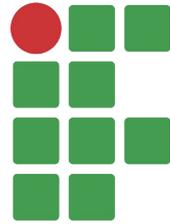




Flauta Doce III - Respiração



INSTITUTO FEDERAL

Ceará

Campus Crateús

Flauta Doce III

Prof. César Diniz

Alguns conceitos preliminares

1- Você tem o ar que você precisa

Com raras exceções, vocês têm a capacidade de ar necessária para tocar a flauta doce, especialmente a soprano.

A flauta doce não é um instrumento que demanda muito ar. O que acontece na maioria das vezes é:

- a) A flauta doce é um instrumento com pouca resistência; logo, se soprar mais que o necessário, o ar não será suficiente. Um controle ruim da coluna de ar pode ser o motivo para a falta de ar, além de prejudicar fortemente a qualidade sonora e afinação (respiração, qualidade sonora e afinação andam juntos).
- b) Excesso de ar. Respirar mais ar do que o necessário ocasiona que muito ar fica retido nos pulmões, estagnado, dando a sensação de falta de ar.

2- A falta de ar pode não ser fisiológica

Sabemos que a respiração é facilmente afetada por estresse psicológico. Assim, é comum, ao tocarmos obras e passagens difíceis, que sentimos a necessidade de respirar frequentemente. O mesmo não acontece ao tocarmos uma nota longa.

O que acontece é que o estresse causado pela dificuldade digital, articulação, leitura, afinação e etc. prejudicam o controle do ar e causam a necessidade de respirar com maior frequência.

Façamos uma experiência: se você consegue tocar uma nota longa por 8 tempos a 50 bpm, consegue tocar o exercício 32 do início ao fim sem respirar.

3- Não desperdice ar

Vejo algumas vezes estudantes deixando ar vazar pelos cantos da boca ou pelo nariz. Isso pode ser pelo fato de ter respirado muito e necessidade renovar o ar. Se for, respire menos.

Além de prejudicar a qualidade sonora (a coluna de ar perderá velocidade, afetando o timbre e afinação), você ficará sem ar com frequência se deixar o ar vazar.

4- Praticar diariamente

Nenhuma novidade. Mas sabemos que o desenvolvimento de aspectos motores e fisiológicos é um processo lento, repetitivo e frequente. Como numa academia: se você malha uma vez na semana, você vai demorar muito ou talvez nunca alcance o resultado que almeja.

O desenvolvimento do aparelho respiratório é igual. E neste sentido, não me refiro exclusivamente à capacidade (visto que quase todos já a têm), mas sim a força muscular necessária para manutenção da coluna de ar, quantidade de vazão, velocidade do ar, técnica de inspiração, familiaridade com a sensação de “falta de ar”, entre outros.

5- Toque outras flauta

Tocar outras flautas doce além da soprano é essencial a qualquer flautista, especialmente a contralto. Variar as flautas doce ajuda a desenvolver diferentes níveis de controle da coluna de ar, o que é muito benéfico!

EXERCÍCIO 1: Respiração completa

- 1- Sem a flauta, respire o máximo de ar que consegue, começando a encher os pulmões “de baixo para cima” (isso é uma metáfora que ajuda).
- 2- Quando estiver completamente cheio, faça a apneia e inspire mais um pouco, você verá que consegue “puxar” mais um pouco de ar.
- 3- Repita o passo 2.
- 4- Solte o ar simulando a quantidade e a resistência necessária para fazer a flauta soprano soar. Mantenha o fluxo de saída constante do início ao fim.

EXERCÍCIO 2: Apoio

- 1- Inspire em fluxo constante, usando toda a capacidade, em 8 tempos (80bpm).
- 2- Segure a respiração (apnéia) durante 8 tempos (80bpm). Durante este tempo, verifique a sensação da respiração, verifique as tensões corporais (especialmente ombros, pescoço e face).
- 3- Expire todo o ar em fluxo constante, retirando todo o ar até o VRE, em 8 tempos (80bpm). Repare na força muscular necessária para a manutenção do fluxo constante.
- 4- Segure a respiração (apnéia) durante 8 tempos (80bpm). Durante este tempo, verifique a sensação da respiração, verifique as tensões corporais (especialmente ombros, pescoço e face).

EXERCÍCIO 3: Respiração abdominal

Com a flauta doce, execute o exercício abaixo. Ao sair da apnéia, a inspiração deve ser somente aquela realizada pelo relaxamento natural dos músculos, sem propositalmente “puxar o ar”. 60bpm.

- 1) solte todo o ar na nota sol.
- 2) faça apneia sem fechar a garganta, apenas segurando com a musculatura abdominal.
- 3) relaxe e deixe o ar entrar. Em 4, toque uma das notas (somente uma por vez, claro).
- 4) Solte todo o ar na nota e volte ao passo 2. Escolha uma nova nota em 4.

The musical notation is on a single staff in 3/4 time. It is divided into four numbered steps:

- 1) A single note on G4 with a fermata.
- 2) A whole rest.
- 3) A sequence of four quarter notes on G4, A4, B4, and C5, each with a fermata.
- 4) A sequence of four quarter notes on C5, B4, A4, and G4, each with a fermata.

The first two steps are separated by a double bar line. The last two steps are separated by a double bar line. There are also brackets under the notes in step 2.

EXERCÍCIO 4: Notas longas

Realize com e sem a nota de referência. Repare nas variações, tremores e variações de afinação na nota. Tente retirar tudo isso e manter uma nota longa, afinada e constante. Repita com outras notas.

The image shows musical notation for Exercise 4: Long Notes. It consists of two staves. The top staff has six measures, each with a long note on a treble clef staff. The notes are: G4 (first measure), G4 (second measure), A4 (third measure), G4 (fourth measure), F4 (fifth measure), and G4 (sixth measure). The bottom staff has two measures, each with a long note on a treble clef staff. The notes are: G4 (first measure) and G4 (second measure).

Exercício 5: Escalas

Toque a escala, do início ao fim, com diferentes articulações, numa única respiração.

The image displays a musical exercise for scales, consisting of two staves. The top staff shows a single melodic line with a long slur over the entire phrase, starting with a circled '1'. The bottom staff shows the same melodic line with various articulations: slurs under groups of notes, and accents (dots) under individual notes. These articulations are numbered 2 through 7 in boxes above the staff. A circled '6' is also present at the beginning of the second staff.