

PRÁTICA INSTRUMENTAL SEM DOR ATRAVÉS DO ENSINO DE BONS HÁBITOS CORPORAIS PARA ALUNOS INICIANTE AO VIOLONCELO

XXVIII Encontro de Iniciação à Docência

Rozana Dourado Sampaio, Dora Utermohl de Queiroz

Algo que preocupa muitos professores de violoncelo é como ensinar o aluno a adquirir bons hábitos corporais para que este possa desenvolver-se plenamente no instrumento sem dores ou desconfortos. Se o aluno não é acompanhado por um professor atento a esta necessidade, ele pode adquirir lesões nos músculos e nas articulações que podem afastá-lo de seus objetivos como violoncelista, ou até impedi-lo de praticar o instrumento por certo tempo. Visando criar metodologias de ensino voltadas para a prática saudável do instrumento, este trabalho debruçou-se sobre as obras de dois autores Sazer (1995) e Suetholz (2011), que enfocam suas pesquisas no relaxamento ao tocar e na prevenção das principais lesões adquiridas por violoncelistas. Para realização desta pesquisa, primeiramente, ouvimos o relato dos alunos sobre quais eram os principais movimentos que causavam dor e desconfortos quando estes tocavam violoncelo. Após a leitura e discussão das obras que fundamentam este trabalho, aplicamos com eles algumas das estratégias e exercícios encontrados nestas obras, enfocando especificamente nos problemas apresentados. Após esta experiência, percebemos uma melhora no rendimento e uma queda nas queixas relacionadas a dores e desconfortos. Essa melhora nos resultados se deu devido a uma abordagem de ensino que preconiza que a técnica instrumental deve estar focada nos movimentos naturais do corpo e na prevenção de posturas e movimentos viciosos.

Palavras-chave: violoncelo. prática sem dor. técnicas de estudo.