

Exercícios de aquecimento

1. Introdução

Os exercícios de aquecimento são práticas de rotina necessárias para que o músico se prepare para performances em público, gravações, estudos, etc. Esses exercícios devem ser repetidos diariamente antes de se começar a tocar ou estudar pois propiciam uma preparação adequada à qualquer performance.

Estamos acostumados a ver atletas fazendo exercícios de alongamento antes de competições. Todos consideram os alongamentos uma prática normal, que prepara o atleta para o esforço físico – muitas vezes repetitivo – que qualquer prática específica de um esporte exige. Pois o músico, do ponto de vista do desempenho, pode ser tão ou mais exigido quanto um atleta, pois precisa de preparação aeróbica, muscular e mental para que atinja o nível de performance desejado.

Assim como os atletas, o músico pode sofrer as lesões que um movimento repetitivo podem causar e assim como atletas fazem alongamentos (dependendo do instrumento, o músico deve fazer alongamentos específicos também) o músico deve se preparar para a demanda de tocar um instrumento. No caso do saxofone, exercícios de aquecimento estão para a embocadura, assim como o alongamento estão para os atletas pois a embocadura depende de vários músculos faciais. Aquecer esses músculos de forma lenta e adequada nos permitirá uma melhor performance por um tempo prolongado.

Para os saxofonistas que utilizam palhetas de cana os exercícios de aquecimentos também são úteis para que se possa avaliar e escolher uma palheta para a ocasião. Para os que preferem as palhetas sintéticas, os exercício são necessários pois palhetas de matéria plástica são em geral mais resistentes (duras) que as convencionais de cana e exigem bastante esforço muscular.

Um outro benefício dos exercícios de aquecimento é funcionar também como exercícios de concentração, possibilitando uma inteiração mais efetiva do músico com o seu instrumento. Certa vez, conversando com o saxofonista americano Ernie Watts sobre exercícios dessa natureza, ele respondeu: *é possível pegar no instrumento e sair tocando se for essa a necessidade, mas para me sentir “conectado” com instrumento, como se ele fosse parte do nosso corpo, eu preciso de pelo menos duas horas, por isso sempre tento chegar algumas horas antes ao lugar onde vou me apresentar para ficar tocando, me “conectando” com o saxofone.* Ernie Watts além de *aquecer* a embocadura e a técnica, busca uma inteiração músico-instrumento mais completa. Quando atingimos essa *conexão*, como diz Watts, nossa mente se liberta e as idéias fluem e simplesmente... tocamos.

Os exercícios de aquecimento devem ter algumas características importantes como cobrir toda – ou quase toda – a extensão do instrumento com graus conjuntos – as escalas são recomendadas – e intervalos maiores – arpejos são uma boa ferramenta – , além de conter algumas passagens cromáticas, principalmente na mudança de oitava.

Recomenda-se que todo saxofonista crie seus próprios exercícios de aquecimento pois cada um conhece bem as suas dificuldades mas é importante que após termos desenvolvido nossos exercícios, coloquemos esses exercícios em prática sem muitas alterações pois a repetição diária dos mesmos exercícios nos darão uma boa perspectiva de nossa sonoridade (muito útil para escolher palhetas) e de nosso desenvolvimento.

Os exercícios que se seguem são os que eu escolhi para mim, alguns há mais de vinte anos e os repito quase diariamente – exceções aos dias (raros) que não posso estudar (por exemplo, viagens longas). Muitas vezes em ocasiões em que estudar por um período mais longo não é permitido, tento fazer esses exercícios por pelo menos meia-hora diariamente.

2. Arpejos

Quaisquer arpejos de acordes (maiores, menores, com sétimas, etc) podem ser escolhidos. No meu caso, escolhi arpejos cromáticos de tríades maiores sendo tocados simultaneamente de forma ascendente e decendente. Considero tríades maiores uma boa ferramenta para trabalharmos a afinação.



The image shows a musical score for a guitar exercise. It consists of six staves of music. The first staff is in treble clef with a common time signature (C). The music is written in C major and features a series of arpeggiated chords. The chords are played in a chromatic sequence, moving up and then down. The notes are beamed together to show they are played simultaneously. The second staff continues the sequence, and the third staff shows a slight variation in the descending part. The fourth staff continues the chromatic sequence. The fifth staff shows a variation in the ascending part. The sixth staff concludes the exercise with a final chord and a double bar line.

Esse exercício pode ser tocado em andamento lento, rápido ou moderado. Recomenda-se variações de andamento como forma de limpar algumas passagens, conferir afinação e trabalhar o equilíbrio do registro grave e do agudo, tanto em passagens rápidas como lentas.

Podemos também fazer arpejos utilizando os overtões, mas nesse caso é melhor fazer em todos os graus, mas separadamente. Por exemplo:

Em C:



Em D:



Em B:



3. Escalas

Como no caso das tríades, quaisquer escalas podem ser utilizadas na composição de um exercício de aquecimento. Eu prefiro as escalas maiores, mas ao invés de tocadas na forma de grau conjunto, sendo tocadas em terças, dessa forma quebramos a estrutura natural da escala e temos de trabalhar as mudanças de registro – oitavas – onde as passagens são mais difíceis.

Devemos explorar ao máximo os extremos do instrumento, mas tendo em vista que devemos começar e terminar na tônica.

Exercício na escala de C em terças:



Na escala de Bb, por exemplo:



Ou em Ab:



Pode-se tocar essas escalas em quaisquer sequência – cromática, quartas, etc.

4. Frases – *patterns*

Para os improvisadores, uma outra maneira de se criar exercícios de aquecimento são a partir de frases, tanto para acordes isolados como para progressões, principalmente frases com passagens cromáticas.

Por exemplo, para um acorde de sétima maior, podemos criar:



A seguir tocamos essa frase em todos os tons cromaticamente.

Ou uma frase de II-V:



Dmin7	G7	Cmin7	F7
			
Bbmin7	Eb7	Abmin7	Db7
			
F#min7	B7	Emin7	A7
			
Ebmin7	Ab7	C#min7	F#7
			
Bmin7	E7	Amin7	D7
			
Gmin7	C7	Fmin7	Bb7
			

Para a segunda parte começamos a frase meio tom acima:

Ebmin7	Ab7	C#min7	F#7
			

O que podemos concluir é que tão importantes quanto fazermos um aquecimento apropriado, é criarmos os nosso próprios exercícios. Nesse workshop, tentei abordar alguns aspectos que considero relevantes e que podemos ter em mente ao desenvolvermos nossos exercícios.