

## **Os *Phases Warm-up Exercises* de Diana Gannett: apresentação e extensão às cordas orquestrais**

**Sonia Ray (UFG)**  
e-mail: [mestrado@musica.ufg.br](mailto:mestrado@musica.ufg.br)

**Resumo:** *Performance Musical: revendo a técnica através da abordagem metodológica*, é a pesquisa que desenvolvo no Programa de Pós-Graduação Stricto-Sensu da Escola de Música e Artes Cênicas da Universidade Federal de Goiás (EMAC – UFG). A pesquisa tem por objetivo rever e mapear a literatura para o ensino de performance musical mais utilizada nas universidades brasileiras, com ênfase nos EPMs – Elementos da Performance Musical e em procedimentos metodológicos informais adotados pelos performers-educadores, na tentativa de detectar e organizar procedimentos que possam ser incorporados à literatura tradicional disponível para o performer musical brasileiro, em particular, para o instrumentista de cordas. Este artigo apresenta um desses procedimentos: as *Phases Warm-up Exercises*, elaboradas pela Profa. Dra. Diana Gannett, da University of Michigan, EUA. Os exercícios são aqui apresentados não só como uma opção para aquecimento estendida às cordas orquestrais, mas principalmente como uma proposta de integração do estudo técnico aos vários outros aspectos que a performance musical comprehende.

**Palavras-chave:** performance, cordas, metodologia, educação musical, contrabaixo, esporte, Diana Gannett.

### **Diana Gannett's *Phases Warm-up Exercises*: presentation and extension to string instruments**

**Abstract:** *Musical Performance: reviewing technique from a methodological approach* is a research project I'm currently working on at the School of Music and Drama of the Federal University of Goiás Graduate Program. The research aims at reviewing and mapping the literature on musical performance most used in Brazilian universities, emphasizing the EMPs – Elements of Musical Performance and informal methodological approaches adopted by performer educators. This is an attempt to select and organize procedures that can be used along with the available literature for Brazilian performers, particularly for string players. This article presents one of these procedures: the *Phases Warm-up Exercises* by Dr. Diana Gannett, Professor of Double Bass at University of Michigan. The exercises are presented not only as an option for warm-up extended to all orchestral string instruments, but also as a path to increase the musician's awareness of the interaction involved in technical studies and many other aspects required in a musical performance.

**Keywords:** performance, strings, method, music education, double bass, sport, Diana Gannett

### **I - Introdução**

No processo de preparar aulas para instrumentistas de extensão, graduação, e pós-graduação na Escola de Música e Artes Cênicas da Universidade Federal de Goiás (EMAC-UFG) e em contato com vários performers-educadores em congressos e festivais de música no Brasil e nos Estados Unidos nos últimos sete anos, constatei que são poucos os estudos disponíveis que focalizam os vários elementos que interagem durante uma performance musical. Estes elementos, que chamo EPM - Elementos da Performance Musical, compreendem aspectos fisiológicos, conhecimento do conteúdo (que inclui o texto musical e suas múltiplas abordagens),

aspectos técnicos, psicológicos e neurológicos. É no processo de interação destes elementos que aspectos como expressividade e musicalidade podem ser trabalhados.

Porém, tais interações quase sempre são abordadas de forma inconsciente (por vezes inconsistente), ou através dos chamados ‘segredos profissionais’ por performers-educadores, uma espécie de ‘jeitinho’ de cada professor, freqüentemente apresentados em forma de apostilas e roteiros para uso exclusivo de seus alunos, levando-os a descobrir o que livro de técnica algum descreve: a essência da performance. Tal material quase sempre revela caminhos comprovadamente positivos (tendo em vista o desempenho dos alunos) para o preenchimento de lacunas existentes na literatura de técnica para o performer. Os EPMs e suas múltiplas abordagem são o foco principal da pesquisa *Performance Musical: revendo a técnica através da abordagem metodológica*, que desenvolvo no Programa de Pós-Graduação Stricto-Sensu da EMAC – UFG. Este artigo é o primeiro de uma série de publicações que pretendo preparar com resultados parciais do projeto.

## II - As Fases: um breve histórico

As Fases foram elaboradas pela professora Diana Gannett, doutora em contrabaixo, na classe de Gary Karr, pela Universidade Yale, onde foi também professora. Gannett aprimorou as Fases durante os anos de 1993 a 2000, e atualmente é professora de contrabaixo na Universidade de Michigan, EUA. Nas Fases, Gannett aborda alguns fundamentos da performance das artes marciais aplicados à performance musical. As Fases (*Warm-up 'Phases' Exercises*) são uma compilação de exercícios de aquecimento físico-corporal, mental e técnico direcionados ao contrabaixista. Apesar de envolverem basicamente escalas, arpejos e exercícios de resistência muscular, as Fases apresentam uma estrutura de complexidade crescente a cada nível exigindo que o instrumentista ‘repense’ a maneira como executa tais tarefas diariamente e entre em contato com aspectos fisiológicos e psicológicos, ao mesmo tempo em que se prepara tecnicamente.

Gannett extraiu dos *Bass Class Exercises* de Gary Karr o embrião das Fases. As experiências de Karr mostraram, afirma Gannett, que um bom aquecimento, “além de permitir que o aluno se concentre em *como tocar*,” pode surpreender com o “quão rápido pode ser o progresso em força muscular e resistência física dos alunos.” Em grupos de alunos que apresentam diferenças em nível técnico, as Fases se mostraram um elemento de estudo individual capaz de “equilibrar tais diferenças” (AARON e GANNETT, 1994, p.18).

Apesar das Fases terem sido elaboradas com o objetivo principal de serem exercícios de aquecimento, elas podem também ser utilizadas paralelamente aos métodos ou livros de estudos como exercícios de técnica. Importante é sempre considerar a proposta das Fases de ver o instrumento de uma maneira integrada ao funcionamento do corpo e à consciência das dimensões do instrumento, evitando, sempre que possível, o convencional e ‘pré-concebido’, como se nota claramente na insistência de Gannett em evitar a escrita convencional.

As Fases são aqui apresentadas com possibilidades de aplicações aos instrumentos de cordas friccionadas, pois lidam com princípios básicos da relação corpo-instrumento e com a coordenação da mão esquerda no espelho, razões pelas quais acredito que grande parte de seu conteúdo, e certamente a totalidade de seus conceitos, sejam de extrema relevância para instrumentistas de cordas em geral.

### III - As Fases: o conceito

Domine o instrumento e toque qualquer música, em qualquer estilo que você queira. Como? Primeiro encontre o foco central dos aspectos físico, mental e técnico relacionados a tocar. Num bom aquecimento, aspectos fundamentais da prática instrumental são exercitados criando força muscular, resistência e velocidade nas duas mãos, ao mesmo tempo em que se desenvolve uma compreensão intelectual dos princípios básicos da disciplina. Domine ou internalize os fundamentos e então a mente estará livre para considerar a música. Existe um número limitado de coisas em que se pode prestar atenção ao mesmo tempo. O sistema de Fases oferece ao estudante uma maneira objetiva e sistemática para que ele mesmo possa cuidar dos aspectos técnicos do seu desenvolvimento... Todos os exercícios são razoavelmente curtos esperando-se com isso que sejam totalmente dominados... Tenha em mente que o desejo de tocar musicalmente é a razão para que se estude técnica, não o meio. (GANNETT, 1997.)

As palavras de Gannett estão repletas de fundamentos emprestados das Artes Marciais e aplicados à música. Não é coincidência. Diana Gannett é faixa preta em Ai-ki-dô e admite que, à medida em que se consolidavam num sistema, as Fases revelavam certos valores que foram emprestados das Artes Marciais, ainda que ela não tivesse esta intenção. Muitos destes valores são discutidos pelo treinador olímpico de ginástica e levantamento de peso Charles Staley, que coloca o preparo físico e técnico como condições primárias para o aprendizado da 'disciplina', seguidos da preparação tática e psicológica. O atleta de disciplinas marciais é chamado de 'martial artist'. Staley entende que a técnica não seja o objetivo final deste 'artista' mas sim o domínio da técnica com 'habilidade artística' (STALEY, 1999, p.6).

Pesquisas recentes mostram que as atividades de músicos e atletas têm muito em comum. "Ambas envolvem um [aquecimento e] treinamento muscular, que inclui longas horas diárias de prática visando, em geral, uma apresentação pública onde deverão mostrar habilidade e eficiência" (ANDRADE e FONSECA, 2000, p.120)

Gannett não só ressalta a importância dos aspectos físico, mental e técnico relacionados a tocar um instrumento com fundamentos emprestados das artes marciais, como também propõe que se identifique e se domine os elementos que interagem durante uma performance artística. Porque as Fases estão fundamentadas em princípios artísticos, e integram vários aspectos destes princípios, eu as chamo de Fases Integradas.

### IV - As Fases: o conteúdo

Os exercícios apresentados nas Fases incluem escalas e arpejos que "são reconhecidos há muito tempo como fundamentos de uma boa técnica. São certamente a fonte de material para toda a música tonal e, ainda que questionável, para a atonal também" (GANNETT, 1997). Há também estudos para resistência e agilidade da mão esquerda e para afinação. Várias combinações de arcadas e digitações são sugeridas nos exercícios, proporcionando constante atenção à coordenação dos movimentos das mãos.

### V - As Fases: a estrutura

As Fases são divididas em oito grupos de exercícios sendo uma Pré-Fase e sete Fases. Cada fase é organizada com um mínimo de material escrito (1 folha por Fase) porém,

propositadamente evitando-se o uso da escrita musical como uma forma de sugerir ao músico uma maneira não-convencional de ‘pensar’ em seus exercícios diários. A Pré-Fase aborda postura, relaxamento, equilíbrio e sensibilidade ao uso do arco. Cada uma das sete Fases inclui exercícios de escalas, arpejos, agilidade da mão esquerda, afinação e golpes de arco. Novos exercícios de resistência sempre são introduzidos a cada Fase. Além disso, a diferença básica entre uma fase e outra é a forma como os exercícios são organizados. Nas Fases 1 e 2, por exemplo, não há marcação de metrônomo para as escalas. Na Fase 3 começam os exercícios mais complexos, utilizando cordas duplas e da Fase 4 em diante, as escalas são exploradas em todo o espelho, inclusive com ‘formatos’ variados de dedilhado para o capotasto. “As Fases 4 a 7 incluem aplicações mais complexas de escalas e arpejos, além de mais exercícios de afinação, resistência muscular e agilidade. No caso de iniciantes, os exercícios podem ser diluídos e simplificados.” (GANNETT, 1997)

Existe uma relação entre as sete Fases e as faixas das artes marciais – os níveis são progressivos porém equivalentes. Na prática das artes marciais, a passagem de uma faixa para a outra dá ao artista-atleta um profundo reconhecimento de seu crescimento, à medida em que ele domina certas habilidades e está apto a aprender outras. Porém, ele nunca pode deixar de praticar seus ‘fundamentos’. Cada vez que ele retorna a um fundamento dentro de uma determinada faixa (não importa o nível), ele revê aquele fundamento de maneira mais experiente, tornando sua atuação mais eficiente.

Muitos instrumentistas de carreiras consolidadas fazem usos de alguns destes fundamentos. Antonio Meneses afirmou, durante uma *masterclass*, ter todos os problemas de arco que tinha desde que começou a tocar violoncelo, só que no momento eles estavam em outro nível (MENESES, 1991). Apesar de não receber treinamento em artes marciais, a idéia de Meneses cabe perfeitamente no princípio das Fases. Ele certamente entende o valor de revisitar os fundamentos da técnica num processo cíclico. É isto exatamente o que as Fases propõem. Ao final da Fase 7, o próximo passo será retornar a Fase 1 [ou para Pré-Fase].

O material abordado neste estudo inclui até a Fase 3, oferecendo material suficiente para um aquecimento diário variado e para enriquecer a formação e manutenção de uma base sólida no instrumentista de cordas. Descrever todas as sete Fases seria inviável para a extensão de um artigo. Porém, para que se tenha uma idéia de como os exercícios são organizados e seus objetivos, vejamos como escalas, arpejos, agilidade e resistência física são abordados.

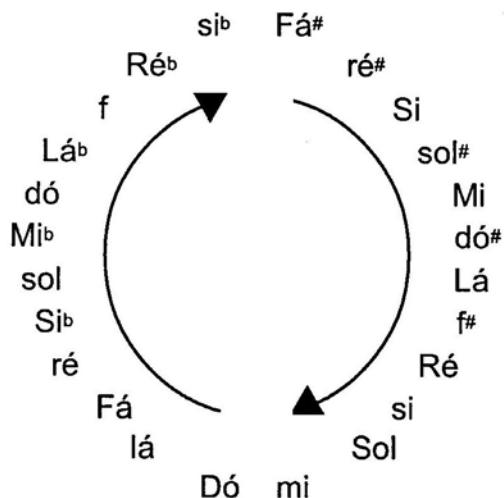
### V.1 - Escalas e arpejos

Cada uma das sete Fases inclui escalas e arpejos (maiores, menores, diminutos e aumentados). As escalas abordadas nas três primeiras Fases são estudadas seguindo o ciclo de terças, valorizando, assim, os aspectos de continuidade e integração inerentes ao exercício.

Na Fase 1, o ciclo apresenta as seguintes instruções:

Arcadas: *detaché* (notas separadas) e depois *legato* com 2, 3, 4, 5, 6 e 7 notas por arco a cada escala da seqüência. Estabeleça como objetivo tocar o ciclo inteiro. Comece numa escala diferente a cada dia alterando a relação escalas e ligaduras. Treine para falar o nome das notas enquanto você toca. (GANNETT, 1997)

### ciclo de terças



Ex.1: ciclo de terças presentes nas Fases 1 a 3  
(letras maiúsculas significam tons maiores e letras minúsculas significam tons menores)

Em aproximadamente três linhas de instruções, Gannett apresenta uma gama infinita de possibilidades (implicando diferentes graus de dificuldade) de execução dos exercícios. Como as escalas pertencem àquela parte do conteúdo das Fases comum a todos os instrumentos de cordas friccionadas, os objetivos também podem ser generalizados sem prejuízo para seu destino original - o contrabaixista.

Ao ler-se escalas a partir do nome da nota fundamental, pode-se assimilar claramente os 'desenhos' das várias escalas no espelho (o mesmo acontece com os arpejos) e ainda exercitar o estudo tático mais profundamente, uma vez que o uso da visão não está agindo como elemento de distração. Ou seja, sem leitura de cada nota da escala, você pode se concentrar na sua postura, na qualidade do som, na afinação e no trabalho de arco, etc., e deixar o estudo de leitura para outro momento, que não é o aquecimento ou o de aprendizado de escalas e arpejos.

As variações de arcadas são deixadas para a escolha do instrumentista, sendo que o ponto de partida são exercícios de notas separadas (uma nota para cada arco para cima e uma nota para cada arco para baixo) e ligadas, começando de 2 notas por arco, depois 3, 4... até 7 notas por arco em cada escala. Gannett recomenda que cada escala seja tocada em duas oitavas, e que a cada mudança de escala mude-se também a relação de nota por arco. Nas Fases 2 e 3, são sugeridas arcadas variadas para cada escala (ou para cada seqüência de escalas). A escolha dos golpes de arco a serem aplicados deve estar relacionada com a técnica do repertório

que você estiver estudando no momento. Se não tiver nada em particular no momento, adote um padrão de exercícios para mão direita do livro de técnica que você tiver à mão (Kreutzer, Hrabe, Zimmermann, Autran Dourado, Billè, Rabbath, etc.)

Com relação aos golpes de arco, os arpejos têm sugestões diferentes das escalas. São organizados em grupos de 2, 3 e 4 notas que obrigam o instrumentista a alterar seu dedilhado a cada grupo, levando-o a pensar no espelho como uma ampla fonte de possibilidades, a partir do som que se quer ouvir (da nota que completa o arpejo) e não apenas uma busca à um formato ou uma fórmula para se tocar arpejos. Este trabalho, além de possibilitar um aquecimento prazeroso, contribui para uma maior compreensão e reconhecimento de estruturas harmônicas sempre presentes na música tonal e comumente poucos exploradas pelos instrumentistas de cordas friccionadas, principalmente pela natureza melódica de seus instrumentos. Os instrumentistas que atuam na área popular e/ou lidam com improvisação há muito descobriram a importância de lidar com arpejos neste sentido, em particular para compreensão de progressões harmônicas através de cifras. Diferente das escalas, os arpejos são apresentados em campos harmônicos (Fases 1 e 2) e em ciclos de quintas (Fases 3 e 4). Vejamos em detalhes os arpejos da Fase 1.

### Arpejos em Dó maior – 2 oitavas em sucessão diatônica ascendente

Dó (mi-sol-dó-mi-sol-dó) ré (fá-lá-ré-fá-lá-ré) mi (sol-si-mi-sol-si-mi) Fá (lá-dó-fá-lá-dó-fá)  
Sol<sup>7</sup> (si-ré-fá-sol-si-ré-fá-sol) lá (dó-mi-lá-dó-mi-lá) siº (ré-fá-si-ré-fá-si) Dó (mi-sol-dó-mi-sol-dó)  
Obs: Sempre comece na posição mais grave possível. Inclua a região da extensão, se tiver.

**Grupos de 1 nota** (Obs: não repita a fundamental no final da segunda oitava)

subindo: dó-mi-sol-dó-mi-sol-dó  
descendo: sol-mi-dó-sol-mi-dó

#### Grupos de 2 notas

subindo: dó-mi-mi-dó, mi-sol-sol-mi, sol-dó-dó-sol, dó-mi-mi-dó, mi-sol-sol-mi, sol-dó-dó-sol,  
descendo: dó-sol-sol-dó, sol-mi-mi-sol, etc.

#### Grupos de 3 notas

subindo: dó-mi-sol-sol-mi-dó, mi-sol-dó-dó-sol-mi, sol-dó-mi-mi-dó-sol, dó-mi-sol-sol-mi-dó, mi-sol-dó-dó-sol-mi  
descendo: dó-sol-mi-mi-dó-sol, etc.

#### Grupos de 4 notas

subindo: dó-mi-sol-dó-dó-sol-mi-dó, mi-sol-dó-mi-mi-dó-sol-mi, sol-dó-mi-sol-sol-mi-dó-sol, dó-mi-sol-dó-dó-sol-mi-dó,  
descendo: dó-sol-mi-dó-dó-mi-sol-dó, etc.

Obs: cada sub-grupo é separado por vírgulas e compreende um movimento ascendente seguido de um descendente ou vice-versa (com exceção do grupo 1 que não apresenta sub-grupos). Cada sub-grupo começa na nota que dá seqüência ao arpejo tanto no movimento ascendente quanto no descendente. Estas notas estão destacadas para facilitar a compreensão do exercício.

**Arcadas:** arco ligado, separado (*martelato, staccato, spiccato...*) e combinações diversas.

Ex. 2: Arpejos em Dó maior

## V.2 - Agilidade e resistência da mão esquerda

As Fases 2 e 4 apresentam o exercício ‘rotação cromática.’ Sempre executado em cordas duplas (quaisquer duas cordas), o exercício é um excelente estudo de afinação intervalar, além de proporcionar a ampliação da resistência e da agilidade da mão esquerda. Não deve ser executado por longos períodos ou com velocidade excessiva, mas deve ser repetido com freqüência e mantendo-se um pulso regular para que se alcance o objetivo aqui proposto. As regiões médias de cada instrumento são as mais confortáveis para iniciar este exercício, que deve seguir sendo repetido cromaticamente ascendente e descendemente no espelho, até o limite de sua extensão. A arco muda de direção sempre que o dedo da corda grave é alterado. É importante que se mantenham os dedos na corda durante todo o exercício. Os intervalos resultantes do mesmo exercício aplicado aos quatro instrumentos serão variados dada a diferença de afinação entre os mesmos. Porém, os objetivos do exercício continuam válidos. Observe que os intervalos entre os dedos que iniciam os exercícios variam como segue: Ex.3 = 5J, Ex.4 e 5 = 3m (contrabaixo) e 7m (violino, viola e violoncelo). O sinal (—) significa que o dedo anterior se mantém. Abaixo transcrevo algumas possibilidades de aplicação do exercício chamado por Gannett de ‘rotação cromática’ para violino, viola, violoncelo e contrabaixo.

Corda + aguda	4	2	—	1	—	4	—
Corda + grave	1	—	4	—	2	—	1
Intervalos	5J	Tr	3M	3m	3M	5aum	5J

Ex.3: Rotação Cromática para contrabaixo (região médio/grave)

Corda + aguda	3	2	—	P	—	3	—	P	—	2	—	3	—
Corda + grave	P	—	3	—	1	—	2	—	3	—	1	—	P

Ex.4: Rotação Cromática para violoncelo e contrabaixo  
(capotasto onde P=polegar)

Corda + aguda	4	3	—	1	—	4	—	1	—	3	—	4	—
Corda + grave	1	—	4	—	2	—	3	—	4	—	2	—	1

Ex.5: Rotação Cromática para violino, viola, violoncelo e contrabaixo (toda a extensão que permitir uso de dedilhado com dedos 1, 2, 3 e 4)

## VI - As Fases: o uso da voz e do ouvido interno

Gannett sugere que, sempre que possível, o estudo (ou aquecimento) seja feito com o auxílio verbal. Segundo ela “fale [e cante] o nome das notas e dos acordes enquanto você toca...pois o cérebro adora etiquetas com nomes. [É como se fosse] uma síntese de entrada de informações diversas ajudando a solidificar uma ação neurológica.” Os resultados deste processo são notáveis em bem pouco tempo. Em especial no estudo de passagens complicadas tecnicamente. Usar o ouvido interno é parte de um processo que Gannett chama de ‘pensar antes’ de que um músculo se move, de que o arco mude de direção ou de ângulo na corda ou que mude de corda. O exercício de pensar antes e tocar o que seu ouvido interno já ‘cantou’ faz com que a busca pelo som desejado seja mais efetiva, e o processo, uma vez assimilado, “vai se tornar automático, mesmo sob pressão.” (GANNETT, 1997)

## VII - As Fases: A Seqüência dos exercícios

A típica maneira de se ler uma seqüência é ler a primeira página. Pode-se adquirir os mais estranhos hábitos físico-corporais neste processo. Foi proposital o uso de muito pouco material escrito nas Fases, assim as idéias padrões e as notas têm que ser muito bem pensados ou memorizados. (GANNETT, 1997)

Apesar de concordar com a citação acima, senti-me compelida a ampliar a quantidade de material escrito sobre as Fases para que sua tradução para a língua portuguesa fizesse sentido. Porém, faz-se importante ressaltar que, é justamente o uso de pouco material escrito que coloca as Fases na categoria de ‘segredo profissional’ ou ‘jeitinho’ do professor, pois, a menos que você tenha contato com a Professora Gannett ou um de seus ‘discípulos’, não há como compreender o conceito das Fases e muito de seu conteúdo se perde. Obviamente, Gannett nunca teve a intenção de que as Fases se tornassem um livro de método. Entretanto, acredito que elas constituem um material singular que poderá ajudar muitos instrumentistas de cordas em suas atividades tanto como *performers* tanto como professores de instrumento.

## VIII - Conclusão

As Fases apresentam combinações de aquecimento, treinamento e reflexão sobre a maneira de se estudar e colaboram na busca por possíveis caminhos para o estudo da performance musical. A pesquisa que gerou este artigo partilha desta mesma busca. Espero que os seus resultados parciais provoquem mais reflexões sobre o estudo da performance e estimulem músicos, médicos, psicólogos e atletas a se aprofundarem cada vez mais neste tema.

Outros temas complexos e frágeis envolvendo relação corpo-mente, postura, compreensão do funcionamento dos músculos e, principalmente, o complexo estudo do funcionamento do arco (ângulo, velocidade, planejamento, ponto de contato, peso, uso dos músculos das costas, sensibilidade da mão direita ao segurar o arco, etc.), são propostas pelas Fases e por outros procedimentos de pedagogia da performance e devem ser abordados nas próximas etapas do projeto *Performance Musical: revendo a técnica através da abordagem metodológica*.

## Referências bibliográficas

- AARON, J. e GANNETT, Diana. *Comprehensive Warm-up Exercises for Bassists: a key to proficiency*. *Revista da International Society of Bassists*, Vol. XIX, no.3, Outono, 1994. p.18-21.
- ANDRADE, E. Q. de e FONSECA, J. G. M. Artista-atleta: reflexão sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de cordas. *Per Musi*, Belo Horizonte, v.2, 2000. p.118-128.
- GANNETT, Diana. *Warm-up Phases Exercises*. Houston, EUA: apostila apresentada na Convenção da International Society of Bassists na Rice University, junho, 1997.
- MENESES, Antonio. Apontamentos da *masterclass* ministrada no Festival de Inverno de Campos dos Jordão. Campos dos Jordão, São Paulo, julho, 1991.
- STALEY, Charles I. *The Science of Martial Arts Training*. Burbank, California, EUA: Multimedia Books, 1999.

---

**Sonia Ray** é doutora em Pedagogia e Performance do contrabaixo pela University of Iowa, EUA. Atualmente é professora da Escola de Música e Artes Cênicas da Universidade Federal de Goiás, onde também atua como coordenadora do Programa de Pós-Graduação. É editora da Revista *Música Hodie* e desenvolve pesquisas na área de performance e pedagogia do instrumento musical e edição de música brasileira para contrabaixo.