

A técnica pianística com consciência corporal

Uma performance virtuosística livre de dores
e lesões

Hélio Tanomaru

www.heliotanomaru.com

A minha trajetória

- A **paixão** pelo piano
- Vou prestar vestibular de música!
- Problemas com aulas, **pressão familiar**
- **A desistência**
- O segundo caminho, a outra graduação
- E a **falta** que a **música** faz... !!!!!!!

O DILEMA DA VIDA

Vida de pesquisador e professor universitário

- Sucesso profissional
- Sucesso financeiro
- Reconhecimento social
- Vida estável e morna
- A pergunta: e se eu tivesse feito música?

Vida de pianista e professor de piano

- Seguir a GRANDE PAIXÃO
- Grande dificuldade profissional
- Pressão social e familiar
- Possíveis dificuldades financeiras

"É muito melhor arriscar coisas grandiosas, alcançar triunfos e glórias, mesmo expondo-se a derrota, do que formar fila com os pobres de espírito que nem gozam muito nem sofrem muito, porque vivem nessa penumbra cinzenta que não conhece vitória nem derrota". (Theodore Roosevelt)

Vida de cientista: vida penumbra e cinzenta
Vida de músico: vida de vitorioso ou derrotado

A decisão na época (2013)

- Não tenho boa formação musical
- Não tenho bom ouvido. Ditado melódico nem se fala!
- Não tenho boa leitura
- Não tenho boa técnica e mal sei fazer escalas
 - Mas tenho paixão pela música e quero viver intensamente!

Logo:

Vou fazer faculdade de MÚSICA!

A dificuldade e a tentativa de tirar o atraso

- Repertório cada vez mais difícil e mais exigente
- Desconforto cada vez maior para tocar
- Desgaste físico e mental
- O piano passou de um calmante para um estressante
- A busca incessante pelo resultado
- Mais e mais horas de estudo. O fim das férias. O fim dos finais de semana e o fim dos feriados

A lesão e o sentimento de fracasso (2015)

- Dores, cistos, nódulos e perda da flexibilidade
- A busca pela ajuda da medicina, fisioterapia, acupuntura, liberação miofascial, etc.
- As dores sempre voltavam depois de dois ou três dias
- A sensação de não ter saída. Sentimento de fracasso e de ser permanentemente lesionado.
- Estilhaçamento da minha força de vontade, motivação e coragem. Depressão e isolamento.

O que andei fazendo nessa época de depressão e isolamento

- Estudos sobre consciência corporal para pianistas. Livros de T. Mark, G. Sandor, C. Richerme, etc.
- Observação e análise de movimentos de pianistas como M. Argerich e D. Trifonov.
- Autocorreção postural com ajuda de espelhos

“O derrotado não é o que cai, é o que desiste de levantar.” (Gerônimo Theml)

- Recuperação da lesão após 2 anos de estudos e observação!!! (2015~2017)
- A técnica de Taubman com Jovanni Rey de Pedro e João Paulo Casarotti (2017~2018)
- O estudo com a Marisa Lacorte (2019)
- 2019 foi o ano de ensino de técnica para alunos do Brasil e do exterior, trazendo mais conhecimentos, métodos e insights

As principais áreas abordadas desta palestra

Músculos

Mãos e dedos

Punhos

Antebraço

Cotovelo

Braço

Utilização da Física

Como melhor aproveitar a palestra?

- A técnica como **UM** dos mecanismos possíveis, **uma ciência em função da arte** da interpretação musical
- Entender os recursos da física e medicina para **abrir as portas** das novas movimentações, **jamais impor regras e restrições**

Os músculos

- O músculo puxa o osso, não consegue empurrar
- Músculos antagonistas são os opositores de movimento
- Você **DEVE** alternar a ação dos antagonistas
- **Retornar constantemente à posição de relaxamento** sob pena de perder o controle dos dedos e cansar a musculatura

Os músculos

- Soltar a musculatura ao chegar no fundo da tecla. Não continuar pressionado a tecla
- A velocidade de relaxamento é tão importante quanto à velocidade de contração muscular.
Especialmente em músicas rápidas.

Mãos e dedos

- Fechar ou abrir a mão? Flexão e extensão
- Como funcionam o movimento de **garra** e de **pinça** em termos de: força, velocidade, precisão e tensão muscular?
- Resumindo: **pinça** -> **velocidade**; **garra** -> **precisão e estabilidade**

Mãos e dedos

- A posição de estabilidade do dedo e arcada da mão
- O dedo inteiro é MUITO mais forte e estável
- Mãos e antebraço: a independência parcial
- Chegar com o dedo até o fundo da tecla, estabilizar o dedo e soltar a musculatura

Mãos e dedos

- Buscar retornar constantemente à posição de relaxamento, evitando manter a mão “armada” e tensa.
- Você pode fazer o uso da flexão dos dedos para caminhar pelas teclas, como se a mão fosse uma aranha caminhando pelo piano.

Mãos e dedos

- Conceito de **ARCADA**: a utilização do **dedo inteiro** para adquirir uma **estabilidade** que confere **conforto**, **precisão** e **sensação de dedos fortes** sem fazer esforço; com isso, é possível também manter o punho solto e flexível. Para a formação da arcada, são necessários: 1) ação muscular de flexão dos dedos, 2) posição de estabilidade dos dedos

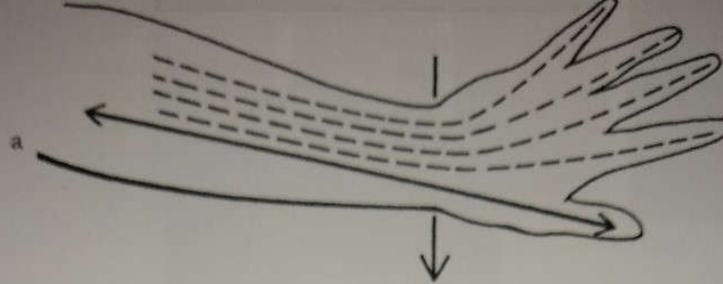
A posição da mão e o mito da mão curvada

- Os dedos devem iniciar o contato com a tecla com a sua posição **ligeiramente esticada** para que seja possível chegar no fundo da tecla na posição de estabilidade.
- O mito da mão curvada:
 - 1) impossibilita flexão dos dedos
 - 2) prejudica a abertura entre os dedos
 - 3) impossibilita a posição de estabilidade, impossibilitando a formação de arcada e a flexibilidade do punho

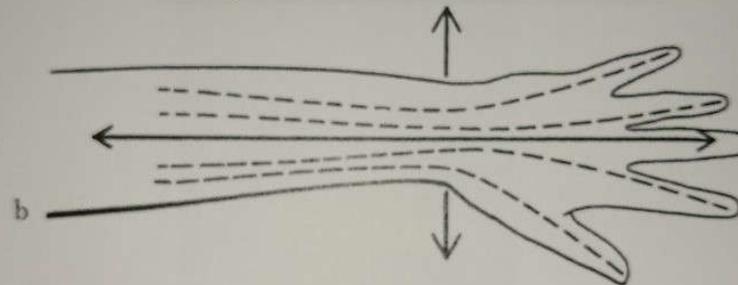
Punho

- Buscar constantemente o alinhamento do dedo com os seus músculos correspondentes.
- Exceções serão discutidos na seção sobre desvio ulnar.

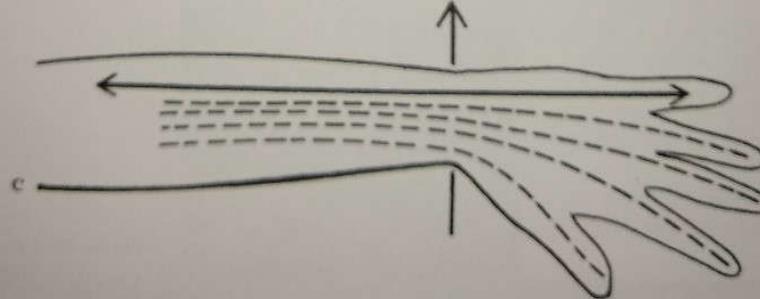
O antebraço está alinhado com o polegar



O antebraço está alinhado com o terceiro dedo



O antebraço está alinhado com o quinto dedo

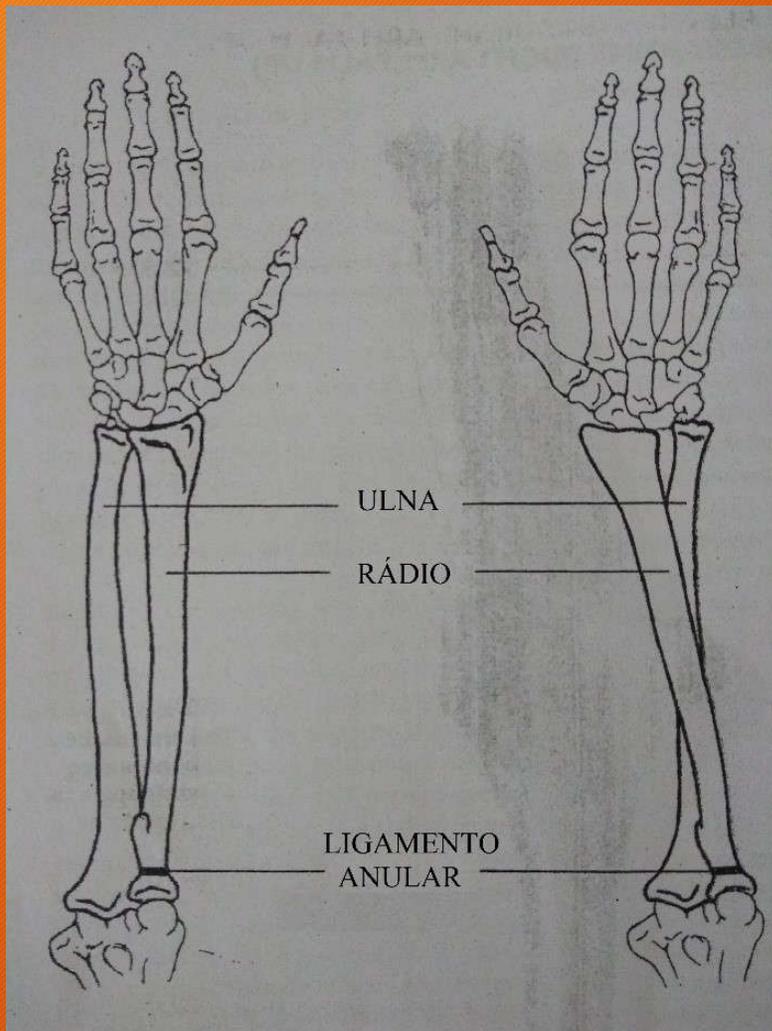


Punho

- Manter o punho sempre flexível. Dedos estabilizados, porém flexíveis e o punho sempre flexível
- Pense no piano como algo moldável e penetrável. Controlando assim os timbres e a flexibilidade dos dedos
- Busque a sua posição neutra para não prejudicar a estabilidade dos dedos. O punho milimetricamente mais alto impossibilita a estabilização dos dedos!

Punho

- Todo e qualquer desvio de punho prejudica, de uma forma geral, a força, velocidade, precisão e o relaxamento muscular dos dedos.
- Os desvios podem ser vantajosos e necessários em trechos específicos, mas é bom ficar atento!

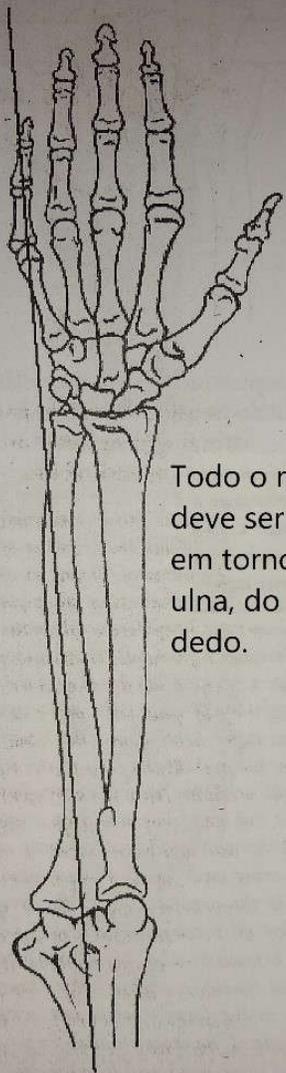


O mapeamento do antebraço: o **osso que cruza** e o **osso que fica**.

A ulna (fica do lado do 5º dedo) é enganchada no cotovelo, não faz rotação

O **rádio** (fica do lado do polegar) faz rotação no ligamento anular

Ou seja, **rádio é móvel**. **Ulna é estacionária**.



Todo o movimento deve ser organizado em torno do eixo da ulna, do eixo do quinto dedo.

Conclusão da medicina e da física:
O eixo de rotação é na ulna

O eixo de rotação fica no 5º dedo,
e não no 3º como muitas pessoas
pensam.

Obs.: o eixo correto de rotação é sempre na ulna e pode passar para o 4º ou 3º dedo dependendo dos desvios do punho que podem ser necessários.

O antebraço

- Organizar os movimentos em torno da Ulna
- Utilizar a rotação para utilizar o dedo inteiro e formar a arcada
- Pode-se utilizar a técnica de Taubman para dominar esses dois itens acima
- Dicas para dominar Taubman: exercícios com lápis de pé ao lado da ulna e sobre o 5º dedo apontado para a ulna.

O antebraço

- Agrupar as notas através de rotação de grupos de notas
- Relaxar imediatamente após o dedo chegar no fundo da tecla. Arcada formada, antebraço solto e punho solto e flexível
- Alternar a ação dos músculos antagonistas.
- O braço “travado” geralmente é sinal de acionamento simultâneo dos antagonistas

O braço

- O braço começa entre o esterno (osso do meio do peito) e a clavícula. O braço todo começa na articulação esternoclavicular.
- O ritmo úmero-escapular é a movimentação natural, coordenada e interdependente entre a movimentação do úmero (“osso do braço”) com a movimentação da clavícula e escápula.

O braço

- Utilizar e se aproveitar do **ritmo úmero-escapular**, o movimento do braço deve acompanhar o movimento da clavícula e escápula
- Fazer a **transferência do peso** do braço pela **consciência do braço todo**, soltando total ou parcialmente as costas, ombros e bíceps.
- **Não contrair o tríceps**, a sua **contração leva ao som percussivo**

As causas campeãs de lesões em pianistas

- Mapeamento incorreto do antebraço
- Tentativa de inibir o ritmo úmero-escapular
- Não estabilizar o dedo => não soltar o antebraço => impacto nos tendões, especialmente na região dos punhos

O cotovelo

- Referência cinestésica, **o guia do braço**
- **Impulsionador de movimento** e compensador do tamanho dos dedos. **Para a frente na direção do polegar, para trás na direção do quinto dedo**
- **Deslocador de eixos**: a utilização da ação e reação (3º lei de Newton) **para os dedos caminharem** pelas teclas

O cotovelo

- **Movimento de punho** ou **de cotovelo?** Os movimentos circulares e semicirculares por cima e por baixo
- **Deslocador de centro gravitacional:** mexer o cotovelo para longe ou perto do corpo **desloca o peso da mão mais para um lado ou para o outro, possibilitando diferentes sons e escolhas de timbres**

Particularidades: o polegar

- Abdução e adução do polegar (“abaixar” e “levantar”) ocorre, principalmente, na articulação carpo-metacárpica. Em outras palavras, o polegar começa perto do punho para o movimento de “abaixar e levantar”.
- Como se caracteriza a abdução do polegar em termos de força, velocidade, precisão e tensão muscular?

O polegar

- Movimentar utilizando movimento de flexão (como se fosse agarrar alguma coisa - para estabilizar o dedo) e rotação de antebraço
- Para não acentuar o som: polegar “em pé” o suficiente para não abaixar o punho
- Para alcançar a tecla: cotovelo guiado para a frente e para fora, utilizando o ritmo úmero-escapular. É o mesmo movimento que fazemos para pegar objetos

O polegar “deitado”

- Pode ser vantajoso especialmente para fazer o **trinado com os dedos 1 e 3**
- Pode ser vantajoso **para tocar notas pretas**, dando maior área de contato

Particularidades: o 5º dedo

- O 5º é forte se você pensar em:
 - 1) Jogar o rádio para cima
 - 2) Utilizar a musculatura da mão para estabilizar o dedo, não para tocar a nota
 - 3) Encontrar os pontos de equilíbrio do 5º dedo: *tilting* e *forward*.

O desvio ulnar: jogar a mão na direção da ulna. “Jogar a mão para fora”.

- Como é a caracterização do desvio ulnar em termos de amplitude de movimento, força, velocidade, precisão e tensão muscular?

Mas há vantagens no desvio ulnar?

- **Maior abertura** para pegar acordes, arpejos e saltos
- **Bom para saltos**
- **Possibilita trabalhar formas prontas**, o que pode ser bom
- **Pode agir junto com o cotovelo como deslocador de eixos e deslocador de centro de gravidade**. O que permite os dedos caminharem pelas teclas e utilizar outros sons e timbres

O que fazer então com o desvio ulnar?

- O desvio ulnar pode ser **um grande limitante** ou **um grande recurso**
- Ele possui **diversas vantagens** se usadas de forma inteligente
- Para compensar as suas desvantagens biomecânicas, **devemos utilizar mais a ação de peso de braço e rotação de antebraço.**

Considerações extras sobre o punho e desvio ulnar

- Entender a posição básica das mãos, punho, antebraço e braço ao piano. Levantando os antebraços e afastando o cotovelo até aliviar toda a tensão do antebraço
- Evitar o desvio ulnar crônico, buscando sempre retornar à posição neutra de punho
- O alinhamento do dedo com seus músculos correspondentes é importante, mas o excesso de movimentação do punho de um lado para outro deve ser evitado por ser lesivo.

O famoso “quebrar a falange”

- **TENDE** a causar problema de transmissão de força
- **TENDE** a tornar mais difícil soltar o punho, por falta de apoio
- **TENDE** a causar sensação de dedos fracos
- Pode ser vantajoso para dar mais contato
- Vai fornecer outra paleta de cores e timbres, o que pode ser um recurso

Recapitulação dos conceitos principais

- Os dedos: **garra e pinça**
- Mão: **arcada**
- Punho: **ajuste** dos dedos seus músculos
- Antebraço: **rotação** em torno da ulna
- Cotovelo: **impulsionador e deslocador de eixos**
- Braço: **clavícula móvel**

Dicas

- Não se restrinja a regras. Seja criativo, curioso, explore, **invente e teste diferentes movimentos**
- Um bom pianista deve ter um **grande repertório de movimentos**
- **Estude super mega lento, escute o seu corpo**
- **Pratique atividades físicas**
- **Utilize espelho** ou câmeras para observar os seus movimentos

Dicas

- Meu lema é: “dedo de aço e cara de pau”. Não tenha medo de perguntar e tirar dúvidas para seus colegas, professores e pianistas. Você está a um passo do seu próximo insight, do seu próximo nível. Pergunte, teste, **corra atrás!**
- Tenha o seu momento de descanso e de diversão!
- Não tente domar o seu corpo à força. O caminho é a escuta, compreensão, **carinho, dedicação e paciência**. Dores podem (e tendem a) estar associadas a excesso de autocobrança.

As facilidades são as prisões. As dificuldades,
as possibilidades. (Marisa Lacorte)

- Agradecimentos especiais a Jovanni Rey de Pedro, meus alunos, meu pai Júlio Tanomaru, meu tio Mário Tanomaru, João Paulo Casarotti, Marisa Lacorte, Simone Gorete Machado, Fernando Corvisier, Rosa Tólon, Thomas Mark, Gyorgy Sandor, Cláudio Richerme, Clélia Iruzun, João Fernando Paluan, Eduardo Monteiro, Regina Yamaguchi, Luciana Sayure, Martha Argerich, Daniil Trifonov, Yuja Wang, Valentina Lisitsa.

Bibliografia

- BERNSTEIN, Seymour. *20 lessons in keyboard choreography: the basics of physical movements at the piano*. S.l.: Library of congress, 1991.
- CHANG, Chuan C. *Fundamentals of piano practice*. 3ed. Tampa: CreateSpace, 2016.
-
- GERIG, Reginald. *Famous pianists and their technique*. Bloomington: Indiana University Press, 2007.
-
- KAPLAN, José Alberto. *Teoria da aprendizagem pianística: uma abordagem psicológica*. 3 ed. Porto Alegre: Movimento, 2008.
-
- MARK, Thomas. *What every pianist needs to know about the body*. Chicago: GIA Publications, 2003.
-
- RICHERME, Claudio. *A técnica pianística: uma abordagem científica*. São João da Boa Vista: AIR Musical Editora, 1997.
-
- SANDOR, Gyorgy. *On piano playing: motion, sound and expression*. Boston: G. Schirmer, 1995.
-
- WAN, Ho Yan Agnes. *Physical and mental issues in piano performance: the interrelationships between physical tension, performance anxiety, and memorization strategies*. La Vergne: Lightning source Inc., 2008.

Contatos

Site: www.heliotanomaru.com

Celular/WhatsApp: (16) 9 8237-3781

Instagram: @HelioPianista

