

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
INSTITUTO DE ARTES – IARTE
CURSO DE MÚSICA

**O AQUECIMENTO E A ROTINA DE ESTUDO DO TROMBONISTA: ASPECTOS
FUNDAMENTAIS**

Uberlândia, dezembro de 2018.

JOSENY ALMEIDA DIAS

**O AQUECIMENTO E A ROTINA DE ESTUDO DO TROMBONISTA: ASPECTOS
FUNDAMENTAIS**

Trabalho de Conclusão do Curso de graduação em Música da
Universidade Federal de Uberlândia, Habilitação em Instrumento:
Trombone, sob a orientação do Professor Ms. Alexandre Teixeira.

Uberlândia, dezembro de 2018.

Sumário

1. INTRODUÇÃO	8
2. UMA TERRÍVEL EXPERIÊNCIA.....	10
3. FUNDAMENTOS	12
3.1. Definição.....	12
3.1.1 Fundamentos do trombone segundo Elliot Chasanov:	13
Parte 1. Aquecimento Corporal.....	15
Parte 2. Condicionamento e controle da embocadura	16
Parte 3. Articulação, coordenação da vara e controle da embocadura.	20
3.1.2 Fundamentos do trombone segundo Christian Lindberg:	22
Dica 1: Respiração, coordenação, ataque e embocadura.....	23
Dica 2: Nota longa e ligadura lenta (Long tones and slow slurs).....	24
Dica 3: Articulação/escala maior	25
Dica 4: Trabalhando a extensão	25
Dica 5: Articulação/velocidade	27
Dica 6: Trinado labial (lip trills)	27
Dica 7: Postura.....	28
Dica 8: Como mover a vara do trombone	28
Dica 9: Registro agudo.....	28
Dica 10: Como melhorar seu registro agudo.....	30
Dica 11: Uso do bocal sem o instrumento (buzz)	32
Dica 12: Continuação de uso do bocal sem instrumento (buzz)	32
3.1.3 Fazer ou não fazer o buzz, eis a questão.	33
4. AQUECIMENTO E ROTINA DE ESTUDO DO TROMBONISTA.....	35
5. TEMPO IDEAL PARA O ESTUDO DIÁRIO	38
6. QUAIS FUNDAMENTOS DEVEM ESTAR PRESENTES EM MEU AQUECIMENTO E ROTINA DE ESTUDOS	40
7. PROPOSTAS: FUNDAMENTOS NA PRÁTICA	43
7.1. Como elaborar uma rotina de estudo eficiente	43
7.2. Exercícios	44
7.2.1. Postura	45
7.2.2. Respiração / Emissão do ar	45
7.2.3. Vibração labial (free buzz) e Buzz (apenas com o bocal)	46
7.2.4. Embocadura	48
7.2.5. Fluxo de ar / Glissando	49
7.2.6. Articulação.....	51
7.2.7. Flexibilidade	54
7.2.8. Escalas	57
7.2.9. Arpejos.....	60
7.2.10. Relaxamento	62
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	65

9. REFERÊNCIAS	66
10. APÊNDICE	69

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Exercícios propostos pelo professor Elliot Chasanov (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone).....	16
Figura 2: Exercícios para embocadura e controle. (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone).	17
Figura 3: Exercícios sem bocal, com o uso do buzz. (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone)	18
Figura 4: Exercícios de glissando na mesma posição. (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone).....	18
Figura 5: Exercícios de glissando na mesma posição, na região grave. (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone).	18
Figura 6: Exercícios de glissando, na região aguda, utilizando a série harmônica. (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone). ...	19
Figura 7: Exercícios de flexibilidade. (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone).	19
Figura 8: Exercícios de flexibilidade na região grave. (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone).....	20
Figura 9: Exercícios articulação, coordenação da vara e controle da embocadura. (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone). ...	21
Figura 10: Exercícios de extensão e articulação. (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone).	21
Figura 11: Exercícios de legato utilizando a língua. (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone).	22
Figura 12: Exercício de ligadura. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 1).	24
Figura 13: Exercício de ligadura. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 2 que exatamente igual ao da dica de número 1).	24
Figura 14: Exercício de ligadura. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 2).	24
Figura 15: Exercício de ligadura com semínimas. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 2).....	24
Figura 16: Exercício que trabalha o ataque de cada nota da escala. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 3).	25
Figura 17: Exercício de flexibilidade. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 4). ...	26
Figura 18: Exercício de flexibilidade, até a nota Si Bemol. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 4).	26
Figura 19: Exercício de flexibilidade com o acréscimo da próxima nota da série harmônica. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 4).	26
Figura 20: O último exercício proposto no vídeo, executa-se o Fá 4 (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 4).	27
Figura 21: Exercício de articulação e velocidade. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 5).....	27
Figura 22: Exercício de trinado labial. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 6) ...	28

Figura 23: Exercício para desenvolver o registro agudo. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 9).....	29
Figura 24: Exercício para relaxar a musculatura após trabalhar o registro agudo. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 9).....	29
Figura 25: Exercício para melhorar o registro agudo. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 10).....	31
Figura 26: Planeje, execute, reflita e comece novamente. (STANLEY, p.2, 2016).....	35
Figura 27: Exercício de free buzz ou buzz. (SHERIDAN/PILAFIAN).....	46
Figura 28: Exercício de free buzz ou buzz. (SHERIDAN/PILAFIAN).....	46
Figura 29: Exercício de buzz. (ALESSI, warm-up)	47
Figura 30: Exercício de free buzz ou buzz. (KRAUTER).....	47
Figura 31: Exercício de buzz. (JOSENY DIAS, estudos desenvolvidos para alunos).....	48
Figura 32: Exercício de ligadura. (SCHLOSSBERG)	48
Figura 33: Exercício de ligadura. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 2).	48
Figura 34: Exercício de flexibilidade para fortalecimento da embocadura. (EDWIN FRANKO GOLDMAN)	49
Figura 35: Exercício de ligadura para embocadura. (JAMES STAMP).	49
Figura 36: Exercício de notas longas. (REMINGTON).....	50
Figura 37: Exercício de fluxo de ar. (DIJK, BEN`S BASICAS)	50
Figura 38: Exercício de ligadura e glissando com foco no fluxo de ar. (FREITAS, Trombone On - Fundamentos)	51
Figura 39: Exercício de ligadura e glissando com foco no fluxo de ar. (FREITAS, Trombone On - Fundamentos).	51
Figura 40: Exercício de articulação. (REMINGTON)	52
Figura 41: Exercício de articulação. (JOSENY DIAS)	52
Figura 42: Exercício para articulação. (EDWIN FRANKO GOLDMAN).	53
Figura 43: Exercício para articulação. (EDWIN FRANKO GOLDMAN).	53
Figura 44: Exercício de articulação. (FREITAS, Trombone On - Fundamentos).....	54
Figura 45: Exercício de articulação. (FREITAS, Trombone On - Fundamentos).....	54
Figura 46: Exercício de flexibilidade. (SCHLOSSBERG).	54
Figura 47: Exercício de flexibilidade. (REMINGTON).....	55
Figura 48: Exercício de flexibilidade. (REMINGTON).....	55
Figura 49: Exercício de flexibilidade. (CHARLES COLIN).	56
Figura 50: Exercício de flexibilidade. (EDWIN FRANKO GOLDMAN).	56
Figura 51: Exercício de escalas. (POLISTCHUK).....	57
Figura 52: Exercício de escalas. (POLISTCHUK).....	57
Figura 53: Exercício de escalas. (ALEXANDRE TEIXEIRA).....	58
Figura 54: Exercício de escalas. (ARBAN`S).....	58
Figura 55: Exercício de escalas. (SLOKAR).....	59
Figura 56: Exercício de escalas. (SLOKAR).....	59
Figura 57: Exercício de escalas. (EDWIN FRANKO GOLDMAN).	60
Figura 58: Exercício de escalas. (ARBAN`S).	60
Figura 59: Exercício de Arpejo (SCHLOSSBERG)	61
Figura 60: Exercício de Arpejo. (ARBAN`S)	61

Figura 61: Exercício de Arpejo. (SLOKAR).....	62
Figura 62: Exercício de Arpejo. (EDWIN FRANKO GOLDMAN).....	62
Figura 63: Exercícios de relaxamento. (CARLOS FREITAS, Trombone On – Fundamentos).	63
Figura 64: Exercícios de relaxamento (MICHAEL DAVIS)	64
Figura 65: Exercícios para relaxamento (BEN`S BASICS).....	64

1. INTRODUÇÃO

Como instrumentista profissional, tenho o privilégio de tocar o trombone praticamente todos os dias. Essa constância cria uma relação de proximidade com o meu equipamento de trabalho o que é gratificante e estimulante. O contato físico entre o instrumento trombone e o corpo proporciona uma cumplicidade entre a musculatura e o metal do qual ele é constituído - por uma liga chamada latão¹. Ao tocar o trombone, as condições da musculatura e sua interação com o metal variam drasticamente. Ao iniciar este contato diário é necessário um aquecimento, algo comum entre outros instrumentistas e cantores, os quais conhecem bem os problemas de se tocar ou cantar - principalmente pela manhã. Os cantores buscam superar esta dificuldade utilizando o aquecimento vocal para proporcionar um melhor condicionamento da musculatura (ARAÚJO et al, 2014). Semelhantemente, os trombonistas também precisam preparar o corpo e sua musculatura para a execução musical e não importa o horário. É de suma importância o instrumentista se aquecer quando entrar em contato com o instrumento pela primeira vez no dia.

Para ajudar a solucionar este problema os músicos de sopro em geral têm feito uso de exercícios que visam preparar o corpo para a atividade musical buscando práticas variadas, no entanto, muitos trombonistas os utilizam, de forma não consciente, ou seja, sem entender a lógica e o conceito desses estudos denominados de aquecimentos e rotinas, e o porquê dos exercícios propostos praticando-os como uma repetição meramente mecânica, sem um objetivo claro e consciente, sem distinguir até mesmo a diferença de aquecimento e rotina de estudo.

A palavra *warm-up*² em inglês é muitas vezes confundida e mal interpretada, geralmente associada somente a aquecimento, porém esta palavra geralmente está ligada a prática diária de fundamentos, ou seja, uma rotina de fundamentos. Robert Marsteller (1974) escreveu um método com o nome *daily routines*, neste estudo o autor propõe uma série de exercícios que devem ser praticados de forma rotineira. Há exercícios como notas longas, flexibilidade, extensão e escalas.

A literatura que aborda o *warm-up* está amplamente disponível através do mercado editorial, ou em site de professores e universidades. Também são encontrados em formato de

¹O latão ou *brass* na língua inglesa é uma liga de cobre e zinco com proporções variadas (Wikipedia, 2016). De acordo com a composição do latão ele terá uma cor característica e também uma sonoridade distinta. O artesão Bernd Sandner no site de sua firma especializada em campanas para instrumentos da família dos metais enumera as composições do latão: *yellow brass*, 72% de cobre e 28% de zinco (Sandner, 2017).

² BORGES, Lucas Rego. Warm-up, buzz e free buzz [mensagem pessoal]. Mensagem recebida por WhatsApp em 27 de setembro de 2018.

manuscrito, disseminados em festivais e em redes sociais. Geralmente os professores quando ministram *masterclasses* em festivais e encontros de trombone distribuem cópias de seus aquecimentos e rotinas de estudo favoritos.

No decorrer deste trabalho de pesquisa, proponho abordar alguns exercícios de aquecimento e rotinas de estudo contendo fundamentos necessários para a manutenção e desenvolvimento da técnica do trombonista.

Estes exercícios são compostos por uma série de pequenas melodias que visam pôr em prática fundamentos que proporciona ao trombonista, um melhor preparo para começar suas atividades musicais sejam elas, rotinas de estudo, ensaios ou concertos, além de manter e melhorar a sua técnica. Irei mostrar propostas de aquecimentos e rotinas de estudo de dois trombonistas e identificar quais são os fundamentos que estes músicos entendem ser mais importantes para a técnica do trombonista, e por fim propor quais os fundamentos deve estar presentes em uma rotina de estudo.

Analisando os vários trombonistas escolhi dois que abrangem áreas que considero importantes, o primeiro é o professor Elliot Chasanov da University of Illinois at Urbana-Champaign, USA e o segundo é o solista, compositor e maestro reconhecido internacionalmente Christian Lindberg.

Diante destas questões ficou claro que este assunto é uma matéria de pesquisa acadêmica que será desenvolvido no decorrer deste trabalho. Este TCC trará um grande benefício à comunidade de estudantes de trombone, pesquisadores e alunos de outros instrumentos que se interessam em pesquisar a respeito deste tema, fundamentos, pois servirá como uma ferramenta importante para desenvolvimento de trabalhos posteriores, futuras pesquisas e publicações em português, além de servir como uma fonte de revisão bibliográfica para estudos de *performance* no trombone, e auxiliar o trombonista a montar seu próprio aquecimento e rotina de estudo com base nos fundamentos que serão aqui explicitados. Este tema possui pesquisas abordando outros instrumentos, como por exemplo: o violão, porém na literatura do trombone há uma quantidade restrita de materiais publicados em português e disponível para consulta que auxilie os músicos em seus estudos e pesquisas.

2. UMA TERRÍVEL EXPERIÊNCIA

Há três anos descobri que precisava retirar os dentes sisos que estavam encrustados e empurrando outros dentes. Com isso marquei exames pré-operatórios como radiografia, panorâmica entre outros. Posteriormente realizei a cirurgia e após vinte e cinco dias de repouso para minha surpresa, ao voltar para minhas atividades musicais, não consegui produzir som no trombone. Meu Deus! Foi desesperador... Quase entrei em uma depressão, pensei que nunca mais conseguiria tocar trombone novamente. Pedi a Deus orientação e força para não desistir da vida e nem da música. Perguntas invadiram minha mente como: E agora o que vou fazer? E se eu não voltar a tocar? Como vou permanecer no serviço já que trabalho em uma banda militar? Como continuo dando aulas?

Foi uma fase realmente difícil, pensei que seria algo passageiro por causa dos dias que fiquei sem tocar. Porém os dias passavam e não melhorava. Retornei ao dentista e aparentemente não tinha nada de errado. Mesmo assim, ainda não conseguia tocar. Não sabia mais o que fazer e estava profundamente chateado, frustrado, descrente da vida. Foi quando decidi com mais forças não desistir! Pedi novamente a Deus orientação do que fazer e comecei a pesquisar na internet e discutir o assunto com meu professor, amigos. Buscava algo que pudesse auxiliar-me a superar esta fase como estudos de fundamentos, casos parecidos com o meu, ou seja, qualquer coisa que pudesse me ajudar a recomeçar.

Após algum tempo, consegui produzir um som pequeno, diga-se de passagem, muito feio, extremamente fora do foco e muito anasalado. Sabia que o som ideal não era daquela forma, não era aquele timbre, porém os músculos e embocadura não respondiam ao comando de minha mente. Eu sabia o que fazer, mas não conseguia. Tocava dois compassos e não aguentava de dor no masseter (músculos da mandíbula responsáveis pela mastigação). Fazia vibração labial e não aguentava de dor. Foi quando aprofundei nas pesquisas e deparei-me com um canal de um solista do instrumento no Youtube. No canal há uma série de vídeos intitulados Christian Lindberg Trombone Tip (LINDBERG, 2016), os quais me apontaram uma nova perspectiva para recomeçar a estudar o trombone do zero, tudo outra vez!

O jeito antigo de tocar, o modo de soprar e posição do bocal na boca foi alterado e precisei fazer uma reprogramação mental para um novo jeito de tocar. O processo foi longo, lento e doloroso como músico militar e professor de trombone em projetos sociais precisei me afastar e abster de vários compromissos, por dois semestres solicitei o trancamento no curso de graduação em música (bacharelado em Música com especialização em trombone) pela Universidade Federal de Uberlândia - UFU, o que foi muito frustrante, pois em um semestre

estava tocando o Concerto para Trombone de Launy Grøndahl e no outro semestre não conseguia se quer tocar uma escala de Si bemol maior.

Após esse período, uni o resultado desta pesquisa com a experiência em dar aulas de trombone para iniciantes, e com o auxílio do meu professor Alexandre Teixeira, propus desafiar a mim mesmo e a encarar este novo cenário, desafiador.

Em minha retomada à prática do estudo de trombone, precisei fazer vários testes, pois ainda sentia muitas dores no masseter, com isso, escolhi alguns exercícios, dentre vários na literatura do trombone, que não me fizessem sentir dores e que fosse mais apropriado ao meu reestabelecimento da embocadura de forma lenta e progressiva.

Em alguns meses, quando consegui tocar notas mais limpas, tentei tocar frases longas como, por exemplo, o exercício três do livro de Johannes Rochut, que utiliza o *legato*, que é característico destes vocalizes e não obtive êxito. Até então estava tocando apenas alguns exercícios curtos, porém com o desafio das frases longas o resultado foi muita dor e desconforto, neste processo percebi que alguns estudos me traziam dor e outros não. Baseado neste critério, ou seja, tocar sem dor, ou com menos dor selecionei exercícios que não provocassem tamanho desconforto e neste processo os exercícios de Christian Lindberg (Lindberg, 2016), foram importantíssimos para mim. Após testa-los, investi tempo estudando-os e transcrevendo-os e selecionei os quatro primeiros para serem à base de minha rotina de estudo. A princípio não os executava na íntegra, somente pequenas partes.

Ao longo desta caminhada estes exercícios tem se tornado cada vez mais confortáveis e outros têm sido integrados a minha rotina, como os exercícios de Chasanov descritos no item 3.1.1, pois com eles percebi que aos poucos a musculatura da boca está mais forte e sinto cada vez menos dor.

Desde então aumentei gradativamente a prática destas 12 primeiras dicas de Christian Lindberg, dentro de uma tessitura confortável, o que tem me beneficiado com ótimos resultados.

3. FUNDAMENTOS

Por se tratar de um termo novo no estudo de trombone no Brasil, penso que se faz necessário à definição do que é fundamento.

3.1. Definição

Fundamento segundo dicionário Aurélio é um substantivo masculino que significa base ou alicerce, também pode ser considerado um conjunto de conhecimentos ou técnicas que fundamentam uma atividade, no nosso caso o tocar trombone. Jesus Cristo utilizou-se de uma parábola para demonstrar a importância do fundamento na construção de uma casa “A casa construída sobre a areia foi derrubada pela chuva e pelo vento, enquanto que a casa construída na rocha suportou as tempestades” (Mat. 7:24). Da mesma forma este princípio pode ser aplicado a várias atividades humanas como, por exemplo, o tocar trombone, ou seja, o trombonista deve estar embasado nos princípios fundamentais, para que haja uma boa técnica e consequentemente tocar bem o trombone.

A atividade instrumental exige a prática diária de fundamentos para o constante aperfeiçoamento da técnica do trombonista, como por exemplo: sonoridade, afinação das notas, domínio da dinâmica, domínio da extensão ou tessitura, ter um bom fluxo de ar, fazer um bom legato, ter uma boa conexão entre as notas, ter uma boa articulação, domínio da flexibilidade no instrumento e controle do movimento da vara.

Vários professores têm disponibilizado literaturas que abordam os fundamentos a serem praticados no instrumento, ou seja, exercícios que trabalham os fundamentos no trombone. Entretanto, as maiores destas literaturas não falam claramente quais são os fundamentos, mas seus autores os demonstram no corpo do trabalho através de exercícios, como por exemplo:

1. *Warm-ups, Fundamentals and Embouchure for trombone*, do professor de trombone Elliot Chasanov. (2016)
2. *Christian Lindberg trombone Tip*. (2016)
3. *Warm-ups and Fundamental Exercise Materials*, do professor de trombone Bill Stanley. (2017)
4. *Daily Concepts and Fundamentals of Trombone Playing*, do Professor Jonathan Whitaker. (2015)

A partir deste ponto trarei os exercícios de Elliot Chasanov e Christian Lindberg a fim de entendermos o que são fundamentos segundo cada autor e como suas práticas diárias devem ser pensadas e estudadas.

3.1.1 Fundamentos do trombone segundo Elliot Chasanov:

Neste item, trarei a conhecimentos dos leitores quem é Elliot Chasanov e qual sua relevância para o trombone no cenário mundial.

Chasanov está há aproximadamente 30 anos na Universidade de Illinois, foi nomeado professor de trombone com mandato permanente em 1991. Antes de ir para a Universidade de Illinois em Urbana-Champaign, foi um dos principais trombonista e solista dos Estados Unidos. Na Force Band e Orchestra em Washington, DC (1981-1985) e professor de trombone e eufônio na Kent State University (1985-1991). Chasanov começou seu estudo de música muito novo como violoncelista, iniciando no trombone logo em seguida. Elliot Chasanov estudou com Frank Crisafulli, Karl Fruh (violoncelo), Robert Gray, Vern Kagarice, Edward Kleinhammer, Alan Kofsky, Frank Miller (violoncelo), Renold Schilke, Richard Schmitt e Milt Stevens. Apresentou-se em muitos dos locais mais prestigiados do mundo, incluindo a Academia Real de Música de Londres, o Colégio Frederic Chopin de Música de Varsóvia, a Sala Haydn do Palácio Esterhazy em Eisenstadt na Áustria, Florianka em Cracóvia, entre muitos outros. Em 1985, a convite do compositor, realizou a estreia mundial do Concerto Barroco de Frigyes Hidas para o alto trombone e cordas no International Trombone Workshop. Em sua resenha, The International Trombone Journal escreveu:

[...] seu som poderia ter sido descrito como um veludo bordado - uma tapeçaria escura, ricamente reforçada por superfícies refletoras brilhantes... O fluxo natural da frase confrontou diretamente o dilema perpétuo de acoplar um cantando ao estilo reagindo ao controle do movimento. (MUSIC.ILLINOIS.EDU)

Em 1989, a convite de Frank Tichelli, ele estreou seu Concerto para Trombone, duo de pianos e percussão em San Antonio, Texas. Mike Greenberg do San Antonio Express-News escreveu “em *performance* dessa obra intensa e virtuosa... o trombonista Elliot Chasanov foi um solista esplêndido técnica e interpretativamente”. (MUSIC.ILLINOIS.EDU)

Ele atuou como banca em competições apresentadas pelo ITA, conservatórios em Montreal, Varsóvia, Bialystok e Cracóvia. Apresentou masterclasses nos Estados Unidos, Canadá, Inglaterra e Europa. Na primavera de 2014, ele apresentou masterclasses convidadas

no Conservatório de Paris, Conservatórios de Ghent, Leuven e Bruxelas na Bélgica e Fribourg, na Suíça. Ele também apareceu como solista convidado e maestro com o Coro Trombone Belga. Na Polônia, foi artista convidado nos Festivais de Trombone de Varsóvia de 2000 e 2009 e banca da 2ª e 5ª Competição de Trombone da Polônia. Professor Chasanov sediou o Festival Internacional de Trombone de 1997 na Universidade de Illinois e atuou em seu corpo docente quatro outras vezes. Sob sua direção, o Coral UI Trombone foi o vencedor de 1993 do Emory Remington International Trombone Choir Competition e se apresentou na MidWest International Band e Orchestra Clinic, IMEA, Festival de Música de Montreal, Festival Launediere e em várias turnês nos EUA. Foi professor de trombone no Festival Internacional de Música em Duzniki Dzroj, na Polônia, nos verões de 2000 e 2001. No final de 2002, o professor Chasanov foi professor no Polish Brass Symposium e artista convidado da Academia de Música de Varsóvia. Em 2006 e 2007 foi professor no Festival de Música de Câmara de Burgos, na Espanha. No verão de 2010, foi apresentado como trombonista no First Metropolis Brass Symposium em Bournem, na Bélgica.

Nos Estados Unidos, o professor Chasanov se apresentou com a Orquestra de Cleveland, a Orquestra Sinfônica Nacional, o Cleveland Ballet, a Ópera de Cleveland, a Milwaukee Symphony, a Orquestra de Câmara de Ohio, o Illinois Brass Quintet e o Metropolitan Brass Quintet. Além de apresentar recitais solo em todo o mundo, atualmente atua como trombonista principal na Champaign-Urbana Symphony e no Consortium Brass Quintet.

Seus muitos arranjos para coro de trombone, quinteto de metais, solo de metais e banda de sopro são publicados pela Cherry Classics na América do Norte e pela Metropolis Music na Bélgica como parte da The Elliot Chasanov Brass Series. Ele projetou dois bocais de trombone alto para Schilke Music Products em Chicago, que foram introduzidos na Musikmesse Frankfurt em março de 2014. Ele esteve envolvido em design de instrumento e bocal com fabricantes de trombone incluindo Bach, Conn, Greenhoe, Hammond, Kuehnl e Hoyer, Schilke e Yamaha. Em agosto de 2017, foi indicado como Artista-Clínico na Michael Rath Trombones. Em 22 de dezembro de 2017, ele apresentou uma clínica em destaque no Midwest Clinic, em Chicago.

Apresentado o professor Elliot Chasanov, seguiremos a análise de seu estudo. Em seu texto (*Warm-ups, Fundamentals and Embouchure for trombone*) ele divide seu estudo em três partes:

1. *Warm-ups.*
2. *Fundamentals.*

3. *Embouchure* for trombone.

Parte 1. Aquecimento Corporal

Propõe iniciar as atividades com o aquecimento corporal através de exercícios de respiração, embocadura e articulação ou uso da língua.

A) Respiração:

Neste exercício Chasanov recomenda utilizar o metrônomo com 60 batimentos por minuto, comece inspirando quatro tempos e expirando quatro tempos até inspirar um tempo e expirar quatro tempos. O aluno deve observar para que a taxa do volume de ar seja constante tanto na inspiração quanto na expiração, deixe sempre os pulmões “vazios de praticamente todo ar” antes de inspirar novamente, nunca pare ou segure o ar antes de soltá-lo o movimento de inspiração e expiração deve ser feito sem cortes, o autor sugere que faça de três a quatro repetições deste exercício e logo após faça uma pausa para descanso de poucos minutos.

B) Embocadura e articulação ou uso da língua

O exercício da letra “B” é bastante conhecido no meio trombonístico, este exercício está presente no livro do professor Remington, porém o professor Chasanov orienta a ser praticado de duas maneiras:

1. Ataque à primeira nota (Fá médio) somente com o ar e faz um glissando para a segunda nota (Mi), mantenha o fluxo de ar constante e não deixa uma espécie de “barriga” entre uma nota e outra.
2. Ataque a primeira e a segunda nota (Fá e Mi) utilizando a sílaba “T” o autor recomenda a pronúncia “TOE”, a coluna de ar deve ser constante, cuidado para não interromper a coluna de ar ao articular a segunda nota, o ar entre uma nota e outra não deve ser interrompido, ou seja, não se pode ouvir pausa entre uma nota e outra.

Trabalhe para manter ao longo de todo exercício, o mesmo formato dos cantos da boca, exatamente igual ao que você faz enquanto glissa, principalmente quando for utilizar a sílaba “T”, pois muitos trombonistas têm a tendência de desmontar os cantos da boca quando vão articular as notas, deixando-as desafinadas e fora do foco.

Part I: Body Warm-up**a. Breathing**

Instructions: Set metronome to 60 beats per minute.

Start with 4 in/4 out and work up to 1 in/4 out.

Blow up your breathing bag.

Empty lungs of all air.

Breathe in at a constant rate, exhale at a constant rate (never stop or hold the air).

Do only 3-4 repetitions and then take a break.

Exercise:	<u>INHALE</u>	<u>EXHALE</u>
	4 beats	4 beats
	3 beats	4 beats
	2 beats	4 beats
	1 beat	4 beats

b. Embouchure, Slide Arm, Tongue Warm-up-Work to maintain corner setting as you gliss.
c. Chromatic Descending Repeated tonguing-Strive for bouyant quality to eighths, and always BLOW PAST TONGUE!

Figura 1: Exercícios propostos pelo professor Elliot Chasanov (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone).

C) Exercícios de língua com repetição

Neste exercício esforce para ter uma colcheia de qualidade e mantenha o fluxo de ar constante enquanto as articula. Pratique em vários tons e em escalas descendentes, respire quando indicado pelas vírgulas acima da partitura, seguindo sempre o mesmo modelo para todo o exercício.

Parte 2. Condicionamento e controle da embocadura

Chasanov recomenda começar este exercício de qualquer parcial da série harmônica geralmente inicia-se com a nota Fá (Fá2), utilize estes exercícios de condicionamento para construir e desenvolver força, flexibilidade e conexão entre as notas do mesmo parcial

harmônico como, por exemplo: as notas Fá e Mi. Concentre-se tanto no foco quanto na afinação das notas e na consistência do glissando para que haja uma conexão perfeita entre uma nota e outra sem a interrupção do fluxo de ar.

A) Exercício de *Buzz*

Antes de prosseguir com as explicações dos exercícios de Chasanov, se faz necessário explicar o significado de duas palavras *buzz*³ e *free buzz*⁴. *Free buzz* é somente a vibração labial a famosa “abelhinha” e *buzz* é tocar apenas com o bocal, às vezes estes termos se confundem um pouco, a pessoa utiliza o termo de *buzz* sem bocal e na verdade pretende falar de *free buzz*.

Neste exercício o autor recomenda praticar o *buzz* tanto ascendente quanto descendente para aumentar a extensão (alcance) do instrumentista. O uso do glissando é recomendado neste caso para que não haja interrupção da coluna de ar entre uma nota e outra.

É importante mencionar que se o trombonista for pouco experiente e não tiver uma boa consistência na afinação, ao fazer o exercício de *Buzz* utilize um teclado ou piano, para não se perder na afinação e não se acostumar a fazer o *Buzz* sem pensar nas alturas das notas.

Part II: Embouchure Conditioning and Control

NOTE: Start on any open partial note. Use these conditioning exercises to build up to (or down from) each open partial and to develop strength, flexibility, and connection between open partials. Concentrate both on focus/refinement of tone and consistency of glissando/connection. It is very helpful to buzz with a piano or other pitch generator.

a. Half Step Buzz Extension Exercise (on cutaway

Do both ascending and descending range

♩ = 60



Figura 2: Exercícios para embocadura e controle. (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone).

B) Exercício de extensão (intervalo)

O autor acrescenta intervalos cromáticos que deve ser praticados com o bocal, sem o instrumento e sempre com o glissando entre as notas.

³ BORGES, Lucas Rego. Warm-up, buzz e free buzz [mensagem pessoal]. Mensagem recebida por WhatsApp em 27 de setembro de 2018.

⁴ BORGES, Lucas Rego. Warm-up, buzz e free buzz [mensagem pessoal]. Mensagem recebida por WhatsApp em 27 de setembro de 2018.

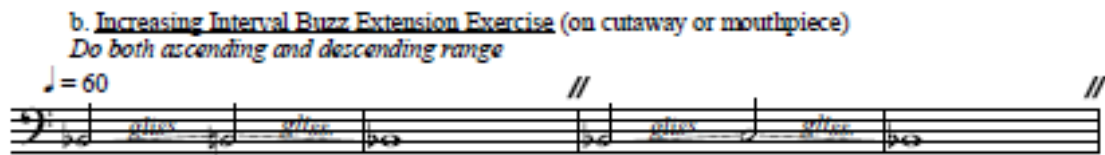


Figura 3: Exercícios sem bocal, com o uso do buzz. (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone)

C) Exercícios de glissando na mesma posição (com o trombone)

O autor continua trabalhando o condicionamento da embocadura, agora com a utilização do trombone, concentre-se para que o glissando saia o mais estável possível sem pausa ou corte no fluxo de ar entre uma nota e outra, uma observação importante e que o glissando deste exercício é feito com a vara do trombone parada de forma vertical, dentro da mesma série harmônica, deve ser praticado como se estivesse movendo a vara em um glissando horizontal.

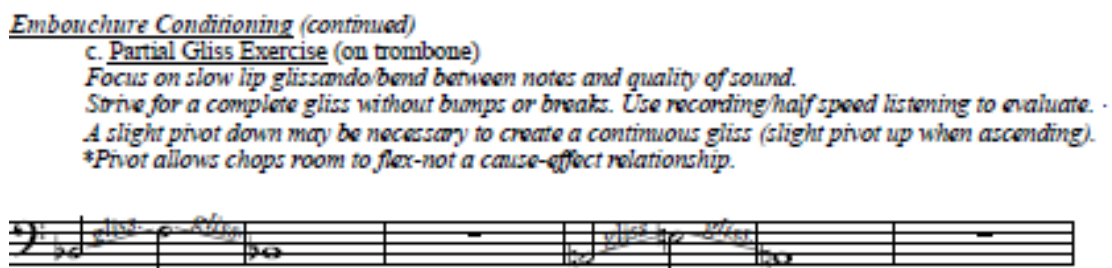


Figura 4: Exercícios de glissando na mesma posição. (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone).

Para os instrumentos com o rotor é recomendado a praticar até a nota “dó” como no exemplo logo abaixo, todos estes exercícios devem ser praticados com glissando, ou seja, sem interromper a coluna de ar.



Figura 5: Exercícios de glissando na mesma posição, na região grave. (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone).

D) Construção de alcance utilizando glissando (com o trombone)

Neste exercício Chasanov trabalha o avanço do alcance, ou seja, aumento da tessitura e recomenda concentrar no lábio na hora de fazer o glissando lento para que as notas saiam com uma boa qualidade de som, sem arranques, choques ou pausas entre as notas. O autor também recomenda gravar o exercício para ser avaliado depois de praticado a fim de observar a qualidade com que este exercício está sendo executado. Não ultrapasse seu limite muscular e interrompa o exercício quando achar necessário e lembre-se de que o objetivo é construir um alcance maior e não danificar a musculatura ou o lábio.

Embouchure Conditioning (continued)

d. Advanced Range building/Partial Gliss Exercise-2nd to 10th Partial (on trombone)

Focus on slow lip glissando/bend between notes and quality of sound. Add/subtract partials at extremes as strength allows. Strive for a complete gliss without bumps or breaks.

Use recording/half speed listening to evaluate. A slight pivot down may be necessary to create a continuous gliss (pivot up when ascending). Do not slur higher than you can slur on the cutaway/off the horn at any point: the object is to build range, not damage muscle tissue!!!



Figura 6: Exercícios de glissando, na região aguda, utilizando a série harmônica. (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone).

E) Flexibilidade labial um pouco mais rápida

Este exercício poderá ser praticado em diferentes tempos comece mais lento e à medida que ficar confortável aumente gradativamente sem exageros e sempre com o auxílio de um metrônomo, esforce para manter uma boa conexão entre as notas.

Embouchure Conditioning and Control (continued)

e. Quicker Lip Flexibility Slurs-do at varying tempi with metronome.

Check each slowly at first. Strive for maximum muscular and air connection between notes. i.e. flexing not flipping. Evaluate with half speed playback.



Figura 7: Exercícios de flexibilidade. (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone).

F) Ligaduras utilizando o rotor e preparo para o registro grave

Ao fazer este exercício procure deixar os cantos da boca firmes e mantenha o mesmo formato da embocadura da nota Si bemol ao longo do exercício. À medida que for descendo para a região grave esforce para manter a abertura da boca semelhante a da nota si bemol e a mesma qualidade de som. Chasanov recomenda a utilização de um espelho para que o trombonista observe a postura da embocadura, não a deixando mover nem abrir em demasia.

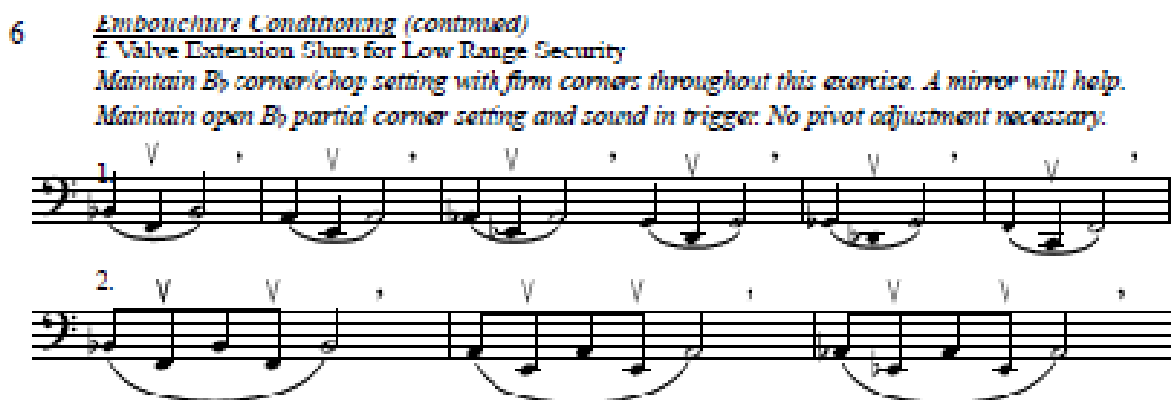


Figura 8: Exercícios de flexibilidade na região grave. (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone).

Parte 3. Articulação, coordenação da vara e controle da embocadura.

Devemos lembrar que nosso instrumento não possui válvulas, com isso, uma das maiores dificuldades de nós trombonistas é articular e movimentar a vara a fim fazer uma execução clara e definida. Percebendo esta dificuldade o professor Elliot Chasanov destina uma parte de sua rotina diária a fazer alguns exercícios para auxiliar a solucionar esta deficiência causada pela anatomia do trombone.

A) Articulação correspondente em cada registro

Neste exercício o autor recomenda primeiro o uso do glissando para ativar as flexões da embocadura, a qual auxilia a coordenação do movimento da vara com o tempo do metrônomo e após o glissando executar com a articulação os exercícios com colcheias.

Part III: Articulation, Slide Coordination, Embouchure Control

a. Articulation matching through registers

7

Use glisses to enable embouchure flexes and to coordinate slide timing.



Figura 9: Exercícios articulação, coordenação da vara e controle da embocadura. (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone).

Correspondência de extensão e articulação nos exercícios de alcance

O autor recomenda que este exercício seja praticado com o timbre homogêneo em toda sua extensão, e com uma articulação clara, no modo maior e menor começando da sétima posição até a primeira posição e volte para a sétima posição.

Este exercício começa no modo maior, para torna-lo em modo menor abaixe a terça um semitom, neste caso ao invés de tocar como descrito logo abaixo sol sustenido, toca-se sol natural.

b. Range extension/articulation matching: *Maintain consistant timbre & articulation clarity. Do major & minor back to back!*

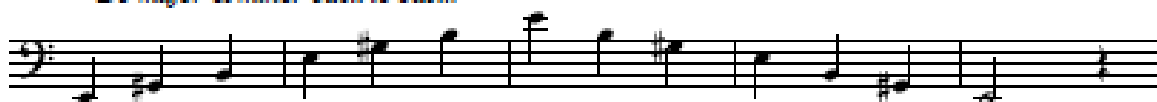


Figura 10: Exercícios de extensão e articulação. (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone).

C) Legato com língua

Este exercício é dividido em três modelos:

1. Ao repetir a nota Chasanov recomenda concentrar na continuidade do ar e na clareza da língua. Observe que no segundo compasso ele sugere articular a primeira colcheia com a sílaba “T” e nas demais notas com a sílaba “D”.
2. Neste outro modelo há uma mistura de glissando com o uso da língua, de maneira que o trombonista perceba e sinta o seu fluxo de ar constante e homogêneo quando glissar, ao executar o legato de língua o autor indica a utilização do mesmo fluxo de ar do glissando, apenas acrescenta a língua para fornecer a articulação, ou seja, o processo do fluxo de ar no glissando e legato de língua é o mesmo o que muda ou se acrescenta é apenas o movimento da língua, porém o seu uso não pode interromper o ar contínuo.
3. Neste último modelo segue o mesmo princípio dos anteriores em relação ao legato de língua, porém o autor ressalta a importância de focar na velocidade e suavidade do movimento da vara e na clareza da língua.

Em todos estes modelos Chasanov recomenda evitar arranques e movimentos bruscos dos cotovelos, prime sempre pela suavidade e leveza nos movimentos, porém os façam dinâmicos e ágeis.

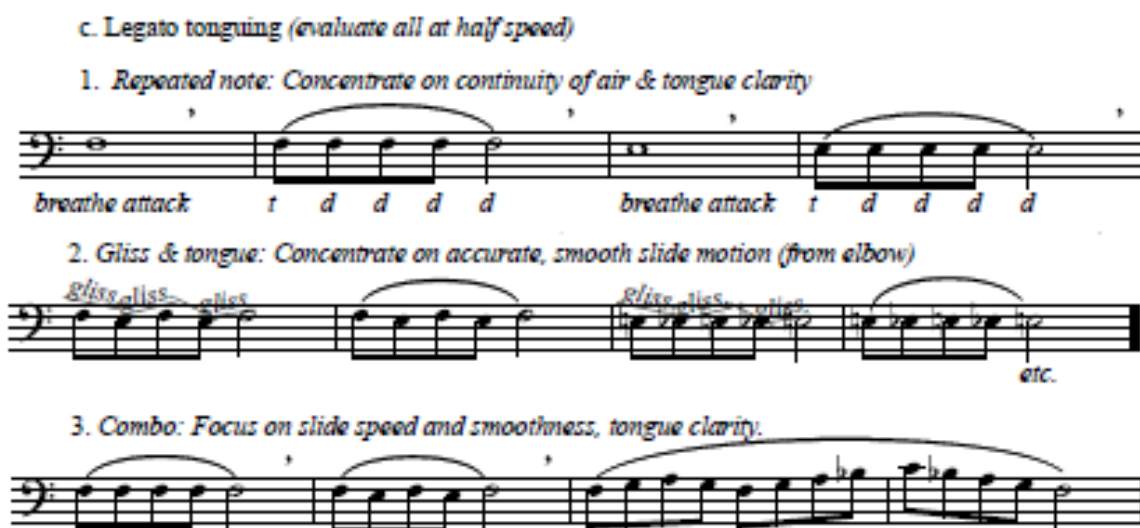


Figura 11: Exercícios de legato utilizando a língua. (CHASANOV, Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone).

3.1.2 Fundamentos do trombone segundo Christian Lindberg:

Neste item, trarei ao conhecimento dos leitores quem é Christian Lindberg e qual sua relevância para o trombone no cenário mundial.

Christian Lindberg é Sueco iniciou seus estudos de trombone aos 17 anos é considerado um dos principais trombonistas do mundo, aos 19 anos foi o principal trombonista da Royal Opera Orchestra em Estocolmo. Mas ele deixou essa posição depois de apenas um ano para seguir novos caminhos. Depois de mais estudos em Estocolmo, Londres e Los Angeles, Lindberg começou sua carreira solo, também estudou nos estados unidos com Ralph Sauer. Ele se estabeleceu no meio trombonístico muito rapidamente, e agora toca cerca de 100 concertos por ano em todo o mundo. Ganhou muitas competições importantes, ministra palestras e masterclasses frequentes e detém o título honorário de Prince Consort Composer no Royal College of Music de Londres.

Lindberg tem sido muito ativo na expansão do repertório do trombone, tendo estreado mais de 60 novos concertos e organizado ou transcrito mais de 100 outras obras para o trombone. Compositores como Alfred Schnittke, Michael Nyman, Toru Takemitsu, Christopher Rouse, Luciano Berio e Arvo Pärt escreveram peças para ele. Um de seus colaboradores mais frequentes foi o compositor Jan Sandström, que escreveu seu Concerto para Motociclismo de Lindberg (que Lindberg interpreta em traje de motociclista). A gravação de estréia de Lindberg, *The Virtuoso Trombone*, foi lançada em 1983, e ele já gravou mais de 50 outros álbuns para várias gravadoras, também se ramificou em reger e compor; Sua primeira composição foi *Arabenne*, para trombone e cordas.

A partir de 19 de Agosto de 2012 lançou em seu canal do youtube, dicas para o trombonista com o título “*Christian Lindberg Trombone Tip*”, no qual ele demonstra exercícios que considera importante e fundamental para a técnica no instrumento⁵.

Dica 1: Respiração, coordenação, ataque e embocadura

Segundo Christian Lindberg ⁶ a respiração deve ser o mais simples possível, associada a uma boa postura. A coordenação da respiração é muito importante e deve ser feita com a inspiração e expiração da mesma forma. Os cantos da boca devem estar firmes para que a embocadura fique estável em todos os registros.

⁵ Dica 1 disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=efPfJra5D-o>

⁶ Tradução livre da fala de Christian Lindberg registrada em seu canal do youtube no endereço <https://www.youtube.com/watch?v=efPfJra5D-o> publicado no dia 19 de agosto de 2012 e acessado em 20 de junho de 2016.



Figura 12: Exercício de ligadura. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 1).

Dica 2: Nota longa e ligadura lenta⁷ (Long tones and slow slurs)

Na segunda dica ele discorre a respeito de notas longas e legato. Lindberg propõe que se inicie os estudos com o Fá médio⁸ do trombone (fá na região 2), como pode ser observada nas transcrições dos exercícios abaixo:

A) Exercício 1 da dica número 2:



Figura 13: Exercício de ligadura. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 2 que exatamente igual ao da dica de número 1).

B) Exercício 2 da dica número 2:



Figura 14: Exercício de ligadura. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 2).

C) Exercício 3 da dica número 2:



Figura 15: Exercício de ligadura com semínimas. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 2).

Para Lindberg o centro da embocadura está na nota fá, por isso ele enfatiza todos os exercícios da dica 2 partindo desta nota, para que o trombonista perceba o molde da

⁷ Dica 2 disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=rsbwPtaWN48>

⁸ A frequência desta nota no trombone é aproximadamente 174,61 Hz (www.phy.mtu.edu/~suits/notefreqs.html).

embocadura enquanto toca a nota Fá (região 2), para manter o mesmo molde nas outras notas e regiões sem grandes mudanças.

Dica 3: Articulação/escala maior⁹

No terceiro vídeo o autor aborda a respeito da articulação em escalas maiores. As escalas devem ser praticadas em todos os tons lentamente iniciando pelo tom de Si bemol maior. A vara deve ser rápida e precisa, com uma pausa de semínima entre todas as notas da escala de maneira que você possa “ouvir” internamente a cada nota antes de ser produzida no instrumento.

A escala de Si bemol maior deve ser tocada ascendentemente e a próxima escala que será a de Si maior tocada descendentemente da mesma forma com pausas entre cada nota da escala, conforme figura logo abaixo. O restante dos tons deverá ser tocado neste mesmo modelo, com isso o próximo tom após o de Si maior (descendente) é o de Dó maior (ascendente) e consequentemente o de Ré bemol maior (descendente), e assim por diante. Perceba que ao fazer pausa entre as notas da escala, cada nota é como se fosse a primeira a ser executada, ou seja, como se estivesse começando a primeira nota de uma melodia, com isso este é exercício se torna excelente para os trombonistas que tem dificuldade em acertar/atacar a primeira nota.

55 Tip 3



Figura 16: Exercício que trabalha o ataque de cada nota da escala. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 3).

Dica 4: Trabalhando a extensão¹⁰

Neste vídeo Lindberg propõe exercícios de flexibilidade na primeira posição sempre partindo do Fá médio (figura 17) e acrescentando uma nota a mais na série harmônica até a nota mais aguda que o músico consiga executar (figura 20).

Exemplo:

⁹ Dica 3 disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=OYTU1SFviw0>

¹⁰ Dica 4 disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=YEUDOkko-kA>

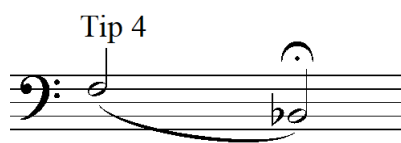


Figura 17: Exercício de flexibilidade. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 4).

Lindberg insiste em começar com a nota Fá (região dois), pois ele acredita que esta nota é o centro da embocadura e deve ser o formato em que a boca deve permanecer para tocar todas as regiões do instrumento.

Exemplo:



Figura 18: Exercício de flexibilidade, até a nota Si Bemol. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 4).

Aos poucos deve ser adicionada a próxima nota da série harmônica de acordo com a capacidade do trombonista. Este exercício além de trabalhar a flexibilidade, pode ser utilizado para aumentar a extensão. Assim que o instrumentista for avançando e conseguir tocar a próxima nota da serie harmonia dentro da posição que estiver trabalhando, observará que esta nota não terá uma boa qualidade sonora e pode até soar como um gemido, ou um falsete, ou como uma sombra da nota real ou pode sair somente o ar na campana sem o som da nota pretendida. Isto não deve ser motivo de preocupação nem de desânimo, pois à medida que o trombonista progredir nos estudos e sua musculatura ficar mais forte esta nota pretendida ou recém-conquistada ficará com o som cada vez melhor chegando enfim ao som com qualidade desejada, lembre-se que este mesmo processo ocorrerá com a próxima nota da série harmônica.



Figura 19: Exercício de flexibilidade com o acréscimo da próxima nota da série harmônica. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 4).



Figura 20: O último exercício proposto no vídeo, executa-se o Fá 4 (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 4).

É interessante retirar o instrumento da boca a cada vez que acrescentar uma nova nota dentro da série harmônica.

Dica 5: Articulação/velocidade¹¹

Nesta dica o autor trabalha a velocidade da execução das notas, este exercício deve ser praticado em várias tonalidades e poderá utilizar outros exercícios do método Arbans. Este modelo logo abaixo deve ser executado quatro vezes com o aumento a velocidade a cada execução, o uso do *staccato* duplo poderá ser utilizado como consequência do aumento da velocidade, principalmente quando executado pela quarta vez.

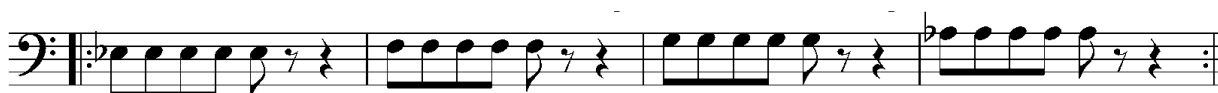


Figura 21: Exercício de articulação e velocidade. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 5).

Dica 6: Trinado labial¹² (lip trills)

O trinado labial não é algo simples de ser feito, por isso o trombonista deve praticar todos os dias, começando lentamente e aumentando a velocidade aos poucos. O Autor recomenda fazer este exercício de forma ascendente comece com a nota, Ré, Mi, Fá e assim por diante conforme figura logo abaixo:

¹¹ Dica 5 disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=x0LXKLJg7t0>

¹² Dica 6 disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=o3WbAVLVhB0>



Figura 22: Exercício de trinado labial. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 6)

Dica 7: Postura¹³

Um aspecto muito importante relacionado ao tocar bem é a postura do instrumentista, se faz necessário que a postura seja ereta, com braços e ombros relaxados, cada braço forma um ângulo de 45° em relação ao eixo central do corpo, com a cabeça sendo o centro do tronco. Muitas vezes se observa trombonistas tocando em uma posição totalmente inadequada, ou seja, recostando-se como se estivesse em uma cadeira de praia ou deslocando o tronco para fora do centro, inclinando-se para frente. A vara do instrumento deve mover-se sem que o trombone fique instável, o trombone deve ser trazido até o lábio, ou seja, não é o músico que vai ao trombone, mas sim o trombone é levado ao músico.

Dica 8: Como mover a vara do trombone¹⁴

Lindberg aconselha a utilização de apenas dois dedos para segurar a vara: o polegar e o indicador, os três dedos restantes devem ficar relaxados. O movimento realizado entre a sexta posição e a sétima implica em uma mudança de empunhadura, pois não é necessário o uso do polegar, mas apenas o dedo médio e o indicador.

Dica 9: Registro agudo¹⁵

¹³ Dica 7 disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=EynSFy2LYmQ>

¹⁴ Dica 8 disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=MXSayNf0AAA>

¹⁵ Dica 9 disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=pRkN2ab9SfM>

Este tipo de exercício é perigoso se for feito de maneira errada, porém trás bons resultados se feito corretamente. Ao tocar, o trombonista deve inspirar entre uma nota e outra, e o bocal permanece em contato com os lábios.

Neste exercício à medida que for ficando mais agudo as notas começarão a falhar e chegará ao ponto de ficar somente ar na nota, ou seja, apenas um “chiado” sem nota real, quando chegar nesta situação é importante que se interrompa o exercício e faça vinte tempos de pausa, depois retome o exercício no mesmo lugar que começou a falhar, quando voltar a sair somente ar ou chiado sem som definido da nota, interrompa o exercício novamente e vá para a região grave começando da nota Si bemol (região 1), ate o mais greve que conseguir para relaxar os músculos que formam a embocadura.

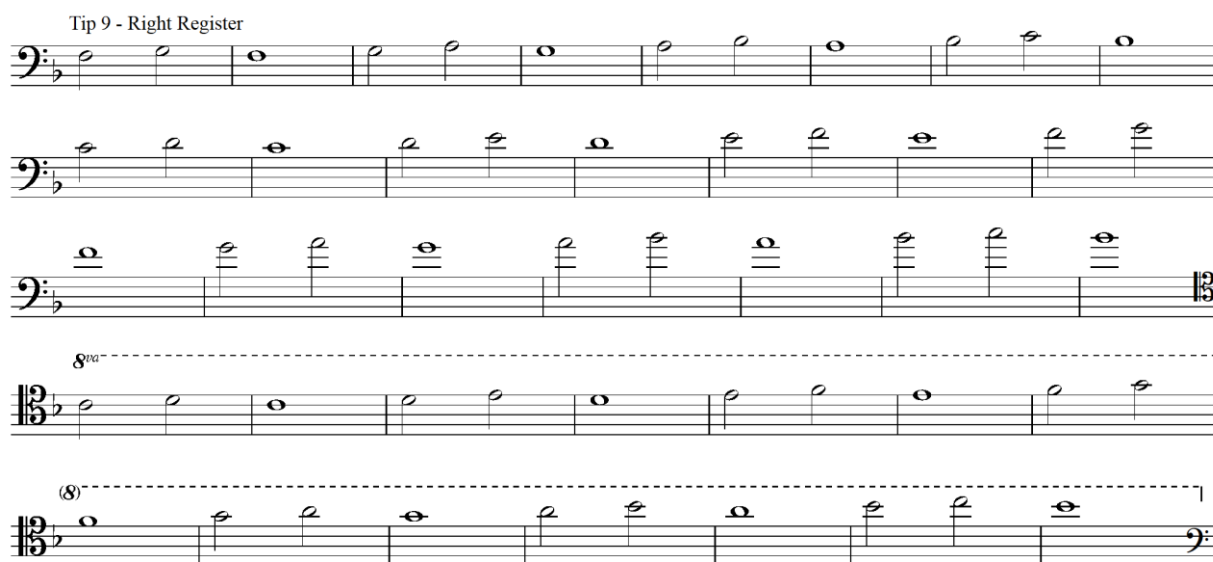


Figura 23: Exercício para desenvolver o registro agudo. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 9).

Exercício para relaxar os músculos que formam a embocadura.



Figura 24: Exercício para relaxar a musculatura após trabalhar o registro agudo. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 9).

Dica 10: Como melhorar seu registro agudo¹⁶

Este exercício é feito com o auxílio do metrônomo em sessenta tempos por minuto. Toca-se a nota com quatro tempos em crescendo e quatro tempos em decrescendo, ou seja, uma nota de oito tempos. É muito importante manter a pressão do bocal no lábio enquanto faz o crescendo, porém sem espremer o bocal contra o lábio em demasia.

Outro aspecto importante que deve ser observado ao fazer este exercício é que em alguns casos quanto mais agudo, o trombonista tende a fazer a “embocadura de palhaço” ou “embocadura de sorriso”, isso deve ser evitado.

A dinâmica do primeiro compasso deve ser estendida para todos outros.

¹⁶ Dica 10 disponível no link: https://www.youtube.com/watch?v=a_jsICVGJZo

Tip 10

The exercise consists of 10 staves of music, each with a bass clef and a key signature of one flat (B-flat). The notes are as follows:

- Staff 1: 8/4 time signature. Notes: G2 (half), B1 (half), D2 (half), F1 (half), A1 (half), C2 (half). Dynamics: *pp* < *f* > *pp*.
- Staff 2: Notes: G2 (half), B1 (half), D2 (half), F1 (half), A1 (half), C2 (half). Dynamics: *pp* < *f* > *pp*.
- Staff 3: Notes: G2 (half), B1 (half), D2 (half), F1 (half), A1 (half), C2 (half). Dynamics: *pp* < *f* > *pp*. Includes a 20-second rest.
- Staff 4: Notes: G2 (half), B1 (half), D2 (half), F1 (half), A1 (half), C2 (half). Dynamics: *pp* < *f* > *pp*.
- Staff 5: Notes: G2 (half), B1 (half), D2 (half), F1 (half), A1 (half), C2 (half). Dynamics: *pp* < *f* > *pp*.
- Staff 6: Notes: G2 (half), B1 (half), D2 (half), F1 (half), A1 (half), C2 (half). Dynamics: *pp* < *f* > *pp*.
- Staff 7: Notes: G2 (half), B1 (half), D2 (half), F1 (half), A1 (half), C2 (half). Dynamics: *pp* < *f* > *pp*.
- Staff 8: Notes: G2 (half), B1 (half), D2 (half), F1 (half), A1 (half), C2 (half). Dynamics: *pp* < *f* > *pp*.
- Staff 9: Notes: G2 (half), B1 (half), D2 (half), F1 (half), A1 (half), C2 (half). Dynamics: *pp* < *f* > *pp*.
- Staff 10: Notes: G2 (half), B1 (half), D2 (half), F1 (half), A1 (half), C2 (half). Dynamics: *pp* < *f* > *pp*. Includes a 20-second rest.

Figura 25: Exercício para melhorar o registro agudo. (LINDBERG, transcrição da sua dica de número 10).

Dica 11: Uso do bocal sem o instrumento (buzz)¹⁷

Há uma forma de tocar com o bocal sem o colocar no instrumento que nos Estados Unidos é chamado de *buzz*, e nós no Brasil nominamos como besouro. Para fazer o buzz com o bocal sopra-se no bocal produzindo um efeito que é muito semelhante ao som de um besouro voando, o bocal sem o instrumento como amplificador, produz um som com uma afinação definida, mas com pouca qualidade sonora.

Na dica número onze Christian Lindberg toca uma nota fá no instrumento e depois toca sem o instrumento, somente com o bocal fazendo o buzz, o som resultante do buzz Lindberg classifica como horrível, e afirma que este tipo de exercício não traz nenhum proveito quando se quer produzir um som de qualidade no trombone, pensando nisso ele recomenda que não se faça o buzz.

No entanto, esta opinião não é compartilhada por muitos professores de trombone, que além de incluírem o *buzz* em suas atividades de aquecimento, também registraram exercícios em suas literaturas.

Exemplo 1: Joseph Alessi recomenda o uso de buzz em seu “warm-up and maintenance routine” logo no primeiro exercício.

Exemplo 2: Charles Vernon em seu livro “A singing approach to the trombone (and other Brass)”.

Torna-se pertinente mencionar que esta postagem de Christian Lindberg em seu canal dizendo que não recomenda o buzz, gerou uma grande quantidade de comentários na comunidade trombonística com posições contrárias a de Lindberg.

Dica 12: Continuação de uso do bocal sem instrumento (buzz)¹⁸

Nesta dica, Lindberg continua abordando o assunto sobre tocar somente com o bocal. Ele toca fazendo o *buzz* um trecho de “*I’m Getting Sentimental over you*” gravada por Tommy Dorsey e sua orquestra. Christian diz que não tinha ideia que o vídeo da dica anterior (dica 11) no qual ele se posiciona contrariamente ao estudo somente com o bocal (*buzz*), geraria tanta polêmica a ponto de suscitar comentários agressivos.

¹⁷ Dica 11 disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=D796wn5uvtw>

¹⁸ Dica 12 disponível no link: https://www.youtube.com/watch?v=ZzcN4_R1_Fc

Christian nesta dica também explica o que está por trás deste pensamento de não fazer o estudo de *buzz*. Entre os 17 e 23 anos ele era um entusiasta deste tipo de exercício e começava seus aquecimentos toda manhã com o *buzz*, porém ele queria um som bonito, puro e quente, então procurou ao seu redor uma referência que tinha um som próximo do que pensava. Ele tomou como referencia dois grandes trombonistas: John Iveson¹⁹ e Ralph Sauer²⁰, Lindberg buscou conhecer a razão pela qual estes músicos conseguiam um som tão agradável e para sua surpresa eles não faziam exercícios de *buzz*. Diante desta constatação ele pensou consigo mesmo que se parasse de fazer exercícios de bocal talvez seu som melhorasse. Após cinco meses de exercícios com o instrumento e sem nenhuma prática somente com o bocal, Lindberg reparou que seu som estava mais claro, sem distorção e mais nítido.

3.1.3 Fazer ou não fazer o buzz, eis a questão.

Hamlet de Willian Shakespeare disse a famosa frase “*to be or not to be, that is the question*” (ser ou não ser, eis a questão), esta frase é um questionamento filosófico quando Hamlet tem a difícil decisão de por fim ou não á vida do próprio tio, com isso trago para nossa reflexão a frase “*do buzz or not do buzz, that is the question*” (fazer buzz ou não fazer buzz, eis à questão). Após Lindberg publicar em seu canal do youtube a dica de número onze, houve um alvoroço no meio trombonístico com suas declarações de não fazer buzz, muitos não concordaram com seu posicionamento, isso me trouxe a refletir sobre a questão em lide e

¹⁹ John Iveson começou sua carreira profissional em 1965 como co-principal trombonista da Orquestra Sinfônica da BBC, e em 1969 foi nomeado Diretor da Royal Philharmonic Orchestra. Desde então, ele trabalhou com todas as principais orquestras de Londres e, de 1980 a 1991, ocupou o cargo de principal trombonista na Orquestra da Royal Opera House, em Covent Garden. Por muitos anos, John também foi o principal trombonista do renomado Philip Jones Brass Ensemble, que ao longo dos anos 60 e 70 foi pioneiro no desempenho da música de câmara de metais em todo o mundo. Muitos dos arranjos de John nesse campo tornaram-se desde então clássicos consagrados do repertório do Brass Ensemble e, em anos mais recentes, muitos desses arranjos e composições foram adicionados à biblioteca padrão de grupos de metais. John também trabalhou extensivamente no mundo comercial de gravação de estúdio de cinema e televisão, e foi professor de trombone no Royal College of Music de 1970 até 1996. Atualmente é professor no Royal Northern College of Music, em Manchester. Disponível no link: <https://translate.google.com/translate?hl=pt-BR&sl=en&u=https://www.brasswindpublications.co.uk/acatalog/Iveson.html&prev=search>

²⁰ Ralph C. Sauer é um trombonista, arranjador e professor americano. Ele foi o principal trombonista da Filarmônica de Los Angeles por 32 anos. Sauer nasceu na Filadélfia, Pensilvânia, e se formou na Eastman School of Music, onde estudou com Emory Remington. Ele foi o principal trombonista da Toronto Symphony Orchestra de 1968 a 1974. Durante esse tempo, ele também foi o principal trombonista da Canadian Opera Company e da Canadian Broadcasting Corporation, e lecionou na University of Toronto. Em 1974, Sauer foi nomeado Trombonista Principal da Filarmônica de Los Angeles por Zubin Mehta. Ele fez sua estréia no concerto da Filarmônica de Los Angeles em 1979, interpretando *Concerto para Trombone e Orquestra* de Kazimierz Serocki com Zubin Mehta regendo - uma obra cuja estréia nos EUA, Sauer, deu na Eastman School of Music em 1965. Em março de 2003, Sauer estreou Augusta Read Concerto Trombone de Thomas com a Filarmônica de Los Angeles, dirigido por Esa-Pekka Salonen. Ele também foi um artista frequente no New Music Group da Filarmônica. Ele se aposentou da orquestra em 2006. Sauer apareceu como solista com muitas orquestras e deu master classes e recitais em toda a Europa, Escandinávia, Japão, México, Costa Rica, Canadá e Estados Unidos. Ele apareceu nos festivais de verão de Stratford, Marlboro e Aspen e foi professor visitante na Eastman School of Music e na Arizona State University, bem como instrutor na New World Symphony (Miami) e no International Brass Festival em Melbourne (Austrália). Ele também ensinou na Academia Norueguesa (Oslo) e na Academia Sibelius (Helsinque). Sauer está atualmente no corpo docente da Academia de Música do Ocidente. Ele ensinou muitos proeminentes trombonistas, incluindo Christian Lindberg. Disponível no link: https://translate.google.com/translate?hl=pt-BR&sl=en&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Ralph_Sauer&prev=search

chego a seguinte reflexão: as pessoas possuem anatomias diferentes, às vezes o que serve para uma pessoa não serve pra o outra, alguns trombonistas a minoria, diga-se de passagem, não sentem a necessidade de fazer buzz, porém é inegável que o buzz trás inúmeros benefícios ao instrumentista de metal, com isso a maioria dos trombonistas sentem confortáveis ao fazer o buzz, pois verifica o posicionamento da embocadura, o fluxo de ar constante para que haja a vibração labial, além de acordar os lábios para a atividade de execução musical.

4. AQUECIMENTO E ROTINA DE ESTUDO DO TROMBONISTA

Antes de tudo é preciso diferenciar aquecimento de rotina de estudo do trombonista, segundo o dicionário online Google aquecimento, significa elevação de temperatura, acumulação de calor e mais especificamente no esporte é uma série de exercícios leves feitos antes de qualquer desempenho atlético (2017), sendo assim neste trabalho irei tratar o aquecimento como um ponto de partida para a prática diária, e não considerarei o aquecimento por si só como a rotina de estudo do trombonista, mas como uma parte do estudo do trombone que se integra a rotina. Segundo o dicionário Aurélio (8ª Ed, 2010) rotina significa um caminho já trilhado ou sabido, uma prática constante, um hábito ou uma sequência de instruções ou etapas na realização de uma tarefa ou atividade.

O professor Bill Stanley da Universidade do Colorado sugere por meio de uma ilustração que o aquecimento deve ser primeiramente planejado depois executado, refletido e novamente planejado, esse pensamento também deve ser aplicado à rotina de estudo, para que sempre possamos nos avaliar e analisar se os exercícios que estão sendo praticados no aquecimento e na rotina de estudo tem sido eficiente para o alcance do objetivo que é a manutenção e evolução da técnica no instrumento.

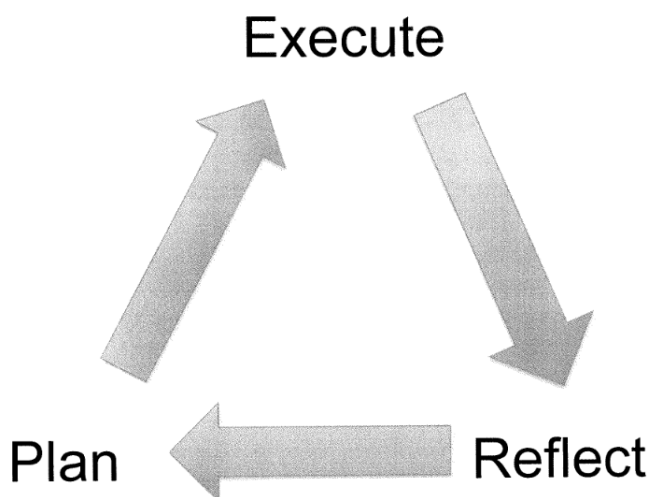


Figura 26: Planeje, execute, reflita e comece novamente. (STANLEY, p.2, 2016)

Há muitas dúvidas no que se refere ao aquecimento e rotina de estudo do trombone, porém, Mr. Don Lucas deixa claro o que é aquecimento em sua Masterclass, ministrada durante XXI Festival Brasileiro de Trombone (2014), organizado pela Associação Brasileira de Trombonistas (ABT), na cidade de São João del Rei. Para ele, aquecimento é: “acordar o

corpo para fazer alguma prática musical, seja para estudar, tocar métodos ou peças”, ou seja, o aquecimento serve para preparar o corpo e os músculos a serem utilizados, para a prática do fazer música, no caso do trombone, os músculos da face, principalmente, os que estão ao redor da boca.

A rotina faz parte da vida e no trombone não é diferente, para conseguir manter ou evoluir na técnica do instrumento se faz necessário ter como hábito uma rotina de estudo, este assunto está em voga e tem recebido atenção de professores de trombone brasileiros e internacionais.

Muitos professores de trombone encaram a necessidade da realização dos exercícios de aquecimento e rotina de estudo como algo que deve ser feito com regularidade, o que é a meu ver extremamente saudável. Em seu artigo “Os professores de trombones das universidades brasileiras: primeiros resultados”, o professor Marcos Botelho aponta que 17 professores de trombone em Universidades Federais e Estaduais no Brasil, através de questionário, conclui que todos eles elencam a necessidade de uma rotina de estudo do trombone em pelo menos cinco ou seis dias da semana.

Percebe-se que aquecimento e rotina, não é necessariamente a mesma coisa, porém o aquecimento não está separado da rotina do trombonista, aquecer constitui parte integrante desta rotina, para Sônia Ray o aquecimento está ligado à preparação da musculatura para as atividades rotineiras do músico (Ray, 2005).

Pensamento similar está expresso por Élson Pinho em sua dissertação de mestrado, na qual afirma que os exercícios diários propostos por Kleinhammer, “não são apenas para aquecimento e preparação do corpo, mas para aprimoramento diário de vários aspectos envolventes à *performance*, que serão aplicados posteriormente a tudo o que é feito no instrumento” (Pinho, 2014).

Em outro trabalho acadêmico Élson Pinho cita Kleinhammer e afirma que:

[...] antes de tocar num ensaio, concerto, aula ou sessão de estudo individual, o músico deve obedecer a uma rotina de aquecimento (*warm-up*) bem planejada, de forma a preparar o corpo, coordenar e corrigir aspectos técnicos e sonoros menos positivos. (PINHO, p.34, 2014).

Dentre os vários materiais que tratam desse assunto, há alguns livros que foram publicados e outros que estão em formato manuscrito que estão à disposição do público através da internet. Um exemplo é a coletânea de Peter Ellefson (2004), que inicia seu trabalho com uma frase provocativa: “Se eu tivesse apenas um tempo para... eu aqueceria”. Sendo

assim, se o trombonista não tem tempo para realizar todos os seus estudos regulares é melhor que ele faça o aquecimento. Neste caso, entendo que este aquecimento não possa ser nominado como uma rotina de estudo.

Após a explanação destes pensamentos podemos sintetizar que: Aquecimento é um conjunto de exercícios que visam aquecer o sistema respiratório na manutenção do fluxo de ar, vibração labial, braço, língua e musculatura da face, e que rotina de estudo é um conjunto maior de exercícios que visam manter a qualidade técnica e/ou evolução do trombonista, por meio da prática de fundamentos.

5. TEMPO IDEAL PARA O ESTUDO DIÁRIO

É inerente a todo músico, que almeja ser profissional, o tocar com excelência, e para isso, muitos instrumentistas cometem erros cruciais: um deles é querer estudar por várias horas consecutivas, sem descanso. Aos olhos destes, isso é bom; porém, se esquecem de que utilizam músculos para tocar, e com isso ocorrem às fadigas musculares. Isso ocorre principalmente com os músculos ao redor da boca que não conseguem suportar esta grande carga de estudo sem intervalo, deixando as laterais da boca frouxa sem firmeza, ou seja, os cantos da boca, não consegue mais suportar este peso e em alguns casos começam a vazar ar pelas laterais da boca. Então, devido ao excesso de carga nessas musculaturas, ocorre uma grande interferência na qualidade do som, provocando uma oscilação na nota emitida e comprometendo a afinação, por não ter mais a resistência para deixar estáveis os cantos da boca.

Na palestra de José Milton Vieira (UNIRIO, 2014), primeiro trombonista da Orquestra Sinfônica de Porto Alegre (OSPA), citou que quando participou do “Alessi Seminar”, o próprio Joseph Alessi disse que: “os trombonistas mais experientes devem fazer quantas seções conseguirem de 45 minutos de estudo e 15 minutos de descanso, até ao máximo de cinco seções ao dia. Pelos lábios passam uma grande quantidade de vasos sanguíneos que os irrigam, por isso, a necessidade do descanso, para não prejudicar os lábios”. José Milton Vieira também comentou sobre o tempo de estudo do grande trombonista Christian Lindberg que opta por seções de 30 minutos de estudo e 15 minutos de descanso, porém, este recomenda o máximo de sete seções por dia, também para os trombonistas mais experientes.

Portanto, observo que além da questão muscular, deve-se atentar para o descanso e o controle do tempo de estudo, porque o bocal exerce, ainda que leve, uma pressão sobre os lábios, e quando não há o descanso necessário, eles serão como um bife, e o bocal como um martelo, isso provocará ao longo do tempo um prejuízo para a saúde do instrumentista, até mesmo de uma maneira irreversível.

Joseph Alessi em uma das suas 14 dicas disponibilizadas em seu site, sugere ao trombonista que: “Organize sua prática na seguinte ordem: técnica, estudos, solos e concertos, além de trechos Orquestrais”. Porém, se você não tiver muito tempo disponível ao dia, priorize o aquecimento em conjunto com a rotina de estudo.

John Gage, em seu livro *Brass players: aquecimento & Guia prático* (2005), dividido em três seções, logo na introdução, sugere que quando o trombonista for fazer um estudo mais

longo, descanse pelo menos 10 minutos entre uma seção e outra, justamente para preservar a saúde e longevidade da embocadura.

Para criar os hábitos de prática eficaz e eficiente no trombone, o professor Jonathan Whitaker recomenda que o professor deva fornecer ao estudante os seguintes questionamentos: O quê fazer? Como fazer? E o porquê fazer? Em contrapartida, o aluno deve aplicar o quê foi solicitado, além de adicionar o Quando?

Whitaker acrescenta ainda que para os instrumentistas avançados, “um dia ideal para a prática deve consistir em sete sessões de 40 minutos cada, com o devido descanso entre uma sessão e outra. E que não é saudável fazer de uma vez só, tudo que você irá praticar no dia, em uma única sessão de 2 ou 3 horas”, sempre estude por sessões.

Whitaker recomenda aos instrumentistas que “Ouvir e frequentar concertos é uma grande parte de qualquer desenvolvimento dos músicos e deve ser tratado como prática diária”. E por último, ele deixa a seguinte recomendação: “quando for estudar... estude!”, ou seja, desconecte de tudo que possa tirar sua atenção dos estudos.

6. QUAIS FUNDAMENTOS DEVEM ESTAR PRESENTES EM MEU AQUECIMENTO E ROTINA DE ESTUDOS

Quando discorremos a respeito da rotina de estudo do trombone, logo, questionamentos surgem, como, por exemplo: Quais são os fundamentos que preciso praticar diariamente? Para auxiliar a responder este questionamento trago nesta seção recomendações de professores e solistas reconhecidos mundialmente como, por exemplo: Jonathan Whitaker, Elliot Chasanov, Christian Lindberg e Carlos Freitas.

O professor Jonathan Whitaker da Henderson State University fez uma coletânea de estudos de vários trombonistas influenciadores deste conceito de prática diária de fundamentos, tais como: Peter Ellefson, Joseph Alessi, Patrick Sheridan, Charlie Vernon, Tom Ashworth e Ray Conklin, explicitando quais os fundamentos devem estar presentes na rotina de estudo do trombonista, como veremos logo abaixo:

1. Exercícios de respiração, para aumentar a capacidade de ar do instrumentista.
2. *Buzz*.
3. Sonoridade, na qual trabalha a qualidade do som.
4. Estudo de fluidez, no caso do trombone o controle da coluna de ar em conjunto com o movimento da vara, ou seja, a quantidade de ar soprada no instrumento de maneira constante e homogeneia, princípio de uma boa ligadura.
5. Flexibilidade, muito importante para o som e para o desenvolvimento de uma boa embocadura.
6. Ligadura e coordenação da língua, para a articulação da primeira nota.
7. Exercícios de articulação.
8. Exercícios de alcance, para aumentar a tessitura do instrumentista.
9. Exercícios de arpejos.

Com base na análise das propostas de estudo de Elliot Chasanov e Christian Lindberg podemos dizer que para eles o aquecimento e a rotina de estudos se faz necessário à presença destes fundamentos que seguem logo abaixo:

Para Elliot Chasanov:

1. Respiração
2. Articulação

3. Buzz
4. Glissando
5. Flexibilidade
6. Exercícios de ligaduras (slurs)
7. Sincronia do movimento da vara com a língua
8. Extensão
9. Legato com língua

Para Christian Lindberg:

1. Respiração e Notas longas
2. Ligaduras lentas (slow slurs)
3. Articulação utilizando escalas
4. Articulação com ênfase na velocidade
5. Extensão / registro agudo
6. Trinado labial
7. Postura
8. Precisão do movimento da vara
9. Não fazer buzz

Em 2017 com minha constante pesquisa em busca de material e estudos para melhor tocar o trombone e me auxiliar a resolver problemas os quais tinham antes e outros que obtive após a cirurgia na boca que mencionei em páginas anteriores, me deparei com o curso “Trombone On – Fundamentos”, ministrado on-line pelo professor Carlos Freitas da Escola de Música do Estado de São Paulo – EMESP, trombone solo da Orquestra Sinfônica da Universidade de São Paulo, trombone solo da Camerata Aberta – Grupo Contemporâneo de Câmara da EMESP, trombone solo da Orquestra Filarmônica Bachiana SESI SP, Diretor Executivo do Projeto Bone Brasil e Artista Exclusivo Antoine Courtois.

Com este curso meus conhecimentos foram ampliados e deste então, meus resultados no trombone foram surpreendentes e hoje posso dizer que não tenho mais dor ao tocar trombone e, minha resistência melhorou sobremaneira. Neste curso Trombone On – Fundamentos o professor Carlos Freitas aborda conceitos de fundamentos que devem ser praticados diariamente e que são essenciais para que o trombonista possa estar bem alicerçado, no qual obterá um excelente resultado no trombone, que são:

1. Postura
2. Respiração e emissão de ar
3. Vibração labial
4. Embocadura
5. Fluxo de ar
6. Glissando
7. Posições alternativas
8. Articulação e flexibilidade
9. Escalas e arpejos
10. Descanso e relaxamento

7. PROPOSTAS: FUNDAMENTOS NA PRÁTICA

Neste último item veremos como elaborar uma rotina de estudo e irei propor exercícios para cada fundamento, a fim de facilitar a compreensão do instrumentista, pois não adianta passar o dia inteiro tocando sem ter uma direção e um objetivo claro.

7.1. Como elaborar uma rotina de estudo eficiente

Além de fazer parte do curso “Trombone On – Fundamentos” do professor Carlos Freitas, em Maio de 2018 comecei a participar do seu curso “Como Elaborar uma Rotina de Estudo Eficiente”, tema deste tópico por entender a sua relevância.

Neste curso Carlos Freitas inicia mencionando a importância de se refletir os seguintes pontos:

- O que estudar?
- Porque estudar determinado exercício?
- Como estudar?
- Quanto tempo estudar?

Após refletir a respeito destes pontos Carlos Freitas enfatiza que é importante o aluno entender a diferença de aquecimento e rotina de estudo:

“O aquecimento de um atleta é a rotina do atleta? Não, não é. O aquecimento é o momento em que você acorda todo o seu corpo e fala para ele que irá iniciar uma atividade, que ele não está acostumado, ou seja, o aquecimento prepara e desperta o corpo para exercer a atividade de rotina de estudos. O Aquecimento sempre estará presente na vida do músico independente se ele for profissional ou não. Pode ser ligado/emendado a rotina como se fosse uma coisa só? Pode e deve, porém deve-se ter a consciência de onde termina o aquecimento e onde começa a sua rotina. Com a prática da rotina de estudo a cada dia você acrescenta resultados, a ideia é que a rotina te mantem no mesmo nível que você terminou seus estudos no dia anterior, pois todo dia com a rotina você fará a manutenção deste nível, ou seja, a rotina te mantem no nível que você está”. (FREITAS, C. 2018. Como Elaborar uma rotina de estudo Eficiente).

Para Carlos Freitas, o estudo do trombonista se divide em três partes: pré-rotina, rotina e pós-rotina, como declara em seu curso:

“Considero o aquecimento como uma pré-rotina, a rotina como a manutenção de seu nível técnico e a pós-rotina os estudos de métodos, trechos orquestrais, peças, estudos, entre outros, como sendo o local que vai puxar seu nível para cima, sempre acrescentando algo que você ainda não faz. [...] Então é assim: pré-rotina uma coisa mais leve, rotina uma coisa um pouco mais puxada e pós-rotina aquilo que vai te dar cada vez consistência e vai puxar seu nível um pouco mais para cima, para que você possa evoluir dia a dia no teu instrumento”. (FREITAS, Carlos 2018. Como Elaborar uma rotina de estudo Eficiente).

É importante entender que nem sempre teremos tempo para aquecer às vezes em nosso trabalho como instrumentista se faz necessário chegar e tocar, porém isto deve ser exceção e não regra, lembrando que fazemos todo este processo de aquecimento preparando o corpo para as atividades musicais com a mente que isto é nossa profissão como, por exemplo, no meu caso, vou tocar no mínimo mais 30 anos praticamente todos os dias. Temos que pensar em nossa saúde e longevidade, se não tiver tempo para estudar pelo menos aqueça, para conseguir chegar daqui a 30 anos tocando bem e com saúde, para isso, o preparo começa hoje.

Para caminharmos para o próximo item, que são os exercícios propostos de cada fundamento, faremos novamente uma breve reflexão a respeito do tempo de estudo do trombonista. É importante planejar seus estudos, se você tem apenas 45 minutos, no dia para estudar diversifique seu estudo com base nos fundamentos. Não caia na armadilha de estudar apenas um tipo de exercício, com o pensamento do tipo “tenho pouco tempo só vou estudar nota longa, ou só vou estudar articulação ou então somente flexibilidade”, não faça isso, estude um pouco de cada coisa nem que seja de 5 a 10 minutos de cada fundamento.

Quando for estudar concentre-se e estude, para que você possa aproveitar o tempo sem desperdiçá-lo. Não pratique tudo que você tem para praticar na semana em um único dia, por exemplo, vou estudar hoje 7 horas e depois não estudo o restante da semana, é mais produtivo estudar 1 hora por dia durante todos os dias do que estudar em um único dia 7 horas e não estudar o restante da semana.

A continuidade é extremamente importante no estudo de trombone, para o condicionamento da embocadura e evolução, pois nada resiste à continuidade, como diria Carlos Freitas “fazendo, fazendo, fazendo, uma hora feito”.

7.2. Exercícios

Com o entendimento de quais são os fundamentos necessários que devem estar presentes na rotina de estudo do trombonista o instrumentista conseguirá montar sua rotina de estudo de acordo com seu nível, sabendo o que estudar, qual a sequência estudar e como estudar. Para maior entendimento mostrarei exemplos de exercícios em cada fundamento, que

poderão ser ampliados à medida que o aluno sentir evolução em seu nível técnico. De tempos em tempos é bom que o trombonista mude os exercícios, mas não os fundamentos para que a musculatura não acostume somente com determinados exercícios.

7.2.1. Postura

A postura é muito importante, pois ela influencia diretamente no ato da respiração, se o instrumentista sentar um pouco deitado na cadeira, encostado nos encostos seja o das costas ou dos braços, ou mesmo em pé, inclinado para frente ou para trás não, isso afetará sua respiração, e conseqüentemente seu desempenho no instrumento. Quando começar sua rotina de estudo atente-se para este detalhe e lembre-se que você não vai até o instrumento, mas sim o instrumento vai até você.

7.2.2. Respiração / Emissão do ar

Exercício 1: (Ben van Dijk)

- Inale calmamente através da boca por oito tempos
- Segure a respiração por quatro tempos
- Exale calmamente por oito tempos

Repita este processo por quatro vezes

Exercício 2: (Elliot Chasanov)

- Inale quatro tempos e exale quatro tempos
- Inale três tempos e exale quatro tempos
- Inale dois tempos e exale quatro tempos
- Inale um tempo e exale quatro tempos

Exercício 3: (Ben van Dijk)

- Inale calmamente através da boca em um tempo e exale em um tempo com a dinâmica fortíssimo.
- Repita este exercício várias vezes

Exercício 4: (Ben's Basics - "Five Blows" by Jeff Reynolds)

- Inale um tempo e exale um tempo (ffff)

- Inale um tempo e exale três tempos (ff)
- Inale um tempo e exale cinco tempos (mf)
- Inale um tempo e exale sete tempos (p)
- Inale um tempo e exale dez tempos (ppp)

7.2.3. Vibração labial (free buzz) e Buzz (apenas com o bocal)

Opção 1 – Sheridan/Pilafian

Option 1 (Sheridan/Pilafian)

Buzz each measure slowly with a glissando connecting each note.



Figura 27: Exercício de free buzz ou buzz. (SHERIDAN/PILAFIAN).

Fazer este exercício nas sete posições.

Opção 2 – Sheridan/Pilafian

Option 2 (Sheridan/Pilafian)

Buzz each pattern slowly with a glissando connecting each note.

Continue expanding outward.



Figura 28: Exercício de free buzz ou buzz. (SHERIDAN/PILAFIAN).

Opção 3 – Alessi warm-up

Faça um glissando para conectar cada nota.

Fazer este exercício em todas as sete posições.

Opção 3: Edwin Franko Goldman

The image shows a musical score for Trombone (Tbn.) exercises. It consists of five staves, each labeled 'Tbn.' on the left. The first staff is labeled 'Trombone' on the left. The music is written in bass clef with a key signature of two flats (Bb and Eb) and a common time signature (C). The exercises are marked with measure numbers 7, 13, 19, and 25. Each exercise consists of a series of eighth and sixteenth notes, often beamed together, with slurs indicating phrasing. The exercises are designed to improve flexibility and embouchure strength.

Figura 34: Exercício de flexibilidade para fortalecimento da embocadura. (EDWIN FRANKO GOLDMAN)

Opção 4: James Stamp

The image shows a musical score for a James Stamp exercise. It consists of two staves, both in bass clef with a key signature of two flats (Bb and Eb) and a 4/4 time signature. The music features a series of eighth and sixteenth notes, often beamed together, with slurs indicating phrasing. The exercise is designed to improve flexibility and embouchure strength.

Figura 35: Exercício de ligadura para embocadura. (JAMES STAMP).

7.2.5. Fluxo de ar / Glissando

Opção 1 : Remington

Fazer este exercício também com o glissando entre as notas ligadas.

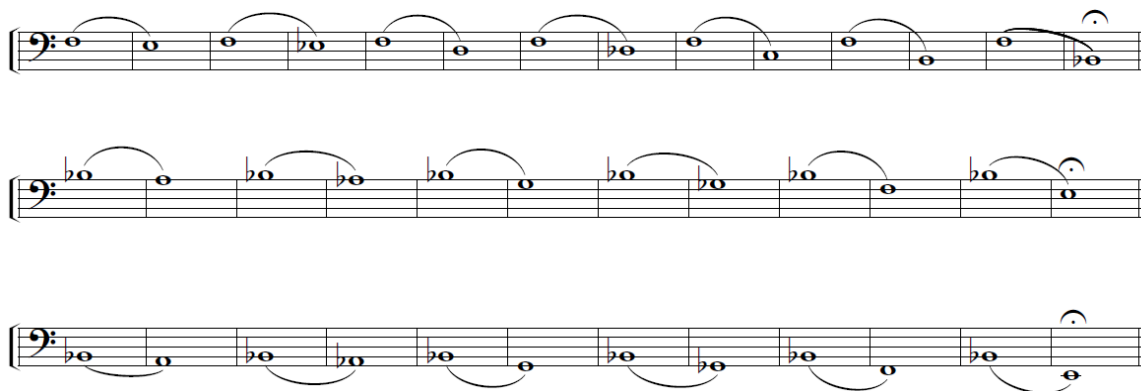


Figura 36: Exercício de notas longas. (REMINGTON)

Opção 2: Ben van Dijk



Figura 37: Exercício de fluxo de ar. (DIJK, BEN'S BASICAS)

Opção 3: Curso de Fundamentos - Carlos Freitas

A abreviação C.F que aparece no exercício logo abaixo é do nome Carlos Freitas, em seu curso on-line “Fundamentos”, o professor toca na indicação dos dois compassos de pausa e logo após sua execução o aluno repete o que foi tocado iniciando no compasso de número três.

Tranquilo ♩ = 48
2

C.F C.F C.F C.F

17 C.F (pos. 1 6 1 6 1) C.F (pos. 1 7 1 7 1)

Figura 38: Exercício de ligadura e glissando com foco no fluxo de ar. (FREITAS, Trombone On - Fundamentos)

Opção 4: Curso de Fundamentos - Carlos Freitas

Figura 39: Exercício de ligadura e glissando com foco no fluxo de ar. (FREITAS, Trombone On - Fundamentos).

7.2.6. Articulação

Opção 1: Remington

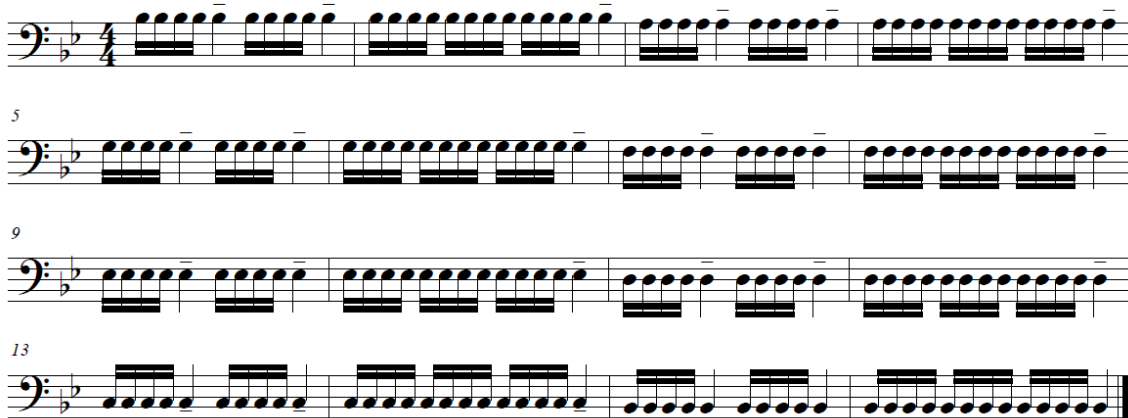


Figura 40: Exercício de articulação. (REMINGTON)

Opção 2: Joseny Dias²²



Figura 41: Exercício de articulação. (JOSENY DIAS)

Opção 3: Edwin Franko Goldman

²² Exercício criado inspirado no exercício de número 151 do livro **Daily Drills and Technical Studies for Trombone** de Max Schlossberg.



Figura 42: Exercício para articulação. (EDWIN FRANKO GOLDMAN).

Continuação



Figura 43: Exercício para articulação. (EDWIN FRANKO GOLDMAN).

Opção 4: Carlos Freitas (Curso Fundamentos)

A) Exercício para articulação



Figura 44: Exercício de articulação. (FREITAS, Trombone On - Fundamentos).

B) Exercício para articulação



Figura 45: Exercício de articulação. (FREITAS, Trombone On - Fundamentos).

7.2.7. Flexibilidade

Opção 1: Max Schlossberg

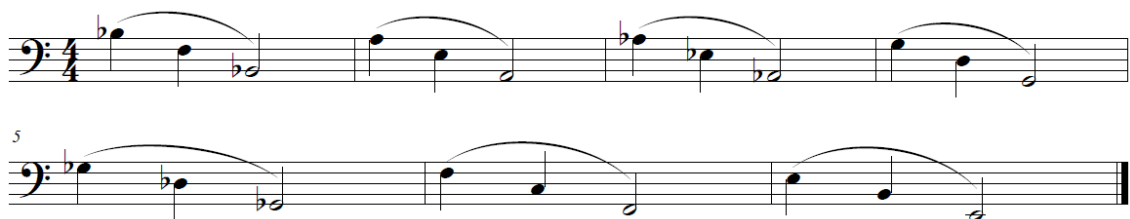


Figura 46: Exercício de flexibilidade. (SCHLOSSBERG).

Opção 2: Remington

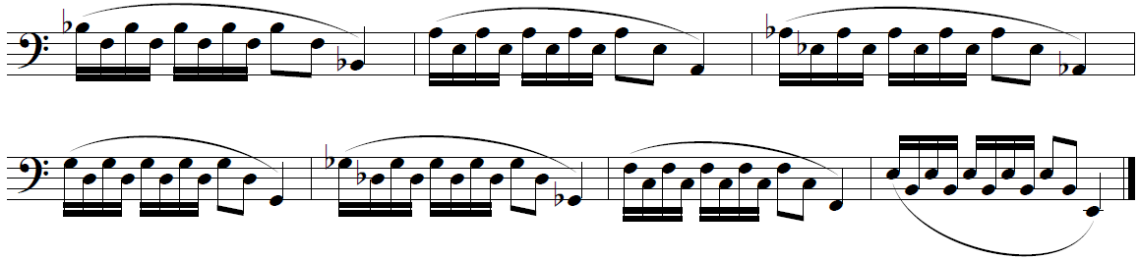


Figura 47: Exercício de flexibilidade. (REMINGTON).

Opção 3: Remington



Figura 48: Exercício de flexibilidade. (REMINGTON).

Opção 4: Charles Colin



Figura 49: Exercício de flexibilidade. (CHARLES COLIN).

Opção 5: Edwin Franko Goldman

7ª Posição

5

6ª Posição

9

5ª Posição

13

4ª Posição

17

3ª Posição

21

2ª Posição

25

1ª Posição

Figura 50: Exercício de flexibilidade. (EDWIN FRANKO GOLDMAN).

7.2.8. Escalas

Opção 1: Wagner Polistchuk²³

A)

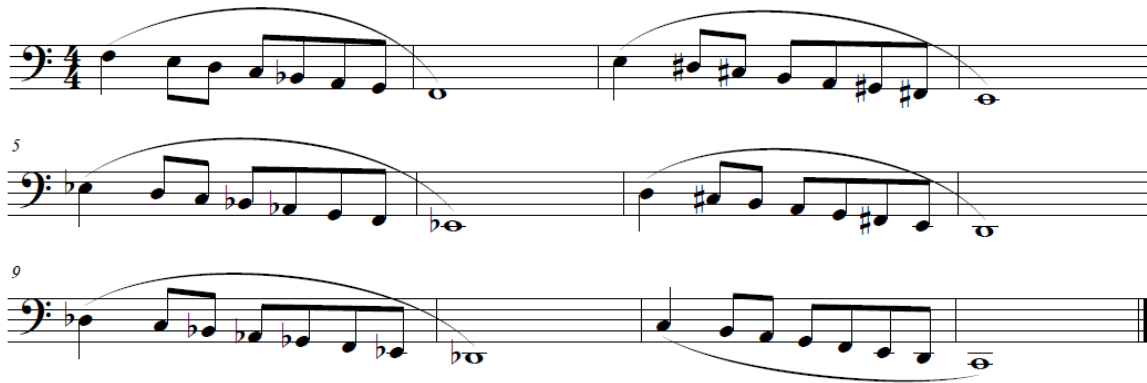


Figura 51: Exercício de escalas. (POLISTCHUK).

B)



Figura 52: Exercício de escalas. (POLISTCHUK).

Opção 2: Alexandre Teixeira²⁴

²³ Exercício ensinado por Wagner Polistchuk em sua masterclass durante o XXIV Festival Brasileiro De Trombonistas em Goiânia-GO realizado pela Associação Brasileira de Trombonistas.

²⁴ Fundamentos para trombonistas de Alexandre Teixeira, notas de aula



Figura 53: Exercício de escalas. (ALEXANDRE TEIXEIRA).

Opção 3: Arban's



Figura 54: Exercício de escalas. (ARBAN'S)

Opção 4: Branimir Slokar

A)



Figura 55: Exercício de escalas. (SLOKAR).

B)



Figura 56: Exercício de escalas. (SLOKAR).

Opção 5: Edwin Franko Goldman



Figura 57: Exercício de escalas. (EDWIN FRANKO GOLDMAN).

Opção 6: Arban's



Figura 58: Exercício de escalas. (ARBAN'S).

7.2.9. Arpejos

Opção 1: Max Schlossberg



Figura 59: Exercício de Arpejo (SCHLOSSBERG)

Opção 2: Arban's



Figura 60: Exercício de Arpejo. (ARBAN'S)

Opção 3: Branimir Slokar





Figura 61: Exercício de Arpejo. (SLOKAR)

Opção 4: Edwin Franko Goldman



Figura 62: Exercício de Arpejo. (EDWIN FRANKO GOLDMAN)

7.2.10. Relaxamento

Após uma longa rotina de estudos ou um longo dia de serviço tocando por várias horas, é necessário fazer um relaxamento da musculatura que está envolvida no processo da embocadura, como se fosse um alongamento para o atleta de alta *performance*, Carlos Freitas em seu curso “Como elaborar uma rotina de estudo eficiente”, diz que:

“O relaxamento vai colocar em ordem todo esse processo que você passou fazendo (todos os exercícios), para que você possa se preparar ainda mais para os estudos de pós-rotina. O relaxamento é essencial ao final de toda atividade que você tenha com o instrumento, porque ele te prepara para o próximo dia, se você não quer ter aquela sensação, eu já tive, várias vezes e te confesso que não é muito legal, de você terminar um dia muito legal tocou muito bem os estudos renderam, chega no outro dia você vem com aquela memória, vai pegar o instrumento, e a boca está completamente diferente, não sai as coisas do jeito que estavam saindo no dia

anterior, não funciona a boca está dura, não está flexível, porque isso acontece? porque você não fez o relaxamento, você precisa fazer esse relaxamento, que seria nada mais do que um alongamento quando você termina uma seção de exercícios físicos, esse alongamento devolve para o músculo, toda a elasticidade toda a circulação sanguínea que o músculo precisa para fazer uma boa recuperação, para estar em uma melhor forma no próximo dia. Com a gente é exatamente a mesma coisa, então procure fazer exercícios de relaxamento ao final da sua rotina diária de estudos e ao final de seus estudos de pós-rotina, porque isso é extremamente importante e vai definir a qualidade do seu rendimento e dos seus resultados dia após dia”. (FREITAS, COMO ELABORAR UMA ROTINA DE ESTUDO EFICIENTE, 2018)

Agindo assim, você potencializará seus resultados e terá um conforto melhor dia após dia e não trará uma sobrecarga em sua musculatura. Os exercícios de relaxamento podem ser encontrados em outras literaturas com o nome de *cool down*²⁵ ou *warm down*²⁶.

Opção 1: Carlos Freitas



Figura 63: Exercícios de relaxamento. (CARLOS FREITAS, Trombone On – Fundamentos).

Opção 2: Michael Davis

No exercício abaixo, Michael Davis sugere que as notas com asterisco sejam praticadas na mesma posição que todas as outras da mesma sequência, ou seja, utilizar-se de notas falsas²⁷. Mesmo que a nota com asterisco não estejam na posição indicada, ela deve ser praticada na mesma posição que a primeira nota do início de cada ligadura.

²⁵ Esse termo é encontrado no livro “**Ben’s Basics**” do autor Ben van Dijk.

²⁶ Esse termo é encontrado no livro “**15 Minute Warm-up Routine**” de Michael Davis.

²⁷ These notes, known as false tones should be played in the same position as the rest of the sequence. Use your air-stream and lip to produce the note. Allow your embouchure to completely relax. Tradução: Essas notas, conhecidas como tons falsos, devem ser tocadas na mesma posição que o resto da sequência. Use seu fluxo de ar e lábio para produzir a nota. Deixe a sua embocagem relaxar completamente.

1 Fazer todas as notas na primeira posição ____

2 Fazer todas as notas na segunda posição ____

3 Fazer todas as notas na terceira posição ____

4 Fazer todas as notas na quarta posição ____

5 Fazer todas as notas na quinta posição ____

6 Fazer todas as notas na sexta posição ____

7 Fazer todas as notas na sétima posição ____

Figura 64: Exercícios de relaxamento (MICHAEL DAVIS)

Opção 3: Ben van Dijk

1 ____

1 2

2 ____

2 3

3 ____

3 4

4 ____

4 5

5 ____

5 6

6 ____

6 7

7 ____

7 1

Figura 65: Exercícios para relaxamento (BEN'S BASICS)

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho apresenta uma série de fundamentos necessários para a manutenção da técnica do trombonista. Os exemplos aqui citados foram realizados após uma vasta revisão da literatura e tem o intuito de oferecer ao trombonista suporte para que ele mesmo possa montar sua rotina de estudos com base nesses fundamentos.

Após eu praticamente iniciar do “zero” meus estudos de trombone, devido à cirurgia que menciono neste trabalho, percebi o quão necessário é conhecer os fundamentos e entendê-los, para que conhecendo as deficiências técnicas, possa montar uma rotina que melhor se adeque as necessidades, pois uma rotina de estudo que serve para determinada pessoa não necessariamente serve para a outra.

Ao iniciar a prática dos exercícios propostos é muito importante que o trombonista tenha concentração, pois a prática poderá ser ineficiente e não alcançar o objetivo desejado tornando-se uma mera repetição. Vale ressaltar que esses fundamentos são para a manutenção da técnica do trombonista, para que reflita em uma melhor execução, dando ao trombonista um respaldo para se sentir mais confiante e confortável ao tocar e consequentemente apresentar uma melhor interpretação musical, propiciando que sua música chegue ao ouvinte de forma objetiva e bela.

Procurei transmitir de maneira clara e direta o conhecimento absorvido por intermédio desta pesquisa e experiência adquirida ao longo de minha vida como trombonista. Busquei traduzir e enfatizar o pensamento de trombonistas com o reconhecimento nacional e internacional para fortalecer o conceito de estudo de base (que é a aplicação dos fundamentos necessários que devem estar presentes na rotina diária de estudo do trombone).

Espero que esse trabalho seja útil aos alunos iniciantes, estudantes de nível básico, nível intermediário e nível avançado, professores e profissionais da área, bem como incentivo a novas pesquisas e como fonte bibliográfica para futuros trabalhos fortalecendo, assim, cada vez mais o ensino consciente do trombone no Brasil.

9. REFERÊNCIAS

ALESSI, Joseph, J.B. and BOWMAN, B. **Arban: Complete Method for Trombone & Euphonium**. Ed. Wesley Jacobs. Encore Music Publishers, 2002.

ARAÚJO, André Luiz Lopes; SANTOS, Teresa Maria Momensohn dos; GIANNINI, Susana Pimentel Pinto; MIGUEL, Fábio; PETIAN, Andréa. **Aquecimento Vocal para canto Erudito: Teoria e Prática**. Revista Música Hodie, Goiânia. v.14, 269p, n.2, 2014.

CHASANOV, Elliot. **Warm-ups, Fundamentals, and Embouchure Conditioning for Trombone**. Disponível em <https://arts.ufl.edu/site/assets/files/93212/chasanov.pdf>. Acesso em 14/09/2016.

COLIN, Charles. **Lip Flexibilities**. New York, Charles Colin, 1972.

DAVIS, Michael. **15 Minute Warm-up Routine**. Hip Bone Music, Inc. Michael Davis, 1997.

DIJK, Ben van. **Ben's Basics**. Nederland. BVD Music Productions, 2004.

EDWARDS. **Composição dos instrumentos de metal**. Disponível em: <http://www.edwards-instruments.com/trombone/bass/bells.php>. Acesso em: 23 fev. 2015.

ELLEFSON'S Peter. **"If only had the time..." Warm-up**. Disponível em: <http://www.peterellefson.com/resources/EllefsonWarmup1.pdf>. Acesso em: 04 fev. 2015

FREITAS, Carlos. **Curso Trombone On – Fundamentos**. 09/2017

FREITAS, Carlos. **Curso Como Elaborar uma rotina de estudo eficiente**. 05/2018.

GAGE, John B. **Brass players: aquecimento & Guia prático: Trombone, B. C. Barítono, tuba / John Gage**. São Paulo: Irmãos Vitale, 2005. Música;

GOLDMAN, Edwin Franko. **Daily Embouchure Studies**. New York: MCMIX by Carl Fischer.

<https://music.illinois.edu/faculty/elliott-chasanov>. Acesso em 01/05/2018.

<https://www.allmusic.com/artist/christian-lindberg-mn0001649636/biography>. Acesso em 01/05/2018.

KLEINHAMMER, Edward. **The art of trombone playing**. USA: Summy-Birchard Music, 1963.

KRAUTER, Simon. **Warm up, daily routine & technique (fundamentals)**. Coleção de exercícios inspirada no "Alessi Warm-up". Disponível em http://theartoftrombone.com/wp-content/uploads/2017/12/Simon-Krauter-warm_up_daily_routine__technique.pdf. Acesso em maio de 2017.

LAFOSSE, A. **Méthode Complète de Trombone Coulisse**. Editions Musicales, Alphonse Leduc, Paris, France.

LEITE, Diego Ramires da Silva. **Estudos técnicos: sugestões de tópicos para a rotina diária de trombonistas** [manuscrito] / Diego Ramires da Silva Leite. – 2015.

LINDBERG, Christian. **Christian Lindberg Trombone Tip 1** - Video Diary June-July 2012. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=efPfJra5D-o>. Acesso em 20/06/2016.

MARSTELLER, R. L. **Basic Routine for Trombone**. San Antonio, TX, Southern Music Company, 1974.

RAY, Sônia. ANDREOLA, Xandra. **O Alongamento muscular no cotidiano do performer musical: Estudos, Conceitos e Aplicações**. Revista Hodie, v.5, n. 1, 2005, UFG.

PINHO, Élson Rafael Santos. **Novas tecnologias como motivação e consolidação na aprendizagem do trombone**. Dissertação de mestrado em ensino de música apresentado a universidade de Aveiro, Portugal, 2014.

PILAFIAN, S.; SHERIDAN, P. **The Brass Gym A Comprehensive Daily Workout for Brass Players**. Focus on Music, TBGEBC edition, 2011.

POLLARD, Denson. **Warm Up**. Disponível em: <http://www.densonpaulpollard.com/teaching/pollard%20daily%20routine.pdf>. Acesso em: 16 fev. 2015.

REMINGTON, E. (1980). *Warm-up exercises for trombone: an annotated collection of the famous daily routine developed by Emory Remington at the Eastman School of Music*. Athens, OH: Accura Music.

ROCHUT, Joannes. *Melodious Etudes for Trombone*. Selected from the Vocalises of Marco Bordogni, Transcribed and Progressively Arranged by Joannes Rochut. New York: Carl Fischer, 1928.

SANDNER, Bernd. **Firm**. Disponível em: www.schallstueck.de/english/werkstatt.php# . Acesso em 22 de fevereiro de 2017.

STANLEY, Bill. **Warm-up and fundamental exercises materials**. University Of Colorado Boulder college of music Trombone Studio, 2016. Acessado em 15 de fevereiro 2017.

TEIXEIRA, Alexandre. **Fundamentos para trombonistas**. Curso de Música da Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2017. Notas de Aula.

VERNON, C. **A "SINGING" APPROACH TO THE TROMBONE (and other brass)**. Atlanta Brass Society Press, 1995 Revised Edition.

WICK, Denis. **Trombone technique**. 2. ed. New York: Oxford, 1984.

Wikipedia. **Brass**. Disponível em: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Brass>. Acesso em 22 de fevereiro de 2017.

WHITAKER Jonathan. **Daily Concepts and Fundamentals of Trombone Playing**. Disponível em: <http://www.jonathanwhitaker.com/resources/whitakerwarmupf13.pdf>. Acesso em: 21 jan. 2015.

www.a-courtois.com/en/artist/ acessado em 10/10/2018 às 9h59min.

10. APÊNDICE

Transcrição dos exercícios de Christian Lindberg executados em suas dicas (*tips*), estendida da primeira posição, para as outras sete posições do trombone de vara.

Christian Lindberg's Tips

Transcrição e Edição: Joseny Dias

Trombone

Tip 1

7 Tip 2

Tbn.

13

Tbn.

19

Tbn.

25

Tbn.

31

Tbn.

37

Tbn.

43

Tbn.

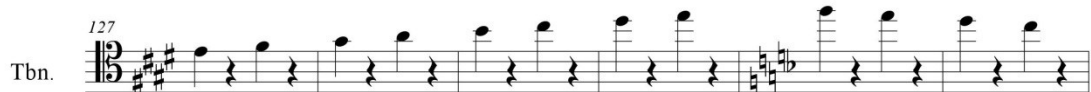
2

Christian Lindberg



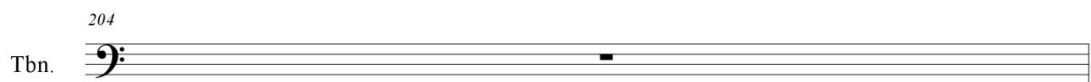
Christian Lindberg

3



4

Christian Lindberg



Christian Lindberg

5

205 Tip 4

Tbn.

211

Tbn.

217

Tbn.

223

Tbn.

229

Tbn.

235

Tbn.

241

Tbn.

247

Tbn.

6

Christian Lindberg

253

Tbn.

259

Tbn.

265

Tbn.

271

Tbn.

277

Tbn.

283

Tbn.

289

Tbn.

295

Tbn.

Christian Lindberg

7

301

Tbn.

307

Tbn.

313

Tbn.

319

Tbn.

325

Tbn.

331

Tbn.

337

Tbn.

343

Tbn.

8 Christian Lindberg

Tbn. 349

Tbn. 355

Tbn. 361

Tbn. 367 Tip 5

373 Fazer 4 vezes. Cada vez aumentar a velocidade na quarta vez fazer staccato duplo

Tbn.

Fazer o Tip 5 em várias tonalidades e utilizar este modelo em exercícios do método Arban

378 Tip 6 Lip Trills

Tbn.

380

Tbn.

382

Tbn.

Christian Lindberg

9

Tbn. 383

6 6

Tbn. 385

6 6

Tbn. 386

6 6

Continua...

Tbn. 389

Tip 7 - Postura no Trombone

Tip 8 - Movimento da Vara

Tip 9 - Right Register

Tbn. 397

Tbn. 404

Tbn. 411

Tbn. 418

8va-----

10

Christian Lindberg

425 *(8^{va})*

Tbn.

432 *descer até onde conseguir*

Tbn.

437 *Continua...*

Tbn.

442 *Tip 10*

Tbn.

pp < f > pp

448

Tbn.

454 *descanse 20 segundos*

Tbn.

pp < f > pp

460

Tbn.

466

Tbn.

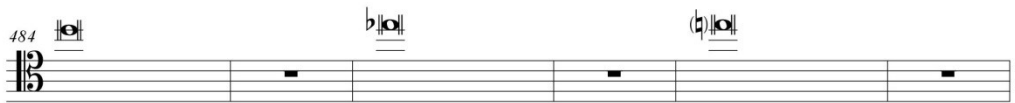
< f > pp

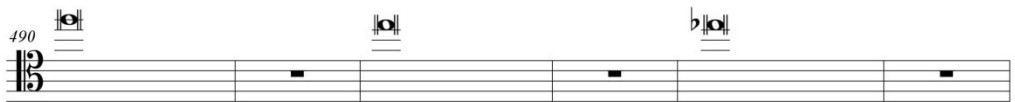
Christian Lindberg

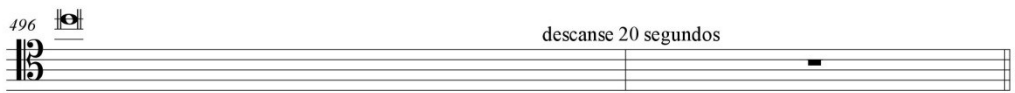
11

Tbn. 472 

Tbn. 478 

Tbn. 484 
pp < *f* > *pp*

Tbn. 490 

Tbn. 496 
descanse 20 segundos
pp

