

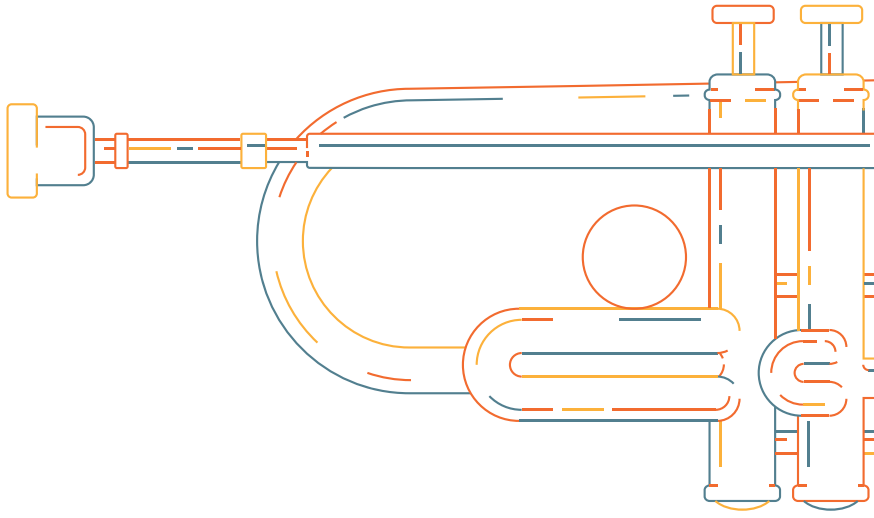
Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas

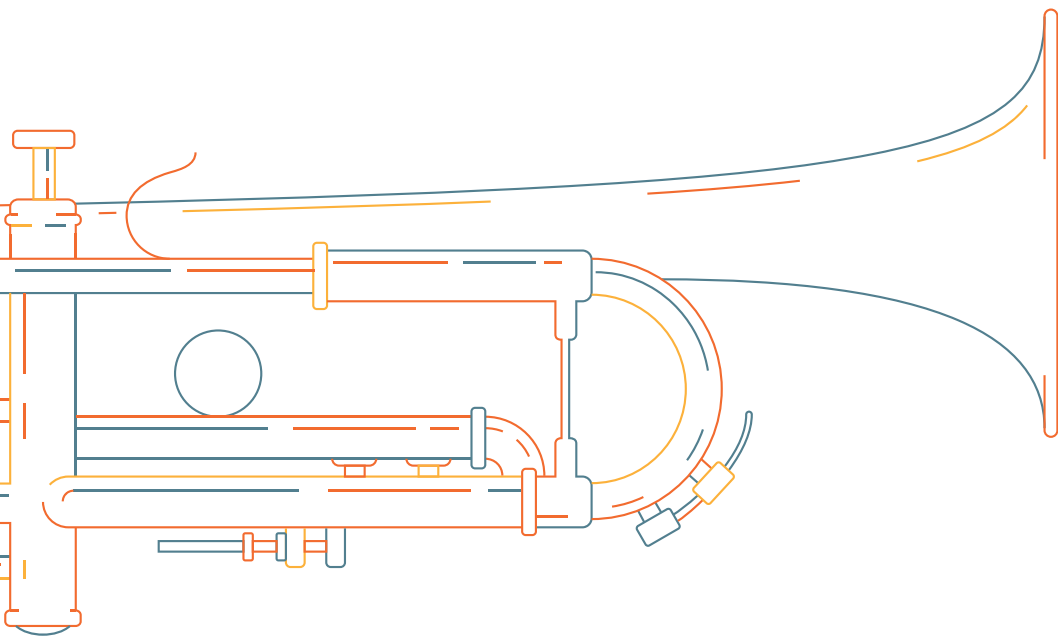
TIAGO VIANA



Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas

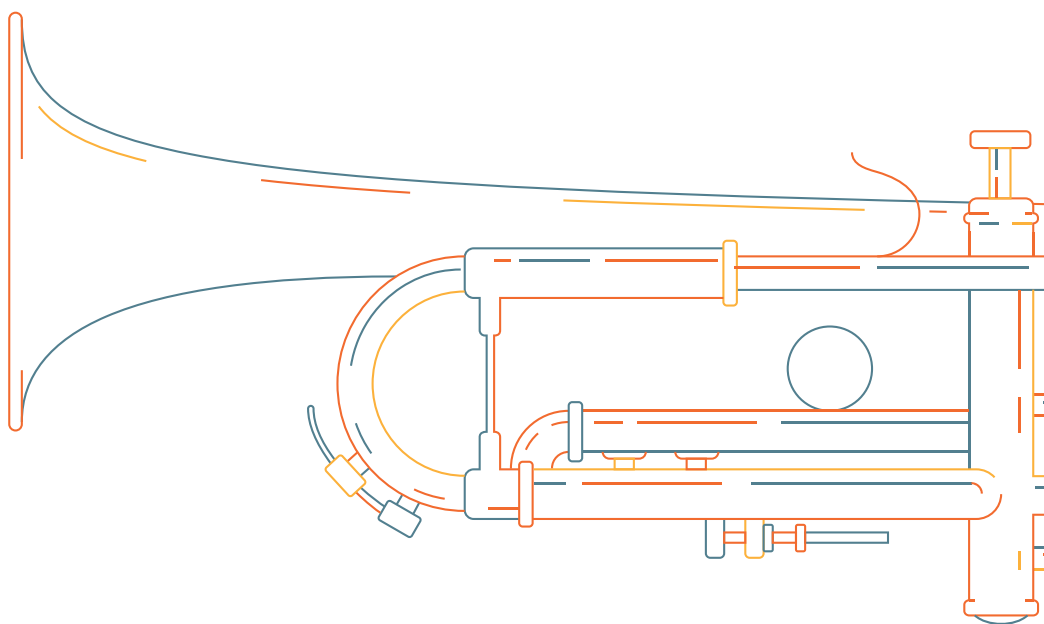
TIAGO VIANA





Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas

TIAGO VIANA



Título

GUIA DE RELAXAMENTO E
CONCENTRAÇÃO PARA TROMPETISTAS

Copyright © 2019 por Tiago Viana de Freitas

Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte deste material pode ser
reproduzido sob quaisquer meios existentes
sem a autorização por escrito do autor.

Pesquisa
TIAGO VIANA DE FREITAS

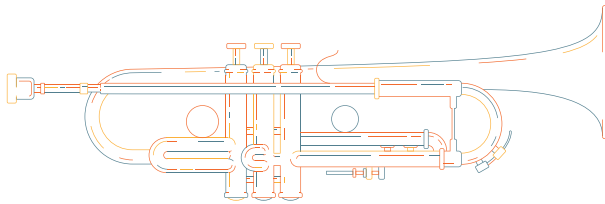
Escola de Música da UFRJ
Programa de Pós-Graduação Profissional em Música – PROMUS

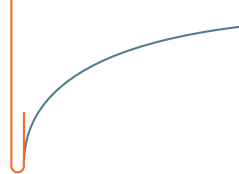
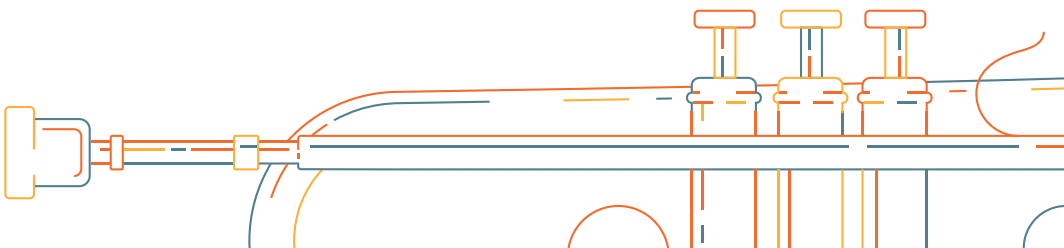
Composição das partituras
TIAGO VIANA DE FREITAS

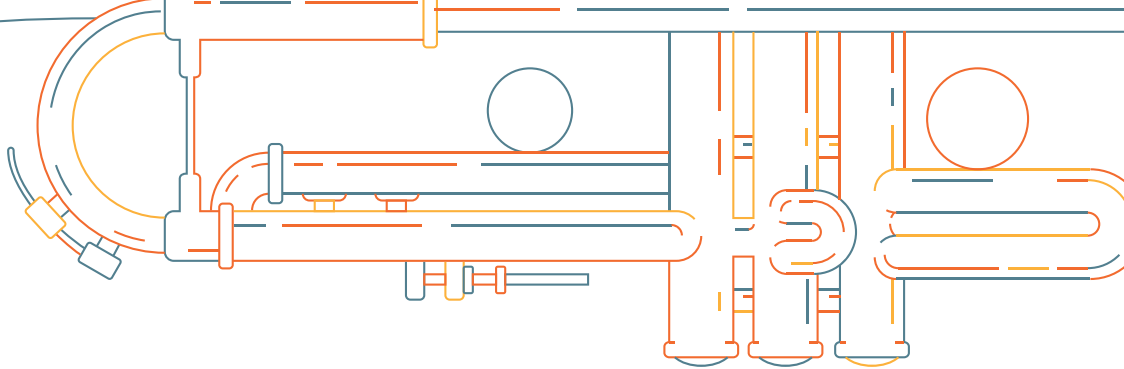
Revisão das partituras
LAURA CANABRAVA

Capa, diagramação e ilustrações
CAICK CARVALHO

Revisão de texto
CASA DAS LETRAS

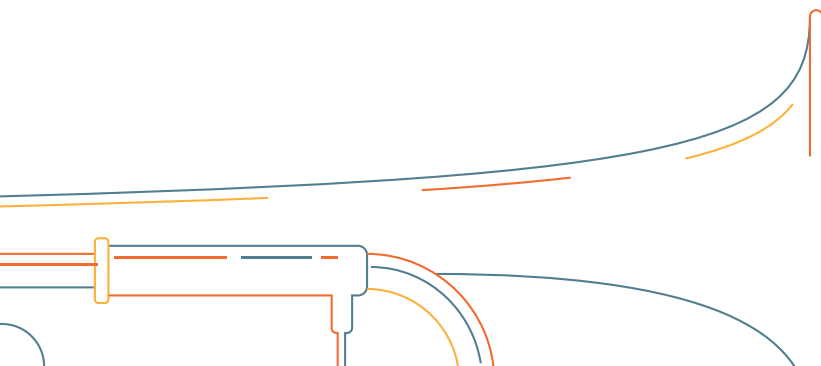


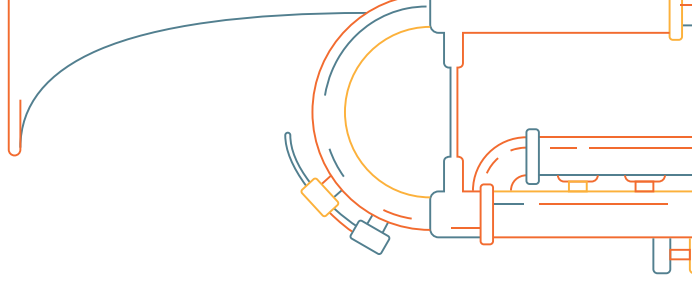


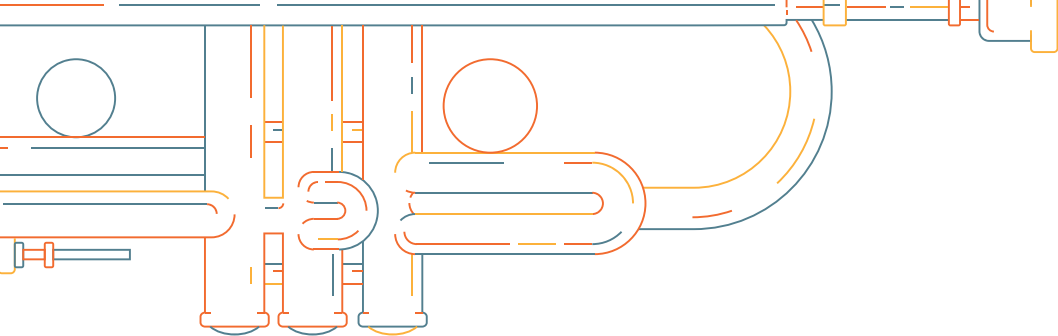


A ioga é como música. Um estado de união com a harmonia, a melodia e o ritmo do universo. Através de posturas físicas, exercícios de respiração, meditação e mantras, melhora-se a postura e o fortalecimento do corpo, proporcionando também paz e presença para o músico no dia a dia e nas performances musicais. Gratidão”.

Amala Pizzolato



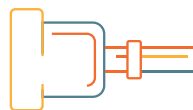




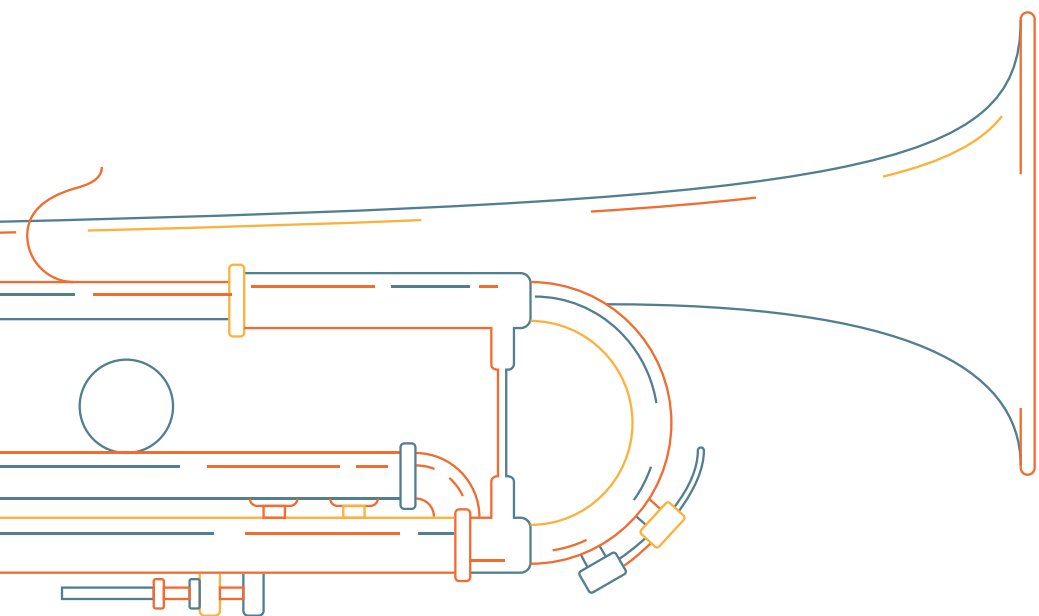
Apresentação

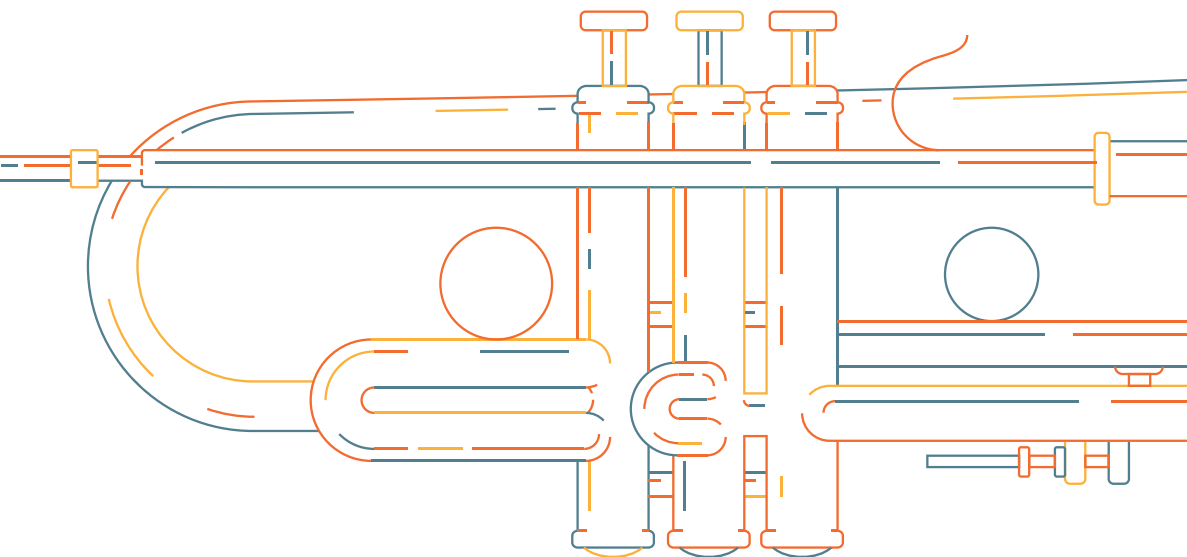
Este é um guia prático que propõe melhorar a performance de trompetistas através do controle da ansiedade na performance musical. Fatores psicológicos são importantes variáveis na atividade de todos os músicos, sejam eles estudantes ou profissionais. Níveis excessivos de ansiedade podem influenciar negativamente uma performance musical. Entretanto, essa ansiedade pode ser amenizada a partir da conscientização bem direcionada, combinada com uma preparação corporal a partir da prática da ioga. A ansiedade na performance — esse verdadeiro incômodo que se caracteriza por diversos sintomas psicológicos e físicos — afeta a maioria dos indivíduos que se apresentam em público. Na música, este transtorno é chamado de ansiedade na performance musical (APM). Existem diversas estratégias que podem auxiliar no controle e no combate à APM: intervenções cognitivas, comportamentais, técnicas de respiração, posturas físicas, meditação, dentre outras. O guia que vocês têm em mãos foi concebido como principal produto em projeto pedagógico para a obtenção do grau de Mestre no Programa de Pós-graduação Profissional em Música da UFRJ (PROMUS). Nele proponho diversos exercícios combinando a prática da ioga com a técnica para se tocar trompete, com o objetivo principal de diminuir os efeitos da APM. Mesmo em se tratando de um guia especificamente destinado para trompetistas, a sua leitura acompanhada da prática dos exercícios pode auxiliar os mais variados instrumentistas que enfrentam o mesmo problema.

Sumário

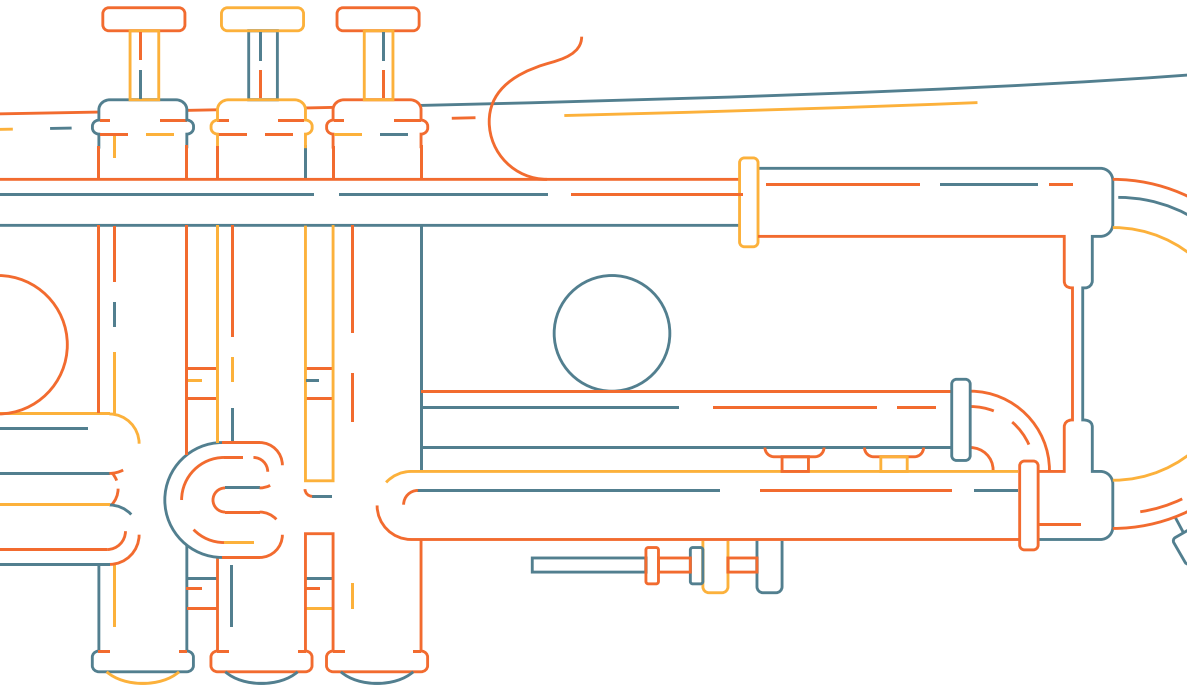


Introdução	12
A ansiedade na performance musical (APM)	18
Conscientização respiratória	24
Respiração inferior	26
Respiração média	28
Respiração superior	29
Respiração clavicular	31
Respiração completa	32
O conceito de apoio	34
Exercícios de respiração	35

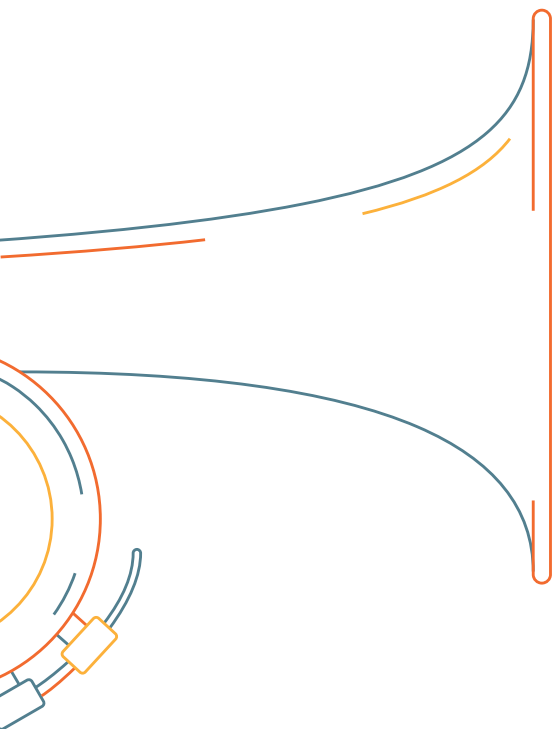




Práticas posturais	42
A postura do trompetista	53
Respiração alternada	56
Exercícios no trompete	64
Exercício 1	68
Exercício 2	69
Exercício 3	70
Exercício 4	72
Exercício 5	74
Exercício 6	80
Exercício 7	83
Preparação para a performance	88
15 minutos antes de subir ao palco	90
Referências	95
Notas	98



Introdução



A inquietação para o surgimento deste guia partiu de uma experiência pessoal: sou trompetista da Orquestra Sinfônica do Theatro Municipal do Rio de Janeiro desde 2014 e praticante de ioga desde 2015. Trabalhar em uma orquestra sinfônica exige um alto nível de preparo técnico, musical e mental. E por perceber a necessidade de certas habilidades inerentes à profissão de músico de orquestra, comecei a praticar ioga¹ através da indicação de um fisioterapeuta. Desde então, tenho notado melhoras físicas e mentais em mim mesmo — maior concentração e maior consciência corporal — e, para a minha surpresa, esses benefícios influenciaram positivamente a minha performance musical. Apesar de, aparentemente, a performance musical e a ioga serem áreas distintas, é possível dizer que elas se relacionam. Interessante observar que trompetistas de reconhecido destaque como Markus Stockhausen, Jeroen Berwaerts, David Monette, Maynard Ferguson e Mark Zauss se beneficiaram da ioga para melhorar a técnica e a performance musical:

Na minha vida, a ioga e a meditação têm sido essenciais para mim e para minha prática no trompete desde os meus 22 anos. Quando eu

estava desesperado, nervoso antes de uma apresentação, praticava ássanas² e exercícios de respiração. Eles me acalmavam muito e me davam controle do corpo. Eu só posso aconselhar a todos os trompetistas a seguirem essa direção. A consciência corporal é essencial para tocar o trompete. (STOCKHAUSEN, 2018, tradução nossa).

A prática de exercícios de ioga, atrelada a prática de exercícios no instrumento, pode trazer diversos benefícios, não só para trompetistas, mas para qualquer músico. Este guia foi elaborado por meio da pesquisa de práticas utilizadas para desenvolver boa respiração, postura, relaxamento e concentração durante os estudos e também durante a performance musical do trompetista. O foco principal do trabalho é nas estratégias utilizadas para o controle da Ansiedade na Performance Musical (APM), suas implicações no processo respiratório exigido para o domínio da técnica no trompete e a relação entre ansiedade na performance, concentração e relaxamento.

Muitos são os fatores negativos que podem fazer com que músicos se expressem de forma menos eficiente durante a performance musical, como a tensão psicológica e física. A tensão psicológica pode ser compreendida a partir de sinais como inquietação, receio ou temor, – fazendo com que seja difícil concentrar-se e levando também à divagação (pensamentos distantes). Assim como a tensão psicológica, a tensão muscular pode comprometer a performance do músico, porém, a partir de outro fator: a respiração. Essa tensão pode ser altamente prejudicial para instrumentistas de sopro, pois dificulta a sustentação da coluna de ar e acarreta dificuldades no controle do timbre, afinação e dedilhado.

No livro **A Preparação do Ator**³ (2016), Stanislavski relata como um diretor convence os alunos do quanto músculos tensionados influenciam negativamente o performer em atuação. Os alunos, cada um de uma vez, tentaram levantar um piano de cauda. E durante o esforço físico, eram feitas a estes alunos, perguntas que exigiam acesso a memórias afetivas e raciocínios lógicos, eles só conseguiam responder as perguntas após pararem o que estavam fazendo com o piano (STANISLAVSKI, 2016, p. 229).

Esse processo de auto-observação e remoção da tensão desnecessária deve ser desenvolvido ao ponto de se tornar um hábito subconsciente, automático. E isto só não basta. Há de ser um hábito normal e uma necessidade natural não só nos trechos mais tranquilos do papel, mas, principalmente, nas horas de mais alto voo nervoso e físico. (...) você não só não deve ficar tenso (...), como deve aumentar ainda mais seu esforço para relaxar. (STANISLAVSKI, 2016, p. 234).

Para que o **Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas** pudesse ser testado, alunos de trompete dos cursos de licenciatura, bacharelado e mestrado em música da Universidade Federal do Rio de Janeiro e alunos de trompete do curso de licenciatura em música da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP) praticaram o guia durante um mês. Eles também responderam a um questionário para que os níveis de ansiedade pudessem ser analisados. Foram colhidas respostas referentes a dois momentos da prática no instrumento: estudos diários e performance pública, permitindo avaliar os níveis de ansiedade de cada participante durante esses processos. Os resultados da pesquisa podem ser consultados na dissertação **Ansiedade na Performance Musical: Relato de experiência e estudo de caso aplicado a alunos de trompete da UFOP e UFRJ**, disponível no site do Programa de Pós-Graduação Profissional em Música da UFRJ (PROMUS).

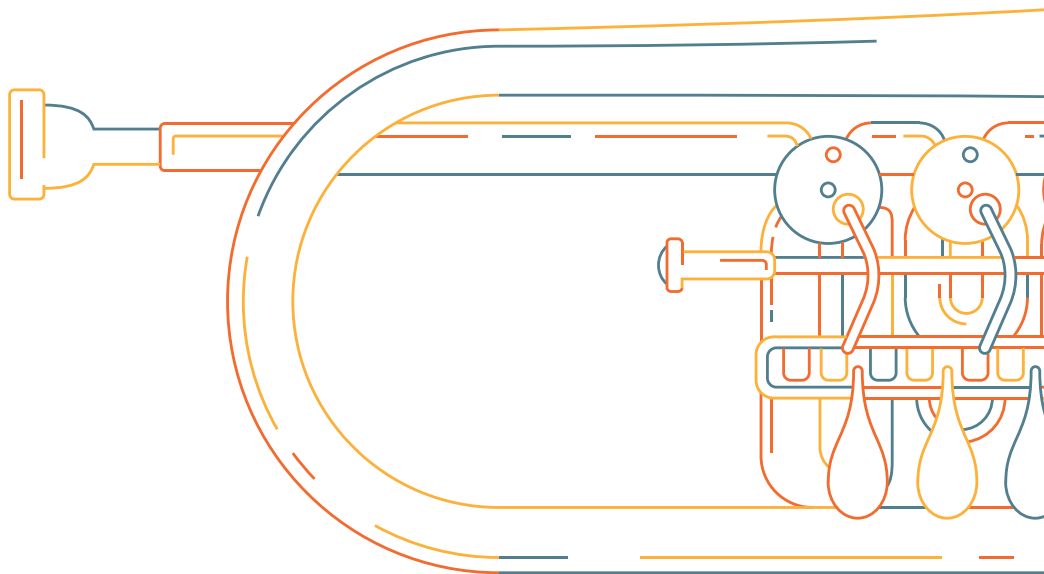
Desde o início do meu curso no PROMUS, pesquisas foram feitas nas plataformas Scopus, PubMed e Portal de Periódicos – Capes/MEC que, segundo Zanon (2017, p. 138), são as principais plataformas de dados relacionadas à ansiedade na performance musical. Durante o ano de 2018 esses textos foram lidos e passaram pelo processo de fichamento das principais partes relacionadas ao tema proposto. Concomitantemente, ocorria o amadurecimento da ideia de como o **Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas** seria estruturado. O principal desafio foi estabelecer uma conexão entre as práticas de ioga, as práticas de exercícios no trompete e como esta conexão seria organizada. O processo reflexivo inicial partiu de um ponto comum em que as duas práticas (trompete e ioga) se relacionam: a consciência corporal. A forma de tocar trompete se difere de alguns instrumentos musicais, pois grande parte da consciência necessária para tocar esse instrumento não pode ser vista com os olhos.

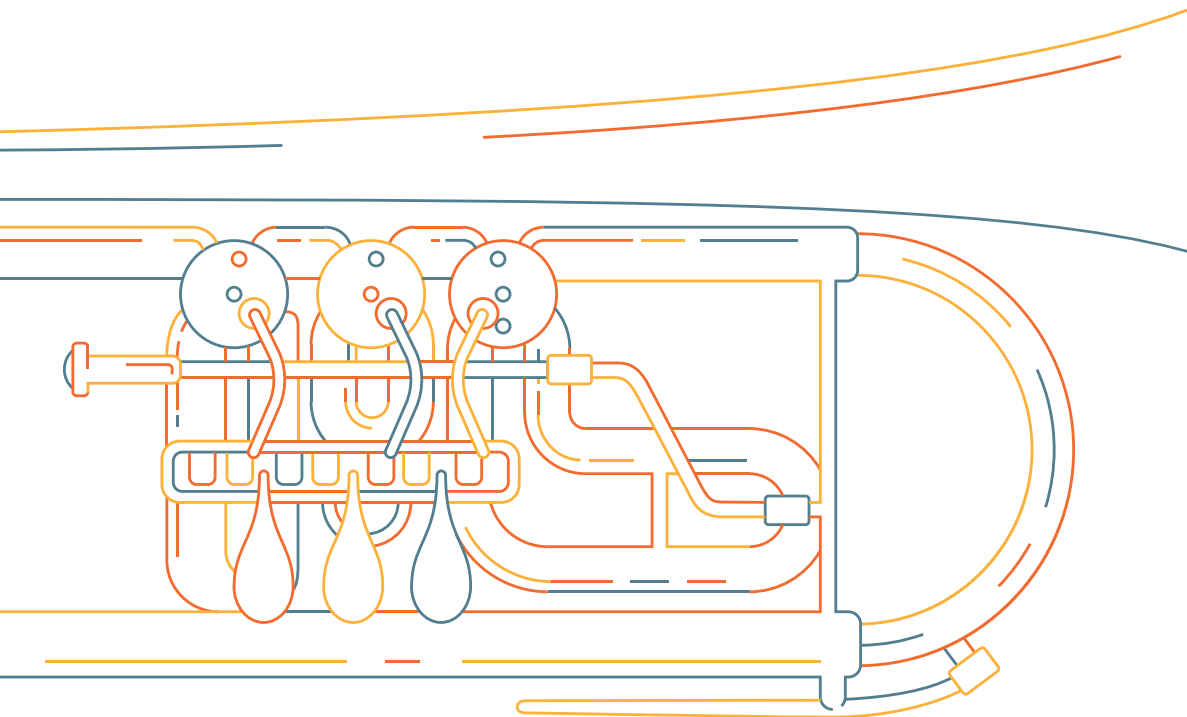
São poucas as técnicas que enxergamos. Ao tocar o trompete, conseguimos ver os pistões, nos auxiliando no desenvolvimento do dedilhado e, com a ajuda de um espelho, conseguimos enxergar a parte externa da embocadura – técnica em que muitos trompetistas concentram a atenção. Mas concentrar na embocadura e no dedilhado visualmente não bastam para ser eficiente musicalmente e tecnicamente. Ouvi⁴ do trompetista Martin Angerer, principal trompete da Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks, a seguinte frase: “O meu objetivo é, através do trompete, me tornar cada vez mais consciente de mim mesmo”. Esta frase de Martin Angerer reforçou a compreensão de que a consciência física e psicológica se relaciona diretamente com os estudos e a performance do trompetista. Um nível elevado de consciência pode ser adquirido por meio da prática de exercícios de ioga atrelada aos estudos no trompete. Podendo ser um dos meios para se chegar a uma performance com níveis reduzidos de ansiedade e maior consciência corporal.

Infelizmente, talvez por prioridade, a importância da consciência corporal para os trompetistas não é um assunto comum ou abordado nos principais métodos de trompete utilizados aqui no Brasil: **Arban’s Complete Conservatory Method** (ARBAN, 1982), **Warm – Ups + Studies** (STAMP, 2005), **Elementary Studies for Trumpet** (CLARKE, 1933) etc. Em muitos desses renomados métodos, as informações referentes à consciência corporal se resumem a poucos parágrafos relacionados apenas ao desenvolvimento do processo respiratório. A meu ver, a explicação de um tema que me parece causar tantas dúvidas entre os estudantes de trompete, poderia ser melhor abordada. Para que o trompetista possa ter um maior esclarecimento sobre a consciência corporal para tocar o trompete, outras fontes, que abordam de forma ampla os aspectos relacionados à consciência corporal dos instrumentistas de metais, podem ser encontradas, como é o caso do livro **Song and Wind** (FRERERIKSEN, 1996).

Falando de interdisciplinaridade entre o teatro e a música. No livro *A Preparação do Ator*, Stanislavsky (2016, p. 175-257) fala sobre aspectos como a necessidade do relaxamento e da concentração durante a performance. Nos dias de hoje, considerando a consciência corporal tão importante para os músicos assim como é para os atores, me surpreende que muitos instrumentistas não se interessem por esse tema.

O Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas surge como uma alternativa para o preenchimento dessas lacunas observadas. Um elo entre as práticas mentais, corporais e musicais. Esse guia foi criado para que os trompetistas tivessem um material prático que possibilitasse o desenvolvimento da consciência física e mental atrelado aos estudos no instrumento e foi organizado em capítulos que partem de informações teóricas, seguidos de práticas respiratórias, posturais, exercícios no trompete e preparação para performance.





A ansiedade na performance musical



Está na hora. O teatro está cheio e a plateia aguarda a entrada do artista: ele está lá, esperando o momento exato para subir ao palco e expressar sua arte. Foram dias, semanas ou até meses de preparação até aquele momento. Muitos pensamentos e sentimentos passam pela cabeça antes e durante o momento em que a performance musical acontece. Essas emoções podem ser boas, contribuindo para uma performance satisfatória, ou podem ser ruins, já que, em muitos casos, desestabiliza o artista e interfere negativamente em seu desempenho.

Segundo Cunha (2012, p. 37), a tarefa de subir ao palco para interpretar uma obra musical requer do músico um vasto conhecimento: decodificação e compreensão dos símbolos escritos na partitura; domínio técnico do instrumento; conhecimentos sobre fraseologia, análise, estilo musical, história da música etc. Uma tarefa tão complexa como essa requer do músico muita preparação através de ensaios e estudos técnicos – podendo durar meses, como é o caso da execução de uma obra escrita para instrumento solista. Mas, mesmo depois de um longo preparo, muitos músicos sofrem

ao se aproximarem do momento da performance. Segundo Brugués (apud MIRANDA, 2013, p. 30), o medo do palco chega a afetar 80% da população, quando colocados diante de uma plateia – isso inclui músicos, cantores, dançarinos, atletas, atores e oradores. Também fatores como a realização “ao vivo” ou a presença de uma plateia, ou, ainda, a necessidade de perfeição técnica e interpretativa – além da constante autoavaliação –, levam muitos músicos a ficarem nervosos quando estão em performance. Esse nervosismo, nome popular dado ao quadro de ansiedade, é chamado na língua portuguesa de Ansiedade na Performance Musical (APM) – termo traduzido da expressão em inglês Musical Performance Anxiety, que, segundo Miranda (2013, p. 28), é reconhecido como distúrbio de ansiedade e classificado como variante de fobia social desde 1994 no **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais** publicado pela American Psychiatric Association. Estes desconfortos, infelizmente, são sentidos por vários músicos e influenciam a qualidade da performance musical. Felizmente, este tema vem sendo pesquisado no Brasil há alguns anos, fazendo com que haja conscientização por parte dos músicos brasileiros sobre a APM.

Os distúrbios de ansiedade são, segundo o **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais** (2014, p. 189 – 190), compostos por sete distúrbios que se confundem ao mesmo tempo em que se diferenciam em certos aspectos: transtorno de ansiedade de separação; mutismo seletivo; fobia específica; transtorno de ansiedade social (fobia social); transtorno de pânico; agorafobia e transtorno de ansiedade generalizada.

Como dito anteriormente, a APM é considerada uma variante da fobia social. Tal afirmação demonstra que se faz necessário abordar e esclarecer os componentes físicos e psicológicos que caracterizam a fobia. Segundo a Associação Americana de Psiquiatria, a fobia social se caracteriza por um medo exagerado de situações sociais ou de uma performance e, na maioria das vezes, esse medo é irracional. Segundo Miranda (2013, p. 21), a pessoa se imagina sendo julgada negativamente por terceiros, teme sofrer uma humilhação e, inclusive, teme mostrar sinais de que está sofrendo um quadro de ansiedade.

A exposição à situação temida, na maioria das vezes, gera ansiedade. Essa exposição pode ser evitada ou suportada pelo indivíduo com alto grau de angústia e ansiedade. Para Wancata, uma fobia é um medo irracional diante de uma situação ou o de um objeto temido e também: de animais, de falar em público, de comer em restaurantes, de escrever em um quadro negro etc. (WANCATA, 2009, p. 520).

Os sintomas das fobias, que são um subgrupo dos transtornos de ansiedade, se dividem em físicos e psicológicos. Como a APM se classifica como um tipo de fobia, listo abaixo seus sintomas:

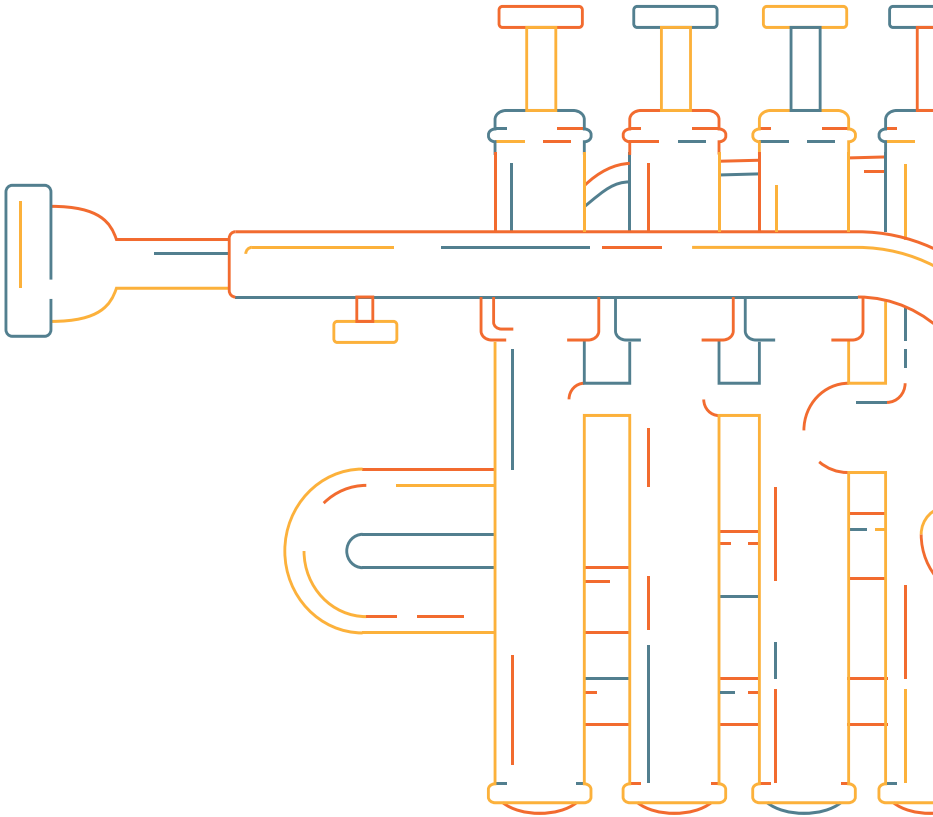
- Sintomas físicos: dor de cabeça, problemas digestivos, aumento da sudorese e problemas musculoesqueléticos, alterações na pressão sanguínea, no ritmo cardíaco e na frequência respiratória, tensão muscular, mãos frias, fadiga, diarreia, gripes e outras doenças.
- Sintomas psicológicos: perda da capacidade de concentração, depressão, ansiedade, redução da autoestima, medo, insegurança, pânico, alienação, preocupação excessiva, dificuldade de relaxar, pensamento fixo, hipersensibilidade, irritabilidade, perda de memória, mudança brusca de humor, entre outros. (CUNHA, 2012, p. 54)

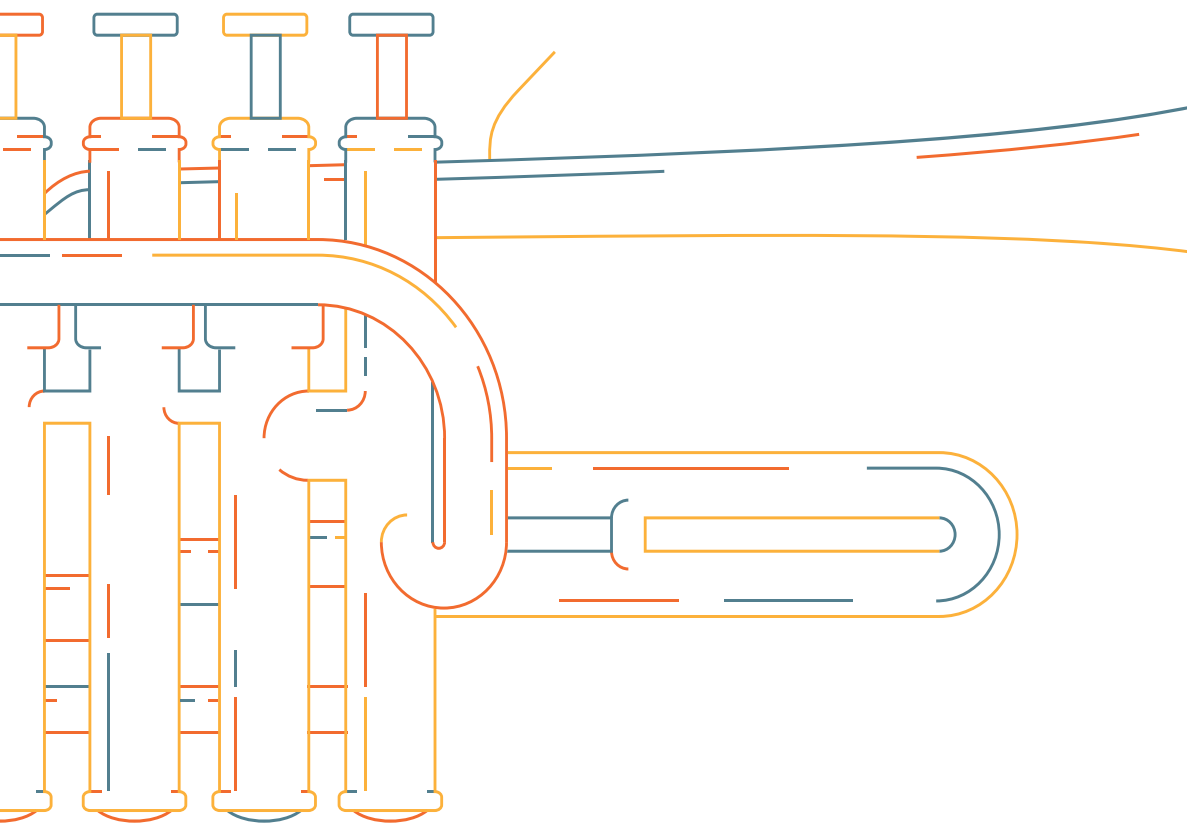
Três componentes podem fazer parte da APM: ansiedade, medo e pânico. Eles possuem sintomas parecidos e se confundem, tornando necessário apresentar um esclarecimento sobre os mecanismos que compõem cada um:

- Ansiedade é uma condição que possui componentes psicológicos e fisiológicos: a pessoa se sente ansiosa quando antecipa mentalmente um perigo real ou imaginário. A ansiedade pode se manifestar em diferentes níveis de intensidade – vale ressaltar que a ansiedade é inerente ao ser humano, existindo uma diferença entre a ansiedade considerada normal e a patológica. Esta ansiedade pode ser prejudicial a depender da intensidade e dos sintomas, mas pode

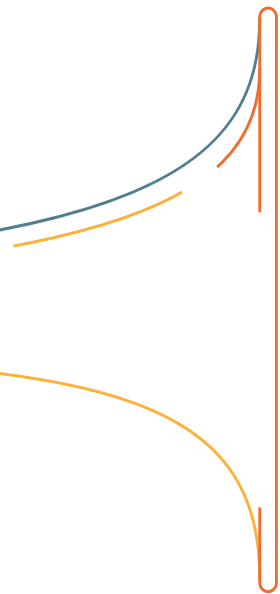
também ser benéfica. Conforme Cunha (2013, P.1) a ansiedade positiva é chamada de excitação, e para que seja benéfica durante a performance musical, deve ser equilibrada. Cabe a cada músico desenvolver consciência o suficiente para perceber se a ansiedade está interferindo positiva ou negativamente em sua performance.

- Medo: esse sentimento chama atenção para o momento ou objeto presente. Ocorre quando estamos diante de um momento considerado perigoso. Podemos dizer que a ansiedade é um mecanismo que tenta nos proteger do medo.
- Pânico: são os sintomas sentidos diante do medo quando a ansiedade é levada ao grau máximo.





Conscientização respiratória



Como primeira seção de exercícios deste guia, trato da conscientização respiratória para aqueles que ainda não estão familiarizados com a chamada respiração completa. O entendimento consciente da respiração exigida para a execução do trompete é imprescindível, portanto, neste capítulo, trabalharemos o conceito de respiração completa, de apoio e a relação entre qualidade respiratória, concentração e relaxamento.

A forma de respirar influencia os diversos processos do corpo [...] a respiração diafragmática aumenta a quantidade de oxigênio no sangue e dá aos músculos mais energia. Pelo contrário, a respiração superficial (habitual entre os músicos com estresse) dificulta a diminuição dos níveis de ansiedade [...] alguns estudos têm verificado a capacidade dos exercícios respiratórios em controlar o sistema nervoso parassimpático. (RAMOS, 2013, p. 26-27, apud MEJÍA, 2016, p. 45).

O processo respiratório trabalhado a seguir é chamado de respiração completa: é a respiração mais adequada para tocar trompete de acordo com Markus Stockhausen; Maynard Ferguson; Mark Zauss; Jerome Callet; Rick Szabo etc.

O que é a respiração completa?

Segundo Marinho (1985, p. 63), é o processo respiratório realizado em três níveis: respiração inferior, respiração média e respiração torácica. Algumas teorias ainda falam de um último nível do processo respiratório, a respiração clavicular (SARASWATI, 2002, p. 376).

Alguns pontos importantes devem ser levados em consideração para a prática da conscientização respiratória. De acordo com Arnold Jacobs, tubista norte-americano – no livro **Song and Wind** escrito por Frederiksen (1996, p. 105) –, devemos respirar para expandir, e não expandir para respirar. Esse mesmo princípio pode ser explicado e entendido por meio da prática respiratória da ioga: a inspiração não deve ser forçada; quanto mais relaxarmos o corpo, quando inspirarmos, mais ar conseguiremos inspirar.

Logo abaixo, descrevo cada fase da respiração trabalhada separadamente, para que o aluno se conscientize de todo o processo.

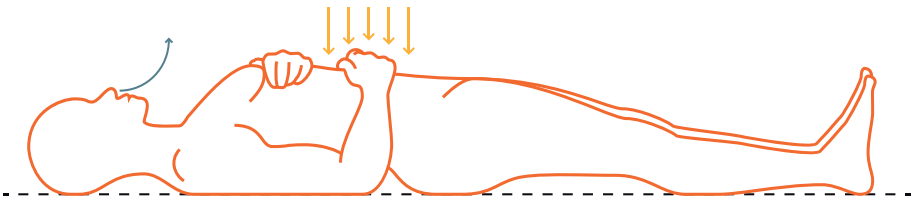
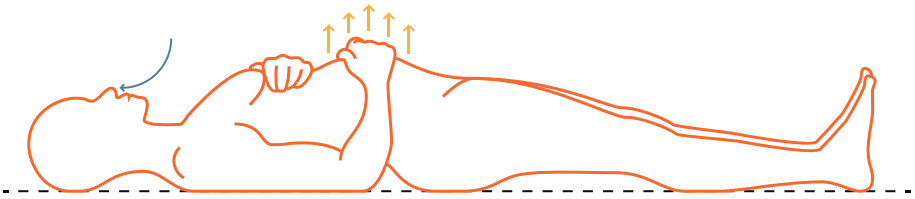
Respiração inferior

A respiração inferior, também chamada de abdominal ou diafragmática, é praticada aumentando a ação do diafragma e minimizando a ação da caixa torácica. Durante a inalação, o diafragma se move para baixo, empurrando o conteúdo abdominal para baixo e para fora, e, durante a exalação, o diafragma se move para cima, movendo o conteúdo abdominal para dentro.

Prática

Deite o corpo esticado no chão e relaxe. Observe a respiração sem controlá-la: deve ser natural. Continue observando a respiração natural por algum tempo e, em seguida, coloque a mão direita no abdômen logo acima do umbigo e a mão esquerda sobre o centro do peito. A mão direita subirá com a inspiração e descerá com a exalação; a mão esquerda não deve se mover com a respiração. Deixe o abdômen livre de tensão, não tente forçar o movimento de qualquer forma. Tente não expandir o peito ou mover os ombros ao sentir o abdômen se expandindo e contraindo. Continue respirando devagar e profundamente.

Inspire expandindo o abdômen o máximo possível, sem expandir a caixa torácica. No final da inalação, o diafragma comprimirá o abdômen, e o umbigo estará em seu ponto mais alto. Na expiração, o diafragma se move para cima, e o abdômen se move para baixo. No final da expiração, o abdômen será contraído, e o umbigo, comprimido na direção da espinha. Repita esse processo por alguns minutos.



(Fonte: elaborada pelo autor)

Respiração média

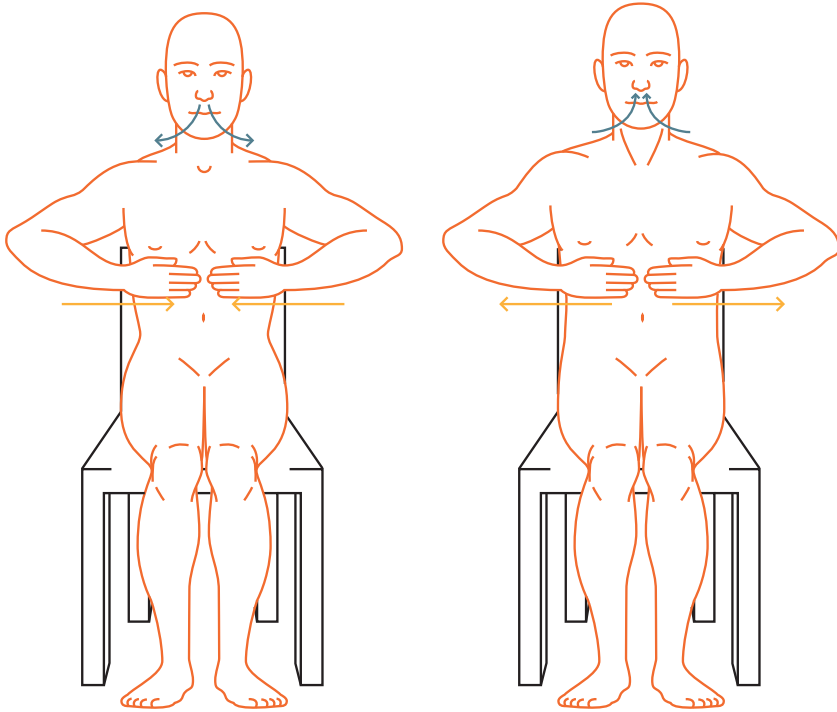
A respiração média ou torácica utiliza a região média dos pulmões para a entrada de ar.

Na respiração média, o diafragma sobe, o abdômen contrai-se, as costelas levantam-se ligeiramente e o peito dilata-se parcialmente. Portanto, sentimos a entrada do ar nas partes inferiores dos pulmões, que penetrará nas partes médias dilatando as costelas, fazendo crescer o volume em lateralidade da caixa torácica.

Essa técnica está sempre associada a uma respiração secundária alta ou baixa, a não ser quando se executa essa respiração como treinamento para dominá-la. Neste caso, não será acompanhada nem da respiração alta, nem da respiração baixa.

Prática

Sente-se em uma cadeira mantendo a coluna reta ou deite o corpo esticado no chão e relaxe. Procure dominar a respiração média dilatando as costelas ao inspirar. Coloque as mãos do lado das costelas com os dedos voltados para a frente e observe que, quando os pulmões estão vazios, os dedos quase se tocam na frente. e, quando os pulmões estão cheios, os dedos se afastam. Nesse processo, as mãos são empurradas pelas costelas, que se dilatam lateralmente: sem movimentar a parte baixa do abdômen ao inspirar, as costelas devem se afastar empurrando as mãos, fazendo com que os dedos se distanciem – isso servirá para medirmos a nossa capacidade pulmonar. Cuide para que, durante o processo respiratório, não esteja fazendo movimentos nem com o alto do tórax, nem com o abdômen.



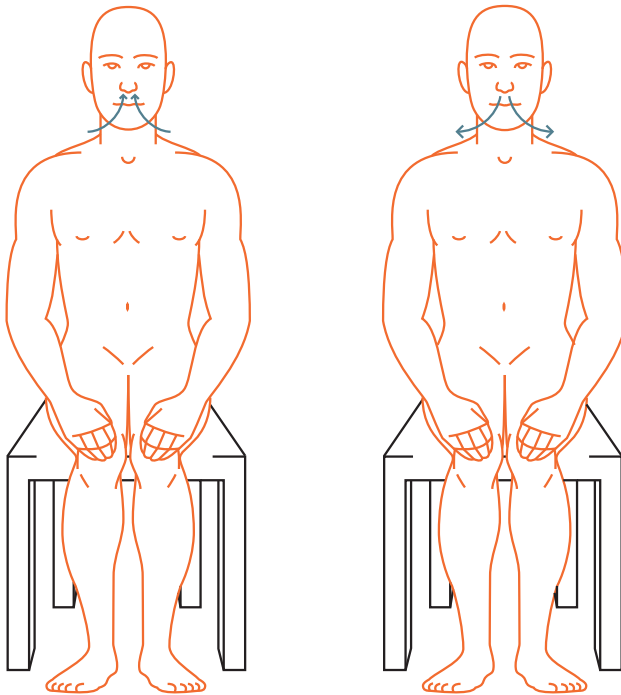
(Fonte: elaborada pelo autor)

Respiração superior

A respiração superior utiliza a parte superior dos pulmões, expandindo e contraindo a caixa torácica e gastando mais energia que a respiração abdominal para a mesma quantidade de ar. É frequentemente associada aos exercícios físicos de grande esforço (bem como estresse e tensão) e também é o tipo de respiração que permite a entrada de menor quantidade de oxigênio.

Prática

Sente-se em uma cadeira mantendo a coluna reta ou deite o corpo esticado no chão e relaxe. Mantenha a consciência ininterrupta na respiração natural por algum tempo, concentrando-se na parte superior do peito. Interrompa qualquer uso adicional do diafragma e comece a inalar, expandindo lentamente a caixa torácica. Expanda o peito o máximo possível e, logo em seguida, expire relaxando os músculos do peito. Sinta a caixa torácica contraindo e forçando o ar para fora dos pulmões. Respire lenta e profundamente, enchendo o peito com total consciência. Não expanda o abdômen. Continue a respiração torácica por alguns minutos, pausando ligeiramente após cada inalação e exalação.



(Fonte: elaborada pelo autor)

Respiração clavicular

A respiração clavicular é o estágio final da expansão da caixa torácica. Para entrar um pouco mais de ar nos pulmões, as costelas superiores e a clavícula são puxadas para cima pelos músculos do pescoço, garganta e esterno. Isso exige expansão máxima em inalação, e apenas os lobos superiores dos pulmões são ventilados. No cotidiano, a respiração clavicular é usada somente sob condições de esforço físico extremo ou quando a pessoa possui doenças obstrutivas das vias aéreas, como a asma.

Pequenos aumentos de volume podem ser obtidos pela maior elevação das costelas ao pescoço e às costas. (FREDERIKSEN, 1996, p. 106).

Prática

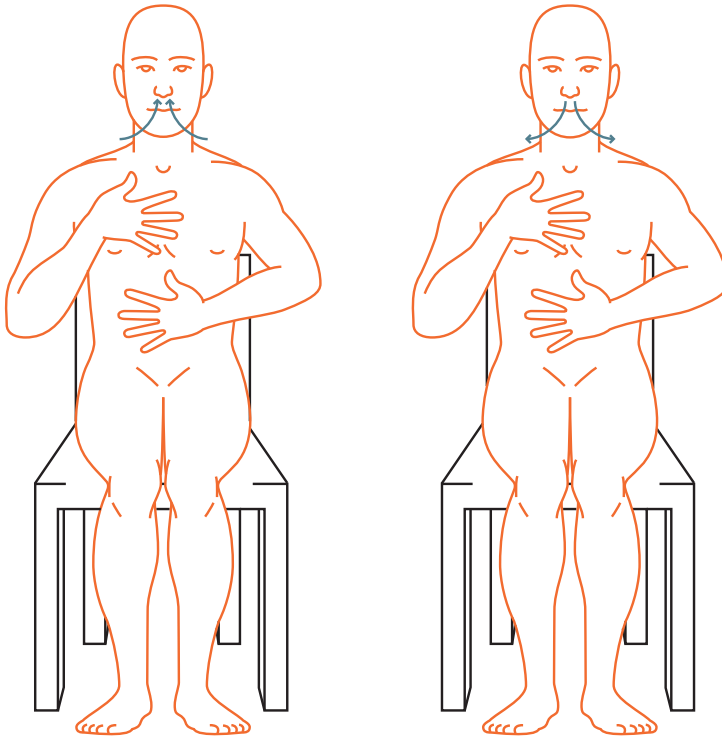
Sente-se em uma cadeira mantendo a coluna reta ou deite-se no chão e relaxe. Inspire, expandindo totalmente a caixa torácica. Quando as costelas estiverem totalmente expandidas, inspire um pouco mais até que a expansão seja sentida na parte superior dos pulmões em torno da base do pescoço. Os ombros também devem subir um pouco. Importante lembrar aqui que a subida dos ombros será causada pela expansão total dos pulmões. O praticante deve ter sensibilidade suficiente para observar o próprio corpo e saber a diferença entre a elevação dos ombros pela quantidade de ar inspirado e a elevação dos ombros pela tensão muscular. Em muitos casos, os ombros são levantados e contraídos – não pela expansão dos pulmões, mas pela tensão. Esse tipo de tensão não é o ideal, sendo desaconselhável ao praticante.

Respiração completa

A respiração completa combina as três técnicas anteriores e é usada para maximizar a inalação e a exalação. Sua finalidade é ganhar controle da respiração, corrigir maus hábitos respiratórios e aumentar a ingestão de oxigênio. Pode ser praticada a qualquer momento, sendo especialmente útil em situações de alto estresse ou raiva, servindo para acalmar os nervos. Embora sua inclusão em um programa diário de práticas corrija e aprofunde os padrões naturais de respiração, a respiração completa, em si, não deve ser realizada continuamente, pois a respiração é um processo natural e espontâneo, e é desnecessário manter a consciência no processo respiratório quando não estiver fazendo os exercícios.

Prática

Sente-se em uma cadeira mantendo a coluna reta ou deite-se no chão e relaxe. Coloque a mão esquerda sobre o tórax e a mão direita sobre o abdômen. Agora inspire lento e profundamente, permitindo que o abdômen se expanda totalmente. Tente respirar tão devagar que pouco ou nenhum som da respiração possa ser ouvido. Sinta o ar atingir a parte inferior dos pulmões. No final da expansão abdominal, comece a expandir o peito para fora e para cima. Quando as costelas estiverem totalmente expandidas, inspire um pouco mais até que a expansão seja sentida na parte superior dos pulmões em torno da base do pescoço. Os ombros também devem subir um pouco. Alguma tensão será sentida nos músculos do pescoço. O resto do corpo deve estar relaxado. Sinta o ar enchendo os lobos superiores dos pulmões.



(Fonte: elaborada pelo autor)

Isso completa uma inalação.

Todo o processo deve ser um movimento contínuo e cada fase da respiração se funde com a próxima sem qualquer ponto de transição óbvia. Não deve haver empurrões ou tensões desnecessárias.

Agora comece a expirar. Primeiro relaxe a parte inferior do pescoço e a parte superior do tórax. Depois permita que o peito se contraia para baixo e depois para dentro. Sem esforço, tente esvaziar os pulmões tanto quanto possível, puxando a parede abdominal o máximo possível em direção à espinha. Todo o movimento deve ser harmonioso e fluido. Segure a respiração por alguns segundos no final da expiração. Isso encerra uma rodada da respiração completa. Primeiro, realize de 5 a 10 rodadas, podendo aumentar lentamente até 10 minutos diários.

O conceito de apoio

Fernando Dissenha (2018), trompetista de referência em nosso país, relata em seu artigo intitulado **Respiração**, o desconhecimento e a aplicação de conceitos equivocados relacionados ao processo respiratório dos estudantes de trompete. Tenho observado que um dos assuntos que mais causa problemas e dúvidas entre os trompetistas é o conceito de apoio. Alguns trompetistas tocam pensando em segurar a musculatura abdominal enquanto o ar é exalado, como se empurrassem o abdômen para fora, fazendo uma espécie de movimento contrário ao movimento natural dos músculos expiratórios, e outros pensam em empurrar a musculatura abdominal para dentro à medida que o ar é expelido. Mas qual seria a maneira mais eficaz? Existe a técnica certa? Este assunto é bastante controverso, pois o tão falado apoio não pode ser visto com os olhos, já que estamos falando de algo que acontece dentro de nós, mas que pode, sim, ser sentido e experimentado nos resultados musicais.

Segundo Arnold Jacobs, o apoio nada mais é que o movimento da coluna de ar, o fluxo contínuo da coluna de ar. Se, ao expirarmos, segurarmos os músculos abdominais para fora ou para baixo, causando algum tipo de tensão, estaremos ativando os músculos que seriam naturalmente ativados pelo movimento da inspiração. Esse tipo de atitude pode causar uma espécie de pane no corpo. Você está expirando e segurando a musculatura abdominal como se estivesse inspirando. Qual o resultado disso? Segurando os músculos abdominais dessa forma, a garganta, a língua e os lábios são contraídos, deslocando a pressão de ar para baixo e empurrando o diafragma, comprimindo os órgãos abdominais para expelir a massa fecal. (FREDERIKSEN, 1996, p. 107).

Jacobs diz que a exalação começa com o relaxamento dos músculos inspiratórios e que, para tocar o trompete, a exalação se torna forçada, diferente da exalação passiva que utilizamos na respiração natural

– quando não estamos tocando um instrumento de sopro. Para Arnold Jacobs, na exalação forçada, o diafragma relaxado é erguido pela contração dos músculos abdominais (conceito que também é trabalhado na prática da ioga). Quando exalamos, devemos lembrar-nos de empurrar o abdômen para dentro, como se o umbigo fosse chegar à coluna vertebral. Essa contração, abordada por Arnold Jacobs e pela filosofia da ioga, se trata da contração dos músculos abdominais para dentro e não para fora. Os músculos abdominais são empurrados para dentro à medida em que o ar é expelido.

Um conceito interessante abordado no livro **The Dynamics of Breathing**, de Kevin Kelly, aluno de Arnold Jacobs, mostra que o diafragma comumente é associado ao processo de apoio e, segundo Kelly, o diafragma é um músculo inspiratório e não expiratório. Ou seja, o diafragma contrai na inspiração. Na expiração o ar é expelido pela contração dos músculos do tórax e do abdômen (KELLY, 1998, p. 6).

Este conceito de apoio abordada acima é utilizado por mim ao tocar o trompete. Esta técnica me parece mais natural e eficiente após alguns anos de prática e experiência como músico profissional. Importante lembrar que este assunto é bastante amplo, sendo aconselhável ao trompetista realizar uma profunda pesquisa acerca deste tema, evitando assim, confusões e más interpretações.

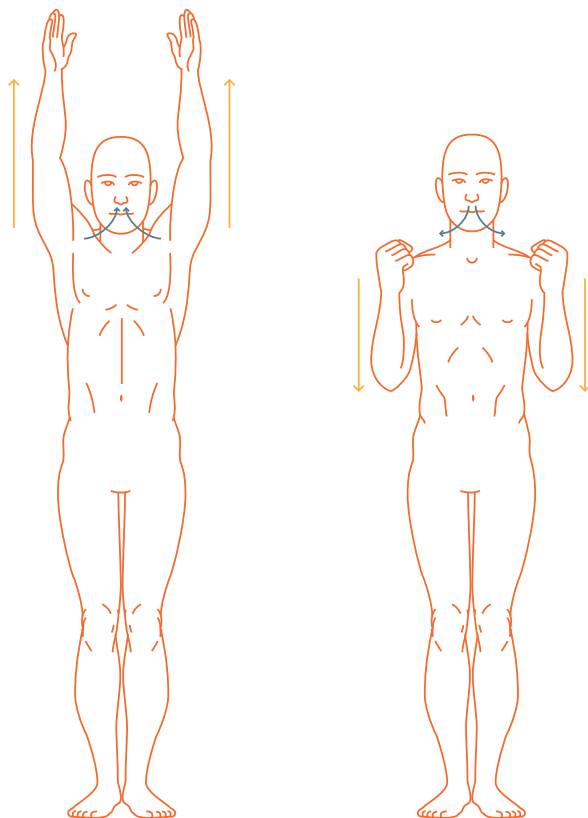
Exercícios de respiração

Os três exercícios que descrevo abaixo são muito utilizados no princípio das aulas de ioga. São exercícios que ajudam a purificar as vias aéreas e aquecer o corpo, causando um pequeno estado de euforia e le-

vando um suprimento extra de oxigênio ao cérebro. Esses três exercícios também fazem parte da minha rotina diária ao estudar trompete. Eles me auxiliam no despertar do corpo e da mente (SARASWATI, 2002, p. 399).

Mente Brilhante 1

Fique de pé e equilibre bem o peso do corpo sobre as duas pernas mantendo uma postura ereta. Inspire pelo nariz vigorosamente levantando os braços. Mantenha as mãos abertas com os dedos apontados para o céu e com as palmas das mãos viradas para dentro, como no desenho abaixo.

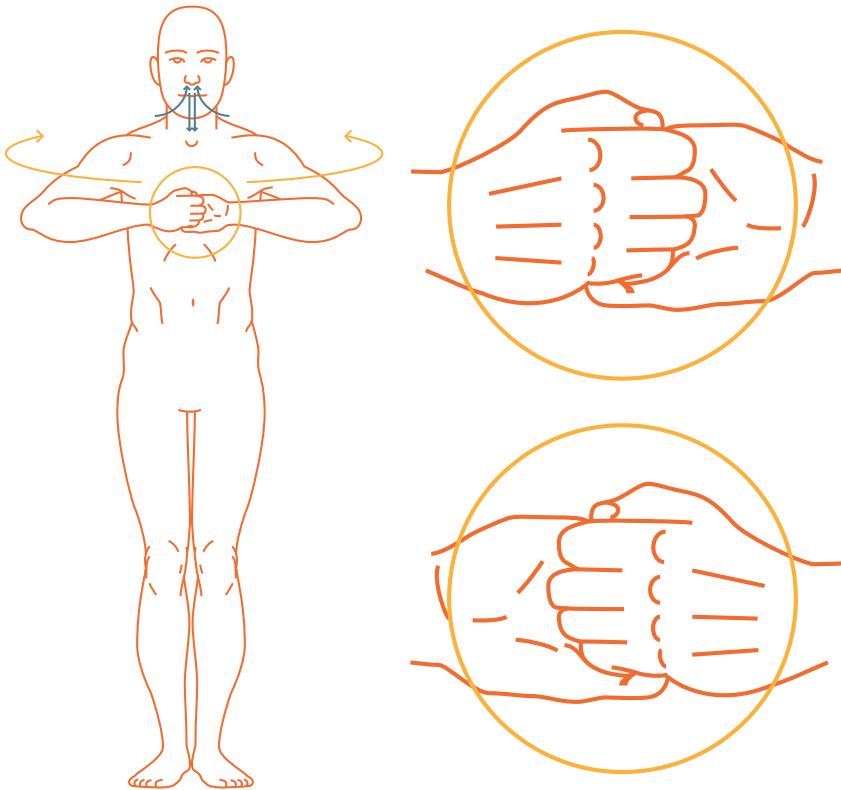


(Fonte: elaborada pelo autor)

Lembre-se: o abdômen deve relaxar enquanto inspira. Quanto mais os músculos relaxarem na inspiração, mais o ar será inalado.

Em seguida, desça os braços ao lado do corpo fechando as mãos e expirando vigorosamente. Exale o ar junto com a descida dos braços. Faça uma seção de 10 inspirações, 10 expirações e relaxe. Repita a rodada por duas ou três vezes.

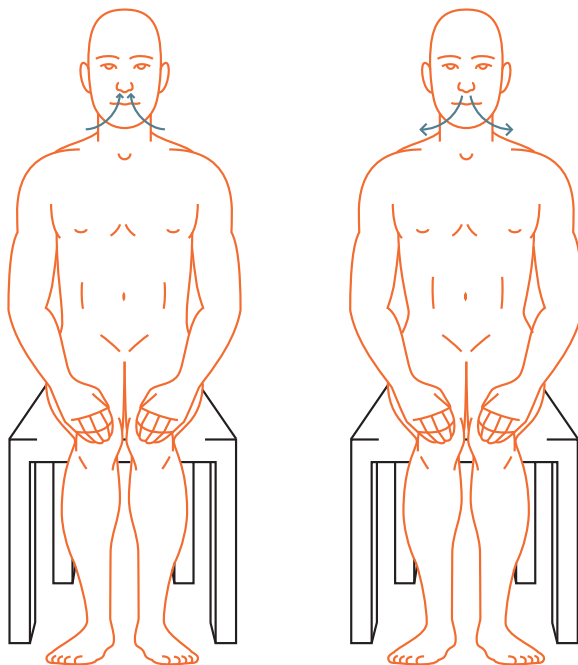
Mente Brilhante 2



(Fonte: elaborada pelo autor)

Como no exercício anterior, fique de pé e equilibre bem o peso do corpo sobre as duas pernas, mantendo uma postura ereta, encaixando as mãos em forma de gancho na frente do tórax, como no desenho abaixo. Em seguida, inspire vigorosamente pelo nariz torcendo o corpo para o lado esquerdo e expire vigorosamente pelo nariz torcendo o corpo para o lado direito. É como se fosse uma espécie de balanço. Faça uma série de 10 inspirações e 10 expirações. Em seguida, troque o entrelaço das mãos e faça as mesmas 10 inspirações e expirações, mas, desta vez, começando pelo lado direito, fazendo os movimentos exatamente como descrito acima. Repita a rodada por duas ou três vezes.

Respiração de fole



(Fonte: elaborada pelo autor)

Sente-se em uma cadeira confortável com as mãos apoiadas nos joelhos. Mantenha a cabeça e a coluna alinhadas e feche os olhos relaxando o corpo inteiro. Inspire profundamente e expire com força pelo nariz. Imediatamente depois, inspire com a mesma força. Durante a inalação, o diafragma desce e o abdômen se move para fora. E, durante a exalação, o diafragma se move para cima e o abdômen se move para dentro. Os movimentos acima devem ser um pouco exagerados. Continue dessa maneira, contando 10 inspirações e 10 expirações. No final dos 10 ciclos, inspire profundamente e expire devagar, mantendo os olhos fechados. Concentre-se na respiração e na contagem.

Essa é uma rodada. Pratique até cinco rodadas.

Nota Prática: quando acostumar-se a este estilo de respiração, gradualmente aumente a velocidade, sempre mantendo a respiração rítmica. A inalação e a exalação devem ser iguais.

Consciência: no processo de respiração, no movimento físico do abdômen e na contagem mental.

Precauções: sensação de tontura, transpiração excessiva ou sensação de enjoo indicam que a prática não está sendo realizada corretamente. Evite respiração muito intensa, contrações faciais e agitação excessiva do corpo. Se algum desses sintomas forem notados, é aconselhável procurar um professor de ioga.

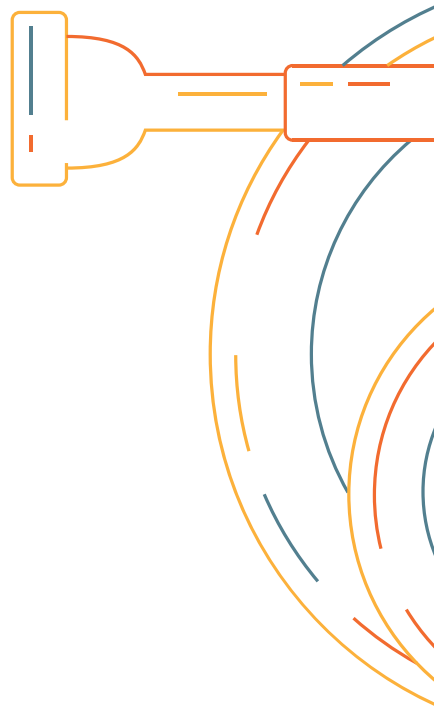
Esta prática dinâmica exige grande esforço e energia física. Os principiantes são aconselhados a fazer um descanso curto após cada rodada.

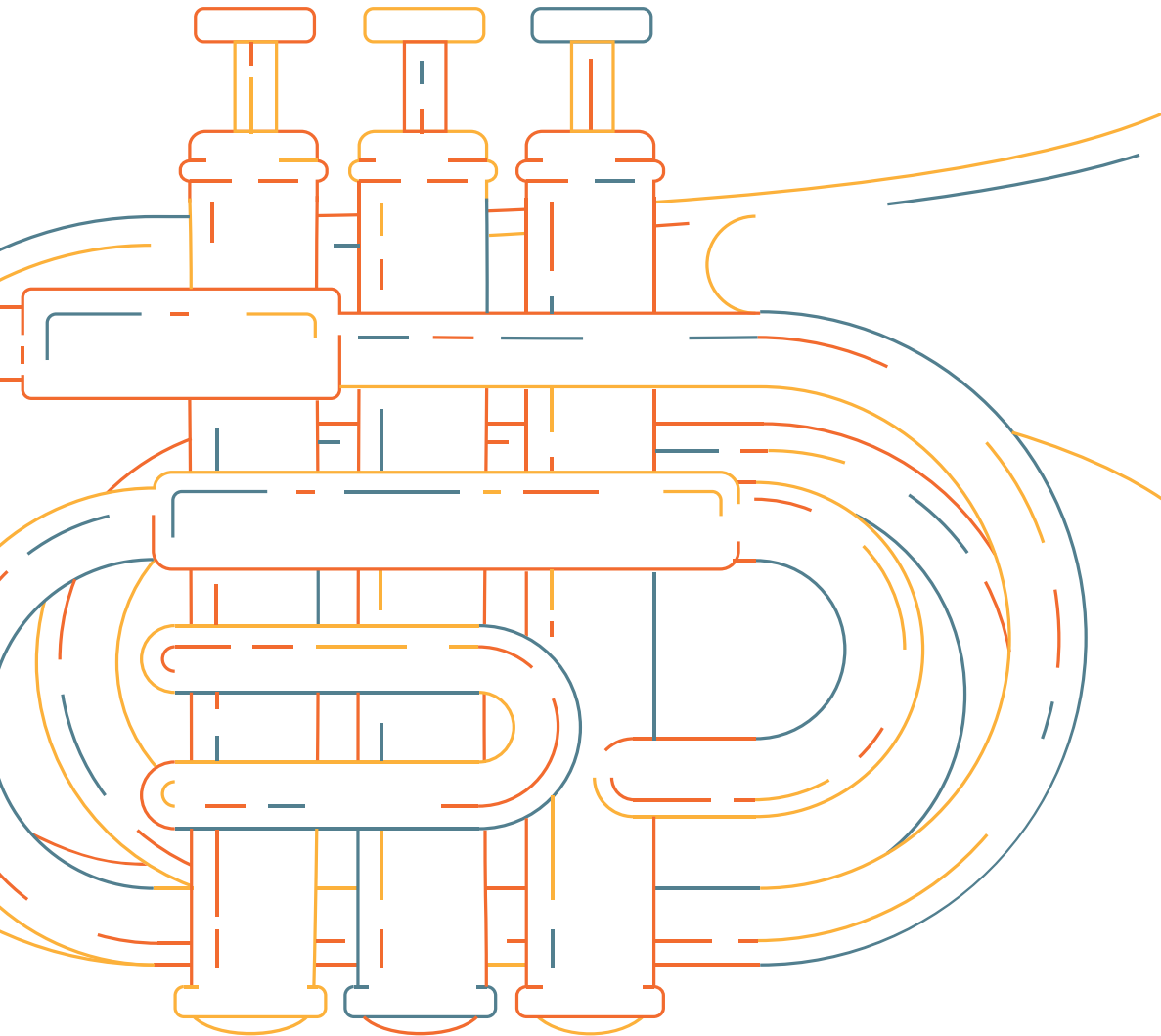
Contraindicações: não deve ser praticado por pessoas que sofrem de pressão alta, doença cardíaca, hérnia, úlcera gástrica, acidente vascular cerebral, epilepsia ou vertigem. Àqueles que sofrem de doenças pulmonares, como asma e bronquite crônica, ou que estão recuperando-se

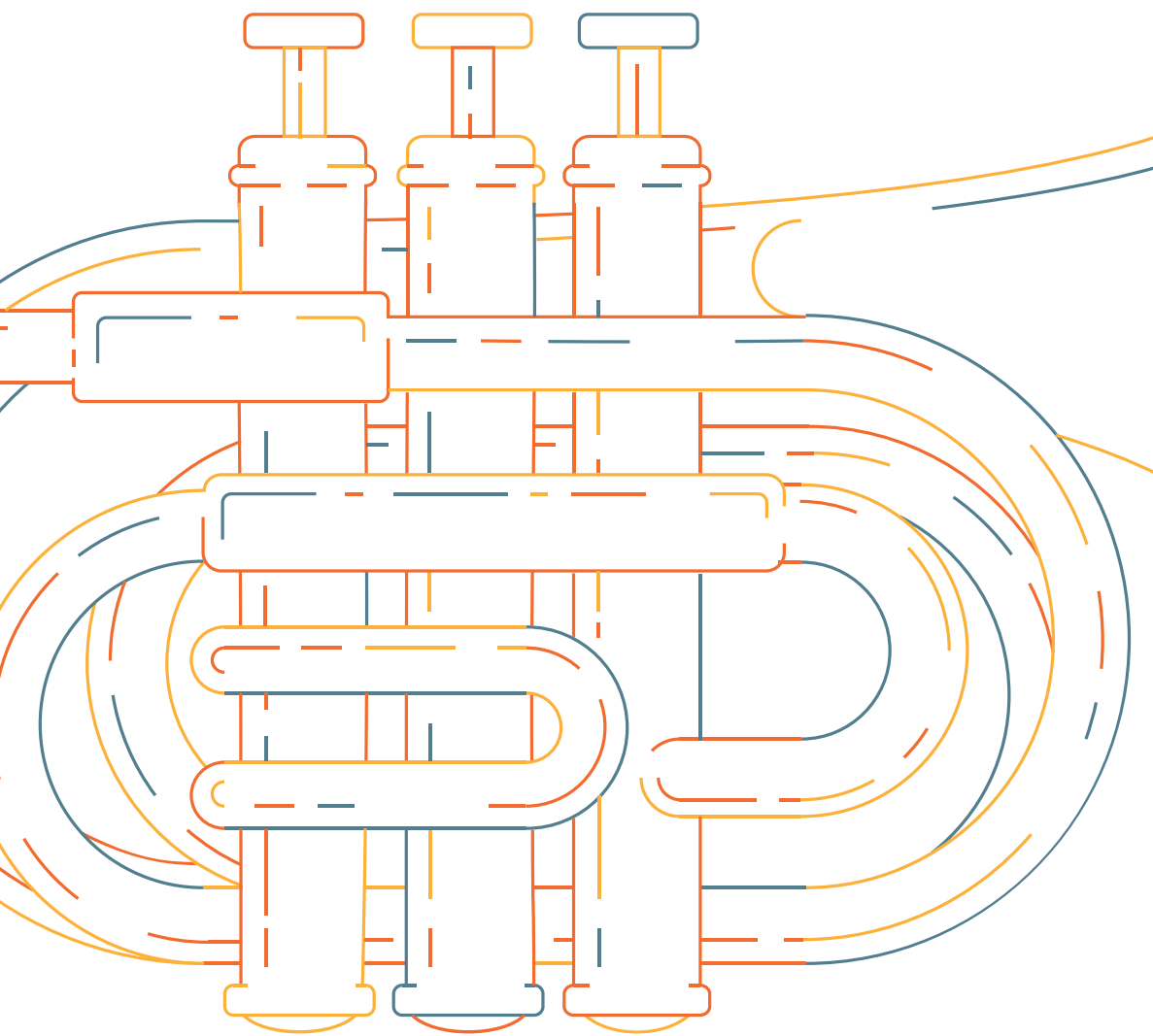
de tuberculose, é recomendado praticar apenas sob orientação especializada. (SARASWATI, 2002, p. 396, tradução nossa).

Benefícios: é uma excelente prática para asmáticos e para aqueles que sofrem de problemas nos pulmões. Equilibra e fortalece o sistema nervoso, induzindo paz, tranquilidade na mente, além de preparar para a meditação.

Nota Prática: ambas narinas devem estar fluindo livremente. Iniciantes devem estar familiarizados com a respiração abdominal antes de começar essa prática.







Práticas posturais



Segundo Arnold Jacobs, temos 659 músculos no corpo humano e 654 são emparelhados como antagonistas uns dos outros. Há variações desse pensamento segundo alguns pesquisadores, mas essa é a informação básica. Jacobs diz ainda que um músculo interfere no funcionamento do outro, portanto, se uma parte do corpo tem tensão, todo o corpo é afetado, causando problemas para os músicos. (FREDERIKSEN, 1996, p. 109).

É neste princípio abordado por Jacobs que apoia esta parte do guia. Por meio dos exercícios propostos nesta seção, os alunos se tornarão mais conscientes de si mesmos, entendendo melhor o próprio corpo. Com a prática, os alunos conseguirão identificar melhor os músculos que produzem tensão desnecessária ao tocar o trompete. Uma conscientização interessante abordada aqui consiste no entendimento da relação entre o cérebro e o corpo. Segundo a filosofia iogue, nós somos integrados, não há separação entre corpo e mente, ou seja, tudo que sentimos e experimentamos mentalmente e emocionalmente, o corpo também experimenta. É por isso que, quando experimentamos a ansiedade durante a performance musical, o corpo se manifesta

por meio de vários sintomas já bem conhecidos por nós músicos: tremores, boca seca, sudorese, dificuldades em movimentar-se naturalmente, tensão muscular, dificuldades em respirar e expirar adequadamente etc.

É curioso notar que a prática da ioga também dialoga com a psicologia em certos aspectos. No livro, **Cómo Superar la Ansiedad Escénica en Músicos**, Guillermo Dalia (2004, p. 79) fala sobre a origem dos sintomas físicos do quadro ansioso a partir do ponto de vista da terapia cognitiva. Ele diz que toda emoção se origina no pensamento. Esse princípio é explicado pelo mesmo autor por meio de um esquema conhecido como ABC em que A representa a situação vivenciada, B, a interpretação que damos a essa situação, e C, a emoção gerada a partir do pensamento. Considerando essa teoria, se mudarmos nossos pensamentos negativos para pensamentos mais positivos (alegres e motivadores), podemos também mudar as nossas emoções, gerando sentimentos que contribuam para a nossa performance.

Relacionando essa teoria com os exercícios deste guia, segundo Hermógenes (apud BAPTISTA, 2002, p.18) o objetivo da prática de qualquer postura é sempre de natureza mental. Por meio das posturas, dos exercícios de respiração e da meditação, as pessoas podem fazer uma ligação entre o hemisfério direito (dominado) e o hemisfério esquerdo (dominante), tendo, como resultado, maior tranquilidade, harmonia das emoções e melhor auto-conhecimento.

Nailson Simões, primeiro doutor em trompete do nosso país, descreve do ponto de vista musical como os hemisférios cerebrais atuam e reforça a importância do processo de conscientização mental e corporal necessário ao trompetista abordado neste guia.

(...) o lado direito do cérebro rege a criatividade, as tendências artísticas, a comunicação e a sensibilidade, enquanto o lado esquerdo, que é o mais requisitado em nossa sociedade, domina o cálculo, a razão e o controle dos instintos naturais. Estes conhecimentos podem ser extremamente úteis na área de performance e ensino instrumental, abrindo um vasto campo para pesquisas de meios que facilitem o estímulo do lado direito do cérebro durante a atividade musical e o desenvolvimento dos reflexos envolvidos no ato de tocar (SIMÕES, 2001, p.19).

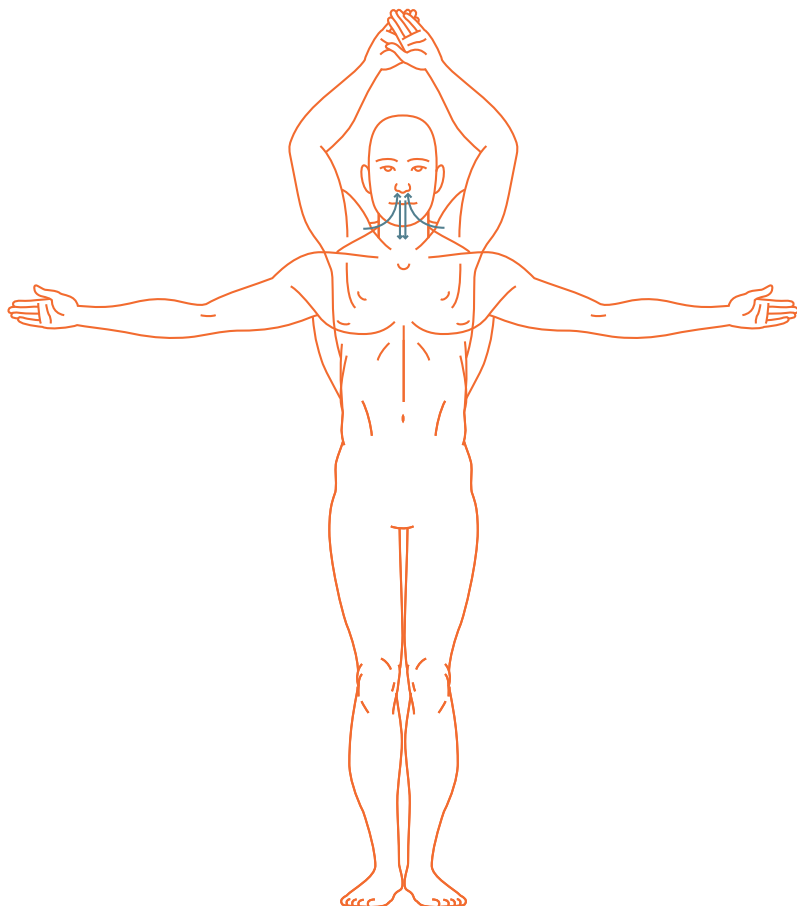
A tensão muscular – um dos sintomas físicos experimentados durante o quadro ansioso na performance musical – tem relação direta com o esquema A, B, C descrito acima. Se sentimos ansiedade, medo ou pânico, os músculos se contraem; se sentimos tranquilidade, paz, felicidade ou segurança, os músculos relaxam – e vice-versa. Praticando as posturas descritas nesta seção e relaxando o corpo, tranquilizamos também a mente, contribuindo para que os sintomas da ansiedade na performance sejam diminuídos e controlados.

Existe uma relação entre a função de tonicidade e a vida afetiva-emocional, entre o grau de tensão muscular e experiência emocional. J. Dropsy diz que “Se o espírito se inquieta, o corpo se contrai e, se o corpo é contraído, o espírito se inquieta” (...) o relaxamento vem a ter não só a função educativa, mas terapêutica, uma vez que pode melhorar o equilíbrio emocional. (BAPTISTA, 2002, p. 19).

Segue abaixo uma série de exercícios posturais que proporcionarão maior relaxamento e consciência corporal aos trompetistas. Leia as instruções com cautela para que todos os detalhes descritos possam ser aplicados.

Postura de levantar as mãos

Fique ereto com os pés juntos e com os braços relaxados. Relaxe todo o corpo e equilibre o peso corporal igualmente em ambos os pés cruzando as mãos na frente do corpo. Inspire profundamente e lentamente levante os braços acima da cabeça mantendo as mãos cruzadas. Sincronize o movimento com a respiração: ao mesmo tempo, dobre a cabeça ligeiramente para trás e olhe para as mãos. Em seguida, expire e desça os braços para os lados até o ponto em que se forme uma linha reta no nível do ombro. Inspire e inverta o entrelaço dos braços, levantando-os acima da cabeça como descrito anteriormente. Expire e desça os braços à frente do corpo de modo que eles estejam novamente na posição inicial. Repita o processo cinco vezes.



(Fonte: elaborada pelo autor)

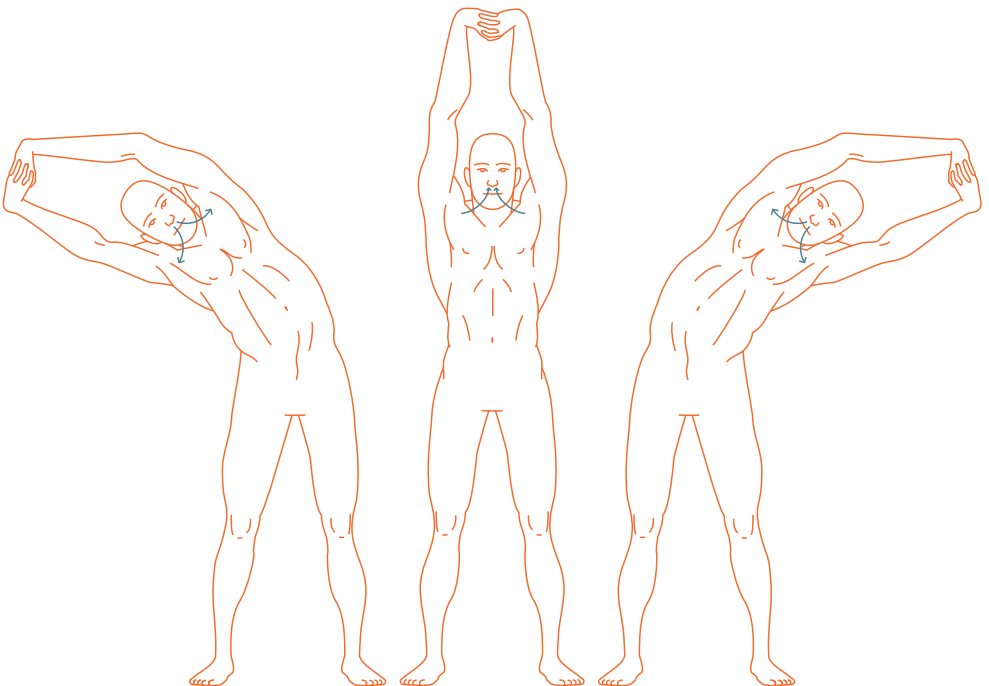
Conscientização: na respiração sincronizada com o movimento e no alongamento dos braços e ombros, além da expansão dos pulmões.

Benefícios: esta postura remove a rigidez dos ombros e da parte superior das costas. A respiração sincronizada melhora a capacidade respiratória. Todo o corpo, especialmente o cérebro, recebe um suprimento extra de oxigênio. (SARASWATI, 2002, p. 136, tradução nossa).

Postura da palmeira com balanço

Fique de pé com os pés separados e fixe o olhar em um ponto na frente na altura dos olhos. Cruze os dedos de uma mão na outra e vire as palmas das mãos para fora. Em seguida, inspire e levante os braços sobre a cabeça. Agora, enquanto expira, dobre a parte superior do corpo para o lado esquerdo da cintura – não dobre para frente ou para trás, nem torça o tronco. Mantenha-se na posição por alguns segundos enquanto retém o pulmão sem ar. Inspire e, lentamente, volte à posição vertical. Faça exatamente do mesmo jeito para o lado direito: voltando à posição vertical (expire enquanto abaixa os braços para os lados).

Isso completa uma rodada. Pratique duas rodadas.

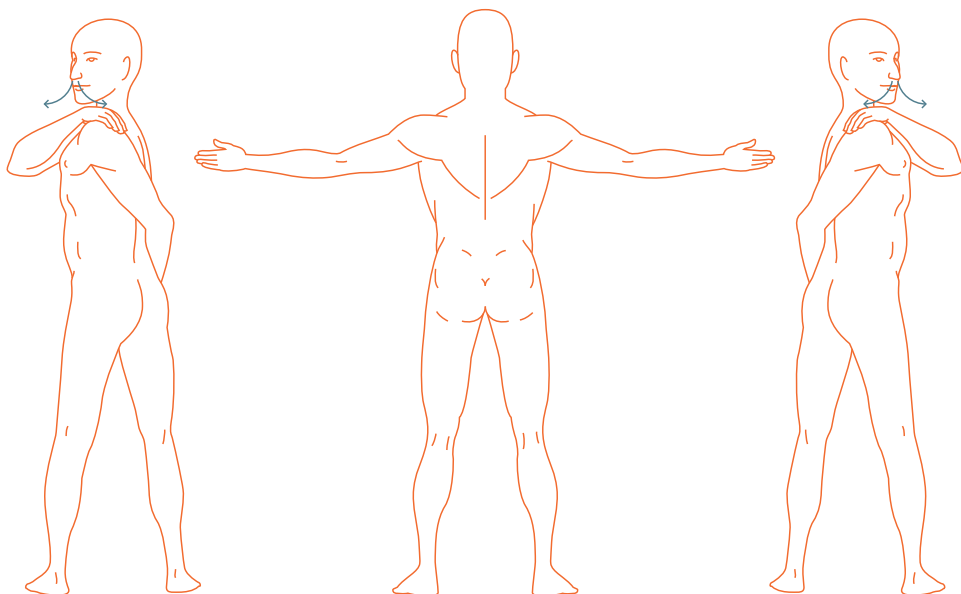


(Fonte: elaborada pelo autor)

Consciência: na respiração sincronizada com o movimento, mantendo o equilíbrio e o alongamento dos lados do corpo, além de manter o corpo e a cabeça virados para a frente sem torcer.

Benefícios: afrouxa e exercita os lados da cintura. Equilibra o lado direito e o lado esquerdo dos músculos posturais. (SARASWATI, 2002, p. 142, tradução nossa).

Postura com rotação na cintura



(Fonte: elaborada pelo autor)

Fique de pé, com os pés separados e com os braços soltos ao lado do corpo. Levante os braços no nível dos ombros inspirando profundamente. Agora expire e gire o tronco para a esquerda, trazendo a mão direita para o ombro esquerdo e enrolando o braço esquerdo ao redor das costas, trazendo a mão esquerda para direita do lado da cintura. Olhe por cima do ombro esquerdo até onde for possível, mantendo a parte de trás do pescoço reta e imaginando que o topo da espinha é um ponto fixo em torno do qual a cabeça gira. Segure a respiração por dois segundos, acentuando a torção e tentando esticar suavemente o abdômen. Agora inspire e retorne à posição inicial. Faça exatamente o mesmo movimento para o lado direito.

Isso completa uma rodada. Pratique duas rodadas.

Conscientização: na respiração sincronizada com o movimento e no alongamento dos músculos do abdômen e da coluna vertebral. Mantenha os pés firmes no chão enquanto torce. Relaxe os braços e as costas o máximo possível durante a prática. Não se esforce. O movimento deve ser relaxado e espontâneo. Execute a rotação suavemente sem solavancos ou rigidez.

Benefícios: esta postura tonifica a cintura, as costas e os quadris, além de ser útil para corrigir a rigidez das costas e problemas posturais. O movimento de relaxamento e de oscilação induz uma sensação de leveza e pode ser usado para aliviar a tensão, estresse físico e mental em qualquer momento durante a performance musical. Esta postura também pode ser praticada quando sentado em uma cadeira, torcendo o corpo, como descrito no exercício de pé. (SARASWATI, 2002, p. 143, tradução nossa).

Postura de flexão para frente



(Fonte: elaborada pelo autor)

Fique de pé mantendo a coluna ereta e junte os pés e as mãos ao lado do corpo. Relaxe! Esta é a posição inicial. Distribua o peso do corpo uniformemente nos dois pés e, lentamente, incline-se para frente: primeiro dobrando a cabeça e o queixo em direção ao peito e, em seguida, dobrando o tronco superior – relaxando os ombros para frente e deixando os braços se soltarem. Dobre o meio do tronco e, finalmente, o tronco inferior. Ao inclinar-se para frente, imagine que o corpo não tem ossos ou músculos. Não force o corpo. Coloque os dedos por baixo dos dedos dos pés ou traga as palmas das mãos para o chão ao lado dos pés. Se isso não for possível, leve as pontas dos dedos da mão o mais próximo possível do chão. Relaxe a parte de trás do pescoço e tente trazer a testa para os joelhos. Na posição final, o corpo está inclinado para frente com os joelhos retos e a testa tocando os joelhos. Mantenha-se na posição, relaxando toda a coluna. Volte lentamente para a posição inicial na ordem inversa.

Isso completa uma rodada. Pratique duas rodadas. Relaxe na posição vertical antes de fazer a próxima rodada.

Respiração: inspire na posição inicial e expire enquanto inclina-se para frente. Respire devagar e profundamente na posição final e inspire enquanto retorna à posição inicial.

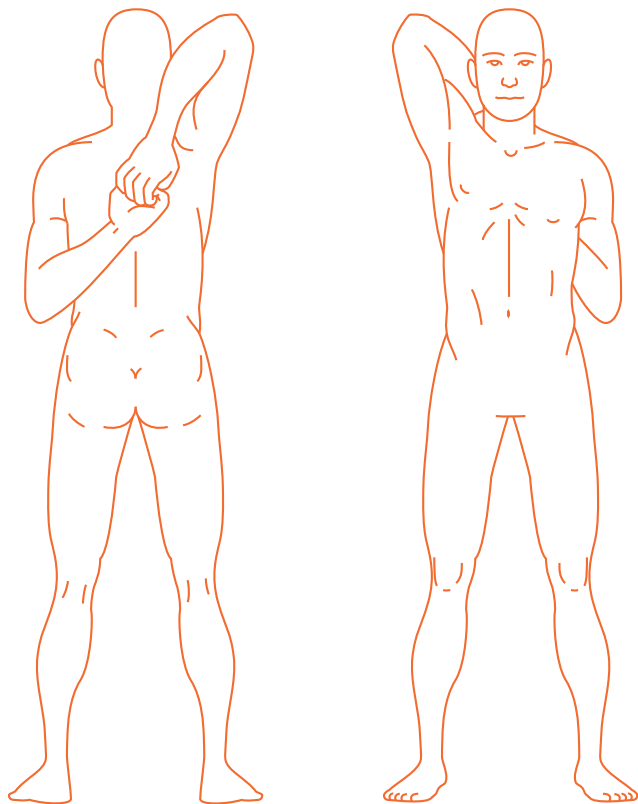
Consciência: na respiração, no movimento e no relaxamento dos músculos das costas.

Contraindicações: esta postura não deve ser praticada por pessoas que sentem dores nas costas, no ciático ou que possuem doenças cardíacas, hipertensão arterial ou hérnia abdominal.

Benefícios: todos os nervos espinhais são estimulados e tonificados. Traz maior vitalidade e aumenta a concentração. (SARASWATI, 2002, p. 242, tradução nossa).

Postura da cara de vaca

Fique de pé com os pés separados e coloque o braço esquerdo atrás das costas e o braço direito atrás do ombro direito. As costas da mão esquerda devem ficar em contato com a coluna, e a palma da mão direita também deve estar repousada na coluna vertebral. Tente unir os dedos de ambas mãos atrás das costas. Em seguida, traga o cotovelo levantado por atrás da cabeça para que a cabeça pressione o interior do braço para traz. A espinha dorsal deve estar ereta e a cabeça alinhada com ela. Feche os olhos. Permaneça nesta posição por até 2 minutos. Solte as mãos, lentamente, e faça o mesmo movimento para o outro lado, invertendo a posição dos braços.



(Fonte: elaborada pelo autor)

Isso completa uma rodada. Pratique duas rodadas.

Respiração: normal na posição final.

Consciência: na respiração.

Benefícios: é uma excelente postura para induzir o relaxamento: alivia o cansaço, a tensão e a ansiedade. Também alivia dor nas costas, no ciático e pode ajudar pessoas que possuem reumatismo ou rigidez geral dos ombros e pescoço, além de melhorar a postura abrindo a área do peito. (SARASWATI, 2002, p. 226, tradução nossa).

A postura do trompetista

A consciência de como ter uma boa postura ao tocar é de grande importância para os trompetistas, pois uma postura ruim pode causar tensão no corpo e atrapalhar o desempenho durante a performance ou durante os estudos.

Quando estamos no palco, no momento da performance, e a ansiedade vem à tona, um dos sintomas que mais influenciam negativamente é a tensão muscular, interferindo diretamente na postura.

Segundo Henes⁵ (apud BELTRAMI, 2008, p.3) nos momentos de estresse os trompetistas encurvam a espinha, encolhem e tencionam os ombros, colocam os cotovelos junto às costelas, posicionam o pescoço para trás e sentam muito na ponta da cadeira. Todas estas atitudes dificultam a respiração, bloqueando a garganta e o tórax superior, os músculos do corpo, em especial os músculos envolvidos no processo respiratório, devem estar livres para agir.

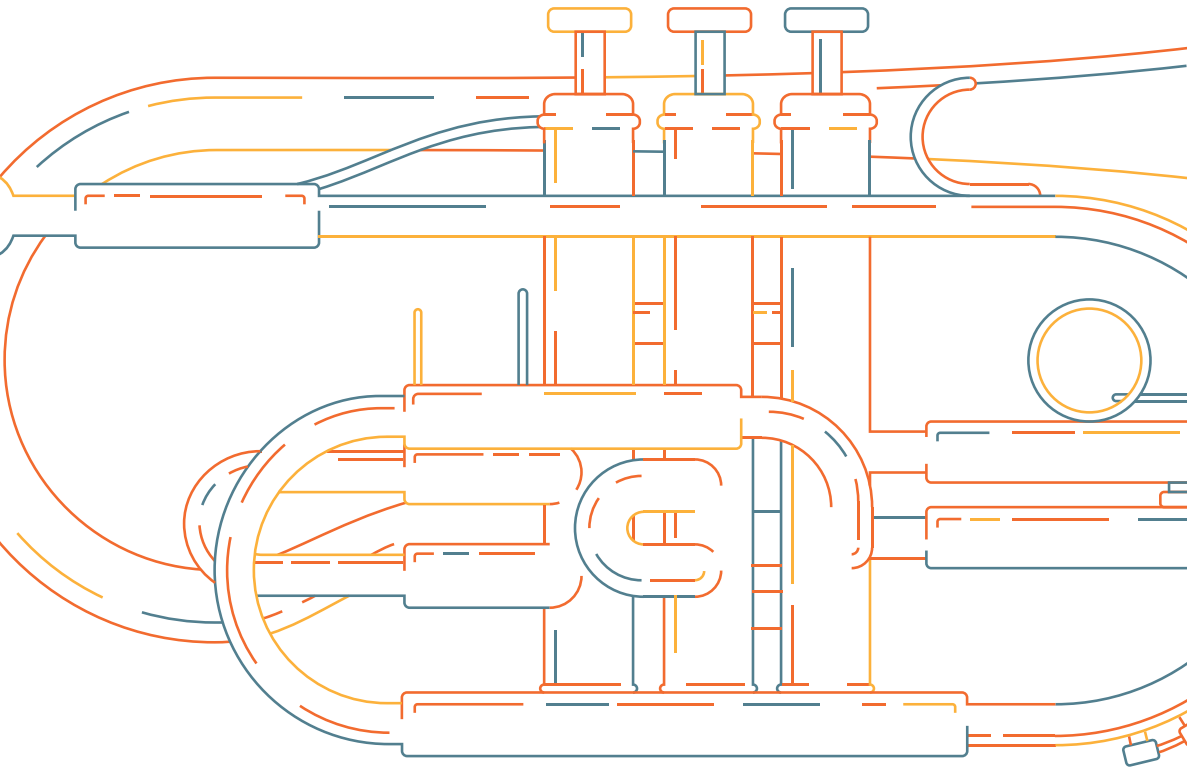
Muitos trompetistas podem não perceber o quanto a falta de consciência postural pode interferir na qualidade técnica e artística ao tocar, mas com a prática dos exercícios de respiração e alongamentos realizados nos capítulos anteriores, o trompetista desenvolverá maior consciência corporal que poderá ser de grande influência para a qualidade da performance. Faz-se necessário, para complementar as práticas posturais abordadas anteriormente, o esclarecimento sobre alguns pontos relacionados a uma boa postura para o trompetista. Segundo as práticas de ioga, dois pontos devem ser levados em consideração para que se tenha uma boa postura. Um deles é a observação do alinhamento da coluna: devemos permanecer com a coluna ereta, mas de uma forma relaxada, tanto sentado quanto de pé, imaginando que um fio puxa o topo da nossa cabeça para cima; fazendo com que a coluna se alongue. O segundo ponto impor-

tante é a posição dos ísquios quando estamos sentados. Os ísquios são dois ossos que ficam na parte inferior do quadril e sobre o quais apoiamos o peso do corpo quando estamos sentados. Ao sentar-se, puxe os glúteos para trás com as mãos e sinta o apoio dos ísquios na cadeira.

Quando estamos tocando o trompete, também devemos ter o cuidado ao observar a posição dos braços, da cabeça, dos pés e dos joelhos. Explicando mais detalhadamente cada um desses pontos; os cotovelos não ficam nem muito abertos e nem muito fechados (encostando nas costelas), o meio termo seria o aconselhável. Com relação à posição dos pés, quando tocamos de pé, o peso do corpo fica igualmente distribuído sobre eles, possibilitando o equilíbrio e a estabilidade corporal. Os pés devem permanecer abertos na distância do quadril, apontados para frente e paralelos um ao outro. Os joelhos devem permanecer afastados na distância do quadril quando tocamos sentados e também permanecer levemente flexionados quando tocamos de pé. Leve agora a sua consciência para o posicionamento da cabeça, ela deve permanecer alinhada à coluna e o queixo paralelo ao chão, tomando o devido cuidado para que não fique inclinada para os lados, para frente ou para trás.

Todas essas observações posturais devem ser feitas de forma relaxada e nunca de uma forma tensa. Devemos fazer os ajustes necessários ao mesmo tempo em que respeitamos a estrutura natural do nosso corpo. Faça os ajustes da forma mais natural e relaxada possível.





Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais - DSM-5**. Tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento, Paulo Henrique Machado, Regina Machado Garcez, Régis Pizzato e Sandra Maria Mallmann da Rosa. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARBAN, Jean Baptiste. **Arban's complete conservatory method: for trumpet (cornet) or E bemol alto, B bemol tenor, baritone euphonium and B bemol bass in treble clef**. New York: Carl Fischer Music Dist, 1982.

BAPTISTA, Marcio Rodrigues; DANTAS, Estélio Henrique Martin. **Yoga no controle do stress**. Fitness & Performance Journal, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 12-20, jan./ fev. 2002.

BELTRAMI, Clovis Antônio. **Estudos dirigidos para grupos de trompetes: fundamentos técnicos e interpretativos**. 2008. 200f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de artes, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

CALLET, Jerome. **Trumpet yoga**. 2. ed. New York: Charles Colin, 1986.

CIRUJEDA, Guillermo Dalia. **Cómo superar la ansiedad escénica en músicos: un método eficaz para dominar los "nervios" ante las actuaciones musicales**. Madrid: Mundimúsica, 2004.

CUNHA, André Sinico. **Ansiedade na performance musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos**. Pelotas: Revista do Conservatório de Música da UFPel, 2012. 29 p.

CUNHA, André Sinico. **Ansiedade na performance musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta**. 2013. 116f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de artes, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.

DISSENHA, Fernando. **Respiração**. Disponível em:<http://www.dissenha.com/impressa_art2.htm>. Acesso em: 03/05/2019.

DISSENHA, Fernando. **Articulação**. Disponível em:< http://www.dissenha.com/impressa_art3.htm> Acesso em: 03/05/2019.

FARKAS, Philip. **A Arte de tocar metais**. Chicago-IL, 1970: Tradução de Ted Miler (MS).

FERGUSON, Maynard. **Biography**. Disponível em:<<https://maynardferguson.com/biography/>>. Acesso em: 26/08/2019.

FONSECA, Erico. **Desconstruir para construir**. 2018. não paginado. Disponível em:<<https://www.ericofonseca.com/dpc/>>. Acesso em: 09/09/2019.

FREDERIKSEN, Brian; TAYLOR, John (Ed.). **Arnold Jacobs: song and wind**. United States: WindSong Press, 1996.

HICKMAN, David. **15 Advanced embouchure studies**. Chandler: Hickman Music Editions, 2007.

HOUAISS, Antônio. **Dicionário eletrônico houaiss**. Versão 3.0. Rio de Janeiro: Objetiva Ltda, 2009.

KELLY, Kevin. **The dynamics of breathing**. Northfield: The Instrumentalist Co, 1998.

MARINHO, A. M. **80 Exercícios respiratórios de svasthya yoga**. 1. ed. São Paulo: Global Editora e Distribuidora LTDA, 1985.

MEJÍA, Carlos Mario Gómez. **Estratégias para o controle da ansiedade na performance musical**. 2016. 134f. Dissertação (Mestrado em Música). Centro de comunicação, turismo e artes, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2016.

MIRANDA, Jonathan Guimarães. **Música no palco: ansiedade de performance musical em estudantes de música em Belém do Pará**. 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Música). Instituto de ciências da arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

SANDERS, Will. **Technical exercises**. 2015. Não paginado. [S.l.:s.n.].

SARASWATI, Swami Satyananda. **Asana pranayama mudra bandha**. New Delhi: Yoga publications trust, 2002.

SIMÕES, Nailson. A escola de trompete de Boston e sua influência no Brasil. In: **Debates** – Caderno do Programa de Pós-Graduação em Música da Unirio. Rio de Janeiro, nov. 2001.

SOARES, Leandro Taveira. **Materiais alternativos na construção do trompete - bocal, tudel e campana: uma abordagem sócio-acústica**. 162f. Dissertação (Mestrado em música). Escola de música, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2007.

STAMP, James. **Warm-ups + studies**. Bulle Suisse: Editions Bim (Jean Pierre Mathez), 2005.

STANISLAVSKI, Constantin. **A preparação do ator**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2008.

STOCKHAUSEN, Markus. **Für trompeter-innen**. Disponível em: <<http://www.markusstockhausen.de/trompeter-musiker-komponist/12/fuer-trompeter-innen>>. Acesso em: 03/05/2019.

STOCKHAUSEN, Markus. **Mensagem pessoal**. Mensagem recebida por: tvianadefreitas@yahoo.com.br em 26/09/2018.

SZABO, Rick. **Complete breathing**. Disponível em:<<http://www.richszabo.com/playingtips/breath3.htm>>. Acesso em: 03/05/2019.

WANCATA, Johannes; FRIDI, Marion; FRIEDRICH, Fabian. **Social phobia: epidemiology and health care**. Psychiatria Danubina, Zagreb, v. 21, n. 4, p. 520-524, 2009.

ZANON, Fernanda Torchia. Mindfulness como ferramenta para lidar com a ansiedade na performance musical. In: COLÓQUIO DE PESQUISA EM MÚSICA DA UFOP, 1., 2017, Ouro Preto, **Anais...** Ouro Preto: Editora da UFOP.

ZAUSS. Mark. **Yoga breath demonstration & trumpet upper register development**. Disponível em:<<http://www.markzauss.com/>>. Acesso em: 26/08/2019.

Notas

- 1.** A ioga é um sistema holístico de práticas mentais, corporais e de saúde física que inclui diferentes técnicas de meditação, exercícios de respiração, manutenção da concentração e posições corporais para desenvolver força e flexibilidade (Mejía, 2016, p. 44). Na prática, a escrita da palavra ioga aparece de várias formas diferentes, neste trabalho adoto a grafia mais comum presente nos dicionários de língua portuguesa (HOUISS, 2009).
- 2.** Ássanas são posturas físicas de alongamento, força isométrica e equilíbrio que fazem parte das práticas de vários estilos de ioga (BAPTISTA, 2002, p. 17).
- 3.** Em 1929, Elizabeth Hapgood, estudiosa americana de literatura russa, e o marido Norman Hapgood, crítico de teatro, tentaram convencer Stanislavsky a escrever e publicar uma obra onde sintetizasse a sua experiência no teatro. Deste desafio, resultou o primeiro volume de uma trilogia: *A Preparação do Ator, A Construção da Personagem e A Criação de um Papel*. *A Preparação do Ator* foi inicialmente traduzido por Elizabeth e publicado em inglês em 1939 pela *Theatre Arts Books*, dois anos antes de ser publicado na Rússia (STANISLAVSKY, 2016, p. 3).
- 4.** Informação fornecida por Martin Angerer em um masterclass realizado na Sala São Paulo, em São Paulo, em 14/03/2017.
- 5.** Este referencial teórico foi extraído da palestra “Alexander Technique”, ministrada por John Renes na Monette Internacional Brass Clinic, 22/06/1999 (BELTRAMI, 2008, p. 3).
- 6.** O tudel, também conhecido como leadpipe, é o tubo inicial onde se encaixa o bocal, e compreende o receptáculo (receiver), o tubo cônico e a luva externa (SOARES, 2007, p. 24).

7. Informação fornecida por Sava Stoianov em um masterclass realizado na escola de música da UFRJ no Rio de Janeiro em junho de 2017.

8. Informação fornecida por Martin Angerer em um masterclass realizado na Sala São Paulo em São Paulo (14/03/2017).

9. Informação colhida na entrevista realizada com Jailson Varelo no Theatro Municipal, no Rio de Janeiro, em julho de 2018.

10. Cada uma das posições do trompete aciona diferentes tamanhos de tubos. Cada tubo possui uma frequência fundamental, possibilitando que somente as notas da série harmônica gerada a partir desta fundamental sejam tocadas. A série harmônica da primeira posição tem como nota fundamental o dó 2, esta fundamental gera a seguinte série: dó 3, sol 3, dó 4, mi 4, sol 4, sib 4, dó 5, etc.

11. O acionamento dos 3 pistões gera 8 posições possíveis, sendo 7 delas mais comumente utilizadas. Na primeira posição não é acionado nenhum pistão; na segunda posição (pistão 2); terceira posição (pistão 1); quarta posição (pistões 1 e 2); quinta posição (pistões 2 e 3); sexta posição (pistões 1 e 3); sétima posição (pistões 1,2 e 3); oitava posição (pistão 3). (SOARES, 2007, p. 26-27).

12. Informação fornecida por Björn Kadenbach, segundo trompete da Orquestra Filarmônica de Dresden, em um masterclass realizado na Escola de Música da Universidade Federal do Rio de Janeiro, no Rio de Janeiro, em 06/09/2018.

13. Articular é conectar e/ou pronunciar um ou vários sons consecutivos ou não, através do silêncio ou do próprio som. Isto acontece na música e também quando falamos (SIMÕES, 2001, p. 34).