

Fevereiro 2016

2015/16

06

NEWSLETTER

01 Nota da Semana

02 Passaporte Musical – 1ª Lembrança Musical

03 Treino Mental da Performance – Margarida Fonseca Santos

04 Audição Carnaval da Iniciação

05 Concerto S.Valentim

06 Ciclo Novos Talentos – Rívoli

07 Concerto Pedagógico Guitarra

08 Apresentação documentário WASO

09 Próximos concertos – Março



WWW



Uma escola de memórias e futuro
www.cmsilvamonteiro.com

NEWSLETTER 06

Fevereiro 2016



cmsm

curso de música
SILVA MONTEIRO

Uma escola de memórias e futuro

01 NOTA DA SEMANA

Encontrei-me pela 2^a vez com um dos alunos mais novinhos ... e perguntei: "então meu querido, que tens tu para me contar depois da nossa última conversa? Já estudas mais um pouquinho? estou a ler nos teus olhos ... esses olhos não enganam ... que vais dizer-me coisas bonitas." E não é que acertei? disse-me que se tem portado muito bem, tem estudado com muita atenção e que vai ser cada vez melhor! Fiquei muito contente ... as minhas palavras tinham tocado o seu coraçãozito ...

Fevereiro é um mês cheio de trabalho ... audições ... concurso em Coimbra ... projectos e iniciativas não faltam ... assim todos sintam o entusiasmo e gosto pelo trabalho feito com amor que irá dar certamente belos frutos!! Louvado seja o Senhor!

Na próxima Nota da Semana, espero trazer grandes notícias dos resultados do vosso trabalho.

Até lá,

19 Fevereiro de 1964

Ernestina da Silva Monteiro

NEWSLETTER 06

Fevereiro 2016



cmsm

curso de música
SILVA MONTEIRO

Uma escola de memórias e futuro

02 PASSAPORTE MUSICAL – 1ª LEMBRANÇA MUSICAL

É com muito orgulho que comunicamos que recebemos o primeiro passaporte musical com 6 carimbos do nosso aluno Marco Pereira, aluno de violoncelo do 9º ano da Escola do Cerco e que já recebeu a sua lembrança.

Parabéns ao Marco, mas esperamos receber muitos mais passaportes dos alunos!





03

TREINO MENTAL DA PERFORMANCE – MARGARIDA FONSECA SANTOS

Sabemos que, para além do estudo e do trabalho de preparação para um exame ou um concerto, há fatores que influenciam de forma determinante o momento em que nos apresentamos em público. Estes fatores prendem-se com uma má gestão do stress, receios acumulados, falhas na concentração e na memória, incapacidade de sentir prazer ao tocar, etc.

O treino mental da performance permite entender como funcionam estas limitações e como se contornam, mas sobretudo como se pode potenciar o trabalho feito no dia-a-dia.

Os professores do CMSM realizaram um pequeno curso com Margarida Fonseca Santos, especialista nesta matéria, onde foram abordadas várias técnicas mentais (específicas para músicos) tais como: visualização da performance; focalização e aumento da concentração; acesso a estados de recurso; controle positivo da ansiedade e do erro.

O objetivo é que os alunos aprendam também as técnicas mais simples para que possam utilizar na preparação das provas, audições e até testes escolares para que possam melhorar o seu desempenho.

Deixamos por isso as informações básicas adquiridas nesta formação:

1) TREINO DA UMA PERFORMANCE

O cenário ideal – focalizar sempre naquilo que se quer atingir

Os 4 momentos a trabalhar:

- . Antes
- . Durante
- . Depois
- . Conversa interior (programação repetitiva – a que fazemos diariamente em pensamento, em conversas)

2) TREINO MENTAL INDIVIDUAL

1. Técnicas para relaxar (fazer antes do treino mental da performance)

1) Fixação do olhar

Fixar para um ponto sem desviar o olhar; manter este foco enquanto se repara nas alterações do campo de visão (sombras, cores, etc.); sentir os olhos a ficar cansados; sentir que o corpo está a "desligar"; sentir as pálpebras pesadas; aguentar mais um pouco do que apeteceria; fechar os olhos

2) Fixar a atenção

Olhando para um ponto, ter a perceção de 3 coisas visuais à volta do ponto; de 3 sons; de 3 sensações físicas. Depois, diminuir para estar atento apenas a 2, 2, 2. Depois 1, 1, 1. Fechar os olhos depois disso.

3) Sítio especial

Fechar os olhos e pensar num local onde se goste de estar (pode ser existente, antigo, ou mesmo imaginado); procurar pormenores nos três sistemas de representação, ou seja:

Cores, luz, coisas – visual

Sons, palavras, pensamentos agradáveis – verbal

Temperatura do ar, sensações físicas, imaginar que se toca nas coisas – cinestésico

4) 10 --> 1

Fechar os olhos e sentir um pouco a respiração. Iniciar uma contagem decrescente, fazendo coincidir cada número com a expiração (ou de duas em duas expirações). Sentir (ou imaginar) o corpo a relaxar a cada número.

2. O trabalho a fazer:

. Uma técnica de relaxamento

. Visualizar a situação com total domínio, calma, etc.

. Repetir frases que nos levam de encontro às metas

. Visualizar o momento após a situação e ser capaz de dizer "Fiz bem!"

3. Para despertar:

. Contar de um até dez (ou menos, se tiver sido uma técnica sem contagem até 10), sentindo o corpo a voltar ao estado desperto e abrindo os olhos no fim da contagem

3) TRABALHO MAIS GERAL

Este trabalho é eficaz para melhorar a concentração, o descanso, a memória, o bem-estar, a autoestima. Aplica-se a mesma forma de relaxar e despertar. Pode ser feito das seguintes formas:

- Visualizar uma meta que se pretenda atingir (pode ser o sentir-se mais calmo e em controlo, ou confiante no trabalho)

- Autosugestão – repetir interiormente “ordens” que precisamos que fiquem ativas:

i. “Estou cada vez mais calmo, mais em controlo”

ii. “Eu sei que sou capaz”

iii. “Eu sinto-me confiante, seguro, mais tranquilo”

(pode repetir-se sempre a mesma ou ir variando, mas trabalhando apenas um objetivo)

- Deixar a mente vaguear – deixar que a mente se passeie pelos pensamentos. Atinge-se o estado alfa e terá o seu efeito, além de, por vezes, trazer ao consciente soluções, ideias, problemas que estavam escondidos

Sobre a formadora:

Margarida Fonseca Santos nasceu em Lisboa. Foi professora de Pedagogia e de Formação Musical em várias escolas. Começou a escrever em 1993 e tem já vários livros publicados, a maioria na área infanto-juvenil, e grande parte deles incluídos no Plano Nacional de Leitura. Escreve também para teatro, tanto para crianças como para adultos.

Em 2005 deixa o ensino da música, dinamizando oficinas de escrita criativa e formação de professores, na EC.ON, Universidade Católica de Lisboa e Restart. Em 2012, publica Escrita em Dia, um manual para aqueles que gostam de dar vida às palavras.

Uma das suas paixões é o treino da mente, trabalhando igualmente a escrita emocional e o poder terapêutico das metáforas. Completou os cursos Diploma e Practitioner em Hipnose Clínica pelo London College of Clinical Hypnosis. Dinamiza regularmente cursos de Treino Mental.

Dos seus romances para adultos destacam-se De Nome, Esperança e Deixa-me Entrar na Tua Vida e Uma Pedra sobre o Rio, que ganhou o Prémio Revelação APE/IPLB. A autora foi também distinguida com o Prémio Nacional de Conto Manuel da Fonseca e com o Prémio Literário Manuel Teixeira Gomes, atribuído à sua obra de ficção O nº 11. Recentemente, publicou De Zero a Dez, um romance sobre a dor crónica.

www.margaridafs.net

Para informações mais detalhadas aconselhamos a leitura do livro
“Altamente” de Margarida Fonseca Santos.



NEWSLETTER 06

Fevereiro 2016



cmsm
curso de música
SILVA MONTEIRO

Uma escola de memórias e futuro

04 AUDIÇÃO CARNAVAL DA INICIAÇÃO

No dia 6 de fevereiro realizaram-se as audições de instrumento das classes de iniciação com a participação de cerca de 80 alunos! Muitos parabéns a todos os alunos, aos professores de instrumento e à professora Mizé!



05 CONCERTO S.VALENTIM



No dia 14 de fevereiro realizou-se às 17h00 no Museu Romântico um concerto de canto (Andreia Volta e Sousa) e piano (Luísa Caiano) dedicado ao dia de S. Valentim. Foram interpretadas obras relacionadas com o tema de Grieg, Chaminade e Léhar e foi lida uma seleção de textos/poemas de Zeferino Mota pelos atores Rute Pimenta e Daniel Macedo Pinto.

O recital contou também com a colaboração do flautista André Ramos em dois momentos musicais.

Deixamos aqui os textos que foram recitados:

O fim da dor começa assim
É o filho que não pára de crescer
A fruta que vai madurar
É aquela mão, aquela paz morena,
E aquele gesto humano
E aquela voz humana
E aquele amor humano
Que chega e diz que vai ficar

Fernando Brandt

Parece-me que já não vos vejo há uma centena de anos, mas que prazer dizê-lo a vossa imagem não se desvanece. Muito pelo contrário, fica mais viva com o voar das horas.

E. Dickinson

A vida é tão rápida que passará a galope, sem se importar com os nossos Olás tão ternos.

E. Dickinson

É me grato pensar na vossa vinda tão leve. Como o perfil da Abelha, desvanecendo-se em música.

E. Dickinson

Amo-te. Não, digo-te com cólera, grito-te na cara, como uma acusação e uma ordem. Estás a ouvir-me? Amo-te. Não são palavras que eu possa murmurar. Interpelo-te como a um juiz, estás a ouvir-me? Amo-te logo julgo-te. Amo-te logo exijo que sejas corajoso. Amo-te logo recrio-te. Porque te amo - não é uma prece, é uma acusação capital. Não te estou a convidar para um jogo e não me apetece brincar, nem dançar. Não te contemplo com ternura, com suspiros doces e tolos; olho para ti com arrebatamento, como se olha um inimigo. Grito-te na cara como se te esbofeteasse, compreendes?

Sandor Marai

Lembrar pessoas e dias
Que penetraram no espaço
De eventos primaveris.
E dar as mãos aos espectros
Beijá-los lendas, perfis.
Amar a sombra, a penumbra
Correr janelas e véus.
Saber que nada é verdade.
Dizer amor ao deserto
Abraçar quem nos ignora
Dormir com quem não nos vê
Mas precisa do calor
De quem nunca nos encontra.

Natércia Freire

Se pensas menina que dura para sempre a época dos teus amores, estás bem iludida. Se acreditas que a tua pele de rosa, a tua cinturinha de vespa, os teus braços gráteis, as tuas coxas de ninfa e o teu pé ligeiro vão durar para sempre, iludes-te menina, iludes-te. Disfarçadamente aproximam-se as rugas, a gordura pesada, o queixo triplo, os músculos flácidos. Já que é assim, vamos, colhe as rosas e que as pétalas perfumadas sejam para ti um mar de felicidade.

R. Quéneau

No sorriso louco das mães batem as leves gotas de chuva. E bate-lhes nas caras, o amor leve. O amor feroz. E as mães são cada vez mais belas. Pensam os filhos que elas levitam. As mães são as mais altas coisas que os filhos criam, porque se colocam na combustão dos filhos. E as mães são como poços de petróleo nas palavras dos filhos, e atiram-se, através deles, como jatos para fora da terra. E através da mãe, o filho pensa que nenhuma morte é possível e as águas estão ligadas entre si...

H. Helder

A fala do amor é anterior a tudo, mesmo ao amor. No princípio só havia ela, a voz sem palavras: Amava-te. Amo-te. Amar-te-ei. Não bastava uma carne para nascer. É também preciso esta fala. Amo-te, amo-te de um amor eterno. Poeira, bicho, homens. Antes de pairar sobre os berços, antes de dançar nos lábios das mães.

C. Bobbin

Cada um de nós dá, ou toma para si, corporalmente o Céu, porque cada um de nós está na posse da arte de viver. É de uma grande doçura para mim conhecer-vos.

E. Dickinson

Talvez haja o amor mas creio que sem a canção ele não pode ir além. A canção sem o amor também não. São precisos os dois.

Edith Piaf

Amavam-se por cima de todos os museus
Mão direita E mão esquerda
Mão esquerda Com mão direita
Pé direito Com pé esquerdo
Pé esquerdo Com nuvem
Cabelo Com planta de pé
Planta de pé Com face esquerda
(...)
Deitavam-se
Coxa esquerda Com antebraço esquerdo
Olhos fechados Com unhas abertas.
Queriam-se. Amavam-se. Apesar da lei da gravidade.
Amavam-se diante dos olhos
Costa com terra. Terra com anis
Lua com ombros adormecidos
Mas eles amavam-se.
Eram um homem e uma mulher
Ou seja
Um homem e um pedacinho de terra.
Um elefante e um menino
Um menino e um junco.

Lorca

Ressuscita-me
Ainda que mais não seja
Porque sou poeta e ansiava o futuro
Ressuscita-me
Lutando contra as misérias do quotidiano Ressuscita-me por isso
Ressuscita-me
Quero acabar de viver o que me cabe
Minha vida para que não mais existam
Amores servis
Ressuscita-me
Para que ninguém mais tenha de sacrificar-se
Por uma casa, um buraco
Ressuscita-me
Para que a partir de hoje
A partir de hoje
A família se transforme
E o pai seja pelo menos
O universo
E a mãe seja no mínimo
A Terra
A Terra

Vladimir Maiakovski

O amor em quem aparece
Dizem que faz maravilhas;
Eu nunca vi que fizesse
Mais do que filhos e filhas.

Augusto Gil

06 CICLO NOVOS TALENTOS – RIVOLI

No dia 20 de fevereiro pelas 17h realizou-se mais um recital de jovens talentos, no Teatro Rivoli, de piano a quatro mãos com o duo Luís Duarte e Lígia Madeira.

O duo Luís Duarte & Lígia Madeira vem a afirmar-se, desde 2008, como um dos mais inovadores e criativos agrupamentos no panorama musical nacional.

Fruto de uma profunda identificação artística e de um grande respeito interpretativo, o duo aposta na revelação de todo o potencial comunicativo da obra de arte e no encontro de várias vertentes – da poesia à fotografia e à abertura cénica. Numa incessante procura de ligação ao público, de comunicação e de fascínio pelo ato de interpretar, Luís Duarte & Lígia Madeira mantêm, através de um rigoroso compromisso técnico e expressivo, uma intrépida busca pela pluralidade. Nos últimos anos o seu trabalho a 4 mãos apresenta-se em concerto em vários países.

Luís Duarte é natural de Espinho, efetuou os seus estudos musicais na Academia de Música de Espinho e na Escola Profissional de Música de Espinho. Concluiu em 2009 a licenciatura em Piano na Escola Superior de Música e das Artes do Espectáculo do Porto, sob a orientação do professor Luís Filipe Sá com a classificação de 19 valores. Atualmente, encontra-se a efetuar os seus estudos de mestrado em Ensino da Música na Universidade de Aveiro. Integra frequentemente projetos da Casa da Música (com o Remix Ensemble e como pianista correpetidor do Coro Casa da Música) e exerce funções de pianista acompanhador e professor de piano na Escola Profissional de Música de Espinho e de pianista acompanhador na Escola Superior de Música e das Artes do Espectáculo do Porto.

Lígia Madeira é natural da Covilhã, onde iniciou os seus estudos musicais. Ingressou em 1999 no Conservatório de Música do Porto na classe da Professora Maria José Souza Guedes, concluindo com 20 valores o Curso Complementar de Piano. Participou desde então em masterclasses orientadas por Helena Sá e Costa, Jörg Demus, Anne Queffélec, Jacqueline Bourgès-Maunoury, Pascal Devoyon, Sequeira Costa, Vitali Margulis, entre outros. Para além da atividade performativa, leciona atualmente a disciplina de Piano no Conservatório de Música do Porto.



NEWSLETTER 06

Fevereiro 2016



cmsm
curso de música
SILVA MONTEIRO

Uma escola de memórias e futuro

07 CONCERTO PEDAGÓGICO GUITARRA

No dia 18 de fevereiro pelas 21h30 realizou-se o concerto pedagógico de Guitarras com a participação de todos os professores de guitarra que constituíram um ensemble e a Orquestra de Guitarras do CMSM.

Mais um concerto em que ficamos muito contentes por ver tantos alunos presentes e esperamos que se tenham entusiasmado para vir fazer parte da orquestra de guitarras que decorre às 5^{as} feiras das 18h30 às 20h, orientada pelo professor Óscar Rodrigues. Todos os guitarristas são bem-vindos! Inscrevam-se na secretaria!



08 APRESENTAÇÃO DOCUMENTÁRIO WASO

No dia 20 de fevereiro pelas 22h realizou-se a apresentação do documentário do projeto WASO no Teatro Rivoli que contou também com a apresentação de alguns temas das Óperas pelos alunos que participaram no projeto e pela Orquestra Juvenil da Bonjóia com o projeto Classic meets Africa.

O projeto foi acompanhado de uma investigação pelos professores do CMSM André Ramos e Andreia Volta e Sousa e pelo prof. Oded Ben-Horin (Haugesund/Stord University College) que culminou com a elaboração de um artigo científico que será publicado e apresentado em março na conferência internacional "New perspectives in Science Education" a decorrer em Florença.

A investigação pretendia responder à questão se haverá um impulso motivacional na multidisciplinaridade e na criatividade e algumas das conclusões foram:

- Antes da participação no projeto os alunos tendem a concordar que a criatividade não é necessária para aprender a ciência;
- Depois de passar por este projeto, parece que os alunos reforçam as suas primeiras impressões sobre o uso da criatividade na aprendizagem de ciências. Mas, por outro lado, eles consideram o método WASO como um meio para ensinar ciência;
- Ao responder à declaração no questionário, "A criatividade é uma coisa comum entre a música e ciência", os resultados pós-WASO mostram uma tendência em aceitar mais solidamente esta afirmação;
- Após o projeto os alunos parecem não serem capazes de manipular a criatividade por si só, não conseguindo construir pontes entre as diferentes áreas/disciplinas usando-a no processo de aprendizagem;
- Falando de motivação, os resultados têm muito mais força estatística do que os relacionados com a criatividade. Os alunos foram quase unânimes dizendo que este projeto teve um grande impacto na sua motivação.

De uma forma global, o projeto WASO mostra que ele pode ser uma ferramenta poderosa para aumentar a motivação dos alunos. No entanto, mais trabalho tem de ser feito para clarificar os caminhos que a criatividade abre, neste projeto em particular, referindo-se ao ensino e aprendizagem da ciência. Como uma fruição artística - ligação da ciência e da música, o projeto WASO cumpre os seus objetivos. Seria, contudo também interessante ver se este método pode ser útil no desempenho académico, já que a motivação para o estudo dos temas científicos aumenta consideravelmente com a participação neste projeto.





PRÓXIMOS CONCERTOS – MARÇO

DIA	HORA	LOCAL	MÚSICOS
05 (sáb.)	17h00	Curso de Música Silva Monteiro (Audição de Piano)	Alunos da Academia de Música do Fundão
05 (sáb.)	18h00	Cinema Nun'Álvares	Alunos da Rockinschool Silva Monteiro
09 (qua.)	19h00	Auditório da Escola do Cerco	Audição de turma do 7º, 8º e 9º ano da Escola do Cerco
14 (seg.)	19h00	Auditório da Escola do Cerco	Audição de turma do 6º ano da Escola do Cerco
14 (seg.)	19h00	Cinema Nun'Álvares	Audição de turma do 6º ano da Escola Fontes Pereira de Melo
15 (ter.)	19h00	Auditório da Escola do Cerco	Audição de turma do 5º ano da Escola do Cerco
15 (ter.)	19h00	Cinema Nun'Álvares	Audição de turma do 7º ano da Escola Fontes Pereira de Melo
16 (qua.)	19h00	Cinema Nun'Álvares	Audição de turma do 5º ano das Escolas Fontes Pereira de Melo + Clara de Resende
17 (qui.)	18h00	Auditório da Escola do Viso	Audição de turma do 8º e 9º ano da Escola do Viso
17 (qui.)	19h00	Cinema Nun'Álvares	Audição de turma do 7º ano das Escolas Clara de Resende + Francisco Torrinha + Garcia de Orta
18 (sex.)	19h00	Cinema Nun'Álvares	Audição de turma do 6º ano da Escola Clara de Resende
19 (sáb.)	11h00	Cinema Nun'Álvares	Audição de turma do 8º ano da Escola Clara de Resende
19 (sáb.)	15h00	Cinema Nun'Álvares	Audição de turma do 9º ano da Escola Fontes Pereira de Melo
19 (sáb.)	17h00	Cinema Nun'Álvares	Audição de turma do 8º ano da Escola Fontes Pereira de Melo
23 (qua.)	21h30	Cinema Nun'Álvares	Entrega de Prémios e concerto de Laureados do 3º Concurso Interno de Mérito (cordas, sopros, guitarra e piano)
26 (sáb.)	17h00	Teatro Rivoli (Ciclo Novos Talentos) Entrada 5€	Gonçalo Lélis (violoncelo)