurança pudesse ser sentida no início do dia de trabalho em vez de no final, praticando exercícios específicos por alguns minutos compostos de acordo com regras baseadas em leis psicofisiológicas. As escalas, os estudos e as composições a serem aprendidas não apresentariam mais manchas "feias ou ásperas", pois os dedos e o arco estariam muito mais ágeis e prontos para obedecer aos impulsos da mente do instrumentista.¹⁶" (DOUNIS, 2005, p. 2, tradução nossa)

Simon Fischer, em seu livro *Warming Up – Complete warm-up sequence for the violin* (2011) mostra diversas opções de aquecimento diário para violino. São 23 páginas de exercícios projetados para desenvolver a flexibilidade dos dedos da mão esquerda e direita, melhorar coordenação entre as duas mãos, vibrato, entre outros aspectos. Segundo Fischer (2011), estes exercícios podem ser feitos durante 10 a 30 minutos por dia e são suficientes para deixar os músculos prontos para o estudo.

Eu acho que a maioria das pessoas acha que toca melhor depois de pelo menos alguns minutos de resensibilização ao instrumento e fazendo os músculos se moverem, o sangue fluir e assim por diante. Um exemplo simples é quando você toca algo como Schradieck do frio, ao contrário de cinco ou dez minutos depois, quando seus dedos trabalham muito mais rápido e com menos esforço."¹⁷ (FISCHER, 2011 apud NILES, n.p, tradução nossa)

Para Fischer, ter uma rotina de aquecimento é o segredo para estar sempre em forma com o instrumento, mesmo após um tempo sem tocar. "É sempre útil ter algumas rotinas de aquecimento rápido que você conhece bem e que pode recorrer

¹⁶ "It is a well known fact that, after the violin is taken out of the case for the first time every day the first two hours or more are wasted in regaining that feeling of ease, fluency and surety which the violinist experiences at the end of his daily practice. How much time could be saved; how much energy could be spared; and how much more profitable would the daily practice be if that feeling of ease, fluency and surety could be had at the beginning of the day's work instead of at the end, by practising specific exercises for a few minutes composed according to scientific rules based on psycho-physiological laws. The scales, the etudes and the compositions to be learned would not present any more "ugly or rough" spots, as the fingers and the bow would be much more responsive and ready to obey the impulses of the player's mind."

¹⁷ "I think most people find that they play better after at least a few minutes of re-sensitizing themselves to the instrument, and getting the muscles moving and the blood flowing and so on. A simple example is when you play something like Schradieck from cold, as opposed to five or ten minutes later, when your fingers then work much faster and with less effort."

sempre que você quiser se aquecer ou voltar à forma rapidamente após um período sem tocar.”¹⁸ (FISCHER, 2011, p.1)

No mesmo livro, Fischer apresenta tanto exercícios de aquecimento para cada mão separadamente quanto para as duas, simultaneamente. Os tópicos do livro são:

- I. Mão esquerda
- II. Mão direita e braço
- III. Vibrato
- IV. Afinação
- V. Mudança de posição

Shinichi Suzuki analisando como os cantores desenvolviam uma boa sonoridade vocal, percebeu que eles tinham a prática de realizar exercícios chamados vocalização. Segundo Volkmann (2017, p. 19), na época Suzuki não identificou algo semelhante no ensino do violino, e desenvolveu uma compilação de exercícios publicado em 1955, sendo intitulado *Tonalization*. Volkmann também afirma que estes exercícios podem ser utilizados como aquecimento técnico diário.

Em seu livro, Suzuki propõe exercícios de tonalização com objetivo de aprimorar o som de cada violinista, tais como: Exercícios de som natural; Exploração de várias velocidades de arco; Ressonância; Várias pressões do arco sobre a corda; Exploração de vários timbres. Ele indica estes exercícios tanto para iniciantes quanto para violinistas avançados, sempre levando em consideração as habilidades de cada aluno.

2.6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em tal contexto, tendo aqui se tratado de sugestões de aquecimento técnico diário para violinistas e sua importância, serão válidas pesquisas futuras complementares. O presente artigo não esgota o assunto, mas aponta resultados de pesquisas que se detêm em discutir os métodos de aquecimento e os recursos utilizados por violinistas e educadores renomados.

Ao analisar esta revisão bibliográfica, podemos perceber que há um certo desacordo quanto à seleção de exercícios para se realizar um aquecimento técnico

¹⁸ It is always useful to have a few quick warm-up routines that you know well, and that you can turn to whenever you want either to warm up or to get back into shape quickly after a period of not playing.”

de qualidade. Alguns autores sugerem o uso de escalas para um aquecimento adequado, enquanto outros condenam o uso, por exemplo. Podemos observar também que um dos autores aponta que não há obrigatoriedade de se ter uma regra rígida quanto a este assunto, onde o aquecimento pode ser realizado somente quando o executante sentir necessidade. Ao mesmo tempo, podemos concluir que o aquecimento técnico diário influencia positivamente o restante do estudo, pois é um exercício que não exige a mesma cobrança artística e disposição emocional que um repertório exige, ou seja, é uma interação do violinista com seu instrumento, sem a pressão artística, levando ao instrumentista a ter uma relação de autoconhecimento com seu processo de aprendizagem.

Na minha prática de aquecimento técnico diário eu opto por utilizar várias das práticas sugeridas pelos autores citados neste artigo, adaptando-as às minhas necessidades. Geralmente começo meu trabalho de aquecimento com cordas soltas num andamento lento, observando o controle de velocidade de arco e qualidade sonora. Em sequência, ainda em cordas soltas, realizo exercícios para mudanças de cordas em *legatto*, isto é, várias notas em uma única arcada, acelerando a velocidade do movimento. Estes dois exercícios totalizam em torno de cinco minutos de prática. Após estes exercícios específicos para aquecimento da mão e braço direito, inicio o aquecimento para mão e braço esquerdo. Começo com os exercícios que se encontram no No.1 do método Schule der Violin-Technick do autor Henry Schradieck. Seguido deste exercício, realizo escalas de quatro oitavas do método Tagliche Übungen fur den Geiger da autora Elizabeth Gilels. Faço também todos os exercícios propostos para cordas duplas contidos neste mesmo método.

Ao se tratar de esforços físicos e mentais, nós músicos podemos ser comparados a atletas, e necessitamos de uma preparação anterior à performance. Realizando aquecimento na prática diária, como consequência, o violinista terá menos propensão a lesões musculares e estará melhor preparado mentalmente e fisicamente para o restante do estudo/prática.

Tendo em vista tal pesquisa, afirmamos ser de tamanha relevância a investigação sobre o assunto tanto para estudantes de violino quanto para profissionais, afim de aprimorar seus estudos através da reflexão, compreensão e resolução de questões concernentes aos aspectos gerais e técnicos em seus instrumentos.

3. PRODUTO FINAL

Recital de violino e piano com músicos convidados realizado no dia 02 de dezembro de 2021, às 19h30, no Museu de Arte da Bahia. No programa constam as seguintes obras:

Concerto para violino Op. 35 – I. Tchaikovsky (1840 - 1893)

- I. Allegro Moderato
- II. Canzonetta Andante
- III. Finale - Allegro Vivacissimo

Scherzo & Tarantelle Op. 16 - H. Wieniawski (1835 - 1880)

Assum Preto - Luiz Gonzaga (1912 - 1989), Humberto Teixeira (1915 - 1979)
Arr. Benny Wolkoff

Pianista: Kadija Teles

Participação: Quinteto da Bahia

Link do produto final: https://www.youtube.com/watch?v=AScJ_i1QghE

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDRADE, E. Q.; FONECA, J. G. M. *Artista – atleta*: reflexões sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de cordas. Per Musi, BH. v.2, 2000.
- CASADO, A. A.; Entrevista concedida via chamada telefônica à SANTOS, D. Salvador, 10 de novembro de 2020.
- DOUNIS. D. C. *The Artist's Technique of Violin Playing*. Carl Fischer: New York, 1921.
- ERICSSON, K. A.; KRAMPE, R., T.; e TESCH-RÖMER, C. *The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance*. Psychological Review, 100, Nº 3, p. 363-406, 1993
- FILHO, R. N. F. *Empreendendo sobre o empreender e pensando sobre o pensar: um estudo sobre características empreendedoras e metacognição*. Dissertação (doutorado). Universidade Federal da Bahia, 2013.
- FISCHER, S. *Warming up: complete warm-up sequence for the violin*. Londres/UK: Simon Fischer Music, 2011.
- FONSECA, D. S. *Estratégias e técnicas para a otimização da prática musical*: algumas contribuições da literatura em língua inglesa. In: ILARI, B.S E ARAUJO, R. C. (Orgs). *Mentes em música*. Curitiba: Editora UFPR, 2010
- GALAMIAN, I; *Interpretación y enseñanza del violín*. Tradução: Antonio Resines. Editora Pirámides. Madrid, 1998.
- GALAMIAN, I; THOMAS.S; CHASE. S; *Principles of violin playing and teaching*. Dover Publications, INC.: Mineola, New York, 2013.
- GILELS, E. *Tagliche Übungen fur den Geiger*. Editora Sikorski: Hamburgo, s/d. Disponível em: <https://toaz.info/doc-view>
- JUNGES, A. *Análise da influência do aquecimento no tempo de recuperação após o exercício*. Revista Científica Semana Acadêmica. Fortaleza, Nº. 000076, 2015.
- KAKISAKI, V. E. *Aspectos gerais e técnicos do violino/viola sob a perspectiva de Carl Flesch e Ivan Galamian – suas influências na era digital*. Dissertação (Mestrado) Programa de Pós-Graduação em Música, Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas, 2014.
- LAGE, G. M.; BORÉM, F.; BENDA, R. F.; MORAES, L. C. *Aprendizagem motora na performance musical*: reflexões sobre conceitos e aplicabilidade. Per Musi, Belo Horizonte, 2002.

MARTENS, F. H; *Violin Mastery. Talks with master violinists and teachers.* Editora Frederick A. Stokes Company: New York, 1919. Disponível em: https://www.forgottenbooks.com/en/download/ViolinMastery_10041516.pdf

MCCARTY, P. *Getting warmer.* Reino Unido: The Strad, 2000. Disponível em: <https://www.academia.edu/36690011/Warmup>

MENDES, T.C.F. *Relacionamentos: Exercícios para aquecimento de mão esquerda para violino e viola.* Dissertação (Mestrado) Programa de Pós-Graduação em Música, Universidade Federal da Bahia, 2016.

MENUHIN, Y. *Seis Lecciones con Yehudi Menuhin.* Versão espanhola: Alicia Santos. Madrid/ESP: Real Musical, 1987.

NEVES, F. *Esquentar ou Aquecer.* Dicio, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2020. Disponível em <https://duvidas.dicio.com.br/esquentar-ou-aquecer/>

NILES, L. *Vionist.com interview with Simon Fischer: Warming Up.* Norwich/UK, 2011. Disponível em: <https://www.violinist.com/blog/laurie/201112/12945/>

PEDERIVA, P. *A Aprendizagem da Performance Musical e o Corpo.* Revista Hodie. Revista de Pós – Gradação em Música. Escola de Música e Artes Cênicas da Universidade Federal de Goiás, 2012.

PEREIRA, A.F.S. *A importância do aquecimento físico e instrumental para os oboístas:* com base em literatura e no testemunho de oboístas, professores e especialistas em saúde física. Dissertação (mestrado), Universidade de Aveiro, 2013.

PICCAZIO, H. *Como eu aqueço – Adrian Pinzaru.* Papo de Violinista, 2014. Disponível em: <http://papodeviolinista.blogspot.com/2014/09/como-eu-aqueco-adrian-pinzaru.html> Acesso em: 10 mar 2022.

PLAKE, B. *Warming Up To Play Music.* Bill Plake Music: Clearer Thinking For Better Performance, 2011. Disponível em: <https://billplakemusic.org/2011/07/26/warming-up-to-play-music/> Acesso em: 18 jan 2022.

ROSSET LLOBET, J; FÀBREGAS MOLAS, S. *A Tono:* ejercicios para mejorar el rendimiento del músico. Badalona: Editorial Paidotribo, 2008.

SCHRADIECK, H; *Schule der Violin-Technick heft 1.* No. 150. Editora Cranz: Bruxelas, 1939.

SUZUKI, S. *Tonalization.* Tóquio: Zen-On Music, 1985. Original em japonês.

TEAM, StringOvation. *15-minute performance warm-up for you and your violin.* New York: Conolly Music Company, 2017. Disponível em: <https://www.connollymusic.com/stringovation/15-minute-performance-warm-up-for-you-and-your-violin> Acesso em: 15 jan 2022.

VELLASCO, O. E. C. *Um estudo sobre o autoconhecimento da respiração e do aquecimento aplicado à prática instrumental do violino e da viola.* Simpósio Brasileiro de Pós-Graduandos em Música, 3. Anais. Rio de Janeiro, 2014.

VELLASCO, O. E. C. *Um estudo sobre o autoconhecimento da respiração e do aquecimento aplicado à prática instrumental do violino e da viola.* Ebook online. UNIRIO/PROEMUS, Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: <https://cdnstatic8.com/corpoeviolino.com.br/wp-content/uploads/2018/02/corpo-e-violino.pdf> Acesso em: 10 Jan 2022.

VOLKMANN, S. M. *A modelação sob a perspectiva da teoria social cognitiva: a aquisição de crenças de autoeficácia no ensino de violino em um grupo de jovens.* Dissertação (Mestrado) Programa de Pós-Graduação em Música, Universidade Federal do Paraná, 2017.

VRIJER, H. *The importance of warming up for violinists and violists.* Norwich/UK, 2017. Disponível em: <https://www.violinist.com/blog/proamstrings/20175/21147/> Acesso em: 20 Jan 2022.

WALKER, B. *What is a Warm Up and How to Warm Up Properly?* StrechCoach, Wallington/NJ/USA, 2021. Disponível em: <https://stretchcoach.com/articles/warm-up/> Acesso em: 20 Jan 2022.

YANKELEVICH, Y. *The Russian Violin School: The Legacy of Yuri Yankelevich.* Tradução e edição: Masha Lankovsky. Oxford University: 2016.

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO
UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE MÚSICA
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA – PPGPROM
FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS I**

**Aluno: Dâmaris dos Santos Matrícula: 2019127044
Área: Criação Musical - Interpretação Ingresso: 2019.2**

Código	Nome da Prática
MUSE95	Oficina de Prática Técnico-Interpretativa

Orientador da Prática: Alexandre Alves Casado

Descrição da Prática

1) Título da Prática: Preparação para performance 2019.2

2) Carga Horária Total: 102h

3) Locais de Realização: ESCOLA DE MÚSICA DA UFBA

4) Período de Realização: 09.09 a 16.11 DE 2019

5) Detalhamento das Atividades (incluindo cronograma):

Levantamento de informações auxiliares sobre o repertório específico – estudo diário, análise de partituras, gravações e textos sobre as obras a serem executadas

Repertório:

Partita No. 3 – BWV 1006 – Prelude – J. S. Bach

Sonata No. 2 – BWV 1003 – Andante – J. S. Bach

Concerto para Violino No. 4 em Ré Maior – W. A. Mozart

Detalhamento das aulas/orientações:

1)Aula – 09/09/19 - 11h - 12h

Partita No. 3 – BWV 1006 – Prelude – J. S. Bach

Trabalho de divisão de arco na primeira folha da peça; Revisões de acentuações e dinâmicas.

2) Aula – 16/09 – 11h – 12h

Partita No. 3 – BWV 1006 – Prelude – J. S. Bach

Trabalho de mudanças de corda na página 2; Formação de frases na peça; Quantidade de arco e qualidade de som.

3) Aula - 23/09 - 11h- 12h

Sonata No. 2 – BWV 1003 – Andante – J. S. Bach

Trabalho de direcionamento de frase; Respiração e peso do braço direito (arco);
Movimento corporal ao tocar;

4) Aula 30/09 - 11h -12h

Sonata No. 2 – BWV 1003 – Andante – J. S. Bach

Trabalho de acordes; cordas duplas; duração das notas;

5) Aula – 07/10 - 10h – 12h

Sonata No. 2 – BWV 1003 – Andante – J. S. Bach

Trabalho de antecipação da mão esquerda; Impulso de cada nota; Ligaduras;

6) Aula –14 /10 - 10h - 12h

Concerto para violino No. 4 em Ré Maior – W. A. Mozart

Trabalho de mudança de posição; fraseados do 1º movimento;

7) Aula – 21/10 - 10h -11h

Concerto para violino No. 4 em Ré Maior – W. A. Mozart

Trabalho de divisão de arco para cada trecho; sonoridade; mudanças de corda;

8) Aula - 29/10 – 11h - 12h

Concerto para violino No. 4 em Ré Maior – W. A. Mozart

Trabalho de controle de arco no 2º movimento; afinação;

9) Aula - 05/11 -11h - 12h

Ensaio com pianista 1º e 2º movimento.

10) Aula - 08/11- 11h - 12h

Concerto para violino No. 4 em Ré Maior – W. A. Mozart

Trabalho de fraseado do 3º movimento; arcadas e dedilhados;

11) Aula- 11/11 – 11h- 12h

Trabalho de simulação de palco tocando os 3 movimentos sem parar.

12) Aula – 14/11 - 14h - 15h

Ensaio com pianista tocando os 3 movimentos.

**Total de aulas/orientações 14h
Estudos individuais: 88h**

6) Objetivos a serem alcançados com a Prática:

a) Desenvolvimento de procedimentos de preparação individual do repertório específico

7) Possíveis produtos Resultantes da Prática

a) Relatório/memorial da Prática

b) Gravações dos recitais/concertos

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO
UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE MÚSICA
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA – PPGPROM
FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS II

Aluno: Dâmaris dos Santos Matrícula: 2019127044
Área: Criação Musical - Interpretação Ingresso: 2019.2

Código	Nome da Prática
MUSE95	Oficina de Prática Técnico-Interpretativa

Orientador da Prática: Prof. Dr. Alexandre Alves Casado

Descrição da Prática

1) Título da Prática: Preparação para performance 2020.1

2) Carga Horária Total: 102h

3) Locais de Realização: AULAS ONLINE VIA APlicativo ZOOM

4) Período de Realização: 11.09 a 04.12 DE 2020

5) Detalhamento das Atividades (incluindo cronograma):

Levantamento de informações auxiliares sobre o repertório específico – estudo diário, análise de partituras, gravações e textos sobre as obras a serem executadas

Repertório:

Caprice for Violin Solo Op.1 No. 14 – N. Paganini

Partita No. 2 – BWV 1004 – Allemanda, Corrente e Giga – J. S. Bach

Caprice No. 1 Op. 35 No. 1 – J. Dont

Detalhamento das aulas/orientações:

1)Aula – 11/09 - 11h - 12h

Caprice for Violin Solo Op.1 No. 14 – N. Paganini

Trabalho de sonoridade nos acordes; antecipação da mão esquerda e movimentação do braço e cotovelo direito.

2) Aula – 18/09 – 11h – 12h

Caprice No. 1 Op. 35 No. 1 – J. Dont

Trabalho de acordes simultâneos; relaxamento das mãos; posicionamento dos dedos da mão esquerda nos acordes.

3) Aula - 25/09 - 11h- 12h

Partita No. 2 – BWV 1004 – Allemanda – J. S. Bach

Trabalho de relaxamento da mão direita, sonoridade, pressão e afinação das notas com alterações na pauta.

4) Aula 02/10 - 11h -12h

Partita No. 2 – BWV 1004 – Allemanda – J. S. Bach

Trabalho de impulso no arco; acentuação; mudança de posição; criação de frases com apoios, vibratos e mudanças de cores na peça.

5) Aula – 09/10 - 10h – 12h

Partita No. 2 – BWV 1004 – Allemanda – J. S. Bach

Trabalho de ligaduras, portato, divisões de arco.

6) Aula –16 /10 - 10h - 12h

Partita No. 2 – BWV 1004 – Giga – J. S. Bach

Trabalho de afinação nas diferentes fôrmas de mão, buscando os harmônicos em cada nota; Exercícios de arco para soltar o antebraço; Exercícios para acordes com meio círculo, trabalhando o impulso da mão direita.

7) Aula – 23/10 - 10h -11h

Caprice for Violin Solo Op.1 No. 14 – N. Paganini

Trabalho de mudanças de posição; relaxamento do polegar da mão esquerda.

8) Aula - 30/10 – 11h - 12h

Partita No. 2 – BWV 1004 – Corrente – J. S. Bach

Trabalho de divisão e quantidade de arco; relaxamento dos ombros; antecipação do movimento do cotovelo ao mudar de corda; reflexo da mão direita e esquerda.

9) Aula - 06/11 -11h - 12h

Revisão do Caprice No. 1 Op. 35 No. 1 – J. Dont ; Trabalho de afinação nos acordes, separando em intervalos.

10) Aula - 13/11- 11h - 12h

Partita No. 2 – BWV 1004 – Corrente – J. S. Bach

Trabalho de simulação de palco tocando o movimento completo sem parar.

11) Aula- 20/11 – 11h- 12h

Partita No. 2 – BWV 1004 – Allemanda, Corrente e Giga – J. S. Bach

Trabalho de simulação de palco tocando os 3 movimentos sem parar.

12) Aula – 27/11 - 11h - 12h

Caprice for Violin Solo Op.1 No. 14 – N. Paganini

Trabalho com metrônomo tocando sem parar.

13) Aula – 04/12 - 10h - 11h

Caprice for Violin Solo Op.1 No. 14 – N. Paganini

Trabalho de simulação de palco tocando o capricho sem parar.

Total de aulas/orientações 15h

Estudos individuais: 87h

6) Objetivos a serem alcançados com a Prática:

a) Desenvolvimento de procedimentos de preparação individual do repertório específico

7) Possíveis produtos Resultantes da Prática

a) Relatório/memorial da Prática
b) Gravações dos recitais/concertos

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO
UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE MÚSICA
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA – PPGPROM
FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS III**

**Aluno: Dâmaris dos Santos Matrícula: 2019127044
Área: Criação Musical - Interpretação Ingresso: 2019.2**

Código	Nome da Prática
MUSE95	Oficina de Prática Técnico-Interpretativa

Orientador da Prática: Prof. Dr. Alexandre Alves Casado

Descrição da Prática

1) Título da Prática: Preparação para performance 2021.1

2) Carga Horária Total: 102h

3) Locais de Realização: AULAS ONLINE VIA APLICATIVO ZOOM

4) Período de Realização: 05.03 a 11.06 DE 2021

5) Detalhamento das Atividades (incluindo cronograma):

Levantamento de informações auxiliares sobre o repertório específico – estudo diário, análise de partituras, gravações e textos sobre as obras a serem executadas

Repertório:

Concerto para Violino e orquestra em D Maior Op. 35 – P. I. Tchaikovsky

Caprices Op. 35 No. 2, 3, 5 e 15 – J. Dont

Caprice Op. 22 No. 1,5 e 6 – P. Rode

Detalhamento das aulas/orientações:

1)Aula – 05/03 - 11h - 12h

Concerto para Violino e orquestra em D Maior Op. 35 – P. I. Tchaikovsky – 1º Mov.

Leitura até a cadência. Trabalho de fraseados, divisão de arco e ligaduras.

Caprice Op. 35 No. 2 – J. Dont

Trabalho de afinação e velocidade de arco.

2) Aula – 12/03 – 11h – 12h

Concerto para Violino e orquestra em D Maior Op. 35 – P. I. Tchaikovsky – 1º Mov.

Trabalho de pressão de arco, afinação e mudança de posição nos arpejos, cordas duplas e fraseados.

3) Aula - 19/03 - 11h- 12h

Caprice Op. 22 No. 1 – P. Rode

Trabalho de sonoridade no Cantabile; divisão de arco no Moderato; afinação nas mudanças de posição.

4) Aula 26/03- 11h -12h

Concerto para Violino e orquestra em D Maior Op. 35 – P. I. Tchaikovsky – 1º Mov.

Trabalho de velocidade de arco na cadência, cordas duplas, harmônicos e fraseados.

5) Aula – 01/04 - 11h – 12h

Caprice Op. 35 No. 3 – J. Dont

Trabalho de notas de apoio em cada mudança de posição; Relaxamento do braço esquerdo e sonoridade.

Concerto para Violino e orquestra em D Maior Op. 35 – P. I. Tchaikovsky – 1º Mov. Divisão de arco na última página; treinamento para tocar sem parar.

6) Aula –09/04 - 11h - 12h

Caprice Op. 22 No. 5 – P. Rode

Trabalho de sonoridade da peça; intenções musicais; afinação em mudanças de posições altas; controle de arco em ligaduras,

Concerto para Violino e orquestra em D Maior Op. 35 – P. I. Tchaikovsky – 2º Mov. Leitura do movimento.

7) Aula – 16/04 - 10h -11h

Concerto para Violino e orquestra em D Maior Op. 35 – P. I. Tchaikovsky – 1º Mov.

Revisão da cadência: dedos próximos da corda, agilidade sem pressão.

Caprice Op. 22 No. 6 – P. Rode

Treinamento de sonoridade utilizando o máximo de arco possível com o braço direito relaxado.

Caprice Op. 35 No. 5 – J. Dont

Trabalho de mudança de corda com o mínimo de movimento do braço direito.

8) Aula - 23/04 – 11h - 12h

Concerto para Violino e orquestra em D Maior Op. 35 – P. I. Tchaikovsky – 2º Mov.

Trabalho de sonoridade, intenção musical; Controle de arco e afinação de cada nota.

Caprices Op. 35 No. 15– J. Dont

Trabalho mudanças de posição com notas “fantasmas”; reflexo da mão esquerda e controle de velocidade da mão direita.

9) Aula - 30/04 -11h - 12h

Concerto para Violino e orquestra em D Maior Op. 35 – P. I. Tchaikovsky – 2º Mov.

Gravação de vídeo tocando sem parar.

10) Aula - 07/05- 11h - 12h

Concerto para Violino e orquestra em D Maior Op. 35 – P. I. Tchaikovsky – 2º Mov.

Gravação de vídeo após apontamentos do orientador.

Falta:

- 11) Aula - 14/05- 11h - 12h
- 12) Aula - 21/05- 11h - 12h
- 13) Aula - 28/05- 11h - 12h
- 14) Aula - 04/06- 11h - 12h
- 15) Aula - 11/06- 11h - 12h

Total de aulas/orientações 15h
Estudos individuais: 87h

6) Objetivos a serem alcançados com a Prática:

- a) Desenvolvimento de procedimentos de preparação individual do repertório específico

7) Possíveis produtos Resultantes da Prática

- a) Relatório/memorial da Prática
- b) Gravações dos recitais/concertos

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO
UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE MÚSICA
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA – PPGPROM
FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS IV**

**Aluno: Dâmaris dos Santos Matrícula: 2019127044
Área: Criação Musical - Interpretação Ingresso: 2019.2**

Código	Nome da Prática
MUSE96	Prática Orquestral

Orientador da Prática: Prof. Dr. Alexandre Casado

Descrição da Prática

1) Título da Prática: PRÁTICA COMO VIOLINISTA NA TEMPORADA OSBA 2019.2 (PROGRAMAS)

2) Carga Horária Total: 102h

3) Locais de Realização: TCA, IGREJA SÃO SEBASTIÃO (IGATU -BA), CATEDRAL SANTUÁRIO NOSSA SENHORA DAS GROTAS (JUAZEIRO – BA), CENTRO CULTURAL CECILIANO DE CARVALHO (SENHOR DO BONFIM – BA),

4) Período de Realização: 12.08 a 06.12 DE 2019

5) Detalhamento das Atividades (incluindo cronograma):

- Levantamento de informações auxiliares sobre o repertório específico – análise de partituras, gravações e textos sobre as obras a serem executadas na OSBA

-Ensaios e concertos de 3 programas da OSBA:

1) Concerto 15 e 16 de agosto – Catedral Santuário Nossa Senhora das Grotas – Juazeiro e Centro Cultural Cecílio de Carvalho – Senhor do Bonfim , Museu de Arte Sacra, Caixa Cultural

Regente : Carlos Prazeres

Solistas: Mario Soares, Violinista

Repertório: E.AGUILAR – Quatro Momentos para Orquestra de cordas

H. VILLA LOBOS - “Prelúdio” das Bachianas no. 4

G. PEIXE – Mourão

B. BARTOK – Danças folclóricas romenas

E. MORRICONE – Theme d' Amour

L.CARDOSO – Caleidoscópio 2

A. PART – Cantus in memory of Benjamin Britten

T. JOBIM/ V. DE MORAES – Chega de Saudade

Cronograma e carga horaria: 5 ensaios e 3 concertos (12 a 16.08) X 3h = 20h

2) Concerto 24 de agosto – Festival de Igatu

Regente: Carlos Prazeres

Repertório:

J.S. BACH - "Jesus alegria dos homens" Coral da Cantata BWV 147

J. S. BACH - "Ária da corda sol": Suíte No. 3 , BWV 1068

J. S. BACH - "Sinfonia" da Cantata BWV 12

J.S.BACH - "Arioso": Adagio da Cantata BWV 156

Cronograma e carga horaria: 3 ensaios e concerto (12 a 24.08) X 3h = **9h**

3)Concerto Série Manuel Inácio da Costa III – Museu de Arte Sacra

Regente: Guilherme Mannis

Solistas: Jean Marques, Fagote e Luiz Daniel , Cello.

Repertório:

W.A.MOZART – Concerto para fagote em Si bemol maior, K.191

C. SAINT SAENS – Concerto para Violoncelo no. 1 em Lá menor

L.V. BEETHOVEN – Sinfonia no. 8 em Fá maior, Op. 93

Cronograma e carga horaria: 4 ensaios e concerto (27.08 a 30.08) X 3h = **15h**

4) Concerto 05 de setembro – TCA

Regente: Carlos Prazeres

Repertório:

S. PROKOFIEV – Tenente Kijé, Op. 60

A. DVORAK -The Golden Spinning Wheel

Cronograma e carga horaria: 3 ensaios e 2 concertos (02.09 a 05.09) X 3h = **15h**

5) Concerto 17, 18, 19 e 20 de outubro – Caixa Cultural

Regente: Helder Passinho

Repertório:

J. SALGUEIRO – O Sítio da Amizade

Cronograma e carga horaria: 4 concertos (17.10 a 20.10) X 3h = **6h**

6) Concerto 27 de outubro – TCA

Regente: Carlos Prazeres

Solistas: Daniel Casares, violão

Repertório:

J. RODRIGO – Concerto de Aranjuez

N. RIMSKY-KORSAKOV – Capricho Espanhol

M. DE FALLA – El sombrero de tres picos: Suite No. 1 ; e Suite No. 2 completa.

Cronograma e carga horaria: 4 ensaios e concerto (22.10 a 27.10) X 3h = **15h**

7) Concerto 21,22 e 23 de novembro – TCA

Regente: Carlos Prazeres

Repertório:

L. CARDOSO – Lídia de Oxum

Cronograma e carga horaria: 7 ensaios e 3 concertos (11.11 a 23.11) X 3h = **22h**

Total de ensaios e concertos: 102h

6) Objetivos a serem alcançados com a Prática:

- a) Desenvolvimento de procedimentos de preparação individual do repertório orquestral específico
- b) Desenvolvimento de procedimentos de ensaios de náip e orquestral

7) Possíveis produtos Resultantes da Prática

- a) Relatório/memorial da Prática
- b) Gravações dos concertos

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO
UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE MÚSICA
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA – PPGPROM
FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS V

Aluno: Dâmaris dos Santos Matrícula: 2019127044
Área: Criação Musical - Interpretação Ingresso: 2019.2

Código	Nome da Prática
MUSE97	Prática Camerística

Orientador da Prática: Prof. Dr. Alexandre Alves Casado

Descrição da Prática

1) Título da Prática: PRÁTICA COMO VIOLINISTA NO GRUPO DE CÂMARA DOS ALUNOS DO MESTRADO DA UFBA (QUARTETO DE CORDAS) – 2019.2

2) Carga Horária Total: 102h

3) Locais de Realização: ESCOLA DE MÚSICA DA UFBA E MUSEU DE ARTE DA BAHIA

4) Período de Realização: 09.09 a 16.11 DE 2019

5) Detalhamento das Atividades (incluindo cronograma):

Concerto : 16 de Novembro de 2019 – 15h30

Local: Museu de Arte da Bahia

Repertório:

**Luiz Gonzaga/ H. Teixeira/ Arr. Marcus Vinicius Cardoso – SUÍTE NORDESTINA
 (Mulher Rendeira, Juazeiro e Paraíba)**

**Heitor Villa Lobos – Quarteto NO.1 (Cantilena, Brincadeira, Canto Lírico,
 Cançoneta, Melancolia e Saltando como um Saci)**

Clóvis Pereira – Três Peças Nordestinas (No Reino da Pedra Verde, Aboio e Galope)

Alberto Nepomuceno – Serenata para Orquestra de Cordas

INTEGRANTES:

Dâmaris dos Santos – Violino

Lírida Lima – Violino

Laís Guimarães – Viola

Ítalo Rafal – Violoncelo

Rodolfo Lima – Contrabaixo (músico convidado)

b) Detalhamento dos ensaios:

1) Ensaio – 09/09/19 - 11h - 12h

Villa Lobos - Quarteto No.1 Leitura dos Movimentos: 1,3 e 5.

Trabalho de afinação, dinâmicas e intenções musicais.

2) Ensaio – 25/09 - 15h30 – 17h30

Villa Lobos – Quarteto No. 1 – Leitura dos Movimentos 2 e 4.

3) Ensaio - 26/09 - 11h- 12h30

Villa Lobos – Quarteto No. 1 Leitura último movimento

4) Ensaio – 2/10 - 10h -13h

Três Peças Nordestinas - Clovis pereira – Leitura

5) Ensaio – 09/10 - 8h30 -10h

Três Peças Nordestinas - Trabalho de afinação e dinâmicas - Aboio e Galope

6) Ensaio – 18/10 - 10h - 12h

Quarteto No. 1 - Trabalho de revisão de dinâmicas e afinação

7) Ensaio – 21/10 - 10h -12h40

Suite para Orquestra de Cordas - Nepucemo – Leitura e trabalho do 3o movimento
do Quarteto No. 1 - Villa Lobos

8) Ensaio - 23/10 - 13h30 - 16h

Aula com Professora Suzana Kato do Quarteto No. 1 - Villa lobos - 1o ao 4o
movimento e Três Peças Nordestinas – completo.

9) Ensaio - 30/10 -13h30 - 16h

Aula com Professor Alexandre Casado do Quarteto No. 1 – Villa Lobos - 1o e 2º
movimento – trabalho de afinação.

10) Ensaio - 07/11- 10h30 - 12h30

Trabalho de afinação Três Peças Nordestinas - Nepomuceno e Quarteto No. 1 - Villa
Lobos

11) Ensaio - 12/11 - 13h - 15h

Revisão geral para o concerto

12) Ensaio – 15/11 - 14h - 17h

Revisão geral para o concerto

Total de ensaios e concertos: 25h

Estudos individuais: 72h

6) Objetivos a serem alcançados com a Prática:

- a) Desenvolvimento de procedimentos de preparação individual do repertório camerístico específico
- b) Desenvolvimento de procedimentos de ensaios camerísticos

7) Possíveis produtos Resultantes da Prática

- a) Relatório/memorial da Prática
- b) Gravações dos concertos

8) Orientação:**8.1) Carga horaria da Orientação: 5h****8.2) Formato da Orientação:**

- 1 encontro presencial preparatório do repertório com a Professora Suzana Kato (2h30)
- 1 encontro presencial preparatório do repertório com o Professor Alexandre Casado (2h30)

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO
UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE MÚSICA
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA – PPGPROM
FORMULÁRIO DE REGISTRO DE PRÁTICAS PROFISSIONAIS ORIENTADAS VI

Aluno: Dâmaris dos Santos Matrícula: 2019127044
Área: Criação Musical - Interpretação Ingresso: 2019.2

Código	Nome da Prática
MUSE99	Preparação de Recital/Concerto Solístico

Orientador da Prática: Prof. Dr. Alexandre Alves Casado

Descrição da Prática

1) Título da Prática: Preparação para Recital/Concerto 2020.1

2) Carga Horária Total: 102h

3) Locais de Realização: AULAS ONLINE VIA APLICATIVO ZOOM

4) Período de Realização: 09.09 a 11.12 DE 2020

5) Detalhamento das Atividades (incluindo cronograma):

Levantamento de informações auxiliares sobre o repertório específico – estudo diário, análise de partituras, gravações e textos sobre as obras a serem executadas

Repertório:

Partita No. 2 – BWV 1004 – Allemanda, Corrente e Giga – J. S. Bach

Detalhamento das aulas/orientações:

1)Aula – 09/09 - 11h - 12h

Partita No. 2 – BWV 1004 – Allemanda – J. S. Bach
Leitura do movimento.

2) Aula – 16/09 – 11h – 12h

Partita No. 2 – BWV 1004 – Allemanda – J. S. Bach
Trabalho de distribuição de arco e sonoridade

3) Aula - 23/09 - 11h- 12h

Partita No. 2 – BWV 1004 – Allemanda – J. S. Bach
Trabalho de andamento, pressão da mão esquerda e sonoridade.

4) Aula 02/10 - 11h -12h

Partita No. 2 – BWV 1004 – Allemanda – J. S. Bach

Trabalho de impulso no arco; acentuação; mudança de posição; criação de frases com apoios, vibratos e mudanças de cores na peça.

5) Aula – 09/10 - 10h – 12h

Partita No. 2 – BWV 1004 – Allemanda – J. S. Bach

Trabalho de ligaduras, portato, divisões de arco.

6) Aula –16 /10 - 10h - 12h

Partita No. 2 – BWV 1004 – Giga – J. S. Bach

Trabalho de afinação nas diferentes fôrmas de mão, buscando os harmônicos em cada nota; Exercícios de arco para soltar o antebraço; Exercícios para acordes com meio círculo, trabalhando o impulso da mão direita.

7) Aula - 30/10 – 11h - 12h

Partita No. 2 – BWV 1004 – Corrente – J. S. Bach

Trabalho de divisão e quantidade de arco; relaxamento dos ombros; antecipação do movimento do cotovelo ao mudar de corda; reflexo da mão direita e esquerda.

8) Aula - 13/11- 11h - 12h

Partita No. 2 – BWV 1004 – Corrente – J. S. Bach

Trabalho de simulação de palco tocando o movimento completo sem parar.

9) Aula- 20/11 – 11h- 12h

Partita No. 2 – BWV 1004 – Allemanda, Corrente e Giga – J. S. Bach

Trabalho de simulação de palco tocando os 3 movimentos sem parar.

10) Aula- 11/12 – 14h- 17h

Partita No. 2 – BWV 1004 – Allemanda, Corrente e Giga – J. S. Bach

Gravação de recital online – via Youtube.

Total de aulas/orientações 14h
Estudos individuais: 88h

6) Objetivos a serem alcançados com a Prática:

a) Desenvolvimento de procedimentos de preparação individual do repertório específico

7) Possíveis produtos Resultantes da Prática

a) Relatório/memorial da Prática

b) Gravações dos recitais/concertos