



(E-BOOK)

# ROTINA DE ESTUDOS CONSCIENTES

CONSTRUÇÃO DA PERFORMANCE  
DE ALTO NÍVEL NO **SAXOFONE**

AUTOR: CARLOS GONTIJO

 musicall

(E-BOOK)

# ROTINA DE ESTUDOS CONSCIENTES

CONSTRUÇÃO DA PERFORMANCE  
DE ALTO NÍVEL NO **SAXOFONE**

Redistribuição

Você concorda que não irá copiar, redistribuir ou explorar comercialmente qualquer parte deste documento sem a permissão expressa do autor.

Autoria: Carlos Gontijo | Copyright © Todos os direitos reservados | Musicall

Fotografia: Wander Vieira @wanderfoto | Diagramação: Trapezio.art @trapezio.art



# INTRODUÇÃO

Sempre me causou curiosidade e estranheza o fato de muitos músicos que praticam várias horas por dia seus instrumentos não conseguirem atingir o nível de performance desejada e satisfatória, sendo que outros músicos conseguem atingir esse nível satisfatório de performance praticando em muito menos tempo por dia seus instrumentos que esses primeiros.



**Como é possível um músico que estuda duas horas por dia conseguir um resultado performático melhor do que um músico que estuda mais de oito horas por dia?**

A resposta está na qualidade das horas de trabalho/estudos. Como atingir essa qualidade e eficácia na hora de estudar e praticar seu instrumento? Mesmo sendo músico profissional há mais de 20 anos e tendo uma carreira consolidada dentro e fora do Brasil como saxofonista, pesquisador, professor e conferencista essas questões me intrigavam. Curioso e determinado a buscar respostas científicas para essas questões, decidi iniciar essa pesquisa que culminou com a publicação de um artigo científico quando estava cursando a disciplina “Psicologia da Música” no Doutorado em Performance Musical na Universidade Federal da Bahia em 2014.



Ao avaliar vários saxofonistas de alta performance e a produção científica a respeito, descobri que todas as habilidades psicomotoras precisam de prática constante para se manter em um nível de excelência. Assim como os atletas de alta performance e profissionais que exercem atividades de alta precisão e atividades que demandam intensa preparação como por exemplo a pilotagem de aviões de caça e a prática de tiro desportivo, os músicos que desejam obter resultados excelentes em suas performances, além do conhecimento e domínio prévio do seu instrumento, devem estabelecer uma rotina de estudos conscientes objetivando a otimização da prática musical. Para se obter uma performance de excelência no saxofone precisamos sobretudo, além de uma rotina de estudos, compreender alguns aspectos e peculiaridades da anatomia do instrumento para que otimizemos nossa prática musical. O trabalho científico ora proposto tem como objetivo compreender o processo de construção da performance musical de alto nível no saxofone por meio da análise dos processos de organização de uma rotina de estudos conscientes. A pesquisa também investiga quais fatores são determinantes para a construção da performance de alto nível no saxofone. Com base nos dados coletados em referencial teórico e na pesquisa com vários saxofonistas de alta performance, tracei um contraponto com a literatura existente na área da psicologia da música culminando neste trabalho.

Neste e-book eu detalho as **3** fases para a construção da performance de alto nível no saxofone.



# CONSTRUINDO A PERFORMANCE DE ALTO NÍVEL NO SAXOFONE

---



# CONSTRUINDO A PERFORMANCE DE ALTO NÍVEL NO SAXOFONE

Para desenvolver uma performance musical de excelência no saxofone precisamos entender alguns princípios do funcionamento, da construção e da acústica do saxofone, que possibilita **compreender as dificuldades técnicas geradas pela própria engenharia acústica do saxofone**. Uma das maiores dificuldades no saxofone é adquirir um som homogêneo em todos os registros.<sup>1</sup>

O fato de ser um instrumento construído sob um tubo metálico cônico, e não cilíndrico, o saxofonista deve obter um controle maior sobre sua coluna de ar, pois para compensar as diferenças acentuadas de diâmetro do tubo e do espectro sonoro, ele deve constantemente fazer micro-alterações (ajustes) na velocidade do ar. Por isso, **para adquirir um bom som, para aquisição de uma performance de excelência no saxofone, não basta passar horas e horas estudando exercícios de sonoridade** com métodos e exercícios de flauta, clarinete e oboé. Devemos antes de tudo entender que o saxofone, apesar de funcionar basicamente como esses instrumentos, é um instrumento cônico com diferença de diâmetro acentuada a cada milímetro do corpo do instrumento, tornando-o um instrumento da família das “madeiras” com princípios de funcionamento um tanto quanto diferentes dos demais.

1: PERRIN, M. Le Saxophone, son histoire, sa technique et son utilisation dans l'orchestre, Paris, Editions l'Harmattan, 1998.



Outro problema grave do saxofone e que causa frequentemente LER<sup>2</sup> nos saxofonistas é o peso das chaves. Por ser fabricado em metal com um sistema de chaveamento constituído de chaves com acionamento simples<sup>3</sup> e duplo<sup>4</sup>, é preciso um sistema de hastes de aço semirrígido que funcionam como molas propulsoras para manter as chaves abertas ou fechadas. Em média, o saxofonista precisa de uma força de 1kg/força no dedo para o acionamento da chave (abrir ou fechar).

Outra peculiaridade do saxofone é o seu peso. Para obter um melhor conforto na execução, o saxofonista precisa utilizar uma correia de sustentação que transfere o peso e a sustentação do instrumento das mãos para o pescoço (cervical) e às vezes<sup>5</sup> para os ombros.

É raro encontrar um saxofonista que não sofra ou que nunca sofreu com dores nas costas, pescoço e ombros.

## IMPORTANTE!

**Otimizar efetivamente a rotina de estudos é uma boa solução para diminuir nossa exposição aos problemas de saúde relacionados ao peso do saxofone.**

Estudar saxofone durante dez horas por dia - como muitos sugerem ser a fórmula para atingir uma excelente performance no instrumento - é um mito e precisamos enterrá-lo, caso desejemos realmente obter uma performance de alto nível.

Precisamos conhecer e tomar consciência dessas dificuldades geradas pela natureza do saxofone para que possamos desenvolver uma **rotina saudável de estudos e conseguir atingir uma performance de excelência no instrumento.**

2. Lesão por esforço repetitivo.

3. Acionamento Simples: Conhecido também como acionamento direto, é aquele em que acionamos o fechamento ou abertura de uma chave sem interferência ou conjugação de outra chave ou conjunto de chaves.

4. Acionamento Duplo: Conhecido também como acionamento indireto, é aquele em que acionamos o fechamento ou abertura de uma chave para poder acionar uma segunda chave ou um conjunto de chaves.

5. Existem correias de sustentação que transferem o peso do instrumento somente para os ombros e não para o pescoço (cervical) como o modelo mais comum de correia.





# #03

## FASES

### DA ROTINA

### DE ESTUDOS

### CONSCIENTES

---





# 1

## PLANEJAMENTO E PREPARAÇÃO

Planejar e preparar nossos estudos é um hábito simples que temos que adotar para nossa vida musical e que pode fazer toda a diferença na obtenção do êxito na nossa performance. **Podemos planejar e preparar desde o tempo de estudo até o material e repertório a ser utilizado.** Um ponto importante no planejamento e preparação é o estabelecimento de **metas**.

Estabelecer pontos de partida e de chegada em nossa rotina de estudos é muito importante, pois precisamos a cada momento ter a sensação de meta cumprida para nos motivar a cada seção de estudos. Por menores que sejam as metas precisamos estabelecê-las.

O importante é que tenhamos degraus a galgar em todas as seções de estudos. As metas precisam ser progressivas, ou seja, se estabelecemos que hoje iremos executar um determinado trecho de uma obra no andamento de 60 semínimas por minuto, necessariamente a meta para a próxima seção de estudos seria executar o mesmo trecho, no mínimo, no andamento de 61 semínimas por minuto.



## 1. PLANEJAMENTO E PREPARAÇÃO



# DICAS IMPORTANTES QUE NINGUÉM TE CONTA:

1

**Planeje o que irá estudar no dia, na semana, no mês ou no ano.**

- Selecione as músicas e os estudos que deseja preparar naquele período;
- Estabeleça metas a curto e longo prazo (Ex: curto prazo, seria estabelecer o que você gostaria de estar tocando daqui a uma semana ou um mês. Longo prazo, seria estabelecer o que você gostaria de estar tocando daqui a 6 meses a um ano)

2

**Planejar o tempo de estudo.**

- Estudos de sonoridade (notas longas, exercícios lentos de sonoridade e dinâmica): 15% do tempo de estudo estabelecido
- Estudos técnicos (escalas, arpejos, intervalos, passagens difíceis, estudos melódicos técnicos, super agudos e técnicas expandidas): 25% do tempo de estudo estabelecido
- Leitura a primeira vista: 10% do tempo de estudo estabelecido
- Repertório: 50% do tempo de estudo estabelecido



## 1. PLANEJAMENTO E PREPARAÇÃO



### DICAS IMPORTANTES QUE NINGUÉM TE CONTA:

3

#### Cumprir rigorosamente o planejamento

- Tenha compromisso consigo mesmo! (Não procrastine e siga o que você estabeleceu e planejou)
- Ter disciplina é muito importante para alcançar suas metas
- Na música não existe milagre... estude com foco e afinco que o resultado virá.

4

#### Estabelecer metas alcançáveis

Não queira avançar rápido demais... a pressa é inimiga da perfeição. Se hoje você conseguiu tocar um determinado trecho em um andamento de 80 semínimas por minuto, não estabeleça como meta para amanhã o andamento de 120 semínimas por minuto. O progresso é gradativo, lento e consistente. Estabeleça metas que você irá alcançar para não se frustrar naquele dia ou seção de estudo.



## 2 REALIZAÇÃO

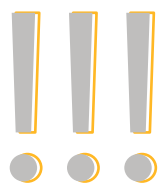
É a etapa efetiva, ou seja, a prática instrumental.

A realização do que foi planejado e preparado é o trabalho “pesado” do instrumentista. É o momento em que desenvolvemos todas as habilidades instrumentais e maturação do desenvolvimento artístico-musical. É principalmente nessa fase em que a inobservância de alguns preceitos ergonômicos<sup>6</sup> e o não conhecimento prévio do saxofone levam os saxofonistas e suas carreiras a um caminho de dores e desprazeres. É muito importante nessa fase dos estudos exercer a prática instrumental consciente obedecendo e observando os limites do seu corpo e da sua mente.

6. A Ergonomia (ou Fatores Humanos) é uma disciplina científica relacionada ao entendimento das interações entre os seres humanos e outros elementos ou sistemas, e à aplicação de teorias, princípios, dados e métodos a projetos a fim de otimizar o bem estar humano e o desempenho global do sistema.

Realizar pausas de 5 a 10 minutos a cada 45 ou 60 minutos de prática é muito importante para o **descanso muscular**. Outro aspecto importante é a observação quanto ao cansaço, pois o nosso corpo e nossa mente dão sinais constantemente que já estamos cansados e que é hora de fazer uma pausa. Quando começamos a errar constantemente o mesmo trecho musical é um bom sinal para que paremos imediatamente. Insistir no erro só nos faz “trabalhar” o erro, ou seja, acaba que o nosso cérebro e a memória muscular, de tanto repetir o erro, massifica o erro e para eles o correto acaba se tornando o erro. Então, nessa fase seja observador e consciente. Escute o seu corpo!

É a fase do trabalho duro, mas não estude por mais de 45 minutos sem fazer pausas de 5 minutos. Não insista no “erro”!



## FASE DA REALIZAÇÃO, DICA IMPORTANTE!

Se você começar a errar demais pare um pouco e mude o foco para outro exercício ou faça uma pausa... não insista no “erro”, pois a cada vez que você tenta e erra, e recomeça e erra novamente, você acaba por “treinar” o erro... ou seja, você se especializa no erro, em fazer o errado... de tanto tocar errado aquele trecho o seu cérebro começa a fixar aquela maneira errada de fazer. Então, não seja um especialista no “erro”!

### Escute e observe o seu corpo!

Sentir dor não é normal! A dor é um aviso/sinal que o seu corpo está te dando de que algo não está correto. O saxofone é um instrumento pesado e por isso temos que tomar muito cuidado com as dores nas costas ocasionadas principalmente pela má postura e pela utilização de correias de sustentação inadequadas. Opte sempre por correias que divida o peso do saxofone nos ombros e não no pescoço (cervical). Observe também se o seu instrumento está bem regulado e com a pressão das molas não muito forte, pois o peso das chaves pode ocasionar LER.

O cansaço também é um sinal que o seu corpo está te dando... quando sentir cansaço faça uma pausa e retome minutos depois. Não insista nos estudos quando estiver cansado pois você não terá um bom rendimento. Estando cansados não conseguimos nos concentrar e o rendimento cai, ou seja, fica anti-producente.



# 3 OBSERVAÇÃO E AVALIAÇÃO DA PRÁTICA

Nessa terceira fase encontramos os elementos que caracterizam a rotina de estudos como prática consciente. É aqui, **nessa fase, que devemos exercer e desenvolver nossa percepção, autocrítica e auto-avaliação.** Em todos os momentos e atividades da nossa rotina de estudos devemos **obter um estado de consciência que nos permita saber o quê, quando, como, onde e para quê estamos desenvolvendo aquela atividade.**

Exercendo a prática instrumental consciente poderemos exercer a autocrítica e a auto-avaliação. Podemos também nos servir de recursos tecnológicos como filmadoras e gravadores de áudio para nos ajudar nessa etapa. Gravar nossos estudos e depois analisar as gravações é um recurso que pode nos ajudar muito a desenvolver a autocrítica e a auto-avaliação.

Sabemos que não existe uma fórmula mágica para obter uma performance musical de excelência e que só manter uma boa rotina de estudos não significa que atingiremos esse estado de performance desejado.

A experiência e vivência com o momento da apresentação em público é um fator determinante para atingir a excelência na performance musical. Incorporar à rotina de estudos conscientes treinamentos psicológicos para a preparação de uma apresentação em público pode ser uma boa solução e medida para nos ajudar a atingir a excelência na performance. Da mesma forma que o piloto de caça precisa exercer horas e horas de treinamentos em simuladores de voo para aprender a lidar com todas as situações adversas e corriqueiras da pilotagem real de um caça, o músico precisa buscar situações que simulem o momento de uma apresentação musical em público para aprender a gerenciar e lidar com o stress do momento.



Após ou até mesmo durante os estudos, é muito importante se avaliar quanto ao rendimento daquilo que você acabou de tocar. Se foi satisfatório em todos os aspectos (som, dinâmica, timbre, ritmo, emissão do ar, postura, respiração, precisão, etc...). Pois somente alcançaremos uma performance desejada quando reconhecemos nossas dificuldades e a trabalhamos com foco para superá-las. Então, o primeiro passo é sermos humildes com nós mesmos e reconhecer nossos limites e fraquezas.

Use recursos tecnológicos como gravadores de áudio ou filmadoras... (câmeras e celulares) para te ajudar nessa fase, pois durante a prática tudo passa muito rápido e às vezes não nos lembramos com exatidão do que foi feito. Desta forma esses recursos nos auxiliam muito. Você pode se gravar durante os estudos e depois analisar tudo com calma e verificar os pontos fracos e fortes para que você possa replanejar seus estudos focando na resolução dos problemas identificados.



## EXERÇA A AUTO-AVALIAÇÃO E A AUTOCRÍTICA





### 3. OBSERVAÇÃO E AVALIAÇÃO DA PRÁTICA

Grandes saxofonistas como por exemplo Dilson Florêncio<sup>7</sup> e Claude Delangle<sup>8</sup> se utilizam da **técnica de visualização** para simular o momento da apresentação em público.

A técnica consiste em executar uma peça musical imaginando possíveis situações de stress que podem acontecer no momento real, como por exemplo: sala de concerto lotada, pessoas andando, pessoas tossindo, um bebê chorando, uma grande personalidade musical te olhando ou te avaliando, aparelhos eletrônicos soando, suas partituras caindo, etc.

Muitos músicos preferem utilizar **técnicas de treinamento psicológico** mais concretas, como por exemplo fazer uma corrida intensa de dois ou três minutos e logo em seguida pegar o instrumento e executar uma peça ou trecho musical com nível de dificuldade técnica muito alto. A corrida aumenta o nível de adrenalina e de batimentos cardíacos simulando o stress que uma apresentação em público pode causar.

Outros músicos já preferem realizar o treinamento psicológico realizando pequenas apresentações na presença de professores, amigos e parentes para simular uma apresentação musical formal.

**Na próxima página  
você irá conferir  
3 exercícios para  
treinamento psicológico**

<sup>7</sup> Dilson Florêncio, saxofonista brasileiro, primeiro e único saxofonista sul-americano a obter o Premier Prix de Paris. Ele é o atual professor de saxofone da Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

<sup>8</sup> Claude Delangle, saxofonista francês, atual professor de saxofone do Conservatório Superior de Música e Dança de Paris (CNSMDP) na França.



## TREINAMENTO PSICOLÓGICO

Sabemos que o momento da apresentação é um momento único e que precisamos estar com o psicológico bem para que possamos ter uma performance satisfatória. Para treinar e simular esse momento existem alguns exercícios eficazes que podem nos ajudar como por exemplo:



Correr durante três minutos e logo em seguida tocar aquele trecho difícil no saxofone. Isso ajuda a simular a elevação dos batimentos cardíacos, o mesmo o que acontece durante a apresentação.



Outro exercício eficaz é visualizar o momento da apresentação durante os estudos. Imaginar que durante a apresentação terá barulhos e ou fatos que possam te desconcentrar.



Um terceiro exercício seria exercitar o momento da apresentação realizando mini-apresentações para amigos e familiares tocando o repertório que você irá tocar na apresentação. Isso ajuda você a simular o momento da apresentação e a se concentrar.



# CONCLUSÃO

Conhecer profundamente o saxofone e aliar uma boa rotina de estudos conscientes ao treinamento psicológico para a apresentação em público pode ser a chave para atingir um nível de excelência na performance musical no saxofone. Sabemos que não existe um modelo ou uma cartilha que nos ensina o caminho correto para atingir uma performance de alto nível, pois existem muitas variantes nesse intenso processo de preparação. O mais importante é termos a consciência de tudo e do todo nas três fases da nossa rotina de estudos, pois somente através do fazer-consciente é que podemos atingir a excelência em qualquer habilidade de qualquer campo ou área do conhecimento humano.

O desenvolvimento de uma rotina de estudos conscientes, seja no saxofone ou em qualquer outro instrumento musical, configura a base para a aquisição de uma performance musical de excelência.




Disponibilizar algumas horas do dia ou da semana para organizar e colocar em prática nossa rotina de estudos conscientes é o mínimo de investimento que podemos fazer em nossas carreiras para que obtenhamos êxito na performance instrumental. Sabemos que o trabalho duro e pesado no momento dos estudos e da prática musical para resolução dos problemas técnicos no instrumento podem ser exaustivos e desanimadores em alguns momentos. Por isso a prática consciente e não automatizada pode nos levar a um caminho mais curto nessa fase árdua da prática musical.



Para atingir a excelência na performance musical no saxofone é de extrema importância que o saxofonista, além de uma boa orientação e de um bom professor, conheça profundamente o instrumento. Pois conhecendo-o seremos capazes de estabelecer uma relação mais profícua com os problemas advindos da sua própria natureza. A prática e a rotina de estudos não conscientes podem nos levar a um caminho de muitos desprazeres.

Passar “horas e horas a fio”, praticando seu instrumento sem o trabalho consciente de auto-avaliação e autopercepção é tudo o que não precisamos para atingir uma excelência na performance. Exercitar a manifestação da consciência em todos os momentos da sua prática musical pode ser o caminho mais curto para adquirir uma performance musical de excelência.

Convidamos você a se inscrever no nosso canal do youtube e nos seguir nas redes sociais.

-  **musicalll.official**
-  **gontijo.carlos**
-  **Entre Notas / Musicalll**

Conheça a plataforma MUSICALLL

**CLIQUE AQUI**

