

**ABT - ASSOCIAÇÃO
BRASILEIRA DE
XIV Simpósio Científico - 2025**

Prática Reflexiva com Gravação: A Técnica Somática como Aliada do Trombonista

Reflective Practice with Recording: Somatic Technique as an Ally for Trombonists

*Marlon Rissatto
University of Wyoming – mrissatt@uwyo.edu*

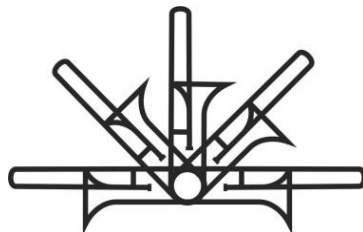
Palavras-chave: Trombone, Somática, Gravação, Audição, Pedagogia Musical, Tecnologia.

Keywords: Trombone, Somatics, Recording, Listening, Music Pedagogy, Technology.

1. INTRODUÇÃO

A busca da melhoria da performance musical vai além do mero ato de praticar o instrumento, requer também compreender o corpo próprio e dedicar-se a ouvir com atenção o que está sendo tocado verdadeiramente. O conceito da técnica somática desenvolvido por Thomas Hanna (1988) incentiva exatamente essa observação minuciosa do corpo durante a execução musical. Para os músicos trombonistas em particular o domínio desse aspecto é extremamente benéfico, seja para lidar com tensões musculares, controlar a respiração ou corrigir a postura.

Quando isso é unido à prática de gravar-se para posterior análise, o aluno adquire uma ferramenta poderosa em suas mãos. O simples atuar ao se ouvir ou se ver em um vídeo pode revelar detalhes que passam despercebidos durante a prática musical. Juntar a própria percepção interna (durante a execução instrumental) com a escuta atenta após o momento da execução (observando o vídeo ou ouvindo depois) representa uma maneira eficiente de



ABT - ASSOCIAÇÃO
BRASILEIRA DE
XIV Simpósio Científico - 2025

adquirir conhecimentos mais profundos.

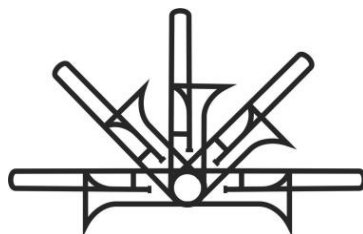
2. OBJETIVO

Esse estudo propõe um método prático em quatro passos que combina a abordagem somática com a autoavaliação por meio de gravações áudio e vídeo. O objetivo é fornecer aos alunos de trombone uma maneira sistemática de acompanhar seu progresso, ouvir atentamente suas próprias gravações durante a performance musical. Além disso, ressalta-se a importância da escolha de equipamentos adequados para gravação de áudio para garantir uma escuta precisa que seja útil no processo de aprimoramento pessoal.

3. METODOLOGIA

A metodologia proposta combina práticas reflexivas somáticas com análises críticas de gravações, seguindo quatro etapas:

- **Reflexão após a performance (primeira pessoa):** Logo após finalizar a sua gravação de um trecho orquestral ou uma peça, o trombonista realiza uma auto-reflexão instantânea, registrando em um diário de prática suas impressões sobre a performance. Nessa etapa em primeira pessoa, valorizam-se as sensações corporais e emocionais durante a execução, por exemplo, notar se houve tensão excessiva nos ombros, como estava a respiração se a embocadura manteve-se estável, bem como a percepção da qualidade do som e musicalidade.
- **Escuta crítico áudio (terceira pessoa):** Em momento posterior a gravação (minutos ou horas), o estudante ouve a gravação apenas do áudio de sua performance,

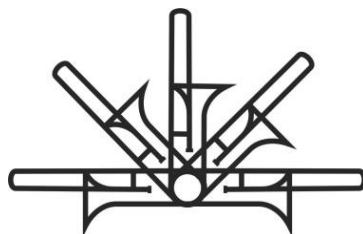


ABT - ASSOCIAÇÃO
BRASILEIRA DE

XIV Simpósio Científico - 2025

essa escuta em terceira pessoa “como se ela fosse um ouvinte externo”, foca nos parâmetros sonoros como por exemplo, afinação, timbre, articulação, dinâmica, precisão rítmica, etc. Pesquisas mostram que ouvir a própria gravação torna a autoavaliação mais rigorosa, levando o músico a perceber erros de execução que antes passaram despercebidos, Madsen e Høffding (2022).

- **Análise crítica em gravação em vídeo (terceira pessoa):** Nessa próxima etapa, o trombonista assiste a gravação em vídeo da sua performance, com atenção aos elementos visuais e corporais. Essa é a autoavaliação em terceira pessoa visual, na qual o músico observa a própria postura, movimentação e coordenação motora como se analisasse outra pessoa. No caso do trombone aspectos como postura do tronco, movimentação da vara, ajustes de embocadura, tensões nos ombros e braços, podem ser cuidadosamente examinados. Ao se ver em vídeo, o instrumentista pode detectar hábitos físicos inadequados, por exemplo, elevações desnecessárias dos ombros, tensão no pescoço ou movimentos excessivos que podem estar limitando a qualidade do som ou levando a lesões. Conforme relatado na literatura, métodos somáticos de treinamento postural e biomecânico contribuem para técnica instrumental mais eficiente e saudável, melhorando a postura e o uso do corpo durante a execução musical, ou seja, a observação visual auxilia o trombonista a alinhar sua consciência simática (sentir) com a realidade externa (ver), possibilitando correções de técnica e postura baseadas em evidência concreta.
- **Repetição dos trechos problemáticos, correção e regravação:** Com base nas falhas e pontos de melhoria identificados nas etapas anteriores, o músico direciona sua



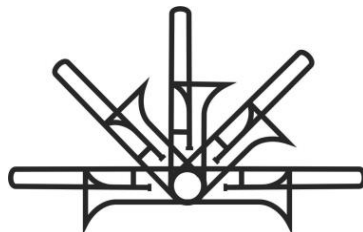
**ABT - ASSOCIAÇÃO
BRASILEIRA DE**

XIV Simpósio Científico - 2025

prática semanal para corrigir os trechos com problemas. Aplicam-se exercícios e soluções técnicas específicos visando superar dificuldades notadas, por exemplo, trabalhar lentamente passagens imprecisas, ajustar a posição corporal ou aplicar dicas de professores. Após aproximadamente uma semana de estudo focado, o trombonista deve regravar os mesmos trechos ou peças e comparar as notas gravações com as originais. Essa comparação serve para avaliar objetivamente o progresso obtido.

Durante todas as etapas metodológicas, é fundamental utilizar ferramentas tecnológicas adequadas para maximizar os benefícios da autoavaliação. Recomenda-se usar equipamentos de gravação que capturem o som com fidelidade, evitando ruídos ou distorções que possam esconder os detalhes. Atualmente, existem microfones sem fio portáteis de alta qualidade, como o Dji mic mini e o Hollyland lark M2, que aliam portabilidade e bom desempenho sonoro, além, do custo benefício. Esses dispositivos podem ser facilmente acoplados em smartphones e câmeras, dispensando o uso de interfaces de áudio, cabos e microfones, deixando o set up de gravação mais portátil e prático. Além disso, contam com transmissão de sinal estável e baterias de longa duração.

Na parte de reprodução das gravações, essa etapa deve ser feita com fones de referência ou monitores de áudio de boa qualidade, e não pelos alto-falantes de celular ou laptop, que geralmente possuem resposta de frequência limitada. O uso de fones/monitores de boa qualidade garante que o músico ouça todos os detalhes da gravação, nuances de dinâmica, timbre e eventuais ruídos com precisão. Possibilitando uma avaliação crítica e fiel. Em suma, a metodologia combina sensibilização somática, registro audiovisual e tecnologias adequadas para fornecer ao trombonista um panorama abrangente de sua



**ABT - ASSOCIAÇÃO
BRASILEIRA DE
XIV Simpósio Científico - 2025**

performance, sob múltiplos ângulos.

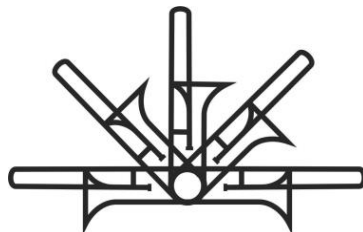
4. RESULTADOS

A aplicação regular desse método tem mostrado bons resultados, a reflexão imediata ajuda o músico a se conectar mais com o seu corpo e identificar, com mais rapidez, desconfortos ou dificuldades. Isso contribui para uma postura mais relaxada e uma execução mais eficiente. A escuta crítica do áudio permite perceber detalhes técnicos que passam batido enquanto se toca, como problemas de articulação, afinação, ritmo, fraseados. O vídeo complementa essa análise ao mostrar o que está acontecendo fisicamente: ombros elevados, tensão no pescoço e braços, sincronia entre braço e língua, tudo isso pode impactar diretamente na performance e no som.

Além disso, regravar após um período de prática focada, permite comparar e visualizar o progresso. Esse tipo de retorno motiva o músico e reforça a importância da prática consciente. Trabalhos como os de Silveira e Gavin (2016), que analisaram o impacto da autogravação na autoavaliação de estudantes, e Détari e Nilssen (2022), que observaram os benefícios do método Timani, mostram resultados semelhantes: mais consciência, técnica mais precisa e músicos mais confiantes.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

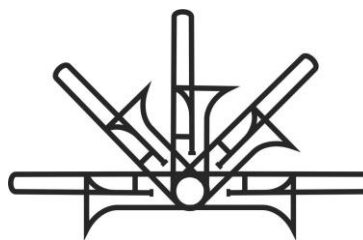
A combinação entre percepção corporal e análise crítica por meio da gravação oferece ao trombonista uma maneira mais completa e única de estudar. Quando o músico sente o que toca, escuta com atenção e se observa com objetividade, a pessoa se torna



**ABT - ASSOCIAÇÃO
BRASILEIRA DE
XIV Simpósio Científico - 2025**

mais consciente e preparado. O uso de microfones portáteis e fones adequados não é um detalhe técnico, é parte essencial desse processo. Com as ferramentas certas e um olhar atento, o músico consegue avançar com mais autonomia, corrigir falhas com mais clareza e tocar com mais segurança e expressão. Em resumo, essa proposta mostra que se gravar, se escutar e se observar é uma forma eficaz e acessível de crescer musicalmente.

Imagem:



Fonte:

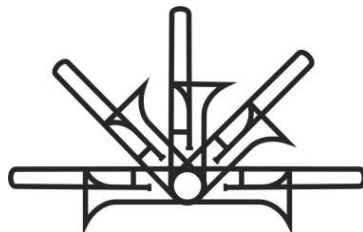
REFERÊNCIAS:

DÉTÁRI, Annamária; NILSSEN, Rune. *Timani: how a body-based music pedagogy may affect music performance and reduce pain in music students*. *Frontiers in Psychology*, Lausanne, v. 13, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.834012>. Acesso em: 18 jun. 2025.

HANNA, Thomas. *Somatics: reawakening the mind's control of movement, flexibility, and health*. Reading, MA: Addison-Wesley, 1988.

MADSEN, Tanja B.; HØFFDING, Jonas. *How students listen to and evaluate their own recorded performances: the role of audio quality, task, and self-awareness*. *Research in Post-Compulsory Music Education*, v. 22, n. 1, 2022. Disponível em: <https://www.ingentaconnect.com/contentone/fmea/rpme/2022/00000022/00000001/art00003>. Acesso em: 18 jun. 2025.

SILVEIRA, Jason M.; GAVIN, Russell T. *The effect of audio recording and playback on the self-assessment of middle school instrumental students*. Update: Applications of



**ABT - ASSOCIAÇÃO
BRASILEIRA DE**

XIV Simpósio Científico - 2025

Research in Music Education, Thousand Oaks, v. 34, n. 2, p. 57–64, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/8755123314552672>. Acesso em: 18 jun. 2025.

TOOLE, Floyd E. *Sound reproduction: the acoustics and psychoacoustics of loudspeakers and rooms*. 3. ed. New York: Focal Press, 2018.