

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES

VANA BOCK DE BIAGGI

Desafios musicais: caminhos trilhados por violoncelistas profissionais na construção de suas performances

São Paulo
2020

VANA BOCK DE BIAGGI

Desafios musicais: caminhos trilhados por violoncelistas profissionais na construção de suas performances

Versão Corrigida

Dissertação apresentada ao Departamento de Música da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo, para a obtenção do título de Mestre em Artes.

Área de concentração: Processos de Criação Musical - Performance Musical

Orientador: Prof. Dr. Robert John Suetholz

São Paulo
2020

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo na Publicação Serviço de Biblioteca e Documentação
Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo Dados
inseridos pelo(a) autor(a)

Biaggi, Vana Bock De
Desafios Musicais: caminhos trilhados por violoncelistas
profissionais na construção de suas performances / Vana Bock De
Biaggi; orientador, Robert John Suetholz. -- São
Paulo, 2020.
294 p.: il. + Link do Recital de Mestrado em Performance:
<https://youtu.be/8HCnW41C9Xg> .

Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Música
- Escola de Comunicações e Artes / Universidade de São Paulo.
Bibliografia Versão corrigida

1. Performance Musical 2. Prática Instrumental 3. Saúde do Músico
4. Qigong 5. Violoncelo I. Suetholz, Robert John
II. Título.

CDD 21.ed. - 780

Elaborado por Alessandra Vieira Canholi Maldonado - CRB-8/6194

BIAGGI, Vana Bock de. Desafios musicais: caminhos trilhados por violoncelistas profissionais na construção de suas performances. Dissertação (Mestrado em Artes) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020.

Aprovado em: 31 de agosto de 2020

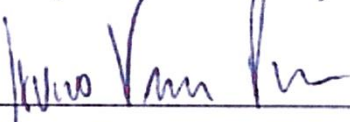
Banca Examinadora:



Orientador: Prof. Dr. Robert John Suetholz (USP)



Avaliador I: Prof. Dr. Felipe José Avellar de Aquino (UFPB)



Avaliador II: Prof. Dr. Hugo Vargas Pilger (UNIRIO)

Para Emerson e Larissa, com quem partilho meu caminho. Gratidão pelo amor profundo e pela vida repleta de sons, sonhos, viagens, aprendizagem, sorrisos e alegrias!

Para meus pais Lygia e Udo, pelo apoio, incentivo e amor incondicional nestes quase 50 anos de vida! E, por me oferecerem a música como alimento, desde a infância.

AGRADECIMENTOS

Ao Prof. Dr. Robert J. Suetholz, por aceitar e se dedicar a este extenso projeto. Sua orientação foi cuidadosa, meticulosa, respeitosa e com sugestões e críticas sempre pertinentes! Grata, “Bob”, por todo o aprendizado, tanto nas aulas de performance como na escrita da dissertação. Me sinto honrada e privilegiada por ter sido sua primeira orientanda de Mestrado!

Ao Emerson De Biaggi, meu companheiro de vida, de música e nos últimos dois anos... de conversas acadêmicas. Grata pelo apoio, troca, escuta, leitura e presença inestimável. Acompanhou todo o processo, respeitando meu tempo de dedicação à realização do mestrado; dividindo as tarefas cotidianas e, principalmente dedicando-se à Larissa.

À minha filha Larissa De Biaggi, pela presença cheia de energia, doçura e por compreender minha ausência nesses últimos meses. Por me estimular com seus vários “menus-degustação” após horas seguidas no computador e por me oferecer tantos presentes, feitos por suas mãozinhas hábeis.

Aos meus pais, por me ensinarem o amor pela música e o valor da dedicação e do estudo. Agradecimento especial à minha mãe, Lygia Bock, por ter sido minha primeira professora de música e por me emocionar tantas vezes com sua musicalidade ao piano.

À minha irmã Vivian Bock, por todo apoio incondicional à família e pelo amor e cuidado dedicado à Larissa.

À minha sogra Enaura T. Kriek De Biaggi (in memoriam), pelo carinho, amizade e ajuda na tradução e revisão das perguntas e respostas em inglês do questionário.

À Gabriella D. D. De Biaggi, que muito jovem ingressou na carreira acadêmica e me incentivou, desde o início.

Aos Profs. Drs. Felipe Avellar de Aquino e Hugo Pilger, membros da Banca de Defesa do mestrado, pela leitura atenta, criteriosa e inestimáveis contribuições. Ao Diretor da OSUSP, Prof. Dr. Fábio Cury e ao Prof. Dr. Amílcar Zani Netto, pelas relevantes sugestões na Banca de Qualificação. À Vice-Diretora da OSUSP, Mayra de Moraes pela amizade e à ex-Diretora executiva da OSUSP, Lúcia Sartorelli, pelo apoio na fase inicial do mestrado. Ao Prof. Dr. Abel Moraes por esclarecimentos pertinentes.

Às violoncelistas Adriana Holtz e Suzana Kato, pela amizade eterna, e por acompanharem várias etapas desse processo de mestrado. Quantas trajetórias compartilhadas!

À amiga Camila Bomfim, sua experiência acadêmica, sua amizade e sua generosidade foram fundamentais em diversos momentos. Às queridas Meryelle N. Maciente (seu trabalho de doutorado esteve ao meu lado o tempo todo!) e Cássia Carrascoza Bomfim, pelo estímulo e

sugestões valiosas; por realizarem o “pré-teste” dos questionários, junto a Adriana Holtz, Suzana Kato e Emerson De Biaggi. À Angelique Lima, pelas várias conversas e reflexões. À Valéria Bonafé, pela inspiração, incentivo e preparação para a prova de mestrado.

Às mulheres pesquisadoras que sempre me inspiraram a trilhar este caminho árduo, embora gratificante: Teresa Cristina Rodrigues Silva (Tecris), Júlia Tygel, Thais Nicodemo, Erika Ribeiro, Eliane Tokeshi, Lígia Amadio, Liara R. Krobot, Solange Tedesco e Jô Benetton. À Prof. Dr. Teca Alencar Brito, por ter sido minha professora ainda na musicalização infantil, deixando tantas lembranças e memórias felizes.

À Denise Peixoto, Mariana Pasqual, Thomas Jensen e Fernanda Lion, pelas novas amizades e por acolherem minha filha Larissa, em vários momentos de minha dedicação ao mestrado.

A cada um dos 42 violoncelistas do Brasil e do exterior que dedicaram seu tempo a responder o questionário desta pesquisa, compartilhando com sinceridade suas experiências diante dos desafios da profissão (seus nomes constam no Anexo D da dissertação).

Ao Mestre Cao Yinming (in memoriam) e aos colegas de *Qigong*, pela amizade e aprendizado profundo dessa prática milenar. Ao professor Matheus De Pietro que, generosamente, me ajudou na revisão da parte da pesquisa específica do *Qigong*, no Capítulo 2.

Aos músicos e toda equipe da OSUSP, pelos 22 anos de convivência e belas experiências musicais; agradecimentos especiais ao naipe de violoncelos! Aos músicos e dirigentes da Orquestra Municipal de Jundiaí, da Orquestra Jazz Sinfônica, Camerata Fukuda e Orquestra Experimental de Repertório pelo trabalho musical enriquecedor, seja na minha formação, seja na carreira profissional. Aos coordenadores, professores e alunos da EMESP, local de trabalho que propicia tanta gratificação profissional.

Aos compositores G. Ligeti (1923-2006), Dobrinka Tabakova (1980-) e André Mehmari (1977-), pelos desafios sublimes que suas criações propõem ao intérprete; especial gratidão ao Mehmari que gentilmente ouviu e trouxe considerações à minha interpretação da Suíte Brasileira.

Aos violoncelistas pesquisadores Marta Brietzke, Joel de Souza, Robert Suetholz e Fábio Presgrave (que sempre me incentivou a realizar o mestrado!) pela parceria na escrita dos meus primeiros artigos acadêmicos. À Tainá Façanha, pela revisão cuidadosa da dissertação. E aos colegas de mestrado, em especial à Tarita de Souza e Daniel Oliveira.

Aos meus professores de violoncelo que, cada um a seu modo, contribuíram para meu desenvolvimento e desejo de continuar estudando, sempre: Iraí de Paula Souza, Roberto Ring,

David Chew, Zigmunt Kubala (in memoriam), Gretchen Miller, Tânia Lisboa, Ricardo Fukuda, Antonio L. Del Claro, Miklos Pérenyi, Déri Gyöurgy e Péter Szabo.

Aos músicos, maestros e maestrinas que contribuíram direta ou indiretamente para meu aprimoramento profissional: Elisa Fukuda, Celso Antunes, Jamil Maluf, Ronaldo Bologna, João Maurício Galindo, Cyro Pereira, Carlos Moreno, Lígia Amadio e Cláudia Feres. Aos músicos e amigos com quem tenho tido o prazer de realizar trabalho camerístico, com qualidade e alegria: Emerson De Biaggi, Neymar Dias, Juan Rossi, Daniel Grajew, Adriana Holtz, Elisa Monteiro, Mica Marcondes, Alice Bevilaqua, Pedro Gadelha, Nelson Rios, Pedro Delarolle e Daniel Pires.

A todos os músicos que, em tempos de isolamento social decorrente da pandemia do vírus Covid-19, me fizeram sair da frente da tela do computador nesses meses finais de escrita da dissertação, possibilitando momentos de fazer musical à distância: Adriana Holtz (Duo Imaginário), Emerson De Biaggi (o único com quem toquei de perto!), Neymar Dias, Pedro Gadelha, Quadril Quarteto de Cordas (Elisa Monteiro, Mica Marcondes e Alice Bevilaqua), Caíto Marcondes, Lyric Ensemble (Daniel Grajew e Carlos dos Santos), Quinteto 5! (Daniel Motta, Juan Rossi, Flávio Geraldini, Andréa Campos e Renato Bandel), Débora Dienstmann, Tarita de Souza, Fred Martins, Sônia Di Morais, Swami Júnior, Fabiana Cozza, Mônica Salmaso, músicos da OSUSP e da OMJ.

E, finalmente, aos meus alunos e ex-alunos de violoncelo, que tanto me ensinam e me fazem refletir. Gratidão!

“Para ser grande, sê inteiro: nada
Teu exagera ou exclui.
Sê todo em cada coisa. Põe quanto és
No mínimo que fazes.
Assim em cada lago a lua toda
Brilha, porque alta vive.”
Fernando Pessoa (Odes de Ricardo Reis)

“We need to give each other the space to grow, to be ourselves, to
exercise our diversity. We need to give each other space so that we
may both give and receive such beautiful things as ideas, openness,
dignity, joy, healing, and inclusion.”
Jaqueline du Pré (1945-1987)

RESUMO

BIAGGI, Vana Bock de. Desafios musicais: caminhos trilhados por violoncelistas profissionais na construção de suas performances. Dissertação (Mestrado em Artes) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020.

Este trabalho teve como objetivo investigar a preparação para a performance musical de violoncelistas profissionais, pesquisando possibilidades de estratégias de estudo que possam gerar maior autonomia e criatividade na solução dos desafios técnicos e musicais que o repertório exige. Para tanto, além de pesquisa bibliográfica sobre processos criativos na preparação para a performance musical, foram abordados o trabalho literário, pedagógico e acadêmico de violoncelistas que refletem sobre a prática no instrumento de forma inovadora. Neste sentido, discutiu-se a busca da experiência do Fluxo e da plenitude na performance musical. Refletiu-se também sobre a necessidade dos cuidados e manutenção da saúde física, mental e emocional no cotidiano profissional. Para atingir esses objetivos, realizou-se um levantamento de práticas que vêm sendo utilizadas por músicos, paralelamente ao estudo do instrumento. Motivada pela experiência pessoal, aprofundou-se em uma reflexão sobre a prática do *Qigong*, elaborando-se breve histórico e pesquisa bibliográfica sobre essa arte milenar chinesa, estabelecendo relações e influências no campo da prática instrumental em geral e do violoncelo, especificamente. Finalmente, realizou-se pesquisa de campo que incluiu coleta e análise de dados a partir de um questionário respondido por 42 violoncelistas profissionais, do Brasil e do exterior. Utilizou-se a pesquisa quali-quantitativa, como metodologia de análise de dados. Foram abordadas as seguintes temáticas: o estudo do instrumento na vida profissional; estratégias de estudo utilizadas para lidar com dificuldades técnico-musicais de repertórios novos ou desafiadores; estratégias sem o uso do instrumento; principais sintomas de ansiedade de performance e estratégias de enfrentamento dos mesmos; atividades praticadas paralelamente ao estudo do instrumento, em busca de maior bem-estar físico, mental e emocional; e, por fim, influência dessas práticas no processo de preparação da performance musical. Nas considerações finais, estabeleceu-se as relações entre a pesquisa bibliográfica e a pesquisa de campo, apontando caminhos que podem inspirar estudantes, professores e outros violoncelistas profissionais.

Palavras-chave: Performance Musical, Prática Instrumental, Saúde do Músico, Qigong, Violoncelo e Processos criativos.

ABSTRACT

BIAGGI, Vana Bock de. Musical Challenges: paths taken by professional cellists in the construction of their performances. Dissertação (Mestrado em Artes) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020.

This work aims to investigate the preparation for musical performance of professional cellists, researching possibilities for study strategies that can generate greater autonomy and creativity in solving the technical and musical challenges that the repertoire requires. Therefore, in addition to bibliographical research on creative processes in the preparation of musical performance, the literary, pedagogical and academic work of cellists who reflect on the instrument's practice in an innovative way were approached. The search for the experience of Flow and fullness in musical performance was discussed. The author reflected on the need for care and maintenance of physical, mental and emotional health in daily professional life. To achieve these objectives, a panorama of practices that have been used by musicians was looked at, in parallel with the study of the instrument. Motivated by the personal experience of the author, the practice of Qigong was examined, offering a brief history and bibliographic research on this ancient Chinese art, establishing relationships and influences in the field of instrumental practice in general and the cello, specifically. Finally, a field survey included data collection and analysis from a questionnaire answered by 42 professional cellists, from Brazil and abroad. Quali-quantitative research was used as a data analysis methodology. The following topics were addressed: the study of the instrument in professional life; study strategies used to deal with technical-musical difficulties in new or challenging repertoires; strategies without the use of the instrument; main symptoms of performance anxiety and coping strategies; activities carried out in parallel with the study of the instrument, in search of greater physical, mental and emotional well-being; and the influence of these practices in the process of preparing a musical performance. In the final considerations, the author sought to establish relationships between bibliographic research and field research, pointing out ways that may inspire students, teachers and other professional cellists.

Keywords: Musical performance. Instrumental practice. Musician's health. Qigong. Cello. Creative processes.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Y. Menuhin e seu instrutor, Iyengar.	85
Figura 2 - Menuhin regendo músicos da Filarmônica de Berlim na posição invertida do Yoga.	86
Figura 3 - Recorte da pintura de exercícios de Qigong mais antiga que se tem registros: Daoyin Tu, séculos III a. C. – I d. C.	93
Figura 4 - Desenho esquemático que mostra a similaridade das posições entre o exercício “segurar a bola” e a posição habitual de se tocar violoncelo.....	104
Figura 5 - Atuação profissional dos dois grupos da amostra.....	121
Figura 6 - Principais tipos de estudo realizados durante a vida profissional.....	122
Figura 7 - Métodos mais utilizados nos estudos diários e porcentagem correspondente	128
Figura 8 - Objetividade, criatividade e/ou eficiência na forma de estudar.....	133
Figura 9 - Estratégias de estudo que teriam priorizado na fase estudantil	139
Figura 10 - Estratégias de estudo envolvidas na solução de obras ou passagens desafiadoras.	146
Figura 11 - Gráfico comparativo entre as estratégias de estudo utilizadas na vida profissional	154
Figura 12 - Quadro comparativo dos sintomas de APM entre o Grupo 1 e o Grupo 2.....	164
Figura 13 - Sintomas de APM dos violoncelistas desta pesquisa.	165
Figura 14 - Figura 10 - Diferenças nos Grupos 1 e 2 em relação aos sintomas de APM na vida profissional	167
Figura 15 - Situações de performance que aumentam sintomas de APM.....	170
Figura 16 - Gráfico das estratégias de enfrentamento dos sintomas de APM.....	172
Figura 17 - Gráfico de estratégias de enfrentamento reunindo no mesmo grupo práticas que visam o bem-estar físico, mental e psicológico, citadas nas respostas dos violoncelistas.	173
Figura 18 - Gráfico comparativo dos aspectos de motivação dos violoncelistas brasileiros e estrangeiros de lidarem com os desafios da performance musical	176
Figura 19 - Aspectos principais de motivação dos violoncelistas, ao lidarem com os desafios musicais	177
Figura 20 - Gráfico comparativo das estratégias de auto-observação utilizadas pelos violoncelistas	179
Figura 21 - Estratégias de auto-observação e autorreflexão utilizadas na preparação para a performance musical.....	180

Figura 22 - Atividades que auxiliam na preparação para a performance, física e/ou emocionalmente	183
Figura 23 - Atividades realizadas no cotidiano que auxiliam na preparação para a performance musical dos violoncelistas da amostra da pesquisa.....	185
Figura 24 - Questionamento se a preparação para a performance integrada e criativa auxilia na autorrealização da performance dos violoncelistas.....	199

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	23
CAPÍTULO 1 – O CONFRONTO/ENCONTRO COM OS DESAFIOS MÚSICAIS: EM BUSCA DA PRÁTICA INTEGRADA E CRIATIVA	33
1.1 A PRÁTICA SOLITÁRIA DO INSTRUMENTISTA: ENTRE A ROTINA E A BUSCA DA CRIATIVIDADE NA FORMA DE ESTUDAR	35
1.1.1 Processos criativos no estudo do instrumento.....	39
1.2 CRIATIVIDADE E AUTONOMIA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE ESTRATÉGIAS DE ESTUDO E MÉTODOS UTILIZADOS E/OU CRIADOS POR VIOLONCELISTAS E INSTRUMENTISTAS DE CORDAS	50
1.2.1 Livros e Métodos de violino e violoncelo: da tradição à inovação	51
1.2.2 Pesquisas acadêmicas realizadas por violoncelistas brasileiros: propostas de estratégias de estudo e de preparação para a performance.....	60
1.3 PLENITUDE ARTÍSTICA, EXPERIÊNCIA DO FLUXO: QUANDO O “ALGO A MAIS” ACONTECE NA PERFORMANCE MUSICAL	65
CAPÍTULO 2 – ATIVIDADES QUE VISAM O BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E EMOCIONAL, COMPLEMENTANDO A PRÁTICA INSTRUMENTAL DOS MÚSICOS	73
2.1 A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO COM A SAÚDE FÍSICA E PSÍQUICA DOS MÚSICOS: PANORAMA DE PRÁTICAS UTILIZADAS POR VIOLONCELISTAS E PESQUISADORES.....	73
2.1.1 Experiências de músicos pioneiros na divulgação de práticas paralelas ao estudo do instrumento, em benefício do bem-estar físico, mental e emocional.....	82
2.1.2 Experiências de práticas que visam o bem-estar físico, psíquico e emocional na formação dos músicos na atualidade	87
2.2 O <i>QIGONG</i> E SUA RELAÇÃO COM O BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E EMOCIONAL	90
2.2.1 Breve histórico e fundamentos sobre <i>Qigong</i>.....	90
2.2.2 Pesquisas acadêmicas atuais sobre <i>Qigong</i>	95

2.2.3 Pesquisas que tratam dos benefícios da prática do <i>Qigong</i> entre músicos e/ou estudantes de música.....	97
2.3 PARALELOS ENTRE PRINCÍPIOS DO <i>QIGONG</i> , TAI CHI E YOGA COM A PRÁTICA DO VIOLONCELO	100
2.3.1. O Yoga e o Tai Chi: experiências trazidas por violoncelistas	101
2.3.2 O <i>Qigong</i> e a prática instrumental	105
2.3.3 Experiência da pesquisadora com as práticas abordadas.....	112
CAPÍTULO 3 - ESTRATÉGIAS DE ESTUDO E PREPARAÇÃO PARA A PERFORMANCE: REFLEXÕES E PROPOSTAS PRÁTICAS DE VIOLONCELISTAS PROFSSIONAIS.....	115
3.1 METODOLOGIA DA PESQUISA DE CAMPO.....	115
3.1.1 Coleta de dados.....	117
3.1.2 Característica da Amostra	117
3.2 ANÁLISE DOS DADOS DA PESQUISA	119
3.2.1 PARTE 1: O estudo do violoncelo na vida profissional.....	120
3.2.2 PARTE 2: Estratégias de estudo e a performance musical de obras musicais desafiadoras: entre a motivação e a ansiedade.....	143
3.2.3 PARTE 3: Práticas complementares, uma visão mais ampla da performance musical	181
CONSIDERAÇÕES FINAIS	205
REFERÊNCIAS	217
ANEXOS	225
ANEXO A: Questionário On-line (em português)	225
ANEXO B: <i>Questionnaire On-line</i> (em inglês).....	232
ANEXO C: Abreviações e nomes artísticos dos violoncelistas participantes da pesquisa, por ordem alfabética e respectivos principais locais de trabalho.	238
ANEXOS D: Respostas dos Questionários.....	240

INTRODUÇÃO

Este trabalho se propõe a conhecer e refletir acerca das estratégias utilizadas por violoncelistas na construção de suas performances profissionais para o desenvolvimento da plenitude artística, principalmente, diante de repertórios desafiadores. Assim, enfoca-se o instrumentista como agente protagonista de sua prática, que critica e reflete sobre suas dificuldades e suas aquisições, ou seja, cria autonomia na sua trajetória como intérprete e encara o palco com naturalidade e maturidade, mesmo na interpretação de obras com alto grau de complexidade. Para tanto, deteve-se no aprofundamento dos seguintes aspectos: desenvolvimento e manutenção da técnica do instrumento ao longo da vida profissional, estratégias de estudo (com e sem o instrumento), uso da criatividade e da autonomia na forma de estudar e na busca do bem-estar físico, mental e emocional, fundamentais à preparação da performance musical.

É crescente o número de pesquisas que objetivam compreender a performance no violoncelo a partir de uma perspectiva ampla, que transcenda a preparação unilateral e tecnicista no instrumento. No Brasil, por exemplo, alguns pesquisadores e violoncelistas investigaram acerca da pedagogia do violoncelo e das técnicas de reeducação corporal (SUETHOLZ, 2011); das técnicas de enfrentamento da ansiedade de palco (MACIENTE, 2016); da motivação por meio de estratégias de estudo (KATO, 2010); da indução do estado de fluxo (MORAES, 2000); dos jogos de estratégias de improvisação no ensino coletivo (BRIETZKE, 2018); e da prática do violoncelo fundamentadas por conceitos da neurociência e da psicologia cognitiva (SOUZA, 2020). Esses trabalhos ampliam o campo de pesquisas desenvolvidas na área de performance musical no país.

[...] os grandes instrumentistas não costumam verbalizar – seja oralmente, e muito menos por escrito – suas experiências em torno do repertório com o qual trabalham (certamente por estarem ocupados preparando seus concertos). No entanto, quanto poderíamos lucrar com tais testemunhos! (CHUEKE, 2013, p. 9)

Nesta dissertação, os temas supracitados foram aprofundados trazendo, além da pesquisa bibliográfica, a visão e a experiência de importantes intérpretes do cenário violoncelístico. Seguindo a linha de pensamento de Chueke (2013), a presente pesquisa contribui para o entrelaçamento entre a teoria e a prática, apresentando o *corpus* bibliográfico sobre processos criativos e estratégias de estudo de instrumentistas de cordas e as experiências

de performance musical de importantes violoncelistas; bem como minha prática profissional¹ como violoncelista e professora de violoncelo. Assim, discorre-se neste trabalho sobre o desafio de tocar obras inéditas ou pouco tocadas, prática de grande importância na atuação do músico na atualidade, como: relacionar-se com as composições e as obras do seu tempo, compreendê-las, divulgá-las e escrever sobre as peculiaridades desse processo.

Faz parte da preparação para a performance, o instrumentista se deparar com diversas contradições no percurso. Dunsby (2002), importante pesquisador na área da performance musical, aponta dois aspectos impactantes que, muitas vezes, coexistem na vida dos músicos: a ansiedade e a capacidade ou plenitude artística (*artistry*), sendo essa última, segundo o próprio Dunsby, o talento artístico que capta algo da inspiração do compositor e fascina o público. O autor afirma que intérpretes não sabem exatamente o que, como e de que forma funcionam suas performances. Mas, o conceito de plenitude artística – quando em condições adequadas para o desenvolvimento do trabalho artístico – abrange o desejo de alcançar alto padrão de performance e alto nível técnico e musical. A busca desse padrão de qualidade e o medo de perdê-lo é inerente à trajetória profissional do intérprete da música de concerto ocidental.

Nessa perspectiva, elucida-se o quão importante é para o instrumentista a reflexão sobre a preparação para a performance e a busca da plenitude artística, processo profundo, não linear, instável e pouco explorado. As dificuldades, as contradições, os riscos e as gratificações desse processo necessitam de sistematizações a partir de pesquisas, para que a rede de conhecimento da práxis artística, sob o ponto de vista do intérprete, se fortaleça e se amplie dentro do ambiente acadêmico.

Coessens (2014), reflete sobre possíveis caminhos da pesquisa artística:

O artista pesquisador pode combinar diferentes dimensões, mas sempre abordará estas a partir do ponto de vista da própria criação, do eu, do artista. A pesquisa artística então, sendo prismática e reflexiva, vai construir um conhecimento caleidoscópico, explorando partes e parcelas a partir da rede artística de conhecimento (COESSENS, 2014, p. 13).

O aprendizado de um instrumento no ensino tradicional de música de concerto é essencialmente focado na construção do conteúdo técnico. Faz parte da atividade essencial de aprendizado no instrumento a prática de muitas horas de estudo diário, em geral, de forma

¹ Trabalho como violoncelista da Orquestra Sinfônica da USP (OSUSP) há 22 anos e como professora da Escola de Música do Estado de São Paulo (EMESP), há 11 anos. Também atuei como *concertino* da Orquestra Jazz Sinfônica e como 1º violoncelo da Orquestra Municipal de Jundiaí.

solitária. O aprendizado se dá, na maior parte das vezes, por meio de aulas individuais². Muitos estudantes não sabem como estudar e poucas vezes são abordadas, nas aulas ou nos cursos, estratégias de preparação para a performance de forma mais ampla e profunda. Estratégias, nesse sentido, que englobam inúmeros aspectos envolvidos na prática musical: o emocional, o criativo, as possíveis tensões corporais, a concentração e o fluxo.

Talvez, decorrente da ausência de preparação, muitos músicos se deparam com dificuldades em suas performances em público, sejam em recitais, avaliações, testes para orquestras ou concertos. Na atividade pedagógica, é possível observar frequentemente a diferença na qualidade da performance do que é apresentado em aula e em público. Questões de Ansiedade de Performance Musical (APM) são frequentes, resultantes da escassa familiaridade com o palco, na preparação da obra e de estratégias de estudo pouco reflexivas e criativas, assim como da ausência de integração entre as ideias musicais, o corpo e as emoções.

Esses aspectos devem ser trabalhados no processo de preparação para a performance musical. Pois, os processos criativos envolvidos na rotina de estudos e na preparação para a performance integrada são, muitas vezes, negligenciados na formação dos instrumentistas. Assim, quanto mais cedo o músico experimentar essa integração, mais a performance se dará de forma plena e gratificante. É necessário que essa integração se dê na relação cotidiana com o instrumento, na reflexão e na interiorização dos processos de aprendizagem e nas conexões com as potencialidades criativas; não apenas na busca do desenvolvimento técnico e da prática repetitiva.

Wise, James e Rink (2017), escrevem sobre a necessidade de ampliar a visão da prática instrumental sugerindo que

a prática – pelo menos, a prática que os músicos identificam como, em certo sentido, representarem aspectos criativos de seu trabalho – envolve a integração dinâmica e intencional de dimensões técnicas, musicais, expressivas, interpretativas e psicológicas, todas elas sendo parte integrante da busca de um conceito pessoal e de apropriação da obra. Artistas, pesquisadores e professores podem se beneficiar desse pensamento que difere do dominante de práticas atuais, para incluir essa noção mais ampla (WISE, JAMES E RINK apud RINK, p. 161, tradução nossa³).

² No Brasil, o ensino coletivo vem se ampliando nas últimas décadas, com a criação dos projetos sociais como Projeto Guri (SP), Instituto Bacarelli (SP) e Projeto Neojibá (BA), entre outros.

³ “We suggest that practice - at least, practice that musicians identify as in some sense serving creative aspects of their work - involves the dynamic and purposeful integration of technical, musical, expressive, interpretative and psychological dimensions, all of which are part and parcel of achieving a personal concept of a piece and a sense of ownership. Performers, researchers and teachers alike might benefit from thinking outside current dominant notions of practice to include this broader notion.”

O músico, quando consegue se identificar com a obra, trabalhar as dificuldades técnicas de forma criativa e expressar sua narrativa musical com liberdade, passa a vivenciar o palco como uma extensão da sua prática. Essa familiaridade permite que o intérprete cumpra a realização do seu objetivo de maneira mais efetiva, qual seja a expressão artística plena e criativa, na qual o intérprete possa ser a ponte entre a obra criada pelo compositor e o público, despertando na plateia uma complexidade de emoções presentes em cada obra musical. O intérprete torna-se protagonista do processo de recriação, da práxis artística, compartilhando com o público suas convicções musicais e imprimindo sua própria personalidade na performance.

Se a música consiste em movimento, ou o que eu chamo de gesto interno, é o intérprete que provê o impulso e a energia através das quais cada movimento e gesto concebidos na imaginação do compositor tomam forma concreta. [...] Nesse sentido, quanto mais verdadeiramente ele for capaz de se engajar completamente na música, trazendo seus próprios sentimentos para cada ritmo e movimento, mais vital será a performance (LUCAS apud CONE, 1968, p. 56, tradução nossa⁴).

Desenvolver, na vida cotidiana dos músicos, estratégias de estudo que não se limitem apenas ao aprimoramento técnico, mas também visem o bem-estar físico, mental e emocional durante a performance, é de fundamental importância. Pesquisas realizadas no campo da psicologia da performance mostram a complexidade dos aspectos cognitivos envolvidos na atividade musical. Faz-se necessária a integração entre o físico, o mental e o emocional, bem como entre a capacidade de imaginação, a criatividade e a motivação. Quanto maior essa integração, mais preparado o intérprete estará para expressar sua arte musical. Como afirma Dunsby:

Há, por exemplo, uma inquestionável conexão entre a performance e o bem-estar físico e mental do performer. O ‘fazer musical’ tem muitos efeitos terapêuticos bem documentados, mas é sempre uma atividade que demanda muito esforço físico, embora seja altamente revigorante. A música de concerto ocidental exige considerável esforço mental, por exemplo de memória e habilidade de concentração. Requer também controle das emoções (DUNSBY, 2014, p. 225, tradução nossa⁵).

⁴ “If music consists in movement, or what I have called inner gesture, it is the performer who supplies the impulse and the energy through which the movement and gesture as conceived in the composer’s imagination is given concrete form. (...) The more truly he is able, in these terms, to engage himself completely in the music, to bring to it his own feeling for rhythm and movement, the more vital will be the performance.”

⁵ “There is, for instance, an undoubted connection between performance and performer’s physical and mental well-being. Making music has many well-documented therapeutic effects, but it is always a physically taxing activity, is also often highly invigorating. Western music makes considerable mental demands, for example of the memory and the ability to concentrate. It also requires control of emotions.”

Diante dessa procura mais integrada, espera-se que além da melhoria da qualidade técnica e musical, o intérprete experimente a sensação de naturalidade e de liberdade no palco ou, pelo menos, certa proximidade dessa sensação. O músico experiencia, assim, o contínuo processo de busca da plenitude artística em suas performances, atingindo algumas vezes o estado de fluxo, a vivência da essência da música; o que traz gratificação para o músico e para os ouvintes.

[...] o ‘Fluxo’ é uma sensação que provavelmente deriva de uma concentração profunda (o Foco), sendo uma espécie de transe emocional (por alguns místicos, poderia ser o chamado ‘nirvana’, ou o despertar de uma nova maneira de perceber a realidade) que podemos sentir no momento de uma inserção mais profunda em nossa performance. Uma sensação de leveza, continuidade de pensamentos e sentimentos, de entrega física e emocional em conjunto. Mais subjetiva e mais difícil de ser definida, o Fluxo é o que praticamente qualquer artista deseja sentir no momento de sua performance, garantindo que o indivíduo sinta profundamente sua expressão artística e, com isso, a sua mensagem musical e emocional também seja transmitida mais facilmente aos ouvintes (MACIENTE, 2016, p.141).

Outro aspecto discutido nesta pesquisa, diz respeito à mudança na forma de estudar experienciada pelo músico desde a época de estudante à vida profissional. Ao longo de sua carreira, o músico desenvolve sua própria maneira de estudar o instrumento e a lidar com os desafios técnicos/musicais que as diversas obras e situações musicais apresentam. Estratégias de estudo, com e sem o instrumento, são criadas e combinadas entre si. A criatividade e a autorreflexão para lidar com estes desafios levam muitos violoncelistas a criarem métodos e livros de estudo, úteis tanto para estudantes como para professores e intérpretes.

Algumas produções dessa natureza, que trazem conteúdo relevante e/ou inovador, são abordadas nesta dissertação. Assim, motivação, criatividade, objetividade, experimentação e autorreflexão são entendidas como aspectos imprescindíveis para a preparação musical plena. Como afirma Davidson:

Estratégias de estudo são altamente idiossincráticas e não há uma simples correlação entre uma estratégia única e o sucesso. Enquanto a prática é significativa para adquirir habilidades, [...] buscar fontes de motivação para o engajamento musical é também muito importante (DAVIDSON, 2014, p. 94, tradução nossa⁶).

⁶“(...) practicing strategies are highly idiosyncratic, with no simple correspondence between a single strategy and success. While practice is significant to skill acquisition, (...) finding sources of motivation for musical engagement is also very important.”

A necessidade do aprofundamento dessas questões emergiu da minha motivação pessoal e profissional, tanto do lado da performance violoncelística como da atuação como professora de violoncelo. Ao longo dos vinte anos de carreira, me deparei com várias situações em que pude observar e vivenciar a ansiedade de performance, prejudicando apresentações de instrumentistas, tanto de alunos como de profissionais. Se por um lado a APM (Ansiedade de Performance Musical) é uma realidade na profissão do músico, tive a oportunidade de observar e vivenciar o benefício de várias práticas que auxiliam na construção do bem-estar físico, mental e emocional do músico e, conseqüentemente, ajudam na busca da plenitude artística.

Provenientes do *Qigong*, Tai Chi, Yoga, Método Pilates, entre outros, buscam promover uma melhor integração física, mental, emocional, utilizando exercícios respiratórios, meditações e determinadas seqüências de movimentos corporais, que podem ampliar a capacidade de concentração, atenção, conscientização corporal e controle emocional. Dentre as várias práticas que vêm sendo utilizadas com esses objetivos, a presente pesquisa trata dos benefícios da prática do *Qigong* para os músicos.

O meu trabalho pedagógico no ensino de violoncelo na EMESP (Escola de Música do Estado de São Paulo) também teve influência sobre o tema escolhido nesta pesquisa. No cotidiano, professores de instrumento se deparam com a necessidade de desenvolver no aluno, desde cedo, a autonomia, a organização e a criatividade na forma de estudar e de se preparar para um teste ou recital, expressão de personalidade na interpretação musical, bem como a busca do fluxo, da liberdade e do sentimento na performance do violoncelo. Todos esses elementos servem para que esses músicos possam exercer sua função de artista com plenitude, na fase de estudante e na vida profissional. Outro aspecto recorrente na vida do jovem instrumentista, que muitas vezes se perpetua na vida profissional, é a falta de objetividade, de consciência e de organização na forma de estudar.

Pesquisar sobre estratégias de estudo numa perspectiva de otimizar o tempo e ganhar qualidade na forma de estudar é de suma importância nos dias de hoje. O cotidiano da vida moderna nas grandes cidades impulsiona o ser humano a ter mais obrigações, mais estímulos e mais cobranças. O músico na atualidade tende a se desdobrar em vários tipos de trabalho, transitando entre muitas funções diferentes: músico de orquestra, camerista, professor e solista.

Nas últimas décadas, com a presença cada vez maior das mulheres no mercado de trabalho, as atividades cotidianas ligadas à rotina doméstica e ao cuidado e educação dos filhos tenderam ao compartilhamento entre os homens e mulheres. Esse aspecto também reflete no menor tempo de estudo dedicado ao instrumento e mostra a necessidade crescente de otimização do tempo nos afazeres cotidianos.

Para traçar o campo conceitual, este trabalho se baseia nos estudos de pesquisadores que têm experiências com a prática instrumental. No **primeiro capítulo**, aborda-se os processos criativos envolvidos na preparação e durante performance musical (GREENE, 2002; RINK, 2017; WISE, 2017; KLUCKSTEIN, 2017, entre outros); as estratégias de estudo e os métodos utilizados e criados por violoncelistas e instrumentistas de cordas (ROETTINGER, 1970; PLEETH, 1982; BUNTING, 1982,; YOUNG, 2004; PELED, 2018; JENSEN; CHUNG, 2017, entre outros); o panorama de pesquisas acadêmicas recentes desenvolvidas por violoncelistas brasileiros (KATO, 2012; MACIENTE, 2016; SUETHOLZ, 2011; SOUZA, 2020, entre outros); as reflexões sobre a experiência do fluxo ou plenitude artística nas performances (MORAES, 2000; NAKAMURA; CSIKSZENTMIHALYI, 2009).

O **segundo capítulo** aborda a importância das práticas realizadas paralelamente ao uso do instrumento que podem beneficiar a performance de instrumentistas ao longo de suas carreiras, seja no cotidiano de estudo, seja nas apresentações. Traz-se a experiência de músicos que vislumbraram benefícios das atividades físicas na segunda metade do século XX; as práticas complementares ao estudo do instrumento que visam maior bem-estar físico, mental e emocional; o Yoga, o Tai Chi e, mais profundamente, o *Qigong*⁷ aplicados à prática instrumental. Traçando breve histórico e fundamentos teóricos dessa arte milenar, aponta-se neste capítulo pesquisas que buscaram maior compreensão da influência do *Qigong* na prevenção, manutenção da saúde e cultivo da vitalidade, bem como trabalhos acadêmicos que o relacionaram à performance musical. Apresenta-se, também, reflexões acerca dos benefícios do *Qigong* em relação ao estudo do violoncelo e instrumentos de cordas, a partir e baseada em minha experiência pessoal.

No **terceiro capítulo**, apresenta-se a pesquisa de campo sobre a temática da preparação para a performance diante dos desafios musicais. Se por um lado, os desafios enfrentados na vida profissional motivam o estudo, por outro, podem causar frustrações, dificuldades e sintomas de ansiedade de performance musical. Procura-se compreender como violoncelistas profissionais, no Brasil e no exterior, lidam com essas questões. Para tanto, foi elaborado um questionário *on-line*, respondido por 42 violoncelistas de diversas regiões do Brasil e de outros países, com ampla experiência e reconhecimento no meio musical. A partir da análise de dados, realiza-se amplo panorama sobre a preparação para a performance no cotidiano profissional, baseado em três eixos principais:

⁷ Em português, pronuncia-se “Tchi Kung”.

- a) estudo do violoncelo na vida profissional: métodos que se perpetuam da fase de estudante à vida profissional, prioridades na forma de manutenção técnica, as mudanças na forma de estudar na vida profissional e o uso da criatividade nos estudos;
- b) estratégias de estudo e performance de obras musicais desafiadoras: estratégias de estudo aplicadas à resolução de desafios que a obra exige e que incorporem o uso da criatividade no cotidiano da prática musical;
- c) práticas complementares à formação do músico: quais são as atividades físicas e/ou de reeducação corporal mais utilizadas; de que forma auxiliam na performance dos músicos; como descrevem performance plena e gratificante; que aspectos da sua performance musical pretendem melhorar; e de que forma a criatividade e a integração na forma de se preparar influenciam as performances.

A metodologia de análise realizada foi de perspectiva mista, quali-quantitativa (MICHEL, 2009), priorizando apontar as principais semelhanças e diferenças nas respostas, bem como apresentar gráficos com porcentagens relevantes. Os violoncelistas responderam questões dissertativas e de caixas de seleção.

Perante a esse panorama mais amplo de compreensão da performance, pretende-se refletir sobre as dificuldades que violoncelistas vivenciam no processo de construção da performance e apontar diretrizes práticas que possam ser úteis tanto para melhorar a qualidade artística de suas apresentações, como a sua gratificação pessoal enquanto artistas. Essa temática não se restringe aos violoncelistas, mas a todo intérprete musical que busca aprimorar sua arte e se comunicar com o público com mais convicção, integrando seu desenvolvimento técnico/artístico com sua imaginação, criatividade e personalidade musical.

Acreditamos que o músico profissional possa manter a motivação na profissão, equilibrando, ao longo de sua trajetória, os seguintes eixos estruturantes: a manutenção e o desenvolvimento da técnica no instrumento; a flexibilização de ideias musicais, transformando-as e revisitando-as; a busca de estratégias de estudo criativas; a postura de auto-observação e de autorreflexão, nos estudos e na performance; a vivência de novos desafios, que não sejam tão distantes das suas habilidades, mas que os tirem da perigosa “zona de conforto”; a prática de atividades que promovam o bem-estar físico, mental e emocional, entre elas, principalmente as que valorizam a consciência corporal, a meditação e exercícios de respiração.

A experiência do fluxo, performances integradas e plenas podem vir a ser consequências desse tipo de preparação integrada. Porém, o intérprete nunca terá total garantia ou controle da

sua interpretação, pois está sempre em processo, na construção da trajetória musical. Como é dito na biografia do violoncelista Antonio Meneses:

Buscar uma interpretação seria, assim, como abrir uma estrada – não se vê, no início, ou no meio, o final do caminho. Você sabe que o objetivo, o ponto de chegada está lá, mas precisa desbravar o caminho. Essa é a questão de todo o instrumentista, do músico em geral; nós fazemos uma arte que não existe por si só, apenas no momento em que você a executa.[...] É preciso passar por um processo mental e musical até chegar ao ponto em que se consegue traduzir as ideias, usar a ferramenta certa para expressá-las. Isso leva muito tempo, muito. É só o **estudo**, o **trabalho** que traz isso (SAMPAIO; MEDEIROS, 2010, p. 110, grifo nosso).

Esta afirmação inspiradora suscita, no entanto, o questionamento de qual tipo de estudo ou de trabalho leva de fato o instrumentista a alcançar seus objetivos mais essenciais. Possíveis trajetórias são discutidas ao longo desta dissertação, o processo é longo e repleto de complexidades.

Diante da amplitude do tema, esta dissertação espera contribuir com possíveis ferramentas de preparação para a performance musical, para que se possa enfrentar o risco e os desafios, inerentes à profissão, com coragem, serenidade e autonomia. Como afirma Dunsby⁸ (2014, p. 14, tradução nossa), “Aqui parecemos estar diante de um enigma. Você se prepara para uma performance o melhor que pode, mas não sabe exatamente com o que irá lidar. [...] Em outras palavras, *música é sempre um risco*, para todos, o tempo todo”.

⁸ “Here we may appear to have a conundrum. You go to a perform as best you can, but you don’t know what you are supposed to be dealing with. (...) In other words, *music is always a risk*, for everyone, all the time.”

CAPÍTULO 1 – O CONFRONTO/ENCONTRO COM OS DESAFIOS MUSICAIS: EM BUSCA DA PRÁTICA INTEGRADA E CRIATIVA

Embora nunca possamos alcançar a perfeição e de fato, se estou certo, a perfeição nessa área é um conceito sem sentido, devemos ainda fazer o melhor que pudermos.
Edward Cone

A vida do músico profissional, que se dedica à “música de concerto”, é um ciclo infinito de enfrentamento de desafios. Desafios técnicos e musicais serão constantes na rotina do intérprete que almeja qualidade em sua interpretação, plenitude artística, expressão de sua personalidade musical e o aprimoramento ao longo de sua trajetória.

Seria impossível descrever os inúmeros desafios frequentes nessa profissão, mas é importante ressaltar que muitos músicos ficam estagnados ou paralisados diante deles. Como lidar, ao longo da carreira profissional, com: passagens tecnicamente difíceis, exageradamente rápidas ou lentas, com muitas cordas duplas, saltos, intervalos ou passagens musicais não idiomáticas; com obras complexas, o pouco tempo de preparo; com o uso de técnicas estendidas e bulas complexas de parte do repertório contemporâneo? Como enfrentar o desafio de estrear uma nova composição sem referências de gravações ou orientação do compositor; o desafio do improviso, de tocar ritmos com *swing*, de interpretar obras nos diferentes estilos com o gestual e fraseados do barroco, do classicismo, do período romântico, do contemporâneo, da música instrumental brasileira e sua complexidade?

Como fazer a manutenção técnica com o pouco tempo disponível para estudar, aprimorar sua sonoridade, afinar e contribuir com sua personalidade musical em grupos de câmara, nas orquestras, sabendo dosá-la em prol de uma construção de sonoridade mais coletiva? Como lidar com a ansiedade de performance, com dores físicas que possam aparecer ao longo da carreira e com as inseguranças? Como enfrentar e manter-se motivado diante do cenário político e cultural do Brasil atualmente, com poucas vagas em orquestras, poucos concursos de reposição de vagas e extinção de vários grupos artísticos?⁹ Estes são alguns dos

⁹ Ver Bomfim (2017).

desafios que os músicos encontram ao longo de sua carreira, sob o prisma técnico/musical e artístico¹⁰.

Nessa perspectiva, acredita-se que o encontro/confronto com os desafios musicais pode ser trilhado de forma construtiva e criativa, tendo como ferramenta a motivação para preparar suas performances de forma consciente e integrada, pensando em estratégias de estudo com e sem o instrumento, formas de organizar o estudo no dia a dia, aguçando a auto-observação e a autorreflexão. Talvez, a forma de preparação para as inúmeras performances musicais, com criatividade, objetividade e capacidade de reflexão – tanto na rotina de estudo do instrumento como vivenciando práticas complementares, sem o instrumento – seja um caminho para encarar os desafios musicais como uma possibilidade de crescimento e amadurecimento profissional. Com esse enfoque, a preparação para a performance musical pode prevenir inclusive dores físicas e sintomas de Ansiedade de Performance Musical (APM), tão comuns em alguns momentos da trajetória profissional dos músicos diante de situações estressantes. Buscar o bem-estar físico, mental e emocional pode ser tão fundamental para o músico quanto manter-se “em dia” com seu instrumento.

Serão abordados, nos próximos itens deste capítulo, aspectos fundamentais ao processo de preparação para a performance musical, seja na formação, seja na carreira profissional:

- a) o desenvolvimento da criatividade, da imaginação e da autonomia na forma de se relacionar com a prática instrumental e com a performance;
- b) estratégias de estudo e de preparação para a performance, visando uma rotina de estudos que priorize a qualidade e não a quantidade de horas dedicadas, além da manutenção e do desenvolvimento técnico e artístico no instrumento;
- c) o uso de ferramentas fundamentadas na auto-observação e autorreflexão, presentes em livros, métodos pedagógicos e pesquisas acadêmicas abordados, visando o aumento da autonomia, da criatividade, da motivação e da consciência na forma de estudar;
- d) a busca da plenitude da performance - a experiência do fluxo.

¹⁰ Os meses finais da escrita desta dissertação ocorreram concomitantemente aos meses de isolamento e distanciamento social em função da pandemia do vírus Covid-19. Como se atualizar em relação às mudanças que certamente acontecerão na sociedade após a pandemia?

1.1 A PRÁTICA SOLITÁRIA DO INSTRUMENTISTA: ENTRE A ROTINA E A BUSCA DA CRIATIVIDADE NA FORMA DE ESTUDAR

A imaginação que encontra sua fonte na música é o
começo de toda criatividade no violoncelo.
William Pleeth

A profissão de instrumentista na música de concerto é repleta de paradoxos e idiossincrasias. A formação básica, intermediária e mesmo avançada no instrumento é construída, normalmente, de forma muito solitária. As aulas são, na maioria das vezes, individuais, em uma sala ou estúdio de dimensões relativamente pequenas, com duração de aproximadamente uma hora por semana. As horas praticadas de forma solitária são, em contrapartida, quase impossíveis de serem contabilizadas ao longo da vida do músico profissional. Tal quantidade de horas de dedicação ao instrumento é composta por uma rede de complexidades mentais, cognitivas, físicas, psicológicas e emocionais. Importante ressaltar que, mesmo com a existência de novos tipos de propostas pedagógicas, a maioria dos músicos profissionais da atualidade tiveram este tipo de formação nos tempos de estudantes.

O contato do público com um intérprete em ação no palco – que transmita sensação de liberdade e conexão com seu instrumento, integrado à música e se expressando de forma plena e criativa – desperta o entusiasmo. O público costuma classificar esse tipo de intérprete de “virtuoso”, “talentoso”, “musical” e outros adjetivos da mesma natureza.

Entretanto, poucos indivíduos do público têm conhecimento dos diversos processos envolvidos na preparação para as performances musicais. São horas infinitas dedicadas à prática solitária no instrumento e de empenho ao aprimoramento e à manutenção da técnica básica, além de inúmeras tentativas e erros na superação de passagens desafiadoras. Sem falar do constante refinamento da sonoridade, da afinação e da capacidade de expressar a diversidade de carácter musical presente nas obras. Pode haver muito esforço empreendido em compreender e transmitir o que o compositor pretendia (ou pretende) comunicar, alcançar o andamento sugerido na partitura, pesquisar a projeção sonora e adequação à acústica do local do concerto. Além da busca de comunicar-se musicalmente com seus parceiros de grupo, com o maestro, com a plateia ou de ampliar sua habilidade de tocar em conjunto.

Não é de conhecimento do público a complexidade de pesquisas empíricas, individuais e coletivas que são realizadas ao longo do processo de preparação para a performance. Por

exemplo, aumentar a sensibilidade do ouvido interno (BUNTING, 1982; PLEETH, 1982)¹¹, buscar uma sonoridade específica para cada frase musical e criar uma sonoridade própria do naipe de orquestra ou do grupo de câmara (por exemplo, o ‘som’ do quarteto, o ‘som’ da camerata). Por conseguinte, sentir-se à vontade no palco, sabendo controlar a ansiedade e adrenalina, tendo flexibilidade em aceitar e lidar com o erro, com o risco, com a crítica, com a autocrítica intensa, com a frustração ou com possíveis tensões. Por outro lado, o músico tem, muitas vezes, a oportunidade de vivenciar a plenitude artística e a felicidade de ter escolhido uma profissão que desperta de gama diferentes emoções na plateia e em si mesmo. É uma profissão de paradoxos, tão própria da condição humana.

Muitas habilidades necessárias à profissão do músico são construídas, idealmente, na infância e na juventude. Isso, no entanto, não deve ser visto como fim do processo de aprendizagem técnica e muito menos musical. A vida profissional do músico sempre apresentará novos desafios. E, se esses desafios não forem encarados como fatores de motivação, há grande probabilidade que o músico desenvolva, ao longo de sua trajetória, desequilíbrios corporais (dores, tensões, tendinites) e emocionais (ansiedade de performance musical, insegurança, medo de palco, desmotivação).

Pensamos que, ao compreender a profissão de músico e a aquisição – desenvolvimento e manutenção de habilidades no instrumento – de forma criativa, integrada e conectando-se em profundidade à essência da música, esses profissionais sentem-se mais plenos em sua atividade profissional. Lembrando que, possivelmente, o músico deverá ter a flexibilidade e a criatividade de transitar em vários ambientes e funções: tocar em orquestras, lecionar em escolas de música e projetos sociais, ministrar aulas *on-line*, ser camerista, preparar-se para solos e concursos, seguir carreira acadêmica, realizar gravações em estúdio e participar de eventos diversos. Estas são algumas demandas da vida do músico atual.

O aprofundamento do aspecto criativo e integrado da performance musical pode impulsionar o instrumentista a buscar sua identidade musical, seu equilíbrio e seu bem-estar físico e mental na performance ao vivo, em gravações e em seus concertos cotidianos. Abrir-se à vivência de processos criativos permite ao músico correr riscos, enfrentar novos desafios, experimentar tocar e interpretar de formas diferentes, explorar outros tipos de repertório ou estilos de música, sair da “zona de conforto”, estrear ou tocar novas obras. O aprofundamento dessas experiências pode favorecer a busca da plenitude artística e da gratificação pessoal na profissão.

¹¹ Termo usado por alguns músicos e pedagogos, com W. Pleeth e C. Bunting; se refere a ouvir ou sentir o som internamente, mentalmente, antes de produzi-lo.

A complexidade do tema da criatividade na performance musical pode ser aprofundada na coletânea de livros organizada por John Rink (2017), estudioso inglês na área da pesquisa em performance, dos quais o livro *Musicians in the making: pathways to creative performance*¹² se destaca. Esse livro teve origem a partir de um projeto de pesquisa do *Research Centre for Musical Performance*¹³, que procurava investigar como a “voz criativa” individual do músico se desenvolve ao longo do tempo, principalmente durante a adolescência tardia e o início da vida adulta. Norteou a produção dos artigos que compõe o livro 3 questões fundamentais (RINK, 2017, p. xxi):

- a) de que forma os conhecimentos e as habilidades adquiridas na aula de instrumento, sala de estudo ou sala de aula podem ser utilizadas ao máximo em prol da performance?
- b) quais técnicas de aprendizado e ensino são mais efetivas na transmissão do conhecimento e habilidades musicais que se perpetuam na rotina e eficiência da performance musical?
- c) a performance criativa poderia necessariamente ser considerada o principal objetivo artístico do intérprete?

Rink et al (2017) apontam, por um lado, a importância dessas questões e, de outro, as dificuldades de serem respondidas. O intuito do livro é contribuir para a compreensão do desenvolvimento da criatividade dos músicos e da performance criativa, bem como para o processo de estudo do instrumento. Segundo os autores, músicos não costumam seguir rotinas rígidas preestabelecidas no seu desenvolvimento como artistas. Tal desenvolvimento é fruto de um processo individual, não linear, contínuo, que se estende por toda a vida. Não tem um objetivo final pré-definido, pois é muito influenciado pelo contexto cultural, professores, amigos, familiares e ouvintes que participam direta ou indiretamente dessa trajetória. Outra contribuição fundamental é a que aponta que a criatividade do intérprete não seja necessariamente uma qualidade inata, mas sim algo que pode ser desenvolvida, refinada e provocada, influenciando a busca de sua identidade como artista.

[...] a necessidade de avaliar e reavaliar as percepções e aspirações musicais é uma característica central da vida como intérprete, seja preparando uma peça pela primeira vez ou realizando-a muitas vezes, forjando novas parcerias ou

¹² Músicos em formação: caminhos para a performance criativa.

¹³ Centro de Pesquisa para Performance Musical (CMPCP www.cmcp.ac.uk).

mantendo parcerias estabelecidas, abordando novos desafios ou permanecendo em rotas familiares (RINK, 2017, p. xxii, tradução nossa¹⁴).

Sob a ótica do artigo citado, algumas das conclusões mais importantes a respeito do tema da criatividade no fazer musical são (RINK, 2017, p. xxvii):

- a) o aprendizado criativo é um processo complexo, longo e não linear;
- b) no aprendizado do músico deve haver uma convergência entre pensar e fazer, entre aspectos musicais e sociais, entre a prática deliberada e aspectos não conscientes dessa prática, entre as atividades musicais planejadas e as espontâneas;
- c) a convergência deve ocorrer entre os que estão envolvidos na performance criativa: na relação entre professores e alunos, entre os próprios intérpretes e entre o músico e o público;
- d) a performance criativa envolve forte senso de identidade, seja ela individual, coletiva ou ambas;
- e) processos criativos envolvem riscos, levando o intérprete a territórios não conhecidos e inesperados.

Consideramos essas reflexões muito relevantes para o desenvolvimento da criatividade dos músicos, seja na fase de estudante, seja na vida profissional. Em termos práticos, elas nos impulsionam a: buscar a criatividade na rotina de estudos, seja na forma de estudar uma nova obra do repertório ou de reestudar uma obra já conhecida; procurar o estado de vivacidade e o risco inerente a cada performance; trazer consciência e objetividade nas estratégias de estudo sem perder a espontaneidade; e conectar-se aos aspectos subjetivos envolvidos na interpretação de cada obra musical.

Envolver-se em uma rotina criativa e flexível ajuda o músico a lidar com os paradoxos da função de artista, colocando-o em um contexto mais amplo de dedicação à arte musical e interpretativa, ou seja, a busca constante da plenitude artística.

¹⁴ “(...) the imperative to assess and reassess one’s musical insights and aspirations is a central feature of life as performer, whether one is preparing a piece for the first time or performing it many times over, forging new partnerships or maintaining established ones, or addressing new challenges or persevering in familiar routes.”

1.1.1 Processos criativos no estudo do instrumento

Cada vez mais percebemos que estudar não é trabalho forçado; cada vez mais percebemos que é uma arte refinada que faz parte da intuição, das inspirações, da paciência, da elegância, da clareza, do equilíbrio e, sobretudo, da busca de uma alegria cada vez maior no movimento e na expressão. Isto é o que o estudo realmente é.
Yehudi Menuhin

Diante das tantas horas de estudo do instrumento, de forma solitária, tão inerentes à profissão do músico, como seria útil se pudéssemos ter mais trocas de experiências entre os instrumentistas durante a carreira¹⁵. Se experimentassem, no estudo, tentativas com acertos e erros do processo, exercícios técnicos criados em função de determinado desafio musical, conversas com compositores que esclarecem especificidades das obras, dedilhados que facilitariam passagens desafiadoras, entre outras. Trocas acontecem com certa frequência na fase de estudante, com a participação em aulas coletivas, *master classes*, festivais de música e aulas com outros professores. Na carreira profissional, porém, essas oportunidades passam a ser escassas. Muitos músicos, no decorrer da vida profissional, se isolam em suas práticas, por situações que podem transitar entre:

- a) alcançar um nível intermediário ou avançado de realização técnica e musical que garantiu a aquisição de um emprego relativamente estável, seja numa orquestra, numa universidade ou dando aulas em escolas ou em casa. Nesse caso, o músico se perpetua num nível de realização e gratificação mediana e prefere, geralmente, não expor suas possíveis fragilidades técnicas ou musicais, não se arrisca em novos aprendizados e passa a vivenciar a atividade musical profissional de forma solitária, mesmo se, paradoxalmente, for integrante de uma grande orquestra, rodeado por outros músicos, quase que diariamente;
- b) alcançar um alto nível de excelência técnica e artística, conquistando uma situação de trabalho estável e reconhecimento em seu meio sociocultural. Esse lugar artístico gera, porém, uma constante pressão psicológica proveniente tanto do próprio músico

¹⁵ De março a julho de 2020, durante o isolamento social devido à pandemia, surgiram inúmeras iniciativas neste sentido, tanto no Brasil como no exterior: *lives* de professores e intérpretes renomados, com entrevistas, debates, concertos *on-line* comentados, *chats*, festivais de música *on-line*. Este movimento talvez tenha despertado a importância desta troca e reflexão entre músicos, artistas e sociedade.

como do ambiente no qual está inserido. Tais instrumentistas tentam se manter nesse alto nível de performance musical e *status* conquistado. Esses músicos, não querendo perder esse reconhecimento artístico, muitas vezes criam uma relação com a performance musical blindada e isolada, não havendo lugar para o risco, para novas descobertas, para o erro e para a troca de experiências no meio profissional.

Mesmo sendo duas visões extremas e que não representam a maioria dos instrumentistas, a observação do cotidiano nas orquestras profissionais mostra que muitos dos músicos perdem suas motivações, presos em um desses polos, talvez em função das condições e rotina de trabalho. Por exemplo, o ritmo de trabalho e de produção musical de orquestras de grande reconhecimento no Brasil e no exterior é extremamente acelerado, o que induz o músico profissional a entrar numa espécie de “linha de produção”. Sendo exigido alto nível de realização técnica e musical num curto período, no qual não se respeita o tempo de amadurecimento da obra. Consequentemente, há pouca abertura para expressão da personalidade musical, já que a interpretação é coletiva e deve ser homogênea, harmônica e equilibrada. O músico de orquestra, principalmente os que trabalham em naipes e não realizam solos, se desconectam da construção da sua sonoridade pessoal e da criatividade na performance, o que afeta a autoestima de forma negativa.

Por outro lado, os músicos que se mantêm abertos aos novos conhecimentos – ou seja, aberto às trocas e às críticas construtivas entre profissionais, à exploração de formas diferentes de tocar, ao aprendizado de novas obras, ao diálogo com seu cotidiano, à cultura e às experiências de vida para sua expressão musical – continuam com a força da criatividade presente, o que certamente se reflete na sua performance musical; quer tocando em grandes orquestras, em grupos de câmara, realizando solos ou lecionando. A autoestima e o desejo de tocar novas obras musicais, de participar de novas formações camerísticas e de aprender novos estilos de tocar um mesmo repertório, trazem a vivacidade e a motivação necessária para que continuem expandindo seus horizontes enquanto artistas.

O violoncelista e pedagogo inglês C. Bunting (1982) acredita que a postura de vida do músico se reflete na sua relação com o instrumento. Para ele, muitos instrumentistas criam uma relação de fuga e de analgesia da realidade por meio da música. Os violoncelistas que têm esse tipo de postura tocam seus instrumentos de maneira desconectada, sem integrar os aspectos contrastantes e muitas vezes “inaceitáveis” da realidade em suas interpretações musicais (BUNTING, 1982, p. 90). Outros seres humanos procuram na música o que o autor chama de

“arte da realidade musical”. Para esses, o mundo musical é análogo ao mundo real, sendo importante a conexão entre os dois. Nesse universo, há uma integração equilibrada entre emoções, razão e a imaginação do intérprete. Fazem parte da performance musical afetos e adjetivos diferentes, como por exemplo: tristeza, alegria, feiura, beleza, dureza e leveza. O músico se alegra com a diversidade da realidade, da qual ele não pretende fugir, mas sim, transforma em fonte de inspiração. Tais artistas se apropriam de vários aspectos da música e os colocam em ordem com consciência, com o coração e mente agindo em harmonia. Segundo Bunting, esses músicos podem ser considerados verdadeiros artistas.

O violoncelista Antonio Meneses (2010), aponta a importância de encontrar o equilíbrio entre criatividade e disciplina:

O fundamental é descobrir um equilíbrio entre a criação e a disciplina. Muitas vezes a pessoa tem disciplina demais e com isso mata a originalidade; ou o contrário, tudo fácil demais, tudo sai, mas aí falta aquilo de que a música mais precisa – não só disciplina, mas ordem. Eu repito aos alunos o que Casals dizia: liberdade, sim, mas sempre com ordem (SAMPAIO; MEDEIROS, 2010, p. 166).

A preparação para a performance musical transita, portanto, por linhas tênues: o impulso e a personalidade artística, que poderão se contrapor, muitas vezes, às exigências e às demandas externas – sejam elas do professor, do maestro, de colegas de profissão, ou mesmo do ambiente de trabalho. Surge, ao longo da carreira profissional, uma série de questões, entre elas: como encontrar o equilíbrio diante desses impasses da carreira?

W. Pleeth¹⁶ (1982), contemporâneo de Bunting, denomina “o círculo ininterrupto do imaginar e receber” (PLEETH, 1982, p. 105, tradução nossa¹⁷) como o processo de envolver a imaginação na construção da interpretação e da performance musical. Esse pensamento tem, a meu ver, importante conexão com a manutenção do aspecto criativo vivo na atividade do intérprete. Segundo ele, a imaginação e a fantasia do intérprete deveriam ser constantemente presentes, porém de maneira mais profunda do que aquela que se limita a trazer a personalidade musical individual. Ele instiga o intérprete a descobrir o sentido inerente à própria música, mas que pode, paradoxalmente, ser interpretada de formas infinitas¹⁸.

¹⁶ Pleeth foi professor de Jacqueline du Pré, uma das violoncelistas mais expressivas e criativas da sua época.

¹⁷ “The unbroken circle of imagination and receiving.”

¹⁸ Essa frase me remete a um fato marcante em minha vivência profissional como violoncelista da OSUSP. Numa execução da Sinfonia n. 6 de Tchaikovsky, sob regência de Nicolás Pasquet, na Sala São Paulo, fui tomada por grande emoção ao tocar o último movimento, a ponto de escorrerem lágrimas dos meus olhos enquanto tocava, perdendo quase a noção do tempo e do espaço, sentindo a grandiosidade da obra de forma muito especial; características típicas da experiência do fluxo. No final do concerto, agradei o maestro pela semana de trabalho e pela linda concepção da sinfonia, que respondeu: - “Só fizemos o que já estava lá... a essência da música”.

A partir desse pressuposto, Pleeth recomenda que esse ciclo inicie sempre a partir da descoberta do que o compositor escreveu na própria partitura. Cabe ao intérprete desenvolver a habilidade de reconhecer a profundidade do conteúdo musical e relacionar sua criatividade e sua imaginação ao que já é inerente à escrita do compositor. Aplicando isso à forma de estudar, o autor sugere que o instrumentista execute muitas vezes e de formas diversas a mesma frase musical, com diferentes sentimentos e expressões musicais, sem perder o contexto do estilo da obra e da linguagem do compositor.

Alinhar-se na linguagem do compositor e no espírito da música nunca é algo limitado como algumas pessoas imaginam ser. Quanto mais línguas falamos, menos limitados somos; quanto melhores escritores lemos, mais amplo é o pano de fundo para nosso próprio pensamento. Certamente podemos nos enriquecer se permitirmos que grandes compositores da nossa arte nos atraiam para seus reinados de inspiração musical. Todo trabalho de grande estatura só pode ampliar o âmbito de nossa imaginação e todo o nosso ser musical se estivermos preparados para ficar diante dele e deixarmos que seu coração abra uma visão em nossos corações, uma visão que podemos começar a recriar na nossa própria performance (PLEETH, 1982, p. 106, tradução nossa¹⁹).

Pleeth aponta a importância de desenvolver o ouvido interno e externo, para que os processos criativos, a fantasia e as emoções do artista possam ser expressas por meio da música. Ressalta, porém, que muitos intérpretes se perdem nesse processo, ao buscarem apenas a sensação física e técnica do tocar violoncelo ou ao intelectualizar demais esse processo. Em contrapartida, ressalta que devemos estar em contínua busca por um panorama do que se quer musicalmente: a qualidade e a textura da sonoridade no instrumento, o formato das frases musicais criadas e a afinação e as articulações de arco. Segundo o autor, se esse cuidado não ocorre, o mecanismo da criatividade fica incompleto e a percepção mais ampla da música fica prejudicada.

Ao entrar em contato com sua fantasia, você deve aprender a ‘receber’ também. A capacidade de receber o que você faz, de discriminar e determinar até que ponto os sons que você está criando coincidem com a imaginação que os gerou, é o outro lado da moeda criativa. É somente quando você recebe é

¹⁹ “Aligning oneself with the language of the composer and the spirit of the music is never the limiting thing some people imagine it to be. The more languages we can speak, the less limited we are; the more great authors we have read, the broader the background for our own thinking. Surely the we shall be richer if we allow the great composers of our art to draw us into *their* realms of musical inspiration. Any work of great stature can only widen the scope of our imagination and our whole musical being if we are prepared to stand before it and let its heart open up a vision in our hearts, a vision we can then begin to recreate in our own playing circle.”

que você pode voltar ao mecanismo criativo e completar o círculo (PLEETH, 1982, p. 107, tradução nossa²⁰).

A visão de Pleeth, certamente, aponta um processo profundo e infinito na carreira do artista: a busca da completude e do relacionamento da parte com o todo no fazer musical. Ele coloca que o violoncelista, mesmo quando imerso na sonoridade das frases e conteúdo musicais produzidos, também deve estar atento a como isso se relaciona com os outros instrumentos, com o equilíbrio sonoro dos parceiros musicais, seja na música de câmara, na orquestra ou num solo com orquestra. E assim completa seu raciocínio:

A ‘unicidade’ em nossa performance cresce ao recebermos o som que estamos produzindo. Mas há um receber ainda mais amplo, que engloba todas as outras partes que estão tocando conosco na música, no qual a ‘um’ do nosso próprio tocar é tão completo que pode ser parte da unidade maior do trabalho musical realizado (PLEETH, 1982, p. 109, tradução nossa²¹).

Os pensamentos de Bunting e Pleeth continuam muito atuais e dialogam com estudos mais recentes sobre esse tema. Se antes a criatividade do músico era vista como produto de uma qualidade inata, mais recentemente passa a ser considerada como um **processo**. Por isso, também, é usado o termo “construção” da performance, pois acontece no fazer musical, ao longo do tempo e é infinita. Cada vez que uma obra musical for tocada, terá leituras e concepções diferentes, assim como quando um mesmo intérprete ao executar uma mesma obra o fará de formas diferentes ao longo de sua trajetória.

O processo criativo pode ser aprendido e ser refinado ao longo da vida como artista. Os estudos de Green e Galloway (1987) e de Werner (1996), que partiram da pesquisa das práticas e das experiências pessoais de vários músicos, trazem importantes reflexões sobre o que potencializa ou atrapalha a manifestação da criatividade na performance musical, entre elas:

- a) a importância de acessar o processo criativo de forma holística, com integração do corpo e da mente;

²⁰ “As you reach out with your fantasy, you must learn to ‘receive’, as well. The ability to receive what you do, to discriminate and determine to what degree the sounds you are creating coincide with the imagination which gave them birth, is the other side of the creative coin. It is only when you receive that you can feed back into the creative mechanism and complete the circle.”

²¹ “‘Oneness’ in our playing grows out of receiving the sound we are making. But there is a wider receiving still, a receiving that embraces every other part that is playing alongside us in the music, where the ‘one’ within our own playing is so complete that it can be part of the larger ‘one’ which is the concerted work.”

- b) a compreensão mais profunda da música em vez de um entendimento apenas técnico e cerebral;
- c) o risco do excesso de autocrítica e busca obsessiva da perfeição causarem prejuízo na possibilidade de atingir a experiência do fluxo²² e plenitude na performance.

Wise, James e Rink (2017), no artigo “*Performers in the practice room*”²³, apontam que há pouca literatura a respeito do tema da criatividade e a da prática instrumental. Argumentam que a forma como algumas estratégias de estudo são perpetuadas nos últimos anos, em busca do tecnicismo excessivo, pode até limitar a possibilidade de processos criativos emergirem. Nesse artigo, os autores procuram ampliar o horizonte das estratégias de estudo do instrumento, tornando-as menos maçantes e solitárias, mas mais prazerosas e construtivas.

O espaço privado da sala de estudo tem várias associações ambivalentes. Por um lado, muitas das atividades que os músicos realizam na sala de estudo são necessariamente repetitivas e podem ser monótonas - aparentemente a antítese da criatividade. Por outro lado, as salas de estudo oferecem espaço para experimentação, reflexão e desenvolvimento de ideias interpretativas. Embora a prática possa ser vista e abordada como um processo criativo (KLICKSTEIN, 2009), pouco se sabe sobre o seu papel e significado no desenvolvimento do músico criativo, e como as atividades nas salas de prática podem levar a performances com qualidades criativas - se este último são definidos em termos de sua originalidade, percepção interpretativa, frescor, espontaneidade, comunicação ou outros aspectos (WISE; JAMES; RINK, 2017, p. 143, tradução nossa²⁴).

Os autores criticam a quantidade de literatura não acadêmica na área de prática instrumental que se resumem a dar diversas orientações em como estruturar e autorregular o tempo de estudo, tornando-o mais eficiente possível. Para os autores, tais conselhos podem ser úteis na construção das habilidades técnicas e musicais básicas, pois melhoram a fluência, aumentam a confiança na performance. Porém, o uso da criatividade aparece como algo mais ou menos inerente a esse processo, nunca explicado de forma explícita. Não fica claro como

²² O tema do fluxo (Csikszentmihályi) e sua relação com a performance musical foi estudado pelo pesquisador e violoncelista Prof. Dr. Abel Moraes (UFSJ) e será abordado adiante, no item 1.3 deste capítulo.

²³ *Performers* na sala de estudos.

²⁴ “The private space of the practice room has a number of ambivalent associations. On the one hand, many of the activities that musicians carry out in the practice room are necessarily repetitive and can be dull – seemingly the antithesis to creativity. On the other hand, practice rooms offer space for experimentation, reflection and the development of interpretational ideas. Although practice can be viewed and approached as a creative process (Klickstein 2009), little is known about its role and significance in the development of the creative musician, and how the activities in practice rooms might lead to performances with creative qualities - whether the latter are defined in terms of their originality, interpretational insight, freshness, spontaneity, communication or other aspects.”

tais estratégias potencializam o aspecto criativo da performance, tampouco como influenciam na interpretação de uma obra e como se relacionam com os processos criativos durante a performance, por exemplo, vivenciar circunstâncias não previstas ou correr riscos.

Wise et al. (2017) também levantam críticas à forma como vários pesquisadores tentam estabelecer a relação entre a prática instrumental e a performance. Apesar de concordarem que a **prática instrumental** é um processo de preparação para a **performance**, tratam-nas, em suas publicações, como instâncias isoladas.

Diferentes pesquisadores têm procurado compreender essa relação entre prática e performance. Sloboda (1985) faz distinção entre as habilidades adquiridas especificamente no instrumento e aquelas adquiridas para a performance. A aquisição de habilidades ocorre em três estágios: o cognitivo (quando se aprende algo novo), o associativo (quando se relaciona o novo aprendizado com novos conhecimentos) e o autônomo (quando o que antes era novo passa a ser espontâneo e natural). Concordando com Fitts (1964), nesse sentido, aponta a construção da performance de uma obra musical como sendo muito mais do que apenas tocar a música.

“O artista precisa desenvolver e internalizar a representação mental da música em vários aspectos: frases musicais, dinâmicas, conhecimento das progressões harmônicas, a estrutura musical e assim por diante” (SLOBODA apud RINK, 2017, p. 147 tradução nossa²⁵). Esse aspecto tem relação com o pensamento de Rothstein (1995), que discute a relação da análise e da performance:

(...) executar uma obra musical e analisá-la são atividades diferentes, mas o artista precisa entender os ‘personagens’ e a ‘trama’ da obra que ele está executando se ele quer que sua execução seja convincente. O objetivo do intérprete, quando ele se dedica a uma análise, não é entender a obra por ela mesma. A performance não é uma atividade desinteressada, é descobrir ou criar uma narrativa musical (ROTHSTEIN apud CHUEKE, 2013, p. 81).

Hallam (1995) procurou investigar a relação das estratégias de estudo utilizadas pelos músicos na construção de interpretações musicais, entrevistando 22 músicos profissionais e suas propostas individuais, de forma genérica. A análise da autora encontrou indivíduos que se relacionavam com a obra musical de forma mais intuitiva e estudavam seccionando-a em vários trechos. Outros tinham uma visão mais ampla e integrada da obra, tentando compreendê-la como um todo, mesmo que sem total controle técnico no início. Esses últimos estudavam combinando diferentes ferramentas analíticas e estratégias de estudo.

²⁵ “Performers must develop and internalize their mental representation of a piece on multiple levels: musical phrasing, dynamics, understanding of harmonic progressions and musical structure, and so forth.”

Em sua pesquisa, percebeu que a maioria dos músicos entrevistados se encontravam na primeira descrição. Observou, no entanto, que os músicos da segunda descrição alcançavam maior desenvolvimento na performance, com estilo mais pessoal de interpretação. A pesquisa apontou também que alguns músicos procuravam pré-definir decisões interpretativas enquanto outros deixavam a interpretação mais espontânea. A partir dos resultados, a autora estabeleceu conexões entre a forma de estudar, a criatividade na performance e o desenvolvimento artístico dos músicos, contribuindo excepcionalmente para a pesquisa desse tema.

Chaffin e Imreh (2001) realizaram estudos de casos detalhados sobre como músicos de excelência se preparam para gravações ou para memorizar obra. Sua pesquisa aponta quatro estágios principais entre o início da preparação até o sentir-se apto para executá-la no palco ou no estúdio de gravação:

- a) estabelecer uma ideia geral da obra tocando-a, analisando-a ou ouvindo gravações;
- b) desenvolver uma interpretação enquanto trabalha a obra em várias seções;
- c) “limpar” questões técnicas, juntá-las e refinar detalhes da interpretação;
- d) manter e sustentar a interpretação, o que muitas vezes envolve fazer modificações leves ao longo de um período mais longo de tempo.

A importante contribuição de Chaffin e Imreh é explicitar a relação da estratégia de estudo “problema-solução” com processos criativos. Fazem parte desse processo a identificação dos problemas técnicos musicais, que podem ser resolvidos de diversas formas, desde que se utilize o pensamento deliberado e criativo, integrando intenções musicais, expressões emocionais e realização técnica.

Wise, James e Rink (2017) também realizaram um estudo sobre pesquisa na área da performance musical e criatividade. Analisaram a construção de uma interpretação mais pessoal de uma obra solo, a partir de entrevistas, de gravações e de diários de estudo de cinco músicos estudantes de nível avançado, cursando a pós-graduação em Londres, que tocam trompa, violino, percussão, órgão e contrabaixo. Com isso, procuraram compreender a relação existente entre os processos criativos no estudo e na performance, bem como a ligação entre eles.

A maioria dos episódios criativos identificados pelos nossos participantes envolveu a resolução de problemas em vários níveis, incluindo a integração e

negociação de elementos de intenção musical, expressão emocional e realização técnica (WISE, JAMES, RINK, 2017, p. 150, tradução nossa²⁶).

Para todos os participantes, desenvolver a própria interpretação, denominado na pesquisa como “*making it ‘your own’*”²⁷, envolve a necessidade de tomar decisões sobre o que se quer comunicar com a obra, num processo contínuo e interativo de:

- a) desenvolver um conceito da obra musical;
- b) estabelecer as intenções musicais;
- c) sentir-se bem na performance, com conforto ou, pelo menos, controle físico e emocional.

Esses três principais aspectos, denominados na pesquisa como “temas de segundo nível”²⁸ foram sustentados por outros, de menor escala, mas não menos importantes, denominados pelos pesquisadores como “temas de primeiro nível”:

- a) procurar e nomear as diferenças de carácter na obra;
- b) encontrar e enfatizar contrastes;
- c) experimentação e exploração de ideias musicais;
- d) clarear ideias e opiniões próprias;
- e) identificar e solucionar problemas;
- f) revisar as ideias com o tempo.

Os pesquisadores também tentaram encontrar episódios de processos criativos durante a prática dos participantes, por meio de gravações, de entrevistas e de diários de estudo. Muitos desses episódios ocorreram sem o uso do instrumento, como por exemplo: cantar as frases musicais ou a obra toda, improvisar palavras que tivessem conexão com a música, tocar alguns trechos da obra no piano (não sendo ele o instrumento principal do músico), reger ritmicamente, bater o ritmo até ficar natural, estalar os dedos, *self-talk*²⁹, associar imagens à obra e contar uma história, uma narrativa, por meio da música.

²⁶ “The majority of creative episodes identified by our participants involved problem solving on multiple levels, including integrating and negotiating elements of musical intention, emotional express and technical realization.”

²⁷ Fazendo ser seu.

²⁸ Second-level themes.

²⁹ Pensar alto ou falar consigo mesmo.

Embora alguns estudantes não considerassem esses episódios como “estudo de fato”, outros os consideravam vitais para melhorar o potencial do estudo do instrumento. O relato dessa musicista é um exemplo de como o estudo pode ser leve e criativo, sem ser maçante e apenas repetitivo.

Eu não sou incrivelmente criativa quando estudo... me sinto mais criativa quando não estou estudando... gosto de pensar sobre a peça e então pensando sobre o que eu gostaria de melhorar aqui ou ali, vou andando para casa pensando, pensando na melodia e então tentando... apenas cantando na minha mente... o que poderia funcionar... ou então em casa, antes de ir dormir, ou pouco antes de estudar, por exemplo antes de entrar na minha sala de estudos... Agora eu faço isso mais frequentemente no meu próprio estudo também (WISE; JAMES; RINK, 2017, p. 159-160, tradução nossa³⁰).

Wise et al (2017) concluem, no entanto, que a troca e a colaboração entre artistas, professores e pesquisadores precisa se intensificar para melhor compreensão de como as práticas de estudo criativas podem influenciar performances com maior expressividade e personalidade. Eles esperam que o processo das tantas horas de dedicação do instrumentista possa ser mais agradável, construtivo e com propósito, em vez de ser uma atividade monótona, solitária e repetitiva.

Em repertórios desafiadores, passagens com dificuldades técnicas frequentemente criam tensões físicas e emocionais, que podem prejudicar a performance do músico. Daí a importância da utilização da criatividade, para que essas passagens sejam aprendidas de forma saudável, consciente e criativa. Ao se aprender uma nova música, especialmente quando desafiadora, “a reação mais comum é a de iniciar a leitura da partitura já utilizando o instrumento musical. Para o músico, o ato de aprender algo novo está sempre diretamente relacionado ao ato de fazer, da ação, realizando várias tentativas até conseguir” (BIAGGI et al., 2019, p. 8).

Segundo Souza (2020) esse tipo de estudo pode criar um desequilíbrio entre as quantidades de movimentos desejados e indesejados. Com o aumento do estudo preliminar e uma constante revisão e auto-observação durante as sessões de prática instrumental, é possível alcançar resultados mais efetivos.

³⁰ “I’m not incredibly creative when I practise... I feel more creative when I’m not playing... like actually thinking of the piece and then thinking, oh what I would like to achieve here, walking home and thinking, thinking of the melody and then trying... by just singing it in my head... what might work... or at home before going to sleep or coming before my practise for example before going to the practise room... Now I do it more in my playing as well.”

O músico profissional, com menos tempo disponível de estudo e necessidade de otimizá-lo, pode ter no Estudo Preliminar³¹, uma ferramenta de grande utilidade. Abaixo, seguem alguns exemplos desse tipo de estratégia de estudo:

Escutar as mais diversas gravações; assistir apresentações ao vivo ou em vídeo; solfejar a partitura; cantar; ler aspectos históricos sobre a obra; analisar a harmonia; estudar mentalmente determinada passagem musical desafiadora, planejando dedilhados e arcadas, sentindo-se emocionalmente livre e sem tensões; e procurar diferentes caracteres musicais e aspectos emocionais na interpretação da obra são exemplos da influência destas importantes ferramentas de estudo, sem o uso do instrumento, que podem ocorrer antes do estudo propriamente dito, e/ou durante o processo de preparação da performance musical de determinada obra. Em relação à aprendizagem sensório-motora, o estudo preliminar previne o aprendizado errado, causado pelo excesso de estudo pautado na tentativa e erro (BIAGGI; SOUZA; SUETHOLZ; MARUN, 2019, p. 12-13).

Por fim, pensamos que rotina e a criatividade devem ser complementares no cotidiano da prática musical. Processos criativos podem permear tanto as estratégias de estudo com o instrumento, como quando não se está tocando de fato. Por um lado, é fundamental usar a criatividade na prática instrumental: imaginar e moldar frases musicais, escolher dinâmicas e articulações em função da ideia musical, experimentar formas diferentes de resolver passagens tecnicamente desafiadoras, no próprio instrumento, como por exemplo:

- a) criar exercícios com alterações rítmicas;
- b) criar exercícios melódicos ou “*vocalises*³²” que usem determinado salto ou intervalo musical de difícil solução técnica;
- c) usar impulsos e notas de apoio em passagens rápidas;
- d) experimentar e criar combinações de dedilhados próprios, que melhor se adaptem à maneira de tocar cada instrumentista.

Por outro lado, é importante observarmos que:

[...] vários episódios criativos podem ocorrer quando músicos não estão necessariamente praticando seu instrumento, mas sim, entre uma sessão de estudo e outra, ou mesmo antes de começar a tocar uma obra, no Estudo

³¹ Compreende-se como Estudo Preliminar (SOUZA, 2020) aquele que é realizado antes de se tocar o instrumento, ou entre uma sessão e outra de estudo. O item 1.2 deste capítulo também abordará este termo.

³² Exercícios de mudanças de posições que se repetem, de meio em meio tom, subindo e descendo, parecidos com os *vocalizes* de aquecimento que cantores costumam fazer. Aprendi este termo com o violoncelista Fábio Presgrave; esta estratégia de estudos faz parte tanto da minha rotina, como da dos meus estudantes.

Preliminar³³. Frequentemente empreendem essas estratégias, quando, por exemplo: cantam a música em sua mente; ouvem gravações para absorver a música de forma mais abrangente; pensam formas de melhorar passagens tecnicamente desafiadoras, modificando, no caso de instrumentos de cordas, arcadas e dedilhados mentalmente; criam possíveis narrativas através de determinada obra musical; entram em contato com as emoções que aquela obra suscita ou então emoções que pretendem transmitir ao público através da performance da obra (BIAGGI; SOUZA; SUETHOLZ; MARUN, 2019, p. 2).

Implementar práticas de estudo mais prazerosas, criativas e autorreflexivas no cotidiano, pode influenciar o “ser e estar” no palco, possivelmente tornando a performance musical mais gratificante e plena, para o intérprete e para o público. Como resume Klickstein (2009), “[...] as performances refletem a **maneira** que se estuda: somente engajando-se no estudo como atividade criativa é que podemos trazer senso de criatividade à performance, qualquer que seja a definição para ela” (KLICKSTEIN apud RINK, 2017, p. 148, tradução nossa³⁴).

1.2 CRIATIVIDADE E AUTONOMIA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE ESTRATÉGIAS DE ESTUDO E MÉTODOS UTILIZADOS E/OU CRIADOS POR VIOLONCELISTAS E INSTRUMENTISTAS DE CORDAS

A criatividade, o intelecto e as emoções desempenham um papel permanente na vida cotidiana e na produção musical. O músico integrado equilibra mente e corpo, estrutura e improvisação, o racional e o irracional³⁵.
Pedro de Alcantara

A proposta deste item é de apontar, a partir da pesquisa bibliográfica, trabalhos que trazem considerações sobre estratégias de estudo e performance musical, valorizando o desenvolvimento da **autonomia**, da **auto-observação** e dos **processos criativos** na prática do violoncelo ou de instrumentos de cordas. Priorizou-se autores na área dos instrumentos de cordas que revelam forte integração entre a prática e a reflexão, seja em livros, métodos ou pesquisas acadêmicas.

³³ Termo elaborado pelo violoncelista Joel de Souza (2020), será explicado no item 1.2 deste Capítulo.

³⁴ “[...] performances reflect the *manner* of practise: only by engaging with practice as a creative activity can one bring sense of creativity into the performance, however one defines it.”

³⁵ “Creativity, the intellect, and the emotions play a permanent role in daily life as well as in music making. The integrated musician balances out mind and body, structure and improvisation, the rational and the irrational.”

1.2.1 Livros e Métodos de violino e violoncelo: da tradição à inovação

A abordagem pedagógica de Gerle (2015) reflete sua ampla trajetória como intérprete: teve sua formação e vivência musical no leste europeu (Hungria) e vasta atuação profissional no continente norte-americano. Apesar de seu método ser direcionado à prática do violino, grande parte do conteúdo pode ser transposto para os outros instrumentos de cordas. A proposta pedagógica de seu método é clara, objetiva, quase levando o olhar crítico do leitor a supor que está diante de um manual de ideias para otimização do tempo de estudo e do desenvolvimento da performance musical.

No entanto, mesmo contemplando esses objetivos, o método traz questões bastante inovadoras, apresentando a construção de um cotidiano de estudos técnicos e da performance de forma inteligente e consciente, como por exemplo:

- a) prática do estudo mental e aumento da consciência na forma de estudar;
- b) necessidade de se repetir o que se julga correto e não ao contrário;
- c) estratégias de estudo para lidar com passagens desafiadoras, combinando a prática lenta e rápida;
- d) organização do tempo de estudo, deixando claro que a qualidade é mais importante que a quantidade, estabelecendo metas a curto, médio e longo prazo;
- e) não praticar somente a mão esquerda, empregar igual importância ao estudo do arco; resolver um problema técnico de cada vez, praticando-os posteriormente dentro do contexto musical;
- f) imaginar-se na performance, tentando já tocar com suas intenções artísticas, pesquisando diferentes possibilidades de projeções sonoras;
- g) tentar praticar o instrumento em ambientes diferentes e, se possível, também no local do concerto;
- h) não negligenciar as passagens que o instrumentista considera fáceis, pois se elas não tiverem um mínimo de atenção nos estudos, poderão ser alvo de falhas de memória ou execução na mente do instrumentista.

Auer (2018), em seu livro *O violino segundo meus princípios*, escreveu um capítulo, relativamente curto, mas com importante conteúdo sobre estratégias de estudo. O autor aponta a auto-observação e a autocrítica ao estudar os processos fundamentais ao aprendizado, independentemente do nível de habilidade técnica ou musical do instrumentista. “Acredito

firmemente – e sempre digo aos meus alunos – que quando estudam sem se observar e criticar estão apenas desenvolvendo e aperfeiçoando suas falhas. Desperdiçam seu tempo” (AUER, 2018, p. 42).

O autor argumenta que jovens músicos dotados de muito talento são propensos, muitas vezes, a se deixarem levar pelo impulso de tocarem passagens em andamento rápido e precipitado, “intoxicando-se com o puro prazer de sua velocidade de digitação. Isso o impossibilita de ouvir cada nota com atenção e ser criterioso com a afinação do que está tocando” (AUER, 2018, p. 41). Aponta para a necessidade de se fazer pausas entre o estudo, sugerindo que haja repouso de pelo menos 10 ou 15 minutos a cada 40 minutos de estudo. Auer aborda também a importância do trabalho mental empreendido durante o estudo, desde a época de estudante.

Outro pedagogo de importância inquestionável foi o violinista Galamian³⁶ (2013). Suas principais contribuições foram:

- a) correlacionar a mente com a ação muscular: habilidade de fazer a sequência de comando mental e resposta física de maneira rápida e precisa, com a mente sempre antecipando a ação física, sendo a chave para o controle técnico;
- b) desenvolver a naturalidade no tocar, com a técnica a serviço da interpretação;
- c) desenvolver o ouvido crítico do aluno, para que ele possa ter autonomia na forma de estudar;
- d) incentivar a expressão artística individual de cada aluno;
- e) valorizar a excelência da técnica e a beleza do som.

Galamian (2013) afirma o quão importante é ensinar aos alunos a praticarem o instrumento de forma eficiente, com atenção mental, sem preestabelecer número de horas rígidas, mas sim que o estudo se torne um hábito diário e consciente. A boa prática, para ele, é o processo de autoaprendizado, sem a presença do professor, no qual o aluno possa estabelecer tarefas definidas e supervisione o próprio trabalho. Ele procurava ensinar ao aluno como obter o melhor resultado, utilizando-se do mínimo tempo.

Segundo o autor, o tempo de estudo deveria ser dividido de forma equilibrada em três momentos:

³⁶ Tendo estudado em Moscou e em Paris, mudou-se para os Estados Unidos em 1937, onde foi professor no *Curtis Institute* e na *Julliard School*. Seu método de escalas e arpejos foi editado pelo pedagogo e violoncelista H. J. Jensen, enriquecendo assim o material pedagógico do violoncelo.

- a) tempo de construção: dedicado a sedimentar padrão técnico geral e superar problemas técnicos específicos;
 - escalas e exercícios técnicos fundamentais, correlação entre comando mental e ação física, trabalhando sempre do mais simples ao complexo;
- b) tempo de interpretação: dedicado a fazer a execução da obra coincidir com as ideias próprias de interpretação;
 - ênfase na expressividade musical e na elaboração de frases musicais, ampliando pouco a pouco para seções maiores como movimentos inteiros, até alcançar a obra toda, com uma unidade interpretativa;
- c) tempo de performance: a obra deverá ser estudada sem paradas, preferencialmente com acompanhamento, com a ideia de uma plateia imaginária presente;
 - após o domínio técnico e interpretativo da obra, há a necessidade de tocá-la várias vezes, sem interrupções, buscando fluência e naturalidade.

A melhor performance sempre faz parte da natureza da improvisação, na qual o artista se emociona com a música que toca, esquece da técnica e se entrega, com a liberdade do improviso, à inspiração do momento. Uma performance dessa natureza é a única capaz de transmitir a essência da música ao ouvinte, com o imediatismo de uma verdadeira recriação (GALAMIAN, 2013, p. 7, tradução nossa³⁷).

Quando Galamian (2013) escreve sobre a natureza da improvisação, certamente está valorizando a capacidade de espontaneidade e de criatividade na performance musical. As estratégias de Bunting (1982) apontam nessa mesma direção: ir além da inércia psicofísica do instrumentista, propondo exemplos de como praticar o violoncelo de forma criativa, com a percepção e auto-observação ativas. Reitera que todo o progresso técnico deve ser feito lentamente e com consciência. Compara o “tocar” e a apropriação do arco como moldar a argila, ou seja, a colaboração das duas mãos é vital, bem como o equilíbrio da postura. Aponta, portanto, que as frases musicais devem ser moldadas com coerência, vitalidade e criatividade. Sugere que o instrumentista perceba o que o próprio violoncelo e arco podem ensinar, mostrando a necessidade da experimentação antes do controle técnico.

³⁷ “The best performance always partakes of the nature of an improvisation in which the artist is moved by the music he plays, forgets about technique and abandons himself with improvisatory freedom to the inspiration of the moment. A performance of this nature is the only one which is capable of transmitting the essence of the music to the listener with the immediacy of a true re-creation.”

O ensaio de C. Bunting³⁸ (1982), *Essay on the Craft on Cello Playing*, composto por dois volumes (o primeiro voltado mais para o arco, o segundo para mão esquerda), traz, além de várias propostas técnicas e pedagógicas criativas, a percepção e a sensibilidade do autor no que se refere à arte musical. As estratégias propostas não são meros exercícios de aperfeiçoamento técnico, mas envolvem uma compreensão mais ampla e integrada. Por exemplo, ao abordar exercícios de arco, Bunting (1982) afirma que por maior que seja o conhecimento científico sobre o controle do arco, são igualmente fundamentais a intuição, a abertura e o equilíbrio entre compreender, internalizar e aprender; só assim as adaptações mentais e musculares ocorrerão em benefício do músico. Ele reitera que apenas “esculpindo” as notas é possível alcançar uma performance eloquente, inteligente, capaz de expressar uma narrativa:

Os gestos do arco para o violoncelista são como a respiração para o cantor. Ele deve ser capaz de uma gama infinita de sutilezas para permitir a realização da alma musical. Antes deste estado sublime, no entanto, deve haver muito trabalho mecânico, geométrico e coreográfico. Paradoxalmente, talvez, é apenas quando o arco é ‘mecanizado’ e tornado previsível e confiável, que pode ser útil à arte superior... Naturalmente, trabalhamos para o momento em que a técnica desaparece e a arte pode começar - a comunicação desimpedida de inspiração para o ouvinte (BUNTING, 1985, p. 18, tradução nossa³⁹).

Ao propor exercícios variados de experimentação técnica ao longo de seu livro, construindo um sistema de habilidades tanto no arco como na mão esquerda, a pedagogia de Bunting traz a proposta de aprofundar a busca cinestésica⁴⁰ do ato de tocar. Por exemplo, ao praticar o *spiccato*, tocando apenas uma nota, a proposta dele é que se observe como mãos, dedos e braços trabalham em harmonia, percebendo como se movimenta seu corpo, sua respiração ou cada dedo da mão direita. Sentir o controle, a instabilidade, a volta ao controle. Sentir os movimentos dos dedos conectadas ao resto do corpo. Segundo o violoncelista, o simples ato de realizar esse tipo de conscientização cinestésica alivia a dor e a tensão de uma

³⁸ C. Bunting (1924-2005), violoncelista, compositor e arranjador inglês, foi aluno de Pablo Casals e teve grande influência de Yehudi Menuhin, Max Rostal e Sándor Végh. Foi, durante muitos anos, professor na Royal Academy of Music e foi colega de naipe de violoncelos de W. Pleeth. Utilizava vários fundamentos da Técnica de Alexander em sua prática e pedagogia.

³⁹ “Bowling is to the `cellist as breathing is to singer. It must be capable of an infinite range of subtlety if it is to permit the realization of the musical soul. Preceding this blissful state, however, there must come much gymnastic, geometric and choreographic work. Paradoxically, perhaps, it is only when the bowing has been ‘mechanized’ and made predictable and reliable, that it can be of service to the higher art... Naturally, we work towards the moment when technique disappears and art can begin - the unimpeded communication of inspiration to the listener.”

⁴⁰ Cinestesia é o sentido da percepção do movimento, peso, resistência e posição do corpo.

articulação ou até de um dedo todo. “Certamente esse é uma questão demais sutil para ser alimentada pelos centros intelectuais do cérebro” (BUNTING, 1982, p. 62, tradução nossa⁴¹).

Sob outro tipo de perspectiva, Roettinger (1970), em seu livro *Head, Hand and Heart*, propõe plano de estudo de aprendizado de nova obra de forma muito didática e pragmática. Segundo a violoncelista, no primeiro momento, deve-se tentar solucionar todos os problemas possíveis sem o uso do instrumento, como por exemplo:

- a) estar atento à tonalidade principal da obra e às outras que surjam no decorrer dela, se possível tocando-a no piano, para conhecer a estrutura musical;
- b) estudar o ritmo, definindo o que é legato ou não;
- c) cantar ou tocar frase por frase no piano, se necessário com o uso do metrônomo;
- d) observar cuidadosamente as marcações de dinâmica, exagerando-as ao cantar ou tocar no piano;
- e) estudar a partitura geral. Se for obra de música de câmara, observar frases, contrapontos, diálogos entre os instrumentos. Já no caso de uma peça solo, analisá-la e pensar a interpretação e concepção da obra; apenas depois disso começar a tocá-la no instrumento.

Posteriormente, com o instrumento, Roettinger recomenda:

- a) tocar escalas e arpejos na tonalidade da peça;
- b) com a música na mente e sem o arco, tatear as cordas e pensar os dedilhados, frase por frase. Para passagens rápidas, escolher dedilhado com o mínimo de mudanças possíveis. Já para as passagens em *cantabile*, dedilhados guiados pela beleza sonora;
- c) para melhorar a afinação, tocar todas as notas de determinada sessão com o mesmo valor de tempo, em forte, ouvindo cada nota e a conexão entre a nota anterior e a seguinte;
- d) tocar frase por frase, pensando qual a melhor região do arco a ser utilizada;
- e) tocar a sessão no próprio tempo ou tempo moderado, que seja mais próximo ao real, mas que se possa ter mais controle da afinação;
- f) usar o metrônomo;

⁴¹ “Certainly the matter is too subtle to be fed into the intellectual centres of the brain.”

- g) praticar a peça também com os gestos, pois nesse ponto já se adquiriu certa familiaridade com a obra;
- h) gravar-se, posteriormente ouvindo com objetividade e autocrítica. Questionar-se, com possíveis ajustes e melhorias que forem feitas no processo: “a composição ganhou vida?”;
- i) só então ouvir gravações, com a curiosidade de saber como outro músico construiu a interpretação, revendo e dialogando com possibilidades e escolhas.

A violoncelista e pedagoga americana P. Young (2004) dedicou sua vida ao ensino de instrumentos de cordas por meio de linguagem não convencional e com muita criatividade, administrando *workshops* em 31 países de vários continentes. Em seu livro *Playing the String Game*, para iniciantes, ela aborda 165 estratégias e ideias criativas para o ensino do violoncelo, podendo ser aplicadas também a outros instrumentos de cordas. Nesse livro, a autora propõe que o ensino se dê de forma lúdica, como se fosse um jogo, com regras gerais (ter atitude otimista e fazer que seja agradável para todos), duração (de 30 minutos à vida toda), pontuação (divertir-se com a música) e prêmios (dar satisfação direta aos participantes e indireta, à vida de outras pessoas).

Todos esses aspectos têm o objetivo de motivar o aluno, respeitando sua individualidade, criando uma linguagem fácil, acessível, repleta de imagens e de metáforas do próprio cotidiano e da realidade dos estudantes. As metas imediatas do “jogo” são: desenvolver imaginação; movimentos sem tensão; confiança; realização e satisfação, ajudando o aluno a nutrir amor pela música e pelo instrumento. O fato de ser um método para iniciantes não diminui a grandiosidade da obra da autora, ao contrário, se métodos com os princípios de Young fossem mais utilizados na iniciação musical, provavelmente a espontaneidade musical e a criatividade na forma de estudar e de se expressar musicalmente ocorreriam mais naturalmente ao longo da carreira dos músicos profissionais.

O violoncelista A. Peled⁴² (2018) lançou um método de estudos técnicos diários e princípios da performance no violoncelo, para alunos do nível avançado, o *First Hour: a cellist's daily technical regimen*. A peculiaridade do método é a criatividade na forma de comunicação do conteúdo, numa linguagem simples, relacionando princípios técnicos com

⁴² Peled tem sólida carreira como violoncelista, foi aluno de Bernard Greenhouse e é pedagogo no reconhecido *Peabody Institute of the Johns Hopkins University*, em Baltimore, EUA.

imagens e figuras do tipo *emojis*⁴³. Com isso, criou um canal de comunicação com a nova geração de estudantes de violoncelo, que tem a tecnologia como referência e presença cotidiana. Segundo o autor, os “*celloemoji*” funcionam como imagens simbólicas que comunicam, com eficiência, os gestos e os movimentos que são fundamentais para uma técnica sólida e duradoura. Peled (2018) coletou ideias de seus professores e ídolos e construiu um método próprio, para ser utilizado com seus alunos de nível universitário. Para o autor, há pouca oferta de métodos sistemáticos de estudos técnicos para violoncelistas de nível avançado.

Antes de apresentar os *emojis*, Peled (2018) faz um desenho esquemático de uma casa, com duas partes: fundações e telhado. O autor elege sete aspectos principais que fazem parte da estrutura, sendo que a construção dos quatro primeiros permite a realização dos outros três. Na fundação, seriam esses os aspectos que devem ser observados e trabalhados:

- a) lombar flexível, com balanço, sentando-se nos ossos dos ísquios;
- b) respiração;
- c) ombros;
- d) movimento do corpo.

Com essas bases estruturadas torna-se possível erguer o “telhado” da casa, do qual fazem parte:

- a) pulso rítmico;
- b) afinação;
- c) qualidade de som.

Peled (2018) acredita que, com a integração e a inter-relação desses princípios, é possível caminhar em direção à qualidade artística. No início do método, o autor apresenta 29 *emojis* referentes à técnica do violoncelo: quatro para postura corporal, cinco para elementos de mudanças de posição, três para vibrato, nove para mão esquerda, seis para mão direita e dois para coordenação entre ambas as mãos. Antes de cada exercício, os *emojis* correspondentes aparecem, chamando atenção aos aspectos específicos que serão trabalhados.

⁴³ Peled disponibilizou um link no youtube no qual ele apresenta sua metodologia, explicando a relação dos *emojis* com princípios técnicos: <https://www.youtube.com/watch?v=-4JR4jCIQdA&t=1661s>

Os *emojis* são coloridos e desenhados de forma lúdica, combinados entre si, aparecem logo no início dos exercícios apresentados ao longo do método, a fim de que o violoncelista já relacione com o tipo de gesto o movimento que deverá ser trabalhado. Um dos *emojis*, por exemplo, é o desenho de um cérebro com um pequeno raio, simbolizando ondas cerebrais. Nessa parte do método, o autor propõe o trabalho de passagens rápidas a partir de ondas, que aos poucos vão se unindo:

Como é impossível para o nosso cérebro pensar conscientemente em *todas* as notas e movimentos em um ritmo acelerado, temos que pensar em ondas maiores para permitir liberdade de pensamento, agilidade e flexibilidade. Portanto, tentamos incorporar o máximo de notas possíveis em um pensamento / onda (PELED, 2018, p. 23, tradução nossa⁴⁴).

Esse método criativo pode ser útil para estudantes avançados, professores e profissionais que queiram revisitar seus estudos técnicos diários com novas ideias, de forma leve, lúdica e ao mesmo tempo desafiadoras.

Jensen e Chung (2017), importantes professores de violoncelo, no livro *CelloMind*, apontam perspectivas inovadoras à prática do violoncelo e estratégias de estudo, priorizando exercícios de afinação, velocidade da mão esquerda e vibrato. O livro tem uma apresentação visual que instiga e atrai o violoncelista, sempre fazendo uma reflexão introdutória sobre aspectos técnicos tratados, mostrando opções diferentes de como estudar, com variações, transposições para outras cordas e/ou tonalidades, variações de dedilhados.

Os exercícios propostos não são um fim em si e instigam a autorreflexão, a auto-observação e a autonomia na forma de estudar para que, no desenrolar do processo de estudo do método, o violoncelista se aproprie de uma série de desafios e construa sua técnica de mão esquerda de forma consciente. Recomendam no máximo uma hora de estudo do método, sempre abordando mais de um aspecto técnico no mesmo dia, respeitando o ritmo de aprendizagem de cada violoncelista. Adeptos da “prática saudável”, os autores priorizam a saúde e o uso eficiente dos movimentos biomecânicos e são totalmente contrários à filosofia do “sem dor, sem ganho” (tradução nossa⁴⁵). Estimulam, no método, o estudo com consciência e criatividade:

Selecione em quais habilidades você deseja se concentrar e invista um pouco de tempo com essas habilidades todos os dias. Seja disciplinado e criativo da maneira que você utiliza seu tempo de prática – mesmo por apenas alguns

⁴⁴ “Since it is impossible for our brain to consciously think of *every* note and motion while in a fast tempo, we have to think in larger waves to allow freedom of thought, agility and flexibility. Therefore, we try to incorporate as many notes as possible in one thought/wave.”

⁴⁵ “No pain, no gain.”

minutos. À medida que você aprimora uma habilidade específica, seu método de praticar essa habilidade deve mudar (JENSEN; CHUNG, 2017, p. 1, tradução nossa⁴⁶).

Uma das estratégias de estudo técnico apresentada de forma inovadora, para o treino de mudanças de posição, é a que estabelece a relação entre visualização e tipo de movimento do antebraço esquerdo. Os autores propõem o uso de duas imagens opostas, que ajudam na conscientização da sensação de duas formas diferentes de deslizar o braço esquerdo em direção à tessitura aguda ou grave: a de um “sorriso” ou a de um “arco-íris”. A conexão entre imagem e movimento facilita a forma de realizar esse aspecto técnico, abrindo a possibilidade de as mudanças de posição serem mais expressivas ou mais “limpas”, sem *glissandos*. Com isso, o violoncelista pode vir a ter mais autonomia de escolha também interpretativa, conectando técnica, subjetividade, imaginação e criatividade.

Ao praticar e cultivar a técnica de mudança de posição de forma sólida, é importante investir tempo desenvolvendo imagens mentais claras de como a mudança deve soar, sentir e parecer. Imagens auditivas, cinestésicas e visuais ajudarão nesse processo de visualização. Quando se passa a ter domínio sobre a mudança de posição, essas mentalidades individuais se reúnem para formar uma imagem visual unificada (JENSEN, CHUNG, 2017, p. 165, tradução nossa⁴⁷).

O violoncelista Pedro de Alcântara (2011), professor de técnica de Alexander, em seu livro *Integrated Practice: Coordination, Rhythm & Sound*, escreveu um capítulo sobre uma aula de violoncelo fictícia, de forma muito criativa. Compara duas figuras: uma foto do violoncelista Antonio Janigro (1918-1989) com a de uma violoncelista anônima, modelo de uma pintura do artista R. Berényi (1928), típica de violoncelistas que apresentam tensões e problemas posturais. Ao longo da descrição da aula, chamada ironicamente de “A malabarista⁴⁸”, o autor descreve os principais aspectos a serem construídos na percepção dos músicos. Partindo de alguns exercícios específicos para violoncelistas, abarca questões sistêmicas da prática instrumental, importantes para músicos em geral, como: postura, resistência e mobilidade latentes, consciência da integração da parte e do todo corporal. O autor

⁴⁶ “Select which skills you want to focus on and spend a short amount of time on those skills each day. Be disciplined and creative in the ways you spend your practice time – even for just a few minutes. As you improve in a particular skill, your method of practising that skill should change.

⁴⁷ “When practicing and cultivating a solid shifting technique, it is important to spend time developing clear mental images of how shift sound, feel, and look. Auditory, kinesthetic, and visual images will help with this visualization process. When shifting is mastered, these individual mind-sets come together to form a unified visual image.”

⁴⁸ “The juggler.”

propõe uma prática de rotina na qual se desenvolva: coordenação; sonoridade; solfejo e *superbars*⁴⁹; continuidade das frases musicais; atitude de exploração lúdica e improvisação. Propondo alguns exercícios de coordenação entre mão direita e esquerda e de transferência bilateral (diálogo entre as duas partes do corpo), o autor traz conceitos de grande relevância, a serem integrados à técnica do violoncelo (ALCÂNTARA, 2011, p. 154):

- a) boa técnica é uma rede de latências construídas sobre força, estabilidade e elasticidade;
- b) a maioria dos gestos combinam ações voluntárias com automáticas, cabendo ao músico “permitir” que alguns reflexos saudáveis ocorram e ao mesmo tempo “cuidar” dos que precisam de participação ativa;
- c) gestos não são isolados, devem estar conectados com o precedente e com o que dará continuidade;
- d) força muscular não é necessária, mas sim peso, gravidade, elasticidade, oposição de forças e expansão e recolhimento do corpo em movimento;
- e) tempo (*timing*) é essencial para o equilíbrio dos gestos;
- f) sentir o ritmo de liberação de energia inerente ao movimento é mais eficaz do que controlá-lo; os resultados musicais serão mais gratificantes;
- g) boa técnica contém sempre dimensão linguística: gestos saudáveis “falam” com elegância e significado.

Percebe-se, pela amostra de livros e métodos citados neste trabalho, quão vasta e ampla é a capacidade de elaboração da prática instrumental. As estratégias de estudo e pressupostos pedagógicos aqui apresentadas pretendem nortear possíveis caminhos, a fim de que cada violoncelista escolha e construa sua própria forma de estudar o violoncelo ao longo da carreira profissional.

1.2.2 Pesquisas acadêmicas realizadas por violoncelistas brasileiros: propostas de estratégias de estudo e de preparação para a performance

Além de livros e métodos apresentados anteriormente, que transitam entre a tradição e a inovação, cito algumas pesquisas realizadas na última década, por violoncelistas brasileiros,

⁴⁹ Conceito relacionado à retórica: as frases musicais são compostas de sentenças, parágrafos, apoios, tensões e relaxamentos. Gestos e intenções musicais devem estar integrados.

que buscaram a compreensão da performance no violoncelo de um ponto de vista mais abrangente. Apesar de cada pesquisa citada abordar temáticas diferentes, todas elas trazem aspectos inovadores, transcendendo a preparação unilateral tecnicista no instrumento.

Presgrave (2008) aponta, tanto em sua pesquisa de doutorado como na intensa prática como artista e professor, a importância de desenvolver a capacidade de experimentação e da criatividade no ensino e na prática do violoncelo. O autor mostra o violoncelo não mais como o instrumento apenas relacionado ao *belcanto*, mas como aquele possível de ser tocado e explorado de forma mais ampla, com o uso de técnicas estendidas, empregando a estética composicional do repertório do final do século XX e do século atual. Aponta a relevância dos professores incentivarem os alunos a entrarem em contato com esse repertório atual, já na graduação ou até antes, na formação básica e intermediária.

A interpretação de peças recém-escritas deve estar em constante transformação, sendo as próprias peças um norte indicativo de seus caminhos – ainda que não saibamos a priori aonde este caminho irá levar. A música contemporânea exige do intérprete uma constante capacidade criativa: é responsabilidade do intérprete criar e recriar universos sonoros (PRESGRAVE, 2008, p. 112).

Fruto de pesquisas acadêmicas, o livro *Violoncelo XXI*, escrito por Rodrigues, Presgrave e Aquino (2012), é bastante inovador, tendo o intuito de fornecer um material introdutório ao repertório da música contemporânea para jovens violoncelistas. O livro traz a compilação de 12 obras de compositores brasileiros que utilizaram diferentes elementos composicionais da música atual. Os autores apresentam, antes de cada obra musical, ideias e códigos gerais da obra e do compositor; os principais desafios técnicos, rítmicos e interpretativos da obra; formas de decodificá-los; explicações rítmicas, produção de harmônicos e diferentes texturas, timbres e golpes de arco. Os autores pretenderam diminuir o abismo existente entre o repertório usualmente tocado pelos jovens estudantes e o repertório do século XXI, “explorando novas sonoridades, timbres e efeitos sonoros, expandindo, de certa forma, as potencialidades e os recursos do nosso instrumento” (SILVA; AQUINO; PREGRAVE, 2012, p. 10).

Como professora da EMESP (Escola de Música do Estado de São Paulo), na utilização de algumas obras desse livro com meus alunos, pude observar que de fato elas desmistificam grande parte da linguagem contemporânea. Muitos alunos se motivam a tocar obras inovadoras, despertando o interesse por esse tipo de repertório.

Outra pesquisa que trata da questão da motivação como fundamental no processo de aprendizagem é a de Kato (2010). A violoncelista realizou um estudo de caso, com 3

professores e seus respectivos alunos da Escola Municipal de Música de São Paulo. Após ampla revisão bibliográfica na área da psicologia da música e da educação, a autora aponta a necessidade de o professor buscar desenvolver, no aluno, a autonomia, a consciência crítica e reflexão. Ressalta que a motivação é essencial para que o aprendizado no instrumento aconteça de forma mais inteligente e não apenas de forma mecânica e repetitiva. Conclui que estratégias metacognitivas (planejamento, regulação e monitoramento) são de grande relevância para a prática instrumental. Aponta alguns aspectos fundamentais ao processo de ensino/aprendizagem do violoncelo: flexibilização da prática em função das características do aluno; organização dos estudos de forma consciente, fazendo-o compreender os porquês de determinado tipo de estudo; estímulo à autonomia do aluno, tendo como objetivo que ele possa ser o professor de si mesmo ao longo da sua trajetória por meio de planejamento, análise de sua execução e avaliação da prática. Ressalta, no entanto, que não há solução única para as questões motivacionais dos alunos. Por fim, destaca a necessidade de futuras pesquisas entre a comunidade de violoncelistas e investigações sobre a temática como sendo fundamentais para melhor compreensão do assunto.

Suetholz⁵⁰ (2019), ao pesquisar diversas técnicas de reeducação corporal e a possível relação com a prática do violoncelo, mostra como é vital o desenvolvimento da consciência corporal e o cuidado com a saúde, entre os instrumentistas. Mudanças de hábitos posturais, controle respiratório, necessidade da prática de alongamentos, principalmente nos intervalos e ao final do estudo, a prática de atividades esportivas e o uso de mentalizações são ações que contribuem para tocar violoncelo de forma mais natural, flexível, relaxada e eficiente.

Enquanto o trabalho de Suetholz se concentra mais no aspecto da reeducação corporal, a pesquisa de doutorado de Maciente⁵¹ (2016) aprofunda a temática da ansiedade de performance dos músicos (APM). A autora, a partir de pesquisa bibliográfica sobre o tema, se debruça nos trabalhos de Kenny (2011), Sloboda (2010), Hallan (2011) e Greene (2001; 2002), entre outros. Ainda, faz amplo levantamento de formas variadas de enfrentamento desses sintomas, entre elas: diversas linhas de terapias psicológicas, técnicas posturais, meditação, práticas de atividades físicas e artes marciais, técnicas de respiração, visualização positiva e prática mental. Apresenta dados estatísticos da presença da APM em músicos profissionais, de várias orquestras paulistas, bem como as possíveis causas do medo e da ansiedade.

⁵⁰ As duas edições de seu livro (2015 e 2019) são baseadas na sua Tese de Doutorado (2011).

⁵¹ Ambas as pesquisas serão aprofundadas no Capítulo 2 desta dissertação.

A afinidade e complementariedade dessas duas pesquisas já resultaram em algo concreto e positivo: a elaboração de uma disciplina de graduação e pós-graduação⁵² do Departamento de Música da ECA-USP, oferecida uma vez por ano, ministrada pelos professores doutores R. Suetholz e A. Zani Netto, tendo a doutora M. N. Maciente como colaboradora. Oferecer disciplinas dessa natureza nas universidades e nas escolas é fundamental, quanto mais cedo essas questões forem abordadas e desenvolvidas na formação dos instrumentistas, maior a chance desses músicos terem, na vida profissional, ferramentas de auto-observação e de autonomia como intérpretes, desenvolvendo maior consciência corporal bem como cuidando do bem-estar físico e emocional.

Pesquisadores e violoncelistas mais jovens também têm se dedicado a compreender e explorar a utilização de processos criativos na aprendizagem do violoncelo. Na área, destaca-se a dissertação de mestrado de Brietzke (2018), que desenvolveu sua coleta de dados com professores e alunos de três importantes instituições de ensino de música de São Paulo, oferecendo aos participantes 10 jogos de improvisação. O público-alvo da pesquisa foi de estudantes iniciantes de ensino coletivo. A intenção era trabalhar a criatividade e a expressividade dos violoncelistas, fazendo com que fossem desenvolvidas a autoestima, a concentração, a criatividade, a liberdade, a qualidade de escuta, bem como a aproximação da linguagem da música contemporânea, entre outros aspectos (BRIETZKE, 2018, p. 64). Na análise de dados, a autora aponta que os professores muitas vezes não têm clareza sobre quais estratégias de estudo podem vir a desenvolver a criatividade e a expressividade dos alunos. Mostraram-se, no entanto, abertos às propostas novas e à utilização dos jogos de improvisação apresentados pela pesquisadora.

Os alunos consideraram as atividades propostas, simultaneamente, como brincadeira, exercício e música, sendo que essas denominações não foram autoexcludentes. Relacionaram as atividades com propostas considerada sérias, por eles, o que sugere que não as compreenderam como passatempo, por serem atividades que apresentavam caráter lúdico (BIAGGI; BRIETZKE et al, 2019, p. 253).

Souza (2020), em tese de doutorado recém-defendida, apresenta visão interdisciplinar na compreensão da memória muscular envolvida na performance do violoncelo. O autor se aprofunda em conceitos da Neurociência, da Cognição, da Psicologia Cognitiva e da Educação Física, relacionando-os com os diversos estágios da aprendizagem motora, esclarecendo

⁵² Técnicas de reeducação corporal e técnicas de abrandamento de APM (Ansiedade de Performance Musical).

cientificamente aspectos que influenciam a melhor eficácia do estudo do violoncelo. A partir dos conceitos interdisciplinares, afirma que duas estratégias de estudo são imprescindíveis para a melhoria das competências motoras dos violoncelistas:

- a) o Estudo Preliminar⁵³, realizado antes de tocar a obra no instrumento;

[...] abrange tudo o que pode ser aprendido antes do estudo com o instrumento, como solfejar, cantar e analisar a obra musical ou movimento pretendido, ouvir diversas gravações com a partitura, assistir a performances ao vivo e em vídeos, pesquisar aspectos históricos e caráter da obra, pesquisar e planejar aspectos emocionais, planejar o estudo de repetições e planejar arcadas e dedilhados, imaginando o movimento etc. Verificou-se que todas essas estratégias já iniciam a aprendizagem motora e otimizam o estudo das repetições para evitar o erro. Porém, esse tipo de estudo preliminar também pode ser aplicado durante o aprendizado e amadurecimento de uma obra musical, deixando-se de lado, momentaneamente, o instrumento, a fim de revisitar essa fase de pesquisa e descobrir novas informações (SOUZA, 2020, p. 179).

- b) o Estudo Lento: forma de estudar apenas os acertos, garantindo boas repetições e memorizando sistematicamente o movimento correto e desejado, em vez de repetições mal feitas e sem consciência.

Souza conclui a pesquisa propondo um sistema pedagógico e estruturado de estudo do violoncelo, buscando maior precisão e otimização do tempo: o Sistema Sensório-Motor de Precisão para o Estudo do Violoncelo. Considera-se que esta sistematização pode ser útil, tanto para professores, violoncelistas profissionais e alunos, pois prevê estratégias de curto, médio e longo prazo de forma detalhada. Abordando, além do mencionado anteriormente, aspectos como a construção do “vocabulário motor”; as condições mínimas de ambiente de estudo; estudar com atenção seletiva, utilizando o “melhor ouvido”; fazer estudo de repetição para “Cair Certo”; entre outros.

As informações trazidas nessa revisão bibliográfica mostram que relevantes reflexões e propostas em relação às estratégias de ensino, de estudo e de preparação para a performance têm sido realizadas. Violoncelistas/pesquisadores do Brasil e do exterior, vêm construindo uma rede de informações úteis, não só para violoncelistas, como para outros instrumentistas. A prática do instrumento com qualidade, ouvido crítico, consciência, planejamento e criatividade,

⁵³ Escrevemos juntos um artigo que traz a relação do Estudo Preliminar com formas criativas de estudo, sem o uso do instrumento; consta das referências bibliográficas desta pesquisa. BIAGGI, V. B.; SOUZA, J. S.; SUETHOLZ, R.; MARUN, N., 2019.

na época de estudantes e posteriormente como profissionais, é fundamental para que o músico possa se comunicar e se expressar com liberdade no palco, enfrentando os desafios que serão apresentados pela profissão ao longo dos anos. Desta forma:

[...] acreditamos que quanto mais cedo o músico experimentar a integração na relação cotidiana com seu instrumento, refletindo e interiorizando os processos de aprendizagem, conectando-se com seu potencial criativo e não apenas buscando o desenvolvimento técnico e a prática repetitiva, mais a *performance* se dará de forma a abranger distintas facetas da pessoa do *performer* e de sua interpretação e ação no mundo. Porém, consideramos que para melhor compreensão de como as práticas de estudo criativas podem influenciar *performances* mais expressivas e com personalidades próprias, a troca e colaboração entre artistas, professores e pesquisadores precisa se intensificar (BIAGGI et al., 2019, p. 253).

1.3 PLENITUDE ARTÍSTICA, EXPERIÊNCIA DO FLUXO: QUANDO O “ALGO A MAIS” ACONTECE NA PERFORMANCE MUSICAL

Técnica, sonoridade maravilhosa... tudo isso é as vezes surpreendente – mas não é suficiente⁵⁴.
Pablo Casals

Tocar faz você flutuar para fora de si, chegando em um lugar de delírio⁵⁵.
Jacqueline du Pré

O ato de tocar – física e espiritualmente – precisa estar em equilíbrio e totalidade com todo o seu ser [...] A unificação de você, seu instrumento e da música deveria ser tão perfeita que todos os três unem-se como uma única identidade no final⁵⁶.
William Pleeth

Há a performance *nirvana*, uma interação milagrosa dos ouvidos, mãos e emoções. A consciência auditiva é fundamental nesta zona de transcendência criativa⁵⁷.
Paul Katz

⁵⁴ “Technique, wonderful sound... all of this is something – but it is not enough.”

⁵⁵ “Playing lifts you out of yourself into a delirious place.”

⁵⁶ “The act of playing – physically and spiritually – must be one of relative balance and completeness in our whole being [...] the ‘oneness’ of you, your instrument and the music should be so perfect that all three marry into one entity in the end.”

⁵⁷ “There is a performance *nirvana*, a miraculous interaction of ears, hands, and emotions. Listening awareness is primary in this zone of creative transcendence.”

Durante a pesquisa bibliográfica realizada, dois trechos de livros expressam a essência das epígrafes acima. A sincronicidade entre os dois trechos é que eles se relacionam com o mesmo músico: Pablo Casals, violoncelista de excelência.

David Blum (1977) inicia seu livro *CASALS and the art of interpretation* trazendo o conceito oriental do *ch'i-yun*, o primeiro dos “Seis Princípios” sobre os quais o crítico de arte Hseid Ho, nos anos 500 d. C., escreveu em relação às pinturas chinesas. Blum (1997) cita a explicação informal de um amigo dele, historiador da arte, que assim define o *ch'i-yun*:

É algo definitivo, mas é indescritível. É como você se sente quando entra em uma sala e sente que tudo nela está, de alguma forma, harmonioso; você sabe que está em paz lá. É como sua vida de repente parece mudar, ao se apaixonar. É a maneira em que seu espírito entra em acordo sutil com o movimento da vida ao seu redor; ao mesmo tempo, é uma experiência consigo mesmo - bem no centro. É ativo e passivo, envolvente e liberador; é um profundo sentimento de *ser* (BLUM, 1977, p. 1, tradução nossa⁵⁸).

Blum (1977) reflete sobre a definição, relacionando-a com a arte dos mestres de pintura chinesa e com a fonte de inspiração dos verdadeiros artistas:

Afirma-se que, para se tornar um mestre, o artista deve experimentar por si as seguintes habilidades: vitalidade da pincelada, precisão na representação, versatilidade na coloração, cuidado no arranjo da composição, transmissão da tradição através da cópia das obras de mestres anteriores. Mas a principal tarefa estava no cumprimento do Primeiro Princípio, que algumas vezes foi definido como ‘movimento de vida pela ressonância da respiração’. Pois somente entrando em harmonia com o espírito ou respiração cósmica vital o pintor poderia transmitir através do movimento desse pincel a misteriosa vitalidade da própria vida. ‘Os outros cinco princípios podem ser adquiridos através do estudo e da perseverança’, disse meu amigo, ‘mas o *ch'i-yun* vem de dentro. Ela se desenvolve no silêncio da alma’ (BLUM, 1977, p. 1-2, tradução nossa⁵⁹).

O autor completa, comparando com a interpretação marcante de Casals:

⁵⁸ “It is something definite, yet it is indescribable. It is how you feel when you enter a room and sense that everything in it is somehow harmonious; you know you are in peace there. It is how your life suddenly seems to change when you fall in love. It is the way in which your spirit comes into subtle accord with the movement of life around you; at the same time, it is an experience with yourself – at the very centre. It is active and passive, embracing and releasing; it is a profound sense of *being*.”

⁵⁹ “It was maintained that in order to become a master, the artist must prove himself in the following skills: vitality of brushstroke, accuracy in portrayal, versatility in colouring, care in arrangement of composition, transmission of tradition through copying the works of earlier masters. But the foremost task lay in the fulfilment of the First Principle, which has sometimes been defined as ‘breath-resonance life-motion’. For only by coming into harmony with the vital cosmic spirit or breath could the painter convey through the movement of this brush the mysterious vitality of life itself. ‘The other five principles may be acquired through study and perseverance,’ said my friend, ‘but *ch'i-yun* comes from within. It develops in the silence of the soul.’”

Para Casals, a formulação do sentimento e a interpretação da música emanavam de uma única fonte e fluíam juntas em um único fluxo. As notas que se desprendiam deste fluxo eram ‘frias - sem significado’ (BLUM, 1977, p. 4, tradução nossa⁶⁰).

Outro livro que traz uma citação relevante sobre essa “única fonte” da qual brotava a interpretação e a sonoridade de Casals, é o *Nada Brahma: a música e o universo da consciência*, de Berendt (1997). O autor traz o relato de S. Ostertag (1981), quando ouviu Pablo Casals pela primeira vez. Psicóloga, musicista escritora de livros sobre meditação⁶¹, a sonoridade de apenas uma nota do violoncelista tocada durante uma *masterclass* na Suíça, em que ela participava como ouvinte, a marcou profundamente:

Casals estava dando aula e eu ainda me lembro do momento em que pegou o arco e tocou uma nota, uma única nota. Por certo, eu não estava dormindo, mas quando aquela nota soou, pareceu-me que eu estava sendo acordada, de repente, com violência e, ao mesmo tempo, com suavidade... Foi como se esta nota tivesse alcançado o meu ouvido interior, que não existia antes. Pareceu-me que esta nota atingira a altura máxima e o âmago de minha alma, uma parte de mim mesma da qual eu não tinha consciência. [...] Nunca mais esqueci aquela nota. Mas não foi só isso. Desde aquela experiência, tentei tornar-me uma pessoa tal que, através de minhas ações e da minha audição eu daria a minha vida por aquele ‘som’ ... Naquela ocasião, experimentei algo que transcende o horizonte da compreensão lógica, algo inconcebível, incondicional, algo eterno – aquele tom no qual soam todos os tons – aquele tom no qual reina o silêncio total (OSTERTAG apud BERENDT, 1997, p. 169).

Diante dos exemplos, seja encontrando-os nos livros, seja nos palcos, muitos músicos passaram a buscar, dentro de sua capacidade e habilidade, algo parecido, que pudesse transcender o domínio técnico ou a compreensão musical e aproximá-los desse estado de plenitude artística⁶². Em termos acadêmicos, poderíamos chamar esta plenitude, que acontece

⁶⁰ “For Casals, the formulation of feeling and the interpretation of music emanated from a single source and flowed together in a single stream. Notes which stood apart from this stream were ‘cold – without meaning.’”

⁶¹ O livro se chama *Tornar-se um consigo mesmo: um caminho de experiência através da prática da meditação*.

⁶² Não tive o prazer de ouvir P. Casals ao vivo, mas tive o prazer de ouvir Mstislav Rostropovich e Miklos Pérenyi, violoncelistas grandiosos. Nunca esquecerei do Concerto de Haydn em Ré Maior, que ouvi Rostropovich apresentar em Budapeste e do *bis*, a *Sarabande* da Suíte n. 2 de J. S. Bach. Houve forte conexão entre a sonoridade que emanava do violoncelo e o estado de espírito da plateia. Em relação ao M. Perenyi, tive a oportunidade de ouvi-lo inúmeras vezes, em concertos e nas aulas. Não sairá da minha memória o colorido sonoro das integrais das Sonatas de L. van Beethoven, que interpretou em dois dias, junto ao pianista András Schiff. A expressividade e sonoridade do seu violoncelo emocionavam de forma profunda, tudo parecia fazer parte de uma unidade sonora; o ego parecia não estar presente.

algumas vezes na performance, de “estado” ou “experiência do fluxo”, termo proposto pelo psicólogo da linha positiva, M. Csikszentmihályi (2009).

Csikszentmihályi observou que, em diversas áreas em que há espaço para a criatividade humana, como, por exemplo, nas artes plásticas, esportes, música, literatura e dança, pessoas conseguem entrar na experiência de fluxo, diante das seguintes condições (NAKAMURA; CSIKSZENTMIHALYI, 2009, p. 195-196):

- a) desafios compatíveis com as habilidades;
- b) clareza dos próximos objetivos e ter feedback do progresso feito;
- c) concentração intensa e focada no momento presente;
- d) fusão entre ação e consciência;
- e) perda da consciência de si mesmo como um ator social;
- f) sensação de controle da ação;
- g) distorção da experiência do tempo, parecendo que o tempo passou mais rápido que o normal;
- h) gratificação no processo de realização da atividade, independente do objetivo final.

Na biografia *Antonio Menezes, arquitetura da emoção* (MEDEIROS; SAMPAIO, 2010), os autores perguntam se a música já o transportou para alguma outra dimensão sensorial, espiritual ou emocional. Menezes descreve, então, a experiência que teve ao tocar o Concerto de Dvořák na última fase do Concurso Tchaikóvsky:

[...] senti uma coisa assim mais para o final da obra. Isso não acontece nunca no primeiro movimento, pode acontecer no segundo – entrar no embalo daquele sol maior maravilhoso e no drama da parte central... quando volta de novo para o sol maior, parece mesmo o sol se elevando. **Uma coisa maravilhosa.** E a apoteose do final do último movimento: em um determinado momento parece que há foguetes subindo. Acho que **ali alcancei uma sensação diferente, que não sei como descrever. Não é frequente.** Às vezes acontece quando estou ouvindo música. Aliás, **é muito mais comum me sentir perdido no tempo e no espaço estudando em casa do que num palco.** Seria o correspondente a **uma espécie de meditação** – prática que aliás eu já tentei e não consegui levar adiante [...]. Mas quando estou no meu estúdio, está escuro, pego o violoncelo e **começo a tocar uma peça que eu conheço muito bem** – ali, **sem a interferência dos outros sentidos, pode ocorrer algo assim**, a partir do contato físico com o instrumento, o tato e a audição apenas (MEDEIROS; SAMPAIO, 2010, p. 199, grifo nosso⁶³).

⁶³ As frases grifadas se relacionam com características da experiência do fluxo.

Percebemos no relato algumas características que remetem à experiência do fluxo. Segundo Csikszentmihályi, a experiência do fluxo é um fenômeno de motivação intrínseca ou “autotélica” (*auto*= si mesmo, *telos*= objetivo), ou seja, uma atividade gratificante por si mesma, independente da recompensa externa que possa resultar da atividade. Por isso mesmo, muitas vezes, não acontece no palco, pois nessa situação o músico deliberadamente quer alcançar o melhor resultado possível; e ele terá apenas aquela chance, pelo menos naquela performance. Já no estúdio ou nas salas de ensaio, a capacidade de criatividade e experimentação é bem maior, ampliando assim a possibilidade de correr o risco e se entregar mais profundamente na essência da música.

A boa preparação técnica, a consciência e a clareza do que se pretende musicalmente, o sentir-se bem no palco, com os colegas de música de câmara, com os colegas de orquestra, com o maestro etc., ajudam demais no processo de busca da plenitude artística na performance musical. Mas, esses fatores não são, muitas vezes, suficientes. Nós músicos sabemos que, em alguns concertos, esse “algo mais”, que muitas vezes foge ao nosso controle, acontece. E nem sempre são as performances mais perfeitas tecnicamente, mas talvez as mais expressivas e gratificantes.

Transpondo essas ideias à reflexão sobre a criatividade e à performance musical, surgem reflexões que considero importantes. Não seria o estado de fluxo ou essa plenitude artística que todo músico busca em sua performance musical? A experiência do fluxo é sentida apenas pelo artista ou também pelo público? A experiência do fluxo pode ser aprendida ou desenvolvida ao longo da formação e da carreira do músico? De que forma o estudo do instrumento ou o que se busca pode influenciar a experiência do fluxo?

O violoncelista e pesquisador Abel Moraes⁶⁴ (2000), estudioso da temática do Fluxo na performance musical, apresenta algumas respostas para essas questões. No artigo *A unidade da consciência e a consciência da unidade nas performances musicais*, o autor se aprofunda nos conceitos do campo da Psicologia Transpessoal, da abordagem sistêmica do Homem e da Psicologia Integrativa de K. Wilber, refletindo a respeito dos níveis de consciência que o intérprete pode atingir durante a performance musical. O artigo traz alguns depoimentos de músicos que expressaram a sensação de integração com algo transcendente e único, em algumas performances, como Pleeth, Brahms e Gismonti, mostrando que o fenômeno artístico é atemporal e não depende do tipo de cultura ou estilo de música.

⁶⁴ Em breve estará disponível a sua tese de doutorado “Indução de estado de fluxo em aulas de performance musical: um estudo exploratório com estudantes instrumentistas de graduação”, defendida na UFMG.

Denominado de “transpessoal”, um dos níveis de consciência humana, é aquele “no qual o indivíduo experimenta uma integração ainda mais ampla de si mesmo com a situação que vive no momento, ou com o ‘todo’ da experiência” (MORAES, 2000, p. 40). Moraes descreve a performance musical realizada no nível transpessoal:

[...] podemos caracterizar uma performance realizada a nível *transpessoal* como sendo uma ‘fusão’ subjetiva, do intérprete com a música, integrando da mesma forma o ambiente externo. O instrumentista sente dissolvidas todas as barreiras que o separam do instrumento, da música e do público. Artista e performance formam uma unidade dinâmica, e emerge um sentimento de grande equilíbrio e envolvimento (MORAES, 2000, p. 40).

Segundo o autor, há ainda um estágio mais elevado da consciência da performance – o da *unidade* – estado de integração com o Universo, no qual não há mais separação ou busca, pois o instrumentista é parte e ao mesmo tempo “desaparece da realização” (Moraes, 2000, p. 46). Talvez, seja possível denominar esse estado de desapego do resultado da performance e entrega à grandiosidade da música. Essa naturalidade musical na performance, segundo o autor, nem sempre acontece espontaneamente nos instrumentistas. Moraes aponta que desempenhar trabalho de desenvolvimento pessoal e autoconhecimento, paralelo às atividades musicais, pode auxiliar na manifestação da potencialidade mais integral do ser humano.

Devido à dificuldade de se induzir e de se controlar um estado ampliado de consciência durante uma performance, pode ser necessário que o indivíduo desenvolva um trabalho pessoal, paralelo às atividades musicais, para que ele obtenha um melhor aproveitamento do seu potencial nestas atividades. Várias disciplinas filosóficas e terapêuticas, de origem oriental e ocidental, podem ser utilizadas para tanto. [...]. Todas elas visam, em última instância, o resgate da nossa natureza essencial e do nosso potencial máximo de realização através do autoconhecimento e do equilíbrio interno e externo (MORAES, 2000, p. 47).

Importante ressaltar que inúmeros artistas dotados de talento excepcional nunca procuraram nenhum tipo de prática paralela ao instrumento e, ainda assim, quando estão no palco, parecem alcançar outra dimensão humana: de entrega, de integração, de fluxo e unicidade com a essência da música.

Em artigo do *The New York Times*, o jornalista J. Osborne entrevistou H. V. Karajan, que praticou o Yoga por muitos anos. O jornalista comenta que, ao observá-lo nos concertos, tinha a impressão que o maestro estava sempre em um profundo estado de meditação. Karajan responde:

Bem, eu tenho praticado Yoga há muitos anos, mas depois conheci um padre jesuíta que fora enviado pela Igreja Católica ao Extremo Oriente para experienciar o caminho budista e ver como isso poderia se relacionar com o culto católico. Ele veio a dois dos meus concertos e depois tivemos uma longa conversa. Ele disse que os exercícios tradicionais que eu fazia não eram importantes em comparação com as disciplinas meditativas que eu estava experimentando enquanto fazia música (KARAJAN, 1990, tradução nossa⁶⁵).

Analisando o depoimento, ocorre a seguinte interrogação: Karajan atingiu estado meditativo e profundo na performance por causa dos tantos anos de prática do Yoga ou o interesse que teve pelo Yoga surgiu a fim de ampliar e aprofundar algo que ele já sentia em contato com a música? Eis um tema interessante, de caráter interdisciplinar, para futuras pesquisas na área da performance musical, do fluxo e da plenitude artística.

⁶⁵ “Well, I have practiced yoga for many years, but then I met a Jesuit priest who had been sent to the Far East by the Catholic Church to experience the Buddhist way and see how it might relate to Catholic worship. He came to two of my concerts and afterwards we had a long talk. He said the traditional exercises I was doing were unimportant in comparison with the meditative disciplines I was experiencing whilst making music.” Disponível em <https://www.nytimes.com/1990/04/08/arts/music-karajan-on-conducting-we-learn-from-each-other.html>

CAPÍTULO 2 – ATIVIDADES QUE VISAM O BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E EMOCIONAL, COMPLEMENTANDO A PRÁTICA INSTRUMENTAL DOS MÚSICOS

Use as experiências da vida, use tudo o que você tem -
torne sua produção musical tão rica quanto sua vida⁶⁶.
Yo Yo Ma

2.1 A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO COM A SAÚDE FÍSICA E PSÍQUICA DOS MÚSICOS: PANORAMA DE PRÁTICAS UTILIZADAS POR VIOLONCELISTAS E PESQUISADORES.

Nos últimos 20 anos, vários trabalhos acadêmicos e livros têm sido escritos sobre a saúde do músico e a importância das práticas que desenvolvam o bem-estar físico, mental e emocional, paralelamente ao estudo do instrumento, ao longo de suas carreiras. Tal assunto tem sido estudado por profissionais de diferentes áreas: psicologia, medicina, educação física, fisioterapia e, obviamente, da música, em especial os que pesquisam as práticas da performance musical.

Trabalhos científicos mostram variados problemas de saúde que comprometem os músicos no decorrer dos anos dedicados à profissão. Os problemas mais observados vão dos acometimentos físicos aos psicológicos: desde dores na coluna, dores e/ou inflamações nas articulações, lesões por esforços repetitivos (LER) e distonia focal à Ansiedade de Performance Musical (APM).

Teixeira et al. (2010), em artigo que estuda a prática de exercícios físicos entre músicos de orquestra, mostra a complexidade de exigências inerentes à profissão, bem como os fatores que podem causar adoecimento. Entre esses fatores, os mais determinantes são: tempo excessivo dedicado ao instrumento sem que haja realização de intervalos adequados; a falta de condicionamento físico e consciência corporal; hábitos incorretos na prática do instrumento, como por exemplo, a não realização de alongamentos e aquecimentos; e questões técnicas do instrumento, como o uso excessiva de força e tensões corporais desnecessárias. Podem também afetar a saúde dos músicos as más condições do ambiente de trabalho, como quantidade insuficiente de iluminação ou ventilação e o uso de cadeiras que não contemplam as diferenças

⁶⁶ “Use life’s experiences, use everything you have – make your music-making as rich as your life.”

individuais de estatura e, por último, as técnicas de compensação e condições corporais dos músicos (BLUM e AHLERS, 1994; NORRIS, 1997 apud TEIXEIRA et al, 2010).

A prática profissional dos músicos é permeada por demandas que podem conduzir ao adoecimento e conseqüentemente à interrupção de suas carreiras. O contexto produtivo em que estão inseridos, com altas exigências de produtividade e de cognição (disciplina, memorização, concentração, raciocínio, percepção, criatividade, rápidas tomadas de decisões, musicalidade, além da expressão corporal), os trabalhos psicomotores complexos, a discriminação auditiva apurada, a força e postura corporal e os movimentos repetitivos, constituem-se fatores de risco para o adoecimento (COSTA e ABRAHÃO, 2002; PETRUS, 2004; TEIXEIRA et al., 2010).

Nesse mesmo artigo, Teixeira (2010) cita vários autores (MARTINS, 2005; MARTINS e DUARTE, 2006; OLIVEIRA, 2007; RESENDE et al., 2007; SANTOS, et al., 2007 apud TEIXEIRA, 2009), que recomendam a prática de exercícios físicos e intervenções ergonômicas, visando a otimização e a melhora do desempenho da prática instrumental, bem como a prevenção de dores físicas ao longo da carreira. Entre esses pesquisadores, há desde professores de ginástica laboral⁶⁷ a engenheiros de produção, comprovando o quanto a temática da saúde e do bem-estar do músico deve ter um enfoque interdisciplinar.

Interdisciplinaridade na área da prática da medicina da performance em artes é a temática do livro *Perspectives in Performing Arts Medicine Practice: a multidisciplinary approach*, escrito por pesquisadores da Universidade do Sul da Flórida (LEE; MORRIS; NICOSIA, 2020). O livro traz uma série de artigos que abordam a relação da medicina e da performance de diversas linguagens artísticas, vários deles específicos da área musical. Alguns artigos buscam contribuir para a prevenção de problemas de saúde nos músicos, como por exemplo: problemas musculoesqueléticos entre violinistas, distonia focal em pianistas e exercícios de respiração e integração do corpo e da mente para cantores e instrumentistas. Na parte final do livro, há um capítulo específico, escrito por Mayer-Sattin e Kaplan (2020), sobre a medicina tradicional chinesa relacionada à saúde do músico, no qual o *Qigong*⁶⁸ aparece como uma das abordagens.

Mayer-Sattin e Kaplan apontam possíveis causas das dores físicas nos músicos, muito semelhantes à pesquisa de Teixeira et al (2010):

⁶⁷ A ginástica laboral é uma série de exercícios físicos realizados no próprio ambiente de trabalho, a fim de melhorar a saúde e evitar lesões por esforço repetitivo ou doenças ocupacionais.

⁶⁸ O tema do *Qigong* será aprofundado ao longo do capítulo.

Pesquisas sugerem que mais de 50% dos músicos têm dores crônicas devido a lesões sofridas ao longo do fazer musical e que o nível de dores sofridas pelos músicos é o dobro da população em geral. As preocupações com a saúde física podem ser agrupadas em três categorias: distúrbios músculo esqueléticos relacionados à performance (PMRD); distonias focais específicas da tarefa; e compressões nervosas (MAYER-SATTIN; KAPLAN, 2020, p. 337, tradução nossa⁶⁹).

Em relação aos desequilíbrios relacionados à Saúde Mental, os pesquisadores apontam como possíveis causas o estilo de vida dos músicos, com excessivas horas de ensaio, repetidas apresentações (no caso de músicos de orquestras) e o ambiente de trabalho, muitas vezes estressante e competitivo. Muitos também sofrem de insônia, fadiga, depressão, ansiedade de performance musical, perda de memória gradual e outros distúrbios psicológicos.

Como pesquisadora⁷⁰, acrescentaria alguns fatores desencadeantes de desequilíbrios emocionais: o medo do julgamento alheio, a autocrítica excessiva e a busca obsessiva da perfeição técnica. Esse último fator, possivelmente, recebe influência das grandes transformações que a indústria fonográfica realizou nas últimas décadas. Com profundo desenvolvimento da tecnologia nessa área, novo patamar e padrão de qualidade foi imposto, muitas vezes acima do que performances ao vivo e sem intervenção tecnológica oferecem.

Podemos exemplificar o parágrafo anterior da seguinte forma: se ouvirmos as gravações das Suítes de Bach, com o renomado violoncelista Pablo Casals, observaremos vários chiados, respirações, ruídos do arco em contato com a corda e até mesmo notas com afinação diferente da que estamos habituados. O registro dessa performance, se realizada atualmente, seria modificada com recursos tecnológicos para ser um registro mais “limpo”, digamos. Nesse caso, perderíamos, porém, muito da autenticidade sonora da performance ao vivo de Casals. A busca da perfeição técnica, como ferramenta para melhor transmitir o conteúdo artístico/musical, é um processo inerente à trajetória do músico. O risco, no entanto, é o foco pender exageradamente para a realização técnica, em detrimento à veracidade da interpretação. O uso excessivo da tecnologia, principalmente nas gravações, pode causar a perda da autenticidade na expressão do intérprete.

As transformações e a evolução da técnica dos instrumentistas, nas últimas décadas, também colaboram para que o nível padrão do que é aceito e desejado tenha se intensificado

⁶⁹ “Research suggests that over 50% of musicians have chronic pain from injuries sustained while making music, and that the level of pain that musicians suffer twice that of the general population. Physical health concerns may be grouped into three categories: playing-related musculoskeletal disorders (PMRD); task-specific focal dystonias; and nerve entrapments.”

⁷⁰ Paralelamente à minha formação musical, sou graduada em Terapia Ocupacional na USP.

muito. Isso também pode acarretar estresse emocional e deixar o instrumentista mais vulnerável às dores e às lesões físicas. Leska (2010), pesquisadora que estuda os benefícios do Yoga para violinistas, aponta as expectativas que são impostas aos músicos atualmente:

Espera-se que eles atinjam níveis cada vez mais altos de proficiência técnica; o que parecia virtuoso ou mesmo impossível algumas décadas atrás logo se torna padrão. É preciso conhecer amplo repertório e adquirir prática de se apresentar em um mundo em expansão, no qual as viagens podem ser uma perda constante de tempo, energia e concentração. Sob essas condições, a busca pela perfeição pode se tornar um obstáculo para muitos artistas que, no processo, perdem a alegria de se apresentar e a capacidade de fazer o melhor em circunstâncias tão difíceis; eles também podem se tornar mais propensos a lesões⁷¹ (LESKA, 2010, p. 1, tradução nossa).

Toda a conjuntura de expectativas e pressões psicológicas do mercado de trabalho e do próprio músico consigo mesmo podem acarretar danos psicológicos que prejudicam sua atuação. Até mesmo estudantes, dependendo da instituição e do nível de competitividade a que são expostos podem apresentar tais desequilíbrios e sofrimento. A pesquisa de Maciente (2016) sobre Ansiedade de Performance Musical (APM), já citada no primeiro capítulo, debruçou-se no trabalho de Kenny (2011), estudiosa sobre o tema. Entre uma lista numerosa de possíveis causas para este tipo de ansiedade de performance musical, destacamos: falta de preparo; falta de prática; baixa autoestima; timidez; crenças pessoais negativas; excessos de autocrítica; superestimação da situação; uso de drogas, álcool ou fumo; situações de grande tensão emocional e meio social hostil (MACIENTE, 2016, p. 38-39).

Os sintomas da APM podem ser comparados aos de estresse ocupacional devido ao “excesso de expectativas exigidas, o grau de importância da situação e a possibilidade de perdas no trabalho [...], sendo o mercado musical tão limitado e extremamente competitivo” (MACIENTE, 2016, p. 80). Segundo a pesquisadora:

Como atletas de elite, os músicos, que trabalham com performance, precisam manter suas capacidades técnicas e físicas em forma (em um pico máximo de rendimento), precisam suportar muitas horas de solidão, de prática repetitiva. Precisam também suportar a autoavaliação constante da própria performance, se sujeitar a performances públicas em que se está sendo o tempo todo submetido a um exame minucioso, tanto no que diz respeito a seu som, sua

⁷¹ “They are expected to reach ever-higher levels of technical proficiency; what seemed virtuosic or even impossible a few decades before soon becomes standard. One must know an increasingly wide repertory and practice and perform in an expanding world in which travel can be a constant drain on time, energy, and concentration. Under these conditions the pursuit of perfection can become a hindrance for many artists who, in the process, lose the joy of performing and the ability to do their best under such difficult circumstances; they can also become more prone to injury.”

técnica, sua postura, sua habilidade de performance, seu visual, sua maneira de ser e se portar (MACIENTE, 2016, p. 80).

O diagnóstico situacional da profissão do músico erudito mostra, portanto, que são muitos os desafios e os possíveis desequilíbrios, tanto de ordem física como psicológica, a serem enfrentados ao longo da carreira profissional. Possivelmente, tal complexidade de fatores tem levado grande parte dos músicos a buscarem outras estratégias de preparação, física e emocional, auxiliando-os a lidarem com tais desafios.

É crescente o número de músicos que realizam, paralelamente ao estudo do instrumento, atividades físicas e/ou de reeducação corporal, buscando melhorar a consciência corporal, a capacidade de concentração, aliviar o estresse, prevenir dores no corpo, fortalecer a musculatura, visando equilíbrio entre o bem-estar físico, psíquico e emocional. Buscam, portanto, não apenas a ausência de dores, doenças ou lesões, pois a saúde do músico é tão fundamental para sua atividade profissional como é para um atleta.

Suetholz (2019) traz em seu livro, *Técnicas de reeducação corporal e a prática do violoncelo*, alguns exemplos dessas atividades que podem beneficiar os músicos⁷². Apesar da especificidade de cada abordagem, elas têm em comum a busca da compreensão mais profunda da mecânica do próprio corpo, podendo aumentar a sensibilidade da coordenação motora fina, essencial aos instrumentistas de cordas. Ao melhorar a compreensão dos mecanismos do próprio corpo⁷³, abre-se a possibilidade de aumentar a conscientização da forma de tocar. Em sua pesquisa, Suetholz se aprofundou nas seguintes atividades de reeducação corporal:

- a) Técnica de Alexander;
- b) Método Feldenkrais;
- c) Método Pilates;
- d) Reeducação Postural Global (RPG);
- e) Método Rolfing de integração estrutural;
- f) Yoga.

Suetholz realizou ao menos 10 sessões de cada uma destas atividades, analisando os efeitos em seu corpo, na sua postura e as influências na prática do violoncelo. Também

⁷² Recomenda-se a leitura do livro para compreender cada uma destas técnicas ou métodos e de que forma podem beneficiar o músico.

⁷³ Chamado de autoconhecimento corporal.

entrevistou os professores de cada técnica corporal, aprofundando as informações e as peculiaridades de cada uma delas. Algumas das conclusões obtidas foram:

- a) tanto a Técnica de Alexander como o Método Feldenkrais, por meio da inibição das reações instintivas, auxiliam no processo de mudanças de hábitos, as vezes tão arraigados na forma de tocar, principalmente no caso dos músicos profissionais. Também auxiliam no aprendizado de novas técnicas. Os movimentos, realizados de forma lenta, proporcionam o desenvolvimento da consciência para o que está acontecendo de fato no corpo, fazendo com que aos poucos o indivíduo não apenas reaja a estímulos e sim, tenha escolhas na movimentação;
- b) tanto o Método Pilates como a Reeducação Postural Global têm suas origens provenientes do Yoga. “Em ambos, há uma grande ênfase na aquisição de uma respiração leve e completa, por meio da flexibilização dos músculos torácicos, bem como ativação e fortalecimento dos músculos dinâmicos em torno da cintura.” (SUETHOLZ, 2019, p. 108);
- c) o Yoga ajuda no controle emocional e na autoestima do intérprete, a partir dos exercícios de respiração e de mentalização. Várias posturas podem funcionar como exercícios de aquecimento e alongamento para o músico, antes dele ir diretamente para a prática do instrumento.

O autor ressalta ainda que:

Ao longo deste livro, ficou evidente que os violoncelistas precisam adotar uma atitude diferente em relação a seus corpos, reconhecendo o trabalho atlético dos seus corpos para então tratá-los com os mesmos cuidados que atletas de outras áreas os tratam. [...] Criar novos hábitos de aquecimento corporal e alongamentos frequentes, antes e depois de tocar, parece-me obrigatório (SUETHOLZ, 2019, p. 110).

Outros trabalhos acadêmicos e livros reafirmam a importância de alongamentos e de atividades físicas na vida cotidiana dos músicos. Dois desses trabalhos se atêm, principalmente, à necessidade de se realizar o aquecimento antes de começar o estudo ou o ensaio, como forma de prevenir dores ou lesões. Gonçalves (2013), que estudou a importância da ação pedagógica na prevenção de lesões em violinistas, afirma que:

Os músculos e as articulações precisam de ser irrigados. Este aquecimento não tem que ser longo: há uma fase de aumento da irrigação em que os exercícios

são feitos sem grande esforço e, depois, uma fase com movimentos para aquecer os músculos, onde vai predominar a força em detrimento da elasticidade. Um bom aquecimento é absolutamente indispensável e demora pouco tempo (GONÇALVES, 2013, p. 108).

Nessa mesma pesquisa, a autora cita Horvath (2010), que reforça a necessidade do aquecimento no seu trabalho de prevenção de dores em músicos. Segundo Horvath os benefícios dos exercícios de aquecimento são:

- a) aumentar a circulação sanguínea, permitindo uma melhor, maior e mais rápida oxigenação das células e chegada de nutrientes;
- b) aumentar a circulação linfática, que torna o corpo menos susceptível às lesões;
- c) aumentar o metabolismo celular, por conta do aumento de circulação sanguínea e linfática;
- d) relaxar os tecidos conjuntivos; os tendões, por exemplo, quando expostos a um aumento de temperatura, como no caso do aquecimento, tornam-se mais maleáveis e flexíveis;
- e) contribuir para que as articulações se movam de forma mais fácil, com a ajuda do líquido sinovial que é formado quando os ossos se movimentam. Esse líquido facilita o movimento das articulações, pois permite que os ossos tenham menos atrito entre eles (HORVATH, 2010, p. 95).

O livro *O Arco*, de Ana C. Pinto (2017), traz profunda pesquisa sobre a importância da mão direita na produção sonora e as diversas arcadas e golpes de arco. Importante notar que a autora dedica um capítulo inteiro tratando da importância de exercícios de aquecimento e alongamento para a prática instrumental. Apresenta uma série de exercícios, organizados de forma muito didática, com desenhos, nome do exercício, número de vezes a ser realizado e tempo total do aquecimento, elegendo alguns como obrigatórios e outros opcionais (PINTO, 2017, p. 53-64). Tais exercícios são bastante úteis para todos os instrumentistas de cordas e foram adaptados a partir das pesquisas de Llobet e Molas (2005, p. 165-172), que trabalham no Instituto de Fisiologia e Medicina de L'Art – Terrase, na Catalunha- Espanha⁷⁴.

Com uma perspectiva sobre a preparação para a performance de forma global, integrando corpo, mente, emoções e com sugestões bastante práticas, Bruser (1997) aponta 10

⁷⁴ Esse instituto é especializado na atenção médica e terapêutica de artistas de palco: músicos, dançarinos e atores, desde 1992 e é um centro de referência na Europa.

estratégias importantes para o músico se sentir pleno, física e psiquicamente, em sua arte musical. Relevante observar que a primeira estratégia proposta é o “Alongamento”. Com um capítulo escrito sobre o tema, recomenda uma sequência de 13 exercícios, alguns baseados no Yoga, nos quais se trabalha desde a musculatura das costas e musculatura posterior das pernas, até o alongamento da musculatura do pescoço, ombros, pulso e flexores/extensores do antebraço. Sugere que os alongamentos podem ser realizados nos intervalos do estudo ou ensaio, para aliviar tensões e restaurar a vitalidade física e mental. Ressalta a importância de a respiração estar conectada ao alongamento:

[...] se você respira plenamente enquanto se alonga, o movimento da respiração torna o espaço dentro do corpo mais fluido, para que os órgãos possam se expandir e se mover mais livremente. As vibrações musicais podem então se mover mais facilmente através dos órgãos, levando você a um envolvimento mais completo com a música enquanto toca ou canta (BRUSER, 1997, p. 32, tradução nossa⁷⁵).

Bruser (1997), assim como outros autores pesquisados, aponta que músicos são como atletas, pois estão sempre na busca do melhor desempenho e com grande exigência física e mental; apenas os músculos utilizados são diferentes. Os músicos têm sobrecarga de trabalho em músculos menores e periféricos, responsáveis também pela coordenação motora fina. Sendo assim, muitas vezes os instrumentistas não se sentem cansados fisicamente quando estudam, praticando horas contínuas com movimentos repetitivos, sem perceber a sobrecarga que pode estar causando em seus tendões e articulações. Isso acontece principalmente entre os estudantes; cabe assim aos professores conscientizarem seus alunos sobre esses cuidados com o sistema muscular e esquelético.

Em relação as atividades físicas complementares ao alongamento, Bruser recomenda a prática da natação e do Yoga. Segundo a autora, a natação, além de não causar impacto nas articulações, tonifica a musculatura, aumenta a capacidade respiratória e a força cardiovascular. Outro benefício é a melhora do humor do praticante, por ser um exercício vigoroso que também produz endorfinas. Quanto ao Yoga, a prática propicia tanto o trabalho de fortalecimento muscular como o alongamento e alívio das tensões, sendo indicada na prevenção e no tratamento de dores ou lesões. Ao desenvolver a força da musculatura que sustenta as

⁷⁵ “If you breath fully while you stretch, the movement of the breath makes the space inside the body more fluid so that the organs can expand and move more freely. Musical vibrations can then move more easily through the organs, bringing you into a more complete engagement with the music as you play or sing.”

articulações e os tendões, minimiza-se a sobrecarga, evitando artrites, bursites e outras inflamações comuns em músicos.

C. Bunting (1982) também se aprofundou no tema da necessidade de corpo e mente operarem de forma integrada. Para o autor, a relação da consciência do corpo e da mente acontecem numa relação psicodinâmica: o encontro da linha tênue entre corpo, mente e emoções influenciam o ser humano, independentemente da idade, cor, raça ou sexo. Bunting nomeia tais dinâmicas de atitudes psicossomáticas, ressaltando que utiliza a palavra “atitude” porque ela habita a fronteira entre a mente e o corpo (BUNTING, 1982). Ainda sobre essa possível integração entre corpo/mente, afirma:

Estou convencido de que, ao entender o dinamismo do desenvolvimento mental / emocional, podemos começar a entender as configurações físicas concomitantes. Talvez se possa dizer que o estado da mente e o estado do corpo andam de mãos dadas (BUNTING, 1982, p. 3, tradução nossa⁷⁶).

Bunting utilizava a Técnica de Alexander e práticas de consciência corporal consigo mesmo e com seus alunos. Suas aulas sempre iniciavam de maneira atípica: pedia para as pessoas se deitarem no chão, livrando-se das “ferramentas” do caminho (arco, instrumento). Pedia para “[...] se submeterem à gravidade e mortalidade, e se permitirem fazer uma profunda expiração” (BUNTING, 1982, p. 82, tradução nossa⁷⁷). Depois de uma longa expiração viria a respiração espontânea, aos poucos mais profunda e lenta. Sentindo o peso das mãos, braços, pernas, cabeça e coluna apoiados no solo, sugeria a vinda de um sorriso genuíno na face. “Associe a sensação do apoio à permissão de *ser respirado*” (BUNTING, 1982, p. 83, tradução nossa⁷⁸).

O objetivo de Bunting era, portanto, o de desenvolver o autoconhecimento e fazer com que as pessoas tomassem como **própria** a responsabilidade pelo estado psicofísico em que se encontravam. Na pedagogia do autor, desenvolver a consciência corporal e o relaxamento eram tão relevantes como praticar o instrumento em si.

⁷⁶ “It is my conviction that by understanding the dynamism of mental/emotional development we may begin to understand the concomitant physical configurations. Perhaps it could be said that the frame-of-mind and the frame-of-body go hand-in-hand.”

⁷⁷ “[...] to submit to gravity and mortality, and to permit a deep out-breath.”

⁷⁸ “Associate the sense of support with the permission *to be breathed*.”

2.1.1 Experiências de músicos pioneiros na divulgação de práticas paralelas ao estudo do instrumento, em benefício do bem-estar físico, mental e emocional

Já na segunda metade do século XX, alguns músicos trouxeram a importância das atividades físicas e da integração do corpo/mente em benefício da própria saúde e performance musical. Esses músicos certamente foram pioneiros e inovadores, ao trazerem para o cotidiano, esse novo paradigma.

Roettinger (1970), em artigo publicado na revista *The Strad*⁷⁹, já defendia a importância das atividades físicas para músicos. A autora observou que, em decorrência de tempos muito mecanizados, o baixo preparo físico se tornou um grande problema. Aponta que o bom preparo físico é fundamental para todos os seres humanos e ainda mais para os instrumentistas. Segundo a autora, o corpo treinado de forma mais completa e ampla estaria muito mais apto ao aprendizado musical do que aquele que utiliza apenas os músculos e articulações necessárias para se tocar um instrumento. Sugere que os instrumentistas possam:

- a) estabelecer um programa diário de atividades físicas, que se harmonize com seu estilo de vida e psiquê;
- b) desenvolver mais elasticidade do que força no corpo;
- c) procurar o equilíbrio e trazer a imagem da movimentação do “gato” como referência: elegância e flexibilidade.

Para a autora, as atividades físicas que mais desenvolvem esses requisitos são: nadar, praticar Yoga e dançar. Tais atividades têm em comum possibilitarem a movimentação e integração de todas as partes do corpo, tornando-o elástico, elegante, com as articulações livres de tensões e com os músculos flexíveis. O conceito de resistência, tão importante ao instrumentista, bem como o de alívio de tensões emocionais, são consequências dessas atividades. “[...] a ênfase está na resistência - tão importante para os instrumentistas - mais do que na grande força [...]. Com músculos flexíveis, articulações soltas e um corpo elástico, os músicos de cordas não estarão sujeitos a dores musculares recorrentes” (ROETTINGER, 1970, p. 5, tradução nossa⁸⁰).

⁷⁹ Posteriormente, o artigo foi publicado em forma de livro pela editora Shar, conforme consta nas Referências Bibliográficas.

⁸⁰ “[...] the emphasis is on endurance – so important to the instrumentalist – rather than on great strength [...]. With flexible muscles, loose joints and an elastic body, string players will not be subject to recurring muscle pains.”

A autora se aprofunda nos benefícios que a prática da dança, seja ela do ocidente, do oriente, folclórica ou clássica, pode oferecer aos músicos no desenvolvimento da sensação rítmica de diferentes danças e estilos, que podem ser de grande utilidade na interpretação, como por exemplo, das Suítes de Bach para violoncelo solo. Refletindo sobre isso, é possível que qualquer violoncelista, ao experienciar em seu próprio corpo as danças das Suítes, venha a interpretar diferentemente um Minueto, *Gavotte* ou *Allemande* de Bach. É comum ouvirmos as *Sarabandes* das Suítes serem tocadas de forma muito lenta e sem senso rítmico. Experimentar no próprio corpo o direcionamento típico do passo dessa dança para o segundo tempo do compasso, provavelmente daria uma outra compreensão interpretativa aos violoncelistas.

Apenas uma pessoa que tenha adquirido a sensação de economia de movimentos do corpo e o senso de equilíbrio, irá se alegrar em encontrar os movimentos necessários para tocar um instrumento. A técnica não será mais associada à rotina de estudos, mas com a arte da dança (ROETTINGER, 1970, p. 6, tradução nossa⁸¹).

Concluindo, Roettinger (1970) acredita que o aprendizado de gestos conectados ao ritmo, livre de tensões, ajudam na própria técnica do instrumento. A partir disso, afirma que a questão: “O que vem primeiro, a técnica ou a música?”, deixa de existir, já que há uma unidade da intenção musical no corpo e na mente. Reitera essa visão citando Casals: “Se o pensamento for belo, os gestos devem ser bonitos” (ROETTINGER, 1970, p. 6, tradução nossa⁸²).

Outros músicos de cordas, na mesma época, entre os anos 1960 e 1980, traziam experiências do uso de outras práticas físicas, paralelas ao estudo do instrumento. O renomado violoncelista húngaro János Starker⁸³ (2004), praticava Yoga e aplicava exercícios de respiração na produção do som, principalmente ao estudar cordas soltas. Em *masterclass* dado na Academia de Kronberg - Alemanha, em 2003, ano em que completou 80 anos, falou da experiência pessoal da prática do Yoga e de como o ajudava, tanto no fortalecimento e no relaxamento muscular como na concentração e no foco durante a performance (informação pessoal⁸⁴).

⁸¹ “Once a person has acquired the feeling for economical body motions and the sense of a balanced body, he will find new joy in the motions necessary to play his instrument. Technique will be associated no longer with routine exercises and drill but with the art of dance.”

⁸² “Si la pensée est belle, les gestes doivent être beaux.”

⁸³ Violoncelista de excelência, viveu entre 1924 e 2013.

⁸⁴ Informação fornecida por J. Starker, em *masterclass* em que estive presente, na Academia de Kronberg, janeiro/2003.

Nessa mesma *masterclass*⁸⁵, Starker ensinou a uma plateia, com mais de 100 alunos provenientes de diferentes países, alguns exercícios de respiração. Inspirar em dois tempos, erguendo os braços pela frente, com as palmas das mãos viradas para cima, e expirar em quatro tempos, abaixando os braços com as palmas viradas para baixo. Aos poucos ir aumentando a capacidade respiratória: três tempos inspirando, seis tempos expirando; quatro tempos inspirando, oito tempos expirando etc. Esse mesmo exercício respiratório, era recomendado ser aplicado ao estudo de cordas soltas⁸⁶, lentamente, observando a qualidade sonora em cada arcada.

Contemporâneo de Starker, o violinista americano Yehudi Menuhin⁸⁷ (1986), certamente um dos grandes expoentes musicais do século passado, foi quem introduziu o Yoga e seus benefícios para os músicos no ocidente. Ao longo de sua carreira, Menuhin sofreu uma variedade de dores musculares e esqueléticas. Numa turnê de dois meses à Índia, quando tinha 36 anos, ele foi apresentado pelo primeiro-ministro ao mestre de Yoga Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, que passou a ser seu instrutor. Menuhin ficou impressionado com a influência do Yoga em sua saúde, o desejo de se aprofundar e divulgar a prática o levou a programar cursos de Iyengar na Europa (Londres, Suíça e Paris). Iyengar seguiu sendo instrutor de Yoga de Menuhin por 15 anos.

Menuhin considerou tais aprendizados fundamentais para a saúde, pois promoveram redução de tensões musculares, melhora da qualidade do sono e da ansiedade. Passou a difundir amplamente os benefícios do Yoga na própria performance e na sua pedagogia de ensino. Acreditava que aquela prática poderia beneficiar músicos de todas as idades, inclusive transmitia aos seus alunos, ainda crianças, vários exercícios para serem feitos paralelamente ao violino⁸⁸.

Menuhin encontrou muitas soluções para suas perguntas nos ensinamentos do Yoga. Entre muitos resultados da prática de Yoga, ele lista o seguinte: menos tensão, aplicação mais eficaz de energia, quebra de resistência em todas as articulações, coordenação de todos os movimentos para um único movimento; e [...] a profunda verdade de que a força não vem da força em si, mas da sutil

⁸⁵ Particpei como aluna ouvinte desta *masterclass* e, curiosamente, na hora de exemplificar alguns exercícios de respiração, Starker me chamou aleatoriamente da plateia de alunos e fui, de alguma forma, “cobaia”. Nunca me esqueci destes exercícios vivenciados ali naquele dia. Provavelmente esta experiência despertou muito do que fui buscar posteriormente, como complemento à formação violoncelística: a prática do Yoga e do *Qigong*.

⁸⁶ Há um vídeo de Starker disponível na internet, desta *masterclass* em Kronberg, lecionando o primeiro movimento da Sonata Solo de Z. Kodály:
<https://br.video.search.yahoo.com/search/video?fr=mcafee&p=Yanos+Starker#id=0&vid=ad04f9e70448785f211ec97b3db9fde2&action=click>

⁸⁷ Menuhin viveu entre 1916 e 1999.

⁸⁸ Uma filmagem antiga da BBC de Londres pode ser assistida sobre esse tema: Menuhin demonstra, através de seus alunos crianças, vários destes exercícios de alongamento, fortalecimento e equilíbrio e no final ele mesmo mostra a importância do *Asana Sarvangasana*, postura invertida da “vela”
<https://www.youtube.com/watch?v=O7BZV1btK4>

compreensão do processo, da proporção e do equilíbrio (DANIELS p.185 apud LESKA, 2010, p. 4, tradução nossa⁸⁹).

Figura 1 - Y. Menuhin e seu instrutor, Iyengar.



Fonte: <https://www.classicfm.com/discover-music/humour/yehudi-menuhin-yoga/>

Nas suas práticas de Yoga, Menuhin costumava permanecer por 20 minutos na posição invertida e, segundo seus livros, sempre praticava o método antes de suas apresentações. Na foto seguinte, ele brinca com músicos da Filarmônica de Berlim ao reger trechos da 5ª Sinfonia de Beethoven na posição invertida do Yoga.

⁸⁹ “Menuhin found many solutions to his questions in the teachings of Yoga. Among many results of Yoga practice, he lists the following: less tension, more effective application of energy, the breaking down of resistance in every joint, the coordination of all motions into one motion; and [...] the profound truth that strength comes not from strength but from subtle comprehension of process, of proportion and balance.”

Figura 2 - Menuhin regendo músicos da Filarmônica de Berlim na posição invertida do Yoga.



Fonte: <https://www.classicfm.com/discover-music/humour/yehudi-menuhin-yoga/>

Outra prática que começou a ser utilizada na Europa alguns anos antes do Yoga, foi a Técnica de Alexander. Desenvolvida por Frederick Matthias Alexander⁹⁰ (1932), tem como objetivo melhorar a postura e as disfunções de movimentos do dia a dia, minimizando tensões e maximizando o equilíbrio. A técnica, que ele desenvolveu no processo de compreender e resolver seu próprio problema vocal, concentra-se em corrigir o mau uso da atividade neuromuscular da cabeça, pescoço e coluna vertebral. Décadas depois, Bunting (1982) ressaltou a importância desta abordagem, realizada com vários músicos com problemas de saúde não resolvidos pela medicina tradicional:

Alexander teve muito sucesso com as pessoas que haviam descartado os médicos, porque ele foi capaz de reeducá-las para um melhor funcionamento e as doenças desapareciam. Inevitavelmente, ele ficou com uma reputação de que fazia milagres, embora nunca alegasse ter pacientes, mas sim alunos. Depois de algumas décadas de negligência, ele agora é reconhecido com grande estima e os professores 'Alexander' proliferam (BUNTING, 1982, p. 7, tradução nossa⁹¹).

⁹⁰ F. M. Alexander viveu entre 1869 e 1955; ator austríaco, teve sua voz comprometida ao longo da carreira.

⁹¹ "Alexander was very successful with the people who had written off by doctors, because he was able to re-educate them towards better functioning and the diseases fell away. Inevitably, he became saddled with a reputation as a miracle worker, though he never claimed to have patients but rather pupils. After some decades of neglect he is now held in great esteem and 'Alexander' teachers proliferate."

2.1.2 Experiências de práticas que visam o bem-estar físico, psíquico e emocional na formação dos músicos na atualidade

Nas últimas décadas, diversas iniciativas vêm sendo utilizadas para desenvolver a integração entre corpo, mente e emoções na formação dos músicos. Faculdades e escolas de música americanas e europeias, como *Juilliard School of Music*, *Royal College of Music*, *Boston Conservatory of Music*, incentivam seus alunos a se prepararem para as performances utilizando algumas técnicas citadas anteriormente, complementando o estudo do instrumento. A prática da Técnica de Alexander, por exemplo, é ministrada em quase todas as instituições de música e artes cênicas mundo, como por exemplo, nas citadas anteriormente. (VOSNIADOU, 2018).

Na pesquisa de artigos da revista *The Strad*, uma das mais reconhecidas publicações do universo da música de concerto, encontramos grande variedade de experiências trazidas por músicos da atualidade a respeito da busca da conscientização corporal, do controle da ansiedade e do medo de palco e da função da respiração ou da meditação na carreira. Grande parte dos artigos foram escritos pela violoncelista Ruth Phillips⁹², reconhecida nos Estados Unidos, na França e na Inglaterra pelos seus workshops denominados *The Breathing Bow*. Utilizando princípios do Yoga, da meditação, *mindfulness*⁹³ e do treino da “comunicação não-violenta”⁹⁴, a autora procura “explorar a ação da gravidade, enraizamento, *tensegrity*⁹⁵, presença, audição, não julgamento e o equilíbrio. O trabalho da autora será aprofundado no item 2.4 deste capítulo.

Entre a diversidade de informações obtidas nas mídias sociais, o site *CelloBello* é um dos mais reconhecidos na área do violoncelo, reunindo artigos, entrevistas e *masterclasses* com renomados professores e violoncelistas de vários países diferentes. Relevante observar que há, no site, uma seção específica de consciência corporal, comprovando que esta temática é atual e útil na carreira dos violoncelistas, estudantes ou profissionais. Outro fato interessante é que, após cada aula, masterclass ou entrevista publicada, faz-se um resumo dos ensinamentos, distribuídos em tópicos dentro de quatro perspectivas: “aprenda”, “pense”, “sinta” e “ouça”.

⁹² Violoncelista inglesa, teve como professores Sándor Végh, Jane Cowan, Johannes Goritzki, Sascha Schneider, Timothy Eddy e Steven Isserlis. Ministra cursos de orientação da performance em importantes instituições como: *Stony Brook University*, *Julliard School*, *Royal Academy of Music*, Conservatório de Paris, *Royal Northern College of Music* e *Guildhall School of Music* e integrantes da *Oakland Symphony*, *San Francisco Opera* e *Philharmonia Orchestras*.

⁹³ *Mindfulness* é um dos estados da mente que consiste em tentar vivenciar o momento presente, intencionalmente, aceitando a experiência. É acessível a qualquer indivíduo, através de exercícios baseados nas tradições orientais.

⁹⁴ Teoria desenvolvida pelo americano Marshall Rosenberg (1934-2015).

⁹⁵ Princípio estrutural da geometria, que relaciona resistência e flexibilidade; na disciplina de consciência corporal relaciona “tensão” e “integridade”, ou seja, o equilíbrio entre as partes estruturais do corpo.

Percebe-se que o aprendizado via integração do “pensar” e do “sentir” é valorizado pelos idealizadores desse site⁹⁶.

No Brasil, é notável o interesse pela temática da consciência corporal entre músicos, mas ainda há muito o que ser divulgado, discutido e experienciado. A Técnica de Alexander é a que mais tem ocupado este espaço. Há expansão de palestras e de *workshops* sobre essa técnica em várias instituições paulistas, nos últimos anos: USP – Universidade de São Paulo, UNESP – Universidade Estadual Paulista, FASM – Faculdade Santa Marcelina, FAMOSP – Faculdade Mozarteum de São Paulo, Instituto Baccarelli, Centro de Pesquisa e Formação SESC, além de capacitações a longo prazo para os alunos e/ou o corpo docente de instituições como: Projeto Guri Santa Marcelina, EMESP – Escola Estadual de São Paulo e PIAP – Grupo de Percussão do Instituto de Artes da UNESP (VOSNIADOU, 2018).

O Prof. Dr. R. Suetholz, do Departamento de Música da ECA-USP, convidou a professora Eleni Vosniadou para realizar, em 2018, três palestras intituladas “Técnica de Alexander: Otimização da performance musical por meio da consciência corporal”. Participaram alunos da graduação e da pós-graduação, de diversos instrumentos. Vosniadou é diretora e fundadora do curso “Consciência Corporal Para Músicos” (CCPM). O objetivo desse curso consiste em capacitar músicos a aperfeiçoarem sua relação com o próprio corpo durante seus estudos, descobrindo a coordenação e a dinâmica do corpo e aprendendo a “transformar a dificuldade/problema em um processo construtivo e libertador.” (VOSNIADOU, 2018). A abordagem se baseia nos princípios da Técnica de Alexander que, por sua vez, busca propiciar um caminho de conscientização corporal e bem-estar na performance:

Durante as aulas da Técnica Alexander o músico adquire um entendimento profundo da ligação entre pensamento, emoção e fisiologia do corpo na hora do estudo e da performance. Com o objetivo de capacitar o aluno a otimizar sua performance, aprendemos a acessar o bem estar na prática do instrumento, resultando em benefícios como postura saudável, coordenação otimizada, maior competência na técnica do instrumento e maior segurança na hora da performance (VOSNIADOU, 2018).

Além de workshops e palestras, nos últimos anos universidades paulistas como a USP, UNICAMP e UNESP têm oferecido disciplinas que abordam o tema da reeducação corporal e

⁹⁶ No subitem deste capítulo referente à respiração, temos o exemplo destes 4 tópicos exemplificados através de aula dada pelo violoncelista Paul Katz. O professor explica o benefício da expiração enquanto se toca, aliviando a Ansiedade de Performance Musical (APM).

enfrentamento da ansiedade de performance musical na graduação e/ou na pós-graduação⁹⁷. No Departamento de Música da ECA, a disciplina já mencionada no Capítulo 1, é oferecida há 5 anos. O Instituto de Artes da UNICAMP também ofereceu, em 2019, uma disciplina na graduação com temática semelhante⁹⁸. O alto número de alunos que procuraram essa disciplina, tanto do universo da música popular como da música de concerto, mostra a necessidade de reflexões e de práticas que promovam o desenvolvimento do equilíbrio entre a saúde física, mental e emocional no cotidiano dos instrumentistas. Isto indica que este tema deve ser mais difundido e ampliado também para a formação básica e intermediária dos estudantes de música, bem como para os profissionais que não tiveram a oportunidade de conhecer tais estratégias enquanto estudantes.

Nas duas principais escolas públicas de ensino musical em São Paulo, já há indícios dessas iniciativas. Uma das coordenadoras da Escola de Música do Estado de São Paulo (EMESP), Adriana Schincariol Vercellino, informou que a escola já ofereceu, alguns anos atrás, disciplina de Consciência Corporal; de Yoga, para cantores e atualmente há um curso livre, aberto para todos os alunos interessados de Expressão Corporal (informação pessoal⁹⁹). Além disso, vários workshops sobre Técnica de Alexander, Fluxo na Performance Musical e de preparação para performance e testes de orquestra já foram ministrados. Na Escola Municipal de Música de São Paulo (EMM), a diretora Érica Hindrikson informou que atualmente há duas disciplinas: a de Yoga para a voz, para alunos de canto e a de Educação Somática, optativa e aberta para professores e alunos (informação pessoal¹⁰⁰). Ela considera fundamental o trabalho de postura e consciência corporal, pretendendo implementar algumas outras atividades de reeducação corporal para alunos.

Dentre as atividades mapeadas neste capítulo, o Yoga é uma das mais completas, por associar o fortalecimento, o relaxamento, o trabalho respiratório e a meditação. Leska (2010), já citada anteriormente, considera essa técnica única: “[...] a singularidade do Yoga reside na inclusão de elementos físicos e mentais, pois envolve toda a pessoa e unifica os planos físico, emocional, mental e espiritual” (LESKA, 2010, p. 90, tradução nossa¹⁰¹).

⁹⁷ No Departamento de Música da USP, a disciplina “Técnicas de reeducação corporal e técnicas de abrandamento de APM (Ansiedade de Performance Musical)” é ministrada pelos professores doutores Robert J. Suetholz e Amílcar Zani Netto, além de palestrantes convidados.

⁹⁸ A disciplina “Tópicos Especiais em Música – Entendendo os Efeitos da Ansiedade nas Práticas Musicais” foi ministrada pelo Prof. Dr. Emerson De Biaggi e o mestrando Rafael de Mattos Ponce.

⁹⁹ Informação fornecida por Adriana Schincariol Vercellino. Destinatário: Vana Bock [São Paulo], 03/06/2020. Mensagem eletrônica.

¹⁰⁰ Informação fornecida por Érica Hindrikson. Destinatário: Vana Bock [São Paulo], 02/06/2020. Mensagem eletrônica.

¹⁰¹ “[...] the uniqueness of Yoga lies in its inclusion of both physical and mental elements as it involves the whole person, and unifies physical, emotional, mental and spiritual planes.”

No entanto, várias estratégias e caminhos podem ser trilhados e escolhidos pelo músico. Philipps (2019) aponta a multiplicidade de escolhas em seu relato:

Pessoalmente, foi através do Yoga e da meditação que me libertei da prisão do medo e encontrei alegria e presença no palco, mas existem muitas outras portas. Técnica de Alexander, Tai Chi e Feldenkrais, por exemplo. Qualquer que seja a disciplina que escolhermos, parece-me fundamental praticar os seguintes aspectos: *tensegrity*, [...] presença e respiração (PHILLIPS, 2020, tradução nossa¹⁰²).

Mesmo com peculiaridades e especificidades, as práticas apresentadas nesse capítulo auxiliam no processo de integração do corpo, mente e emoções, podendo interferir na preparação da performance musical, tornando-a mais plena e gratificante. Entre as práticas utilizadas por músicos, essa dissertação se aprofundará em uma menos conhecida e difundida no Brasil: o *Qigong*.

2.2 O *QIGONG* E SUA RELAÇÃO COM O BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E EMOCIONAL

2.2.1 Breve histórico e fundamentos sobre *Qigong*

A única realidade definitiva é a mudança.
Provérbio chinês

O *Qigong*¹⁰³ é uma arte milenar chinesa, que tem a mesma origem do *Taijiquan* (mais conhecido no Brasil como Tai Chi Chuan ou Tai Chi), porém alguns milênios mais antiga. Em chinês o termo “*qi*” significa energia vital e “*gong*”, cultivo. A expressão, portanto, pode ser traduzida como “cultivo da energia vital”. O *Qigong* é um dos elementos essenciais da cultura tradicional chinesa e forma um dos quatro pilares da Medicina Chinesa Tradicional (juntamente a acupuntura, a massoterapia, a dietoterapia e a fitoterapia). Nas últimas décadas, o *Qigong* tem

¹⁰² “Personally, it is through yoga and meditation that I have been liberated from the prison of fear and found joy and presence on stage, but there are many other doorways. Alexander Technique, *T'ai Chi* and Feldenkrais, for example. Whatever discipline we choose, it seems to me that practising the following things are key: tensegrity, [...], presence and breathe.”

¹⁰³ Em português pronuncia-se “Tchi Kung”. As grafias mais comuns são: *Qi Gong*, *Chi Kung*, *Chi Gong*, *Chi Gung* e *Tchi Kung*.

despertado o interesse da medicina moderna, oriental e ocidental, como aponta Liu Tianjun (2013), em obra específica sobre a prática:

A terapia com *Qigong* ainda é usada para prevenir e tratar doenças e está atraindo cada vez mais a atenção de cientistas e profissionais da medicina moderna. A partir dos anos 90, as teorias e métodos de *Qigong* foram cuidadosamente analisados e organizados, desenvolvendo-se como uma disciplina única. Sendo parte da Medicina Tradicional Chinesa por muitos anos, acabou se tornando “*Qigoncology*” ou Medicina Chinesa (LIU, 2013, p. 15, tradução nossa¹⁰⁴).

O professor e mestre de acupuntura e *Qigong*, Cao Yinming¹⁰⁵, define a prática como: cultivo da qualidade de vida por meio da qualidade da energia (informação pessoal¹⁰⁶). Uma das premissas dessa arte é o fato de que o corpo humano se relaciona com a energia cósmica, da natureza, e do ambiente. O *Qigong* trabalha o equilíbrio entre diversos tipos de *Qi* (“energia”) internamente, no próprio corpo, e externamente, com a natureza, a sociedade e as exigências do cotidiano – procurando assim harmonizar o indivíduo em nível micro e macrocósmico.

O *Qigong* não é uma ginástica, dança ou arte marcial, embora contenha elementos tipicamente encontrados nessas artes. Pode ser praticado por pessoas de qualquer idade, mesmo com limitações físicas. Com o treino regular desenvolve-se disciplina, sensibilidade, autocontrole e autoconhecimento, e com os crescentes resultados adquire-se também tranquilidade e confiança [...]. Por fim, o *Qigong* também busca maior vitalidade através da consciência de como e onde gastamos nossa energia, e através do conhecimento de como nosso corpo funciona em relação ao ambiente, ao clima, ao mundo, e às atividades e interações do dia a dia (DE PIETRO, 2016).

Segundo Sancier (1996), o *Qigong* consiste em exercícios de respiração, movimentos físicos e meditação. Alguns pesquisadores apontam que mais de 1000 formas diferentes de *Qigong* são praticados na China e em outros países. Por ser considerado uma arte chinesa (DE

¹⁰⁴ “Qigong therapy is still used today to prevent diseases and treat illness, and is drawing increasing attention from scientists and practitioners of modern medicine. From the early 1990s onward, the theories and methods of *Qigong* has developed as a unique discipline. Having been part of TCM for many years, Qigong eventually became “*Qigoncology*,” or Chinese Medical.”

¹⁰⁵ Mestre Cao Yinming (1950-2009) natural de Xangai, estudou acupuntura, fitoterapia, medicina chinesa e *Qigong* com mestres budistas e taoístas. Mudou-se para o Brasil em 1988 e fundou o Instituto em 1989. Ele é um mestre dedicado à prática e não à pesquisa acadêmica. Ele apreciava muito a música, tendo estudado canto lírico na China e se apresentado como tenor em diferentes ocasiões no Brasil. Seu primeiro interesse no *Qigong* ocorreu por ter ouvido dizer que melhoraria sua performance musical.

¹⁰⁶ Informação obtida a partir de conversa com o professor de *Qigong* Matheus De Pietro, ex-aluno do mestre Cao e que dá continuidade ao ensino e treino de *Qigong*, pelo método *Yifa*, desenvolvido por este último.

PIETRO, 2016) e não apenas uma técnica, teve várias formas de aplicação ao longo da história, dependendo do mestre e de sua doutrina filosófica, do estilo ou tipo de movimentos e dos objetivos a serem atingidos. Os vários estilos trazem, no entanto, pontos em comum:

Conforme Lee (1995), os vários métodos de *Qigong* têm pontos essenciais em comum, como: a ‘prática relaxada, quieta e natural’; completo relaxamento do corpo, com a boca e os olhos entreabertos e a coluna vertebral reta; sequência alternada de pensamento e respiração; concentração no ‘*dantian*¹⁰⁷’ e na ‘respiração suave’; combinação dos exercícios com repouso; e prática da respiração abdominal com a natural [...]. Conforme Liu e Perry (1998), o *Qigong* deve ser praticado ‘todo dia’, com pelo menos três repetições para cada exercício, concentrando-se nos movimentos lentos, mantendo a ‘mente calma’ e a ‘respiração tranquila’, harmoniosa e profunda (SILVEIRA-JR; CARDOSO, 2004, p. 91).

Para o médico chinês Chuen (2000), “*Qi* é a força viva e invisível do universo, que circula também no corpo humano, através de canais conhecidos como meridianos”. É nesses meridianos que a acupuntura atua, buscando restabelecer no corpo o equilíbrio entre seus sistemas internos (conhecidos como Fígado, Coração, Baço-Pâncreas, Pulmão e Rins)¹⁰⁸ e, dessa maneira, promover a saúde no indivíduo.

Embora a palavra *Qi* e seu significado sejam de origem chinesa, pesquisadores encontraram em outras 49 culturas alguma palavra relacionada ao mesmo princípio, como por exemplo: *prana* no sânscrito; *neuatoneyah* em Lakota Sioux da América do Norte; *pneuma* em grego clássico; e *num*, que significa “ponto efervescente” na linguagem de Kalahari Kung da África do Sul.

Visto que sua origem se dá pela transmissão oral e práticas regionais em uma área geográfica muito extensa, é difícil traçar o desenvolvimento histórico do *Qigong* com exatidão. Segundo Carnie (2004), as origens do *Qigong* se encontram aproximadamente 4000 anos atrás. Descobertas arqueológicas, como retalhos de pintura em seda, evidenciam que a ginástica, os exercícios respiratórios e mesmo posturas de meditação eram praticados entre os séculos III a. C. – I d. C., conforme demonstrado na próxima figura:

¹⁰⁷ O *dantien* é um ponto de concentração de energia, localizado na região abdominal, aproximadamente quatro centímetros abaixo do umbigo. Na prática do *Qigong*, muitos exercícios de respiração e de meditação utilizam este ponto.

¹⁰⁸ Segundo De Pietro (2016), os nomes dos órgãos, quando usados no contexto da medicina chinesa, levam letra maiúscula. Isso porque não se referem aos órgãos físicos, como na medicina ocidental, mas a sistemas e envolvem, por exemplo, tendões, emoções, ossos, sentidos, sons etc.

Figura 3 - Recorte da pintura de exercícios de Qigong mais antiga que se tem registros¹⁰⁹: Daoyin Tu, séculos III a. C. – I d. C



Fonte: (<https://www.yifaqigong.com/o-que-e-qigong.html>, 2016)

O primeiro livro que traz informações sobre o *Qigong*, *Princípios de medicina interna do imperador amarelo* (BING, 2013), foi escrito aproximadamente entre os séculos IV e II a.C., apresentando vários exercícios de respiração, alongamento e visualização mental. Há muitas referências sobre o uso das mesmas técnicas ao longo da história da civilização chinesa. É provável, porém, que o maior desenvolvimento do *Qigong* tenha se dado na Dinastia *Tang*, por volta de 500 d. C. (CARNIE, 2004, p. 6)¹¹⁰.

Durante a primeira metade do século XX, muitas técnicas do *Qigong* foram abolidas, em prol do desenvolvimento da inclusão das tecnologias ocidentais na área da saúde da China. A partir de 1979, porém, o *Qigong* passou a se popularizar novamente, sendo então apoiado e reconhecido oficialmente pelo governo. Na atualidade, o *Qigong* é considerado prática médica viável, utilizada em associação com a acupuntura, moxabustão¹¹¹ e medicina ocidental. Como afirma o pesquisador Liu T. (2013):

Depois dos anos 80, com a política de abertura da China, praticantes e professores de *Qigong*, bem como informações sobre *Qigong* apareceram em

¹⁰⁹ Disponível no Museu Provincial de Hunan, Túmulo n. 3 do sítio arqueológico de Mawangdui.

¹¹⁰ Para maiores detalhes da história do *Qigong*, consultar os autores LIU (2013) e CARNIE (2004), nas referências bibliográficas.

¹¹¹ Uma espécie de acupuntura térmica, utilizando a erva *Artemisia sinensis*.

países de idioma inglês, francês, alemão e outros. *Qigong* é agora um fenômeno internacional (LIU, 2013, p. 16, tradução nossa¹¹²).

No Brasil, é provável que existam diferentes métodos de prática de *Qigong*, em função da experiência trazida pelos mestres que emigraram para cá, de diferentes regiões da China. As informações trazidas nesta dissertação se referem ao método *Yifa*, desenvolvido pelo mestre Cao, já citado anteriormente. Aplicado a partir de 1989, o *Yifa* é um método simples e dinâmico, que busca “maior eficiência por meio da simplicidade e adaptação inteligente” (DE PIETRO, 2016). Se baseia nas teorias filosóficas do *Yin-Yang*, dos Oito Trigramas e dos Cinco Elementos, que por sua vez embasam o *Yi Jing (O Clássico das Mutações)*.

O propósito principal do método é o de promover o bem-estar por meio da saúde, do autoconhecimento e do desenvolvimento pessoal e, para isso, “o treinamento se volta a eliminar dores, prevenir doenças, promover estabilidade mental e emocional e desenvolver maior harmonia entre o indivíduo e a natureza.” (DE PIETRO 2016):

A forma mais comum da prática envolve sequências de exercícios e meditação, cada uma combinando movimento, estaticidade, pensamento, filosofia, alongamentos, respiração, tensão e relaxamento de uma maneira específica, com propósitos específicos. Às vezes, parece imitar os movimentos de uma garça; em outro momento, fica-se estático como uma montanha; em outros ainda, movimentam-se de forma mais vigorosa, como se fosse uma arte marcial. Isso porque o *Qi Gong* se originou a partir da observação da natureza, dos animais e dos fenômenos naturais (DE PIETRO; 2016).

A ideia de mestre Cao foi a de desenvolver com os alunos o autoconhecimento e a reflexão sobre os benefícios de cada técnica, fazendo com que eles ganhassem autonomia na forma de praticar o *Qigong*. Em função do conhecimento, são escolhidas quais sequências de movimentos, de exercícios de respiração ou tipos de meditação serão praticados, dependendo da época do ano (frio, calor, tempo seco ou úmido), da genética do indivíduo, do estado de saúde da pessoa e do que o aluno precisa melhorar ou desenvolver naquele momento da vida. Como afirma De Pietro, é fundamental que se entenda a teoria para que se escolha a forma mais eficaz de praticar no cotidiano.

Numa determinada época do ano, por exemplo, pode-se realizar sequências de movimentos que fortalecem o órgão Pulmão e aliviam o Fígado, quando numa situação de

¹¹² “After the 1980s, with the open-door policy in China, Qigong practitioners and teachers as well as information about Qigong appeared in other countries as interest burgeoned among speakers of English, French, German, and other languages. Qigong is now an international phenomenon.”

maior nervosismo ou estresse. Em outras épocas, prioriza-se práticas que equilibrem a energia dos órgãos: ora aliviando o excesso de energia *Qi*, ora querendo concentrar essa energia na região do abdômen (ponto *Dantian*). Muitas vezes, o excesso de pensamento e energia *Qi* no Coração, trazem ansiedade e agitação; trazer a energia para o abdome e mesmo para a região dos pés pode aliviar esses tipos de sintomas. Aliviar a energia do Fígado, por exemplo, alivia tensões emocionais, como exemplifica Cao:

Nós precisamos respeitar as mudanças da natureza. No inverno, trabalhamos a energia da vitalidade, porque o corpo muda com o frio. No verão, é preciso ficar atento ao Coração. [...] Quem tem um Fígado bom, por exemplo, tem mais criatividade, um Fígado ruim traz depressão, medo, insegurança. O Fígado está ligado ao emocional (CAO, 2008, informação pessoal¹¹³).

Portanto, os principais benefícios do *Qigong*, segundo De Pietro e mestre Cao envolvem: relaxamento e alívio do estresse e da ansiedade; promoção da estabilidade emocional; aumento do desempenho físico-esportivo e de faculdades cognitivas (memória, concentração e raciocínio); fortalecimento do sistema imunológico; melhoria na capacidade pulmonar; promoção de estabilidade emocional; mitigação da dor e maior consciência corporal.

2.2.2 Pesquisas acadêmicas atuais sobre *Qigong*

A partir de 1980, cientistas chineses deram início a pesquisas procurando compreender os benefícios do *Qigong* na área da medicina. Poucos foram publicados, talvez por não se encaixarem nos requisitos ditados pelos jornais científicos. Porém, segundo Sancier e Holman (2004), há mais de 1400 resumos escritos em anais de conferências e mais de 2000 estudos disponíveis na base de dados de institutos de *Qigong* em diversos países. Se o *Qi* não pode ser cientificamente mensurável, seus efeitos no corpo e na mente têm sido demonstrados por meio de eletroencefalograma, pressão do sangue, vibração, condutividade, variações dos batimentos cardíacos, ressonâncias magnéticas e cinesiologia aplicada (SANCIER, 2004).

Pesquisas têm demonstrado dados relevantes sobre os efeitos do *Qigong*, afetam o sistema fisiológico vegetativo (circulatório, linfático, endócrino e nervoso), reduzindo o estresse, a ansiedade e aumentando a imunidade. Segundo Jahnker¹¹⁴ (2016), uma definição contemporânea de *Qigong* seria o cultivo e a integração do sistema de atividades químicas

¹¹³ Esta explicação consta de uma reportagem de jornal de Campinas, publicada em 2008, intitulada: *Herança chinesa: pouco conhecido, o Qigong chegou ao Brasil há 40 anos*. Informação fornecida por e-mail por Matheus De Pietro.

¹¹⁴ Diretor do *Institute of Integral Qigong and Tai Chi* (Santa Bárbara, Califórnia).

internas do organismo, que inclui enzimas, nutrientes, hormônios e neurotransmissores¹¹⁵. Talvez, essa definição auxilie a mente ocidental a compreender o princípio oriental do *Qi*, como argumentam Sancier e Holman:

É um desafio para a mente ocidental entender a função do *Qi* no conceito de funções corporais, conforme definido pela ciência. Segundo a medicina chinesa e a teoria do *Qigong*, o *Qi* possui um número infinito de funções no corpo. [...] A prática do *Qigong* é o ato de trazer consciência e habilidade para direcionar as funções e o movimento do *Qi*, a tendência natural do corpo para a homeostase. O que chamamos de ‘habilidades especiais’ ou ‘poderes psíquicos’ que às vezes se desenvolvem na prática de *Qigong* são simplesmente o produto de nossa capacidade natural no refinado estado humano (SANCIER; HOLMAN, 2004, p. 163, tradução nossa¹¹⁶).

Segundo Sousa (2011), médicos pesquisadores acreditam que o aumento da circulação sanguínea explica esse efeito global no organismo, já que há melhora na entrega de oxigênio e de nutrientes às células e aumenta a remoção de resíduos, proporcionando efetivo equilíbrio nos órgãos do corpo. Em sua pesquisa de mestrado, a autora aponta quatro pesquisas recentes na área da saúde que comprovam cientificamente os efeitos do *Qigong*, em grupos¹¹⁷ com diferentes características (SOUSA, 2011, p. 26):

- a) pacientes hipertensos: Lee et al (2003) observaram melhora na função pulmonar, redução na pressão arterial e de estresse, estabilizando o sistema nervoso simpático;
- b) estudantes universitários: Maldonado et al. (2005), na Espanha, encontraram mudanças significativas nas taxas de cortisol e melhora nos níveis de ansiedade;
- c) digitadores de computador: Skoglund e Jansson (2006), na Inglaterra, mostraram que houve redução da frequência cardíaca, temperatura, noradrenalina, estresse e ansiedade, além de diminuição de dores lombares;

¹¹⁵ O link a seguir explica como Dr. Roger Jahnke compreende os efeitos do *Qigong* e Tai Chi no sistema fisiológico humano: <https://www.youtube.com/watch?v=ZJRtZAwVwgo> . Este vídeo teve, até o momento de escrita desta dissertação, 1.302.659 visualizações, desde 2016.

¹¹⁶ “It is a challenge for the western mind to understand the function of *qi* in the context of bodily functions as defined by science. According to Chinese medicine and *qigong* theory, *qi* has an infinitude number of functions in the body. [...] The practise of *qigong* is the act of bringing awareness and skill to direct functions and movement of *qi*, the body’s nature tendency toward homeostasis. What are called ‘special abilities’ or ‘psychic powers’ that sometimes developed in *qigong* practice are simply the product of our natural capacity in the refined human state.”

¹¹⁷ Em todas estas pesquisas havia um outro grupo de controle, com o qual nenhuma intervenção de *Qigong* foi feita.

- d) pessoas com transtorno de ansiedade: Chow e Tsang (2007), concluíram que o *Qigong* pode ser alternativa ao tratamento farmacológico, já que promove a estabilidade emocional.

2.2.3 Pesquisas que tratam dos benefícios da prática do *Qigong* entre músicos e/ou estudantes de música

Na pesquisa bibliográfica, observamos que há pouquíssimos trabalhos acadêmicos escritos sobre o benefício de práticas orientais chinesas com músicos. Recentes pesquisas, porém, demonstram que há um campo promissor de experimentação e pesquisa nesta área.

Mayer-Sattin e Kaplan (2020), em pesquisa recém-publicada, demonstraram que o uso da combinação de diversas técnicas da medicina tradicional chinesa pode ser muito útil na saúde de estudantes de música, ampliando sua motivação para o estudo, aliviando tensões e aumentando a concentração, o foco e o fluxo. Os autores, formados pelo instituto chinês de artes marciais *Wudang Daoist Sanfeng Pai*, aplicaram essas técnicas em crianças e jovens do ensino fundamental e médio, na *Bullis School – Maryland* (EUA). Aproximadamente, 100 estudantes participaram da pesquisa, entre 2009 e 2018. Foram utilizadas as seguintes técnicas: massagem de acupressão (massagem pressionando pontos de meridianos da acupuntura), *Qigong*, Tai Chi, meditação e intervenção na linha do *moving-mindfulness*. Os pesquisadores se fundamentaram nos princípios educacionais de Jorgensen¹¹⁸ (2008), que prioriza a integração do corpo e da mente na educação dos músicos.

Os autores testaram, ao longo dos anos de pesquisa, a seguinte hipótese:

Ao focalizar a mente e o corpo com estes aquecimentos especializados em artes marciais chinesas, foi levantada a hipótese de que os estudantes de música melhorariam os resultados de saúde física e mental e seriam mais capazes de se conectar consigo mesmos e com os outros no grupo (MAYER-SATTIN; KAPLAN, 2020, p. 341, tradução nossa¹¹⁹).

A coleta de dados foi realizada por meio de aplicação de questionários, observação dos professores, reflexões dos estudantes e conversas informais ao longo do curso. Embora a

¹¹⁸ Estella R. Jorgensen, autora do livro *The Art of Teaching Music*.

¹¹⁹ “By focusing the mind and the body with these specialized Chinese martial arts warm-ups, it was hypothesized that music students would improve physical and mental health outcomes and be better able to connect with themselves and with others in the ensemble.”

pesquisa esteja em andamento, Mayer-Sattin e Kaplan trazem os seguintes dados, a partir dos resultados parciais da pesquisa:

- a) estudantes demonstraram motivação intrínseca às práticas, incorporando-as no seu cotidiano, na música e nos esportes, aliviando a ansiedade de performance;
- b) estudantes expressaram melhora do bem-estar físico e mental após as práticas;
- c) todos participaram da automassagem, *Qigong* e Tai Chi, mas alguns não conseguiam participar da meditação em grupo, por distraírem-se facilmente;
- d) muitos estudantes sentiam-se menos tensos após a prática e algumas dores corporais diminuíaam ou deixavam de existir.

Sousa (2011) estudou os efeitos do *Qigong* na ansiedade e no estresse da performance musical de crianças entre 10 e 12 anos nas aulas de flauta transversal. A intervenção se deu da seguinte forma: oito crianças receberam aulas de *Qigong*, durante 30 minutos, ao longo de sete semanas, com a frequência de duas vezes por semana. Esta pesquisa foi realizada em Portugal.

A pesquisadora levanta o fato que, até aquela data, não havia nenhum estudo científico objetivo que trouxesse dados da mensurabilidade dos efeitos do *Qigong* com relação ao desempenho da performance musical. Antes da pesquisa, a prática do *Qigong* era considerada eficaz pela pesquisadora, apenas empiricamente. A pesquisa trouxe a possibilidade de serem usados valores psicológicos e parâmetros fisiológicos (medição de cortisol salivar e termografia de fluxo capilar), mostrando que o *Qigong*, realizado antes das audições de flauta transversal, reduz:

- a) a percepção subjetiva de ansiedade;
- b) a frequência cardíaca (11 batimentos por minuto);
- c) a pressão arterial (6,54 mmHg);
- d) os níveis de cortisol salivar.

Rossi (2012), em pesquisa de mestrado em Salzburg-Áustria, estudou o *Qigong* como uma forma de terapia complementar que auxilia a diminuição da ansiedade de performance musical. Segundo pesquisa bibliográfica realizada, o autor aponta que a prática do *Qigong* ajuda a desfazer ou prevenir bloqueios de energia, propiciando melhoras significativas no metabolismo, como por exemplo:

- a) no tratamento de problemas articulares;
- b) na melhoria dos sintomas respiratórios, já que a respiração profunda oxigena o cérebro;
- c) na conservação, na correção e na reabilitação postural;
- d) na diminuição de áreas de tensão e dor;
- e) na redução do estresse, da agitação, do nervosismo e da ansiedade;
- f) no aumento da energia, da vitalidade e da capacidade de concentração;
- g) na regularização do sono;
- h) na melhora da qualidade de vida;
- i) no aumento da autoestima e da autoconfiança;
- j) no fortalecimento e no equilíbrio da energia dos órgãos internos, aumentando sistema imunológico do corpo (ROSSI, 2012, p. 62).

Rossi acredita também que, com a prática regular da respiração, há ganhos na capacidade de concentração e na consciência corporal, fundamentais para a preparação da performance musical.

Os violoncelistas brasileiros Freitas e Micheletti (2018) escreveram artigo que aponta o *Qigong* como disciplina importante a ser acrescentada àquelas que visam benefícios à saúde e desenvolvimento da consciência corporal. Fazendo uma revisão bibliográfica sobre educação somática, diferenças entre o aquecimento e o alongamento e os benefícios da consciência corporal para os músicos, os autores descrevem alguns exercícios de *Qigong* que ajudam no alongamento dos tendões, dos músculos, do tecido conjuntivo e no aquecimento muscular. Elegeram dois exercícios básicos¹²⁰: a sequência das dobras (articulações de punhos, cotovelos, ombros e pescoço) e a sequência de exercícios básicos (“Garça” e “Mãos de Nuvens”). Segundo os autores, o *Qigong* é “uma atividade facilmente acessível e praticável em qualquer tipo de ambiente, com pouco impacto e exigência física” (FREITAS, MICHELETTI, 2018, p. 8).

O *Qigong* pode facilmente se integrar à rotina do estudo do instrumento e/ou no cotidiano de ensaios e concertos. É possível praticá-lo antes de ir ao palco, nos intervalos dos estudos, nos camarins e não exige muito espaço (sem a necessidade de se deitar no chão, por exemplo), diferente do Yoga.

¹²⁰ Para melhor compreensão do que são estes exercícios é recomendável a leitura de artigo de Freitas e Micheletti (2018).

Como se pode observar, pesquisadores de áreas diversas têm sido instigados a compreenderem e a comprovarem os efeitos do *Qigong* na melhora da qualidade de vida humana. Na área da performance musical, a pesquisa ainda é muito recente, mas acredita-se que ela pode vir a se expandir e beneficiar maior quantidade de músicos e de estudantes de música no controle emocional, respiratório e no cultivo da sua energia vital, fundamentais para a performance musical plena e gratificante.

2.3 PARALELOS ENTRE PRINCÍPIOS DO *QIGONG*, TAI CHI E YOGA COM A PRÁTICA DO VIOLONCELO

O “tocar violoncelo” começa nas costas, antes do som¹²¹.
Bernard Greenhouse

Não são apenas os braços que fazem o trabalho - é o corpo que toca violoncelo¹²².
Robert deMaine

Mesmo o menor movimento envolve todo o seu corpo. Seu corpo funciona como um todo unificado e não como uma coleção de partes isoladas. Quem se concentra demais em pequenos movimentos motores pode facilmente perder essa conexão vital com o resto do corpo¹²³.
Victor Sazer

As três epígrafes¹²⁴ acima são exemplos da busca da performance no violoncelo de forma integrada, mostrando a importância da relação existente entre as partes e o todo corporal. Todas as práticas tratadas anteriormente neste capítulo podem ajudar neste processo. O Yoga, Tai Chi e *Qigong* trazem, no entanto, peculiaridades relevantes.

Tais práticas, apesar de apresentarem diferenças, desenvolvem alguns aspectos em comum: aumento da consciência corporal, aprendizagem e aprofundamento da meditação e de exercícios de respiração. No caso do Tai Chi e *Qigong*, a respiração é também trabalhada em conexão aos movimentos de expansão e recolhimento do corpo. Enquanto Yoga já está bastante

¹²¹ “Cello playing begins in the back, before the sound.”

¹²² “It is not only the arms doing the work – it is the body that plays the cello.”

¹²³ “Even the smallest motion involves your entire body. Your body functions as a unified whole rather than as a collection of isolated parts. Those who focus too much on small motor movements can easily lose this vital connection with the rest of the body.”

¹²⁴ Epígrafes retiradas do site cellobello. Fonte: <https://www.cellobello.org/cello-lessons/category/performance/>

difundido entre os músicos ocidentais, o Tai Chi e, principalmente, o *Qigong* ainda são pouco conhecidos ou divulgados.

Antes de traçar os paralelos entre a prática do *Qigong* e as vantagens para a performance musical, traz-se a experiência de dois violoncelistas que, através da prática do Yoga e do Tai Chi, apontam aspectos muito semelhantes aos que o *Qigong* traz como benefício para os violoncelistas e músicos de forma geral.

2.3.1. O Yoga e o Tai Chi: experiências trazidas por violoncelistas

R. Phillips¹²⁵ (2019), violoncelista inglesa citada no subitem 2.1.2, traz conceitos muito relevantes de serem aplicados à performance dos instrumentistas de cordas. Seus dois ídolos e referências foram Pablo Casals e Vanda Scaravelli¹²⁶, no violoncelo e no Yoga respectivamente. Observando suas práticas, ela encontra um denominador comum: eles recorrem constantemente aos princípios naturais, como a **respiração**, a força da **gravidade** e **movimentos circulares**, que ela denominou de “ondas”. No artigo, ela se aprofunda em cada um desses aspectos, que podem ser trabalhados por meio de *assanas* do Yoga (*Apanasana*, *Tadasana* ou postura da montanha e *Marjarasana*, movimento entre a postura do “gato” e da “vaca”¹²⁷). Phillips explica de que forma esses conceitos e exercícios podem ajudar na forma de tocar (PHILLIPS, 2019):

- a) **respiração**: ao realizar a sequência de *Apanasana*, concentrar a respiração no abdômen e sentir que é ela que lidera o movimento do corpo, Phillips relaciona tal exercício com o movimento do arco: “Isso pode levar a uma experiência de gesto com o arco que seja mais parecida com a abertura e o fechamento da asa de um pássaro do que com nossa habitual forma de mudança, levantando e pressionando” (tradução nossa¹²⁸);
- b) **gravidade**: a musculatura corporal tende a ficar mais estável e relaxada com a prática de *Tadasana* (postura da montanha) e depois, ao caminhar, receber e

¹²⁵ Em colaboração com Jane Fenton, também violoncelista. O artigo completo pode ser lido no link, disponível para assinantes: <https://www.thestrad.com/playing/yogic-principles-and-string-playing/8840.article>

¹²⁶ Vanda Scaravelli (1908 e 1999) nasceu em Florença, na Itália, foi instrutora de Yoga e escreveu *Awakening the spine: the stress-free new yoga that restores health, vitality, and energy* (1991), no qual mostra sua visão própria do Yoga, com foco na respiração, gravidade e na coluna. Pertencendo à uma família de músicos, teve aulas com B. K. S. Iyengar, o mesmo instrutor de Y. Menuhin. Ela e Pablo Casals chegaram a se conhecer, em saraus organizados pelos pais de Vanda.

¹²⁷ Detalhes da realização destas posturas podem ser lidos no próprio artigo.

¹²⁸ “This in turn can lead to an experience of bowing which is more like the opening and closing of a bird’s wing than our habitual lifting and pressing.”

transmitir o peso da gravidade ao chão, por meio dos ossos dos pés, que recebem o peso do corpo. Essa mesma experiência da sensação de peso pode ser transmitida para os dedos dos instrumentistas, que recebem e transmitem o peso dos braços nas cordas. Phillips constata que a maioria dos instrumentistas de cordas seguram o peso do arco com os braços, nas passagens em *piano*, o que pode estressar a musculatura. Em vez disso, [...] ela recomenda que se trabalhe a favor e não contra a força da gravidade, reorganizando a forma do braço para que o peso vá através do cotovelo em direção ao chão (ao tocar em *piano*) ou diretamente na corda (tocando com mais sonoridade);

- c) **movimentos circulares** ou “ondas”: ao se praticar a postura do gato e da vaca, há flexão e expansão da coluna vertebral que, se liderada pela respiração, pode transformar posturas rígidas e fixas em movimentos dinâmicos, que fluem continuamente. Essa experiência, quando transposta ao tocar, pode trazer benefícios à performance, no nível emocional e espiritual: “[...] a flexão pode incorporar não apenas fechamento, proteção e medo, mas também recebimento, escuta e inspiração interior, enquanto a extensão pode incorporar não apenas abertura e projeção, mas também doação, liberação e expressão” (tradução nossa¹²⁹).

Phillips, em outro artigo da revista *The Strad*¹³⁰, escreve sobre a importância de praticarmos exercícios de respiração em conexão com a consciência corporal, inspirando e expirando, observando a contração e expansão da caixa torácica. Ela recomenda a experiência de ouvir uma melodia em *legato*, familiar, e realizar os movimentos de tocá-la, ainda sem o instrumento. O próximo passo seria o de mentalizá-la enquanto se toca a corda solta, sentindo as tensões e relaxamentos das frases musicais em conexão com o movimento do corpo. Somente no final deve ser tocada a melodia, trazendo toda esta experiência anterior e tentando fazer com que a respiração e o movimento do arco sejam uma unidade. Ela resume essa experimentação, concluindo da seguinte forma:

Trabalhando com a respiração da maneira descrita acima pode minimizar a divisão entre nosso corpo físico, o corpo do instrumento e o corpo da música.

¹²⁹ “[...] flexion can embody not only closing, protection and fear, but also receiving, inner listening and inspiration, while extension can embody not only opening and projecting, but also giving, releasing and expression.”

¹³⁰ O nome do artigo é *How to breathe freely when playing a stringed instrument*, disponível para assinantes em: <https://www.thestrads.com/playing-and-teaching/how-to-breathe-freely-when-playing-a-stringed-instrument/2894.article>

Isto nos enraíza, e estando enraizados, podemos começar a explorar com segurança os outros elementos da produção musical (PHILLIPS, 2002, tradução nossa¹³¹).

Ross Harbaugh¹³² (2003), professor de violoncelo na Universidade de Miami também relaciona princípios de práticas orientais em benefício da performance no violoncelo. Harbaugh é praticante de Tai Chi, que tem as mesmas raízes do *Qigong*, como vimos anteriormente e, portanto, trabalha com princípios muito semelhantes. Segundo Harbaugh, explorar os movimentos do Tai Chi longe do violoncelo oferece profunda estimulação física e mental. Tanto os movimentos no violoncelo como os do Tai Chi devem ser equilibrados e coordenados, usando o impulso, antecipação e movimentos naturais do corpo. O autor aponta quatro aspectos que se relacionam em ambas as atividades:

- a) **respiração:** trazer a consciência para o ato de respirar é fundamental para tocar o instrumento. O que seria óbvio para cantores e outros instrumentistas, nem sempre é óbvio para os de cordas. O autor relaciona as mudanças de arco com as da inspiração e expiração, que devem ser o mais natural e fluídas possível;
- b) **conexão:** várias posições de Tai Chi remetem à figura de uma árvore, os pés sendo as raízes, de onde vem o início do fluxo da energia vital¹³³. Para o autor, os violoncelistas devem trazer a consciência para a sola dos pés enquanto tocam, pois assim a energia vital poderá chegar até as extremidades, além de dar sensação de estabilidade e flexibilidade enquanto se toca;
- c) **equilíbrio:** as posições de Tai Chi trazem profundo senso de equilíbrio, com os pés enraizados no chão, o peso da gravidade nas pernas e a parte do corpo acima da cintura com liberdade de movimentação. Essa mesma sensação deve ocorrer quando tocamos violoncelo;
- d) **fluidez:** os movimentos de Tai Chi são fluidos e contínuos; o autor relaciona tais movimentos com o movimento de *legato*, ao tocar. Acredita que praticar tais

¹³¹ “Working with our breath in the manner described above can heal the divide between our physical body, the body of the instrument and the body of the music. It grounds us in matter and, being grounded, we can safely begin to explore the other elements of music making.”

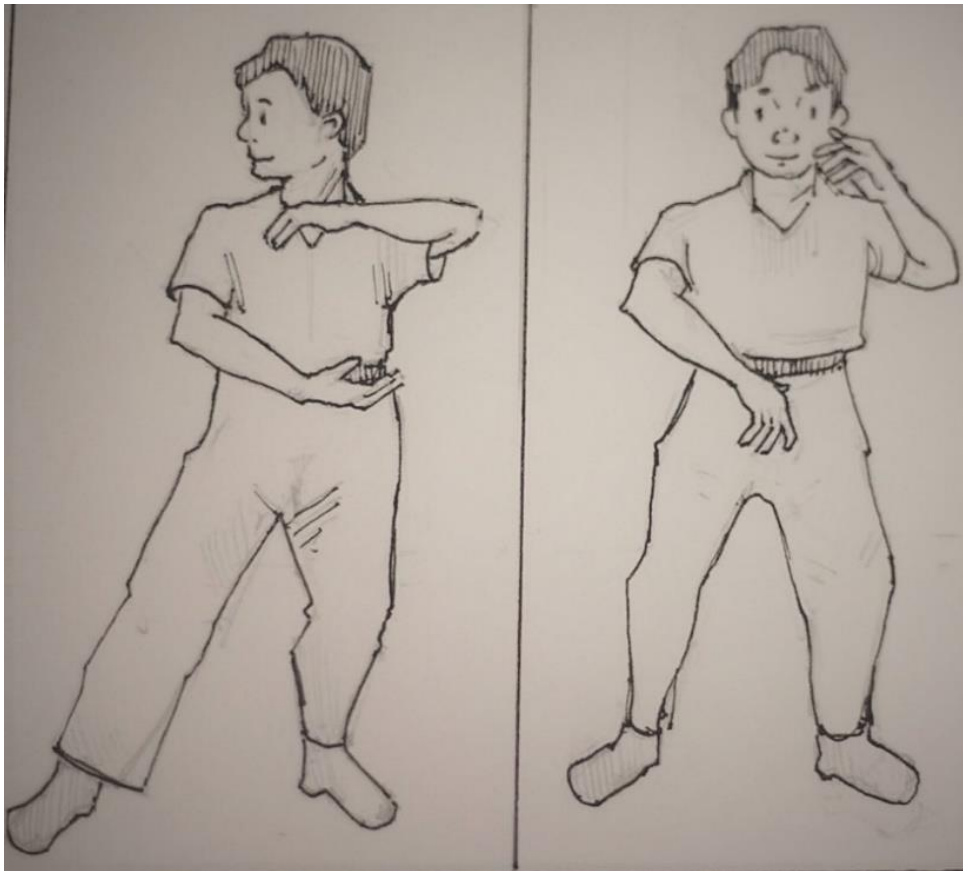
¹³² Harbaugh é também violoncelista do Quarteto de Cordas Bergonzi.

¹³³ O *Qigong* também trabalha com a sequência de posturas, chamado “em pé como uma árvore”, em que se busca este fluxo de energia da sola dos pés e do topo da cabeça, transferindo-os para pontos de energia específicos do corpo.

seqüências, longe do violoncelo, auxiliam a conscientização e controle da movimentação ao tocar o instrumento.

Harbaugh descreve e explica várias posturas e seqüências que podem ser úteis aos violoncelistas, inclusive com fotos¹³⁴. Ele mostra a semelhança existente entre o movimento clássico de “segurar a bola” e a postura natural de se tocar o violoncelo.

Figura 4 - Desenho esquemático que mostra a similaridade das posições entre o exercício “segurar a bola” e a posição habitual de se tocar violoncelo.



Fonte: Ilustração realizada por Mariana Holtz – acervo pessoal

Em outro exercício, ao explicar como se comporta a transferência de peso dos pés em relação ao chão, nos passos de “Tai Chi andando”, o autor relaciona com a transferência de peso e antecipação que os dedos da mão esquerda devem realizar no espelho do violoncelo. Assim, conclui que:

¹³⁴ O artigo foi publicado na revista *The Strad*: <https://www.thestrad.com/playing-and-teaching/how-tai-chi-can-help-cellists/2884.article>

Todos os movimentos de Tai Chi são realizados com um movimento fluido em *legato* - como os movimento de um violoncelista que toca de forma natural. Um dos segredos da fluidez é conhecer o destino antes de iniciar a viagem; este é o conceito de antecipação que János Starker ensinou tão efetivamente (HARBAUGH, 2003, tradução nossa¹³⁵).

Tanto os princípios que Phillips considera fundamentais para a performance do violoncelo (respiração, gravidade e onda) como os conceitos trazidos por Harbaugh são trabalhados, de forma muito rica, na prática do *Qigong*.

2.3.2 O *Qigong* e a prática instrumental

O *Qigong* trabalha vários dos aspectos listados nas práticas do Yoga e Tai Chi: controle da respiração, sensação da força da gravidade, movimentos circulares e contínuos, fluidez e equilíbrio. Uma característica específica do *Qigong* é que muitos desses aspectos se entrelaçam e se complementam, nos diversos exercícios e sequências trabalhadas, ao longo dos anos de prática.

Por meio do conhecimento teórico que embasa o *Qigong*, o praticante ganha um repertório de possibilidades, muito útil à prevenção e à manutenção da saúde, bem como na utilização para a performance musical. Assim como o músico escolhe diferentes estratégias de estudo, de acordo com o que precisa ser trabalhado no momento, ou em função do tempo de estudo disponível, a prática do *Qigong* também pode ter essa dinâmica.

Os exercícios podem ser combinados; há dias que é possível escolher práticas mais fortes, com movimentos que promovem maior circulação de energia (*Yang*), em pé, com maior movimentação, outras vezes focalizar em práticas mais contemplativas e meditativas (*Yin*), na posição sentada. Na maioria das práticas, as energias *Yin* e *Yang* são equilibradas: há momentos mais ativos, outros mais introspectivos, exercícios com maior exigência física, outros mais tranquilos, exercícios de respiração mais ativa, outros mais passiva e assim por diante. Idealmente, assim também deveria ser a prática instrumental: equilibrada.

A prática do *Qigong* não necessita de qualquer material ou ambiente específico, embora preferencialmente se escolham lugares silenciosos ou em contato com a natureza. Pode, portanto, ser integrado facilmente no cotidiano do músico: antes, durante ou depois do estudo do instrumento, dos ensaios de orquestra ou mesmo de concertos. Dependendo do tipo de

¹³⁵ “All Tai Chi motions are performed with a fluid, legato movement - like the motions of a natural cellist. One of the secrets of fluidity is knowing the destination before starting the journey; this is the concept of anticipation that Janos Starker taught so effectively.”

exercício, poderão ser realizados: sentados, em pé, andando e alguns outros podem ser praticados mentalmente, enquanto se faz alguma outra atividade do cotidiano¹³⁶.

Na atividade musical, o ideal é que se busque tocar com a menor tensão possível, o mais próximo da posição anatômica natural do corpo e no caso específico dos instrumentistas de cordas, sentindo o peso natural do corpo, que trará a sonoridade no instrumento por meio do arco. Esse, para os instrumentistas de cordas, deveria ser um prolongamento não só dos braços e mãos, mas da consciência do corpo como um todo. Todo o gestual de nosso corpo pode influenciar o tipo de som que queremos produzir. Assim como a respiração é fundamental na projeção e continuidade do som para os instrumentistas de sopro, nos de cordas isso é feito pela nossa relação com o arco. O “ar” dos instrumentistas de cordas é o sistema que controla o arco¹³⁷. Os movimentos do *Qigong* ajudam muito nesse processo, pois são contínuos, harmoniosos, circulares, sem tensão ou impacto; são também esteticamente belos.

Os movimentos do arco nunca deveriam ser retos, como traz Phillips (2019) transmitindo as palavras do violinista Sándor Végh, numa *masterclass* na Inglaterra:

– ‘Olhe as ondas!’ disse o violinista húngaro Sándor Végh, apontando dedo na direção da janela pela qual eu olhava. Uma aluna continuou a puxar seu arco em linhas retas e organizadas por cima da corda. ‘Curvo’, ele disse sobre a costa da Cornualha. ‘Olhe para o seu arco. Curvo! Veja a frase. Curvo! Tudo na natureza é curvo!’ (VÉGH apud PHILLIPS, 2019, tradução nossa¹³⁸)

O desejo em manter a continuidade do som, para os instrumentistas de cordas, pode se beneficiar com o aumento da consciência corporal e com a prática de movimentos circulares e curvos, realizados no *Qigong* e *Taiji Qigong*¹³⁹. Quando se praticam alguns movimentos do *Qigong*¹⁴⁰ como o “segurar a bola”, o “girar ombros”, o “dragão” e sequências do *Taiji Qigong*, desenvolve-se o corpo como um todo, o que pode ser transposto para o movimento do arco. O princípio do movimento se origina na parte central do corpo (região do abdômen na parte frontal

¹³⁶ Por exemplo, os exercícios dos sons dos órgãos (tradicionalmente denominado Liuzijue, “Seis Sons Secretos”) funcionam como vibrações sonoras específicas associadas a cada um deles. Os sons “xü” e “hu”, por exemplo, quando praticados alternadamente, harmonizam os sistemas do Fígado e do Baço-Pâncreas, aliviando tensões emocionais por estresse etc. Pode ser realizado logo antes de se entrar no palco, em concursos, ou quaisquer outras situações dessa natureza, pois auxiliam no controle da ansiedade.

¹³⁷ Sempre digo aos meus alunos: “Nosso ‘ar’ é nosso ‘ar’-co!”

¹³⁸ “‘Look at the waves!’ the Hungarian violinist Sándor Végh said, thrusting his finger towards the window out of which I gazed. A student continued to draw her bow in tidy straight lines across the string. ‘Curved,’ he said of the Cornish coast. ‘Look at your bow. Curved! Look at the phrase. Curved! Everything in nature is curved!’”

¹³⁹ Série de movimentos do *Qigong* interligados, formando uma sequência contínua, muito semelhantes visualmente ao Tai Chi.

¹⁴⁰ Alguns desses movimentos podem ser vistos no link abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=nh2cNrsxVK8>

e da coluna lombar e torácica na parte posterior) e se reflete nas partes distais como braços, antebraços, pulsos e dedos. Conceitos como transferência de peso, antecipação e continuidade do movimento, fundamentais tanto à produção sonora como às mudanças de posição da mão esquerda, também são ativados a partir destes exercícios. Se esses movimentos do corpo e dos braços, harmônicos e contínuos, estiverem conectados à respiração, pode-se construir frases musicais mais longas, quando essas forem a escolha interpretativa.

Em relação à mão esquerda, para uma boa afinação, agilidade e vibrato, precisamos de uma boa coordenação motora fina, sempre conectada ao ouvido interno e integrada ao sistema mais global do corpo. Os movimentos devem ser precisos, porém relaxados e equilibrados. Muitos exercícios de *Qigong* aumentam a sensibilidade das mãos e dos dedos, além de trabalharem com a coordenação integrada do corpo, bilateralmente. São movimentos de expansão e recolhimento, extensão e flexão de várias cadeias musculares, sempre com movimentos suaves e circulares, mas com grande circulação de energia. Tais movimentos tendem a equilibrar a musculatura cansada e sobrecarregada dos músicos, seja por horas de estudo e ensaios, seja pela posição de tocar determinado instrumento, nem sempre anatômica.

Movimentos vivenciados com o corpo como um todo, de forma global, podem nos ensinar sobre a movimentação de partes mais específicas¹⁴¹. No violoncelo, uma boa mudança de posição tem como fundamentos: a sensação de relaxamento e de peso na nota de partida; leve movimento circular, que parte do cotovelo, fazendo com que o sistema do braço, pulso e dedos operem em harmonia e deslizem sobre o espelho sem tensões; chegada na nota, sentindo novamente o peso, de forma relaxada. Por mais necessário que tais fundamentos sejam praticados no instrumento, é possível vivenciar no *Qigong* sistemas de movimentação parecidos. No entanto, com o corpo todo operando, a sensação de peso e relaxamento numa postura; transferência e movimentação para o outro lado do corpo, com movimentos circulares; chegada e relaxamento na postura; reinício do ciclo.

A relação dos movimentos do corpo com a respiração é outra particularidade do *Qigong* que pode trazer benefícios aos instrumentistas. Quando o músico toca, ele expressa suas ideias e suas emoções por meio das frases musicais. Ao conectar a mente e a respiração aos movimentos do corpo, utilizando a sua totalidade (corpo, mente e ação) para os exercícios, as frases musicais podem ser construídas com maior consciência e gestual adequado. Por exemplo: antes do ataque de uma nota, dependendo se inspiramos com mais ímpeto, com mais profundidade ou expiramos mais lentamente, o gesto corporal será diferente e produzirá tipos

¹⁴¹ O pedagogo Paul Rolland trabalhou muito com este princípio. Disponível em: <https://www.thestrads.com/teaching/paul-rollands-tension-free-philosophy/8300.article>

diferentes de ataque e caracteres musicais: *expressivo, dolce, risoluto, giocoso*. O mesmo se dá quando se constrói uma frase musical: gesto e respiração devem ajudar a moldar a ideia e a emoção que se quer transmitir. Como diz o violoncelista Steven Isserlis: “O arco deve ser algo vivo o tempo todo, e todas as coisas vivas precisam respirar” (ISSERLIS apud PHILLIPS, 2019, tradução nossa¹⁴²).

A consciência da respiração ajuda no controle da ansiedade, da tensão e do nervosismo, auxiliando no controle dos processos fisiológicos do corpo. Quando há uma maior consciência no ato de expirar e maior atenção à expiração, por exemplo, diminui-se a pressão arterial. Já quando a inspiração é um pouco mais profunda que a expiração, ocorre o inverso: o aumento da pressão arterial. Exercícios respiratórios do *Qigong* ajudam a trazer a consciência para esse controle e fazer com que se aprenda a respirar, prioritariamente, com o abdômen. Nesse sentido, um outro benefício dos exercícios de respiração propostos pelo *Qigong* é que eles aumentam consideravelmente a capacidade respiratória, transformando a habitual respiração torácica em respiração abdominal.

De acordo com Lewis (1999), o sistema respiratório está conectado à maioria dos nervos sensoriais do corpo, isto explica o porquê de todo estímulo repentino ou crônico vindo dos ‘sentidos’, afetar a força, profundidade ou velocidade da respiração, podendo inclusive ‘interrompê-la’. Uma ‘emoção positiva’ pode tirar o fôlego momentaneamente, em contrapartida a dor, a tensão ou o estresse geralmente aceleram a respiração, diminuindo a sua profundidade. Controlando a respiração, os ‘impulsos nervosos’ provenientes do ‘córtex cerebral’ em decorrência deste ‘comando intencional’, ignoram o centro respiratório e percorrem o mesmo caminho usado para o controle voluntário dos músculos. Conforme Lee (1995), a ‘respiração é o alicerce do *Qigong*’, e com a prática o movimento respiratório, passa do habitual torácico para o abdominal, da respiração superficial à ‘*dantian*’. Como consequência, a capacidade pulmonar aumenta, promovendo a ‘absorção de oxigênio’ e a ‘circulação sanguínea’, melhorando a digestão e a assimilação por efeito da massagem nos órgãos internos (SILVEIRA JR; CARDOSO, 2004, p. 92).

Estas informações sobre a respiração se relacionam fortemente com o pensamento do violoncelista e professor Paul Katz¹⁴³, no que diz respeito à importância da respiração na performance musical. Numa de suas aulas, disponíveis no site *cellobello.org*, Katz confirma a necessidade de conscientização da respiração enquanto se toca, mostrando que a expiração tem forte efeito no relaxamento muscular, antes de mudanças de posição desafiadoras, por exemplo,

¹⁴² “The bow must be a living thing at all times, and all living things need to breathe.”

¹⁴³ Violoncelista e fundador do quarteto de cordas Cleveland, professor no *New England Conservatory* – Boston, EUA e diretor artístico do website *cellobello.org*, um dos mais completos sites de intercâmbio de informações pedagógicas e artísticas entre violoncelistas.

e no sistema nervoso como um todo. Ele recomenda: “Está nervoso ou tenso? Expire! A expiração é a liberação emocional e física mais forte da natureza” (KATZ, 201-, tradução nossa¹⁴⁴). As recomendações desse experiente violoncelista são muito claras e práticas¹⁴⁵, entre elas:

- a) a inspiração oxigena o corpo. A inspiração de qualidade enche o abdome antes do peito. Conscientizar-se sobre a respiração é ter o foco na expiração, já que é muito frequente se esquecer de expirar quando se está sob pressão psicológica;
- b) a respiração livre é possibilitada pela boa postura: deixar o queixo para baixo e os ombros caídos diminuem a capacidade respiratória;
- c) prender a respiração pode levantar os ombros e causar tensões: a expiração ajuda a liberar peso no instrumento e permite que a gravidade e o peso do braço substituam a pressão e tensão da musculatura pela fonte de energia vertical; as artes marciais, por exemplo, usam a expiração explosiva como fonte de velocidade e força;
- d) ao expirar, pode-se sentir o corpo, os músculos, o sistema nervoso e as emoções se acalmando.

Outra peculiaridade do *Qigong* é o desenvolvimento da imaginação e da visualização, que segundo Huang (1979), são fundamentais à circulação de energia vital pelo corpo, equilibrando os meridianos. Desenvolver a capacidade de visualização enquanto se respira, como alguns exercícios de *Qigong* propõem¹⁴⁶, pode ajudar na integração entre pensamento, intuição musical, gestos corporais e realização interpretativa da música. Também podem estimular a capacidade de concentração, foco e preparar o córtex cerebral para realizar o estudo mental ou estudo preliminar¹⁴⁷ da música.

A automassagem, também ensinada no *Qigong*, normalmente realizada após uma sequência de exercícios, pode ser muito útil no cotidiano dos músicos. Funciona como uma espécie de “autoacupuntura”: por meio da massagem ou pressão dos dedos, com movimentos circulares em regiões e pontos específicos do corpo, da cabeça aos pés, a energia dos meridianos

¹⁴⁴ “Nervous and tight? Exhale! The exhale is nature’s strongest emotional and physical release.”

¹⁴⁵ É possível acessar estas informações no link: <https://www.cellobello.org/cello-lessons/body-awareness/nervous-and-tight-exhale/>

¹⁴⁶ Há exercícios em que se visualiza o movimento de “caracol” ou “espiral”, no abdômen, junto com a respiração; outros por meio dos quais se visualiza o percurso da energia dentro do organismo, até mesmo com cores; outros nos quais se procura sentir o corpo se movimentando dentro da água ou através de uma resistência de ar, entre outros.

¹⁴⁷ Termo tratado no Capítulo 1 desta dissertação.

são desobstruídas e liberadas, propiciando uma sensação de bem-estar. Muito útil após ensaios tensos, densos, ou após muitas horas sentada, estudando seu instrumento.

Em relação às muitas horas que o músico permanece, no dia a dia, na posição sentada, o *Yifa Qigong* também traz contribuições. Há uma sequência de preparação para a postura sentada, realizada antes da prática de meditação, muito útil antes do estudo do instrumento, pois serve também como aquecimento muscular e alongamento da coluna cervical, lombar, ombros, pulsos e quadril.

Outro aspecto trabalhado no *Qigong*, a meditação, também pode favorecer a preparação da performance musical, pois:

- a) ajuda na concentração, no foco e na busca da quietude;
- b) se realizada antes ou depois do estudo do instrumento, facilita a absorção do que será ou foi estudado, respectivamente, na área da memória do córtex cerebral, armazenando o que foi praticado no instrumento;
- c) utiliza sons ou mantras, que podem ser entoados de fato ou realizados mentalmente. Ouvir o som mentalmente, ativar o “ouvido interno” é um treino e condição fundamental, principalmente para os instrumentistas de cordas, que produzem cada uma das notas em seus instrumentos;
- d) influencia o controle mental e equilíbrio emocional, ao mentalizar e visualizar, antes ou depois do estado de meditação profunda, fatores relacionados à performance, como: o local da apresentação, a tranquilidade emocional, o ritmo dos batimentos cardíacos em harmonia, a atitude positiva e confiante em relação à performance e/ou a realização correta e confiante de determinada passagem musical, desafiadora. Pesquisas na área de neurociências e da psicologia cognitiva têm se aprofundado nesta temática¹⁴⁸.

Acredita-se que a prática do *Qigong* e técnicas de meditação interferem de forma positiva na vivência do estado de fluxo e na plenitude da performance. Faz-se necessária a realização de outras pesquisas, evidenciando ou não tais benefícios.

Os princípios relacionados à prática do violoncelo, aqui tratados, podem ser trabalhados na formação técnica do instrumentista junto ao professor de violoncelo. Ao longo da carreira

¹⁴⁸ A tese de doutorado do violoncelista Joel de Souza (2020), citada no Capítulo 1.2.2 desta dissertação, aponta diversas pesquisas desta natureza, principalmente no que diz respeito à memória muscular e a importância do Estudo Preliminar.

profissional, porém, muitos desafios a serem enfrentados precisam ser resolvidos a partir da própria experiência e da autorreflexão. Utilizar e relacionar ferramentas que ajudem na melhoria da consciência corporal, na reeducação postural e na integração entre o físico, o mental e o emocional, relacionando com a técnica do instrumento, pode trazer muitos benefícios para os instrumentistas na preparação de suas performances.

Sob essa ótica, o *Qigong* tem muito a contribuir, integrando pensamento, intuição e ação, gestos e movimentos circulares e fluidos, trazendo a atenção para a respiração, desenvolvendo tranquilidade e confiança. Unindo esses aspectos à bagagem técnica e musical construída pelo músico ao longo de tantos anos de trajetória, o almejado equilíbrio da performance musical pode ser construído. Equilíbrio entre consciência, controle, unidade, espontaneidade e criatividade.

A performance musical exige do intérprete o treino profundo das capacidades de foco, concentração e fluxo. Para que consigamos nos expressar através da música, quase que paradoxalmente, precisamos mergulhar na introspecção. Phillips aponta a relação da meditação com o processo de preparação para a performance musical:

O pensamento é necessário. Precisamos pensar durante a nossa prática - sobre a vida do compositor, a harmonia, o pulso, a estrutura - mas o pensamento na forma de planejar, julgar, lembrar e comentar nos tira do momento presente, o que inibe nossa capacidade de ouvir. A observação, no entanto, que desenvolvemos através da prática da meditação, concentra nossa atenção no presente e traz espontaneidade (PHILLIPS, 2019, tradução nossa¹⁴⁹).

A prática do instrumento em si mesma, quando consciente e profunda, já propicia muita introspecção. Porém, a meditação e os exercícios de respiração também podem ser um caminho de desenvolvimento da concentração e da interiorização do instrumentista, quando realizados paralelamente à boa formação técnica e musical. O neurocientista brasileiro Sidarta Ribeiro (2019), em seu livro *O oráculo da noite*¹⁵⁰, traz a seguinte reflexão:

Tão enraizadas no Oriente através do zen-budismo e outras práticas, a introspecção ainda se depara no Ocidente com resistência e ceticismo. Somos praticantes cegos aos órgãos e processos internos. Tente mexer o polegar

¹⁴⁹ “Thought is necessary. We need to think during our practice - about the composer’s life, the harmony, the metre, the structure - but thought in the form of planning, judging, remembering and commenting takes us *out* of the present moment, which inhibits our ability to listen. Observation, however, which we develop through meditation practice, focuses our attention on the present and brings spontaneity.”

¹⁵⁰ O trecho transcrito faz parte do subitem *Despertar para Dentro*. Neste capítulo do livro, *Sonho e Destino*, ele traz o novo conceito do “sonho lúcido”, que tem sido pesquisado na neurociência recentemente. É um estado intermediário entre a vigília e o sono REM, marcado pela concentração, foco e tomada voluntária de decisões. Talvez um novo campo a ser pesquisado na relação com a performance musical.

esquerdo. Fácil, né? Agora tente ativar seu hipocampo direito... A insensibilidade para quase tudo que acontece normalmente dentro do corpo talvez seja o estado psicológico padrão do ser humano, mas técnicas como o *chi kung* chinês ou os *assanas* hindus alteram enormemente essa experiência. Sua prática torna possível escutar o próprio coração bater, controlar a temperatura do corpo e sentir as vísceras. São assuntos no limiar entre ciência e metafísica, lugares que os cientistas ainda não visitaram o suficiente para mapear sem preconceitos os fenômenos que ainda não entendem. Os poucos estudos científicos sobre o assunto indicam que tais habilidades são reais (RIBEIRO, 2019, p. 367).

2.3.3 Experiência da pesquisadora com as práticas abordadas

Viver é afinar o instrumento.
De dentro pra fora, de fora pra dentro.
A toda hora, a todo momento.
De dentro para fora, de fora para dentro.
Tudo é uma questão de manter... a mente quieta, a
espinha ereta e o coração tranquilo.

Walter Franco (Serra do Luar)

Acredito que as atividades que visam o bem-estar físico e mental são fundamentais durante a vida do músico profissional. A profissão de músico exige horas contínuas de estudo, de ensaios, com movimentos repetitivos em postura isométrica e, dependendo do instrumento, não anatômica. Muitos músicos tocam instrumentos grandes ou pesados e transportá-los ao longo de tantos anos também traz sobrecarga ao corpo.

Na profissão de músico, há uma exigência física e mental muito semelhante à do atleta, como foi discutido no início do capítulo. A prática musical exige muita concentração, memória e busca constante para o melhor desempenho, como no caso dos atletas. Porém, há uma diferença fundamental: a carreira do músico profissional é ainda mais longa. Os anos de dedicação à atividade musical se iniciam na infância ou adolescência, estendendo-se durante toda a vida profissional. O cuidado preventivo com o corpo e com a mente torna-se, portanto, de vital importância.

A meu ver, a busca de atividades físicas ou práticas que desenvolvam a reeducação e consciência corporal trazem muitos benefícios à profissão. Alguns fatores devem ser observados na escolha das atividades:

- a) não deve causar impacto nas articulações;
- b) não deve interferir na coordenação motora fina;
- c) deve promover o alongamento e fortalecimento muscular;

- d) deve favorecer o efeito compensatório ou correção da postura;
- e) deve ser prazerosa e/ou propiciar relaxamento físico, mental, ajudando no emocional.

Compartilho minha experiência pessoal na busca de atividades realizadas paralelamente ao instrumento, que me ajudaram ao longo da carreira de violoncelista. Na faculdade, pratiquei Tai Chi no Centro de Práticas Esportivas da USP (CEPEUSP) e, naquela época, o que me atraía nessa arte marcial era a beleza e a leveza dos movimentos, assim como a serenidade que sentia, tanto ao praticar como ao observar os outros alunos

Quando ingressei na Orquestra Sinfônica da USP (OSUSP), dez anos depois, senti a necessidade de adequar minhas atividades físicas às necessidades que a profissão de musicista me exigia: fortalecimento muscular e controle da ansiedade de performance, que se expressava em mim com aumento dos batimentos cardíacos e tremores no arco, muitas vezes incontroláveis. Pratiquei o Yoga, com o Professor Marcos Rojo, no CEPEUSP e senti o benefício de aprender as posturas (*assanas*), alongamentos e exercícios respiratórios (*pranayamas*). Na mesma época passei a praticar natação e notei que essa combinação de atividades físicas (Yoga e natação) trouxe incontáveis benefícios para minha saúde em geral.

De 2000 a 2003 fiz especialização em violoncelo na Academia Ferenc Liszt, na Hungria. O aprendizado técnico e musical foi muito profundo, mas ainda apresentava os tremores no arco e aceleração dos batimentos cardíacos em concertos com repertório desafiador. Notei, porém, que quando praticava natação no dia do concerto, minha musculatura ficava mais relaxada e eu parecia ter algum controle sobre a ansiedade, talvez por conta de ter trabalhado com a respiração. A conexão com o som produzido pela respiração na caixa torácica parecia funcionar como um mantra, como um resgate do som intrauterino, o que me trazia tranquilidade emocional. Assim, perceber que os exercícios de respiração ajudavam no controle das emoções no palco foi descoberta importante.

Apenas quando voltei ao Brasil, conheci o *Qigong*, por motivo de dores na coluna vertebral (cervical e torácica) e a um pequeno cisto no meu pulso esquerdo, busquei tratamento de acupuntura com o mestre Cao Yinming, por indicação de colegas. Vários músicos de orquestra se trataram com mestre Cao naquela época, no Instituto de Acupuntura e Massagem *Qigong* China-Brasil, fundado por ele em 1989. Usualmente, após o tratamento com a acupuntura, quando o paciente já havia saído da crise de dores, mestre Cao recomendava fazer o curso de *Qigong*, o qual ele dizia ser uma espécie de “autoacupuntura”. Muitos músicos em

São Paulo experimentaram os benefícios dessa prática e faço parte de um pequeno grupo que pratica até hoje, com o professor Matheus De Pietro, que foi aluno e discípulo do Mestre Cao.

No caso do *Qigong*, a partir de posturas e sequências de movimentos leves, lentos e sutis em conexão com a respiração, trabalha-se o fluxo da energia nos meridianos do corpo¹⁵¹, as energias *yin* e *yang* dos órgãos, a pressão arterial e a flexibilidade dos tendões. Isso revitaliza a energia vital de forma global, aumentando a sensação de bem-estar físico, mental e emocional. A prática é realizada em silêncio, de preferência próximo à natureza e, ao final, sempre temos alguns momentos de meditação. A meditação ajuda muito em aspectos como a concentração, a memória, o foco, o fluxo e a diminuição da ansiedade, fundamentais para os músicos. Ao longo dos anos de prática, a meditação é também aprofundada. Como o mestre Cao aprendeu e praticou *Qigong* intensivamente sob lamas sino-tibetanos, a meditação por ele ensinada é realizada também com mantras, *mudras*¹⁵² e respirações baseadas na tradição budista tibetana.

Apesar de, inicialmente, as sequências de exercícios praticadas nessa arte parecerem simples, fui percebendo, a cada curso e no decorrer dos anos, como a prática é ampla, trazendo resultados para saúde do corpo, da mente e emocional de forma integrada. Como também se relaciona com a medicina tradicional chinesa, são necessários anos de estudo e dedicação para compreender, por exemplo: a função de cada postura ou sequência de movimentos; a relação entre meridianos e órgãos; o que praticar em cada época do ano¹⁵³ e de que forma cada pessoa reage a cada tipo de sequência de movimentos ou a tipos diferentes de meditação, prática de mantras ou *mudras*.

Posso confirmar, pela minha experiência profissional, que os sintomas de ansiedade (APM) que vivenciava no início da minha carreira foram fortemente minimizados ao longo dos anos, aparecendo hoje muito eventualmente. Mesmo quando surgem, sinto que tenho maior controle, principalmente a partir do trabalho com a respiração. Essa foi uma das principais motivações que me levou a escrever sobre o *Qigong* nesta dissertação. Espero que com esta e outras pesquisas, o *Qigong* possa se tornar mais conhecido entre os músicos, entrando no leque de possibilidades das práticas que ajudem na integração do corpo/mente/emoções, no desenvolvimento da consciência corporal e da promoção da saúde.

¹⁵¹ Os meridianos são canais de energia estudados na medicina chinesa e a ação da acupuntura se dá através deles.

¹⁵² *Mudras* são posturas e gestos específicos, das mãos, que facilitam o fluxo de energia; são também utilizadas no Yoga.

¹⁵³ Variações de ambiente, temperatura e umidade afetam o equilíbrio dos órgãos e determinadas sequências do *Qigong* ajudam a restaurar este equilíbrio.

CAPÍTULO 3 - ESTRATÉGIAS DE ESTUDO E PREPARAÇÃO PARA A PERFORMANCE: REFLEXÕES E PROPOSTAS PRÁTICAS DE VIOLONCELISTAS PROFISSIONAIS

Nós somos artistas profissionais. Nós temos responsabilidades. [...]

Quando eu era jovem violoncelista, meu objetivo era alcançar a máxima precisão e polimento técnico. Mais tarde, meu objetivo se tornou o domínio da estrutura musical. Agora, eu me esforço para o enriquecimento total da música que eu executo¹⁵⁴.

Janos Starker

3.1 METODOLOGIA DA PESQUISA DE CAMPO

A pesquisa de campo deste trabalho é fundamentada na metodologia científica da pesquisa em ciências sociais, referenciada em Michel (2009). Utilizou-se a técnica de coleta de dados denominada como “observação direta extensiva”, na qual “o contato direto na fonte não é essencial na obtenção das informações” (MICHEL, p. 66). Optou-se por aplicar o questionário *on-line*, entre as possibilidades de técnicas de coleta de dados, visto que a mostra da pesquisa visou abranger violoncelistas de diversas regiões do Brasil e de diferentes países, o que impossibilitaria a presença da pesquisadora na realização da coleta de dados.

O processo de elaboração do questionário *on-line* foi complexo e meticulosamente planejado, para que o objetivo da pesquisa fosse efetivamente alcançado. As perguntas foram elaboradas – em duas versões do questionário¹⁵⁵, com o mesmo conteúdo, nas línguas portuguesa e inglesa – de forma clara, evitando dúvidas acerca do conteúdo ou na forma de respondê-las. O questionário é composto por questões dissertativas e de caixa de seleção com justificativas, já que a análise de dados foi realizada na perspectiva mista, quali-quantitativa. Segundo a concepção de Michel, pesquisas qualitativas e quantitativas não são excludentes: “... a pesquisa quantitativa atua como compiladora e organizadora de informações para serem analisadas crítica e qualitativamente” (MICHEL, p. 39).

Obtivemos assim, tanto gráficos que mostram dados numéricos e porcentagens, bem como respostas abrangentes, de conteúdo subjetivo. Nas várias temáticas levantadas durante a

¹⁵⁴ “We are professional artists. We have responsibilities. [...] When I was a young cellist, my goal was to achieve maximum precision and technical polish. Later on, my goal became the domain of musical structure. Now, I strive for the total enrichment of the music that I play.”

¹⁵⁵ Ambos questionários poderão ser lidos na íntegra nos anexos (A e B) desta pesquisa.

análise de dados, respostas consideradas mais elucidativas e/ou contrastantes foram escolhidas para serem transcritas no corpo desta dissertação.

O questionário foi dividido em três partes principais:

- **Parte 1 – “O estudo do violoncelo na vida profissional”**: nessa sessão do questionário, com quatro questões e quatro subitens, obtiveram-se as seguintes informações: principais atuações profissionais dos violoncelistas; prioridades na forma de estudar para a manutenção da técnica do instrumento; métodos utilizados na época de estudantes que se perpetuaram no estudo cotidiano atual; o que mudariam na forma de estudar se pudessem voltar aos tempos de estudante; se consideram a forma de estudar na vida profissional mais eficaz, mais objetiva e/ou mais criativa e o que priorizam no trabalho com seus alunos, no caso de atuarem, como professores.

- **Parte 2 – “Estratégias de estudo e a performance musical de obras desafiadoras: entre a motivação e a ansiedade”**: nessa parte do questionário, composta por seis perguntas, investigaram-se: as principais estratégias de estudo usadas para superar desafios técnicos; tipos de práticas sem o instrumento que os violoncelistas consideram úteis no cotidiano profissional; quais os tipos de preparação para a performance de obras desafiadoras que realizam para se sentirem melhor preparados; os sintomas relacionados à Ansiedade de Performance Musical que aparecem em suas apresentações diante de repertório desafiador; as estratégias de enfrentamento desses sintomas; quais as motivações os inspiram a tocar obras novas ou desafiadoras e, finalmente, quais as estratégias de auto-observação ou de autorreflexão que utilizam na preparação desse repertório ao longo de suas carreiras.

- **Parte 3 – “Práticas complementares: uma visão mais ampla da performance”**: a partir de três perguntas com quatro subitens, coletaram-se dados sobre: outras práticas utilizadas pelos violoncelistas que auxiliem no bem-estar físico e emocional; de que forma essas práticas ajudam; que aspectos, no momento atual da carreira, eles pretendem aperfeiçoar; o significado de uma performance musical plena e satisfatória; se acreditam que a preparação mais integrada e/ou criativa auxilia na busca da plenitude e gratificação pessoal.

Foi realizado um pré-teste do questionário, sendo que cinco músicos (entre eles três violoncelistas) o responderam. A elaboração final do questionário levou em conta as observações e as contribuições dos mesmos.

3.1.1 Coleta de dados

Como dito anteriormente, optou-se por aplicar o questionário *on-line*, visto que os violoncelistas são de diversas partes do Brasil, bem como de diferentes países. Como pesquisas em metodologia científica mostram que a aplicação de questionários algumas vezes pode ter baixo índice de respostas, em torno de 25% (MICHEL, 2009), enviamos o questionário *on-line* para uma amostra maior de profissionais. O índice de respostas, no entanto, foi alto (70%), sendo que, dos 60 questionários enviados, obtivemos 42 respostas. Apenas uma violoncelista, residente em Londres respondeu o questionário verbalmente, via *Skype*, tendo suas respostas sido devidamente transcritas.

No total, 41 violoncelistas autorizaram a citação de seus nomes no texto da dissertação; apenas uma pessoa preferiu o anonimato. Os trechos selecionados dos questionários respondidos estão dispostos dentro de caixas de texto, ao longo da análise. Ao fim de cada trecho, optou-se por utilizar as iniciais de seus nomes e sobrenomes, sendo que o nome por extenso constará da lista no Anexo D. Esta lista mostrará também a nacionalidade e o principal local de trabalho dos violoncelistas.

O processo de coleta de dados se estendeu por oito meses, de abril a novembro de 2019, sendo que a maioria das questões foram respondidas entre abril e julho. Apenas uma resposta foi enviada posteriormente, em janeiro de 2020, quando se encerrou definitivamente a coleta de dados.

3.1.2 Característica da Amostra

A amostra de violoncelistas participantes da pesquisa abrange 13 países diferentes (Alemanha, Inglaterra, França, Hungria, Suécia, Grécia, Espanha, EUA, Coreia do Sul, Argentina, Uruguai, Cuba e Brasil) e seis diferentes estados brasileiros (SP, RJ, RS, DF, RN e BA). Todos(as) possuem reconhecida atuação profissional, a maioria deles transitando entre as atividades de cameristas, chefes de naipe, *concertinos* ou músicos de orquestra e/ou solistas. Dos participantes, 90% atuam também como professores, sendo 57% em escolas ou universidades de qualidade reconhecidas e 33% oferecendo aulas particulares. Entre os

violoncelistas que responderam o questionário, 16 são mulheres (28%). Foram enviados questionários para violoncelistas com tempo de experiência profissional variado, porém priorizando aqueles com carreira mais sólida e estabelecida, com a seguinte distribuição:

- a) 67% com 15 a 35 anos de carreira;
- b) 24% com mais de 35 anos de carreira;
- c) 9% com até 15 anos de carreira.

Na análise dos dados procurou-se apontar tanto similaridades da prática profissional, como as principais contraposições e as diferenças entre tais experiências, a fim de obter um panorama amplo da vivência profissional destes violoncelistas, suscitando possíveis discussões, críticas construtivas e motivações nos leitores desta pesquisa. Na análise pontua-se também a existência de diferenças ou discrepâncias significativas encontradas entre violoncelistas brasileiros e estrangeiros. Para efeito da análise, a amostra foi dividida em dois grupos:

a) Grupo 1 (50%):

- 19 violoncelistas brasileiros;
- 2 estrangeiros que construíram suas carreiras profissionais no Brasil desde a juventude.

Característica do grupo: Todos os violoncelistas atuam em dois ou três tipos de atividades musicais diferentes. A combinação de atividades mais frequente nessa mostra de violoncelistas é atuar como camerista, chefe de naipe, *concertino* ou músico de orquestra. Apenas 23% desses violoncelistas atuam como solistas e/ou realizam recitais solo.

b) Grupo 2 (50%):

- 19 violoncelistas estrangeiros;
- 2 brasileiros que construíram suas carreiras profissionais no exterior desde a juventude.

Característica do grupo: Todos os violoncelistas atuam em dois ou três tipos de atividades musicais diferentes. A combinação de atividades mais frequente nessa mostra de violoncelistas é atuar como camerista, realizar recitais solo e atuar como solista com orquestra. Entre eles, sete atuam como chefes de naipe e dois atuam como músicos de fila em orquestras internacionais.

Observa-se que, nos dois grupos da amostra, a atividade profissional mais frequente é atuar em música de câmara. No Grupo 1, porém, temos menor quantidade de solistas e maior quantidade de músicos de orquestra, a maioria deles com o cargo de chefes de naipe ou *concertinos* de orquestras importantes (Orquestra Sinfônica Municipal, Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo, Orquestra Sinfônica da USP, Orquestra Jazz Sinfônica, Orquestra Petrobrás Sinfônica, Orquestra Sinfônica de Brasília).

Já no Grupo 2, observa-se maior quantidade de solistas com orquestra, que também realizam recitais solo com frequência e menor quantidade de chefes de naipe e/ou músicos de orquestra. Mesmo sendo poucos, os representantes são de orquestras importantes, como a Orquestra Sinfônica de Londres, Orquestra Sinfônica de Birmingham, *Rheinisches Philharmonie*, *Royal Opera House*, *Mahler Chamber Orchestra*, Orquestra Filarmônica de Buenos Aires, Orquestra Filarmônica de Montevideo e Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo.

Apesar de algumas diferenças entre os dois grupos, considera-se a comparação entre eles válida, justificada pela qualidade e relevância desses profissionais no contexto cultural de seus países, muitos deles inclusive com reconhecimento no cenário internacional.

3.2 ANÁLISE DOS DADOS DA PESQUISA

A análise de dados acompanhou a ordem e temática das perguntas do questionário. Foi organizada em três partes diferentes. Em cada seção temos a totalidade das perguntas que constam nos questionários e a análise quali-quantitativa das respostas. As respostas escolhidas para fazerem parte do corpo do texto foram selecionadas para exemplificar ou justificar as análises e os dados obtidos. Gráficos, tabelas e caixas de texto foram utilizados para melhor visualização dos dados.

A maioria dos violoncelistas estrangeiros responderam em inglês e uma, de nacionalidade uruguaia, em espanhol. Alguns estrangeiros responderam em português, sendo dois portugueses, um grego e um cubano, ambos fluentes na língua. Todas as traduções das respostas em língua estrangeira foram realizadas pela pesquisadora, auxiliada por revisores. Dentro das caixas de texto, o asterisco (*) indica que houve tradução. As respostas completas dos 42 questionários podem ser lidas, em seus idiomas originais, no Anexo D.

3.2.1 PARTE 1: O estudo do violoncelo na vida profissional

Pergunta 1: Quais tipos de performance musical são mais comuns na sua vida profissional atualmente?

A maioria dos músicos da atualidade transitam entre duas ou mais formas de atuação profissional. O mesmo ocorre com os violoncelistas. Poucos deles marcaram apenas uma opção na caixa de seleção. A maioria combina três ou até quatro atividades profissionais, como por exemplo: realizar recitais solo, fazer música de câmara, realizar solos com orquestras e ser professor em universidade. Essa combinação de atuações foi a mais frequente entre os violoncelistas estrangeiros (Grupo 2). Entre os brasileiros, a principal combinação de atividades foi a de camerista, chefe de naipe e/ou músico de orquestra e professor.

Conforme descrito no item 3.1.2, referente à amostra da pesquisa, a maioria dos violoncelistas tem em comum o fato de realizarem música de câmara como uma de suas principais atividades profissionais. Interessante notar que poucos deles têm sua remuneração mensal garantida por essa atividade, mas, ainda assim, a praticam e a consideram relevante. Seguem os gráficos com as diferenças de porcentagens da atuação profissional dos violoncelistas dos dois grupos da mostra:

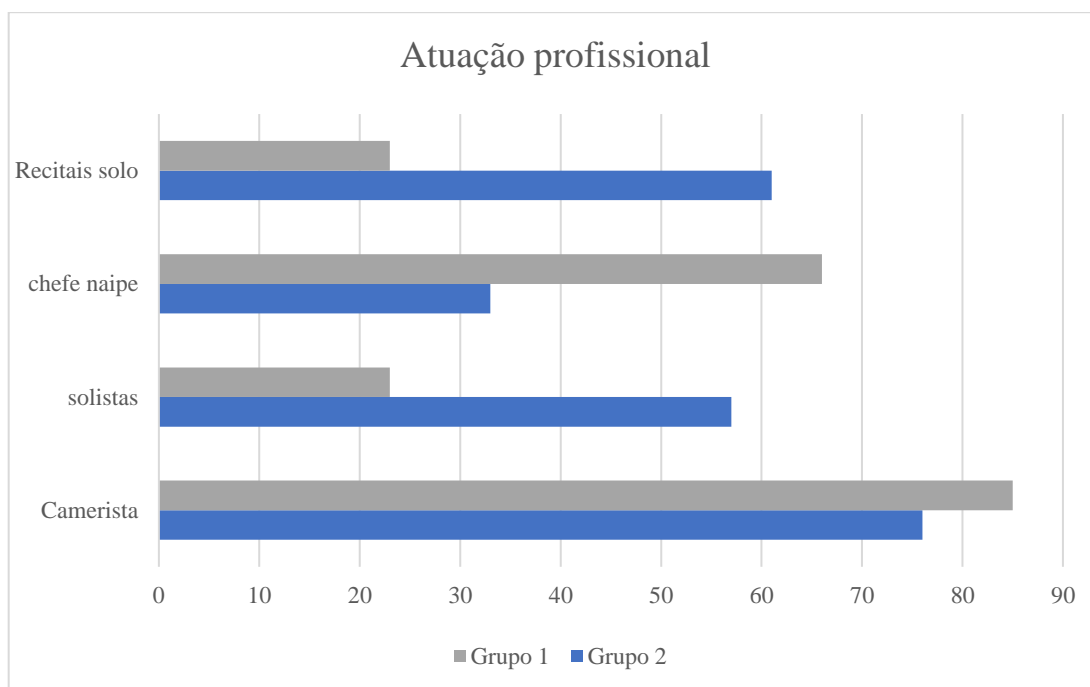
a) principal atuação dos violoncelistas do Grupo 1:

- camerista (85%);
- chefe de naipe ou *concertino* de orquestra (66%);
- músico de orquestra (33%);
- solistas frente a orquestras e realizam recitais solo (24%).

b) principal atuação dos violoncelistas do Grupo 2:

- camerista (76%);
- realizar recitais solo (61%) e concomitantemente atuar como solista frente a orquestras (57%);
- atuam em orquestras internacionais, cinco como chefes e naipe e dois como instrumentistas de fila (33%).

Figura 5 - Atuação profissional dos dois grupos da amostra



Fonte: Elaborado pela autora.

Pergunta 2: Sabemos que a rotina de estudos na vida profissional costuma ser diferente da época de estudante, devido as exigências profissionais; há possivelmente menos tempo dedicado ao estudo, porém uma maior maturidade na forma de estudar. O que você considera prioridade nos seus estudos atualmente, sob o ponto de vista da manutenção de sua técnica?

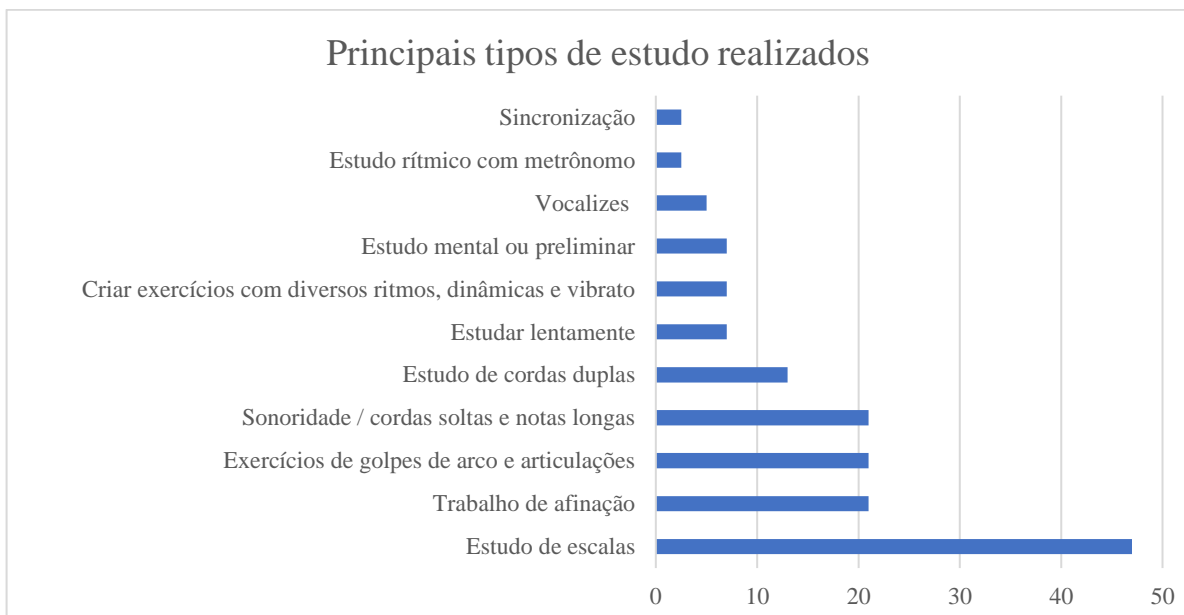
Nota-se, nessa primeira pergunta dissertativa do questionário, respostas bastante abrangentes, que dão indícios do tipo de estudo realizado na vida profissional, os principais tipos de exercícios utilizados e a mentalidade de cada violoncelista em relação às estratégias adotadas no cotidiano.

Segue a lista dos principais aspectos técnicos ou exercícios específicos, que se repetiram nos relatos dos violoncelistas de ambos os grupos:

- a) Estudo de escalas (47%);
- b) Trabalho de afinação (21%);
- c) Exercícios de arco, treinando diversas articulações e golpes (21%);
- d) Trabalhar sonoridade, com cordas soltas e notas longas (21%);
- e) Estudo de cordas duplas, terças, sextas, oitavas e com cordas soltas (13%);

- f) Trabalhar lentamente (7%);
- g) Criar exercícios variando ritmos, dinâmicas e vibrato (7%);
- h) Estudo preliminar ou mental (7%);
- i) Vocalizes¹⁵⁶ (5%);
- j) Estudo rítmico com metrônomo (2,5%);
- k) Sincronização de mão direita e esquerda (2,5%).

Figura 6 - Principais tipos de estudo realizados durante a vida profissional



Fonte: Elaborado pela autora.

Relevante observar que a maioria dos violoncelistas, mais do que apenas mostrar os principais aspectos trabalhados na técnica, apontam sua mentalidade e filosofia de estudos. Seguem as várias estratégias utilizadas e alguns relatos, completos ou recortados:

¹⁵⁶ Exercícios de mudanças de posição, realizados na mesma corda, de meio em meio tom, inspirados nos exercícios de aquecimento da voz das aulas de canto.

a) rotina de estudo e contato diário com o instrumento, priorizando a técnica básica;

Todos os exercícios técnicos básicos devem fazer parte de toda a vida de um instrumentista, seja ele estudante ou profissional A. D. C.

Ainda estudo praticamente todos os dias, e tento começar sempre pelo começo. Estudo desde cordas soltas a técnicas iniciais de posição, passo por escalas, terças, sextas, oitavas e décimas. Tento sempre fazer um estudo [...] e depois as peças. M. A.

Estudos de sonoridade, notas longas, cordas soltas, Ševčík de arco, escalas e arpejos. Esses são os pontos que procuro estudar todos os dias para a manutenção da qualidade em qualquer execução. R. C.

Mesmo depois de 30 anos de carreira profissional, tento estudar o máximo possível e todo dia, passando por vários aspectos da técnica, sempre com bom aquecimento [...]. D. G.

[...] é muito importante praticar escalas, diariamente, devagar e com notas longas [...] isso faz “abrir” o instrumento. K. B. *

b) realizar estudo técnico através do repertório musical, focado na identificação de problemas e desafios, tentando solucioná-los dentro do contexto da própria música; se necessário, buscar estudos técnicos que possam ajudar a solucionar o desafio;

“Técnica através da música” [...]. Fora isso, no dia a dia busco perceber o ponto frágil do momento e busco priorizar os estudos técnicos específicos para tais questões. S. K.

Pratico pontos técnicos dentro da música e, se não conseguir resolvê-los num curto período, vou para um estudo que trate do problema, que geralmente posso identificar. M. R. C. *

Priorizo praticar questões técnicas para obter mais refinamentos - como afinação dentro do texto musical, distribuições de arco para frases mais lineares e bonitas. J. J. D. *

Tranquilidade para resolver os problemas. H. P.

c) estudos abrangentes, englobando vários aspectos da técnica do instrumento;

Manutenção da boa afinação, aperfeiçoamento da qualidade do som e do timbre, fluidez na leitura de agudos e melhoria da capacidade de improvisação. M. N. M.

Cuidar do relaxamento e do movimento do corpo para evitar tensões; trabalhar a produção do som com exercícios de arco, variando ritmos, dinâmicas e vibrato; trabalhar afinação e agilidade na mão esquerda em escalas e métodos; estudar e variar músicas tecnicamente desafiadoras do repertório. H. T. M.

O contato diário com o instrumento. Estudos de escalas e arpejos focando afinação, ritmo, sonoridade e relaxamento. Estudo do repertório semanal da orquestra, mesmo que seja um repertório muito conhecido por mim, pois a intenção também é não desenvolver maus hábitos tanto na técnica do instrumento quanto do fraseado musical. M. B.

d) focar em um aspecto técnico mais necessário, devido à falta de tempo;

Sempre foco em um aspecto técnico que considero ser o mais importante no momento pela falta de tempo. Quando tenho tempo faço estudo profilático de escalas e estudos. F. S. P.

e) estudar e variar repertório (solo e orquestral) conhecido e desafiador, como forma de manter a técnica;

[...] trechos mais desafiadores de estudos e concertos solo são revistos como manutenção de técnica A. F.

Acho que, para manter um alto nível de performance, preciso praticar ou mesmo tocar repertórios difíceis, como um primeiro movimento de um concerto para violoncelo e orquestra. Também acho importante continuar atuando regularmente em público L. H. *

f) priorizar o estudo do repertório a ser apresentado;

[...] minha prioridade é estudar o repertório que tenho que tocar e apresentar em concertos. D. G.

- g) realizar estudo preliminar, estudar sem o uso do instrumento, resolver problemas técnicos intelectualmente;

Estudo preliminar, antes de pegar no cello: estudar a grade, solfejar, ouvir. Poucas repetições, lentas e perfeitas. Música e emoções já definidas desde o começo, antes mesmo que arcadas e dedilhados. J. S. S.

Mentalização e solfejo. J. C. O.

- h) priorizar a consciência corporal, mental, da postura e da respiração, integração corpo e mente, como essenciais à manutenção da técnica;

A postura, de modo geral. Procurar estar sempre presente, percebendo como estão a mente e o corpo. Eu preciso estar sentindo as articulações quadril/pernas, tórax/ombros/braços, muito livres, porém “encaixadas”, como se diz na prática de Pilates. Preciso estar com a coluna reta, mas não tensa, é claro. E respirando livremente. A. L.

Minha prioridade no momento é a busca por uma maior consciência nas questões relacionadas à postura com o instrumento. Isso inclui, além da posição do corpo como um todo, também a atenção à respiração - e o autocontrole e calma dela decorrente - como um elemento fundamental no melhor resultado da performance. S. S.

- i) minimizar tempo e esforço na solução dos desafios.

Preocupo-me muito com a "economia dos meios" para atingir maior eficácia e menos esforço. Organizar os gestos no tempo e gravá-los detalhadamente. Trabalhar a antecipação, mental e física, de cada um deles. M. R.

Aprender rápido, adquirir resistência. D. L. *

Concentrar-se no essencial. M. O. P.

Máximo resultado, mínimo esforço. A. M. *

Analisando as respostas, é possível ver que elas são complementares e abrangentes. Alguns aspectos que se destacam são de fato contrastante: alguns violoncelistas priorizam a rotina, o cotidiano e a **quantidade** de horas de estudo no instrumento enquanto outros priorizam a **qualidade** do estudo, a atividade intelectual ou mental empreendida. Embora a maioria dos violoncelistas procure o equilíbrio entre a busca da qualidade do estudo com o tempo disponível na vida profissional, as duas respostas abaixo são de fato contrastantes nos aspectos quantidade/qualidade:

Trata-se de quantidade – a aptidão é mantida por exercícios diários e aprendizado de novo repertório. Mas, é importante tocar violoncelo na maioria dos dias pelo menos 2 horas por dia. Não é um problema! V. H. *

Provavelmente, estudo e me preparo tanto longe do instrumento quanto quando estou com ele em minhas mãos. Manter-se em forma é um estado mental, tanto quanto o uso regular do corpo e dos músculos envolvidos no desempenho. A maioria dos “problemas” pode ser resolvida intelectualmente, ou seja, as possibilidades se apresentam com base em experiências e problemas do passado de obras conhecidas anteriormente. Compreender a anatomia e o design do violoncelo é realmente muito mais importante do que qualquer quantidade de tempo. [...] Somos um banco de dados de conexões, sinapses e possibilidades que coletamos e armazenamos para toda a nossa carreira. Quando aprendemos uma nova peça, muito do que estamos fazendo, de alguma forma ou outra, já ocorreu no passado, em outro contexto. Partimos dessas experiências passadas para resolver o presente. D. P. *

Outra resposta que chama a atenção é a que segue abaixo, por agregar rotina, uso da criatividade e autorreflexão, buscando alinhar o sentir e o pensar à sonoridade produzida¹⁵⁷:

Penso que é importante alinhar o que sinto e penso com o som que produzo, e nem sempre andam juntos na minha vida como *cellista* [...]. Tento gravar em áudio pequenos trechos e mediante esta audição começo a lapidar essa sonoridade que quero passar. Mantenho e crio uma série de exercícios quase diário, para manter a forma e amadurecer as ideias. Y. M.

Apenas uma violoncelista apontou a necessidade de adaptar seu estudo de acordo com as diferentes atuações exigidas na vida profissional. Kristina Blaumane, chefe de naipe da Orquestra Filarmônica de Londres, fica atenta a isto em seus estudos diários, visto que considera muito diferente a forma de projetar o som e mesmo a afinação, dependendo se está tocando na orquestra ou realizando música de câmara e recitais solo.

Como trabalho muito em orquestra, tenho que manter minha própria técnica de afinação, sonoridade e vibrato. Como sou chefe de naipe, tenho que adaptar minha maneira de tocar para fundir com o naipe e até com outros instrumentos da orquestra [...]. Tenho que ter minha manutenção e prática individual, porque na orquestra há muitos ajustes e mudanças e preciso voltar à minha própria afinação e sonoridade. K. B.*

¹⁵⁷ Esta mentalidade vem ao encontro dos conceitos ressaltados por W. Pleeth (1982) e Bunting (1982), trazidas no primeiro capítulo da dissertação.

A resposta destacada abaixo, do violoncelista sueco Per Nystrom abrange vários dos aspectos que consideramos importantes na vida profissional do violoncelista: o uso eficiente do tempo e a manutenção da técnica básica com consciência corporal; sem tensões e com boa postura, buscando a integração do corpo e da mente. Mostra que a maturidade é fundamental para conseguir integrar todos esses aspectos na prática cotidiana.

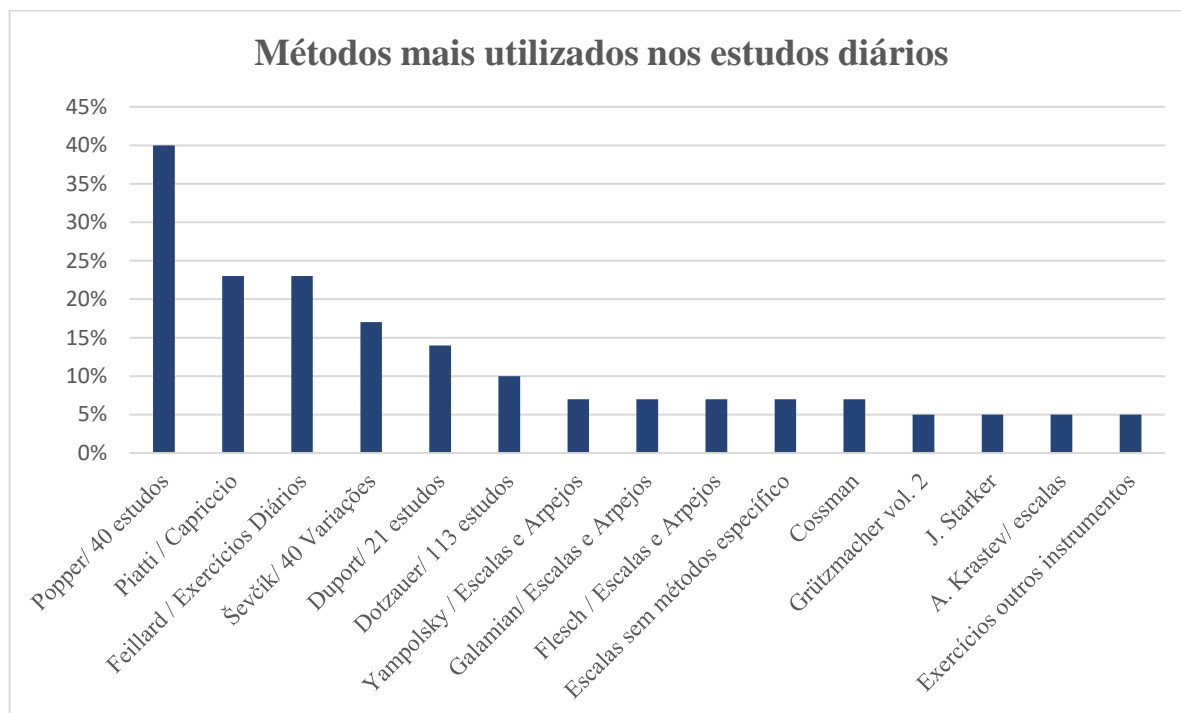
Procuo usar o tempo de forma eficiente. O básico se torna mais importante – e com o tempo você percebe isso. Procurar o sentimento de “UM” quando meu corpo e mente estão absolutamente presentes; bom som e contato com o arco, a posição de minhas mãos e mudanças de posição estão em sintonia. Que meu corpo, rosto, boca, cabeça, ombros, costas, nádegas e pernas estejam em equilíbrio. Isso já era igualmente importante 30 anos atrás, mas não havia maturidade para entender e aceitar isso. P. N. *

Pergunta 2.1: Você utiliza exercícios e métodos que utilizou na época de estudante?

A totalidade de violoncelistas da amostra respondeu afirmativamente com exceção de um violoncelista do Grupo 1.

Pergunta 2.1.1: Em caso afirmativo, cite os que ainda considera relevantes nos seus estudos diários.

Vários métodos da tradição da pedagogia do violoncelo forma citados. Relevante notar que nenhum violoncelista do Grupo 2, de estrangeiros, citou o uso do método Dotzauer na vida profissional. Segue gráfico com os métodos citados bem como a porcentagem de utilização dos mesmos:

Figura 7 - Métodos mais utilizados nos estudos diários e porcentagem correspondente¹⁵⁸

Fonte: Elaborado pela autora.

As obras abaixo foram citadas apenas uma vez cada, sempre por violoncelistas estrangeiros, o que sugere que são obras ou métodos pouco divulgados entre os violoncelistas brasileiros.

- Wilkomirsky (método de escalas);
- Bunting, para trabalhar a produção sonora;
- Kreutzer-Silva, exercícios de arco;
- Tortelier- obra *Spirales*, para trabalhar estilo de dedilhado francês
- Messiaen - obra *Louange* - Quarteto de Cordas, para controle de arco de notas longas
- Battanchon, para exercitar *capotasto*.

Pergunta 2.2 Paralelamente aos estudos precedentes, você costuma combinar ou criar exercícios ou formas de estudar próprias que vem a fazer parte de sua rotina de estudos? Dê exemplos de tipos de exercícios que cria ou combina e com qual finalidade.

¹⁵⁸ No último item do gráfico, leia-se “Exercícios de outros instrumentos”.

Entre as respostas dadas, 90% foram afirmativas; apenas quatro violoncelistas responderam negativamente: um do Grupo 1 e três do Grupo 2. Interessante notar que dois destes violoncelistas estrangeiros (Grupo 2) são os mais jovens da amostra, na faixa etária de 30 anos, o que nos leva a pensar sobre a hipótese que a criatividade na forma de estudar se intensifica a partir dos novos desafios da vida profissional. Segue um exemplo deste tipo resposta:

Não, não tenho como imaginar ou criar, o repertório já traz muitas “encrencas” para aprender... não preciso inventar mais para me divertir estudando. V. H. *

Essa resposta é significativa, pois demonstra que, mesmo não usando a criatividade para criar exercícios novos, o estudo pode ser lúdico, enfrentando os desafios técnicos e musicais com motivação. Estudar de forma lúdica pode ser uma característica importante para o desenvolvimento do processo criativo, conforme pesquisa de Brietzke (2018). A principal tendência dos violoncelistas é criar exercícios que ajudem a enfrentar desafios do repertório que eles estejam estudando naquele momento.

Eu costumo criar exercícios baseados no repertório que estou abordando no momento. Faço muito estudo mental também. F. S. P.

Sim, é preciso muita criatividade, cada passagem pode demandar diferentes abordagens. J. S. S.

Sempre invento exercícios de acordo com as necessidades do momento. M. O. P.

Eu sempre crio exercícios inspirados nas dificuldades de qualquer repertório que estou fazendo. P. N. *

Crio exercícios de mudança de posição baseados em passagens específicas que esteja tocando no momento. C. J.

Sim, crio sempre exercícios próprios e para aquecer improviso usando vários aspectos da técnica. D. G.

Sim, trabalho muito a “limpeza” técnica no repertório que vou tocar. Não tenho mais tempo para outro estudo técnico. Tento sobretudo focar-me, separadamente, nos diferentes fatores que constituem a interpretação, avaliando-os separadamente (produção do som, vibrato, afinação). M. R.

Alguns violoncelistas apontam de que forma costumam adaptar ou combinar métodos, exercícios ou obras musicais à sua maneira de estudar. Nos itens seguintes pode-se constatar a variedade de exercícios criados pelos violoncelistas no seu cotidiano profissional:

- a) criar ritmos e arcadas no estudo de escalas;
- b) criar exercícios de vibrato para variar velocidade, amplitude;
- c) exercícios de mudança de posição combinados com diferentes arcadas para melhorar a afinação;
- d) exercícios rítmicos com metrônomo e ritmos pontuados;
- e) mentalizar, solfejar e criar fraseados;
- f) criar exercícios para enfrentar desafios;
- g) criar escalas com harmônicos, exercícios de mudanças de posição e outros para sentir o peso na mão direita e obter maior sonoridade no arco;
- h) criar variações de arco ou tonalidade, exercícios de escalas e *capotasto*, fazer exercícios antigos com ritmos diferentes ou tocar trechos conhecidos lentamente para melhorar capacidade de emissão de som e timbre;
- i) ampliar exercícios de algum método, fazendo mais variações ou variando tonalidades (exemplo: exercício 16 do Feuillard);
- j) fazer exercícios em que se aumente a velocidade pouco a pouco, para ter conforto nas passagens rápidas;
- k) criar exercícios buscando a consciência e limpeza da técnica;
- l) criar estudos dentro da prática de escalas;
- m) criar exercícios de mudança de posição e exercícios para os cinco dedos na posição de *capotasto*;
- n) criar vários ritmos no arco, acentuando as notas intercaladas;
- o) estudar de forma criativa e experimental;
- p) procurar ser sempre criativo, forçando-se a inventar exercícios diferentes e a recomeçar em diferentes lugares da obra ou da rotina de estudo, para manter a concentração.

Alguns violoncelistas detalharam o uso de exercícios criados ou aprendidos com seus ex-professores:

Vibrato: deslizar a mão para cima e para baixo, das posições mais baixas até as mais altas, depois reduzir o movimento até que a nota seja alcançada. AN. *

Tem um estudo que desenvolvi através de uma sugestão do meu ex-professor André Micheletti. Eu faço lentamente mudanças de primeiro dedo na primeira posição para a quarta posição, Ex. Primeiro dedo na corda Ré (mi) para o primeiro na quarta posição (lá), depois, primeiro dedo (mi) para o segundo dedo (si bemol) e assim sucessivamente. Com isso, posso trabalhar quatro aspectos; 1° Arco grudado no cavalete, constante e sonoro, 2° Vibrato lento e contínuo, inclusive nas mudanças de posição, 3° Mudança de posição, sempre com o primeiro dedo sendo “guia”, 4° Isso tudo com o metrônomo, trabalhando organização. R. C.

Recentemente, comecei a empregar uma prática técnica que acabei de aprender através dos vídeos de *CelloMind*, suplementos do livro recentemente publicado por meu ex-professor Hans Jørgen Jensen. Essa técnica consiste em parar antes de qualquer mudança ou em qualquer cruzamento de cordas. Eu achei a técnica muito simples e extremamente eficaz. L. H. *

No relato seguinte, o violoncelista relacionou a criatividade do estudo técnico específico com a busca da consciência e da saúde corporal:

Costumo fazer exercícios para soltar a mão esquerda e deixá-la mais flexível para o vibrato. Proponho desafios parecidos para o corpo inteiro com a finalidade de dominar o relaxamento corporal para evitar problemas de saúde. R. B.

Já na resposta abaixo, vemos com clareza o caráter investigador e pesquisador do músico na elaboração e preparação do seu estudo:

Quando encontro dificuldade em alguma passagem musical, vou procurando descobrir qual a natureza dela: é difícil em termos de arco? Se for isso, é o golpe de arco que é difícil ou é o tipo de som pretendido que traz dificuldade? É a combinação com o que preciso fazer com a mão esquerda o que deixa difícil? No caso de ser um trecho que exige agilidade de dedos da mão esquerda, vou trabalhando e pesquisando o “ballet” dos dedos (digitação e mudanças de posição, e arcadas), para descobrir como fica melhor para minha mão. Acontece também de às vezes eu não optar por um dedilhado, por exemplo, mais “seguro”, porque prefiro o som que obtenho ao usar um dedilhado mais “arriscado”.

Eu, particularmente, preciso estar sempre cuidando de minhas arcadas, no sentido bem básico do caminho do arco, porque meu braço é curto. Por isso procuro fazer exercícios que me auxiliem nisso: por exemplo, toco passando o arco muito lentamente na região próxima ao cavalete, porque é mais fácil de observar o caminho do arco. Acho muito importante descobrir o que é necessário fazer para conseguir tocar um trecho, era isso o que estava tentando explicar no início. E realmente ir colocando o olhar em cada aspecto, como se fosse uma lupa cada vez mais potente, procurando ter uma sensação física também bem nítida. Há pequenas tensões que costumamos detectar. Às vezes, inclusive, é muito bom termos um olhar de fora para ajudar. R. F.

Criar exercícios e refletir sobre os desafios e dificuldades que o repertório e que violoncelista atual apresenta, leva muitas vezes os violoncelistas a criarem métodos. No Brasil, por exemplo, foi organizado o livro *Violoncelo XXI* (SILVA et al., 2012), conforme visto no Capítulo 1.2 desta dissertação. Os violoncelistas elaboraram e criaram exercícios técnicos que auxiliam a performance das obras que compõem o livro, disponibilizando-os junto com a explicação das obras compostas.

Refletir sobre diferentes formas de melhorar o aspecto da afinação da mão esquerda dos violoncelistas, levou dois professores pedagogos a elaborar o método *CelloMind* (JENSEN; CHUNG, 2017), igualmente citado no Capítulo 1.2. A violoncelista Minna R. Chung, que participou desta pesquisa, aponta o uso do próprio método como forma de melhorar alguns aspectos da sua habilidade técnica:

A maioria dos meus problemas gira em torno da afinação de cordas duplas e mudanças descendentes através de modulações incomuns nas novas composições musicais. O *CelloMind* possui exercícios originais que considero muito úteis, na seção de Técnica, principalmente para as posições agudas e para o polegar. M. R. C. *

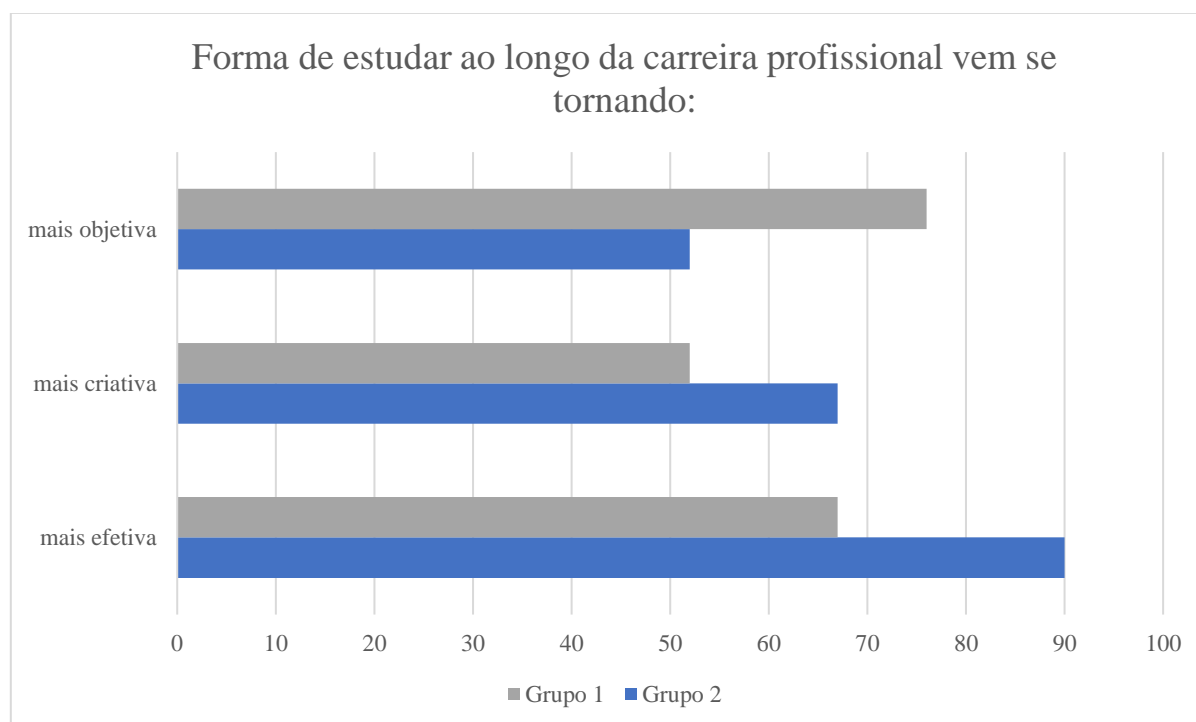
A criatividade na busca da forma de estudar o instrumento pode ser desenvolvida, amadurecida e ampliada ao longo da carreira profissional, ideia que vem ao encontro da teoria de J. Rink, levantadas no primeiro capítulo desta dissertação. O violoncelista Dennis Parker aponta a importância da criatividade e flexibilidade na forma de estudar, não se prendendo a padrões pré-estabelecidos e desenvolvendo a técnica a serviço da música.

Eu não tenho um “conjunto” de exercícios que uso constantemente. É claro que, como estudante mais jovem, e com meus alunos mais novos, incentivo o uso de estudos de alguns autores, *capriccios* etc. Nunca fui forçado, por exemplo, a praticar escalas, mas encontrei meu caminho usando o repertório para entender seus benefícios e buscar a fluidez e flexibilidade para tocá-las quando elas aparecem [...]. Acho insensato praticar apenas um padrão definido [...]. Há várias soluções, padrões, combinações, cada uma com certas vantagens e benefícios. É mais uma questão de encontrar o que é apropriado no momento, primeiro musicalmente, depois tecnicamente. D. P. *

Pergunta 3: Você considera que sua forma de estudar, ao longo de sua carreira profissional, vem se tornando:

O gráfico abaixo apresenta os dados das respostas, apontando as diferentes porcentagens entre o Grupo 1 e o Grupo 2:

Figura 8 - Objetividade, criatividade e/ou eficiência na forma de estudar



Fonte: Elaborado pela autora.

Os dados dos gráficos acima revelam diferenças significativas entre os dois grupos da amostra da pesquisa. Cerca de 52% dos violoncelistas brasileiros acreditam que seus estudos se tornaram mais criativos, sendo que 76% percebem ter mais objetividade e 67% maior eficácia

nas estratégias de estudo na vida profissional. Nas justificativas da pergunta (3.1), a maioria considera ter maior objetividade e eficácia, em função do menor tempo disponível para estudar.

Já entre os violoncelistas estrangeiros, enquanto 52% consideram sua prática mais objetiva, porcentagem ainda maior, de 67%, a considera mais criativa e 90% a considera mais eficiente.

Alguns violoncelistas apontam a importância do desenvolvimento da criatividade e objetividade na forma de estudar, durante a trajetória profissional:

Com a experiência, vem mais criatividade no jeito de estudar e de improvisar meus próprios exercícios, tão necessários à manutenção da técnica; vem também certamente mais eficiência e rapidez para tomar decisões na hora de encarar novo repertório. D. G.

Acho muito mais fácil hoje em dia saber “qual é o problema”, passo número 1, mas nem sempre tão óbvio quando somos estudantes. Tendo isso claro é inclusive muito prazeroso inventar maneiras para sanar esse problema, seja ele qual for. A. L.

Pergunta 3.1. Por favor, justifique a questão anterior.

A grande maioria das justificativas relacionadas à prática mais objetiva, criativa e/ou eficaz gira em torno da necessidade de otimizar o tempo, identificando os problemas e tentando vencer os desafios de forma mais rápida e eficiente:

Você tem que passar mais rápido pelas dificuldades, encontrar novas soluções todos os dias. D. L.
*

Eu tento ir direto ao ponto dos desafios e dificuldades. E. V. *

Busco resultados maiores em menor tempo, sem misturar as problemáticas. P. G.

Hoje eu tenho a certeza de que se algo não está bom, pode ser resolvido de uma outra forma, então isso já muda o foco, “desproblematiza” e me obriga a criar novas formas de resolver a questão. M. N. M.

Junto a essa perspectiva, várias respostas apontam que não só a falta de tempo, no cotidiano, mas o tempo de dedicação ao instrumento influenciam a forma de estudar, como bem resumiu o violoncelista Antonio Del Claro: “Essas modificações de técnica de estudo ocorrem proporcionalmente ao grau de maturidade e dedicação ao instrumento”. O fator “tempo”, quer

seja na diminuição dele no cotidiano ou no acúmulo ao longo dos anos de estudo, mostra-se como fator determinante nas justificativas, como por exemplo:

[...] o tempo de estudo diário em casa para preparação é curto. M. B.

Devido ao pouco tempo livre para estudar durante o ano, resumo grande parte do estudo do ano todo no mês de janeiro. [...] L. B. *

Não tenho mais tempo de enganar a mim mesmo. P. N. *

Considerando que a vida se torna mais complexa, com mais responsabilidades, família e trabalho, é essencial ser capaz de maximizar tempo e esforço ao estudar. M. K. *

Não fujo das partes mais difíceis, as resolvo com menos gasto de energia e não só por ter menos tempo no cotidiano. D. G.

Com o tempo, aprendi a absorver e polir a música mais rapidamente, mas ao mesmo tempo reconheci a necessidade de longos períodos para realmente internalizar e dominar um trabalho. L. H. *

Outros aspectos que aparecem nas justificativas, também relacionados à maturidade, são a capacidade de estudar com maior concentração, foco, paciência e sabedoria:

Abordo problemas de forma mais cirúrgica e com menos ansiedade. H. P.

Melhor análise dos problemas, praticando com mais paciência e devagar. B. K. *

Com passar dos anos aprendi a estudar mais concentrado, com mais foco [...]. A. H.

Não sei se é mais efetivo, mas eu diria que uso o tempo com mais sabedoria e meu cérebro com todos os cilindros. M. R. C. *

Porque eu estou mais velha e mais sábia (risos)! Se nosso físico vai passando, aos poucos, por uma espécie de processo de deterioração, esperamos que o cérebro não! K. B. *

Alguns violoncelistas que têm como principal atividade tocar em orquestra, inclusive como chefes de naipe, deram justificativas bastante pragmáticas e úteis. Vivenciam no cotidiano a demanda de aprender e apresentar um grande volume de obras, num curto período de preparação:

Uso a estratégia de fazer gravações durante as sessões de estudo e me autocriticar; isso mostra pontos de vista mais objetivos que eu não conseguiria observar enquanto estivesse estudando. J. J. D. *

[...] resumo a maior parte do estudo de todo o ano no mês de janeiro. Nesse período, devo resolver, esclarecer e organizar a metodologia para continuar avançando no estudo durante os meses de trabalho [...]. O que faço é desmembrar os trabalhos a serem estudados em diferentes partes e resolver os diferentes segmentos separadamente. L. B. *

Preciso de uma habilidade eficiente de tocar em público os solos de primeiro violoncelo e o repertório sinfônico. Toda semana um novo programa e poucos ensaios, preciso de um preparo rápido, muito eficiente e que visa a execução ao vivo. Relaxamento e muita concentração, pois o tempo de estudo diário em casa para preparação é curto. M. B.

Por necessidade, tenho que conseguir resultados rápidos para poder dar conta do vasto repertório que necessito apresentar de semana em semana. C. J.

Algumas justificativas revelam aspectos mais filosóficos, reflexivos, mostrando que o desenvolvimento de estratégias de estudo mais criativas, eficazes e prazerosas se relacionam também com o processo de autoconhecimento. O reconhecimento e aceitação dos próprios limites é tão relevante quanto ampliar o horizonte de soluções para os desafios que venham a aparecer:

[...] Ao longo dos anos consegui desenvolver melhor a minha consciência e consigo “ouvir” com mais precisão o que estou tocando/estudando, obtendo melhores resultados, com menor tempo de estudo. A parte criativa que tento até hoje desenvolver torna o estudo mais prazeroso. S. K.

Acredito que o processo é uma combinação dos dois lados do cérebro. Como eu disse anteriormente, praticar é algo que acontece o dia todo, com ou sem o instrumento. Se alguém pode imaginar o problema e entende as inúmeras soluções para esse problema, a prática se torna algo que pode estar acontecendo a qualquer hora e em qualquer lugar. Sinto-me desafiado e revigorado ao explorar as opções para os problemas de várias maneiras. Às vezes de forma mais pragmática, às vezes mais de inspiração artística. Na melhor das hipóteses, chegamos a um processo que permite e depende de ambas as abordagens. D. P. *

Penso que a forma de estudar e de se relacionar com o instrumento é uma extensão da relação da pessoa com ela mesma. Portanto, para além das questões intrínsecas ao violoncelo, a busca constante pelo autoconhecimento é fundamental para o melhor aproveitamento do potencial individual. Essa consciência de si mesmo, ou pelo menos a busca mais aprofundada por ela, vem com o tempo. A partir de um certo momento na vida musical (para alguns pode vir antes) já sabemos claramente o que podemos e o que não podemos tocar. A partir desse ponto, mesmo que com desafios e dificuldades, a convivência com o instrumento, e em um nível interior consigo mesmo, tende a ser mais objetiva e prazerosa. S. S.

Pergunta 3.2: Se tivesse a oportunidade de voltar aos tempos de estudante, o que você mudaria na forma de estudar?

Essa questão foi elaborada a fim de analisar quais seriam os aspectos que o violoncelista profissional considera relevantes no momento e que não foram priorizados nos tempos de estudante. Sabe-se que o processo de estudo e amadurecimento no instrumento é longo, não linear e não existem “receitas” ou métodos de estudo perfeitos. A intenção dessa pergunta foi suscitar reflexões no entrevistado e conseqüentemente no leitor deste trabalho.

Da totalidade da amostra, 23% dos violoncelistas não fariam mudanças na forma de estudar dos tempos de estudante. Desta porcentagem, apenas dois violoncelistas são do Grupo 1, o que demonstra que os violoncelistas estrangeiros, desta pesquisa, demonstraram maior satisfação com a forma que estudaram violoncelo na juventude e das orientações recebidas, do que os brasileiros. Entre os violoncelistas do Grupo 1, apenas 10% relatam que souberam aproveitar a boa orientação recebida; outros acreditam que é necessário passar pelo longo processo, muito particular, de aprender a estudar, com os benefícios e dificuldades decorrentes do processo:

Não mudaria nada, pois acredito que é preciso “perder” tempo estudando para poder escolher convenientemente quais partes do estudo são úteis para fins pessoais. Mas, é claro que, com o conhecimento de hoje, é inevitável que eu mudaria algo. G. D. *

Se isso fosse possível, eu gostaria de viajar no tempo e estudar muito mais relaxado, tanto física quanto mentalmente. Mas, acho que leva muito tempo para aprender a estudar bem, e isso faz parte do processo, infelizmente. L. H. *

Acho que o que acabei descobrindo só foi possível porque tive as dificuldades que tive. Foi isso que me fez ir tão a fundo em algumas buscas [...]. A. L.

Creio que não mudaria nada. Acho que o tipo de trabalho que tive o privilégio de poder fazer como estudante, com tanto tempo disponível comparado com o presente, formou a base de minha técnica atual [...]. As horas e horas de repetição incansável, análise técnica, meditação sobre o espírito da música, pesquisa de tipos de sonoridade – formaram a base de meus instintos técnicos e musicais. C. J.

No último relato, o violoncelista Cláudio Jaffé aponta objetivamente que a boa orientação que recebeu englobou aspectos técnicos, estratégias e organização do tempo de estudo, reflexão e pesquisa sobre interpretação e sonoridade. Outros violoncelistas apontaram o desejo de terem tido orientações quanto à performance no palco, talvez abordando questões como ansiedade de performance (APM). O simples fato de o professor compartilhar suas experiências da performance ao vivo e promover aulas e *masterclasses* em grupo, nas quais os alunos possam tocar uns para os outros, já pode trazer benefícios ao trabalho dos aspectos psicológicos e emocionais da performance musical na fase de estudante, conforme expressam os relatos abaixo:

Eu procuraria um acompanhamento mais constante de um professor experiente em apresentação ao vivo para aprender mais rápido as experiências objetivas musicais dele. M. B.

Gostaria de ter tido mais aulas coletivas, quero dizer, tocar para outros alunos e mostrar um ao outro o progresso do trabalho. M. K. *

Dois relatos mostraram a importância do tipo de orientação recebida pelo professor de instrumento na vida estudantil e o quanto influenciou na continuidade do aprendizado musical posterior:

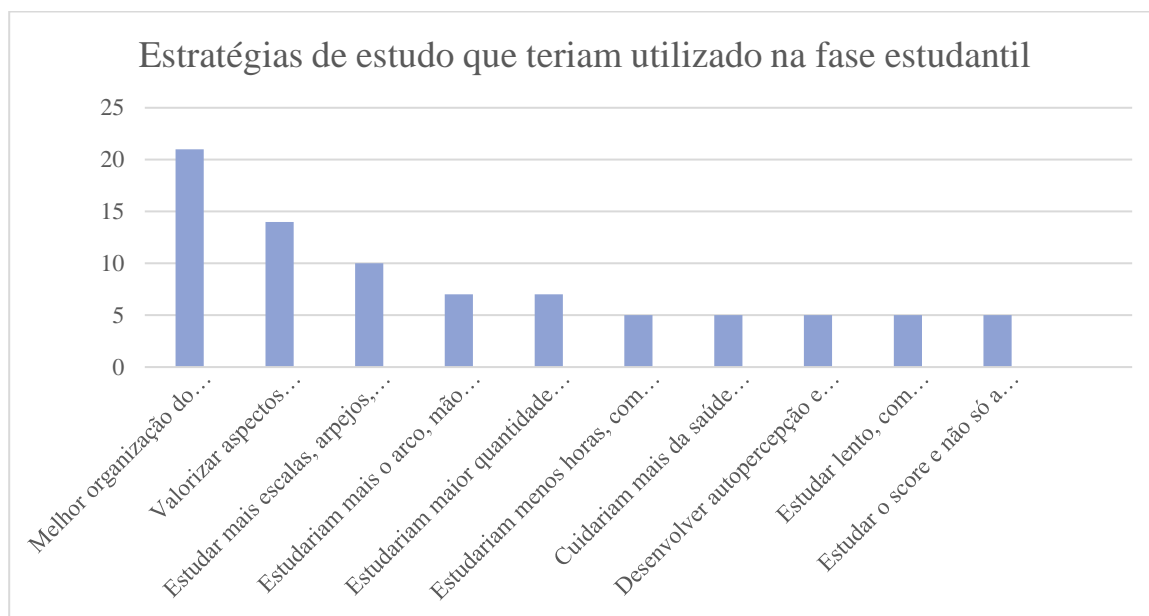
[...] Na faculdade, meu professor estava ausente a maior parte do tempo, e assim, ao retornar, ele nos ouvia 2-3 vezes por semana. Em cada ocasião, ele ouvia um concerto completo, sonata, suíte etc. Ele não estava tão interessado nos detalhes, quanto em ver se estávamos superando nossas limitações técnicas, evitando maus hábitos e construindo frases sonoras. Ele ensinou muito mais o “violoncelo” do que a literatura. Aprecio essa abordagem. Ele sabia fazer diagnósticos brilhantes e, em poucas palavras, conseguia consertar coisas que eu não percebia há anos. D. P. *

Essa é uma pergunta interessante, para responder preciso falar um pouco da história dos meus estudos. Nasci na Letônia, que ainda fazia parte da União Soviética. Lá tive professores excelentes, mas vivendo em um mundo totalitário, não havia muita diversão ao tocar, havia um treinamento muito forte e rigoroso. Quando cheguei a Londres, o que realmente ganhei foi ter prazer em tocar; não me preocupava já tanto com erros, mas passei a me concentrar na interpretação, no pensamento musical. Aqui os professores incentivam o aluno desde cedo a pensar por si mesmo, explicando porque se quer tocar desta ou aquela maneira. Em meus estudos anteriores, os professores diziam apenas: “- toque assim e pronto”, o que tornará sua vida muito mais difícil depois. Se eu pudesse voltar na Letônia da época (porque agora mudou, é um país democrático, a mentalidade é mais aberta e há muitos professores de outros países, internet e assim por diante), eu pensaria mais por mim mesma e tocaria mais apaixonadamente. O prazer em tocar veio muito mais tarde para mim. K. B. *

Os 77% dos violoncelistas que teriam diferentes estratégias ou mentalidade frente aos seus estudos na fase estudantil levantaram diversos aspectos, listados abaixo:

- a) melhor organização do tempo de estudo, com maior objetividade (21%). Entre esses, 7% estudaria maior quantidade de horas e com mais qualidade. 5% estudariam menos horas, com mais foco;
- b) valorizar os aspectos psicológicos e emocionais, como por exemplo: estudar com mais calma, concentração, foco e com menos ansiedade no processo (14%);
- c) estudar mais escalas, arpejos, terças, sextas e oitavas (10%);
- d) estudar mais a mão direita e dariam mais atenção à sonoridade (7%);
- e) cuidar mais da saúde física, prestando atenção às tensões corporais (5%);
- f) desenvolver autopercepção e autonomia ao estudar (5%);
- g) estudar lento, com movimentos corretos e melhores repetições, mais atento às várias informações contidas na partitura (5%);
- h) estudar a partitura geral (*score*) e não só a parte do violoncelo (5%).

Figura 9 - Estratégias de estudo que teriam priorizado na fase estudantil



Fonte: Elaborado pela autora.

Alguns violoncelistas expressaram o desejo de ter tido mais alegria e diversão ao estudar. Esse fato tem relação ao uso da criatividade na prática do violoncelo. Estudar de forma criativa, com autonomia e autopercepção pode deixar a necessária rotina de estudo do músico profissional menos maçante e monótona (WISE, JAMES, RINK, 2017). O violoncelista

português Miguel Rocha reflete sobre o contínuo processo de estudo do instrumento e da música:

Nós somos eternos estudantes... a minha procura continua. O difícil, tanto quando era jovem como agora, é manter a vontade e o frescor nesse caminho. M. R.

A análise das respostas dessa questão pode ajudar os professores a priorizarem, em suas aulas, alguns aspectos relevantes trazidos por esses violoncelistas. Os estudantes poderão se beneficiar também, pois muitas respostas talvez reafirmem aspectos que os professores abordam e que muitos acabam não dando a devida importância, como por exemplo, o trabalho de técnica básica ou a melhor organização do tempo de estudo.

Pergunta 4. O professor de instrumento costuma desenvolver, ao longo de sua trajetória, um jeito próprio de ensinar. Mesmo sabendo que a demanda de cada aluno é única, o que costuma priorizar no trabalho com seus alunos?

Procurou-se, nessa pergunta, analisar a possível conexão entre a reflexão sobre a performance e o ensino do instrumento. Quando o violoncelista retrata o que prioriza no ensino, na maioria das vezes ele retrata o que indiretamente valoriza na sua performance atual e nas suas estratégias de estudo da vida estudantil, englobando os êxitos e/ou carências daquela fase de formação. A partir das respostas, é possível perceber a mentalidade e a filosofia de ensino de cada violoncelista, suas afinidades e as particularidades na forma de ensinar. Na análise a seguir, destaca-se em negrito as principais prioridades do trabalho pedagógico dos violoncelistas.

Entre o total dos participantes, 12% reafirmaram em suas respostas a temática que a pergunta traz, ou seja, que **a demanda de cada aluno é única**. Dentro dessa perspectiva, eles procuram:

- a) identificar carências do aluno e a partir delas, fazer um plano de estudo;
- b) focar no que o aluno precisa, dando ferramentas para desenvolver suas qualidades;
- c) ter uma conduta pessoal com cada aluno.

Outros 10% dos violoncelistas apontaram o quanto julgam importante **estimular o aluno a encontrar sua própria personalidade sonora** a partir do fazer musical. O violoncelista cubano Yaniel Matos costuma usar a **improvisação** como estímulo para que o

aluno busque, no som, a expressão da sua alma. Eduardo Vassalo, chefe de naipe da Orquestra Sinfônica de Birmingham (Inglaterra), também faz uso da prática do improviso, no intuito de propiciar que o aluno busque o melhor de sua sonoridade. A improvisação se mostra uma ferramenta pouco utilizada nas aulas individuais tradicionais de violoncelo, mas que traz grande potencial no desenvolvimento da criatividade e da sonoridade própria do violoncelista.

A temática da **busca da autopercepção, pensamento crítico, autonomia, criatividade e reflexão do aluno**, no processo de estudo, apareceu em 26% das respostas. Isso sugere que muitos violoncelistas, ao ensinarem o instrumento, transmitem aspectos que julgam importantes da sua própria experiência para seus alunos. A forma de organização dos estudos e a importância do mesmo ser constante, criativo e reflexivo foram ressaltados em várias respostas:

Busco trabalhar, acima de tudo, o desenvolvimento da autopercepção, estimulando o pensamento crítico de forma que os alunos tenham mais ferramentas para obter os melhores resultados possíveis em casa, com menos tempo de estudo. Sabemos que, muitas vezes, os alunos não obtêm rendimento satisfatório por não saberem estudar, dedicam horas e horas do estudo à repetição automatizada, sem nenhum tipo de reflexão. S. K.

Priorizo o estudo constante. Que o aluno tenha um estudo consciente, no qual ele possa resolver os problemas de maneira criativa e pensativa, em vez de ser um mero repetidor de notas. L. B.

Dentro da temática das estratégias de estudo, alguns violoncelistas apontaram visões inovadoras, como a do **estudo preliminar**, termo utilizado na tese de doutorado de Joel S. de Souza (SOUZA, 2020). O estudo preliminar consiste em utilizar formas de desenvolver a memória muscular e o aprendizado dos gestos, dos movimentos, da música, antes mesmo de pegar o instrumento, evitando o sistema da tentativa e erro que, muitas vezes, fixa na memória o erro e não o acerto¹⁵⁹.

Transmitir as vantagens de um bom estudo preliminar, estudo devagar e de investir em um vasto vocabulário motor violoncelístico técnico/musical (estudos) para a memória muscular, ao mesmo tempo desenvolvendo o potencial artístico de cada aluno. J. S. S.

Priorizar o **desenvolvimento dos fundamentos técnicos do instrumento** foi o aspecto de maior frequência nas respostas dadas: 47%. Esse dado é previsível, tamanho o grau de complexidade do aprendizado de um instrumento, especialmente os de cordas. Muitos violoncelistas ressaltaram a importância da relação da base técnica com a interpretativa e

¹⁵⁹ Sobre este assunto, recomenda-se a leitura do artigo “Influências de estratégias de estudo criativas, sem o uso do instrumento, na construção da performance musical” (BIAGGI et al., 2019).

musical. Entre as questões técnicas propriamente ditas, no entanto, violoncelistas priorizam aspectos diferentes, entre eles:

- a) técnica de mão esquerda, buscando melhor afinação e consciência geográfica do instrumento: 24%
- b) técnica de mão direita, ponto de contato do arco, busca da qualidade sonora: 16%

A porcentagem dos violoncelistas preocupados em **trabalhar a postura e o tônus adequados, o estudo sem tensões ou dores físicas**, atentos portanto à saúde de seus alunos, foi de 19%. É provável que muitos deles tenham tido problemas de saúde a serem resolvidas na vida profissional e tentam conscientizar seus alunos da necessidade de prevenir tensões já durante o aprendizado. Com o aumento de produções acadêmicas e de livros que tratam do assunto, alguns inclusive escritos por violoncelistas¹⁶⁰, a tendência é que a conscientização sobre saúde e reeducação corporal continue se expandindo no meio musical.

Muitos violoncelistas mostraram pontos de vista bem abrangentes, priorizando a **combinação entre aspectos técnicos, interpretativos/musicais, posturais e de desenvolvimento do potencial artístico** de seus alunos:

Priorizo: 1) Compreender a natureza do violoncelo e do corpo, as leis e a natureza: processo de arte; 2) Coragem para o aluno encontrar sua própria voz. Esses dois aspectos estão intimamente ligados. P. N. *

Trabalho: fundamentos técnicos; alinhamento do corpo; controle de pressões; refinamento do vibrato e refinamento de percepção de densidades do som. F. S. P.

Uma postura saudável com relação ao estudo do instrumento (seja psicologicamente, na maneira de encarar o fazer artístico e os estudos, como fisicamente, na postura e no conforto), desenvolver uma capacidade de pensar individualmente em como produzir o som. Procuro estimular que o aluno busque o seu som, sua marca registrada sonora (baseado em sua personalidade e individualidade), busco desenvolver no aluno a segurança e a confiança em suas próprias ideias musicais e concepções, bem como realizar o trabalho técnico diário e disciplinado. M. N. M.

Meu principal objetivo é permitir que os alunos usem o corpo da maneira mais eficiente e descontraída possível. Tento reverter os maus hábitos que criaram tensões e desenvolver a consciência dos elementos que prejudicam ou propiciam a excelência da performance. Esses princípios são universais, independentemente das características físicas, experiência e talento do aluno. Certamente, cada aluno precisa personalizar e adaptar estas ideias às suas próprias dimensões e potenciais; no entanto, acredito realmente que existem maneiras corretas e incorretas de fazer quase tudo. D. P. *

¹⁶⁰ Ver nas referências bibliográficas: Suetholz (2019) e Maciente (2016).

Outro agrupamento feito nesta análise é o dos violoncelistas que **priorizam conteúdos emocionais e a motivação** como essenciais ao estudo. Desenvolver no aluno a alegria, a vontade, o amor e a paixão pela música e pelo instrumento são fundamentais para esses violoncelistas:

Para mim, o mais importante é o aluno acreditar no seu potencial e ter vontade de trabalhar com paixão todos os dias. Só depois, dar-lhe as ferramentas para que não se ouçam os pontos fracos dele, mas sim as suas qualidades. M. R.

Procuo estimular a alegria do fazer musical, cuidar da postura e só fazer exigências técnicas quando já tiver brotado no aluno a vontade de estudar. A. L.

Amor pela música, amor pelo trabalho. Uma ambição emocional que ultrapasse o desejo de ser virtuoso como objetivo principal. Um cuidado especial na decisão sobre os objetivos comunicacionais, uma humildade tranquila perante o texto musical. P. G.

3.2.2 PARTE 2: Estratégias de estudo e a performance musical de obras musicais desafiadoras: entre a motivação e a ansiedade

Pergunta 5. Aprender um novo repertório nos leva, na maioria das vezes, a lidar com vários desafios técnicos como, por exemplo, técnicas estendidas, passagens não idiomáticas no violoncelo, mudanças de posições não usuais, passagens muito rápidas, entre outros. Quais estratégias de estudo você costuma utilizar, ou mesmo criar, para superar tais desafios?

O objetivo dessa pergunta foi mapear possíveis estratégias de estudo para passagens e/ou repertórios desafiadores, construindo importante rede de informações a ser compartilhada entre alunos, professores e violoncelistas profissionais. Os exemplos levantados na pergunta, suscitaram vários violoncelistas a apontarem as estratégias e as técnicas que utilizam frente aos desafios técnicos e musicais. Muitos deles chegaram a descrevê-las em detalhes, outros trouxeram concepções mais amplas sobre como se relacionam com o estudo dessas passagens ou obras desafiadoras no seu cotidiano, fruto da reflexão sobre suas práticas. Poucos violoncelistas (7%) apontaram que “cada passagem tem sua peculiaridade, sendo difícil generalizar”, e, portanto, não se aprofundaram nas respostas.

Nota-se que a capacidade analítica da **identificação dos problemas e busca de soluções** faz parte da estratégia de estudo de vários violoncelistas. **21%** deles apontam estratégias nessa direção, conforme os seguintes exemplos:

Isolar passagens e criar exercícios para solucioná-las [...]. A. M. *

Procuo dissecar as passagens de forma a simplificá-las: afinal de contas, qualquer complexidade é uma adição de aspectos simples. F. S. P.

Depende muito do tipo do problema a ser superado. Por isso, é muito importante saber detectá-lo. Exemplo: se a deficiência é musical, não adianta tu apenas trabalhares a mecânica. Muitas das soluções técnicas dependem da concepção artística que imaginas para a obra. H. P.

Complementando a capacidade de detectar o problema, as dificuldades e os desafios, sejam eles técnicos ou musicais, **24%** dos violoncelistas utilizam a **criatividade** para solucioná-los e enfrentá-los. Foram várias frases pinçadas, de respostas mais amplas, que apontam esse tipo de estratégia¹⁶¹:

Tocar a mesma passagem de formas diferentes.

Criar exercícios para tornar os trechos de dificuldade técnica mais orgânicos.

Expandir a dificuldade em outros exercícios, utilizando escalas, imaginação e criatividade.

Encontrar maneiras diferentes de estudar e de alcançar o resultado.

Isolar passagens e criar exercícios para dominá-las.

O violoncelista Per Nystrom sintetiza, em sua resposta, como a capacidade de analisar as dificuldades e a capacidade criativa de lidar com elas estão relacionadas:

Volte ao básico. Analise, primeiro, o que é realmente difícil, use sua própria criatividade e imaginação para entender, resolver um problema. Invente exercícios que possam resolver tais problemas. Normalmente, todos os problemas são muito semelhantes para um indivíduo, física e mentalmente. P. N. *

¹⁶¹ Os nomes dos violoncelistas foram omitidos, já que mais de um escreveram ideias semelhantes.

Diante da característica ampla da pergunta, **33%** dos violoncelistas trouxeram a **união de várias estratégias de estudo** em suas respostas. Entre eles, muitos ressaltaram a importância da análise musical e/ou harmônica e a busca de movimentos e gestos corretos que façam com que a passagem desafiadora ocorra da forma mais natural e automatizada possível. Os trechos seguintes mostram exemplos da união de várias estratégias de estudo:

No início de um novo repertório mapeio os trechos em que estão as passagens desafiadoras. Penso cuidadosamente dedilhados e arcadas que possam me auxiliar a resolver tais passagens. Em intervalos difíceis memorizo o intervalo a ser realizado. E, em passagens rápidas uso (como sempre usei) a questão de ritmos diferentes para auxiliar na clareza das passagens. A. F.

Em primeiro lugar, uma análise musical e harmônica completa da obra através da leitura "visual". Execução de partes da obra em ritmo mais lento do que o especificado pelo compositor, com a finalidade de estabelecer dedilhados e arcadas que, eventualmente, poderão sofrer modificação. Estudo sem vibrato e dinâmica para não incorrer em erros ou distorções de afinação. A. D. C.

Certamente faço a análise do texto musical e de uma passagem difícil, como também procuro achar os jeitos mais cômodos, as posições certas e alguns truques que podem ajudar a memorizar os movimentos necessários à execução desta passagem, ajudam muito! Também, obviamente, a repetição da passagem, até ela virar natural e fácil. D. G.

A partir da análise das respostas, foi possível mapear aspectos e estratégias específicas do estudo. **31%** dos violoncelistas apontaram o **estudo lento** da passagem desafiadora e **uso do metrônomo**, para ir alcançando pouco a pouco o andamento, como estratégia frequente. O estudo devagar das passagens musicais, assimilando os movimentos necessários, ouvindo a qualidade do som, usando diversos ritmos continua sendo uma estratégia atual e eficaz. Frases como essa foram frequentes: “Estudo lento e depois com metrônomo, acelerando aos poucos e depois o tirando.”; “Estudar devagar e aumentar o tempo progressivamente até que a passagem rápida seja melhor assimilada, para que não sobre dúvidas/inseguranças.”; “Tento estudar devagar, prestando muita atenção no que quero executar.”

Paralelamente às diversas estratégias utilizadas, a familiaridade e o amadurecimento musical são influenciados pelo requisito “**tempo**”, construindo pouco a pouco o trabalho técnico necessário dos trechos desafiadores. Alguns violoncelistas ressaltaram a importância de ter tempo de debruçarem-se no trabalho técnico/musical diante do desafio, para que haja amadurecimento da obra musical.

Acho que o mais importante é reconhecer e identificar as passagens realmente difíceis, e isso varia de pessoa para pessoa. Devo identificar uma passagem que é difícil para mim, a fim de dar ampla atenção e tempo para essa passagem antes da apresentação [...]. L. H. *

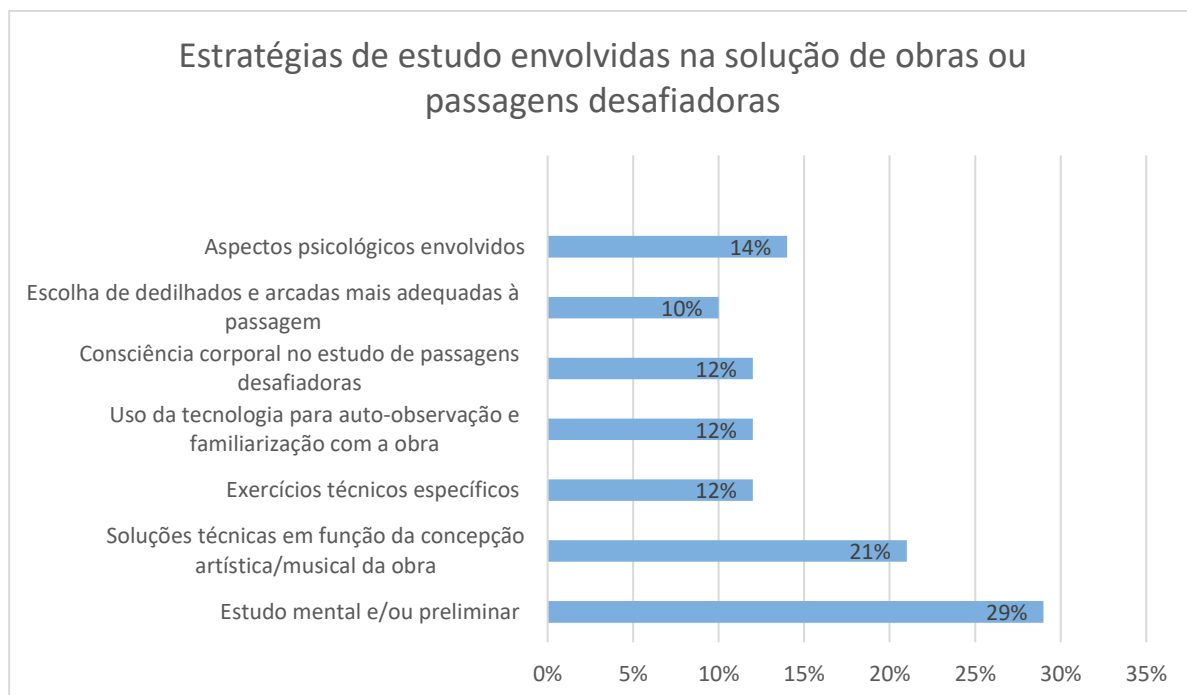
Primeiro: estudar muito. Segundo: deixar durante um certo tempo. Terceiro: voltar a estudar. G. M.

Minhas estratégias são baseadas no tempo. Prefiro começar a praticar novo repertório muito cedo e familiarizar-me com a música passo a passo, geralmente usando metrônomo. G. D. *

Outras estratégias que também fazem parte do cotidiano de estudo dos violoncelistas e que puderam ser agrupadas em porcentagens são:

- a) estudo mental e/ou preliminar (29%);
- b) soluções técnicas em função da concepção artística/musical da obra (21%);
- c) exercícios técnicos específicos (12%);
- d) uso da tecnologia para auto-observação e familiarização com a obra (12%);
- e) consciência corporal no estudo de passagens desafiadoras (12%);
- f) escolha de dedilhados e arcadas mais adequadas à passagem (10%);
- g) aspectos psicológicos envolvidos (14%).

Figura 10 - Estratégias de estudo envolvidas na solução de obras ou passagens desafiadoras.



Fonte: Elaborado pela autora.

a) **Estudo preliminar e/ou mental (29%);**

Conforme apontado no primeiro capítulo desta dissertação, o estudo preliminar é de grande relevância na preparação para a performance musical. Devido ao fato dessa estratégia de estudo ocorrer paralelamente ou mesmo antes de se tocar, ela é chamada de preliminar (SOUZA, 2020). Embora muitos músicos não tenham percepção deliberada do uso da prática, esse tipo de estudo é constante no cotidiano na vida profissional, principalmente diante de passagens desafiadoras. Dos 29% que deram exemplos desse tipo de estudo em suas práticas, pouquíssimos usaram o termo “preliminar” ou “mental”. A descrição das práticas utilizadas, porém, evidenciam o uso desse tipo de estudo:

Na maioria das vezes, a resposta técnica está em, antes mesmo de pegar no *cello*, decidir e pesquisar primeiro qual é o resultado desejado. J. S. S.

Estudar sem o instrumento, como por exemplo, solfejar o ritmo, [...] conhecer a obra na sua íntegra, para saber onde ficam as frases, trechos, que são mais relevantes e precisam aparecer mais. H. T. M.

Primeiro resolver a questão do fraseado mentalmente, depois transferir a questão para o instrumento. J. C. O.

Pesquisar a música escutando seu andamento e modo de execução [...]. Decorar os trechos mais difíceis para fixar na memória a maneira consciente de tocar a passagem. M. B.

[...] Saber a relação intervalar é fundamental, por meio da memória, qual som vem depois. A. H.

[...] Usar a audição interna, para ouvir o caminho da mudança [...]. M. R. C. *

Em intervalos difíceis memorizo o intervalo a ser realizado. A. F.

[...] Tento decorar o som e os intervalos, a melodia da passagem [...]. M. N. M.

Decorar os trechos mais difíceis para fixar na memória a maneira consciente de tocar a passagem. M. B.

Análise musical e harmônica completa da obra, através da leitura "visual" [...]. A. D. C.

Sou de pensar muito, muitas soluções de problemas aparecem em momentos que não estão tocando. L. B. *

[...] Buscar representações mentais quando o trecho for estressante e potencial gatilho para nervosismo na hora da performance. S. K.

b) soluções técnicas em função da concepção artística/musical da obra (21%);

Os violoncelistas demonstraram que grande parte da escolha das estratégias de estudo depende das concepções e objetivos musicais que querem alcançar e expressar com a obra. Ressaltam a importância de entender o estilo da obra, antes de estudá-la tecnicamente. Eles procuram compreender o caráter musical, buscar a essência da obra e as intenções musicais do compositor, fazendo escolhas técnicas e interpretativas a partir desse tipo de pesquisa.

[...] preciso entender a forma e o propósito da passagem, como o compositor pensou a passagem, para identificar a maneira de tocá-la, por exemplo, pode ser uma passagem “rápida”, mas expressando alegria ou... fuga ou...desespero ou...realização. Essas emoções constroem a ambientação da peça e para tanto necessitamos de dedilhados mais expressivos ou não, mudanças mais aparentes ou não. As escolhas da realização prática serão definidas conforme a necessidade da expressão pedida pelo compositor. M. A.

Primeiro, entenda o estilo da peça (espectral, microintervalos, textura etc.) e depois encontre maneiras diferentes de estudar e alcançar o resultado. D. L. *

Depende muito do tipo do problema a ser superado, por isso é muito importante saber detectá-lo. Exemplo: se a deficiência é musical, não adianta tu apenas trabalhares a mecânica. Muitas das soluções técnicas dependem da concepção artísticas que imaginas para a obra. H. P.

Penso que as dificuldades técnicas devem ser encaradas sempre a partir de uma certa ideia musical, ou um fim estético, penso que isso facilita o processo. Digo isso, pois vejo em alguns casos, pela preocupação com as dificuldades, essa dimensão se perder. S. S.

[...] Sempre coloco a frase, a qualidade do som, como objetivo. Esse sempre é o meu caminho para resolver todos os desafios técnicos. R. D. B.

Construção mais lenta do projeto técnico, busca profunda do sentido musical da obra. P. G.

Quando tenho a imagem completa da peça, tento entender as intenções do compositor e usar a energia musical para recriar suas forças. G. D. *

c) exercícios técnicos específicos (12%);

Entre a amostra de violoncelistas, 12% priorizaram em suas respostas exercícios, dicas e sugestões técnicas específicas. Tais respostas demonstram a objetividade na forma de estudar, baseada na seguinte premissa: para cada desafio há soluções técnicas específicas. Muitos mostram que resolvem desafios técnicos de forma sistemática, enquanto outros o fazem de

forma criativa; todos trazem, no entanto, exemplos de exercícios técnicos úteis para violoncelistas.

O tempo da mudança de posição, cruzamento das cordas e escolhas dos dedilhados são conceitos fundamentais e são pouco abordados nas aulas e *masterclasses*! M. R. C. *

[...] Se houver dificuldade na mão direita, toque a passagem em cordas soltas. Na mão esquerda, uso de ritmos diferentes. A. M.*

[...] Para harmônicos artificiais estudo bastante só com polegar para depois adicionar o terceiro dedo; para cordas duplas estudo tocando apenas uma corda, mas na mão esquerda toco as duas notas; depois alterno a outra corda. A. H.

[...] Estudo sem vibrato e dinâmica para não incorrer em erros ou distorções de afinação. A. D. C.

Construir passo a passo: primeiro a afinação, depois o arco, o vibrato e adicionar fraseado. B. K. *

[...] Tento sobretudo focar-me, separadamente, nos diferentes fatores que constituem a interpretação, avaliando-os separadamente. Por exemplo, no som – no arco (pontos de incidência na corda; velocidades; ponto de contato, movimentos do braço, antebraço, pulso ou/e dedos, etc.) – vibratos (decidir quais as velocidades e amplitudes em consonância com a intenção musical, atento às dinâmicas, velocidades e pontos de contato do arco; decidir os pontos ou notas onde fazer variações de amplitude e/ou velocidade (conjugando sempre com o arco); – afinação – privilegiar a ressonância dos harmônicos, por simpatia; confirmar a relação entre quartas, quintas e oitavas na frase. M. R.

d) uso da tecnologia para auto-observação e familiarização com a obra (12%);

O uso de gravações em áudio e vídeo faz parte da rotina de alguns violoncelistas, ajudando o processo de auto-observação e de autoanálise da qualidade sonora e musical, parte inerente do processo de estudo. Com a facilidade das gravações realizadas por meio dos *smartphones*, esse recurso é atualmente muito utilizado. Alguns violoncelistas apontaram a importância de terem acesso a diferentes interpretações e versões de obras musicais, ou mesmo ouvirem repertórios que não teriam acesso pelo *Youtube*. Esse recurso é amplamente utilizado pelos músicos atuais, especialmente os mais jovens, que utilizam os celulares como objeto indispensável à vida cotidiana, inclusive na hora de estudar o instrumento. Seguem relatos de violoncelistas:

Gravo meu estudo no celular para ouvir e perceber problemas. Assim como, filmo ou observo a postura e o uso da técnica no espelho para torná-la mais econômica [...] M. N. M.

[...] Uso gravação de vídeo em câmera lenta e o *Youtube*. C. J.

Gravar a mim mesma e me observar, analisar os motivos de estar “brigando” com determinada passagem [...] J. J. D. *

Outro recurso utilizado é o de simular a performance, tocando junto com gravações de CDs ou disponíveis no *Youtube*: “Costumo tocar junto com gravações, (CDS, *Youtube*) para sentir o todo da obra e ter novas ideias.”, diz o violoncelista György Déri. Já Lars Hoefs escolhe como estratégia simular a performance tocando para, pelo menos, uma pessoa, “para realmente ver o que acontece no momento do estresse”.

e) consciência corporal no estudo de passagens desafiadoras (12%);

Apenas cinco violoncelistas, entre os quais três mulheres, apontaram a busca da consciência corporal como relevantes ao estudarem um trecho desafiador. Entre elas, duas violoncelistas ressaltaram a importância de sentir o peso da mão esquerda no espelho do violoncelo, tentando perceber a direção e coreografia das mãos e braços ao tocar uma passagem difícil, entre elas, a pedagoga e violoncelista Minna R. Chung.

A violoncelista Meryelle N. Maciente procura “tentar perceber o conforto no corpo quando se consegue realizar a passagem”. Esse apontamento é interessante, pois mostra que o foco passa a ser a busca do conforto corporal e não a preocupação com possíveis tensões. O violoncelista português Miguel Rocha também relaciona a economia de movimentos e de esforços com as sensações físicas que procura memorizar; “gravar os reflexos físicos, as sensações, de uma forma organizada, com economia de movimentos”.

A violoncelista Angelique Lima descreve de forma detalhada como usa a consciência corporal para o caso específico de uma mudança de posição desafiadora:

[...] num caso de mudança de posição não usual, eu faria o seguinte: veria qual a distância a ser “percorrida” em termos do movimento do braço esquerdo, procuraria praticar lentamente e muitas vezes a ida e a volta desse movimento, prestando muita atenção em como estão meu ombro, meu pescoço e minha coluna enquanto faço isso, para ir criando uma movimentação relaxada. A. L.

Esse tipo de exercício tem o mesmo princípio que apontamos anteriormente, as repetições de passagens desafiadoras devem ser feitas com critério e consciência. Essa forma de estudar propicia a conscientização e memorização do movimento corporal necessário para se obter o resultado sonoro mais próximo possível do desejado. O estudo lento, com poucas repetições e feitas com muita consciência do corpo e da mente aparece como alternativa às repetições mecânicas e automáticas, que podem fixar na memória cerebral movimentos não desejados e que não ajudam na solução de passagens desafiadoras¹⁶².

f) escolha de dedilhados e arcadas mais adequadas à passagem (10%);

A escolha de dedilhados e arcadas apareceu como sendo um dos primeiros passos que 10% dos violoncelistas utilizam como estratégia de estudo, logo após identificarem as passagens difíceis da obra. Antonio Del Claro ressalta que muitas vezes esse mapeamento prévio poderá sofrer alterações, no processo de estudo da peça. Tanto Milene Aliverti como Minna R. Chung ressaltam a importância da escolha dos dedilhados e arcadas em função do objetivo sonoro desejado. Essas escolhas irão influenciar as nuances, expressividade ou limpeza da passagem em questão. Minna R. Chung critica a escolha de dedilhados apenas pela conveniência e não por razões musicais.

g) aspectos psicológicos envolvidos (14%).

Entre os violoncelistas, 14% apontaram alguns aspectos psicológicos como sendo importantes na preparação das passagens desafiadoras. As frases abaixo mostram que é possível e desejável lidar com o desafio de forma motivadora.

Buscar um domínio maior do instrumento tendo consciência de seu próprio limite. S. S.

Paciência, determinação, pesquisa. R. B.

Sempre o preparo para qualquer passagem complicada deve partir de uma situação cômoda, sem stress.... do mais simples ao mais complexo, mais elaborado. M. O. P.

¹⁶² Ler tese de doutorado: **Memória Muscular**: um estudo interdisciplinar sobre a performance no violoncelo. (SOUZA, 2020).

Finalizando a análise desta pergunta, que trouxe à pesquisa um amplo panorama de estratégias utilizadas pelos violoncelistas, segue a resposta de Dennis Parker que sintetizou vários dos aspectos listados anteriormente:

Todos eventos no violoncelo estão relacionados de alguma forma. Percorrer uma longa distância ou tocar um “novo” intervalo, realizar mudanças de posição etc., não é algo que eu ache aterrorizante. Novamente, se entendermos o “mapa” do espelho, estaremos essencialmente criando pontos de referência para que a sequência de eventos seja suave e harmônica. É claro que uma coreografia e alinhamentos adequados de todos esses eventos precisarão ser organizados e planejados para que a nova peça se torne tão familiar quanto uma peça antiga, mas isso vai acontecendo de forma gradual e calculada. D. P. *

Pergunta 6. Alguns estudiosos consideram que a prática sem o instrumento pode ser de grande utilidade na vida do instrumentista. Por favor, assinale abaixo quais dessas práticas você faz ou considera úteis de serem feitas:

- Solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo**
- Pensar dedilhados sem o uso do instrumento**
- Analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise**
- Ouvir gravações da obra**
- Utilizar estratégias de memorização**
- Fazer associação de imagens, cores, emoções**
- Criar uma narrativa para a obra**

Com essa questão, procurou-se investigar as estratégias de estudo utilizadas sem o uso do instrumento na vida profissional, prevendo que pela diminuição do tempo de estudo disponível, muitas delas façam parte da rotina desses músicos. 52% dos violoncelistas marcaram cinco ou seis opções das caixas de seleção, como estratégias utilizadas, o que aponta que o estudo sem o instrumento ocorre com frequência. A análise comparativa entre os dois grupos da amostra da pesquisa trouxe alguns dados semelhantes e outros contrastantes, conforme visto na tabela seguinte:

Tabela 1 - Estratégias de estudo sem o uso do instrumento, na vida profissional

Estratégias de estudo	Grupo 1	Grupo 2
Solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo	85%	95%
Pensar dedilhados sem o uso do instrumento	57%	67%
Analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise	81%	81%
Ouvir gravações da obra	81%	67%
Utilizar estratégias de memorização	67%	62%
Fazer associação de imagens, cores, emoções	48%	48%
Criar uma narrativa para a obra	52%	71%

Fonte: Informações obtidas a partir da coleta de dados da pesquisa

A tabela mostra que entre os violoncelistas do Grupo 1, de brasileiros, as principais estratégias usadas são:

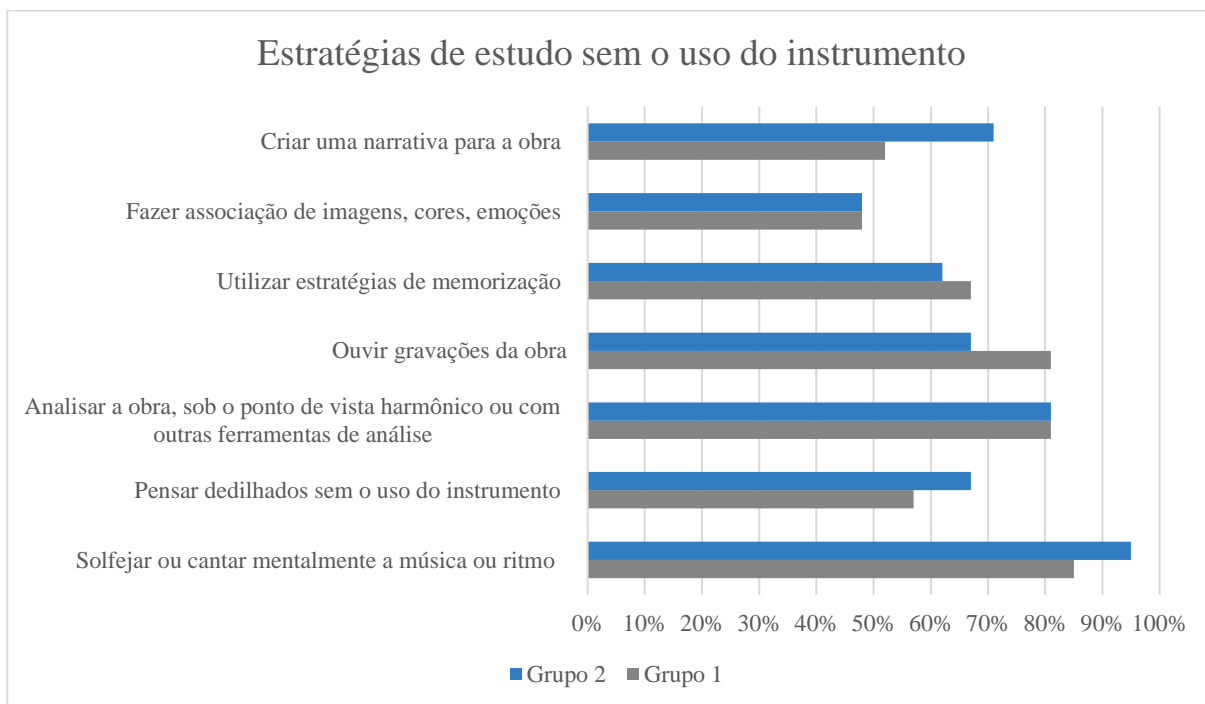
- a) solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo;
- b) analisar a obra
- c) ouvir gravações;
- d) utilizar estratégias de memorização.

No Grupo 2, enquanto solfejar, cantar e analisar a obra também aparecem como estratégias mais utilizadas, comum aos dois grupos (85% no Grupo 1 e 95% no Grupo 2, ou seja, a quase totalidade), a terceira estratégia se diferencia bastante: 71% dos violoncelistas estrangeiros buscam criar uma narrativa para a obra, enquanto entre os brasileiros a porcentagem é de apenas 52%, uma diferença significativa de 19% entre os dois grupos.

Dois aspectos tiveram a mesma proporção numérica: apenas 48% de ambos os grupos costumam associar suas interpretações sonoras a imagens, cores ou emoções. Mesmo sendo a estratégia com porcentagem mais baixa, ainda assim este aspecto tem relevância, visto que esse número corresponde a quase metade da amostra. Outra porcentagem idêntica se deu em relação a analisar a obra harmonicamente ou com outras ferramentas de análise: 81%, a mesma porcentagem exata nos dois grupos.

Outra diferença significativa entre os dois grupos é a que os violoncelistas brasileiros costumam ouvir mais gravações do que os estrangeiros, diferença de 14% entre os dois grupos. Segue abaixo o gráfico comparativo entre os dois grupos:

Figura 11 - Gráfico comparativo entre as estratégias de estudo utilizadas na vida profissional



Fonte: Elaborado pela autora.

Pergunta 6.1. Utiliza alguma outra abordagem que não foi citada na lista anterior? Por favor, cite ou descreva.

Esse subitem da pergunta 6 teve o intuito de pesquisar se as abordagens da lista eram suficientes ou se haveriam ainda outras formas de estudo utilizadas, sem o uso do instrumento. 52% dos violoncelistas, entre eles 48% do Grupo 1 e 57% do Grupo 2 não utilizam qualquer outra abordagem. Entre a amostra total, 40% dos violoncelistas utilizam todas elas.

Obteve-se outros tipos de abordagens das respostas de 48% dos violoncelistas, reunidas nos tópicos abaixo:

- a) **estudo preliminar ou mental** (14%): esse tipo de estudo foi descrito de formas diferentes, conforme visto no quadro a seguir:

[...] costumo dedilhar a música toda mentalmente. M. B.

[...] procuro “ver” mentalmente a partitura com os dedilhados e marcações A. F.

[...] estudo global sem o instrumento, apenas imaginando o estudo. D. L.*

[...] visualização mental do ato de tocar a obra. K. B.*

Memorizo sistematicamente, sem tocar no violoncelo. Sempre começo com o primeiro tempo do compasso e construo a partir daí - isso é muito importante para Bach. M. R. C. *

- b) **estudo do contexto histórico da obra e do compositor** (10%), mostrando como esse tipo de estudo pode influenciar na forma de interpretar a obra, tanto do ponto de vista do estilo musical e articulações, como na expressão de sentimentos e emoções com as quais a obra possa estar relacionada;

Acho muito importante contextualizar corretamente a obra e o compositor. Além disso, se a peça traz relação direta com a literatura, como por exemplo em “Dom Quixote” de Strauss ou *Tout un Monde Lointain* de Dutilleux, a leitura de Cervantes no primeiro caso e Baudelaire “As flores do mal” no segundo, se faz necessária. H. P.

- c) **relacionar experiências vivenciadas longe do instrumento para a performance musical** (7%): alguns violoncelistas anteciparam espontaneamente a resposta da pergunta 11 (Parte 3 do Questionário), sobre atividades que ajudam na preparação para a performance musical, de forma mais ampla¹⁶³;

Cuidados com o corpo (alongamentos) e exercício físico regular (bicicleta e bola de pilates), Yoga, meditação (para melhorar a capacidade de concentração) e Método *Rességuier* (voltado ao aumento da percepção corporal e postura), terapia psicológica (Junguiana) me ajudam a resolver problemas musicais. M. N. M.

El paso, um método com o corpo. D. C.

Descansar e levar para a energia do estudo do instrumento algo que não me lembre o instrumento, como ficar alguns dias na praia mergulhado em um livro ou outra experiência. Y. M.

¹⁶³ O violoncelista David Chew, por exemplo cita um método de quiropraxia pouco conhecido no Brasil, que visa alinhamento postural, com alongamentos e exercícios respiratórios: o *El Paso*. <https://pt.dralexjimenez.com/el-paso-tx-what-age-to-begin-chiropractic/> Acesso em 27/04. 2020.

- d) **estudar a partitura ou com a grade (5%)**: tipo de estudo mental ou preliminar específico, tentando decifrar e absorver a maior parte de informações importantes da partitura, para interpretar a obra;

Geralmente, familiarizar-se com a partitura lendo-a já é suficiente. Você realmente não precisa de estratégias, todas as informações necessárias estão lá, você só precisa lê-las. V. H. *

- e) **usar a imaginação e criatividade, buscar e transmitir interpretação pessoal (5%)**;

Procurar imaginar (ouvir?) a obra como um todo, no sentido de deixar vir algo de você mesmo, sem ouvir gravação. A. L.

Muitas vezes, tento sentir o que a música me traz ou o que eu mesma gostaria que ela me dissesse e tento passar isso para o público. H. T. M.

- f) **cantar e organizar a frase (5%)**;

Eu costumo cantar a frase, não só mentalmente (para estudo). A. H.

Organizar o comprimento das frases; depois indicar as direções, para moldá-la corretamente. A. M.
*

- g) **simular o momento da performance (5%)**: embora não fique claro se os violoncelistas simulam mentalmente ou tocam de fato, essa estratégia é útil de ambas as formas, já que exige um esforço mental em recriar o ambiente e o momento da performance, a sensação de tocar em público e as emoções inerentes à performance ao vivo.

Algumas vezes tento simular o momento da performance, o tocar para valer. S. K.

Pergunta 7. Em relação à performance ao vivo de repertório novo ou desafiador, que tipo de preparação considera fundamental para tocá-la de forma madura e plena, favorecendo a sensação de bem-estar no palco?

Após os violoncelistas já terem descrito, nas perguntas anteriores, estratégias de estudo específicas com e sem o instrumento, essa pergunta procurou pesquisar o campo da performance ao vivo, diante de obras que não fazem parte da zona de conforto. Percebe-se, que paralelamente ao estudo técnico e artístico da obra, os violoncelistas se preocupam em criar formas de: melhorar a resistência física e emocional, controlar aspectos emocionais que possam prejudicar a performance, simular a performance tocando-a muitas vezes antes do concerto oficial e criar rotinas que ajudem na preparação para performances desafiadoras.

Entre os 42 violoncelistas, apenas dois acreditam que a **preparação para a performance de obras desafiadoras não difere das de qualquer outra** performance. Interessante notar que uma das violoncelistas é a mais jovem da amostra, com poucos anos de vida profissional e a outra é uma das mais experientes, já tendo feito inúmeras estreias de obras contemporâneas.

Nada específico, a mesma preparação que em outros repertórios. D. L. *

Na verdade, toda a preparação é realmente a mesma. Dê tempo a si mesmo - essa é a principal coisa. V. H. *

Essas duas respostas suscitam algumas reflexões ou suposições:

- a) enfrentar repertórios desafiadores pode vir a ser uma vivência que não gera estresse ou insegurança na vida profissional;
- b) ter uma forma eficaz de estudo, com sólida base técnica e musical, construída ao longo dos anos, gera confiança e segurança no ato de tocar obras desafiadoras;
- c) o nível de controle emocional diante da Ansiedade de Performance Musical (APM) varia muito de músico para músico, não tendo relação com a idade, capacidade e experiência profissional.

Analisando as outras 40 respostas, observo ampla variedade de propostas de preparação desse tipo de performance. Entre os participantes, 31% veem no **preparo técnico e estudo aprofundado da obra** o caminho para ter uma performance satisfatória e gratificante.

O bom preparo é o melhor remédio para a segurança da performance... a partir daí uma boa concentração e prestar atenção na respiração etc. M. O. P.

Para mim é fundamental uma boa concepção artística e sólida solução técnica. H. P.

Preparar exaustivamente até atingir 150% das minhas possibilidades técnicas e meus conhecimentos, para ter certeza que no momento de apresentá-la ao vivo terei condições de render 70%. A. D. C.

Domínio técnico e convivência com o compositor. D. C.

Conhecimento perfeito da partitura/peça completa (parte da orquestra, por exemplo). AN. *

Fazer ensaios inteligentes, reservar mais tempo do que imagina que precisa. ESTUDO DA GRADE. Decidir se os arcos são importantes para o conjunto ou não. M. R. C. *

Respiração, construção mais lenta do projeto técnico, busca profunda do sentido musical da obra. P. G.

O estudo aprofundado da obra, sob todos os aspectos, que irá propiciar a confiança necessária. S. K.

Ainda no campo da preparação, 24% dos violoncelistas apontaram também a relevância de desenvolver os **aspectos mentais e emocionais**, relacionando-os à preparação para a performance sob a ótica da **subjetividade**.

Considero a preparação técnica, a preparação musical (interpretação) e a preparação emocional fundamentais. H. T. M.

Adentrar o universo subjetivo da peça e não pensar somente nos desafios técnicos. F. S. P.

Estudar lentamente, como em câmera lenta e com concentração, criar história ou significado para todas as frases. J. J. D. *

Compreenda a música. Sinta-se seguro. "Curta" a música! M. K. *

Preparação mental em termos de atitude positiva, coragem, não ter vergonha, respiração, postura. Também gosto de tocar obras que já toquei muitas vezes para "lembrar" a sensação física de tocar algo familiar e aplicar essa sensação durante a performance da obra nova. C. J.

Esse último relato traz um caminho que pode ser bastante útil: relacionar a memória afetiva ligada às obras familiares à construção da nova obra, que gera desafio e muitas vezes stress. O processo de conectar essas memórias afetivas pode ser um caminho no processo de amadurecimento da nova obra musical, tornando a performance mais segura e confiante.

A **estratégia de tocar várias vezes a obra antes do concerto oficial**, para familiares, amigos, outros músicos ou mesmo gravar-se em áudio ou vídeo é utilizada por 28% dos violoncelistas. Lê-se abaixo alguns dos relatos:

Apresentar a colegas bons ouvintes antes da apresentação pública. P. G.

A melhor preparação possível é simplesmente executar a obra algumas vezes, com antecedência, mesmo em ambientes informais ou artificiais. L. H. *

Muito treino, tocar para amigos, família, alunos... Procurar uma forma de quando chegar no palco principal, não estar fazendo uma “estreia”, mas apenas mais uma performance. R. C.

Primeiramente, muito estudo! Igualmente, toco muitas vezes antes da "estreia oficial". Para isso utilizo espaços que nosso departamento oferece como aulas coletivas e momentos musicais. A. F.

Faço várias gravações caseiras e tento tocar para o máximo de pessoas antes da performance [...]. M. Am.

Decorar a música e estudar se gravando com vídeo. M. B.

Eu acho que praticar a sensação de se sentir no palco só é possível quando se está no palco de fato, então eu prefiro fazer vários concertos de preparação, se possível – para minha família ou pelo menos para um dispositivo de gravação. G. D. *

Contrapondo-se à opinião do violoncelista húngaro György Déri, 12% dos violoncelistas usam a estratégia de simulação mental e emocional da performance como uma forma de amadurecer a performance da obra e aumentar o autoconhecimento do intérprete. Tais violoncelistas simulam a performance não em apresentações públicas, mas sim, no próprio processo de estudo.

Na fase final do estudo da obra, tento criar todo o ambiente que viverei no palco. Uma espécie de teatro. Assim, subo para tocar "sabendo" o que verei, ouvirei, sentirei etc. R. D. B.

Costumo estudar em casa tocando a peça e o repertório como se fosse mesmo no concerto, com toda a energia, intensidade, concentração e emoção que colocaria no palco; o meu estudo diário e contínuo, de repertório conhecido ou novo, é verdadeiramente e na maioria das vezes tocar "com tudo", como se fosse um concerto mesmo. D. G.

Eu acho que é preciso estudar, às vezes, como se estivesse no palco. Ou seja, com os níveis de intensidade, concentração e energia que seriam necessários em um ambiente de concerto. Só então podemos começar a sentir como o trabalho pode ser exaustivo, fisicamente, emocionalmente. Esse não é um objetivo, mas apenas um teste de resistência. Esse teste pode então comunicar o significado musical do trabalho. Essa emoção deve criar um estado um pouco eufórico. Fazer as coisas pela primeira vez é sempre um desafio e somos humanos. A ideia é que possamos superar isso e aproveitemos as belas oportunidades de tocar em um palco. Fiquei nervoso em muitas apresentações na minha vida, mas nunca deixei de amar estar lá, tocando. D. P. *

O relato anterior, do violoncelista Dennis Parker, traz uma reflexão de grande relevância: o nervosismo no palco diante de uma estreia ou obra desafiadora possivelmente ocorrerá inúmeras vezes. Dessa forma, extraímos do depoimento que a intenção do intérprete não deve ser a de não sentir o nervosismo, pois se assim fosse, muitas outras emoções, espontâneas e únicas, talvez também deixassem de existir. O desafio é fazer com que a ansiedade ou nervosismo sejam apenas controlados, parte de um conjunto mais amplo de emoções a serem expressas pelo artista em sua performance musical.

Há também uma linha de violoncelistas que pensam que o fundamental da performance musical é **a expressão de si mesmo**, da própria maneira de tocar, o que implica no processo de conhecimento dos seus limites técnicos e de uma pesquisa profunda da relação da obra musical com as ideias e emoções do intérprete.

Fazer música e sua expressão por você mesmo. Caso contrário, não há motivo para subir ao palco. P. N. *

Considero absolutamente fundamental a consciência dos limites para um bom resultado. Se tecnicamente me sentir capaz, então a partir desse ponto busco o prazer de tocar e o envolvimento emocional com aquele repertório. S. S.

Acho que a busca em si mesmo de como essa obra vem para você. Acho que, sem ouvir alguma gravação, a partir apenas do que se puder apreender da peça por meio da partitura, ir procurando maneiras de como podem soar as ideias musicais, sejam frases ou mesmo apenas "gestos", para ir conduzindo a música, para ela ter direção [...]. De qualquer maneira, acho que uma primeira apresentação de uma peça desse carácter não será tão madura e plena, até porque um dos elementos que também ajudam no amadurecimento é a apresentação em si. A. L.

Observa-se nas respostas, portanto, que fazem parte do longo processo de amadurecimento da **performance de obras desafiadoras**: simular a performance no próprio estudo; tocar para pequenos públicos antes da apresentação oficial; apropriar-se do próprio concerto final. Mesmo não havendo soluções únicas, vários violoncelistas descreveram suas estratégias ou rotinas, compartilhando suas experiências e suas práticas diante dos desafios:

Estudar devagar, separar as frases mais difíceis, estudar separadamente os “pulos” (mudanças de posição mais difíceis); escutar muito a música onde for possível, no carro, no ônibus, tocá-la na mente; ela tem que fazer parte de você. A. H.

[...] no dia, exercícios de respiração e concentração. M. Am.

Memorize a obra. Toque no mínimo 2 vezes seguidas para aumentar a resistência. Imagine-se em frente ao público, no auditório, todos os dias de estudo. Estude com os sapatos que irá usar no concerto, um detalhe não menos importante. Acostumar-me à altura das pernas e saber que posso me mexer confortavelmente com o instrumento me ajuda a ter mais segurança pensando sobre o desempenho diante do público. L. B.*

O máximo de estudo caprichado e cuidadoso possível, a prática de exercícios físicos regulares (não somente o estudo do instrumento), conseguir cantarolar todas as passagens sem haver nenhuma dúvida me auxilia muito. Também procuro ouvir muitas vezes gravações diferentes, pois memorizo melhor e creio que isso me ajuda na fluidez da concepção e dos fraseados. M. N. M.

Eu tenho certas rotinas que funcionam para mim: uma boa noite de sono antes do concerto, exercícios matinais, alongamentos para acordar o corpo (para gerar energia para mim), não beber, não se estressar, estar mentalmente preparada para a performance. K. B.*

Pergunta 8: Considera que aspectos emocionais como ansiedade de performance, falta de concentração ou nervosismo podem ocasionalmente ter prejudicado alguma performance sua? Em caso afirmativo, assinale quais sintomas ocasionalmente aparecem nas suas apresentações, diante de um repertório desafiador:

- Tremores no arco
- Suor nas mãos
- Aumento da palpitação cardíaca
- Desconforto na região abdominal
- Pensamentos negativos
- Rigidez da musculatura das mãos ou braços

() Falta de concentração

() Falha de memória

8.1 Se quiser, mencione algum outro sintoma que não esteja na lista acima.

8.2 Quais deles são mais frequentes? E na época de estudante?

8.3 Que tipo de situação de performance aumenta (ou aumentou) esses tipos de sintomas?

8.4 Quais foram (ou são) suas estratégias de enfrentamento desses sintomas?

Na pergunta 8 e seus subitens, pesquisou-se quais sintomas da Ansiedade de Performance Musical (APM) foram ou ainda são frequentes na performance ao vivo desses violoncelistas de referência, bem como possíveis estratégias de enfrentamento destes sintomas.

Apenas seis violoncelistas¹⁶⁴, sendo três de cada grupo, não assinalaram nenhum sintoma. Portanto, 14% dos violoncelistas consideram que a qualidade de suas performances não é afetada por questões emocionais, de nervosismo ou ansiedade. Apesar de não terem assinalado nenhum sintoma da pergunta oito, alguns deles responderam os subitens da pergunta, o que nos leva a notar diferenças de perfis entre eles.

GRUPO 1:

a) violoncelista 1

- atividade principal: chefe de naípe;
- relata não ter nenhum dos sintomas listados, visto que usa a estratégia de controlar sentimentos e pensamentos negativos.

b) violoncelista 2

- atividade principal: chefe de naípe;
- relata que apesar de sentir alguns dos desconfortos listados, não sente prejuízo da performance. Aponta que a primeira execução de uma obra aumenta levemente tal desconforto, mas não chega a ser um problema.

c) violoncelista 3

- atividade principal: solista e recitais-solo;

¹⁶⁴ Optou-se por não revelar os nomes desses 6 violoncelistas, por questões éticas.

- não respondeu nenhum dos subitens; portanto, ou não apresenta nenhum sintoma de APM ou fez a opção de não responder estas perguntas do questionário.

GRUPO 2:

a) violoncelista 4

- atividade principal: camerista;
- relata nunca ter sentido tais sintomas, porém os observa com frequência em seus alunos, principalmente falha de memória e musculatura rígida, que pioram na época dos exames e concursos. Enfatiza a necessidade de trabalhar a concentração na música e a construção do caminho técnico, para que possa realizar a interpretação musical da melhor forma.

b) violoncelista 5

- atividade principal: solista e recitais-solo;
- apesar de não assinalar nenhum item, relata sempre sentir adrenalina, em combinação com alguns dos sintomas listados. Isso ocorre quando está menos seguro e nesses momentos procura respirar lentamente e em profundidade, buscando a concentração necessária.

c) violoncelista 6

- atividade principal: solista e recitais-solo;
- relata sentir apenas ansiedade muito leve e controlada, antes de algumas apresentações.

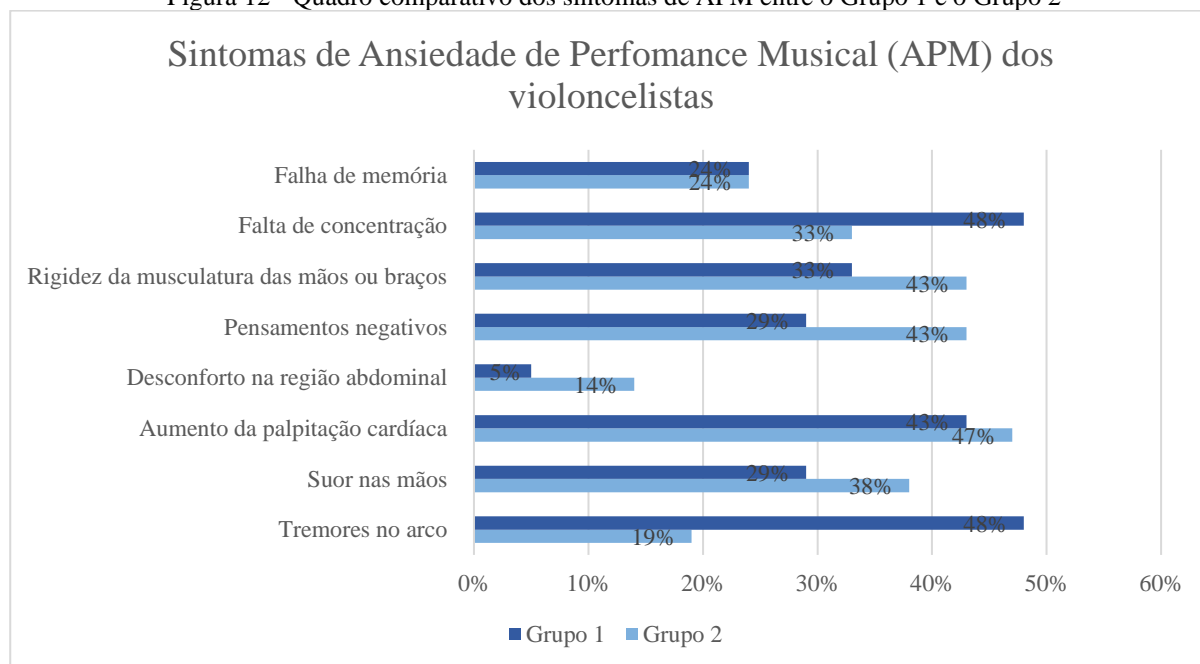
Apesar de representarem uma porcentagem pequena (14%), as experiências desses violoncelistas comprovam que é possível o abrandamento ou até mesmo total controle dos sintomas da Ansiedade de Performance Musical. Por outro lado, importante notar que os outros 36 violoncelistas que assinalaram vários dos itens listados, são profissionais de referência e convivem com esses desconfortos de ansiedade e empreendem estratégias de minimizá-los.

A maior parte dos violoncelistas (71%), de ambos os Grupos, assinalou de dois a quatro itens; três violoncelistas do Grupo 1, no entanto, assinalaram de cinco a seis itens e três músicos do Grupo 2 chegaram a assinalar de seis a oito itens. Esse panorama nos leva à conclusão, portanto, que os sintomas de APM foram e/ou são frequentes entre os violoncelistas, seja na vida estudantil, seja na vida profissional. Importante novamente ressaltar que esses sintomas

não afetam a qualidade do trabalho musical, visto que são violoncelistas muito bem colocados profissionalmente.

Em relação aos tipos de sintomas de Ansiedade de Performance Musical assinalados pelos violoncelistas dos Grupos 1 e 2, observo diferenças significativas, conforme gráfico comparativo abaixo:

Figura 12 - Quadro comparativo dos sintomas de APM entre o Grupo 1 e o Grupo 2



Fonte: elaborada pela autora.

A análise da pergunta oito traz dados bastante significativos. O único sintoma que se expressa igualmente entre os violoncelistas brasileiros e estrangeiros é a falha de memória (24%). Os três principais sintomas que acometem os **violoncelistas brasileiros** são:

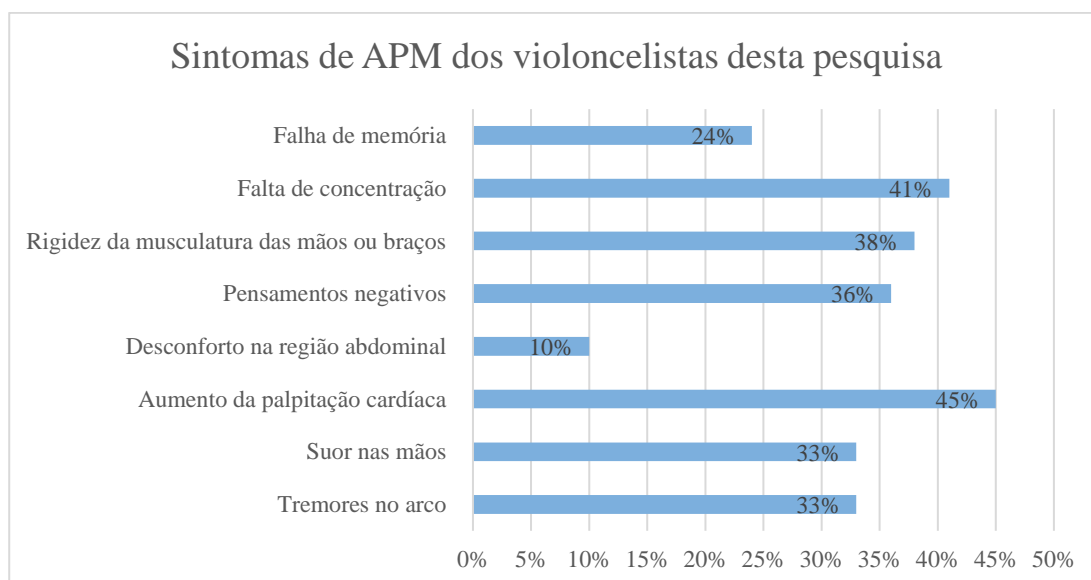
- a) falta de concentração (48%);
- b) tremores no arco (48%);
- c) aumento da palpitação cardíaca (43%).

Já entre os **violoncelistas estrangeiros**, os sintomas mais frequentes são:

- a) aumento da palpitação cardíaca (47%);
- b) rigidez da musculatura das mãos e dos braços (43%);
- c) pensamentos negativos (43%).

A análise das respostas de ambos os grupos de violoncelistas da pesquisa nos leva ao seguinte gráfico:

Figura 13 - Sintomas de APM dos violoncelistas desta pesquisa.



Fonte: elaborado pela autora.

Podemos observar, através do gráfico, que os principais sintomas, apesar de fazerem parte de muitas situações de performance musical, afetam menos da metade dos violoncelistas:

- a) 45% sentem aumento da palpitação cardíaca;
- b) 41% sofrem de falta de concentração;
- c) 38% sentem rigidez da musculatura das mãos ou braços.

Outros sintomas também foram mencionados, nas repostas do item **8.1**. Apesar de não terem relevância quantitativa, são importantes do ponto de vista qualitativo, pois mostram um panorama de possíveis sintomas que músicos profissionais podem apresentar ao longo da carreira:

- a) sensação de que o arco pode cair da mão;
- b) sensação de ser uma fraude;
- c) sensação de não pertencer a si mesmo;
- d) sensação de peso na região lombar;
- e) insegurança por pouco ensaio;
- f) mão fria;
- g) boca seca;
- h) pânico no palco;
- i) ansiedade;
- j) excesso de imagens e pensamentos;
- k) tontura e cansaço;
- l) ausência total de estresse ou adrenalina.

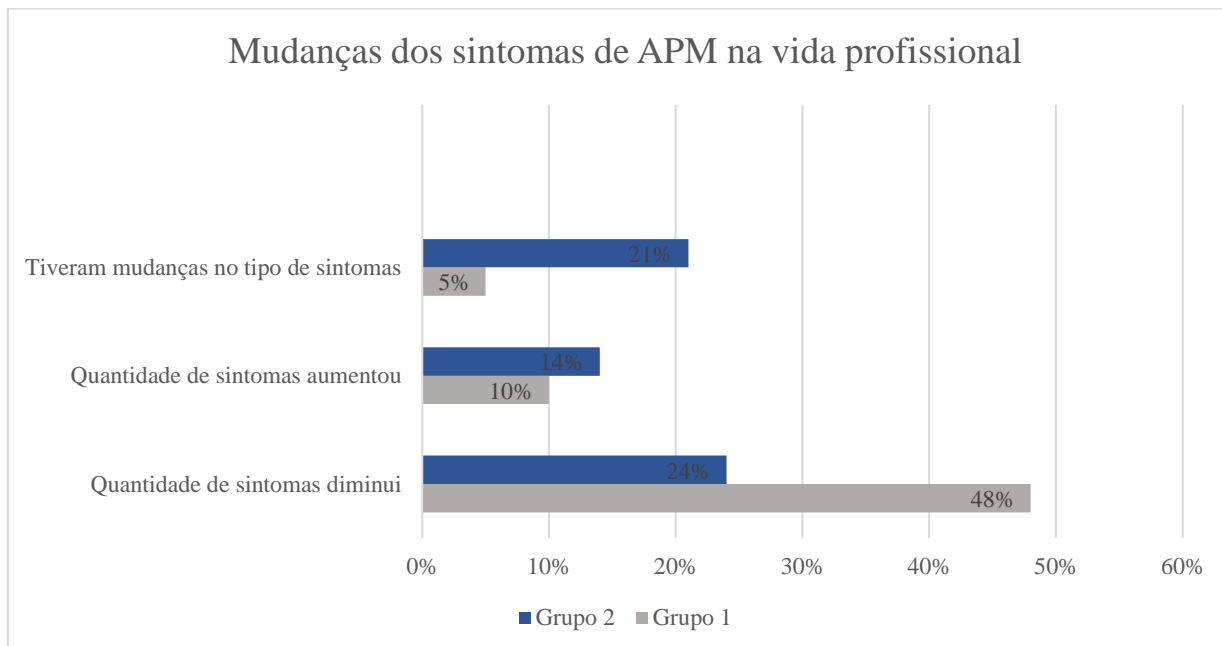
Relevante notarmos que a ausência total de estresse ou adrenalina pode ser visto como algo negativo para esse violoncelista. Isso nos faz refletir sobre a importância da adrenalina, pois mostra que há um grau de motivação e de desejo de vencer desafios. A adrenalina pode ser, portanto, uma condição necessária e positiva na performance musical, desde que esteja sob o controle do intérprete.

Entre a amostra de violoncelistas, dois fizeram questão de ressaltar, ludicamente, que no item 8.1, a lista de sintomas é “muito boa”, ou seja, expressa de forma clara que já sentiu vários deles; o outro escreveu: “Os diabos¹⁶⁵ estão todos mencionados na sua lista”. Essas respostas confirmam o quanto a Ansiedade de Performance Musical está presente, tanto na época de estudantes, como na vida profissional da grande maioria dos violoncelistas que responderam o questionário desta pesquisa.

Ao fazer a análise do item **8.2** no intuito de pesquisar se os sintomas mudaram, se intensificaram ou melhoraram da época de estudantes para a vida profissional, observamos dados diferentes entre os Grupos 1 e 2 da amostra:

¹⁶⁵ Expressão usada na língua portuguesa de Portugal.

Figura 14 -Figura 10 - Diferenças nos Grupos 1 e 2 em relação aos sintomas de APM na vida profissional



Fonte: elaborado pela autora.

Enquanto no Grupo 1 a quantidade dos sintomas listados na pergunta oito teve grande diminuição na vida profissional (48%), no Grupo 2 muitos sintomas mudaram, mas não necessariamente diminuíram. No Grupo 2, dos estrangeiros, muitos violoncelistas tiveram piora de alguns sintomas ou apontam que os da época de estudantes foram substituídos por outros:

Hoje em dia, rigidez muscular. Como estudante, tinha mais problemas com tremores no arco. C. J.

Pouco ensaio as vezes provoca insegurança, e podem aparecer tremores, desconforto abdominal e falha na memória. Y. M.

À medida que estou ficando mais velho, me sinto menos confiante para tocar de cor em público. Quando era estudante, fazia recitais inteiros de cor, sem um único lapso de memória. Agora também sinto mais riscos de tremor no arco, se não pude estudar regularmente antes de uma apresentação. L. H. *

Quando eu era estudante, minhas mãos tremiam e eu suava frio. Atualmente, [...] sinto tensão cardiovascular e sudorese. L. B. *

Já entre os brasileiros, apenas dois relataram piora, um por aumento da pressão psicológica na vida profissional e o outro por problemas de hábitos alimentares:

Só tive os sintomas na época profissional, por causa da alimentação inapropriada que elevou a minha pressão sanguínea, ocasionando mal-estar emocional no palco. Músico é um atleta que necessita de uma alimentação adequada. R. B.

Ainda entre os violoncelistas brasileiros, 24% tiveram seus sintomas melhorados quantitativamente, mas com algumas modificações qualitativas:

Atualmente sinto mais o suor nas mãos, no meu tempo de estudante o nervosismo era mais psicológico do que físico. S. K.

Hoje em dia às vezes o coração acelera, mas acho bom ter um pouco de adrenalina [...] A. H.

Pensamentos de que algo vai dar errado, esse é o meu principal inimigo no palco. R. C.

Fico muito ansiosa, mas acredito que quanto mais preparada para tocar, mais fácil de controlar. M. Am.

Percebe-se, a partir dos dados apontados nesta pesquisa, que a APM é uma realidade frequente na vivência de violoncelistas profissionais, brasileiros e estrangeiros, independentemente do tempo de carreira e tipo de atividade musical que ele exerça. Nos próximos itens, veremos quais as situações que ampliam os níveis de ansiedade na vida profissional e as estratégias de enfrentamento que os violoncelistas empreendem a fim de minimizar tais desconfortos.

Pergunta 8.3 Que tipo de situação de performance aumenta (ou aumentou) estes tipos de sintomas?

Pergunta 8.4: Quais foram (ou são) suas estratégias de enfrentamento desses sintomas?

A análise desses dois subitens é de suma importância, na medida que traz dados advindos da prática cotidiana dos violoncelistas em relação ao estresse e à ansiedade, muito frequentes na profissão. Muitas respostas puderam ser agrupadas e analisadas qualitativa e quantitativamente. Ressaltamos aqui que poucos violoncelistas apontaram uma estratégia única, mas sim a combinação de duas ou mais. Algumas das estratégias apontadas também haviam aparecido como respostas da pergunta sete, como por exemplo, a boa preparação técnica

e musical e a simulação da performance. Não houve diferenças contrastantes entre os dois grupos da amostra de violoncelistas. Algumas delas, porém, foram apontadas na análise que se segue.

Apenas três violoncelistas, todos estrangeiros, pensam que não há situações específicas que ampliam os sintomas de ansiedade na performance. Eles acreditam que tais sintomas ocorrem aleatoriamente, conforme relatos na caixa de texto seguinte:

Não depende das circunstâncias – qualquer situação de concerto pode trazê-las. G. D. *

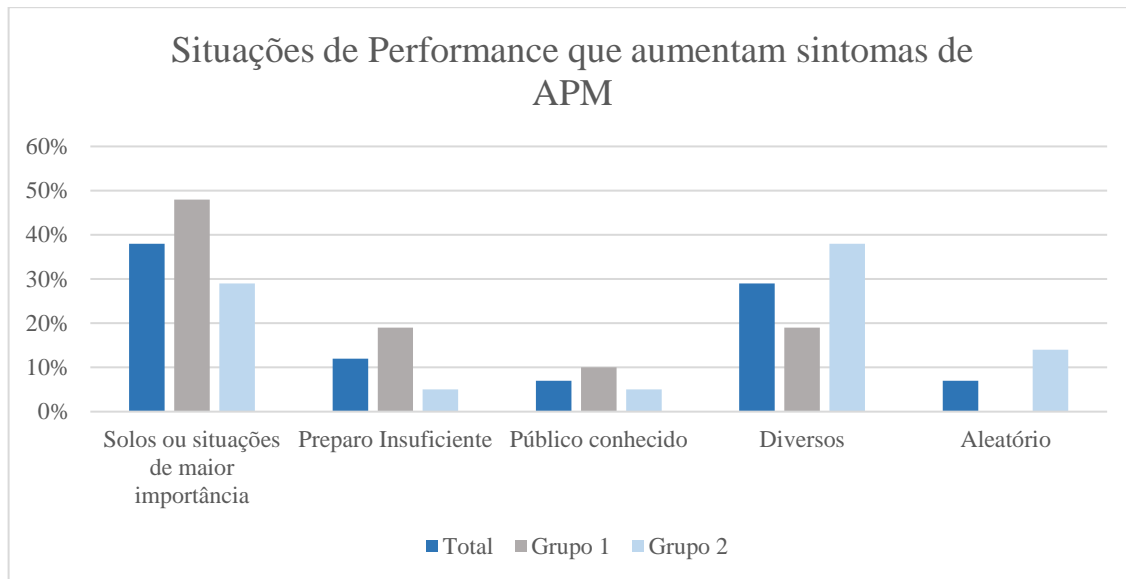
Qualquer conjunto de circunstâncias pode aumentar ou diminuir uma mão suada... a concentração pode ser melhor ou pior às terças ou quartas-feiras, a vida acontece, difícil de prever [...] são coisas humanamente possíveis de se vivenciar, imprevisíveis.[...] Mas, há uma correlação definida entre os níveis de preparação, prontidão e os sintomas nervosos perceptíveis. D. P. *

De fato, pode ser aleatório, às vezes você pode sentir quando vem os sintomas e eles não estão relacionados à situação ou repertório. Eu posso tocar um trabalho muito desafiador com muita confiança e muita calma e foco. Para mim, está mais relacionado ao bem-estar pessoal. Há alguns solos na orquestra que causam alguma tensão emocional; mas você aprende com a experiência. K. B. *

Dennis Parker, mesmo acreditando que circunstâncias são aleatórias, relaciona sintomas de ansiedade com o nível de preparação feita anteriormente. Outros violoncelistas concordam com essa premissa (12%). Apontam, também, outros fatores que ampliam os sintomas de ansiedade:

- a) solos e situações de maior exposição ou importância (38%);
- b) preparo insuficiente (12%);
- c) público conhecido (7%);
- d) diversos (29%);
- e) aleatório (7%).

Figura 15 - Situações de performance que aumentam sintomas de APM



Fonte: elaborado pela autora.

Alguns violoncelistas descrevem as situações que aumentam seus sintomas de nervosismo (pergunta 8.3) com muita clareza e objetividade:

GRUPO 1:

Quando existe maior exposição (solos); tocar para outros músicos. H. T. M

A importância da situação: teste de orquestra, professor na plateia, um grande músico observando. M. N. M.

Concertos gravados ou transmitidos ao vivo. H. P.

A primeira execução por mim de uma determinada peça. S. S.

Ansiedade por fatores fora do violoncelo como família, contas, problemas de saúde. F. S. P.

O silêncio, pouco antes do solo. D. C.

Quando não estudo o suficiente. R. D. B.

Quando há o "pensamento" de ter que conseguir um bom resultado. A. L.

GRUPO 2:

Solos com orquestra, Suítes de Bach. M. R. C. *

Situações em que o estudo e preparação regulares não foram possíveis ou foram inconsistentes. L. H. *

O grau de familiaridade com a obra musical em questão. C. J.

Saber que alguém está torcendo para que eu erre. V. H. *

Quando você não está confortável no palco; tocando com músicos piores que você; por exemplo, um violinista fraco ou um pianista desajeitado... P. N. *

Gravação ao vivo para a televisão; sala seca; maestro ou orquestra com nível ruim. AN. *

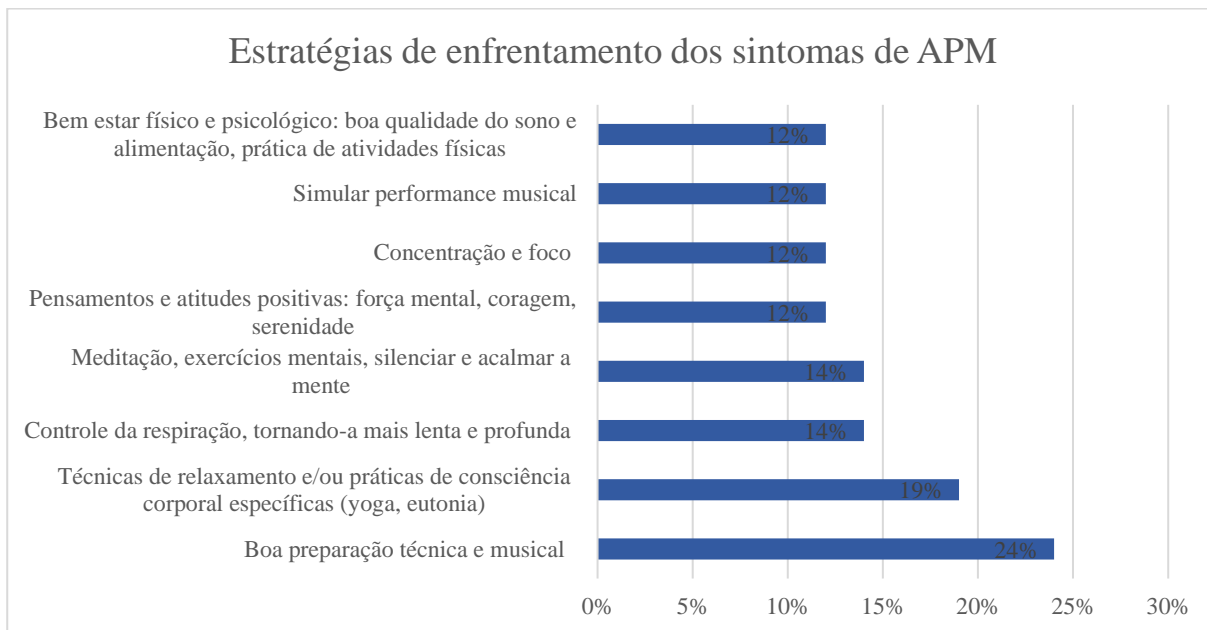
Fotógrafos, professor na primeira fila, criança balançando os pés. P. G.

Os segundos antes do solo, esperando nos bastidores, são momentos de tensão cardiovascular e sudorese. Enquanto toco hoje em dia, tenho que lutar a cada momento para silenciar minha mente das imagens que me ocorrem por causa do estresse. L. B. *

Diante das variadas situações que ampliam sintomas de nervosismo, muitas **estratégias de enfrentamento** foram levantadas. Mesmo diante da grande diversidade de respostas e do fato de os violoncelistas apontarem mais de uma estratégia, foi possível agrupar parte delas. Os itens abaixo, também representados no gráfico, mostram as estratégias que tiveram maior representação numérica:

- a) boa preparação técnica e musical (24%);
- b) técnicas de relaxamento e/ou práticas de consciência corporal específicas (Yoga, eutonia), (17%);
- c) controle da respiração, tornando-a mais lenta e profunda (14%);
- d) meditação, exercícios mentais, silenciar e acalmar a mente (14%);
- e) pensamentos e atitudes positivas: força mental, coragem, serenidade (14%);
- f) concentração e foco (12%);
- g) simular performance (12%);
- h) bem-estar físico e psicológico: boa qualidade do sono e alimentação, prática de atividades físicas (12%).

Figura 16 - Gráfico das estratégias de enfrentamento dos sintomas de APM



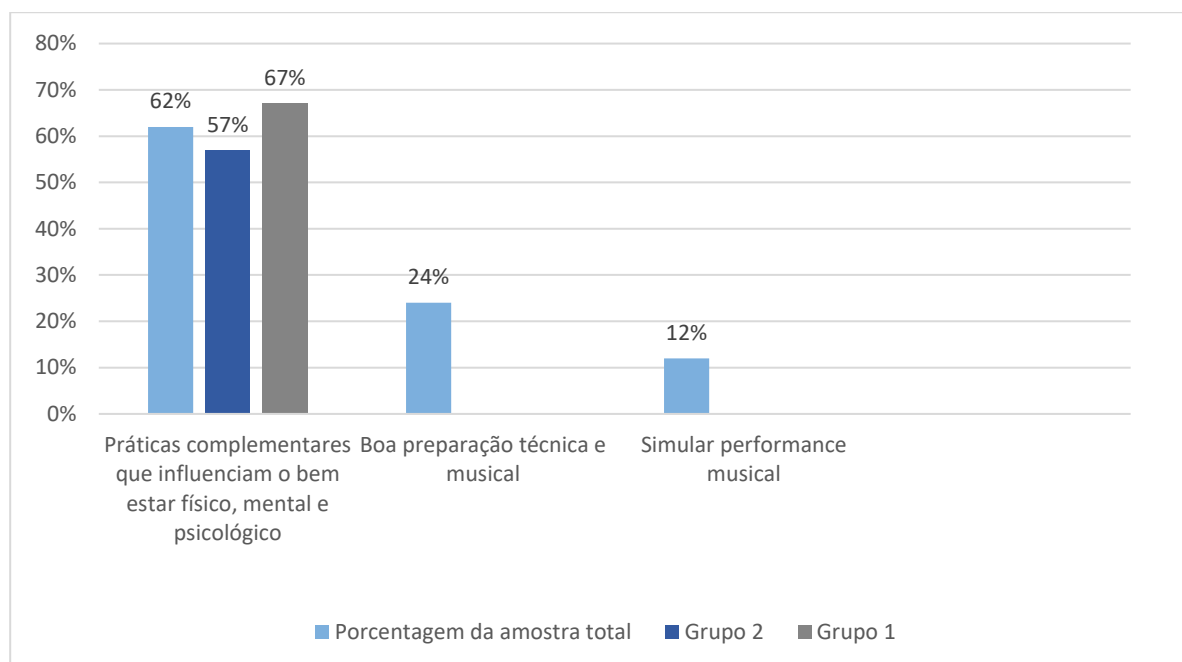
Fonte: elaborado pela autora.

Observando os gráficos, vê-se que a preparação técnica e musical é a estratégia mais utilizada para o enfrentamento dos sintomas de ansiedade diante de situações de performance desafiadoras. De fato, ela tem uma importância fundamental; mas conforme autores citados no Capítulo 1 (PLEETH, 1982; GALAMIAN, 2013; RINK, 2014; JENSEN e CHUNG, 2017, entre outros), importante que seja realizada com autonomia, criatividade e inteligência.

Para fins de análise, agrupamos os outros subitens numa mesma categoria: práticas complementares que influenciam o bem-estar físico, mental e psicológico. Pelo menos 26 violoncelistas, sendo 67% do Grupo 1 e 57% do Grupo 2, citaram de uma a duas estratégias desse tipo. Essas estratégias estão amplamente relacionadas: às técnicas de relaxamento, práticas de consciência corporal e à meditação envolvem, na maior parte das vezes, exercícios de controle da respiração; os batimentos cardíacos e a ansiedade ficam mais controlados. Essas práticas, ao promoverem maior concentração e foco, ajudam no processo de silenciar e acalmar a mente. Consequentemente, há uma influência positiva nas atitudes e nos pensamentos, gerando maior disposição para enfrentar desafios, confiança e paz de espírito, aumentando o bem-estar físico, mental e emocional.

Importante apontar que a maioria dos violoncelistas combinam mais de um tipo das estratégias levantadas no gráfico anterior. Realizando o agrupamento das práticas complementares, temos os seguintes dados:

Figura 17 - Gráfico de estratégias de enfrentamento reunindo no mesmo grupo práticas que visam o bem-estar físico, mental e psicológico, citadas nas respostas dos violoncelistas.



Fonte: elaborado pela autora.

Nas próximas caixas de texto, seguem os exemplos de combinações de estratégias utilizadas:

GRUPO 1:

Meditar, ouvir, visualizar o momento da performance antes; observar a respiração e tentar controlá-la; abrir o ouvido. H. T. M

Buscar recursos no corpo, fiz yoga, eutonia, meditação e hoje pratico *kung fu*. A. H.

Me preparar ao máximo, pensamento positivo e exercícios de relaxamento. M. Am.

Tento focar no momento, concentrar na respiração mesmo que por alguns segundos. F. S. P.

O preparo. Além dos estudos no instrumento da peça a ser apresentada, manutenção da saúde física e mental é importante. M. B.

GRUPO 2¹⁶⁶:

Controle da respiração e boa preparação da obra. B. K. *

Respiração profunda, atenção a postura, mover o corpo, ficar com a mente no momento presente. C. J.

Mais estudo sempre ajuda. Desviar o olhar para o "infinito", melhorar a respiração, às vezes tocar um pouquinho mais lento e usando a agógica de um modo mais afirmativo. P. G.

Conhecer o score completo e estudar violoncelo o mais possível; técnicas de relaxamento; betabloqueador. AN. *

Como uma meditação, tento me concentrar nas notas, repetindo em minha mente nota por nota que estou tocando. L. B. *

Prática diária consistente e foco. Não há substituto para mim. L. H. *

Meditação e bom sono. P. N. *

Algumas respostas apontam a tendência da busca da experiência do fluxo como forma de penetrar na essência da música e não deixar que sintomas de ansiedade prejudiquem a performance musical. A experiência do fluxo, baseada na Teoria do Fluxo de Csikszentmihályi (1992, 1998), conforme vista no Capítulo 1.3, pode ser caracterizada pela sensação de imersão total na interpretação de uma obra compatível com a habilidade do músico, que o leva à plenitude artística, à sensação de bem-estar geral, podendo alterar até mesmo a percepção do tempo. Nas respostas dos violoncelistas, expressões como “curtir a música”; “entrar no fluxo da música”; “concentrar-se na narrativa musical”; “contar uma estória”; “abrir o ouvido”; “desviar o olhar para o infinito” deixam clara a busca de integração do intérprete com a obra musical, procurando expressar o conteúdo artístico com liberdade e profundidade. A resposta da violoncelista Angélique Lima é um exemplo dessa tendência de estratégia que se abre para o novo, que não tem medo de correr riscos e que busca uma integração e harmonia entre o corpo e a mente:

¹⁶⁶ Na amostra total, apenas dois violoncelistas incluíram, em suas estratégias de enfrentamento, o uso de betabloqueadores. Relevante frisar que betabloqueadores são remédios que só devem ser utilizados sob orientação médica. São utilizados em pacientes cardíacos e podem causar, como efeitos colaterais: cansaço, ganho de peso, diminuição da libido, tonturas, desmaios, entre outros. Fonte: <https://enfermagemilustrada.com/os-betabloqueadores-2/>

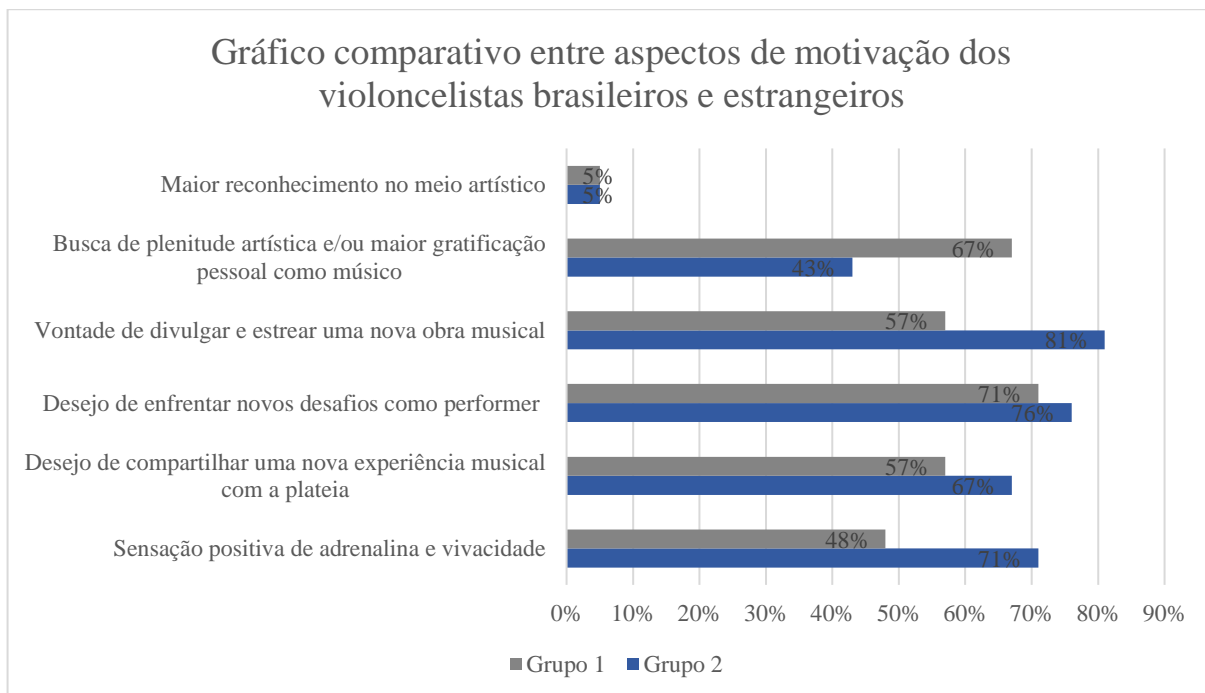
Procurar estar presente. Como não posso nunca garantir algo, melhor fazer o que posso, que é prestar atenção ao que estou fazendo no exato momento e fazer com inteira atenção. Não é apenas foco, mas é não se preocupar com o resultado no sentido de "preocupação". Procuro estar completamente atenta a como estou sentada, aos movimentos dos meus braços sem desencaiçar os ombros etc., respirando livremente, enfim, estar "habitando completamente" meu corpo. E, estando assim, deixar espaço para aparecer algo, e, se isso acontecer, ir junto! A. L.

Pergunta 9. A performance de um repertório novo ou desafiador, ou a estreia de uma obra musical, também podem ser fontes de motivação e gratificação pessoal e profissional. Diante disso, assinale quais aspectos o motivam como intérprete:

- Sensação positiva de adrenalina e vivacidade**
- Desejo de compartilhar uma nova experiência musical com a plateia**
- Desejo de enfrentar novos desafios como performer**
- Vontade de divulgar e estrear uma nova obra musical**
- Busca de plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal como músico**
- Maior reconhecimento no meio artístico**

Essa pergunta tem o intuito de mostrar que, o enfrentamento dos desafios musicais na performance, pode não ser apenas fonte de estresse ou de aumento dos sintomas da Ansiedade de Performance Musical (APM). Procurou-se mapear quais aspectos têm maior influência na motivação dos violoncelistas profissionais. Encontraram-se diferenças entre os dois grupos, como é possível verificar no gráfico a seguir:

Figura 18 - Gráfico comparativo dos aspectos de motivação dos violoncelistas brasileiros e estrangeiros de lidarem com os desafios da performance musical



Fonte: elaborado pela autora.

Analisando o quadro, podemos perceber que os violoncelistas estrangeiros, do Grupo 2, marcaram maior número de aspectos de motivação do que os violoncelistas brasileiros, do Grupo 1. Observando o gráfico, vemos que as diferenças mais significativas foram:

- Enquanto a motivação dos violoncelistas estrangeiros mais assinalada tenha sido a **“vontade de divulgar e estreiar uma nova obra musical”** (81%), apenas 57% dos brasileiros tem essa motivação;
- Enquanto 67% dos violoncelistas brasileiros tem como motivação a **“busca de plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal como músico”**, apenas 43% dos estrangeiros assinalaram esse aspecto;
- Já o aspecto **“sensação positiva de adrenalina e vivacidade”** foi assinalada por 71% dos estrangeiros, enquanto apenas 48% dos brasileiros.

Essa análise comparativa é interessante, pois mostra possíveis tendências de perfis profissionais. Os violoncelistas brasileiros, do Grupo 1, têm como principais motivações: enfrentar novos desafios como intérpretes (71%), busca da plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal e profissional (67%) e, com a mesma porcentagem assinalada, de 57%,

vontade de divulgar e estreiar uma nova obra musical, compartilhando uma nova experiência musical com a plateia. Já os violoncelistas estrangeiros, do Grupo 2, têm como principal motivação a vontade de divulgar e estreiar uma nova obra musical: 81%, ou seja, uma porcentagem bastante significativa. Já os outros aspectos que os motivam são: desejo de enfrentar novos desafios como performer (76%) e sensação positiva de adrenalina e vivacidade (71%). Apenas 5% dos violoncelistas, brasileiros e estrangeiros, têm como fonte de motivação a busca de maior reconhecimento do meio artístico.

Observando as respostas dos dois grupos juntos, vemos que o desejo de enfrentar novos desafios como intérprete e a vontade de estreiar ou divulgar uma nova obra musical são aspectos que impulsionam os violoncelistas a se lançarem nos grandes desafios musicais da profissão. O gráfico abaixo mostra esses resultados:

Figura 19 - Aspectos principais de motivação dos violoncelistas, ao lidarem com os desafios musicais



Fonte: elaborado pela autora.

Pergunta 9.1: Se quiser, acrescente outros aspectos que não constam na lista acima.

Alguns violoncelistas completaram essa pergunta, trazendo aspectos de motivação da performance de repertório desafiador relacionados a:

- a) desenvolver-se como músico, como acadêmico e como ser humano;
- b) ter contato e trabalhar com outros músicos e com o compositor;

- c) tocar obras novas, sem estar preso a padrões pré-estabelecidos
- d) vencer desafios;
- e) expressar-se através da música.

Seguem as respostas dos violoncelistas brasileiros e estrangeiros, respectivamente, nos quadros a seguir:

A comunicação musical entre os integrantes. G. M.

Ajudar o compositor. D. C.

Alimentar a alma. R. C.

Vencer desafios sempre será a maior motivação para mim. R. B.

Como professora universitária isso inclui pesquisa de repertório. Faz um ano, obtive a titularidade (último grau da carreira universitária) com uma tese acadêmica inédita sobre a música para violoncelo de Francisco Braga. Tanto a pesquisa, quanto a defesa e os recitais da obra dele me causaram muita alegria e gratificação profissional. A. F.

Para mim, fazer música tocando um instrumento está diretamente relacionado ao meu desenvolvimento como ser humano, sendo uma maneira de autoconhecimento e também um jeito de me relacionar com o mundo, no sentido de trazer algo para o mundo (algo que "vem" em mim) e receber de alguma forma o que se apresenta a mim vindo do mundo. A. L.

É preciso estar disposto a abraçar os desafios. M. R. C. *

Trabalhar com o compositor. D. L. *

Eu realmente gosto de me sentar com as partituras e descobrir a música. V. H. *

Liberdade de tocar uma peça que não é conhecida, sem grande tradição a ser respeitada. AN. *

Comunicar-se e expressar-se através da música. M. K. *

Ser um melhor músico. A. M.

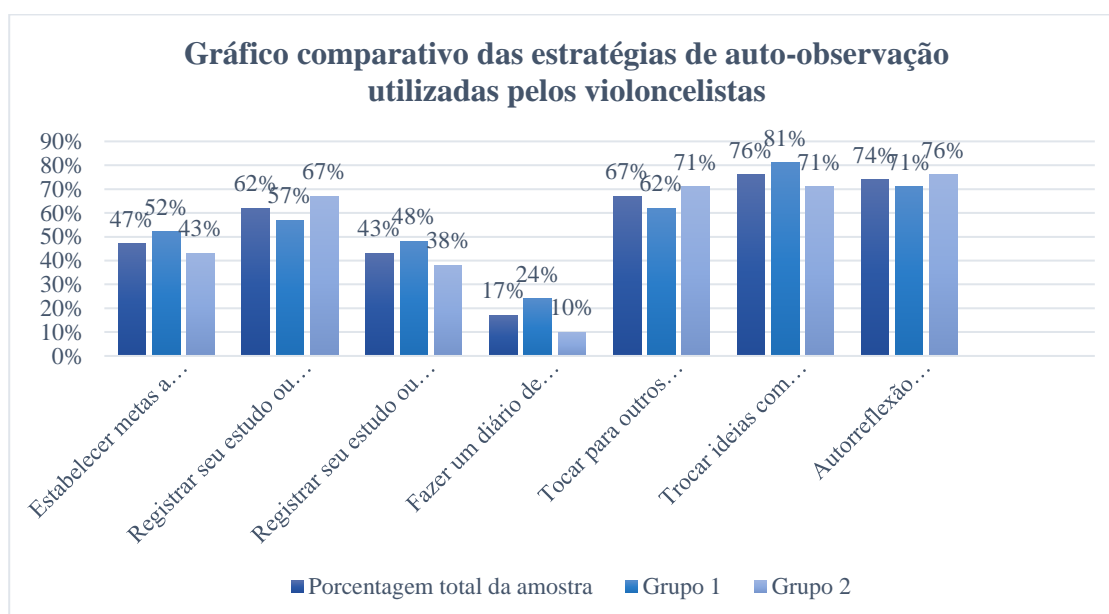
Pergunta 10: A auto-observação e autorreflexão são fundamentais no processo de desenvolvimento do instrumentista. Quais estratégias você costuma utilizar para auxiliar nesse processo?

() Estabelecer metas a curto, médio ou longo prazo do que precisa ser melhorado

- () Registrar seu estudo ou performance em áudio
- () Registrar seu estudo ou performance em vídeo
- () Fazer um diário de estudos na preparação de obras complexas
- () Tocar para outros músicos, antes de uma apresentação importante
- () Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões
- () Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito
- () Outros

Ao realizar a análise dessa questão, observa-se diferenças entre os dois grupos, conforme o gráfico comparativo abaixo¹⁶⁷:

Figura 20 - Gráfico comparativo das estratégias de auto-observação utilizadas pelos violoncelistas



Fonte: elaborado pela autora.

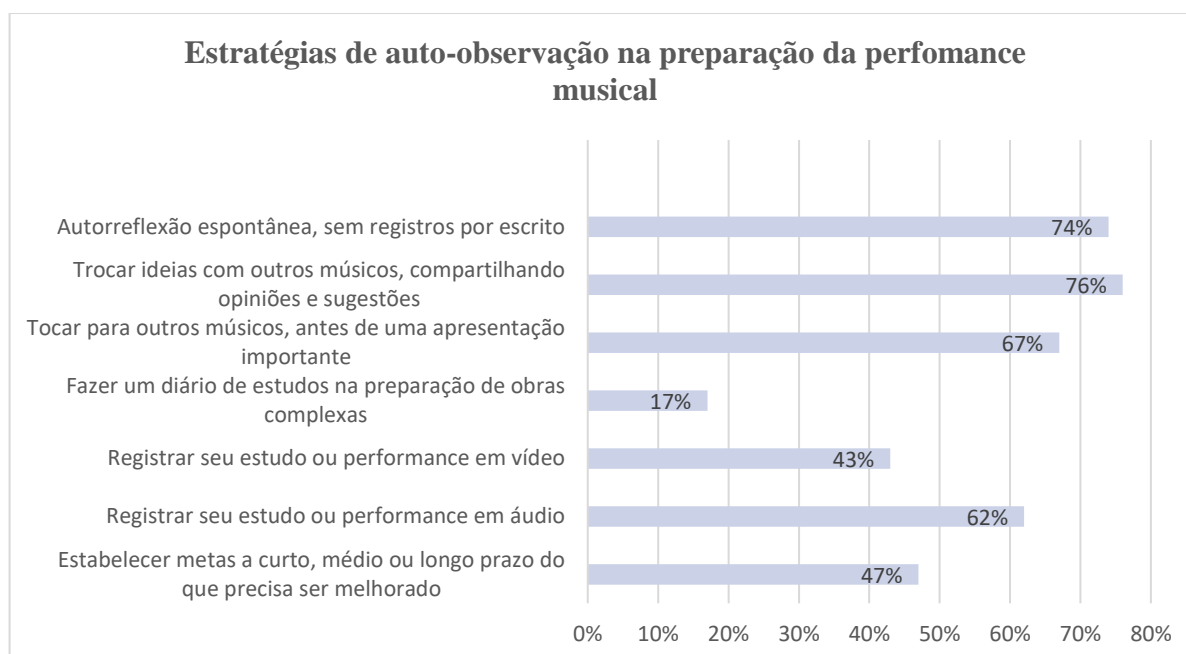
Apesar de não haver diferenças contrastantes entre os dois grupos, alguns aspectos são relevantes. Entre os violoncelistas estrangeiros, a principal estratégia é a autorreflexão espontânea (76%), sendo que em seguida duas estratégias são igualmente utilizadas: tocar para outros músicos, trocando ideias e compartilhando opiniões (ambas com porcentagem de 71%). Já entre os brasileiros, a principal estratégia é a de trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões.

¹⁶⁷ Os itens foram abreviados no gráfico, mas estão na mesma ordem da pergunta 10, apresentadas anteriormente.

Número grande de violoncelistas estrangeiros registram seus estudos em áudio (67%) e apenas 38% em vídeo. Já entre os brasileiros, as diferenças de registros não são tão acentuadas: 57% gravam seus estudos em áudio e 48%, ou seja, quase a metade deles, registram também em vídeo.

Segue o gráfico das principais estratégias assinaladas pelos violoncelistas brasileiros e estrangeiros¹⁶⁸:

Figura 21 - Estratégias de auto-observação e autorreflexão utilizadas na preparação para a performance musical.



Fonte: elaborado pela autora.

Observa-se no gráfico que o único item pouco assinalado pelos violoncelistas foi o de fazer diário de estudos por escrito: talvez essa seja uma prática mais relacionada às pesquisas acadêmicas em performance, como forma de descrever processos de preparação de obras específicas.

As estratégias de trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões e a da autorreflexão são as mais utilizadas pelos violoncelistas. A simulação da performance, tocando para outros músicos, também é bastante utilizada. Como pesquisadora e violoncelista, no entanto, observo poucas oportunidades dessa última estratégia ocorrer. Ela ocorre ocasionalmente, entre amigos, diante de um concurso, solo com orquestra ou recital importante,

¹⁶⁸ O 5º item corresponde ao registro em áudio e o 6º item, o registro em vídeo.

mas poderia ser mais frequente. Talvez seja mais presente entre os músicos que façam parte de grupos de câmara pequenos, como quartetos de cordas, por exemplo, nos quais a construção do trabalho musical depende da inter-relação dos instrumentistas, na busca de sonoridade e interpretação.

Alguns músicos destacaram estratégias utilizadas, que não constavam das opções apresentadas. Os processos de autoconhecimento e auto-observação, incluindo-a nos diversos ambientes acústicos, a visualização mental da performance, a simulação da performance ao vivo, o contato com o compositor e o mergulho no estudo do instrumento, aguçando o ouvido interno e trabalhando as passagens lentamente, tocando-a muitas vezes, foram as estratégias levantadas por estes violoncelistas, como podemos ler a seguir:

A auto-observação e o autoconhecimento são partes importantes no processo. J. C. O.

Acredito que uma das ações que tem me ajudado bastante é exercitar a auto-observação em diversos ambientes acústicos e, se possível, tentar se aproximar o quanto for possível da acústica do local da apresentação. Muitas vezes a auto-observação de um estudo num ambiente cuja acústica é muito viva e que, portanto, pode mascarar alguns detalhes da execução, pode não ser tão efetivo. Noto que muitas vezes os alunos se "viciam" no estudo em determinado ambiente que favorece o som, disfarça detalhes da afinação e quando chegam para tocar em um local mais "seco" se surpreendem com o resultado sonoro distinto do que acreditavam estar produzindo. S. K.

Visualização mental da performance sem o instrumento. C. J.

Toco para meus alunos, meus amigos próximos e minha família, realizando pequenos encontros musicais para praticar a performance ao vivo. Estudo com piano as obras que são com orquestra. L. B. *

Quando se trata de uma estreia e se é possível, o contato com o compositor representa para mim um dos pilares de desenvolvimento do meu trabalho. A. D. C.

Seja honesto com você mesmo. Se acho que estou mal preparada, cancelo tudo e me concentro no meu estudo. M. R. C. *

Tão simples. Ouça e pratique lentamente MUITO. V. H. *

3.2.3 PARTE 3: Práticas complementares, uma visão mais ampla da performance musical

Pergunta 11: Além do estudo do instrumento, quais das práticas relacionadas abaixo você já utilizou ou ainda utiliza para ajudar a se sentir mais preparado ou preparada para a performance, fisicamente e emocionalmente?

- () **Meditação**
- () **Exercícios de Respiração**
- () **Yoga**
- () *Tai Chi Chuan*
- () *Qigong* ou **Chi Kung**
- () **Técnica de Alexander**
- () **Método Feldenkrais**
- () **Método Pilates**
- () **Método Resseguier**
- () **Práticas esportivas**
- () **Alongamentos**
- Outro:**

A parte 3 do questionário teve o objetivo de pesquisar quais práticas propiciadoras da integração do corpo e da mente, realizadas paralelamente ao estudo do instrumento, podem auxiliar e potencializar a preparação para a performance musical. As práticas listadas acima, na pergunta 11, possibilitam aumento da consciência corporal, trazendo benefícios à saúde física e mental. A partir das respostas, traçou-se um panorama de como tais práticas complementam o estudo do instrumento, se fazem parte do cotidiano e de que forma ajudam os violoncelistas profissionais ao longo de suas carreiras.

Nessa temática, encontramos diferenças significativas entre os violoncelistas brasileiros e estrangeiros. Na análise de dados do Grupo 1, observo que várias das atividades listadas fazem parte da rotina dos músicos brasileiros e claramente os auxiliam na busca e na manutenção da saúde física e emocional. Com exceção do método Feldenkrais, observa-se que:

- a) todas as práticas foram assinaladas pelo menos uma vez;
- b) 50% dos violoncelistas praticam ou praticaram três ou mais atividades paralelamente;
- c) 25% chegaram a praticar até cinco tipos de atividades.

As atividades mais praticadas pelos violoncelistas brasileiros são:

- a) alongamentos (71%);
- b) práticas esportivas (57%);

- c) exercícios respiratórios (52%);
- d) meditação (48%).

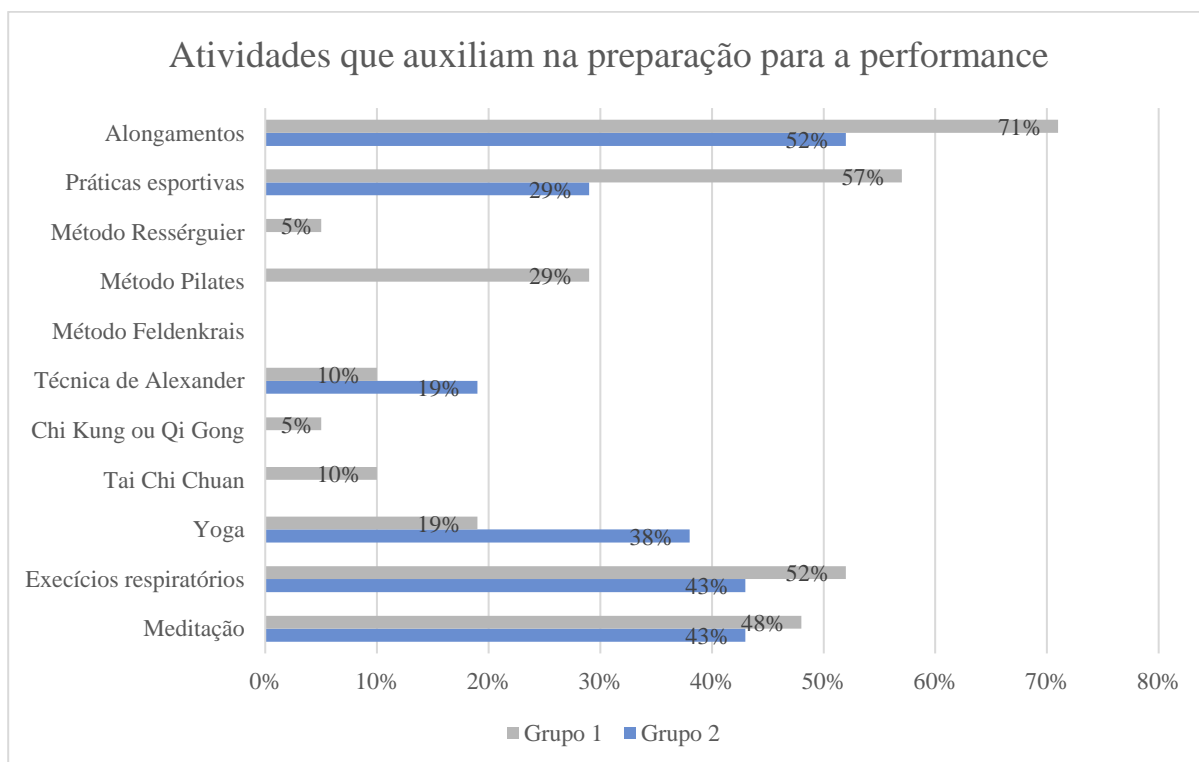
Entre os violoncelistas estrangeiros, 50% da amostra praticam ou praticaram no máximo até três das atividades listadas. Os tipos de atividades marcadas não foram tantas quanto no Grupo 1.

Os dados mostraram que as mais praticadas pelos violoncelistas do Grupo 2 são:

- a) alongamentos (52%);
- b) meditação (43%);
- c) exercícios Respiratórios (43%);
- d) Yoga (38%).

Segue abaixo o gráfico comparativo entre os dois grupos:

Figura 22 - Atividades que auxiliam na preparação para a performance, física e/ou emocionalmente



Fonte: Elaborado pela autora.

Pelo gráfico podemos visualizar claramente que os violoncelistas do Grupo 1 recorrem, com grande frequência, às atividades que propiciam melhora na saúde física e emocional. Relevante observar que aproximadamente 50% dos violoncelistas brasileiros praticam esportes (57%), meditação (48%) e fazem exercícios respiratórios (52%); e 71%, ou seja, grande porcentagem, se preocupa em fazer alongamentos. Entre os violoncelistas estrangeiros, 52% fazem alongamentos. Interessante notar que 43% deles também praticam meditação e exercícios respiratórios, provavelmente a maioria deles através da prática da Yoga, bastante popular nesse grupo: o Yoga é praticada por 38%, porcentagem bem maior que a dos brasileiros (19%).

Práticas orientais como Tai Chi e *Qigong*, bem como a Técnica de Alexander, Métodos Feldenkrais, Ressérquier e Pilates¹⁶⁹ não são utilizadas por violoncelistas estrangeiros do Grupo 2. Poucos violoncelistas do Grupo 1 praticam tais atividades, com exceção do Pilates, que possui 29% de praticantes.

O alongamento certamente entra como a prática mais utilizada entre os violoncelistas da amostra desta pesquisa. O aumento da consciência dos violoncelistas sobre a utilidade dessa prática vem de encontro às conclusões de estudos científicos que mostram a sua importância. O livro do violoncelista Robert Suetholz aponta, nas considerações finais, a necessidade de alongamentos fazerem parte da rotina dos violoncelistas e músicos:

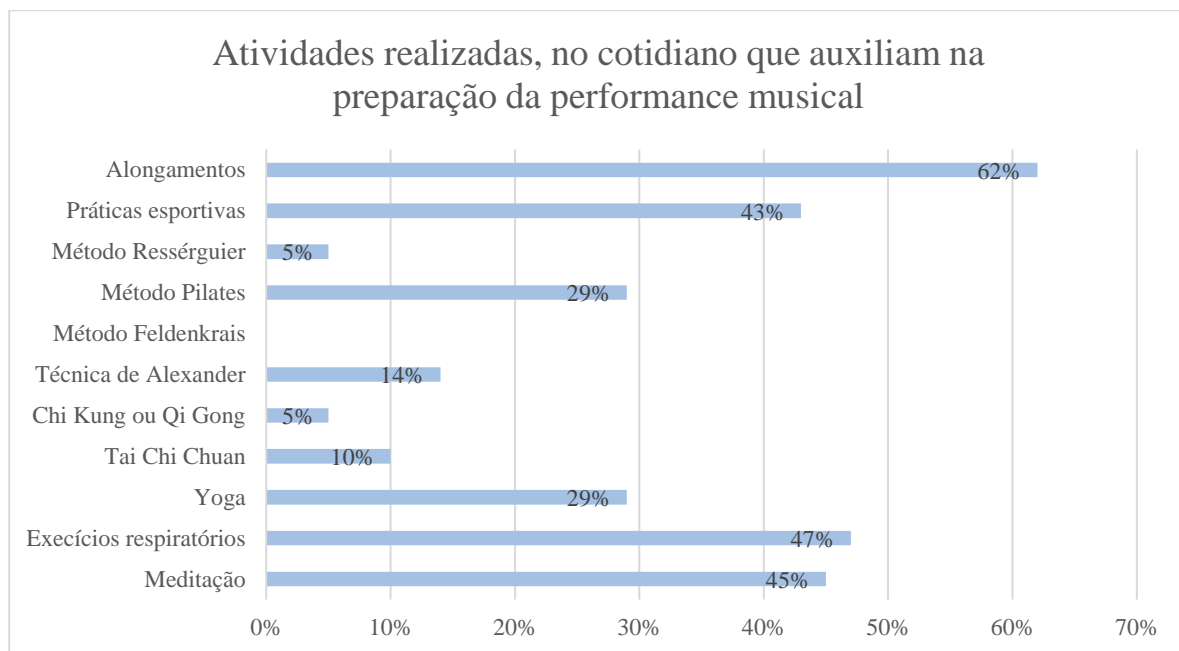
[...] antes de se posicionar com o instrumento, deve-se realizar alguns alongamentos básicos. O alongamento é essencial para qualquer pessoa e obrigatório para os atletas, como os violoncelistas. Pode-se pensar que o aquecimento no instrumento por meio de exercícios da mão esquerda, escalas e arpejos ou estudos resolveria esta questão, porém a incidência de lesões dentro da classe dos músicos nos mostra o contrário. Para ter a certeza de que os corpos suportarão o trabalho atlético feito todo dia, é imprescindível a realização de alguns alongamentos antes de tocar, durante os intervalos (que devem ser de hora em hora) e ao final do dia (SUETHOLZ, 2019, p. 110-111).

Outras práticas que afetam o estado mental e emocional, também abordados no livro citado anteriormente e no Capítulo 2 desta dissertação, são a meditação e os exercícios respiratórios. Aproximadamente 45% dos violoncelistas da amostra utilizam tais práticas em sua rotina¹⁷⁰, como se observa no gráfico seguinte, que mostra as atividades utilizadas na preparação para a performance musical dos violoncelistas brasileiros e estrangeiros:

¹⁶⁹ No capítulo 2 desta dissertação há breve descrição destes métodos.

¹⁷⁰ Não se sabe com que frequência ou há quanto tempo praticam tais atividades; numa próxima pesquisa seria interessante apontar tais dados com precisão.

Figura 23 – Atividades realizadas no cotidiano que auxiliam na preparação para a performance musical dos violoncelistas da amostra da pesquisa



Fonte: Informações obtidas a partir da coleta de dados da pesquisa

Pergunta 11.1: Caso você tenha algum outro exemplo, por favor mencione.

Na análise anterior de dados, observei que apenas quatro violoncelistas deixaram as opções da lista de atividades da pergunta 11 em branco. Podemos concluir que para esses violoncelistas tais práticas não tem relevância na preparação para suas performances musicais. Observando as respostas deles no subitem 11.1, percebi que três deles, no entanto, buscam inspiração e equilíbrio emocional em outras atividades intelectuais e artísticas, como vê-se a seguir:

Leitura e desenho. São atividades que me completam. R. D. B.

Apenas me concentro na música. Estar submerso na obra... me dá segurança. R. C.

Poemas, livros, filmes e escutar música. G. D.

Como resposta à pergunta **11.1**, outras atividades específicas foram trazidas por 38% dos violoncelistas. As respostas foram agrupadas nos seguintes eixos:

- a) **atividades esportivas específicas:** correr, nadar, praticar *Kung Fu*;
- b) **Atividades relacionadas à busca do equilíbrio mental e emocional:** otimismo mental, treino mental, concentração, busca do silêncio e relaxamento, meditação;
- c) **Técnicas específicas que proporcionam bem-estar psicológico e/ou físico:** terapia psicológica, acupuntura, quiropraxia e técnicas de fisioterapia específicas como: indução de movimento (TRIM)¹⁷¹, relaxamento progressivo muscular de JACOBSON¹⁷² e magnetoterapia¹⁷³;
- d) **Técnicas de preparação para a performance musical:** técnica de DON GREENE¹⁷⁴ e preparação sem dor ou cansaço (fazer pequenas pausas entre o estudo, como por exemplo, a cada 30 minutos, 5 minutos de pausa);
- e) **Outras:** cantar, rezar e passear com o cachorro¹⁷⁵.

As respostas mostram que são muitas alternativas complementares ao estudo do instrumento e da arte musical ao longo do percurso de cada um. No entanto, a pesquisa se restringiu a mostrar a amplitude de possibilidades e compartilhar tais informações, que podem ser trilhados e experienciados por outros violoncelistas.

Pergunta 11.2 Pela sua experiência, de que forma essas práticas te ajudam?

Na análise das respostas dessa pergunta, os violoncelistas mencionaram vários aspectos que tais práticas propiciam, afetando positivamente suas performances:

a) bem-estar físico, mental e emocional;

Grande parte dos violoncelistas tem consciência da importância das estratégias de desenvolvimento de integração entre corpo e mente para terem uma melhor performance

¹⁷¹ TRIM é a abreviação de Tratamento de Restrição e Indução do Movimento, técnica específica de fisioterapia na área da reabilitação. <http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2013/RN2104/relato-de-caso/852rc.pdf> Acesso em: 28/04/2020.

¹⁷² Breve explicação da técnica em <https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/psicologia/tecnica-de-relaxamento-progressivo/35770> Acesso em 28/04/2020.

¹⁷³ http://www.itechmedicaldivision.com/pt/perguntas_mais_frequentes_sobre_a_magnetoterapia-t-54.html Acesso em 28/04/2020.

¹⁷⁴ GREENE, D. Performance Success: performing your best under pressure, 2002.

¹⁷⁵ Em conversas informais com violoncelistas e outros músicos, já ouvi relatos que de *insights* musicais e criativos ocorrerem quando estes estão caminhando, correndo, nadando, ou seja, praticando alguma atividade física.

musical. A visão desses violoncelistas é abrangente e ampla, mostrando que a busca do bem-estar físico, mental e emocional está interligada ao autoconhecimento e ao aperfeiçoamento da performance no instrumento.

O corpo, a mente, e o espírito precisam ser cuidados para uma plena realização no violoncelo. G. M.

A saúde mental e a física me ajudam aprimorar a cognição: memória, foco e raciocínio. Também promovem sensação de bem-estar e com isso mantenho autoconfiança. M. B.

Ajudam no autoconhecimento e preparo físico do corpo e das emoções. H. T. M.

Manutenção da forma física básica para manter a postura e desenvolver resistência, estamina. Expandir a capacidade de concentração para manter a atenção no momento presente, sem que me distraia com o passado ou futuro imediato. C. J.

O bem-estar geral como pessoa (ser humano) naturalmente leva a uma melhor compreensão, interpretação e concentração da música. J. J. D. *

Percepção e consciência do corpo, de tensões, da respiração, de limitações, tudo isso entra em jogo quando tocamos violoncelo. L. H. *

Qualquer um desses aspectos vai incentivar uma maior liberdade física e mental, mais livre de estresse, tensões etc. D. P. *

Ajudam imensamente, são cada vez mais parte do que entendo como o estudo pleno do instrumento. M. N. M.

b) melhor desempenho físico, com menos tensões corporais e maior resistência;

Parte dos violoncelistas buscam práticas que tenham maior efeito na saúde física e, conseqüentemente, tragam maior resistência e energia ao ato de tocar, tanto no palco como nos estudos diários. Com isso, muitos relatam terem diminuição das tensões corporais e melhora no tônus muscular.

No dia a dia, os exercícios físicos auxiliam na manutenção do tônus e, portanto, uma postura mais saudável. S. K.

Frequentar a academia me deu uma força extra e uma vitalidade necessária para o estudo diário. M. A.

Os exercícios de Pilates me ajudam muito na postura e a perceber quando não estou "encaixada"; nadar, que é minha prática esportiva, funciona para mim como um momento de intensificação do estar presente, além de exercitar o corpo inteiro de uma maneira integrada, e o alongamento ajuda a relaxar e a ter mais soltura. A. L.

Natação tem sido fundamental. Coordenação respiratória com resistência. P. G.

Me ajudam a tocar sem tensões musculares J. S. S.

Me sinto mais flexível e energizado. H. P.

Os exercícios de alongamento são necessários para me manter em boa condição física. L. B. *

Eu pratico esportes para a resistência e treinamento muscular. D. L. *

c) maior controle mental e emocional;

Várias das práticas complementares produzem a diminuição do estresse, da ansiedade e busca do equilíbrio mental e emocional necessário à performance musical.

Me ajudam a ter maior consciência dos meus limites e como administrá-los. A. D. C.

Trazem equilíbrio mental e emocional R. F.

Meditação, autocontrole, controle dos movimentos e controle da situação. J. C. O.

Sem dúvida me acalmam. S. S.

Controlam a ansiedade. M. Am.

Aliviam o estresse. G. D.

Ficar calmo. AN.

Clarear a mente. E. V.

A meditação me ajuda a me concentrar e a ter um bom sono. Os exercícios respiratórios me ajudam a focar e acalmar meus nervos ao tocar. L. B.

d) melhora da capacidade de foco, concentração, fluxo e conexão com a música;

Parte dos violoncelistas buscam nas práticas complementares ao estudo do instrumento, formas de fortalecer a conexão com a música, aumentar a capacidade de foco, a concentração e, quem sabe, vivenciar o estado de fluxo:

Ajudam a focar mais na música, a viver o momento presente. A. H.

Ajudam a focar positivamente a energia necessária para a performance. F. P.

Torna mais fácil manter o foco. M. K. *

Clareiam as razões e o propósito de fazer música. Me dão energia otimista para eu me concentrar no tocar e aproveitar o momento. J. J. D. *

Meditar me deixa mais consciente sobre mim, meus propósitos ficam mais claros e isto me ajuda a saber melhor o que quero alcançar. Y. M.

Elas me ajudam a preencher o que a música não consegue. Dessa forma, subo ao palco mais completo. R. D. B.

O silêncio, a concentração, a reza, ajudam para entrar já antes do concerto num estado mais espiritual, num espaço interior, num estado de quase "transe", onde posso achar mais inspiração e fluidez. D. G.

Pergunta 12: O que é, para você, uma performance musical plena e satisfatória?

Várias respostas anteriores apontam para a busca do bem-estar físico e emocional da preparação para a performance musical. Se o objetivo final da preparação é ter uma performance a mais próxima do desejado, nessa pergunta exploramos o que é para cada um a performance que traga de fato a gratificação pessoal e profissional. A partir das respostas foi possível identificar o que cada violoncelista busca vivenciar e transmitir na sua performance musical, bem como as características que a tornam plena e gratificante. As repostas são subjetivas, mas muitas delas se relacionam. Nos tópicos a seguir, podemos ler algumas tendências que os violoncelistas trazem em comum:

a) performance plena e satisfatória como conceito utópico, mas motivador¹⁷⁶;

A próxima. D. P.

Talvez chegue a esse momento um dia qualquer. O "sucesso" é realmente muito relativo... Mais de mil concertos, mas... P. G.

Um fato inexistente, pois a perfeição deve ser almejada sempre, embora devamos saber que nunca conseguiremos. Mas, precisamos transformar esse pensamento em uma busca constante. A. D. C.

Como intérprete, você nunca está satisfeita. A melhor maneira é saber o que você poderia ter feito melhor e fazê-lo na próxima vez. D. L.

b) transcender as questões técnicas, conectando-se à sonoridade e à mensagem musical que se quer transmitir;

É aquela em que sinto ter podido passar a música e não somente notas, para os ouvintes. M. A.

Quando consigo me concentrar na música sem preocupações técnicas. C. J.

Uma boa performance é aquela em que, para além das dificuldades técnicas, o prazer de tocar ou ouvir, estejam sempre presentes. S. S.

Quando há tranquilidade para se realizar tudo o que se estudou e o que se quer passar musicalmente. A. F.

Atualmente consigo "desapegar" melhor da autocrítica durante os concertos e a performance musical plena é aquela que consigo não me preocupar com eventuais deslizos e mergulho no meu som, no sentido de apreciar as vibrações sonoras do que estou tocando e, caso esteja tocando com outras pessoas, a apreciação da soma desses "sons". S. K.

¹⁷⁶ Todos os violoncelistas que têm esta compreensão da performance possuem mais de 25 anos de carreira, 3 deles são estrangeiros e 1 brasileiro.

c) sensação de gratificação, a performance vai de encontro ou supera suas próprias expectativas;

Sair do palco emocionada. G. M.

Aquela na qual se consegue manter alto grau de concentração, mantendo a adrenalina canalizada. R. B.

Aquela com começo, meio e fim equilibrados. R. F.

A que a execução é fruída por ti mesmo. H. P.

Dar tudo de mim mesma, tecnicamente e emocionalmente. L. B. *

Se sinto que estava próximo à perfeição, tanto técnica como emocionalmente. G. D. *

Um que atinja ou que vá além da minha expectativa de um bom desempenho. L. H. *

Quando saio feliz, sabendo que tudo, ou quase, saiu como planejei. Quando isso acontece, o público sempre entende o que você quis dizer para ele. R. D.

É quando o resultado sonoro que eu crio no momento da performance está de acordo com o que eu ouvi, senti, dentro de mim e que trabalhei tecnicamente e musicalmente para conseguir. H. T. M.

d) comunicação e conexão com o público e/ou compositor;

Quando há conexão com o público, em que a mente se aquieta e entra em contato com as sensações da plateia. F. P.

Aquele em que você consegue tocar o coração do público, quando você consegue se conectar com quem assiste. R. C.

Quando a plateia realmente se sente envolvida pela música que emana de meus dedos, me sinto muito feliz. M. A.

Que atinja meus objetivos e satisfaça o público. M. Am.

Uma performance que transmita suas ideias musicais sem grandes tensões, agradando a maioria do público, mesmo que aconteça algum erro. J. S. S.

Quando os objetivos musicais pretendidos pelo compositor são atingidos. M. B.

Quando encontro o compositor. D. C.

Quando consigo surpreender o público. Caso o compositor esteja vivo, o satisfazer. M. R.

Quando suas próprias expectativas, as do compositor e as do público são compatíveis. B. K. *

Um trabalho bem feito e um bom desempenho, agradável para mim e para o público. E. V. *

Que expresse totalmente minha interpretação e que eu possa compartilhar emoções e beleza da música com o público. J. J. D. *

e) experiência subjetiva, quando acontece a experiência do fluxo ou plenitude artística¹⁷⁷;

Aquela em que se cria um espaço mágico, na qual o tempo para e o artista e o público dividem a emoção e participam juntos num momento especial, numa cerimônia mais do que num concerto/evento social. D. G.

E quando estou 100% presente, quando o foco está na música, em total fluxo, mesmo que uma passagem ou outra não saia tão perfeita. A. H.

Quando você sente que “deu tudo de si mesmo” e se "conecta" com a música, mesmo que ocorram erros, "algo" deve acontecer. Dessa forma, faz sentido. M. K. *

Você se sente tão concentrado que o foco é 100% na música. A. M.

Acho que é quando algo acontece, você tendo feito sua parte de preparar-se física e mentalmente e colocar-se em uma atitude de entrega. Um tipo de comunicação, mas diretamente do seu íntimo para o íntimo de uma outra pessoa, por meio do seu tocar. A. L.

f) abrangência de vários dos aspectos citados anteriormente;

¹⁷⁷ A experiência do foco e do fluxo pode trazer a experiência da plenitude artística, quando “algo mais” acontece: uma sensação de integração e entrega na performance, item já abordado no Capítulo 1.3 desta dissertação.

Quando meus desejos (impulso e instinto) estão em equilíbrio certo com meu senso de dever (respeito ao texto e realização técnica de alto nível). AN. *

Execução limpa, gestos musicais espontâneos, criando texturas únicas e geradas a partir da sensação da performance ao vivo, criando conexão no palco. Incluindo o público na performance. M. R. C. *

Quando você está no palco e ocorre o mínimo de imperfeições e o máximo que você planejou. Você trabalha tão duro e isso dá muita satisfação. E, na performance em música de câmara ou orquestra, quando você sente uma energia incrível; todos estão no topo do desempenho e de alguma forma na mesma onda de energia. Isso nem sempre acontece, mas quando acontece, torna os músicos e o público tão incrivelmente felizes e conectados! K. B. *

Uma performance musical plena, para mim, é aquela em que sinto domínio técnico durante a execução, a ponto de não me preocupar com técnica ao tocar, me sentindo confortável e conseguindo realizar a execução conforme eu imaginei: com o fraseado que eu concebi (ainda que este seja concebido no momento da execução), com qualidade de som e de timbre que eu gostaria de tirar do meu instrumento, em que a afinação esteja boa, além de ter uma sensação de fluxo e de prazer, carregada do sentimento e da ideia musical que sinto no trecho que estou executando (seja alegria, tristeza, ou qualquer outra emoção que a música me passa). Além disso, ainda acho que é necessário que o público sinta, de alguma forma subjetiva, essa intenção musical e se deixe envolver na atmosfera criada. Quando isso acontece é uma espécie de momento “mágico”, de extrema alegria e plenitude na minha profissão, no qual sinto que cumpro meus objetivos de vida. M. N. M

Pergunta 12.1: No momento atual da sua carreira, que aspectos da sua performance musical você ainda pretende melhorar ou desenvolver com mais profundidade?

Embora cada trajetória da carreira musical seja única e subjetiva, o objetivo dessa pergunta é saber quais aspectos os violoncelistas elegem como prioritários para serem trabalhados, no atual momento da vida profissional. Na análise qualitativa foi possível perceber visões variadas e complementares entre si, todas contribuindo com a reflexão sobre o trabalho amplo e incansável da profissão de músico. Apenas um violoncelista deixou a questão em branco.

Contrapondo-se às respostas de 40 violoncelistas, um único instrumentista respondeu que, no momento da carreira, não precisaria melhorar nenhum aspecto em sua performance:

Nada, agora eu posso tocar da forma como quero. AN. *

Este violoncelista, estrangeiro, mostra uma autoestima elevada e sua resposta foi oposta a todas as outras, de também renomados violoncelistas, que veem em suas performances, contínuo processo de aperfeiçoamento e aprimoramento durante a carreira.

Na análise dessas respostas, a subjetividade e diversidade das respostas muitas vezes não permitiram que elas fossem agrupadas em apenas um dos itens listados abaixo. Procurou-se, no entanto, observar o foco principal da resposta e inseri-la no item mais pertinente.

Entre a amostra de violoncelistas, 38% (19% do Grupo 1 e 19% do Grupo 2) mostraram que ainda buscam melhorar todos os aspectos necessários para realizarem suas performances musicais. Na maioria das respostas, observo que as questões técnicas e musicais são as mais relevantes, sendo que alguns também levantaram aspectos emocionais e interpretativos. Seguem abaixo alguns exemplos:

Absolutamente tudo. P. N. *

Todos os aspectos podem ser melhorados sempre! M. K. *

Controle em todas as direções: interpretação, técnica, reatividade. D. L. *

Trabalhar sempre! A técnica para alcançar o que quero musicalmente. Continuar trabalhando ... é a história sem fim até morrermos! Tocar violoncelo ou qualquer outro instrumento significa trabalhar a vida toda! K. B. *

Todos. Sinto que agora estou conseguindo aprender profundamente a tocar *cello*! M. A.

Considero que todos os aspectos de uma performance precisam ser mantidos. Nesse sentido, me sinto sempre como uma "iniciante", ou seja, não elenco este ou aquele aspecto. No entanto, sempre procuro a concentração e a tranquilidade para poder realizar o que quero técnica e musicalmente. A. F.

No aspecto técnico, basicamente o trabalho é o mesmo, sempre: sonoridade, afinação, fraseado... No aspecto emocional, a tranquilidade e a busca pela transparência. S. S.

Aprimorar com mais detalhamento cada aspecto musical e técnico e aprimorar a otimização do estudo J. S. S.

Entre os violoncelistas, 29% apontaram a necessidade de se aperfeiçoamento das **questões técnicas**. Dentre os aspectos técnicos, os mais citados foram:

- a) afinação (12%);
- b) trabalho do arco (fraseados, articulações, texturas, sonoridade) (12%);
- c) vibrato;
- d) técnica de improvisação e tocar sem partitura.

Afinação, afinação, afinação. C. J.

Desenvolver a performance sem partituras, melhorar sonoridade com afinação mais apurada e mais cores nos tipos de vibrato. A. H.

Trabalhar na mudança de arco imperceptível, mantendo o som, para conseguir frases mais lineares. E trabalhar as mudanças e os movimentos do braço esquerdo pelo mesmo motivo. J. J. D. *

Sempre técnica: som, cor e novas texturas do arco. M. R. C. *

Entre os músicos participantes da pesquisa, 21% apontaram a necessidade de melhorar o **bem-estar físico e/ou emocional no palco**, diante de situações desafiadoras de maior exposição à adrenalina. As palavras-chave que definem a busca de muitos destes músicos são:

- a) Tranquilidade;
- b) Equilíbrio;
- c) Controle;
- d) Maturidade musical;
- e) Transparência;
- f) Estamina¹⁷⁸.

Gostaria de melhorar o som e o relaxamento do meu corpo em situações de muita exposição e adrenalina. H. T. M.

Estamina para tocar mais. D. C.

Maturidade musical. L. B. *

Sentir-me mais relaxado no palco - ser capaz de mostrar completamente meus pensamentos. G. D.

Os próximos aspectos não tiveram representação numérica relevante, mas trazem conteúdos importantes, já que mostram aspectos a serem aprimorados ao longo da carreira:

- a) **compreensão e transmissão do conteúdo musical;**

¹⁷⁸ Capacidade de resistência e vigor.

Honestidade para com o texto e comigo mesmo. P. G.

Continuo a tentar obter mais facilidade, relaxamento e clareza, bem como a compreensão do repertório e comunicação do conteúdo para o público. Além disso, interação e conscientização entre colaboradores musicais. L. H.

b) identidade sonora e musical;

Ainda busco me aprimorar em todos os aspectos da performance; os técnicos, musicais interpretativos e emocionais. Porém, se há um aspecto que tenho buscado aprimorar com mais profundidade de todos, seria o desenvolvimento da minha identidade musical, em termos de som: vibrato, cor etc. S. K.

Pretendo aumentar o grau do retorno da minha percepção. Acredito que esse seja o maior desafio de qualquer músico: ter maior consciência do som que é produzido. R. B.

Busco todos os dias (mesmo!) um som cada vez mais próximo do que eu acho o ideal. Uma afinação mais precisa e um entendimento das obras. Talvez isto seja o mais difícil. R. D. B.

Os três relatos anteriores exemplificam como a busca da identidade sonora é parte de um processo constante e incansável na carreira destes violoncelistas.

c) busca do fluxo e plenitude na performance;

Plenitude musical, ampliação das cores musicais J. C. O.

Creio que em todos os sentidos eu ainda busco uma fluência da execução, seja de leitura, seja de qualidades interpretativas, busco mais momentos de perfeito “fluxo”, fluidez ao tocar [...]. M. N. M.

Algumas respostas abrangem vários aspectos listados anteriormente, integrando-os. O violoncelista português Miguel Rocha, numa frase curta, consegue sintetizar a busca pelo equilíbrio e harmonia da técnica e musicalidade, a compreensão e a expressão do conteúdo musical e o uso da imaginação e sensibilidade necessárias à performance: “Pretendo desenvolver toda a ‘alquimia’ técnica/musical que permita melhorar a mensagem sensitiva do meu imaginário”.

A violoncelista Angelique Lima ressalta a importância da reflexão sobre as particularidades da performance em música de câmara: a construção conjunta de um mesmo espírito musical, de fazer e sentir-se parte de uma mesma energia musical, construindo, com

sutileza, a comunicação musical entre os integrantes, bem como a sonoridade. Relaciona tais aspectos musicais com a própria reflexão sobre a vida:

No momento, estou trabalhando muito no aspecto sutil de tocar junto, para fazer música de câmara. Não junto no sentido de simultâneo, mas no sentido de estar no mesmo espírito musical, estar fazendo parte da mesma música. Como construir junto uma performance? Então estou trabalhando afinação, como combinar timbre, articulações, equilíbrio. Quando ser ativa e quando não? Como acompanhar? Tudo isso faz com que eu reflita também em aspectos semelhantes da vida, o que acho incrível e rico! A. L.

Já o violoncelista Dennis Parker mostra o quanto sua motivação de continuar se aperfeiçoando se relaciona com a criatividade e o “reinventar-se”, tanto como intérprete como professor. Ele já fez várias transcrições de obras de outros instrumentos para violoncelo, como por exemplo, a Sinfonia Concertante de W. A. Mozart, originalmente escrita para violino e viola: transcreveu a parte da viola para o violoncelo. Para ele, o artista deve trazer algo próprio, que o diferencie, transmitindo uma identidade e personalidade musical.

Eu ainda gosto de criar transcrições. [...] Podemos e devemos continuar buscando maneiras de nos distinguir... fazer coisas que não foram feitas, sempre que possível. Tentar dizer algo valioso e importante com a música. Temos a honra e a sorte de fazer o que fazemos em nossas vidas. Sim, é preciso muito trabalho, mas é tudo música. Neste ponto da minha vida, estou ensinando a semana toda e nunca estou muito longe do violoncelo, nem das dezenas de obras que meus alunos estão preparando. Tenho sorte de que eles me desafiem dessa maneira, é como se fosse imposto o estudo de muitas obras ao mesmo tempo, sem você realmente estar estudando. [...] D. P. *

A busca da identidade sonora e a relação com a expressão e busca de si mesma também é representada no relato da violoncelista e pesquisadora Meryelle N. Maciente. Ela acredita que o que se absorve por meio do conhecimento técnico, intelectual, auditivo e das próprias experiências de vida afetam e influenciam o fazer musical. Busca a experiência do fluxo musical na sua performance e procura estimular também a identidade e autenticidade musical em seus alunos.

[...] Busco aperfeiçoar a fluência da execução e da leitura, para ser cada vez mais eu mesma no meu som, criar uma identidade sonora. Enfim, todo o estudo técnico diário, todo o estudo musical, leituras, audições, tudo acontece com a intenção de executar, cada vez mais, exatamente o que eu concebo internamente para o que estou realizando musicalmente. Dessa forma, se eu vou conseguindo me expressar livremente, com conforto e com intensidade, em cada momento, me sinto mais realizada e mais faz sentido o fazer artístico. Minha busca, assim, é por ser eu mesma, por meio da música, que meu som me represente e me expresse. Na docência, também carrego a mesma meta: auxiliar meus alunos a desenvolver aspectos técnicos que os permitam se expressar cada vez mais como eles são, com intensidade, com paixão, com prazer, com alegria e com autenticidade. M. N. M

Pergunta 13. Você acredita que se preparar de forma mais integrada e/ou criativa te auxilia na busca da plenitude artística e da sua autorrealização na performance musical?

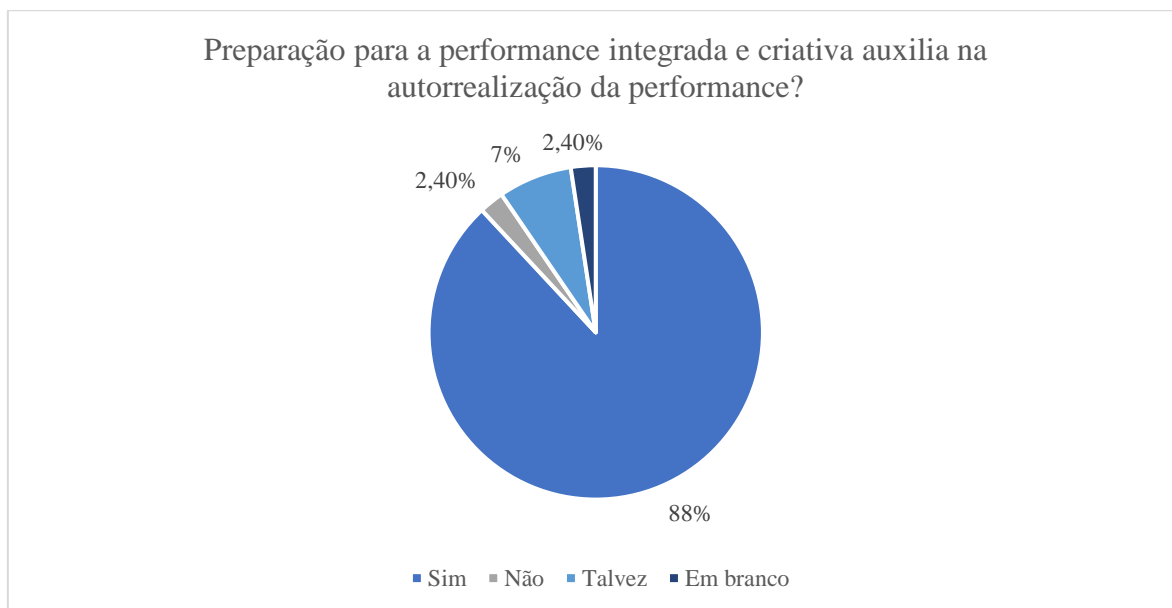
- Sim**
- Não**
- Talvez**

13.1 Por favor, justifique a sua resposta, baseada nas suas próprias experiências.

Após a variada gama de perguntas que o questionário trouxe em relação às estratégias de estudos implementadas na forma de estudar, estratégias realizadas sem o instrumento, práticas complementares ao estudo do instrumento, reflexão sobre a plenitude a performance e aspectos a serem ainda aprimorados na carreira, esta última pergunta tem como objetivo pesquisar se esses violoncelistas consideram que a criatividade e a forma de preparação que tem desenvolvido os auxiliam na busca da autorrealização da performance e o porquê.

As diferenças de porcentagem entre os dois grupos de violoncelistas foram mínimas. Optei por fazer um gráfico que reúne os dados de ambos os grupos:

Figura 24 - Questionamento se a preparação para a performance integrada e criativa auxilia na autorrealização da performance dos violoncelistas.



Fonte: Informações obtidas a partir da coleta de dados da pesquisa

A resposta “**Sim**” correspondeu a 88%:

- a) 90% do Grupo 1;
- b) 86% do Grupo 2.

Apenas um violoncelista do Grupo 2 respondeu negativamente à pergunta e não justificou o porquê. Não respondeu à pergunta apenas um violoncelista do Grupo 1.

A resposta “**Talvez**” foi escolhida por 7%:

- a) um violoncelista do Grupo 1, que justificou da seguinte forma:

Eu não sei se o que faço é ou não mais criativo. Certamente é bastante praticado por outros instrumentistas. A. F.

- b) dois violoncelistas do Grupo 2, que não justificaram.

As justificativas da última pergunta foram compreendidas por muitos dos violoncelistas como uma forma de conclusão das suas reflexões anteriores. Muitos se aprofundaram na questão, outros fizeram a síntese de como a criatividade ou uma preparação integrada afetam e

influenciam a performance do músico. São respostas bastante subjetivas e singulares, mas foi possível estabelecer intersecções e convergências entre várias delas. Percebe-se o quanto a criatividade e a preparação integrada são relevantes, contribuindo com a vivência da performance musical de forma plena. Seguem os tópicos mais relevantes extraídos das respostas:

a) condição imprescindível à performance de excelência;

Interessante observar que dois importantes intérpretes brasileiros, de diferentes gerações, pensam a criatividade e a preparação integrada como fundamentais para a qualidade da performance musical.

Condição sem a qual é impossível ser um instrumentista/solista. A. D. C.

Não acredito ser possível realizar uma performance de excelência sem que os aspectos subjetivos subsidiem as escolhas técnicas. F. S. P.

b) ferramentas que aprofundam o domínio técnico e musical, ajudam a preparação, influenciando a qualidade da performance;

Essa foi a visão de maior convergência entre os violoncelistas. Eles acreditam que quanto mais amplos forem os recursos utilizados na preparação, de forma integrada, maior será a possibilidade de plenitude da performance.

Todos os aspectos da preparação aparecem numa boa performance. E. V. *

Para conquistar alguns resultados específicos, a prática deliberada ou criativa é a única maneira de economizar os esforços do cérebro e dos músculos. J. J. D. *

Qualquer recurso é bem-vindo, às vezes pode acontecer de resolvemos algumas dificuldades da maneira que não esperávamos; por isso é positivo tentar abordagens diferentes. M. K. *

Precisamos de toda a ajuda e assistência inspirada que pudermos obter. P. N. *

Tudo o que fortalecer a preparação musical vai fortalecer a concentração no palco. R. B.

Quanto maior a preparação, melhores chances teremos para a performance ideal. H. T. M.

Tudo que é desenvolvido em torno de uma performance, te faz conhecer melhor o que vai tocar, isso proporciona um domínio técnico e musical que proporciona uma plenitude da obra. R. C.

Alguns violoncelistas destacaram a importância do **trabalho mental** da preparação para a performance. A violoncelista Suzana Kato, por exemplo, relatou o quanto esse tipo de trabalho a auxiliou num momento específico de sua carreira:

Qualquer ferramenta que seja adotada para uma performance mais plena é válida. O período mais difícil da minha carreira foi quando me tornei chefe de naipe da OSBA, naquela época em que tínhamos muitos maestros e solistas estrangeiros. Acredito que os solos de *spalla* são difíceis, pois não há muito tempo para aquecer ou “entrar no clima”. Nessa época, eu busquei fazer um trabalho mental anterior ao momento da chegada do solo, para que houvesse tempo hábil de poder estar em controle; a depender do nível de dificuldade do solo, ex. Brahms Concerto n. 2 para piano, este exercício se iniciava muito antes. S. K.

c) o autoconhecimento e a somatória das experiências musicais e humanas afetam e influenciam a performance;

Alguns violoncelistas consideram que as suas experiências de vida e o processo de autoconhecimento estão intimamente relacionados à busca da plenitude da performance musical.

Tudo o que fortalecer a preparação musical vai fortalecer a concentração no palco. R. B.

Quanto maior a preparação, melhores chances teremos para a performance ideal. H. T. M.

Tudo o que se busca de plenitude de vida vai também afetar a parte artística. G. M.

Acredito que a soma das experiências musicais e humanas que vivemos faz com que cada performance se torne única e verdadeira, embora às vezes tenhamos que lidar com a frustração de não ter atingido o que se planejava. A. H.

Quanto mais eu sou capaz de tocar com vários níveis de refinamento, seja técnico, estilístico, musical ou espiritual, mais eu me sinto satisfeito com minha performance. Vejo isso às vezes de forma egoística, apesar de também acreditar que parte dessa profundidade é transmitida de alguma forma para o público. C. J.

[...] lidar com o aspecto emocional e com a busca pelo autoconhecimento são fundamentais em tudo que se refere à música. S. S.

É preciso conhecer a si mesmo para poder entender os outros – incluindo o compositor – para se encontrar plenamente com a música. G. D.

Vida é arte. D. P.*

d) importância de estar aberto a novas aprendizagens e desafios ao longo da carreira;

As respostas a seguir ressaltam a importância de o músico continuar buscando desafios, formação ampla e abertura a novos aprendizados ao longo da carreira. Posso dizer que esses violoncelistas recomendam a não se acomodar e sim, sair da zona de conforto.

Eu dou muito valor a improvisação livre. Sim, você consegue improvisar [...] e isto te ajuda na performance e na relação instrumento – instrumentista. Y. M.

Eu gosto de fazer arranjos e tocar uma mesma música em várias combinações instrumentais. D. C.

[...] saliento que o fato de tocar, tanto violoncelo barroco como música contemporânea, me ajudou muito na minha evolução técnica/musical. M. R.

Manter a mente aberta às novas possibilidades é essencial para se aprimorar na performance. M. B.

É fundamental cuidar de sua formação geral, artística, musical e principalmente manter a mente aberta. R. F.

Um dos aspectos que eu disse considerar fundamental é a postura geral. E quanto a esse aspecto posso dizer com certeza que estou muito mais equilibrada hoje em dia. Lembro de mim estudando trechos difíceis de concertos com o foco em conseguir tocar, prestando atenção nas arcadas, usando bons dedilhados, mas faltava algo. E vejo hoje que era isso, esse sentimento de postura global, que ajuda cada parte a ficar no lugar, sem uma sensação de esforço. A. L.

e) criatividade: suas múltiplas funções e ferramenta para busca da autenticidade e identidade musical.

As respostas reunidas nesse grupo apontam claramente várias das funções que a criatividade implementa na preparação para a performance, no cotidiano e na performance musical propriamente dita. Ela aparece, em alguns depoimentos, como parte fundamental na busca da própria identidade como intérprete, tornando-o único e autêntico.

O cérebro humano precisa ser desafiado das mais diferentes maneiras. Quanto mais criativo você for, melhores serão os resultados. B. K. *

A criatividade te faz fugir da rotina que a meu ver, é perigosa. H. P.

A criatividade mental dos fraseados e cores é a melhor forma de crescer musicalmente. J. C. O.

Cada aspecto musical e técnico deve ser construído pelo próprio músico para uma realização plena. O estudante é ainda limitado nesse aspecto, justamente por não ter ainda a experiência de que criar suas próprias ideias musicais e técnicas ajudarão muito na excelência da performance. J. S. S.

Eu acredito que a música não deve ser imitada, cada performance precisa ser única e honesta. Não há nada pior do que alguém “fingindo” em uma apresentação. Sempre tente criar algo real. M. R. C.*

Os próximos depoimentos trazem reflexões bastante profundas sobre a compreensão da autorrealização na performance musical. Acreditam que é um processo contínuo e integrado, no qual fatores como a criatividade, os múltiplos desafios que os novos repertórios suscitam, as soluções encontradas, a troca com o público e a autorreflexão ajudam o intérprete a tecer uma rede de experiências, que com o tempo promove amadurecimento pessoal, musical, liberdade e segurança. Novos desafios surgirão sempre, ao longo da carreira: a busca da plenitude artística é processo a ser “esculpido” durante toda a trajetória do violoncelista.

Acredito muito nisso. Tocamos para nos expressarmos, portanto, é imprescindível trabalhar a confiança em si mesmo e nos próprios pensamentos, as concepções sonoras, a confiança e o conforto do corpo, amplificar a percepção tátil, física, com relação a nós mesmos e ao instrumento, ousar aplicar nossas próprias ideias e concepções, pois só assim o fazer artístico nos agrada e tem a ver com nossa identidade, podendo expressar algo único, já que todos somos diferentes. Agradar os outros não me importa muito mais. Arte não é competição, arte é percepção e expressão e, por isso, não há mais, para mim, o certo ou o errado numa concepção artística. Saber disso, hoje, me auxilia imensamente a não julgar os outros e não me julgar, me sentir mais livre e aberta a ser mais criativa. M. N. M.

Nunca contei com práticas rotineiras ou repetitivas para chegar a soluções. Eu prefiro economizar esse tipo de tempo e prefiro resolver as coisas em termos matemáticos e criar um caminho, uma equação para cada gesto musical da literatura [do violoncelo]. Obviamente, com o tempo, várias soluções podem ser encontradas para qualquer desafio que enfrentarmos. Se pensarmos à frente sobre o que fazemos e pudermos confiar em um mapa bem desenvolvido de todos os "eventos" de nossas peças, podemos nos sentirmos “seguros”. D. P. *

Sem dúvida, cada avanço, cada pensamento, cada resolução de problema ao estudar um novo repertório e cada apresentação ao longo dos anos, nos dá maturidade. Como artistas, crescemos dando nossa alma ao nosso público, mas também nos alimentamos dessa recepção e crescemos a cada aplauso e reconhecimento. Esse caminho de entrega e crescimento é realimentado e nos leva a essa autorrealização. Mas quando chegamos a esse passo, novos desafios aparecem e o ciclo recomeça; porém começamos do último passo alcançado. L. B. *

Pode-se concluir que este capítulo fornece dados relevantes acerca de experiências e reflexões que compõem o universo da preparação para a performance de violoncelistas profissionais. A análise dos dados, provenientes de 42 questionários respondidos, revelou vasto conhecimento, sob a perspectiva da prática profissional e experiência de vida de cada um dos participantes. Semelhanças, discrepâncias e diferenças demonstram o quão rico e vasto é o pensar sobre a preparação da performance musical.

A leitura da análise das respostas selecionadas e a visualização dos gráficos tornam-se material de consulta e de referência para esta reflexão, que, por sua vez, poderá beneficiar estudantes a compreender os desafios, as motivações e as estratégias de estudo da vida profissional. Além disso, os dados coletados poderão auxiliar professores a refletir sobre suas práticas pedagógicas, reiterando a importância de ensinar os alunos a estudarem de forma crítica e reflexiva, ao mesmo tempo que cuidam preventivamente da saúde física e emocional. Professores também podem apresentar o estudo preliminar como ferramenta relevante na aprendizagem, visto que tal estratégia se mostra presente no cotidiano de vários violoncelistas da amostra. Finalmente, violoncelistas poderão refletir sobre suas práticas, ampliando e revendo posturas e mentalidade no dia a dia profissional, que tantas vezes nos distanciam da força da criatividade e do enfrentamento de desafios “saudáveis”, condizentes com suas reais potencialidades.

As várias temáticas abordadas se complementam, possibilitando reflexões e trocas entre estudantes, professores e intérpretes. O caminho de enfrentamento dos desafios da profissão é longo e intenso. Que esses violoncelistas tragam inspiração para que se possa lidar com tais desafios de maneira próspera e gratificante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Natureza da gente não cabe em nenhuma certeza.

[...] Mire, veja: o mais importante e bonito, do mundo, é isto: que as pessoas não estão sempre iguais, ainda não foram terminadas – mas que elas vão sempre mudando. Afinam ou desafinam. Verdade maior.

João Guimarães Rosa

Nesta dissertação abordei vários aspectos envolvidos na prática instrumental e na preparação para a performance de violoncelistas profissionais, diante inúmeros desafios enfrentados ao longo da carreira. Muitos temas tratados podem também interessar músicos de outros instrumentos, como: processos criativos na prática instrumental; reflexões sobre a experiência do fluxo; práticas que beneficiam a saúde e trazem bem-estar físico, mental e emocional; além das informações sobre a prática do *Qigong*.

Creio que a temática das estratégias de estudo e da análise dos questionários respondidos pelos violoncelistas profissionais será de especial utilidade para violoncelistas em geral – sejam eles estudantes ou profissionais – e igualmente para outros instrumentistas de cordas. Sabemos que pesquisadores de outras disciplinas, como psicologia, educação física e áreas da saúde também se interessam pela temática da performance musical e, dessa forma, espero que este trabalho possa dialogar interdisciplinarmente com outros trabalhos acadêmicos. As pesquisas sobre a psicologia da performance, por exemplo, mostram a diversidade de fatores envolvidos na atuação do músico, conforme artigo De Biaggi, Brietzke et al (2019):

[...] algumas pesquisas realizadas no campo da psicologia da *performance* consideram que existe uma grande diversidade de aspectos envolvidos na atividade do músico. Também consideram que é importante a busca de integração entre corpo, mente, emoções, imaginação, criatividade e motivação. Sendo assim, tais propostas apontam que desenvolver na vida cotidiana dos músicos estratégias de estudo que não se limitem apenas ao aprimoramento técnico, mas que também visem o bem-estar físico, mental e emocional do músico durante a *performance* é de fundamental importância (BIAGGI et al., 2019, p. 251).

A trajetória temática desta dissertação foi extensa. Partiu das reflexões de pesquisadores da performance musical em relação aos processos criativos empreendidos na prática instrumental (HALLAM, 1995, 1998, 2001; GREENE, 2002; RINK, 2014; JAMES, 2017;

WISE, 2017, entre outros¹⁷⁹), chegando ao universo mais específico dos violoncelistas e instrumentistas de cordas. Foram pesquisadas estratégias de estudo, métodos ou abordagens criativas e/ou inovadoras e pesquisas acadêmicas que procuram expandir horizontes de questões técnicas do instrumento. Como referências bibliográficas, os livros e/ou métodos de Roettinger (1970), Bunting (1982), Young (2004), Alcântara (2011), Silva, Aquino e Presgrave (2012), Galamian (2013), Gerle (2015), Jensen e Chung (2017), Auer (2018), Peled (2018), Sutholz (2019) e os trabalhos acadêmicos de Presgrave (2008), Kato (2010), Maciente (2016), Brietzke (2018) e Souza (2020) foram utilizadas.

Pensando que o objetivo final da prática reflexiva e criativa é uma performance gratificante para o artista e para os ouvintes, abordou-se os conceitos da experiência do fluxo (NAKAMURA; CSIKSZENTMIHALYI, 2009) e da busca da fusão e unidade (MORAES, 2000) na performance musical. A partir dessas experiências, vivencia-se o estado de desapego do resultado da performance e entrega à grandiosidade da música (MORAES, 2000, p. 46). O estado de integração com a obra musical, com os outros músicos no palco e com o público talvez representem o desejo essencial e a utopia de todo músico: estar no palco bem preparado técnica, musical e emocionalmente, expressando sua arte de forma integrada e livre, sentindo-se parte de algo mais amplo e profundo.

Penso que práticas que promovam a integração entre corpo, mente e emoções podem ajudar no processo da experiência do fluxo e da unidade da performance, justamente por trabalharem a consciência do foco, da concentração, do aqui e agora, da integração entre pensamento, da respiração, do movimento, da emoção, da inspiração e da espiritualidade. Espiritualidade no sentido de nos conectarmos com algo que é maior que todos nós, não importando a denominação que se dá a esse sentimento de pertencimento. Certamente, não substituem a boa formação técnica, musical e cultural, mas podem mostrar trajetórias possíveis no desenvolvimento do intérprete, paralelamente à formação no instrumento.

A partir dessa perspectiva, uma série de pesquisas que reiteram a importância e os benefícios dos cuidados com a saúde física, mental e emocional dos músicos (BRUSER, 1997; LESKA, 2010; TEIXEIRA, 2010; GONÇALVES, 2013; SUETHOLZ, 2019; MAYER-SATTAN, KAPLAN, 2020, entre outros) foram abordadas. Por meio de práticas diversas, realizadas paralelamente ao estudo do instrumento, ao longo da carreira, cria-se a possibilidade de prevenção de grande parte dos desequilíbrios físicos e emocionais por vezes vivenciados pelos músicos. Tais práticas englobam atividades físicas que desenvolvem alongamento e

¹⁷⁹ Clark (2014), Cook (2014), Graham (1998), Reid (2014).

fortalecimento muscular e outras que promovem reeducação postural, aumento do autoconhecimento corporal, exercícios de respiração e de meditação.

Os objetivos dessas práticas de reeducação corporal convergem e considero importante que os músicos que venham a se identificar com algumas delas, possam inclui-las no seu cotidiano. É possível inclusive desenvolver combinações entre elas, de acordo com as necessidades individuais, estilo de vida e possibilidades financeiras¹⁸⁰. Nos últimos 10 anos de minha carreira profissional como violoncelista, tenho feito a combinação de três práticas: a natação, o Pilates e o *Qigong*. Na natação, sinto os benefícios do trabalho cardiorrespiratório, além do efeito relaxante e terapêutico da água. O Pilates me ajuda a fortalecer e manter a estrutura muscular. Esse método tem grande atuação na região abdominal e no fortalecimento da musculatura da coluna, prevenindo dores lombares, torácicas e cervicais; trabalha exercícios em isometria, ajudando na boa postura no instrumento.

Dentre as três práticas, o *Qigong* é, do meu ponto de vista, a que gera maior revitalização física, mental e emocional. A realização de exercícios com movimentos circulares, leves, contínuos, com transferência de peso, ativando tônus muscular e circulação de energia, somados aos exercícios de respiração e de meditação tornam essa prática, ainda pouco conhecida no Brasil, de grande utilidade para os músicos. Desta forma, procurei estabelecer paralelos entre o *Qigong* e a prática instrumental, motivada pelas pesquisas realizadas por violoncelistas (PHILLIPS, 2020; HARBAUGH, 2003) que, por sua vez, estabeleceram conexões entre o Yoga, o Tai Chi e o estudo do violoncelo. Para tanto, me baseei na minha experiência pessoal e na pesquisa bibliográfica.

Finalmente, pude verificar de que forma os temas abordados, nos dois primeiros capítulos da dissertação, operam na realidade cotidiana de violoncelistas profissionais de referência, no Brasil e no exterior. A análise de dados foi trabalhosa, mas muito gratificante, fazendo-me sentir em um extenso diálogo mental com todos eles. A seu modo, cada violoncelista trouxe suas ricas experiências e reflexões, que certamente me influenciaram na forma de tocar e de estudar violoncelo durante o período do mestrado. Espero que a rede de informações analisadas possa ser útil para outros profissionais e, principalmente, para os estudantes ampliarem seus horizontes, conhecendo mais de perto as complexidades da profissão, pela ótica de profissionais bem-sucedidos.

A profissão do músico só se sustenta com dedicação e motivação. Sabendo que o estudo do instrumento nos fará companhia durante 40, 50 ou 60 anos, é preciso pensar sobre a forma

¹⁸⁰ Muitas destas práticas, especialmente Alexander e Pilates, tem um custo financeiro alto no Brasil.

que estudamos durante a formação e no decorrer da carreira. Uma maneira de fato eficaz, criativa, consciente, crítica e autorreflexiva, que ofereça autonomia para enfrentar e solucionar as diversas obras e situações desafiadoras que a carreira nos apresenta, otimizando o tempo, focando na qualidade e não na quantidade de horas. Acredito que quanto mais criativa e objetiva seja a prática instrumental, mais ela se torna eficaz na vida profissional. No Capítulo 3 foram relatadas diversas estratégias utilizadas e criadas pelos instrumentistas na vida profissional. Resumindo-as, apareceram as seguintes propostas:

- a) concentrar mais tempo nas bases técnicas, entre elas: cordas soltas; notas longas; mudanças de posição; exercícios de arco e articulações; escalas; arpejos; cordas duplas (terças, sextas, oitavas e décimas);
- b) focar o estudo prioritariamente no repertório que precisa ser estudado, pinçando e isolando os pontos mais complexos, buscando soluções;
- c) aperfeiçoar: o trabalho da sonoridade; a afinação nas mudanças de posição, trabalhando lentamente; sincronização mão esquerda e mão direita; agilidade; controle de arco; *capotasto*; trabalho de articulação de mão esquerda e no arco;
- d) tocar sempre obras desafiadoras (novas ou não);
- e) pensar no equilíbrio e no relaxamento das partes do corpo, postura, integração e conexão entre corpo e mente. Sentir essa integração e conseguir expressá-la por meio da sonoridade;
- f) manter o repertório conhecido, inclusive orquestral, evitando criar vícios técnicos e musicais;
- g) tranquilidade e paciência para resolver os problemas, concentrando-se no essencial;
- h) eficiência para aprender rapidamente, usando menor tempo possível; maior qualidade de estudo do que quantidade;
- i) ter tempo de debruçar-se no trabalho técnico/musical diante do desafio, para que haja amadurecimento da obra musical.

Por mais que a prática instrumental transcorra, em certo período da formação, por meio de horas solitárias de dedicação, é muito positivo que venha acompanhada de questionamentos e reflexões. Emerson De Biaggi, violista e professor da Unicamp, me conta que um dos professores que mais contribuiu na formação dele como instrumentista e professor, foi Ronald

Copes¹⁸¹, pois nunca dava soluções ou respostas prontas. Ele procurava instigar o aluno a pensar por si mesmo, buscando soluções próprias. Sempre que apareciam dúvidas técnicas ou interpretativas, Copes lançava a pergunta: “O que você pensa sobre isso?”. Acredito que esse tipo de ensino e aprendizagem, baseados na busca de significados, sejam eles lógicos, racionais, intuitivos e/ou emocionais, devem ser vivenciados na formação do instrumentista. Resultará em um músico profissional ativo e criativo, questionador e colaborador, que objetiva conectar suas experiências de vida e autoconhecimento – não apenas às horas de prática repetitiva do instrumento – à expressão de sua arte musical.

Exemplo claro de músico profissional que continua questionando e indagando é o violoncelista Steven Isserlis (2020). Em seu *site* ele descreve o processo de preparação de uma obra nova¹⁸². Ao ler o relato, é possível observar como ele emprega o uso do estudo preliminar como fundamental ao aprendizado, usando o piano como objeto intermediário. Com a ajuda desse instrumento procura-se compreender: a estrutura harmônica da obra; a forma; os principais sujeitos e temas; a narrativa, tentando encontrar diferenciação de caráter que os principais temas apresentam, bem como semelhanças e seus principais antagonismos. Isserlis continua as indagações sobre a narrativa musical antes mesmo de ir para o estudo de seu instrumento:

Então - o que acontece com esses personagens? Por quais tonalidades eles se movem e por quê? Como isso os transforma? E como eles interagem - com certeza, como os personagens de um romance. Quais passagens são afirmações, quais perguntas? [...] Quais são as passagens transitórias das pontes que se deslocam para a próxima afirmação principal? E quando um tema é repetido, como ele é alterado e por quê? (A palavra 'por que' talvez seja a mais importante que um músico pode aprender - por que o compositor está fazendo isso, por que estou respondendo dessa maneira, por que estou fazendo aquele *rubato*, por que estou mudando o ritmo, por que estou vibrando aqui, etc. etc.) E como a recapitulação difere da exposição e novamente - por quê? (Ó palavra sagrada!)

Tendo colocado esses pensamentos em ação - tendo iniciado um **diálogo criativo** com a música, por assim dizer - agora é hora de ir para o instrumento (presumindo que não seja o piano) e começar a aprender as notas. Somente quando alguém já entendeu, ou pelo menos começou a entender, as formas e cores das frases é que se deve começar a pensar dedilhados e arcadas (ISSERLIS, 2020, grifo e tradução nossas¹⁸³).

¹⁸¹ Ronald Copes foi professor na Universidade da Califórnia de Santa Bárbara (UCSB). Atualmente é professor na *Julliard School* e segundo violino do Quarteto Julliard.

¹⁸² Disponível em <http://stevenisserlis.com/learning-a-new-work/>

¹⁸³ “Then – what happens to these characters? Through which tonalities do they move, and why? How does it transform them? And how do they interact – as assuredly they will, as will characters in a novel. Which passages are statements, which questions? [...] Which are transitional, bridge passages moving towards the next major

Para Isserlis, somente depois de todo este trabalho é que a nova obra pode gradativamente vir a tornar-se um “amigo confiável”, com a qual se constrói um relacionamento de amizade sincera, fundamentada em empatia profunda “[...] que deve ser construída sobre bases sólidas do verdadeiro entendimento, para as quais não há atalhos. Como nas relações humanas, realmente[...]” (ISSERLIS, 2020, tradução nossa¹⁸⁴).

A violoncelista Ida Roettinger, na década de 70, já compactuava com esse tipo de aproximação do repertório:

Não há caminho curto para se dominar uma nova peça, mas também não há necessidade de desvios. Tanto na música de câmara como numa obra solo, a preparação sem o instrumento economiza precioso tempo, energia e evita tensões (ROETTINGER, 1970, p. 48, tradução nossa¹⁸⁵).

Antonio Meneses também recomenda estudar a partitura em detalhes e vai ainda além, incorporando a subjetividade e a imaginação. Segundo o violoncelista, “o trabalho do intérprete é outro: ele deve ser um visionário, precisa ver além do imediato, ouvir o que a partitura está lhe dizendo. Com a licença do paradoxo, deve capturar a lógica da emoção musical” (SAMPAIO; MEDEIROS, 2010, p. 113).

Vimos que vários violoncelistas profissionais participantes da pesquisa utilizam o estudo preliminar, sem o instrumento, em suas rotinas. Em seus relatos, costumam:

- a) mentalizar e imaginar o estudo, sem o instrumento;
- b) decodificar ritmos, frases, trechos e vozes mais relevantes, conhecendo a obra na íntegra, sem o uso do instrumento;
- c) análise musical e harmônica completa da obra, através da leitura "visual";
- d) pensar em soluções técnicas ou musicais quando não se está tocando – isso acontece muitas vezes espontaneamente;

statement? And when a theme is repeated, how is it changed, and why? (The word ‘why’ is perhaps the most important one a musician can learn – why is the composer doing that, why am I responding in this way to it, why am I doing that rubato, why am I changing tempo, why am I vibrating here, etc. etc.) And how does the recapitulation differ from the exposition, and again – why? (O sacred word!)

Having put these thoughts in train – having begun a creative dialogue with the music, as it were – it may now be time to go to one’s instrument (presuming that it’s not the piano) and start to learn the notes. Only when one has already understood, or at least started to understand, the shapes and colours of the phrases should one begin to put in fingerings and bowings.”

¹⁸⁴ “[...] which has to be built on the solid foundations of true understanding, to which there are no valid short cuts. As in human relationships, really...”

¹⁸⁵ “There are no short cuts to mastering a new piece but there also need be no detours. Be it a chamber music or a solo part, preparation away from the instrument saves precious time and energy and avoids tension.”

- e) usar a audição interna para ouvir o caminho da mudança de posição, em intervalos desafiadores;
- f) tentar decorar o som e os intervalos, a melodia da passagem;
- g) buscar representações mentais quando o trecho for desafiador, funcionando como potencial gatilho para superar o nervosismo na hora da performance;
- h) memorizar a obra de forma sistemática, sem tocar no violoncelo, construindo pouco a pouco, dia a dia;
- i) antes de ir para o instrumento, decidir e pesquisar inicialmente qual é o resultado desejado.

Acredito que as estratégias acima podem e devem ser combinadas com o uso da criatividade no processo de experimentação no próprio instrumento. Grande parte dos violoncelistas estudam já utilizando o violoncelo como interlocutor do pensamento e da intuição. Muitas soluções técnicas e interpretativas nascem no próprio processo da prática. Decisões lógicas, criativas e intuitivas podem operar juntas, e certamente continuam sendo trabalhadas em nossa mente, mesmo longe do instrumento. Durante o sono, na meditação, ou mesmo durante uma caminhada e outras atividades cotidianas, a mente continua processando novas informações ou aquisições adquiridas, influenciando o próximo momento de estudo do instrumento. Os intervalos entre os estudos são importantes não apenas para não sobrecarregar a musculatura e tendões, como também para dar espaço de tempo para a mente processar o que foi trabalhado.

Outro aspecto relevante da pesquisa, que pode ser útil para os estudantes e professores, é apontar quais aspectos da prática instrumental os profissionais consultados gostariam de ter dedicado mais atenção e foco, no tempo de estudantes. Seguem alguns exemplos:

- a) organização do tempo de estudo: menos tempo, mais foco, sabendo distribuí-lo melhor entre estudo da técnica e repertório;
- b) estudar menor quantidade de repertório, com mais atenção aos detalhes da partitura;
- c) estudar mais lento e ter mais paciência;
- d) estudar mais escalas e excertos orquestrais;
- e) estudar mais técnica de arco;
- f) desenvolver maior concentração e autopercepção nos estudos;
- g) pensar mais por si mesmo;

h) estudar e tocar com mais paixão e liberdade.

Ao apontar tantas possibilidades de estratégias de estudo, o objetivo da dissertação não foi oferecer um manual ou guia de prática pré-definido. Desejo estimular cada violoncelista a encontrar a sua própria forma de estudar, de conceber uma obra nova, de enfrentar desafios técnicos e musicais em função de suas necessidades e características. O importante é dialogar com possibilidades de escolhas, que se adequem à natureza de cada um. De acordo com Pleeth (1982):

A prática envolve a compreensão de como alguém usa melhor a natureza - a própria natureza e a natureza do movimento físico - no processo de investigar os meios físicos para alcançar fins musicais. Por definição, isso implica flexibilidade na maneira como se pratica; e é o oposto da uniformidade pré-estabelecida na prática, que impede completamente qualquer consideração ou entendimento da singularidade de cada indivíduo, seu temperamento, seus pontos fortes e limites (PLEETH, 1982, p. 11, tradução nossa¹⁸⁶).

Acredito que a flexibilidade na forma de se preparar implica em integrar vários aspectos, sempre permeados pela criatividade. A busca da identidade sonora e a relação com a expressão e busca de si mesmo aparece nos relatos de alguns violoncelistas da pesquisa. Compacto com as ideias de alguns deles, que acreditam que o que se absorve por meio do conhecimento técnico, intelectual, auditivo e das próprias experiências de vida afetam e influenciam o fazer musical. Nessa perspectiva, a preparação para a performance inclui o estudo do instrumento de forma crítica e autorreflexiva, o estudo mental ou preliminar sem o instrumento e as práticas paralelas voltadas à saúde física, mental e emocional do músico. Diante das justificativas apresentadas pelos violoncelistas participantes desta pesquisa, confirmou-se que a preparação para a performance de forma mais integrada e criativa gera maiores possibilidades de alcance da plenitude e autorrealização na performance, bem como gratificação profissional de forma geral.

Esse tipo de preparo, no qual se integram aspectos conscientes e inconscientes, lógicos e intuitivos, permite a relação mais profunda do intérprete com o conteúdo musical. Busca-se a essência da função do intérprete, como ponte entre compositor e público, ressignificando a

¹⁸⁶ Practising involves the understanding how one best uses nature – one’s own nature and the nature of physical movement – in the process of enquiring into the physical means for achieving musical ends. By definition, this implies flexibility in the way one practises; and it is the opposite of that pre-set uniformity in practising which completely precludes any consideration for, or understanding of, the uniqueness of each individual, his temperament, his strengths and weaknesses.

partitura, sendo cocriador da obra musical. Com o preparo técnico e musical bem realizado no instrumento, sem tensões físicas, com certo controle sobre a adrenalina e nervosismo espera-se que o violoncelista possa expressar suas ideias, emoções e personalidade musical. E que, pelo menos algumas vezes, o “algo a mais” durante a performance aconteça, criando conexão profunda entre o intérprete e a obra, comunhão entre os músicos e seus ouvintes, tornando a performance plena e gratificante. Algumas frases dos violoncelistas dão indícios desse tipo de experiência:

- a) “aquela em que se cria um espaço mágico, quando o tempo para e o artista e o público dividem a emoção; participam juntos de um momento especial, uma cerimônia, mais do que um concerto/evento social”;
- b) “quando estou 100% presente, quando o foco está na música, em total fluxo, mesmo que uma passagem ou outra não saia tão perfeita”;
- c) “quando há conexão com o público, a mente se aquieta e entra em contato com as sensações da plateia”;
- d) “você consegue tocar o coração do público, quando você consegue se conectar com quem assiste”;
- e) “você se sente tão concentrado que o foco é 100% na música”;
- f) “quando algo acontece, você tendo feito sua parte de preparar-se física e mentalmente e colocar-se em uma atitude de entrega. Um tipo de comunicação, mais diretamente, do seu íntimo para o íntimo de uma outra pessoa, por meio do seu tocar”.

Diante dessa perspectiva da performance plena e gratificante, na qual a meta não é a perfeição técnica, mas sim oferecer o produto de uma preparação digna, os sintomas de ansiedade de performance, podem tomar proporções menores. Até podem estar presentes, mas não chegam a diminuir a beleza e oportunidade de se apresentar em público, como disse o violoncelista Dennis Parker no questionário:

Fazer as coisas pela primeira vez é sempre um desafio e somos humanos. A ideia é que possamos superar isso e aproveitemos as belas oportunidades de tocar em um palco. Fiquei nervoso em muitas apresentações na minha vida, mas nunca deixei de amar estar lá, tocando.

A presença de vários sintomas de ansiedade de performance em violoncelistas muito bem colocados profissionalmente mostra que a APM não é uma condição paralisante. O que se

faz necessário é mudar o seguinte paradigma, apontado por um violoncelista que respondeu a pesquisa e que reflete certo senso comum: “é preciso preparar 150% das possibilidades técnicas para que se possa render 70% na performance ao vivo”. Acredito que, ao se utilizar ferramentas que desenvolvam o controle emocional, o autoconhecimento, exercícios de respiração e meditação, paralelamente ao estudo do instrumento, esta sensação de perda de rendimento da performance ao vivo se altera bastante. O fato de músicos fazerem uso de diversas práticas como o *Qigong*, Yoga, Alexander, Pilates, meditação e exercícios de respiração como parte da realidade cotidiana, mostra que: 1) existe a consciência da necessidade e importância de tais atividades serem realizadas paralelamente ao estudo do instrumento e 2) tais atividades cumprem a função de ampliarem a saúde e bem-estar do músico, tanto física como emocionalmente, fazendo com que a performance ao vivo possa ser menos angustiante e mais prazerosa. Faz-se necessário que questões relativas à APM possam ser discutidas com os músicos, desde sua formação, desmistificando o tema e oferecendo estratégias de enfrentamento.

No início desta dissertação, alguns dos inúmeros desafios inerentes à profissão do músico foram descritos. Durante os últimos meses de escrita deste trabalho, devido a pandemia mundial causada pelo vírus Covid-19, os desafios se ampliaram, inclusive para a sociedade como um todo. Diante de uma situação inicial paralisante, com temporadas de concertos, ensaios e aulas presenciais cancelados, além da questão de instabilidade financeira, diversos músicos e artistas em geral encontraram-se perdidos. Após algumas semanas, porém, iniciativas experimentais começaram a ser realizadas: conversas, debates e *lives* programadas, aulas de instrumento *online* e pouco a pouco foram surgindo inúmeras criações de gravações remotas a distância. Os músicos viram-se motivados a registrarem suas performances musicais em áudio e vídeo, lidando com novos desafios. Além de tocar, falaram sobre a obra, pensaram na imagem, na qualidade da gravação, na luz, na imagem de fundo, editaram e lidaram com uma tecnologia desconhecida por muitos até então.

Diante da necessidade do isolamento social, vê-se inúmeras iniciativas de expressão de solidariedade e criatividade acontecendo. Muitos violoncelistas que participaram desta pesquisa têm sido ativos nesse processo, como por exemplo: organizando e lecionando em festivais de música virtuais que reuniram milhares de estudantes, por meio de aplicativo tecnológico; organizando *lives* nas escolas ou faculdades de música; participando de debates; realizando performances em grupos de câmara variados e com orquestras, gravados com a ajuda de novos aplicativos e realizando performances em locais inusitados (em hospitais, em ambientes externos, na cobertura ou terraços de edifícios etc.), entre outras ações. Graças a tecnologias de

última geração, recentemente o violoncelista Aldo Mata, participante desta pesquisa, apresentou um concerto com repertório contemporâneo a distância e em tempo real: ele de Madrid e a cantora, em Tóquio. Outro violoncelista da amostra, Benedict Klöckner, gravou e postou nas redes sociais durante o isolamento social, dia a dia, todos os movimentos das Suítes de Bach, numa série intitulada “*Bach against Corona*”. Nos últimos 6 meses, ministrei aulas on-line semanalmente e participei remotamente de diversas gravações, vivenciando desafios novos na minha trajetória.

Percorrendo diversas temáticas sobre a preparação para a performance musical ao longo da dissertação, espero ter contribuído para que os violoncelistas, estudantes ou profissionais, possam ampliar a capacidade de tomarem decisões perante os desafios atuais da vida profissional. Que eles tenham ferramentas para escolher práticas e estratégias de estudo com as quais se identifiquem, gerando também mais autonomia e criatividade no enfrentamento dos desafios técnicos/musicais que o repertório exige. Paralelamente, que eles possam se aprofundar no autoconhecimento, compreendendo como o corpo, a mente e as emoções operam, interagem e interferem nas suas performances ao vivo.

Ao vivenciar crises e desafios ao longo da carreira, tem-se a oportunidade de tecer densa rede de conhecimentos e experiências. O atual momento de pandemia propiciou a construção de uma imensa colcha de retalhos, colorida, rica. Proliferaram-se trocas de experiências entre músicos, professores e estudantes, antes não imaginadas, por meio da utilização das tecnologias. Tocar, estudar, ensinar, observar, analisar, refletir e escrever sobre tais processos, pode ajudar a tecer esta rede de conhecimentos com fios cada vez mais resistentes e criativos.

REFERÊNCIAS

- ALCÂNTARA, P. de. **Indirect procedures: a musician's guide to the Alexander Technique.** Oxford: Clarendon Press, 1997.
- ALEXANDER, F. M. **The use of Self.** London: Integral Press, 1932.
- ARAÚJO, R. C.; RAMOS, D. (Orgs.). **Estudos sobre Motivação e Emoção em Cognição Musical.** Curitiba: Ed. UFPR, 2015.
- ARAÚJO, R. C. Motivação para a Prática e Aprendizagem da Música. In: ARAÚJO, R. C.; RAMOS, D. (Orgs.). **Estudos sobre Motivação e Emoção em Cognição Musical.** Curitiba: Ed. UFPR, 2015.
- AUER, L. **O violino segundo meus princípios.** Tradução de Luiz Amato e Robert Suetholz. Curitiba: Ed. Prismas, 2018.
- BELO, F.; SCODELER, K. “A importância do brincar em Winnicott e Schiller”. **Revista Tempo Psicanalítico**, Rio de Janeiro, v. 45.1, p. 91-109, 2013.
- BERENDT, J.-E. **NADA BRAHMA: A música e o universo da consciência.** São Paulo: Ed. Cultrix, 1997.
- BIAGGI, V. B.; BRIETZKE, M. M.; SUETHOLZ, R. J.; OLIVEIRA, M. A. W.; PRESGRAVE, F. S. Estratégias de Aprendizagem e Preparação da Performance Musical: entre a rotina e a vivência de processos criativos. **Rev. Tulha**, Ribeirão Preto, v. 5, n. 2, pp. 241-258, jul-dez. 2019.
- BIAGGI, V. B.; SOUZA, J. S.; SUETHOLZ, R.; MARUN, N. Influências de estratégias de estudo criativas, sem o uso do instrumento, na construção da performance musical. In: 5º Nas Nuvens... Congresso de Música. **Anais...** Minas Gerais: UFMG, 2019.
- BING, W. **Princípios de medicina interna do Imperador Amarelo.** Tradução José Ricardo Amaral de Souza Cruz; - São Paulo: Ícone, 2013.
- BOMFIM, C. C. **A música orquestral, a metrópole e o mercado de trabalho: o declínio das orquestras profissionais subsidiadas por organismos públicos na Região Metropolitana de São Paulo, de 2000 a 2016.** Tese (Doutorado em Música) - Instituto de Artes da Unesp, São Paulo, 2017.
- BRIETZKE, M. M. **Jogos de improvisação na iniciação coletiva ao violoncelo: uma pesquisa-ação em três contextos socioeducativos no estado de São Paulo.** Dissertação (Mestrado em Música) – Escola de Comunicações e Artes, USP, São Paulo, 2018.
- BRUSER, M. **The art of practising: a Guide to Making Music from the Heart.** New York: Bell Tower, 1999.
- BUNTING, C. **Essay on the Craft on `Cello Playing.** 2 vols. London: Cambridge University Press, 1982.

CAO, Y. **Momento Zen Cao Yin Ming**, programa gravado em 27 de nov. 2013.

Entrevistador: Otávio Leal. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=nh2cNrsxVK8> Acesso em: 10 de jun. 2020.

CARNIE, L. V. **Chi Gung: Chinese healing, energy and natural magick**. 1st ed. 1961 St. Paul, Llewellyn Publications, 5a ed., 2004.

CARPYNTEIRO-LARA, G. **The Application of Kinesthetic Sense: an Introduction of Body Awareness in Cello Pedagogy and Performance**. 2014. Tese (Doutorado) - College-Conservatory of Music, University of Cincinnati, Cincinnati, 2014.

CHAFFIN, R.; IMREH, G. A comparison of practice and self-report as sources of information about goals of expert practice. **Psychology of Music** v. 29, n.1, p. 39-69, 2001.

CHUEKE, Z. (Org.). **Leitura, Escuta e Interpretação**. Curitiba: Ed. UFPR, 2013.

CHUEN, L. K. **O caminho da cura**. São Paulo: Manole, 2000.

CLARK, T.; LISBOA, T.; WILLIAMON, A. Learning to be an instrumental musician. In: Papageorgi & G Welch (eds.), **Advanced Musical Performance: Investigations in Higher Education Learning**. Ashgate, 2014, p. 287-300.

CLARK, E. Understanding the psychology of performance. In: Rink, J. **Musical Performance: a guide to understanding**. Cambridge: Cambridge University Press, 2014. p. 59-72.

COESSENS, K. A arte da pesquisa em artes: traçando práxis e reflexão. **Art Research Journal/Brasil**, vol. 1, n. 2, p. 1-20 Jul./Dez, 2014.

CONE, E. T. Musical. **Musical Form and Musical Performance**. New York: W.W. Norton & Company, 1968.

COOK, N. **Beyond the Score: Music as Performance**. Oxford: Oxford University Press, 2014.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **A Psicologia da Felicidade**. Tradução por Denise Maria Bolanho. São Paulo: Ed. Saraiva, 1992.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life**. New York: Basic Books, 1997.

DALOS, A.; BERLÁSZ, M.; STARKER, J.; BREUER, J.; JACOBI, P. **From Budapest to Bloomington: Janos Starker and the Hungarian Cello Tradition**. Kronberg: Kronberg Academy Verlag, 1999.

DANIELS, R. **Conversations with Menuhin**. New York: St Martin's Press, 1980.

DAVIDSON, J. Developing the ability to perform. In: RINK, John. (Ed.) **Musical Performance: A Guide to Understanding**. Cambridge: Cambridge University Press, 2006.

DAVIDSON, J. **The Practice of Performance: Studies in Musical Interpretation**. Cambridge: Cambridge University Press, 2005.

- DE PIETRO, M. C. **Estilo Yi Fa**, 2016. Disponível em: <https://www.yifaqigong.com/textos/estilo-yi-fa> Acesso em: 25 de jun. 2020.
- DE PIETRO, M. C. **Sobre o estilo Yi Fa**, 2016. Disponível em <https://www.yifaqigong.com/estilo-yi-fa.html> Acesso em: 24 de jun. 2020.
- DE PIETRO, M. C. **O que é Qi Gong?**, 2016. Disponível em <https://www.yifaqigong.com/o-que-e-qigong.html> Acesso em 25 de jun. 2020.
- DU PRÉ, J. **15 most inspiring Jacqueline du Pre quotes**, 2014. Disponível em: <https://www.cmuse.org/15-most-inspiring-jacqueline-du-pre-quotes/> Acesso em 5 de jul. 2020
- DUNSBY, J. **Performing Music, Shared Concerns**. Oxford: Clarendon Press, 2002.
- FRANCO, W. **Serra do Luar**. Disponível em: <https://m.letras.mus.br/walter-franco/388644/>. Acesso em: 15 de jun. 2020.
- FITTS, P. M. Perceptual-motor skill learning. In: MELTON, A. W. (ed.), **Categories of human learning**. New York: Academic Press, p. 243-285, 1964.
- FREITAS, J. P.; MICHELETTI, A. L.; Qigong para o violoncelista: aquecimento, alongamento e consciência corporal para a performance. **Revista Symphonia: Revista de Graduação da UFPEL**, n. 1, primeira edição, 2018.
- FREYMUTH, M. S. **Mental Practice and Imagery for Musicians: a practical guide for optimizing practice time, enhancing performance, and preventing injury**. Boulder, CO: Integrated Musician's Press, 1999.
- GALAMIAN, I. **Principles of Violin Playing & Teaching**. Mineola, New York: Dover Publications, Inc: 2013.
- GERLE, R. **A arte de praticar violino**. Tradução de João Eduardo Titton. Curitiba: Ed. UFPR, 2015.
- GOLEMAM, D. **O cérebro e a inteligência emocional: novas perspectivas**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
- GONÇALVES, E. de B. **A ação pedagógica na prevenção de lesões físicas resultantes da prática violinística**. Dissertação (Mestrado em Ensino da Música) – Escola das Artes, Universidade Católica Portuguesa, Porto, 2013.
- GRAHAM, D. Teaching for Creativity in Music Performance. **Music Educators Journal**, v. 84, n. 5, p. 24-28, Mar 1998. Published by: Sage Publications, Inc. on behalf of MENC: The National Association for Music Education Stable URL. Disponível em: <http://www.jstor.org/stable/3399126> Acesso em: 19 de out. 2018.
- GREEN, B.; GALLOWAY, W. T. **The Inner Game of Music**. London, Pan, 1987.
- GREENE, D. **Performance Success: Performing Your Best Under Pressure**. New York: Routledge, 2002.

HALLAM, S. Professional musicians' orientations to practise: implications for teaching. **British Journal of Musical Education**. v. 12, p. 3-19, 1995.

HALLAM, S. **Instrumental Teaching: A Practical Guide to Better Teaching and Learning**. Oxford: Heinemann, 1998.

HALLAM, S. The development of metacognition in musicians: Implications for education. **British Journal of Music Education**. Cambridge University Press, v. 18, p. 27-39, 2001.

HARBAUGH, R. **How Tai Chi can help cellists**, 2003. Disponível em: <https://www.thestrads.com/playing-and-teaching/how-tai-chi-can-help-cellists/2884.article>
Acesso em: 18 de maio 2020.

HORVATH, J. **Playing (Less) Hurt, An injury prevention guide for musicians**. New York: Hal Leonard Books, 2010.

HUANG, A. C. **Expansão e recolhimento**. São Paulo: Summus, 1979.

ISSERLIS, S. **Learning a new work...** Disponível em : <http://stevenisserlis.com/learning-a-new-work/> Acesso em: 22 de maio 2020.

JAHNKER, R. **The physiology of Tai Chi and Qigong**, 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ZJRtZAwVwgo> Acesso em: 21 de maio 2020.

JENSEN, H. J. **The Ivan Galamian Scale System for Violoncello**. ECS Publishing Corporation/Galaxy Music Corporation, 1994.

JENSEN, H. J.; CHUNG, M.R. **CelloMind: Intonation and Technique**. Chicago: Ovation Press, 2017.

JORGENSEN, E. R. **The art of Teaching Music**. Bloomington, Indiana University Press, 2008.

KARAJAN, H. V. **Karajan on conducting: we learn from each other**, 1990. Disponível em: <https://www.nytimes.com/1990/04/08/arts/music-karajan-on-conducting-we-learn-from-each-other.html> Acesso em: 7 de jul 2020.

KATO, S. **As estratégias de aprendizagem e a motivação intrínseca como elementos para a prática do violoncelo: um estudo de caso**. Tese (Doutorado em Música) – Escola de Música da UFBA, Salvador, 2010.

KATZ, P. **Nervous and Tight? Exhale!** Disponível em: <https://www.cellobello.org/cello-lessons/body-awareness/nervous-and-tight-exhale/> Acesso em: 26 de maio 2020.

KENNY, D. T. **The Psychology of Music Performance Anxiety**. New York: Oxford University Press, 2011.

KLICKSTEIN, G. **The Musician's Way: a guide to practise, performance, and wellness**. Oxford: Oxford University Press, 2009.

LEE, M. L. **Lian gong em 18 terapias**. 2. ed. São Paulo: Pensamento, 2000.

LEE, S. H.; MORRIS, M. L.; NICOSIA, S. V. (eds.). **Perspectives in Performing Arts Medicine Practice** – A Multidisciplinary Approach. South Florida: Springer, 2019.

LEE, W. **Tai chi-chuan simplificado**. Osasco: Sampa, 1995.

LESKA, M. **Violin and Yoga: benefits of yoga for violinists**, a document. 2010 Tese (Doutorado em Música) – School of Music, The University of Alabama, Alabama, 2010.

LEWIS, D. **O tao da respiração natural**. São Paulo: Pensamento, 1999.

LISBOA, T.; CHAFFIN R.; LOGAN, T. A self-study of practice: words versus action in music problem solving. In: WILLIAMON, A.; EDWARDS, D.; L BARTEL, L. (eds.), **Proceedings of the International Symposium on Performance Science**, European Association of Conservatoires, p. 517-522, 1995.

LIU, T. **Chinese Medical Qi Gong**. 2a ed. London; Singing Dragon, 2013.

LIU, H; PERRY, P. **Chi Gong: a cura a seu alcance**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.

LLOBET, J.; MOLAS, S. **A tono: ejercicios para mejorar el rendimiento del músico**. Barcelona: Paidotribo, 2005.

LÓPEZ-CANO, R.; SAN-CRISTÒBAL, U. O. **Investigación artística en música: problemas, métodos, experiencias y modelos**. Barcelona: Conaculta Fonta, 2014.

MA, Yo-Yo. **Yo-Yo Ma Interview: On Practicing**. Disponível em <https://www.cellobello.org/cello-lessons/performance/yo-yo-ma-interview-practicing/> Acesso em 18 de jun. de 2020.

MACIENTE, M. N. **Aspectos da Prática do Violoncelo na Visão de Instrumentistas-Educadores**. Dissertação (Mestrado em Música) – Escola de Comunicações e Artes, USP, São Paulo, 2008.

MACIENTE, M. N. **Estratégias de enfrentamento para a Ansiedade de Performance Musical (APM): um olhar sobre músicos profissionais de orquestras paulistas**. Tese (Doutorado em Música) – Escola de Comunicações e Artes, USP, São Paulo, 2016.

MAYER-SATTIN, S. L.; KAPLAN, D. B. Exploring Traditional Chinese Medicine in Musician Health. In: Lee S. H., Morris M., Nicosia S. (eds) **Perspectives in Performing Arts Medicine Practice**. Springer Nature, Cham, 2020.

MENUHIN, Y. **Unfinished Journey**. New York: Alfred A. Knopf, 1977.

MENUHIN, Y. **Complete Violinist: Thoughts, Exercises, Reflections of an Itinerant Violinist**. New York: Summit Books, 1986.

MENUHIN, Y. **Yoga for violinists: a pictorial guide with Yehudi Menuhin**, 20---. Disponível em: <https://www.classicfm.com/discover-music/humour/yehudi-menuhin-yoga/> Acesso em : 29 de maio 2020.

MICHEL, M. H. **Metodologia e Pesquisa Científica em Ciências Sociais**. São Paulo: Atlas, 2009.

- MORAES, A. A unidade da consciência e a consciência da unidade nas performances musicais. **Per Musi**, Belo Horizonte, v.2, 2000, p. 30-49.
- NAKAMURA, J.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Flow theory and research. In: LOPEZ, S. J.; SNYDE, C. R. **Oxford Handbook of positive psychology ...**, Oxford: Oxford University Press, p. 195-203, 2009.
- O'NEILL, S. Flow Theory and the Development of Musical Performance Skills. In: **Bulletin of the Council for Research in Music Education**, n. 141, The 17th International Society for Music Education: ISME Research Seminar, p. 129-134, 1999.
- OSTERTAG, S. **Eins-werden mit sich selbst** – Ein weg der erfahrung durch meditative ubüing. Munchen: Ed. Kösel, 1981.
- PAUGAM, S. (coord). **A pesquisa sociológica**. Petrópolis: Ed. Vozes, 2015.
- PELED, A. **The first hour**: a cellist's daily technical regimen, 2018 Ebook. Disponível em: <https://www.ctmclassics.com/> Acesso em 12 de jan. 2020.
- PESSOA, F. **O Eu profundo e os outros Eus**. 15ª ed. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1980.
- PHILLIPS, R. **How to breathe freely when playing a string instrument**, 2002. Disponível em: <https://www.thestrad.com/playing-and-teaching/how-to-breathe-freely-when-playing-a-stringed-instrument/2894.article> Acesso em 10 de maio 2020.
- PHILLIPS, R. **Yogic Principles and String Playing**, 2019. Disponível em: <https://www.thestrad.com/playing/yogic-principles-and-string-playing/8840.article> Acesso em: 28 de nov. 2019.
- PILGER, H. V. **Heitor Villa-Lobos: o Violoncelo e Seu Idiomatismo** - 1ª ed. Editora CRV: Rio de Janeiro, 2013.
- PINTO, A. C. **O Arco** - Com Tributos Didáticos Para o Ensino do Violino – Chiado Books: Editora Brasil, 2017.
- PLEETH, W. **Cello**. New York: Schirmer Books, 1982.
- PRESGRAVE, F. **Aspectos de música brasileira atual: Violoncelo**. Tese (Doutorado em Música) – Instituto de Artes da UNICAMP, Campinas, 2008.
- REID, S. Preparing for performance. In: RINK, J. **Music Performance: a Guide to Understanding**. Cambridge: Cambridge University Press, 2014.
- RIBEIRO, S. **O oráculo da noite: a história e a ciência do sonho**. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.
- RINK, J. **Musical Performance: a Guide to Understanding**. Cambridge: Cambridge University Press, 2014.
- RINK, J. **The Practice of Performance: Studies in Musical Interpretation**. Cambridge: Cambridge University Press, 2005.

RINK, J.; GAUNT, H.; WILLIAMON, A (ed.). **Musicians in the Making: pathways to creative performance**. Oxford: Oxford University Press, 2017.

ROETTINGER, I. **Head, Hand and Heart: a vademecum for the string player in particular for the 'cellist**. Ann Arbor, MI: Shar Publications, 1970.

ROLLAND, P. **Paul Rolland's tensions free philosophy**. Disponível em: <https://www.thestrad.com/teaching/paul-rollands-tension-free-philosophy/8300.article> Acesso em: 8 de jul. 2020.

ROSA, G. **Grande Sertão: Veredas**. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

ROSSI, J. C. **El biosonido armónico de los cuencos de cuarzo y tibetamos y el Qi Gong como terapias complementares a la ansiedad escénica**. Dissertação (Mestrado em Violino) – Universidad Mozarteum – Salzburg, 2012.

SAMPAIO, J. L.; MEDEIROS, L. **Antonio Meneses: arquitetura da emoção**. São Paulo: Algor Editora, 2010.

SANCIER, M. K.; HOLMAN, D. Multifaceted Health Benefits of Medical *Qigong*. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine/ Case reports**. v. 10, n. 1, p. 163-165. 30 de jun. 2004.

SILVA, A. **Indução do estado de fluxo em performance musical: conclusões preliminares a partir de testes-piloto / IV Congresso da ABRAPEM / Campinas, 2016**.

SILVEIRA JUNIOR, E. R.; CARDOSO, C. L. QIGONG: Uma Contribuição para a Educação Física Escolar. **Revista Motrivivência** Ano XVI n. 23, p. 83-101 Dez. /2004.

SILVA, T. C. R.; AQUINO, F. A.; PRESGRAVE, F. S. **Violoncelo XXI: estudos para aprender a tocar e apreciar a linguagem da música contemporânea**. São Paulo: Editora Urbana, 2012.

SLOBODA, J. A.; DAVIDSON, J. W.; MICHAEL J.A.; MOORE, D. G. The role of practice in the development of performing musicians. **British Journal of Psychology**, v. 87. p. 287-309, 1996.

SLOBODA, J. A.; JUSLIN, P.N. **Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Application**. Oxford: Oxford University Press, 1985.

SOUSA, C. M. G. **Effects of Qigong on Performance related anxiety and physiological stress functions in transverse flute music schoolchildren: A feasibility study**. Dissertação (Mestrado em Música) - Universidade de Porto, Porto, 2011.

SOUZA, J. S. **Memória Muscular: um estudo interdisciplinar sobre a performance no violoncelo**. Tese (Doutorado em Música) - Instituto de Artes da UNESP, São Paulo, 2020.

STARKER, J. **The world of music according to Starker**. Indiana: Indiana University Press, 2004.

SUETHOLZ, R. J. **A pedagogia do violoncelo e aspectos de técnicas de reeducação corporal**. Tese (Doutorado em Música) – Departamento de Música, Escola de Comunicações e Artes, USP, São Paulo, 2011.

SUETHOLZ, R. J. **Técnicas de reeducação corporal e a prática do violoncelo**. 2ª ed. São Paulo: Editora Tipografia Musical, 2019.

SUETHOLZ, R. J.; MACIENTE, M. N. **Cuidados essenciais de saúde física e psicológica para músicos**: em busca do aperfeiçoamento da performance e da qualidade na produção artística. In: XXVI Congresso da Anppom - Belo Horizonte/MG XXVI Congresso da Anppom - Belo Horizonte/MG, 2016.

TEIXEIRA, C. S.; KOTHE, F.; PEREIRA, E. F.; MONTIJO, L. A.; MERINO, E. A. O trabalho dos músicos: análise das queixas musculoesqueléticas e suas relações com a prática instrumental, 2010. **Revista Produção Online**, v. 10, n. 2 DOI: <https://doi.org/10.14488/1676-1901.v10i2.396> . Disponível em: <https://www.producaoonline.org.br/rpo/article/view/396> Acesso em: 22 de maio 2020.

VOSNIAUDO, E. **Técnica de Alexander**: otimização da performance através da consciência corporal. In: ECA, Universidade de São Paulo. Evento: 26/3/2018. Organizador: R. Suetholz. Disponível em: <http://www3.eca.usp.br/en/cmu/eventos/t-cnica-alexander-otimiza-o-da-performance-musical-atrav-s-da-consci-ncia-corporal> Acesso em: 29 de maio 2020.

WILBER, K. **Introduction to Integral Theory and Practice**. Disponível em: http://rucore.org.za/wp-content/uploads/2011/11/Ken-Wilber_Introduction-to-Integral.pdf Acesso em: 15 de maio 2020.

WILLIAMON A.; THOMPSON S.; LISBOA T.; WIFFEN C. Creativity, originality, and value in music performance. In: Deliège, I.; Wiggins, G. (eds.), **Musical Creativity: Multidisciplinary Research in Theory and Practice**. New York: Psychology Press, 2006.

WINNICOTT, D. W. **O brincar e a realidade**. Trad. José Octavio de Aguiar Abreu e Vanede Nobre. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

WISE, K.; JAMES, M.; RINK, J. Performers in the practice room. In: RINK, J.; GAUNT, H.; WILLIAMON, A (ed.). **Musicians in the Making**: pathways to creative performance. Oxford: Oxford University Press, 2017, p. 143-163.

YOUNG, P. **Playing the String Game**: Strategies for Teaching the Cello and Strings. Michigan: Shar Publications, 2004.

ANEXOS

ANEXO A: QUESTIONÁRIO ON-LINE (EM PORTUGUÊS)

DESAFIOS MUSICAIS: CAMINHOS TRILHADOS POR VIOLONCELISTAS NA PREPARAÇÃO DE SUAS PERFORMANCES

Esse questionário faz parte de minha dissertação de Mestrado em Performance do Programa de Pós-graduação em Música da ECA-USP, sob orientação do Prof. Dr. Robert J. Suetholz. As respostas serão utilizadas como parte do estudo qualitativo da pesquisa.

O objetivo desse trabalho é pesquisar como os violoncelistas se preparam para a performance de um repertório desafiador, quais estratégias de estudo utilizam, se são criativos na forma estudar, como lidam com os aspectos psicológicos e mentais da performance e quais práticas paralelas ao estudo do instrumento utilizam para um bem-estar psicossomático ao longo de sua carreira.

Espera-se que pelo menos quinze violoncelistas profissionais de referência responderão o questionário, entre brasileiros e estrangeiros. Tais profissionais deverão responder as questões por escrito, com tranquilidade, baseando-se em suas próprias experiências e vivências profissionais.

Tempo estimado para responder o questionário: de 45 a 60 minutos.

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você está sendo convidado a participar como voluntário de uma pesquisa. Este documento, chamado Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, visa assegurar seus direitos como participante.

Por favor, leia com atenção e calma, aproveitando para esclarecer suas dúvidas. Se houver perguntas antes ou mesmo depois de preenchê-lo, você poderá esclarecê-las com o pesquisador. Não haverá nenhum tipo de penalização ou prejuízo se você não aceitar participar. Uma vez que aceite em participar, deve marcar a opção “sim” ao fim da página e continuar respondendo o questionário. Se marcar “não”, agradecemos sua disposição até aqui.

1. Justificativa e objetivos: Esse questionário faz parte de minha dissertação de Mestrado em Performance do Programa de Pós-graduação de Música da ECA-USP, sob orientação do Prof. Dr. Robert J. Suetholz. O objetivo desse trabalho é pesquisar como os

violoncelistas se preparam para a performance de um repertório desafiador. Procuraremos saber que estratégias de estudo utilizam, se usam a criatividade na forma de estudar, como lidam com os aspectos psicológico e mental da performance ao vivo e que práticas paralelas ao estudo do instrumento utilizam para um bem-estar psicossomático ao longo de sua carreira. Os resultados da pesquisa poderão ser avaliados ao longo da dissertação e esperamos que sejam úteis, tanto para pesquisadores em geral, quanto para estudantes de música, professores de instrumento e violoncelistas profissionais.

2. Participantes da pesquisa: Espera-se que esse questionário seja respondido por pelo menos quinze violoncelistas profissionais de referência, brasileiros e de outros países.

3. Participação na pesquisa: Ao concordar em participar desta pesquisa você será encaminhado a um questionário. Sua participação é voluntária. Você tem a liberdade de se recusar a participar ou ainda, em qualquer fase do questionário, terminar sua participação. Você pode também se recusar a responder quaisquer questões sem prejuízo algum.

4. Procedimentos: Serão apresentadas questões referentes ao assunto da pesquisa. Algumas questões são de múltipla escolha ou seleção livre, nas quais você pode marcar mais de uma opção. Outras questões são dissertativas.

5. Desconfortos e riscos: Não haverá qualquer desconforto ou risco para o pesquisado, levando em conta que essa parte da pesquisa é apenas a resposta de um questionário on-line.

6. Benefícios: Os estudos e pesquisas sobre a Performance Musical têm crescido nas últimas décadas, sendo que muitos músicos profissionais de referência passaram a escrever artigos, dissertações e doutorados sobre suas experiências musicais. Essa pesquisa pretende compartilhar com um número maior de pessoas as práticas de estudo na vida profissional de renomados violoncelistas, bem como suas reflexões a respeito da busca de uma performance musical plena e integrada.

7. Sigilo e privacidade: Todas as informações coletadas neste questionário são estritamente confidenciais. As suas respostas contribuirão para a análise de dados da referida dissertação de mestrado. Algumas respostas das questões dissertativas poderão ser selecionadas para serem transcritas no corpo da dissertação, onde seu nome pode ser citado ou permanecer no anonimato, de acordo com suas respostas na última parte do questionário, denominada “Considerações Finais”.

8. Pagamento: Você não receberá nenhum pagamento por sua participação na pesquisa.

9. Contato: Em caso de quaisquer dúvidas, você poderá entrar em contato com a pesquisadora Vana Bock de Biaggi, através do telefone (+55 11) 98578 5595 ou pelo e-mail vanabock@gmail.com.

Após ter recebido esclarecimentos sobre a natureza da pesquisa, seus objetivos, métodos, benefícios previstos, desconfortos e riscos, você aceita participar do questionário?

- Sim
- Não

QUESTIONÁRIO

Parte 1: O estudo do violoncelo na vida profissional.

Quais tipos de performance musical são mais comuns na sua vida profissional atualmente?

- Recitais solo
- Solista com orquestra
- Camerista
- Chefe de naipe de orquestra
- Músico e orquestra

1.1 Atua também como professor? Em qual instituição?

2. Sabemos que a rotina de estudos na vida profissional costuma ser diferente da época de estudante, devido às exigências profissionais; há possivelmente menos tempo dedicado ao estudo, porém uma maior maturidade na forma de estudar. O que você considera prioridade nos seus estudos atualmente, sob o ponto de vista da manutenção.

2.1 Você utiliza exercícios e métodos que utilizou na época de estudante?

- Sim
- Não

2.1.1 Em caso afirmativo, cite os que ainda considera relevantes nos seus estudos diários.

2.2 Paralelamente aos estudos precedentes, você costuma combinar ou criar exercícios ou formas de estudar próprias que vem a fazer parte de sua rotina de estudos? Dê exemplos desses tipos de exercícios e com qual finalidade.

3. Você considera que sua forma de estudar, ao longo de sua carreira profissional, vem se tornando:

- mais objetiva
- mais criativa
- mais eficaz
- menos eficaz
- outros

3.1 Por favor, justifique a questão anterior.

3.2 Se tivesse a oportunidade de voltar aos tempos de estudante, o que você mudaria na forma de estudar?

4. O professor de instrumento costuma desenvolver, ao longo de sua trajetória, um jeito próprio de ensinar. Mesmo sabendo que a demanda de cada aluno é única, o que costuma priorizar no trabalho com seus alunos?

Parte 2: Estratégias de estudo e a performance de obras musicais desafiadoras: entre a motivação e a ansiedade.

5. Aprender um novo repertório nos leva, na maioria das vezes, a lidar com vários desafios técnicos como, por exemplo, técnicas estendidas, passagens não idiomáticas no violoncelo, mudanças de posições não usuais, passagens muito rápidas, entre outros. Quais estratégias de estudo você costuma utilizar, ou mesmo criar, para superar tais desafios?

6. Alguns estudiosos consideram que a prática **sem** o instrumento pode ser de grande utilidade na vida do instrumentista. Por favor, assinale abaixo quais dessas práticas você faz ou considera úteis de serem feitas:

- Solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo
- Pensar dedilhados sem o uso do instrumento
- Analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise
- Ouvir gravações da obra
- Utilizar estratégias de memorização
- Fazer associação de imagens, cores, emoções
- Criar uma narrativa para a obra

6.1 Utiliza alguma outra abordagem que não foi citada na lista anterior? Por favor, cite ou descreva.

7. Em relação à performance ao vivo de repertório novo ou desafiador, que tipo de preparação considera fundamental para tocá-la de forma madura e plena, favorecendo a sensação de bem-estar no palco?

8. Considera que aspectos emocionais como ansiedade de performance, falta de concentração ou nervosismo podem ocasionalmente ter prejudicado alguma performance sua? Em caso afirmativo, assinale quais sintomas ocasionalmente aparecem nas suas apresentações, diante de um repertório desafiador:

- Tremores no arco
- Suor nas mãos

- Aumento da palpitação cardíaca
- Desconforto na região abdominal
- Pensamentos negativos
- Rigidez da musculatura das mãos ou braços
- Falta de concentração
- Falha de memória

8.1 Se quiser, mencione algum outro sintoma que não esteja na lista acima.

8.2 Quais deles são mais frequentes? E na época de estudante?

8.3 Que tipo de situação de performance aumenta (ou aumentou) esses tipos de sintomas?

8.4 Quais foram (ou são) suas estratégias de enfrentamento desses sintomas?

9. A performance de um repertório novo ou desafiador, ou a estreia de uma obra musical, também podem ser fontes de motivação e gratificação pessoal e profissional. Diante disso, assinale quais aspectos o motivam como intérprete:

- Sensação positiva de adrenalina e vivacidade
- Desejo de compartilhar uma nova experiência musical com a plateia
- Desejo de enfrentar novos desafios como performer
- Vontade de divulgar e estrear uma nova obra musical
- Busca de plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal como músico
- Maior reconhecimento no meio artístico

9.1 Se quiser, acrescente outros aspectos que não constam na lista acima.

10. A auto-observação e autorreflexão são fundamentais no processo de desenvolvimento do instrumentista. Quais estratégias você costuma utilizar para auxiliar nesse processo?

- Estabelecer metas a curto, médio ou longo prazo do que precisa ser melhorado
- Registrar seu estudo ou performance em áudio
- Registrar seu estudo ou performance em vídeo
- Fazer um diário de estudos na preparação de obras complexas
- Tocar para outros músicos, antes de uma apresentação importante
- Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões
- Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito
- Outros

Parte 3: Práticas complementares à formação do músico: uma visão mais ampla da performance musical.

11. Além do estudo do instrumento, quais das práticas relacionadas abaixo você já utilizou ou ainda utiliza para se sentir mais preparado ou preparada para a performance, fisicamente e emocionalmente?

- Meditação
- Exercícios de Respiração
- Yoga
- Tai Chi Chuan*
- Qi Gong* ou Chi Kung
- Técnica de Alexander
- Método Feldenkrais
- Método Pilates
- Método Resserquier
- Práticas esportivas
- Alongamentos

11.1 Caso você tenha algum outro exemplo, por favor mencione.

11.2 Pela sua experiência, de que forma essas práticas te ajudam?

12. O que é, para você, uma performance musical plena e satisfatória?

12.1 No momento atual da sua carreira, que aspectos da sua performance musical você ainda pretende melhorar ou desenvolver com mais profundidade?

13. Você acredita que se preparar de forma mais integrada e/ou criativa te auxilia na busca da performance musical plena e gratificante, na qual você se sente mais conectado ou conectada à essência da música?

- Sim
- Não
- Talvez

13.1 Por favor, justifique a sua resposta, baseada em suas próprias experiências.

Considerações Finais:

Você concorda que as respostas desse questionário possam constar dos anexos da pesquisa?

- Sim
- Não

Caso trechos de suas respostas sejam escolhidos para serem citados no corpo da dissertação, você:

autoriza ser citado nominalmente

prefere o anonimato

c) Por favor, mande em anexo *curriculum vitae* profissional resumido, para o seguinte e-mail: vanabock@gmail.com

Muito obrigada pela sua contribuição, dedicando seu tempo a esta pesquisa!

ANEXO B: *QUESTIONNAIRE ON-LINE* (EM INGLES)

MUSICAL CHALLENGES: STRATEGIES UTILIZED BY CELLISTS IN THE PREPARATION OF THEIR PERFORMANCES

This questionnaire is part of my dissertation in the Master of Music post-graduate program at ECA-USP (School of Communication and Arts – University of São Paulo), under the supervision of Dr. Robert J. Suetholz. The answers will be utilized in the qualitative portion of the research.

The aim of this work is to investigate how cellists prepare challenging repertoire and what practice strategies they employ. Also, whether they employ creativity in their study, how they deal with psychological and mental aspects during live performance and what study practices, parallel to the study of their instruments, are used to promote psychosomatic well-being during their careers.

We expect at least 15 professional cellists, from Brazil and other countries, to participate in this questionnaire. Their responses should be based on their own experiences and professional practices.

Estimated time to answer: from 45 to 60 minutes.

TERM OF FREE AND CLARIFIED CONSENT

You are being invited to participate as a volunteer in a research paper. This document, called “Term of free and clarified consent”, aims to assure your rights as a participant.

Please read it attentively and calmly, taking the time to clarify your doubts. Any questions may be clarified with the researcher. You will suffer no kind of punishment or harm if you decide not to participate. Once you accept to participate, mark the option “yes” at the end of the page and continue answering the questionnaire. If the answer is “no”, we thank you for your disposition thus far.

1. Reasoning and aims: This questionnaire is part of my master’s degree dissertation in the Post-Graduate Music Program at ECA-USP, under the supervision of Dr. Robert J. Suetholz. The aim of the present work is to research how cellists prepare themselves for the performance of challenging repertoire. We will try to learn what study strategies they use, if creativity is present while studying, how they deal with the psychological and mental aspects of live performance and what parallel practices in the study of the instrument are used for psychosomatic welfare along their career. The research results will be evaluated during the

dissertation and we hope they will be helpful, not only to other researchers, but to music students, teachers, and professional cellists as well.

2. Research participant: We expect this questionnaire to be responded to by at least 15 professional cellists of reference, either Brazilian or from other nationalities.

3. Participation in the research: After agreeing to participate in the research you will be conducted to a questionnaire. Your participation is voluntary. You are free to refuse to participate or even, at any point of the questionnaire, terminate your participation. Also, you may refuse to answer any questions without bias.

4. Procedures: Questions will be presented with reference to the research subject. Some questions are either multiple choice or free selection, where you can mark more than one option. Others are essay type.

5. Discomfort and risks: There should be no discomfort or risk to the interviewed, considering that this part of the research consists only of answers to an on-line questionnaire.

6. Benefits: Study and research about Musical Performance has grown in the last decade, and many professionals of reference are now writing articles, dissertations and doctoral theses about their musical experiences. This research paper intends to share with a wider number of people the study practices in the lives of well-known cellists, as well as their reflexions concerning the search for a whole and integrated performance.

7. Secrecy and privacy: All the information collected in this questionnaire is strictly confidential. Your answers will contribute to the data analysis of the master's dissertation already mentioned. Some essay answers may be selected to be transcribed in the body of the dissertation, where your name can be mentioned or remain anonymous, according to your answers in the last part of the questionnaire, called "Final Considerations".

8. Payment: There will be no payment for your participation in the research.

9. Contact: If there are any doubts, you may contact the researcher Vana Bock De Biaggi by calling +55 11 98578 5595 or e-mailing vanabock@gmail.com.

After reading this explanation about the nature of the research, its aims, methods, expected benefits, discomforts and risks, do you agree to participate in the questionnaire?

Yes

No

QUESTIONNAIRE

Part 1: Practicing the cello as a professional.

1. What types of musical performances are more common in your professional life today?

- solo recitals
- soloist with orchestra
- chamber music
- orchestra section leader
- orchestra section player

1.1 Do you work as a teacher as well? In which institution?

2. We understand that a professional musician's routine tends to differ from that of a student, due to professional demands; there is possibly less time to study, but at the same time more maturity when doing so. What do you consider a priority in your studies nowadays regarding your technical maintenance?

2.1 Do you still employ methods and exercises that you used when you were a student?

- Yes
- No

2.1.1 If so, please list the ones you still consider relevant in your daily practice.

2.2 Parallel to the previous studies, do you routinely combine or create exercises that will become part of your own study routine? Please list examples of exercises that you have created or combined, as well their purpose.

3. Would you consider that your practice regimen, throughout your professional career, has become:

- more objective
- more creative
- more effective
- less effective
- others

3.1 Please, justify your answer.

3.2 If you had the opportunity to return to your student days, what would you change in your study practices?

4. Instrument teachers tend to develop their own way of teaching through time. Though we know that each student has unique necessities, what do you generally prioritize with your students?

Part 2: Study and performance strategies for challenging musical works: between motivation and anxiety.

5. Learning new repertoire often leads us to deal with various technical challenges, such as extended techniques, non-idiomatic passages on the cello, unusual position shifts, very fast passages, among others. What study strategies do you usually use, or even create, to overcome such challenges?

6. Some believe practice without the instrument can be very useful to a player. Below, please check the techniques you personally utilize or consider useful when practicing:

- solfege or mentally sing the music or rhythm
- think of the fingering without using the instrument
- analyze the musical work, harmonically or using other analytical tools.
- listen to recordings of the work
- memorization strategies
- associate sounds, colours, emotions
- create a musical narrative for the work

6.1 Do you use any other approach that was not mentioned in the list above? Please mention or describe it.

7. With relation to the live performance of new or challenging repertoire, what kind of preparation do you consider essential for a mature and fulfilling performance, generating the sensation of well-being on stage?

8. Is it possible that emotional aspects, such as performance anxiety and lack of concentration, occasionally may have compromised your performance of challenging repertoire? If so, please mention which symptoms may have occasionally occurred in your performance of challenging repertoire.

- bow tremor
- sweaty hands
- increased heartbeat
- abdominal discomfort
- negative thoughts
- stiffness of hand or arm muscles
- lack of concentration
- memory failure

8.1 If you would like, please mention any other aspect that is not in the list above.

8.2 Which of the above are more frequent nowadays? Which ones were frequent as a student?

8.3 What kind of performance situations increase (or increased) these types of symptoms?

8.4 What were (or are) your strategies to avoid or minimize these symptoms?

9. The performance of new and/or challenging repertoire, or the premier of new music, may also generate increased motivation, as well as personal and professional fulfilment. With this in mind, please choose from the list below which aspects motivate you as a performer:

- positive adrenaline sensation and liveliness
- the desire to share a new experience with the audience
- the wish to confront new challenges
- the desire to divulge and premiere a new musical work
- the search for artistic fullness and/or gratification as a musician
- more recognition as a musician within the artistic community
- Others

9.1 If you wish, please mention any other aspects that are not in the list above.

10. Self-observation and self-reflection are important in the development process of the instrumentalist. What strategies do you usually use to help with this process?

- Set short, medium or long-term goals relative to what needs to be improved
- Record your study or performance in audio
- Record your study or performance in video
- Make a study journal when preparing complex works
- Play for other musicians before an important presentation
- Exchange ideas with other musicians, sharing opinions and suggestions
- Spontaneous self-reflexion, without any written record
- Others

Part 3: Complementary practices to the formation of a musician: a broader view of musical performance.

11. Aside from instrumental study, which of the practices below have you used, or still use to help you feel more prepared physically and emotionally for your musical performances?

- Meditation
- Breathing exercises
- Yoga

- Tai Chi Chuan*
- Qi Gong* or Chi Kung
- Alexander Technique
- Feldenkrais Method
- Resserquier Method
- Pilates
- Sports practices
- Stretching

11.1 If you have another example, please mention it.

11.2 Which of these practices do you usually recommend your students?

11.3 In your experience, how do these practices help?

12. What is, for you, a satisfying and fulfilled musical performance?

12.1 At this point in your career, what aspects of your musical performance do you still intend to improve upon and/or develop in more depth?

13. Do you believe that preparing yourself in a more integrated and/or creative way helps you to achieve a fulfilling and rewarding musical performance?

- Yes
- No
- Perhaps

13.1 Please justify your answer based on your own experiences.

Final Considerations:

Do you agree that the answers to this questionnaire can be included in the annexes of this dissertation?

- Yes
- No

In case parts of your answers are selected to be quoted in the body of the dissertation, you:

- authorize the quotation of your name
- would you prefer to remain anonymous

Please send a short bio to: vanabock@gmail.com

Thank you very much for your contribution and for dedicating time to this research!

ANEXO C: ABREVIACÕES E NOMES ARTÍSTICOS DOS VIOLONCELISTAS PARTICIPANTES DA PESQUISA, POR ORDEM ALFABÉTICA E RESPECTIVOS PRINCIPAIS LOCAIS DE TRABALHO.

Grupo 1: Brasileiros e 2 estrangeiros que se profissionalizaram no Brasil

A. H.: Adriana Holtz (SP) – OSESP

A. F.: Ângela Ferrari (RS) – UFSM

A. L.: Angélique Lima (SP) – OSMJ (chefe de naipe), Instituto Fukuda

A. D. C.: Antonio L. Del Claro (SP) – professor aposentado UNICAMP – solista, camerista

D. C.: David Chew (RJ) – OSB (chefe de naipe)

F. S. P.: Fábio S. Presgrave (RN) – UFRN

G. M.: Gretchen Miller (SP) – Faculdade Santa Marcelina

H. P.: Hugo Pilger (RJ) – UNIRIO, OPES (chefe de naipe), Trio Porto Alegre

H. T. M.: Heloísa Torres Meirelles (SP) – OSESP (concertino), EMM

J. S. S.: Joel Silva de Souza (SP) – UNESP, OSM, Quarteto Camargo Guarnieri

J. C. O.: Júlio Cerezo Ortiz (SP) – OSUSP, OER (chefe de naipe em ambas as orquestras)

M. A.: Milene Aliverti (RS) – UFRGS

M. Am.: Mariana Amaral (SP) – OSM (concertino)

M. B.: Mauro Brucoli (SP) – OSM (chefe de naipe)

M. N. M.: Meryelle Nogueira Maciente (SP) – Orquestra Jazz Sinfônica, EMESP, FAMOSP

R. C.: Rafael Cesáreo (SP) – Quarteto da Cidade de São Paulo, Instituto Bacarelli

R. D. B.: Raiff Dantas Barreto (SP) – OSM (chefe de naipe)

R. F.: Ricardo Fukuda (SP) – EMM, Instituto Fukuda, Bachiana Filarmônica SESI- (chefe de naipe)

R. B.: Rodolfo Borges (DF) – Orquestra Sinfônica de Brasília (chefe de naipe)

S. S.: Sérgio Schreiber (SP) – OSUSP (concertino), Orquestra Jazz Sinfônica (chefe de naipe)

S. K.: Suzana Kato (BA) - UFBA

Grupo 2: Estrangeiros e 2 brasileiros que se profissionalizaram no Exterior

AM.: Aldo Mata (Espanha) – Centro Superior Katarina Gurska de Madrid

AN.: Anônimo (França)

B. K.: Benedict Klöckner (Alemanha) – solista e camerista

- C. J.: Cláudio Jaffé (Brasil/EUA) – *Delray String Quartet*, *Florida Grand Opera* e *Palm Beach Symphony* (chefe de naipe)
- D. P.: Dennis Parker (EUA) – *Louisiana State University School of Music*
- D. L.: Diana Ligeti (França) – *Fontainebleau Festival* (diretora artística), *American Art Schools* (Fontainebleau) e *Conservatoire National Supérieur de Musique* de Paris (leitura à primeira vista)
- D. G.: Dimos Goudaroulis (Grécia) – Conservatório Nacional de Thessaloniki
- E. V.: Eduardo Vassalo (Argentina/Inglaterra) – *Birmingham Symphony Orchestra* (chefe de naipe)
- G. D.: György Déri (Hungria) – *Ferenc Liszt Academy of Music* – Budapeste, Hungria
- J. J. D.: Jin Joo Doh (Coréia do Sul/Brasil) – OSESP (violoncelista tutti)
- K. B.: Kristina Blaumane (Letônia/Inglaterra) – *London Philharmonic Orchestra* (chefe de naipe)
- L. H.: Lars Hoefs (EUA/Brasil) – UNICAMP
- L. B.: Lucrécia Basaldúa (Uruguai) – Orquestra Filarmônica de Montevideo (chefe de naipe)
- M. O. P.: Matias de Oliveira Pinto (Brasil/Alemanha) – *Musikhochschule Münster*
- M. K.: Melina Kyrkiris (Argentina) – Orquestra Teatro Colon - Buenos Aires
- M. R.: Miguel Rocha (Portugal) – Escola superior de Artes Aplicadas - Castelo Branco
- M. R. C.: Minna Rose Chung (Canadá/ EUA/ Coréia do Sul) - *University of Manitoba* - Canadá
- P. G.: Paulo Gaio (Portugal) – Academia Nacional Superior de Orquestra - Lisboa
- P. N.: Per Nystrom (Suécia) – Escola de Música da *Örebro University* - Suécia
- V. H.: Victoria Harrild (Inglaterra) – OSESP (chefe de naipe, agosto/2019)
- Y. M.: Yaniel Matos (Cuba/Brasil) – músico independente – aulas e master classes de violoncelo/piano popular e improvisação

ANEXOS D: RESPOSTAS DOS QUESTIONÁRIOS

Grupo 1 (violoncelistas brasileiros e 2 estrangeiros que se profissionalizaram no Brasil)**A.H.: Adriana Holtz (SP)**

1. músico de orquestra / camerista.

1.1 Sim, em aulas particulares.

2. O estudo de escalas, terças, sextas, oitavas e arpejos.

2.1 Sim.

2.1.1 Popper, Dotzauer.

2.2 Variações de escalas, para melhorar tipos de golpes de arcos e também afinação.

3. mais objetiva / mais criativa / mais eficaz.

3.1 Com o passar dos anos, aprendi a estudar mais concentrada, com mais foco e, quando necessito, faço variações para o determinado trecho.

3.2 Estudaria mais escalas, terças, sextas, oitavas e arpejos e estudaria para decorar mais, através do solfejo.

4. Se o aluno estiver tocando com a tónus necessário, sem tensão ou dores, buscar a sonoridade no instrumento, afinação, bom ponto de contato, posicionamento da mão direita e esquerda.

5. Saber a relação intervalar é fundamental, através da memória, para saber qual som vem depois; para harmônicos artificiais, estudo bastante só com polegar para depois adicionar o 3º dedo; para cordas duplas, estudo tocando apenas numa corda, mas na mão esquerda toco as duas notas depois alterno a outra corda. Mas, cada passagem tem sua peculiaridade, acho um pouco difícil generalizar.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / pensar dedilhados sem o uso do instrumento / analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise / ouvir gravações da obra / utilizar estratégias de memorização.

6.1 Para estudar, costumo cantar a frase, não só mentalmente.

7. Estudar devagar; separar as frases mais difíceis; estudar separadamente os pulos; escutar muito a música onde for possível, no carro, no ônibus, tocá-la na mente... ela tem que fazer parte de você.

8. Tremores no arco / Suor nas mãos / Aumento da palpitação cardíaca / Pensamentos negativos / Rigidez da musculatura das mãos ou braços / Falta de concentração.

8.1 Sensação de que o arco pode cair da mão.

8.2 Hoje em dia, às vezes o coração acelera, mas acho bom ter um pouco de adrenalina. Já com solos, na época em que era 1º cello na OER, em ocasiões muito pontuais, senti os desconfortos citados acima.

8.3 Solo dentro da orquestra (chefe de naipe).

8.4 Buscar recursos no corpo: fiz Yoga, eutonia, meditação e hoje pratico *kung fu*.

9. Sensação positiva de adrenalina e vivacidade / Desejo de compartilhar uma nova experiência musical com a plateia / Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Vontade de divulgar e estreitar uma nova obra musical / Busca de plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal como músico / Maior reconhecimento no meio artístico.

9.1

10. Registrar seu estudo ou performance em áudio /Tocar para outros músicos, antes de uma apresentação importante / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões / Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito.

11. Meditação / Exercícios de Respiração / Yoga / Tai Chi Chuan / Qi Gong ou Chi Kung / Práticas esportivas / Alongamentos.

11.1 Kung fu.

11.2 Ajudam a focar mais na música, a viver o momento presente.

12. É quando estou 100% presente, quando o foco está na música, em total fluxo, mesmo que uma passagem ou outra não saia tão perfeita.

12.1 Desenvolver a performance sem partituras, melhorar sonoridade com afinação mais apurada e mais cores nos tipos de vibrato.

13. Sim.

13.1 Acredito que a soma das experiências musicais e humanas que vivemos faz com que cada performance se torne única e verdadeira, embora às vezes tenhamos que lidar com a frustração de não ter atingido o que se planejava.

A.F.: Ângela Ferrari (RS)

1. camerista.

1.1 Sim. Universidade Federal de Santa Maria – UFSM.

2. Escalas e arpejos sempre. Repertório conhecido (como maneira de manter repertório) e peça ainda não estudada. Igualmente trechos mais desafiadores de estudos e concertos são revistos como manutenção de técnica.

2.1 Sim.

2.1.1 David Popper, *High School* - Jean Louis Duport, *21 Etudes*.

2.2 Diferentes arcadas e ritmos combinados com escalas e arpejos.

3. mais objetiva. / Outro: Ajuda-me a manter minha técnica tanto para apresentação quanto para exercer minha função de professora de violoncelo.

3.1 Com menos tempo de estudo, penso que procuro mais objetividade nos meus estudos; o material acima descrito para estudos, me auxilia na manutenção da técnica.

3.2 Provavelmente a distribuição de tempo para cada obra estudada.

4. Mantenho uma disciplina com todos: escalas, arpejos, estudos (inclusive os que chamo de "homeopatia" - pequenos trechos com um determinado objetivo técnico) - e obra musical. No entanto, não há a necessidade de todos tocarem os mesmos estudos e obras musicais, pois, como dito na pergunta, a demanda de cada aluno é única.

5. 1º: No início de um novo repertório mapeio onde estão as passagens desafiadoras. 2º: Penso cuidadosamente dedilhados e arcadas que possam me auxiliar a resolver tais passagens. Em intervalos difíceis, memorizo o intervalo a ser realizado. E em passagens rápidas, uso (como sempre usei) a questão de ritmos diferentes para auxiliar na clareza das passagens.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo /pensar dedilhados sem o uso do instrumento / analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise.

6.1 Procuo muitas vezes "ver" mentalmente a partitura com meus dedilhados e marcações.

7. Primeiramente, muito estudo! Igualmente, toco muitas vezes antes da "estreia oficial". Para isso, utilizo espaços que nosso departamento oferece como aulas coletivas e momentos musicais.

8. Suor nas mãos / Falta de concentração.

8.1

8.2 Suor nas mãos.

8.3 Não sei dizer! Muitas vezes achei que não tinha estudado o suficiente. Nessas ocasiões, certamente me senti insegura.

8.4 Estudo, ensaios e performances preparatórias. Uma estratégia para apresentação, que sempre que possível faço, é de estudar sozinha no local da apresentação.

9. Desejo de compartilhar uma nova experiência musical com a plateia / Vontade de divulgar e estreiar uma nova obra musical.

9.1 Como professora universitária, isso inclui pesquisa de repertório. Faz um ano, obtive a titularidade (último grau da carreira universitária) com uma tese acadêmica inédita sobre a música para violoncelo de Francisco Braga. Tanto a pesquisa, quanto a defesa e os recitais da obra dele me causaram muita alegria e gratificação profissional.

10. Registrar seu estudo ou performance em áudio / Tocar para outros músicos, antes de uma apresentação importante / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões / Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito.

11. Outro: Pratico natação frequentemente; isso me auxilia tanto na questão física quanto na concentração.

11.1

11.2 Fisicamente, no fortalecimento e relaxamento corporal e mentalmente, na concentração.

12. Quando há tranquilidade para se realizar tudo o que se estudou e o que se quer passar musicalmente.

12.1 Considero que todos os aspectos de uma performance precisam ser mantidos. Nesse sentido, me sinto sempre como uma "iniciante", ou seja, não elenco este ou aquele aspecto. No entanto, sempre procuro a concentração e a tranquilidade para poder realizar o que quero técnica e musicalmente.

13. Talvez.

13.1 Eu não sei se o que faço é ou não mais criativo. Certamente é bastante praticado por outros instrumentistas.

A.L.: Angelique Lima (SP)

1. camerista / chefe de naipe de orquestra / músico de orquestra.

1.1 Instituto Fukuda, Escola de Música de Jundiáí.

2. A postura, de modo geral. Procurar estar sempre presente, percebendo como estão a mente e o corpo. Eu preciso estar sentindo as articulações do quadril/pernas, tórax/ombros/braços, muito livres, porém "encaixadas", como se diz na prática de Pilates. Preciso estar com a coluna reta, mas não tensa, é claro. E respirando livremente.

2.1 Sim.

2.1.1 Principalmente escalas e arpejos. Gosto muito dos exercícios diários de L. R. Feuillard.

2.2 Quando encontro dificuldade em alguma passagem musical, vou procurando descobrir qual a natureza dela: é difícil em termos de arco? Se for isso, é o golpe de arco que é difícil ou é o tipo de som pretendido que traz dificuldade? É a combinação com o que preciso fazer com a mão esquerda o que deixa difícil? No caso de ser um trecho que exige agilidade de dedos da mão esquerda, vou trabalhando e pesquisando o "ballet" dos dedos (digitação e mudanças de posição, e arcadas), para descobrir como fica melhor para minha mão. Acontece também de às vezes eu não optar por um dedilhado, por exemplo, mais "seguro", porque prefiro o som que obtenho ao usar um dedilhado mais "arriscado". Eu, particularmente, preciso estar sempre cuidando de minhas arcadas, no sentido bem básico do caminho do arco, porque meu braço é curto. Por isso procuro fazer exercícios que me auxiliem nisso: por exemplo, toco passando o arco muito lentamente na região próxima ao cavalete, porque é mais fácil de observar o caminho do arco. Acho muito importante descobrir o que é necessário fazer para conseguir tocar um trecho, era isso o que estava tentando explicar no início. E realmente ir colocando o olhar em cada aspecto, como se fosse uma lupa cada vez mais potente, procurando ter uma sensação física também bem nítida. Há pequenas tensões que costumamos detectar. Às vezes, inclusive, é muito bom termos um olhar de fora para ajudar.

3. mais objetiva / mais criativa / mais eficaz.

3.1 Acho muito mais fácil hoje em dia saber "qual é o problema", o passo número 1, mas nem sempre é tão óbvio quando somos estudantes. Tendo isso claro, é inclusive muito prazeroso inventar maneiras para sanar esse problema, seja ele qual for.

3.2 Acho que o que acabei descobrindo só foi possível porque tive as dificuldades que tive. Foi isso que me fez ir tão a fundo em algumas buscas. Mas acho que poderia ter tido mais calma e muito menos preocupação em obter resultados imaginados importantes. Hoje em dia, acho fundamental ter uma boa postura: sentar-se bem, tranquilamente, não forçar os braços ou as mãos, manter o pescoço e a coluna relaxados, estar com os dois pés bem apoiados no chão. É bom deixar aparecer uma alegria espontânea, e estudar assim.

4. Procuro deixá-los alegres, tento levá-los a verem, por eles mesmos, como pode ser gostoso fazer música. Quanto ao aspecto específico do instrumento, espero vir deles a vontade de realmente querer estudar. Enquanto não vem essa vontade não faço exigências, apenas vou cuidando da postura à qual me referi anteriormente.

5. Primeiramente, localizar quais são as questões e em seguida colocar a "mão na massa". Por exemplo, num caso de mudança de posição não usual, eu faria o seguinte: veria qual a distância a ser "percorrida" em termos do movimento do braço esquerdo, procuraria praticar lentamente e muitas vezes a ida e a volta desse movimento, prestando muita atenção em como estão meu ombro, meu pescoço e minha coluna enquanto faço isso, para ir criando uma movimentação relaxada. Para conseguir tocar passagens muito rápidas procuro, depois de pesquisar um dedilhado favorável para minha mão - de preferência sem muitas extensões, porque tenho mão pequena, prefiro fazer mais mudanças de posição... - estudar com metrônomo, devagar, acelerando aos poucos.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / pensar dedilhados sem o uso do instrumento / analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise / ouvir gravações da obra.

6.1 Procurar imaginar (ouvir?) a obra como um todo, no sentido de deixar vir algo de você mesmo, sem ouvir gravação.

7. Acho que a busca, em si mesmo, de como essa obra vem para você. Acho que, sem ouvir alguma gravação, a partir apenas do que se puder apreender da peça a partir da partitura, procurar maneiras de como podem soar as ideias musicais, sejam frases ou mesmo apenas "gestos", para ir conduzindo a música, para ela ter direção. Depois, desenvolver maneiras de tocar, porque se você sabe para onde quer conduzir uma frase, fica mais fácil pesquisar como fazê-lo. De qualquer maneira, acho que uma primeira apresentação de uma peça desse carácter não será tão madura e plena, até porque um dos elementos que também ajudam no amadurecimento é a apresentação em si.

8. Tremores no arco / Aumento da palpitação cardíaca / Falta de concentração / Falha de memória.

8.1 Uma espécie de sensação de não ser eu mesma.

8.2 Sensação de aumento da frequência cardíaca. Na época de estudante, lembro-me de uma vez, em aula, ao tocar pela primeira vez uma peça com piano, que errei todas as mudanças de posição.

8.3 Quando há o "pensamento" de ter que conseguir um bom resultado.

8.4 Procurar estar presente. Como não posso nunca garantir algo, melhor fazer o que posso, que é prestar atenção ao que estou fazendo no exato momento, e fazer com inteira atenção. Não é apenas foco, mas é não se preocupar com o resultado no sentido de "preocupação". Procuro estar completamente atenta a como estou sentada, aos movimentos dos meus braços sem desencaixar os ombros etc., respirando livremente, enfim, estar "habitando completamente" meu corpo. E, estando assim, deixar espaço para aparecer algo, e, se isso acontecer, ir junto!

9. Desejo de compartilhar uma nova experiência musical com a plateia / Desejo de enfrentar novos desafios como performer.

9.1 Para mim, fazer música tocando um instrumento está diretamente relacionado a meu desenvolvimento como ser humano, sendo uma maneira de autoconhecimento e também um jeito de me relacionar com o mundo, no sentido de trazer algo para o mundo (algo que "vem" em mim) e receber de alguma forma o que se apresenta a mim vindo do mundo.

10. Registrar seu estudo ou performance em áudio / Tocar para outros músicos, antes de uma apresentação importante / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões / Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito.

11. Método Pilates / Práticas esportivas / Alongamentos.

11.1

11.2 Os exercícios de Pilates me ajudam muito na postura e a perceber quando não estou "encaixada" ; nadar, que é minha prática esportiva, funciona para mim como um momento de intensificação do estar presente, além de exercitar o corpo inteiro de uma maneira integrada e alongamento ajuda a relaxar e ter mais soltura.

12. Acho que é quando “algo acontece”, você tendo feito sua parte de preparar-se física e mentalmente e colocar-se em uma atitude de entrega. Um tipo de comunicação, mas diretamente do seu íntimo para o íntimo de uma outra pessoa, por meio do seu tocar.

12.1 No momento estou trabalhando muito no aspecto sutil de tocar junto, para fazer música de câmara. Não junto no sentido de simultâneo, mas no sentido de estar no mesmo espírito musical, estar fazendo parte da mesma música. Como construir junto uma performance? Então estou trabalhando afinação, como combinar timbre, articulações, equilíbrio. Quando ser ativa e quando não? Como acompanhar? Tudo isso faz com que eu reflita também em aspectos semelhantes da vida, o que acho incrível e rico!

13. Sim.

13.1 Um dos aspectos que eu disse considerar fundamental é a postura geral. E, quanto a esse aspecto, posso dizer com certeza que estou muito mais equilibrada hoje em dia. Lembro de mim mesma estudando trechos difíceis de concertos com o foco em conseguir tocar, prestando atenção nas arcadas, usando bons dedilhados, mas faltava algo. E vejo hoje que era isso, esse sentimento de postura global, que ajuda cada parte a ficar no lugar, sem uma sensação de esforço.

A. D. C.: Antonio L. Del Claro (SP)

1. recitais-solo / solista com orquestra /camerista.

1.1 Sim. Atuei como professor na UNICAMP e atualmente sou professor particular do instrumento.

2. Todos os exercícios técnicos básicos devem fazer parte de toda a vida de um instrumentista, seja ele estudante ou profissional.

2.1 Sim.

2.1.1 *High School*, 40 estudos - D. Popper; *Caprichos* - Piatti; Escalas e arpejos.

2.2 Procuo “inteligenciar” meus estudos entre os citados acima.

3. mais objetiva / mais eficaz.

3.1 Essas modificações de técnica de estudo ocorrem proporcionalmente ao grau de maturidade e dedicação ao instrumento.

3.2 Com a experiência que adquiri, creio que pensaria principalmente no quesito **CONCENTRAÇÃO**.

4. Justamente por saber pela prática de ensino, que cada aluno tem sua característica e expectativa particular, meus focos iniciais são os de procurar conscientizá-los da importância do trabalho técnico que leva ao processo adequado de execução musical.

5. Em primeiro lugar, uma análise musical e harmônica completa da obra através da leitura "visual". Execução de partes da obra em ritmo mais lento do que o especificado pelo compositor, com a finalidade de estabelecer dedilhados e arcadas, que eventualmente poderão sofrer modificação. Estudo sem vibrato e dinâmica para não incorrer em erros ou distorções de afinação.

6. Analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise.

6.1

7. Preparar exaustivamente até atingir 150% das minhas possibilidades técnicas e meus conhecimentos, para ter certeza que no momento de apresentá-las ao vivo, terei condições de render 70%.

8.

8.1

8.2

8.3

8.4

9. Desejo de compartilhar uma nova experiência musical com a plateia / Vontade de divulgar e estreiar uma nova obra musical.

9.1

10. Registrar seu estudo ou performance em áudio / Registrar seu estudo ou performance em vídeo / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões / Outro: Quando se trata de uma estreia e se for possível, o contato com o compositor representa para mim um dos pilares de desenvolvimento do meu trabalho.

11. Método Pilates / Práticas esportivas / Alongamentos.

11.1

11.2 Me ajudam a ter maior consciência dos meus limites e como administrá-los.

12. Um fato inexistente, pois a perfeição deve ser almejada embora devamos saber que nunca conseguiremos. Mas transformar esse pensamento em busca constante.

12.1

13. Sim.

13.1 Condição sem a qual é impossível ser um instrumentista/solista

D. C.: David Chew (Inglaterra / RJ)

1. recitais-solo / camerista / chefe de naipe de orquestra.

1.1 Universidade Federal [do Rio de Janeiro].

2. Escalas e afinação.

2.1 Sim.

2.1.1 C. Bunting – para a produção sonora.

2.2 Variações rítmicas com metrônomo.

3. mais objetiva / mais criativa / mais eficaz.

3.1 Meu tempo para estudar estudos é limitado.

3.2 Organização de tempo dos estudos.

4. Produção de som e relaxamento.

5. Estudo lento com metrônomo com vários ritmos.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / pensar dedilhados sem o uso do instrumento / analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise / ouvir gravações da obra / utilizar estratégias de memorização / fazer associação de imagens, cores, emoções.

6.1 “El passo”. Um método usando o corpo.

7. Domínio técnico e convivência com o compositor.

8. Suor nas mãos / Aumento da palpitação cardíaca.

8.1 Sensação de peso na região lombar.

8.2 Palpitação.

8.3 O silêncio.

8.4 Respiração e pensar nas técnicas que utilizo.

9. Sensação positiva de adrenalina e vivacidade / Desejo de compartilhar uma nova experiência musical com a plateia / Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Vontade de divulgar e estreitar uma nova obra musical.

9.1 Ajudar o compositor.

10. Estabelecer metas a curto, médio ou longo prazo do que precisa ser melhorado / Registrar seu estudo ou performance em áudio / Registrar seu estudo ou performance em vídeo / Tocar para outros músicos, antes de uma apresentação importante / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões / Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito.

11. Meditação / Exercícios de Respiração / Yoga / Tai Chi Chuan / Técnica de Alexander / Método Pilates / Práticas esportivas / Alongamentos / Outro: massagem.

11.1 Cantar.

11.2 Relaxamento. Formação de frases, afinação e memória.

12. “Encontrar” com o compositor.

12.1 Estamina para poder tocar mais.

13. Sim.

13.1 Eu gosto de fazer arranjos e tocar músicas com diferentes combinações instrumentais.

F. S. P.: Fábio S. Presgrave (RJ/RN)

1. recitais-solo / solista com orquestra / camerista.

1.1 Sim, UFRN.

2. Sempre foco em um aspecto técnico que considero ser o mais importante no momento, pela falta de tempo. Quando tenho tempo, faço estudo profilático de escalas e estudos.

2.1 Sim.

2.1.1 Grutzmacher, volume 2.

2.2 Eu costumo criar exercícios baseados no repertório que estou abordando no momento. Faço muito estudo mental também.

3.1 Consigo resolver problemas em menos tempo.

3.2 Teria estudado menos, e abordado mais problemas fundamentais.

4. Fundamentos técnicos; alinhamento do corpo; controle de pressões; refinamento do vibrato; refinamento de percepção de densidades do som.

5. Dissecar as passagens de forma a simplificá-las. Afinal de contas, qualquer complexidade é uma adição de aspectos simples.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / pensar dedilhados sem o uso do instrumento / analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise / ouvir gravações da obra / utilizar estratégias de memorização / fazer associação de imagens, cores, emoções / criar uma narrativa para a obra.

6.1

7. Adentrar o universo subjetivo da peça e não pensar somente nos desafios técnicos.

8. Pensamentos negativos.

8.1

8.2 Na época de estudante tive todos os tipos imagináveis de LER [lesões por esforços repetitivos].

8.3 Ansiedade por fatores externos ao violoncelo, como por exemplo: família, contas, saúde.

8.4 Tento focar no momento e concentrar na respiração, mesmo que por alguns segundos.

9. Desejo de compartilhar uma nova experiência musical com a plateia / Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Busca de plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal como músico.

9.1

10. Registrar seu estudo ou performance em vídeo / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões / Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito.

11. Exercícios de Respiração / Alongamentos.

11.1 Técnicas propostas por DON GREENE.

11.2 Ajudam a focar positivamente a energia necessária para a performance.

12. Aquela em que ocorre uma conexão com o público, em que a mente se aquieta e entra em contato com as sensações da plateia.

12.1 Todos...

13. Sim.

13.1 Não acredito ser possível realizar uma performance de excelência, sem que os aspectos subjetivos subsidiem as escolhas técnicas.

G. M.: Gretchen Miller (SP)

1. Camerista.

1.1 Sim, Faculdade Santa Marcelina.

2. Fazer escalas, estudos de arco, de mudanças de posição e *capotasto*.

2.1 Sim.

2.1.1 Yampolsky, Sevcik.

2.2 Cada problema tem a sua solução. Trabalho com metrônomo, ou devagar, ou com afinador ligado, ou só com arco, ou com mudanças lentas, ou ritmos diferentes etc.

3. mais eficaz.

3.1 Consigo solucionar mais rapidamente os problemas nas partituras que estudo.

3.2 Menos tempo “passando” a música [ao invés de estudá-la de fato].

4. Isolar, focalizar e trabalhar um problema de cada vez.

5. Analisar o problema e criar uma solução.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise / ouvir gravações da obra / utilizar estratégias de memorização / fazer associação de imagens, cores, emoções.

6.1

7. Primeiro: estudar muito. Segundo: deixar durante um período. Terceiro: voltar a estudar (preciso conferir com o que coloquei no cap. 3).

8. Tremores no arco / Falta de concentração.

- 8.1 Mão fria.
- 8.2 Depois de me profissionalizar. A minha cobrança era maior.
- 8.3 Apresentações em festivais de música onde a plateia é de colegas e alunos.
- 8.4 Tomar remédio.
- 9. Sensação positiva de adrenalina e vivacidade / Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Busca de plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal como músico.
 - 9.1 A comunicação musical entre os integrantes.
- 10. Estabelecer metas a curto, médio ou longo prazo do que precisa ser melhorado / Registrar seu estudo ou performance em áudio / Fazer um diário de estudos na preparação de obras complexas / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões.
 - 11. Meditação / Exercícios de Respiração / Práticas esportivas.
 - 11.1
 - 11.2 O corpo, a mente e o espírito precisam ser cuidados para uma plena realização violoncelística.
 - 12. Sair do palco emocionada.
 - 12.1 Afinação.
 - 13. Sim.
 - 13.1 Toda busca de plenitude na vida vai afetar a parte artística também.

H. P.: Hugo Pilger (RJ)

- 1. solista com orquestra / camerista / chefe de naipe de orquestra.
 - 1.1 Sim. UNIRIO.
- 2. Tranquilidade para resolver os problemas.
 - 2.1 Sim.
 - 2.1.1 Sevcik (de mudanças de posição e variações de arco), Cossmann, Feuillard, Métodos de escalas (Yampolsky), Estudos de Dotzauer, Duport, Popper etc.
 - 2.2 Sim. Geralmente para aplicar em determinada passagem musical com complexidade maior.
- 3. mais objetiva / mais criativa / mais eficaz.
 - 3.1 Abordo problemas de forma mais cirúrgica e com menos ansiedade.
 - 3.2 No instrumento: menos tempo de estudo, mais foco.
- 4. Tento perceber as carências e, a partir delas, desenvolver um plano de estudo (durante o processo, este esquema sofre, inevitavelmente, adaptações).
- 5. Depende muito do tipo do problema a ser superado. Por isso é muito importante saber detectá-lo. Exemplo: se a deficiência é musical, não adianta tu apenas trabalhares a mecânica. Muitas das soluções técnicas dependem da concepção artísticas que imaginas para a obra.
- 6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / pensar dedilhados sem o uso do instrumento / analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise / ouvir gravações da obra / utilizar estratégias de memorização / fazer associação de imagens, cores, emoções / criar uma narrativa para a obra.
 - 6.1 Acho muito importante contextualizar corretamente a obra e o compositor. Além disso, se a peça traz relação direta com a literatura, como por exemplo em *Dom Quixote* de

Strauss ou *Tout un Monde Lointain* de Dutilleux, a leitura de Cervantes no primeiro caso e Baudelaire (*As flores do mal*) no segundo, se faz necessária.

7. Para mim, é fundamental uma boa concepção artística e sólida solução técnica.

8. Aumento da palpitação cardíaca / Rigidez da musculatura das mãos ou braços / Falha de memória.

8.1 Boca seca.

8.2 Aumento da palpitação cardíaca.

8.3 Concertos gravados ou transmitidos ao vivo.

8.4 Coragem.

9. Desejo de compartilhar uma nova experiência musical com a plateia / Vontade de divulgar e estrear uma nova obra musical.

9.1

10. Estabelecer metas a curto, médio ou longo prazo do que precisa ser melhorado / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões / Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito.

11. Práticas esportivas / Alongamentos.

11.1

11.2 Me sinto mais flexível e energizado.

12. A que a execução é fruída por ti mesmo.

12.1 Todos.

13. Sim.

13.1 A criatividade te faz fugir da rotina que, a meu ver, é perigosa.

H. T. M.: Heloísa Torres Meirelles (SP)

1. chefe de naipe de orquestra.

1.1 Sim. Escola Municipal de Música de São Paulo.

2. Cuidar do relaxamento e movimento do corpo para evitar tensões; trabalhar a produção do som com exercícios de arco, variando ritmos, dinâmicas e vibrato; trabalhar afinação e agilidade na mão esquerda em escalas e métodos; estudar e variar músicas tecnicamente desafiadoras do repertório.

2.1 Sim.

2.1.1 Feuillard (*Estudos Diários*), Yampolsky (*Método de Escalas*), Popper (*40 Estudos*).

2.2 Sim. Exercícios de vibrato para variar velocidade, amplitude. Exercícios de mudança de posição combinados com diferentes arcadas para afinação.

3. mais objetiva / mais criativa / mais eficaz.

3.1 Com a experiência, sabemos onde mais precisamos focar. Ganhamos tempo e o resultado é mais rápido.

3.2 Daria mais atenção as tensões do meu corpo e procuraria resolver isso primeiro.

4. Postura correta e relaxamento do corpo.

5. Estudar sem o instrumento, por exemplo, para solfejar o ritmo; experimentar diferentes dedilhados, arcadas; estudar devagar e aumentar o tempo progressivamente até que a passagem rápida seja melhor assimilada; conhecer a obra na sua íntegra para saber onde ficam as frases, trechos que são mais relevantes e que precisam aparecer mais.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / pensar dedilhados sem o uso do instrumento / analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise / ouvir gravações da obra / utilizar estratégias de memorização / fazer associação de imagens, cores, emoções / criar uma narrativa para a obra.

6.1 Não.

7. Considero a preparação técnica, a preparação musical (interpretação) e a preparação emocional fundamentais.

8. Tremores no arco / Aumento da palpitação cardíaca / Pensamentos negativos / Rigidez da musculatura das mãos ou braços.

8.1

8.2 Aumento de palpitação cardíaca. Idem.

8.3 Quando existe maior exposição (solos); tocar para outros músicos.

8.4 Meditar, ouvir, visualizar o momento da performance antes; observar a respiração e tentar controlá-la; “abrir” o ouvido.

9. Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Vontade de divulgar e estreitar uma nova obra musical / Busca de plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal como músico.

9.1

10. Estabelecer metas a curto, médio ou longo prazo do que precisa ser melhorado / Registrar seu estudo ou performance em áudio / Tocar para outros músicos, antes de uma apresentação importante / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões / Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito.

11. Meditação / Exercícios de Respiração / Yoga / Técnica de Alexander / Método Pilates / Práticas esportivas / Alongamentos.

11.1

11.2 Ajudam no autoconhecimento e preparo físico do corpo e das emoções.

12. É quando o resultado sonoro que eu crio no momento da performance está de acordo com o que eu ouvi e senti, dentro de mim e que trabalhei técnica e musicalmente para conseguir.

12.1 Gostaria de melhorar o som e o relaxamento do meu corpo em situações de muita exposição e adrenalina.

13. Sim.

13.1 Quanto maior a preparação, melhores chances teremos para a performance ideal.

J. S. S.: Joel Silva de Souza (SP)

1. camerista / músico de orquestra.

1.1 Professor universitário [UNESP].

2. Estudo preliminar: (antes de pegar no violoncelo) estudar a grade, solfejar, ouvir. Poucas repetições, lentas e perfeitas. [Ideia] musical e emoções já definidas desde o começo, antes mesmo que arcadas e dedilhados.

2.1 Sim.

2.1.1 Cossmann, Sevcik(s) e Galamian (escalas).

2.2 Sim, é preciso muita criatividade, cada passagem pode demandar diferentes abordagens. Estudos alterando o ritmo (pontuado por exemplo), são os mais efetivos.

3. mais objetiva.

3.1 A prioridade sempre foi otimizar o tempo, infelizmente.

3.2 Estudar mais devagar, com melhores repetições.

4. Transmitir as vantagens de um bom estudo preliminar, estudo devagar e de investir em um vasto vocabulário motor violoncelístico técnico/musical (estudos) para a memória muscular. Ao mesmo tempo, procuro desenvolver o potencial artístico de cada aluno.

5. Na maioria das vezes, a resposta técnica está em decidir e pesquisar primeiro qual resultado final é o desejado, antes mesmo de pegar no violoncelo.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / pensar dedilhados sem o uso do instrumento / ouvir gravações da obra / fazer associação de imagens, cores, emoções / criar uma narrativa para a obra.

6.1 Não.

7. Simulações da performance o máximo possível.

8. Suor nas mãos / Aumento da palpitação cardíaca / Rigidez da musculatura das mãos ou braços / Falta de concentração / Falha de memória.

8.1

8.2 Suor e palpitação. Todos.

8.3 Audições de orquestra.

8.4 Simulações com público e se gravar muitas vezes.

9. Sensação positiva de adrenalina e vivacidade / Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Busca de plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal como músico.

9.1

10. Estabelecer metas a curto, médio ou longo prazo do que precisa ser melhorado / Registrar seu estudo ou performance em áudio / Registrar seu estudo ou performance em vídeo / Fazer um diário de estudos na preparação de obras complexas / Tocar para outros músicos, antes de uma apresentação importante / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões / Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito.

11. Práticas esportivas / Alongamentos.

11.1

11.2 A tocar sem tensões musculares.

12. Uma performance que transmita suas ideias musicais sem grandes tensões, agradando a maioria do público, mesmo que aconteça algum erro.

12.1 Aprimorar com mais detalhamento cada aspecto musical e técnico e aprimorar a otimização do estudo.

13. Sim.

13.1 Cada aspecto musical e técnico deve ser construído pelo próprio músico para uma realização plena. O estudante é ainda limitado nesse aspecto justamente por não ter ainda a experiência de que criar suas próprias ideias musicais e técnicas ajudarão muito na excelência da performance.

J. C. O.: Júlio Cerezo Ortiz (SP)

1. chefe de naipe de orquestra.

1.1 Não.

2. Mentalização e solfejo.

- 2.1 Não.
 - 2.1.1
- 2.2 Mentalizar, solfejar e criar fraseados.
- 3. mais criativa.
 - 3.1 Unir o estudo com solfejo interno.
 - 3.2 Não mudaria.
- 4.
- 5. Primeiro resolver a questão do fraseado mentalmente, depois transferir a questão para o instrumento.
- 6. Solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo.
 - 6.1 Não.
- 7. Resolver tudo mentalmente antes de resolver no instrumento.
- 8.
 - 8.1 Não considero.
 - 8.2
 - 8.3
 - 8.4 No meu caso, controlo os sentimentos - controlo pensamentos.
- 9.
 - 9.1 Não existe diferença entre repertório novo ou repertório mais antigo; na performance, o peso é igual.
- 10. Outro: a auto-observação e o autoconhecimento são partes importantes no processo.
- 11. Meditação.
 - 11.1
 - 11.2 A meditação ajuda no autocontrole, controle dos movimentos, controle da situação.
- 12. Conseguir transferir o melhor fraseado para o instrumento.
 - 12.1 Plenitude musical, ampliação das cores musicais.
- 13. Sim.
 - 13.1 A criatividade mental dos fraseados e cores é a melhor forma de se crescer musicalmente.

M. A.: Milene Aliverti (RS)

- 1. recitais-solo / camerista / chefe de naipe de orquestra.
 - 1.1 Sim, UFRGS.
- 2. Ainda estudo praticamente todos os dias, e tento começar sempre pelo começo. Estudo desde cordas soltas a técnicas iniciais de posição, passo por escalas, terças, sextas, oitavas e décimas. Tento sempre fazer um estudo, pode ser Popper, Piatti, Buknick... e depois as peças.
 - 2.1 Sim.
 - 2.1.1 Escalas do Anatoly Krastev, Wilkomirsky, Feuillard e escalas do Flesch. Estudos do Popper, Grützmacher e Piatti também.
 - 2.2 Procuo fazer exercícios diários que me ajudem nas minhas dificuldades pessoais. Por exemplo, sempre tive dificuldades com as mudanças grandes de posições, os saltos,

então estudo diariamente os exercícios do Feuillard número 16 e acrescento mais posições para que essas mudanças sejam cada dia menos assustadoras.

3. mais objetiva / mais criativa / mais eficaz.

3.1 Noto que consigo realizar musicalmente o que quero devido aos estudos técnicos que faço.

3.2 Eu gostaria de ter tido um professor de violoncelo quando comecei a estudar. Por isso sinto que perdi muito tempo da minha juventude. Só tive um professor constante aos 18 anos! Logo, se eu tivesse tido a oportunidade de iniciar seriamente meu estudo de violoncelo mais cedo conseguiria ter tido melhores resultados. Hoje entendo que, estudando lentamente o arco se consegue a sonoridade necessária. Estudando lentamente as passagens com o movimento certo, se consegue tocá-las! Tudo é uma questão de paciência!

4. Procuo focar que o estudo é a parte mais importante do processo. O aluno precisa se organizar e organizar sua maneira de estudar para conseguir melhores resultados.

5. Primeiro preciso saber como se deve executar as passagens difíceis da peça - escolhas de dedilhado e arcadas são os primeiros passos! Logo após, preciso entender a forma e o propósito da passagem, como o compositor pensou esta passagem, para identificar a maneira de tocá-la, por exemplo, pode ser uma passagem rápida, mas expressando alegria ou... fuga ou... desespero ou... realização. Essas emoções constroem a ambientação da peça e, para tanto, necessitamos de dedilhados mais expressivos ou não, mudanças mais aparentes ou não. As escolhas da realização prática serão definidas conforme a necessidade da expressão pedida pelo compositor.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise / ouvir gravações da obra / utilizar estratégias de memorização / fazer associação de imagens, cores, emoções.

6.1 Muitas vezes tento sentir o que a música me traz ou o que eu mesma gostaria que ela me dissesse e tento passar isso para o público.

7. Para uma realização satisfatória, é necessário tocar a peça algumas vezes, desta maneira podemos sentir sem esforço sua mensagem e passá-la para os ouvintes.

8. Tremores no arco / Aumento da palpitação cardíaca / Falta de concentração / Falha de memória.

8.1

8.2 Tremores no arco.

8.3 As performances com solos.

8.4 O pensamento sereno.

9. Desejo de compartilhar uma nova experiência musical com a plateia / Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Vontade de divulgar e estreitar uma nova obra musical / Busca de plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal como músico.

9.1 Como musicista, me sinto um intermediário entre o compositor e a plateia. É importante tentar deixar fruir de dentro a música que existe dentro do músico! Como seres humanos, sempre interferimos um pouco na música, mas acredito que essa interferência pode ser sempre positiva!

10. Estabelecer metas a curto, médio ou longo prazo do que precisa ser melhorado / Fazer um diário de estudos na preparação de obras complexas / Tocar para outros músicos, antes de uma apresentação importante / Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito.

11. Método Pilates / Alongamentos / Outro: faço diariamente exercícios numa academia com muito alongamento.

11.1 A prática não pode nunca trazer dor nem cansaço, por isso devemos sempre ter pequenas pausas entre o estudo, a cada 20 ou 30 minutos de prática se recomenda 5 minutos de pausa.

11.2 A Academia me deu uma força extra e uma vitalidade necessária para o estudo diário.

12. É aquela em que sinto ter podido passar música e não somente notas para os ouvintes. Quando a plateia realmente se sente envolvida pela música que emana de meus dedos me sinto muito feliz.

12.1 Todos. Sinto que agora estou conseguindo aprender profundamente a tocar violoncelo!

13. Sim.

13.1 Somos um todo. Um diamante com múltiplas faces perde seu valor se uma delas não tem o devido polimento. Devemos buscar este alinhamento com a vida.

M. Am.: Mariana Amaral (SP)

1. camerista / músico de orquestra.

1.1 Sim, dou aulas particulares.

2. Estudo escalas, terças, sextas, métodos e o repertório da semana.

2.1 Sim.

2.1.1 Popper, Flesch, Sevcik.

2.2 Sim, conforme a dificuldade da peça, transfiro o problema para as escalas diárias.

3. mais objetiva.

3.1 Procuro gastar menos tempo e focar mais no problema.

3.2 Estudaria mais técnica.

4. Tento desenvolver a autonomia do pensamento do aluno, que ele consiga resolver problemas sozinho.

5. Crio exercícios para tornar os trechos com dificuldades técnicas mais orgânicos.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise / ouvir gravações da obra / criar uma narrativa para a obra.

6.1 Estudar com a grade.

7. Faço várias gravações caseiras e tento tocar para o máximo de pessoas antes da performance e no dia, exercícios de respiração e concentração.

8. Tremores no arco / Pensamentos negativos / Outros: ansiedade.

8.2 Fico muito ansiosa, mas acredito que quanto mais preparada para tocar, mais fácil de controlar.

8.3 Provas de orquestra, ou mesmo na época de estudante, provas na universidade.

8.4 Me preparar ao máximo, pensamento positivo e exercícios de relaxamento.

9. Sensação positiva de adrenalina e vivacidade / Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Busca de plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal como músico.

9.1

10. Estabelecer metas a curto, médio ou longo prazo do que precisa ser melhorado / Registrar seu estudo ou performance em vídeo / Fazer um diário de estudos na preparação de obras complexa / Tocar para outros músicos, antes de uma apresentação importante / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões.

11. Exercícios de Respiração / Práticas esportivas / Alongamentos.

11.1.

11.2 Ajudam a controlar a ansiedade.

12. Que atinja meus objetivos e satisfaça o público.

12.1 Ter mais contato com público.

13. Sim.

13.1 Me ajuda a minimizar o tempo de preparo.

M. B.: Mauro Brucoli (SP)

1. camerista / chefe de naipe de orquestra / músico de orquestra.

1.1 Não.

2. O contato diário com o instrumento. Estudos de escalas e arpejos focando afinação, ritmo, sonoridade e relaxamento. Estudo do repertório semanal da orquestra, mesmo que seja um repertório muito conhecido por mim, pois a intensão também é não desenvolver maus hábitos de técnica, tanto do instrumento quanto de frases musicais.

2.1 Sim.

2.1.1 Escalas, cordas duplas em terças, sextas e oitavas e arpejos, todos em 4 oitavas.

2.2 Combinar estudos com as *Suítes* de Bach e trechos do repertório solista do violoncelo, com intuito de manter viva na minha memória estas peças, além de testar e aprimorar várias maneiras de interpretação musical.

3. mais objetiva / mais criativa / mais eficaz.

3.1 Preciso de uma habilidade eficiente de tocar em público os solos de primeiro violoncelo e o repertório sinfônico. Toda semana um novo programa e poucos ensaios, preciso de um preparo rápido, muito eficiente e que visa a execução ao vivo. Relaxamento e muita concentração, pois o tempo de estudo diário em casa para preparação é curto.

3.2 Eu procuraria um acompanhamento mais constante de um professor experiente em apresentações ao vivo, para aprender mais rápido as experiências objetivas musicais dele.

4. Várias maneiras de execução musical para ter uma gama de possibilidades de interpretação. Isso torna o músico muito mais rico na sua arte.

5. Pesquisar a música, escutando seu andamento e modo de execução, treinando com muita calma para entender os caminhos e possibilidades técnicas. Decorar os trechos mais difíceis para fixar na memória a maneira consciente de tocar a passagem.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / pensar dedilhados sem o uso do instrumento / analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise / ouvir gravações da obra / utilizar estratégias de memorização / criar uma narrativa para a obra.

6.1 Dedilhar a música toda mentalmente.

7. Decorar a música e estudar se gravando com vídeo.

8. Falta de concentração / Falha de memória.

8.1 Insegurança.

8.2 Falta de concentração.

8.3 Pouca preparação.

8.4 O preparo. Além dos estudos no instrumento da peça a ser apresentada, manutenção da saúde física e mental é importante.

9. Desejo de compartilhar uma nova experiência musical com a plateia / Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Vontade de divulgar e estreitar uma nova obra musical / Busca de plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal como músico.

9.1

10. Estabelecer metas a curto, médio ou longo prazo do que precisa ser melhorado / Registrar seu estudo ou performance em áudio / Registrar seu estudo ou performance em vídeo / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões.

11. Meditação / Exercícios de Respiração / Práticas esportivas / Alongamentos / Outro: terapia psicológica.

11.1

11.2 A saúde mental e física me ajuda aprimorar a cognição. Memória, foco e raciocínio. Também promove sensação de bem-estar e com isso mantenho autoconfiança.

12. Quando os objetivos musicais pretendidos pelo compositor são atingidos.

12.1 Interpretação.

13. Sim.

13.1 Manter a mente aberta a novas possibilidades é essencial para aprimorar.

M. N. M: Meryelle Nogueira Maciente (SP)

1. músico de orquestra.

1.1 Sim. EMESP e FAMOSP.

2. Manutenção da boa afinação, aperfeiçoamento da qualidade do som e do timbre, fluidez na leitura de agudos e melhoria da capacidade de improvisação.

2.1 Sim.

2.1.1 Feuillard, Popper, Galamian, Duport, Dotzauer *113 Estudos*, Sévcik, Starker.

2.2 Sim. Costumo criar variações de arco ou tonalidade, exercícios de escalas e *capotasto*, fazer exercícios antigos com ritmos diferentes ou tocar coisas conhecidas lentamente para melhorar capacidade de emissão de som e timbre.

3. mais objetiva / mais criativa / mais eficaz.

3.1 Hoje eu tenho a certeza que se algo não está bom, pode ser resolvido de uma outra forma. Isso já muda o foco, "desproblematiza", obriga a criar uma nova forma de resolver a questão.

3.2 Teria sido muito mais positiva e objetiva desde o começo, não questionaria tanto minha capacidade, não pensaria nunca mais no conceito de "talento". Pensaria: não estou conseguindo, como conseguirei? Estou conseguindo? Como estou fazendo? E cuidaria muito mais da saúde psicológica e física.

4. Uma postura saudável com relação ao estudo do instrumento (seja psicologicamente, na maneira de encarar o fazer artístico e os estudos, como fisicamente, na postura e no conforto), desenvolver uma capacidade de pensar individualmente em como produzir o som. Procuro estimular que o aluno busque o seu som, sua marca registrada sonora (baseado em sua personalidade e individualidade), busco desenvolver no aluno a segurança

e a confiança em suas próprias ideias musicais e concepções, bem como realizar o trabalho técnico diário e disciplinado.

5. Predominantemente, uso o estudo lento e, posteriormente, lento com metrônomo. Acelero muito aos poucos, depois faço sem metrônomo. Tento decorar o som e os intervalos, a melodia das passagens, desenvolver uma automaticidade técnica de uma passagem a outra para realizá-las sem pensar muito. Gravo meu estudo no celular para ouvir e perceber problemas, filmo ou observo a postura e o uso da técnica no espelho, para torná-la mais econômica. Tento perceber o conforto no corpo quando consigo realizar a passagem.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise / ouvir gravações da obra / utilizar estratégias de memorização / fazer associação de imagens, cores, emoções / criar uma narrativa para a obra.

6.1 Cuidados com o corpo (alongamentos) e exercício físico regular (bicicleta e bola de Pilates), Yoga, meditação (para melhorar a capacidade de concentração) e Método Rességuier (voltado ao aumento da percepção corporal e postura), terapia psicológica (Junguiana) me ajudam a resolver problemas musicais.

7. O máximo de estudo caprichado e cuidadoso possível, a prática de exercícios físicos regulares (não somente o estudo do instrumento), conseguir cantarolar todas as passagens sem haver nenhuma dúvida me auxilia muito. Também procuro ouvir muitas vezes gravações diferentes, pois memorizo melhor e creio que isso me ajuda na fluidez da concepção e dos fraseados.

8. Tremores no arco / Aumento da palpitação cardíaca / Desconforto na região abdominal / Pensamentos negativos / Rigidez da musculatura das mãos ou braços / Falta de concentração.

8.1 Sensação de ser uma fraude.

8.2 Pensamentos negativos. Na época de estudante eu sentia muito todos eles.

8.3 A importância da situação: teste de orquestra, professor na plateia, um grande músico observando.

8.4 Tentei todas as que foram possíveis!!! Mas creio ter melhorado muito ao longo dos anos. No entanto, às vezes a sensação de pânico que eu tinha sempre, quando estudante, ainda volta, especialmente se a situação para mim tem muita importância, e ainda tenho a performance prejudicada, principalmente em trechos rápidos que exijam destreza e coordenação adequada entre esquerda e direita (arco e dedos, no caso).

9. Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Busca de plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal como músico.

9.1 Ampliar minha capacidade de expressão.

10.

11. Meditação / Exercícios de Respiração / Yoga / Método Rességuier / Práticas esportivas / Alongamentos.

11.1

11.2 Ajudam imensamente, são cada vez mais parte do que entendo como o estudo pleno do instrumento.

12. Uma performance musical plena, para mim, é aquela em que sinto domínio técnico durante a execução, a ponto de não me preocupar com técnica ao tocar, me sentindo confortável

e conseguindo realizar a execução conforme eu imaginei: com o fraseado que eu concebi (ainda que este seja concebido no momento da execução), com qualidade de som e de timbre que eu gostaria de tirar do meu instrumento, em que a afinação esteja boa, além de ter uma sensação de fluxo e de prazer, carregada do sentimento e da ideia musical que sinto no trecho que estou executando (seja alegria, tristeza, ou qualquer outra emoção que a música me passa). Além disso, ainda acho que é necessário que o público sinta, de alguma forma subjetiva, essa intenção musical e se deixe envolver na atmosfera criada. Quando isso acontece é uma espécie de momento “mágico”, de extrema alegria e plenitude na minha profissão, no qual sinto que cumpro meus objetivos de vida.

12.1. Creio que em todos os sentidos eu ainda busco uma fluência da execução, seja de leitura, seja de qualidades interpretativas, busco mais momentos de perfeito “fluxo”, fluidez ao tocar. Busco aperfeiçoar a fluência da execução e de leitura, para ser cada vez mais eu mesma no meu som, criar uma identidade sonora. Enfim, todo o estudo técnico diário, todo o estudo musical, leituras, audições, tudo acontece com a intenção de executar, cada vez mais, exatamente o que eu concebo internamente para o que estou realizando musicalmente. Dessa forma, se eu vou conseguindo me expressar livremente, com conforto e com intensidade, em cada momento, mais me sinto realizada e mais faz sentido o fazer artístico. Minha busca, assim, é por ser eu mesma, por meio da música, que meu som me represente e me expresse. Na docência, também carrego a mesma meta: auxiliar meus alunos a desenvolver aspectos técnicos que os permitam se expressar cada vez mais como eles são, com intensidade, com paixão, com prazer, com alegria e com autenticidade.

13. Sim.

13.1 Sim, acredito muito nisso. Tocamos para nos expressarmos, portanto, é imprescindível trabalhar a confiança em si mesmo, nos próprios pensamentos, concepções sonoras, a confiança e o conforto do corpo, amplificar a percepção tátil, física, com relação a nós mesmos e o instrumento, ousar aplicar nossas próprias ideias e concepções, pois só assim o fazer artístico nos agrada e tem a ver com nossa identidade, podendo expressar algo único, já que todos somos diferentes. Agradar os outros não me importa muito, mais. Arte não é competição, arte é percepção e expressão e, por isso, não há mais, para mim, o certo ou o errado numa concepção artística. Saber disso, hoje, me auxilia imensamente a não julgar os outros e não me julgar, me sentir mais livre e aberta a ser mais criativa.

R. C.: Rafael Cesáreo (SP)

1. camerista

1.1 Instituto Baccarelli.

2. Estudos de sonoridade, notas longas, cordas soltas, Sevcik de arco, escalas e arpejos. Esses são os pontos que procuro estudar todos os dias para a manutenção da qualidade em qualquer execução.

2.1 Sim.

2.1.1 Dotzauer, Sevcik, Popper.

2.2 Tem um estudo, não sei se consigo explicar, desenvolvi ele através de uma sugestão do meu ex-professor André Micheletti. Eu faço lentamente mudanças de primeiro dedo na primeira posição para a quarta posição, Ex. Primeiro dedo na corda Ré (mi) para primeiro na quarta posição (lá), depois, primeiro dedo (Mi) para segundo dedo (Sí bemol) e

assim sucessivamente, com isso, posso trabalhar 4 coisas; 1° Arco grudado no cavalete, constante e sonoro, 2° Vibrato lento e contínuo, inclusive nas mudanças de posição, 3° Mudança de posição, sempre com o primeiro dedo "GUIA", 4° Isso tudo com o metrônomo, trabalhando organização.

3. mais eficaz

3.1 Mais eficaz, porque consigo render mais com menos tempo, aprendendo assim, identificar com mais agilidade o que de fato preciso melhorar.

3.2 Não sei dizer, esse processo, desde que o aluno tenha o devido comprometimento, ele é muito particular. No meu caso, acredito que tudo aconteceu, dentro das minhas condições, da melhor forma possível.

4. Música e domínio técnico do instrumento, conseqüentemente da obra.

5. Estudo lento, focar nessas passagens e de fato procurar entender o mecanismo, a linguagem, aos poucos ir trazendo para o andamento requerido, de forma que não sobre dúvidas/inseguranças.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise / ouvir gravações da obra / fazer associação de imagens, cores, emoções.

6.1

7. Muito treino, tocar para amigos, família, alunos... Procurar uma forma de quando chegar no palco principal, não estar fazendo uma "estreia", mas apenas mais uma performance.

8. Pensamentos negativos / Falta de concentração.

8.1

8.2 Pensamentos de que algo vai dar errado, esse é o meu principal inimigo no palco.

8.3 Não é constante, mas nas situações de maior exposição.

8.4 Combater na hora, tentar esquecer que aquele é um momento de "risco", pensar que é um momento de sorte, privilégio de estar tocando.

9. Sensação positiva de adrenalina e vivacidade / Desejo de compartilhar uma nova experiência musical com a plateia / Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Vontade de divulgar e estreiar uma nova obra musical / Busca de plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal como músico.

9.1 Alimentar a alma.

10. Registrar seu estudo ou performance em áudio / Registrar seu estudo ou performance em vídeo / Tocar para outros músicos, antes de uma apresentação importante / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões / Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito.

11.

11.1 Apenas me concentro na música.

11.2 Estar submerso na obra, te dá segurança.

12. Aquele que consegue tocar o coração do público, quando você consegue se conectar com quem assiste.

12.1 Todos.

13. Sim.

13.1 Tudo que é desenvolvido em torno de uma performance te faz conhecer melhor o que vai tocar. Isso leva a um domínio técnico e musical que proporciona uma plenitude da obra.

R. D. B.: Raiff Dantas Barreto (SP)

1. Recitais-solo / solista com orquestra / chefe de naipe de orquestra.
 - 1.1 Aulas particulares.
 - 2.
 - 2.1 Sim.
 - 2.1.1 Feuillard e Starker.
 - 2.2 Não.
3. mais eficaz.
 - 3.1 Preciso de menos tempo para resolver os problemas.
 - 3.2 Estudaria mais mão direita.
4. Tento fazer com que os alunos desenvolvam um conhecimento técnico para que não precisem de professores.
5. Cada caso é um caso. Sempre coloco a frase, a qualidade do som, como objetivo. Este sempre é o meu caminho para resolver todos os desafios técnicos.
6. pensar dedilhados sem o uso do instrumento / ouvir gravações da obra / criar uma narrativa para a obra.
 - 6.1
7. Na fase final do estudo da obra, tento criar todo o ambiente que viverei no palco. Uma espécie de teatro. Assim, subo para tocar "sabendo" o que verei, ouvirei, sentirei etc.
8. Falta de concentração.
 - 8.1
 - 8.2
 - 8.3 Quando não estudo o suficiente.
 - 8.4 Estudar. Graças a Deus, nos últimos anos sempre (quase) subi ao palco bem preparado. Quando não aconteceu, ou por falta de tempo e/ou excesso de confiança, me dei mal. Neste caso, faço uma reflexão e prometo a mim mesmo, nunca mais fazer o mesmo.
9. Sensação positiva de adrenalina e vivacidade / Desejo de compartilhar uma nova experiência musical com a plateia / Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Vontade de divulgar e estreiar uma nova obra musical / Busca de plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal como músico.
 - 9.1
10. Estabelecer metas a curto, médio ou longo prazo do que precisa ser melhorado / Registrar seu estudo ou performance em áudio / Registrar seu estudo ou performance em vídeo / Tocar para outros músicos, antes de uma apresentação importante / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões / Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito.
 11.
 - 11.1 Leitura e desenho. São atividades que me completam.
 - 11.2 Elas me ajudam a preencher o que a música não consegue. Desta forma, subo ao palco, mais completo.

12. Quando saio feliz. Sabendo que tudo ou quase, saiu como planejei. Quando isto acontece, sempre o público entende o que você quis dizer para ele.

12.1 Busco todos os dias (mesmo!) um som cada vez mais próximo do que eu acho o ideal. Uma afinação mais precisa e um entendimento das obras. Talvez isto seja o mais difícil.

13.

13.1

R. F.: Ricardo Fukuda (SP)

1. camerista / chefe de naipe de orquestra / músico de orquestra.

1.1 Escola Municipal de Música e Instituto Fukuda de Música.

2. Focar pontos de manutenção de clareza nas articulações e escalas para manutenção da afinação harmônica e segura.

2.1 Sim.

2.1.1 Feuillard, Sevcik, Galamian.

2.2 Trabalhar obras mais avançadas e as vezes enfrentar desafios técnicos, mesmo que adaptadas ao violoncelo.

3. mais objetiva / mais criativa.

3.1 Foco em obras de manutenção e criativa por sempre procurar novas obras.

3.2 Não mudaria.

4. Sim, quando houver falta de direção e foco. Adaptação deve ser uma questão pedagógica de duas vias, tanto para o aluno quanto ao professor.

5. Para mim, lembrar de quando estudava violino. Me ajuda muito a resolver questões menos violoncelísticas.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise / ouvir gravações da obra / utilizar estratégias de memorização / criar uma narrativa para a obra.

6.1 Não.

7. Fazer pequenas apresentações públicas preparatórias.

8. Tremores no arco / Suor nas mãos / Aumento da palpitação cardíaca / Rigidez da musculatura das mãos ou braços.

8.1 Não há.

8.2 Rigidez na musculatura; quando estudante, palpitação cardíaca.

8.3 Quando a responsabilidade e objetivo final eram importantes.

8.4 Desenvolver técnicas de relaxamento durante a performance.

9. Sensação positiva de adrenalina e vivacidade / Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Busca de plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal como músico.

9.

10. Estabelecer metas a curto, médio ou longo prazo do que precisa ser melhorado / Fazer um diário de estudos na preparação de obras complexas / Tocar para outros músicos, antes de uma apresentação importante / Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito.

11. Meditação / Alongamentos.

11.1

11.2 Trazem equilíbrio mental e emocional.

12. Aquela com começo, meio e fim equilibrados.

12.1 Mais equilíbrio em performance e em minha pedagogia.

13. Sim.

13.1 Cuidar de sua formação geral, artística, musical e principalmente [ter a] mente aberta.

R. B.: Rodolfo Borges (DF)

1. camerista / chefe de naipe de orquestra

1.1 Sim.

2. Escalas, estudar lentamente e ir direto nas questões musicais e sonoridade.

2.1 Sim.

2.1.1 *40 estudos* D. Popper.

2.2 Sim, exercícios para soltar a mão esquerda e deixá-la mais flexível para o vibrato.

Gosto de propor desafios parecidos para o corpo inteiro com a finalidade de dominar o relaxamento corporal para evitar problemas de saúde.

3. mais objetiva / mais eficaz.

3.1 Com o passar do tempo e com menos tempo que na época estudantil, procuramos aproveitar bastante o tempo escasso e objetivar ao máximo o tempo de estudo, para que o resultado seja mais eficiente.

3.2 Daria mais importância à sonoridade, a qualidade sonora.

4. Afinação através de escalas e arpejos e a qualidade sonora.

5. Paciência e determinação são as principais, mas para esse tipo de linguagem musical, nada substitui a pesquisa.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / pensar dedilhados sem o uso do instrumento / analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise / ouvir gravações da obra / utilizar estratégias de memorização / criar uma narrativa para a obra.

6.1 Trabalhar associando escalas musicais de forma objetiva, nos diferentes campos tonais da obra. Acredito que essa seja uma forma objetiva de memorização da peça.

7. Tocar com uma gravação que você goste bastante, tocar com um pianista, caso a obra seja um solo com orquestra e por aí vai.

8. Tremores no arco.

8.1 Por três meses estava desenvolvendo uma espécie de Pânico no palco, mas depois de pesquisar, descobri (e já estou totalmente bem), [que] tudo [foi] ocasionado por péssimo hábito alimentar; nada que uma boa dieta natural não resolva.

8.2 Época profissional apenas, alimentação inapropriada que elevou a minha pressão sanguínea, ocasionando mal estar emocional no palco. O músico é um atleta que necessita de uma alimentação adequada.

8.3 No ambiente profissional ou até mesmo dando aula, a causa era física, pressão cardíaca.

8.4 Alimentação adequada, frutas, saladas, castanhas, proteína saudável.

9. Sensação positiva de adrenalina e vivacidade / Desejo de compartilhar uma nova experiência musical com a plateia / Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Vontade de divulgar e estreitar uma nova obra musical.

9.1 Vencer desafios sempre será a maior motivação para mim.

10. Registrar seu estudo ou performance em áudio / Registrar seu estudo ou performance em vídeo / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões / Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito.

11. Meditação / Exercícios de Respiração / Práticas esportivas / Alongamentos.

11.1 Indução de movimento, psicologia.

11.2 Me ajudam a uma maior conscientização da performance.

12. Aquela na qual se consegue manter alto grau de concentração, [bem como] a adrenalina canalizada.

12.1 Pretendo aumentar o grau do retorno da minha percepção. Acredito que esse seja o maior desafio de qualquer músico, ter uma alta consciência do som que é produzido.

13. Sim.

13.1 Tudo o que fortalecer a preparação musical vai fortalecer a concentração no palco.

S. S.: Sérgio Schreiber (SP)

1. chefe de naipe de orquestra / músico de orquestra.

1.1 Não atuo como professor.

2. Minha prioridade, no momento, é a busca por uma maior consciência nas questões relacionadas à postura com o instrumento. Isso inclui, além da posição do corpo como um todo, também a atenção à respiração - e o autocontrole e calma dela decorrente - como um elemento fundamental no melhor resultado da performance.

2.1 Sim.

2.1.1 Eu recorro à tradição dos estudos de violoncelo conforme as necessidades técnicas do repertório no momento exigirem. Quando refaço, independente da relação direta com o que estou tocando, prefiro os estudos de Duport, Popper e Piatti.

2.2 Considero, de minha parte, essa questão já respondida no item 2 e 2.1.1.

3. mais objetiva.

3.1 Penso que a forma de estudar e de se relacionar com o instrumento é uma extensão da relação da pessoa com ela mesma. Portanto, para além das questões intrínsecas ao violoncelo, a busca constante pelo autoconhecimento é fundamental para o melhor aproveitamento do potencial individual. Essa consciência de si mesmo, ou pelo menos a busca mais aprofundada por ela, vem com o tempo. A partir de um certo momento na vida musical (para alguns pode vir antes) já sabemos claramente o que podemos e o que não podemos tocar. A partir desse ponto, mesmo que com desafios e dificuldades, a convivência com o instrumento, e em um nível interior consigo mesmo, tende a ser mais objetiva e prazerosa.

3.2 Talvez buscasse mais calma, menos ansiedade no processo.

4.

5. Penso que as dificuldades técnicas devem ser encaradas sempre a partir de uma certa ideia musical, ou um fim estético - penso que isso facilita o processo. Digo isso, pois vejo em alguns casos, pela preocupação com as dificuldades, se perder essa dimensão. Evidentemente, é também necessário ter individualmente consciência dos próprios limites.

Por um lado, claro, buscar um domínio maior do instrumento, mas também reconhecer, identificar o ponto máximo.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / pensar dedilhados sem o uso do instrumento / analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise / ouvir gravações da obra.

6.1

7. Considero absolutamente fundamental a consciência dos limites para um bom resultado. Se tecnicamente me sentir capaz, então, a partir desse ponto, busco o prazer de tocar e o envolvimento emocional com aquele repertório.

8.

8.1 Apesar de algum momento sentir alguns desses desconfortos, felizmente isso não tem me atrapalhado. Pelo menos vejo dessa forma...

8.2

8.3 A primeira execução por mim de uma determinada peça.

8.4

9. Busca de plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal como músico.

9.1

10. Tocar para outros músicos, antes de uma apresentação importante / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões / Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito.

11. Meditação / Exercícios de Respiração.

11.1 Considero que pratico algum tipo de meditação, ou algo equivalente.

11.2 Sem dúvida me acalmam.

12. Uma boa performance é aquela em que, para além das dificuldades técnicas, o prazer de tocar ou ouvir, esteja sempre presente.

12.1 No aspecto técnico basicamente o trabalho é o mesmo sempre: sonoridade, afinação, fraseado... No aspecto emocional, a tranquilidade e a busca pela transparência.

13. Sim.

13.1 Como eu já havia respondido, lidar com o aspecto emocional e com a busca pelo autoconhecimento são fundamentais em tudo que se refere à música.

S. K.: Suzana Kato (BA)

1. camerista.

1.1 Sim, Universidade Federal da Bahia.

2. "*Technic through the music*", já dizia um maravilhoso maestro/violinista. Fora isto, no dia a dia busco perceber o ponto frágil do momento e busco priorizar os estudos técnicos específicos para tais questões. Em geral, Cossmann (mão esquerda), Vocalises (mudança de posição), Dotzauer 7, Feuillard para o arco, entre outros.

2.1 Sim.

2.1.1 Feuillard, Cossmann, Dotzauer *113 estudos*, Popper.

2.2 Não chego a criar exercícios propriamente, mas busco estudar de forma criativa e experimental (quando possível). Exemplo: tocar o mesmo trecho de diferentes formas, buscando fraseados diferentes, dinâmicas contrastantes (mesmo que diferentes do que esteja na partitura), andamentos. ou então, tento aplicar os estudos técnicos em algum trecho

específico da obra. Ex.: [quando a] dificuldade maior do trecho é afinação; tento encaixar a forma predominante e aplico alguns padrões do Cossmann.

3. mais criativa / mais eficaz.

3.1 Para além do que respondi na questão 2.2, sinto uma grande diferença nos meus estudos sob o ponto de vista da minha percepção. Ao longo dos anos consegui desenvolver melhor a minha consciência e consigo "ouvir" com mais precisão o que estou tocando/estudando, obtendo melhores resultados, com menor tempo de estudo. A parte criativa que tento até hoje desenvolver torna o estudo mais prazeroso.

3.2 Buscar ao máximo desenvolver a autopercepção, gostaria que algum professor tivesse me alertado para a importância desta ferramenta nos estudos.

4. Busco trabalhar acima de tudo o desenvolvimento da autopercepção, estimulando o pensamento crítico de forma que os alunos tenham mais ferramentas para obter os melhores resultados possíveis em casa, com menos tempo de estudo. Sabemos que, muitas vezes, os alunos não obtêm rendimento satisfatório por não saber estudar - dedicam horas e horas do estudo à repetição automatizada, sem nenhum tipo de reflexão.

5. Tocar a mesma passagem de formas diferentes, gravar os trechos, buscar representações mentais quando o trecho for estressante e potencial gatilho para nervosismo na hora da performance.

6. utilizar estratégias de memorização / fazer associação de imagens, cores, emoções / criar uma narrativa para a obra.

6.1 Algumas vezes tento simular o momento da performance, o tocar para valer.

7. O estudo aprofundado da obra sob todos os aspectos que irá propiciar a confiança necessária.

8. Tremores no arco / Suor nas mãos / Rigidez da musculatura das mãos ou braços.

8.1

8.2 Atualmente, sinto mais o suor nas mãos; no meu tempo de estudante, o nervosismo era mais psicológico do que físico.

8.3 Público conhecido.

8.4 Exercícios mentais, simulação da performance.

9. Sensação positiva de adrenalina e vivacidade / Vontade de divulgar e estreitar uma nova obra musical / Busca de plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal como músico.

9.1

10. Estabelecer metas a curto, médio ou longo prazo do que precisa ser melhorado / Registrar seu estudo ou performance em vídeo / Tocar para outros músicos, antes de uma apresentação importante / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões / Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito. / Outro: acredito que uma das ações que tem me ajudado bastante é exercitar essa auto-observação em diversos ambientes acústicos e, se possível, tentar se aproximar o quanto for possível da acústica do local da apresentação. Muitas vezes a auto-observação de um estudo num ambiente cuja acústica é muito viva e que, portanto, mascara alguns detalhes da execução, pode não ser tão efetivo. Noto que, muitas vezes, os alunos se "viciam" no estudo em determinado ambiente que favorece o som, disfarça detalhes da afinação e, quando chegam para tocar em um local mais "seco", se surpreendem com o resultado sonoro distinto do que acreditavam estar produzindo.

11. Exercícios de Respiração / Método Pilates / Alongamentos.

11.1

11.2 Na hora da performance, o exercício respiratório é fundamental para estabelecer controle. No dia a dia, os exercícios físicos auxiliam na manutenção do tônus e, portanto, uma postura mais saudável.

12. Atualmente consigo "desapegar" melhor da Autocrítica durante os concertos. A performance musical plena é aquela que consigo não me preocupar com eventuais deslizes e mergulho no meu som, no sentido de apreciar as vibrações sonoras do que estou tocando e, caso esteja tocando com outras pessoas, a apreciação da soma destes "sons".

12.1 Ainda busco me aprimorar em todos os aspectos da performance; os técnicos, musicais interpretativos e emocionais. Porém, se há um aspecto que tenho buscado aprimorar com mais profundidade de todos, seria o desenvolvimento da minha identidade musical, em termos de som (vibrato, cores etc.).

13. Sim.

13.1 Qualquer ferramenta que seja adotada para uma performance mais plena é válida. O período mais difícil da minha carreira foi quando me tornei chefe de naipe da OSBA, época em que tínhamos muitos maestros e solistas de fora. Acredito que os solos de *spalla* são difíceis, pois não há muito tempo para aquecer ou "entrar no clima". Nesta época, eu busquei fazer um trabalho mental anterior ao momento da chegada do solo, para que houvesse tempo hábil de poder estar em controle e, a depender do nível de dificuldade do solo (ex: Brahms, *Concerto para piano n. 2*), este exercício se iniciava muito antes.

Grupo 2 (violoncelistas estrangeiros e 2 brasileiros que se profissionalizaram no Exterior)

A.M.: Aldo Mata (Espanha)

1. solo recitals / soloist with orchestra / chamber music.

1.1 Conservatório Superior de Sevilla.

2. Maximum result, minimum effort.

2.

2.1 Yes.

2.1.1 Popper *Etudes*.

2.2 Shifting exercises, 5 finger thumb position exercises.

3. More effective.

3.1 Less practicing time, better results.

3.2 Using recording more.

4. Physical well-being, intonation, sound quality.

5. Isolate passages and create exercises to dominate them. If difficulty is in the right hand, play passage on open strings. In left hand, use of different rhythms.

6. Solfege or mentally sing the music or rhythm / think of the fingering without using the instrument / analyse the musical work, harmonically or with another analytical tool / listen to recordings of the work.

6.1 Organize phrase lengths. Afterwards, indicate directions to find the right shapes.

7. As many public performances as possible once you know the piece.

8.

8.1

8.2

8.3 One piece not ready.

8.4 The better you know, the least amount of nervousness. Focus on the musical message.

9. positive adrenaline sensation and liveliness / the desire to share a new experience with the audience.

9.1 Be a better musician.

10. Record your study or performance in audio / Play for other musicians before an important presentation / Exchange ideas with other musicians, sharing opinions and suggestions / Spontaneous self-reflexion, without any written record.

11.

11.1

11.2

12. You feel so concentrated that the focus is 100 per cent in the music.

12.1 More clear phrasing and musical communication.

13. Yes.

13.1 Searching for new ways of doing portamentos, agogics etc.

AN.: Anônimo

1. solo recitals / soloist with orchestra / chamber music / orchestra section leader

1.1 Darmstadt Akademie für Tonkunst.

2. Synchronisation, intonation.

2.

2.1 Yes.

2.1.1 Metronome with rhythms, intonation (double stops with open strings).

2.2 Vibrato by huge slides up and down, then reduce the movement until the targeted note.

3. More effective.

3.1 I get quicker results in shorter time.

3.2 Nothing.

4. Intonation and interior pulse (decomposition).

5. Practice slowly while analysing the movements, then synchronize with bow.

6. solfège or mentally sing the music or rhythm / analyse the musical work, harmonically or with other analytical tool / listen to recordings of the work / memorization strategies / associate sounds, colours, emotions / create a musical narrative for the work.

6.1 Study the historical context.

7. Perfect knowledge of the full score/piece (for example, orchestra part).

8. sweaty hands / increased heartbeat / negative thoughts / lack of concentration.

8.1 Total absence of stress/adrenaline.

8.2 Nowadays: lack of concentration. Past: high heartbeat.

8.3 Live recording for television; dry hall; conductor or orchestra with low level.

8.4 Study full score and practice cello the most possible; relaxation; beta blockers.

9. positive adrenaline sensation and liveliness / the desire to share a new experience with the audience / the wish to confront new challenges / the desire to divulge and premiere a new musical work / the search for artistic fullness and/or gratification as a musician.

9.1 Freedom of playing a piece not known with big tradition to be respected.

10. Record your study or performance in audio / Play for other musicians before an important presentation/ Exchange ideas with other musicians, sharing opinions and suggestions / Spontaneous self-reflexion, without any written record.

11. Meditation / Breathing exercises / Alexander Technique.

11.1 "Progressive muscle relaxation" by Jakobson.

11.2 To be calm.

12. When my desires (impulse, instinct) are in right balance with my sense of duty (respect of text, high level technical realization).

12.1 Nothing, now I can play the way I want to.

13. No.

13.1

B. K.: Benedict Klockner (Alemanha)

1. solo recitals / soloist with orchestra / chamber music.

1.1 Private lessons, masterclasses.

2.

2.1 Yes.

2.1.1 Scales, Arpeggios, Duport No. 8, Popper, Piatti *Studies*.

2.2 No.

3. more objective / more creative / more effective.

3.1 Better analysis of problems, practicing more patiently and slowly.

3.2 I would practice less repertoire but more intensively - slowly but with all the details in the score.

4. Bow technique.

5. Building up step by step. First practicing intonation, then the bow, then vibrato and add phrasing.

6. solfege or mentally sing the music or rhythm / think of the fingering without using the instrument / analyse the musical work, harmonically or with other analytical tool / listen to recordings of the work / memorization strategies / associate sounds, colours, emotions / create a musical narrative for the work.

6.1 No.

7. Try it out beforehand in front of your friends and family etc.

8. increased heartbeat / abdominal discomfort.

8.1

8.2 Increased heartbeat.

8.3 Competition etc.

8.4 Controlling breath, good preparation.

9. positive adrenaline sensation and liveliness / the desire to share a new experience with the audience / the wish to confront new challenges / the desire to divulge and premiere

a new musical work / the search for artistic fullness and/or gratification as a musician / more recognition as a musician within the artistic community.

9.1

10. Record your study or performance in audio / Record your study or performance in video / Play for other musicians before an important presentation / Exchange ideas with other musicians, sharing opinions and suggestions / Spontaneous self-reflexion, without any written record.

11. Breathing exercises.

11.1

11.2 Yes.

12. When my own, the composers' and the expectations of the public are matched.

12.1 Spiccato.

13. Yes.

13.1 The human brain needs to be challenged in the most different ways. The more creative you get, the better the results.

C. J.: Cláudio Jaffé (Brasil/EUA)

1. camerista / chefe de naipe de orquestra.

1.1 Palm Beach Atlantic University, West Palm Beach, FL, USA.

2. Escalas, arpejos e estudos.

2.1 Sim.

2.1.1 Popper *High School*, Piatti *Caprices*, Feuillard *Daily exercises*, Sevcik Op. 2, Starker *Organized Method*.

2.2 Exercícios de mudanças de posição baseados em passagens específicas que esteja tocando no momento.

3. mais objetiva / mais criativa / mais eficaz.

3.1 Por necessidade, tenho que conseguir resultados rápidos para poder dar conta do vasto repertório que necessito apresentar de semana em semana.

3.2 Creio que não mudaria nada. Acho que o tipo de trabalho que tive o privilégio de poder fazer como estudante, com tanto tempo disponível comparado com o presente, formou a base de minha técnica atual. O tipo de trabalho que fiz como estudante - horas e horas de repetição incessável, análise técnica, meditação sobre o espírito da música, pesquisa de tipos de sonoridade - formou a base de meus instintos técnicos e musicais.

4. Procuo ao máximo desenvolver nos alunos a consciência geográfica do instrumento, a ideia de que o som é o que deve ser cultivado como prioridade, sendo o objeto final de qualquer trabalho, além da independência técnica e artística.

5. Metrônomo, ritmos variados, expansão da dificuldade utilizando escalas, vídeo em câmera lenta, YouTube.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise / ouvir gravações da obra / utilizar estratégias de memorização / fazer associação de imagens, cores, emoções / criar uma narrativa para a obra.

6.1 Estudo do contexto histórico da obra, do compositor, do local onde a obra foi composta. Visualização mental do ato de tocar a obra.

7. Preparação mental em termos de atitude positiva, coragem, falta de vergonha, respiração, postura. Também gosto de tocar obras que já toquei muitas vezes para "lembrar" a sensação física de tocar algo familiar e aplicar esta sensação durante a performance da obra nova.

8. Tremores no arco / Aumento da palpitação cardíaca / Rigidez da musculatura das mãos ou braços / Falha de memória.

8.1

8.2 Rigidez muscular. Como estudante tinha mais problemas com tremores no arco.

8.3 O grau de familiaridade com a obra em questão.

8.4 Respiração profunda, atenção à postura, mover o corpo, ficar com a mente no momento presente.

9. Sensação positiva de adrenalina e vivacidade / Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Vontade de divulgar e estreiar uma nova obra musical.

9.1

10. Registrar seu estudo ou performance em áudio / Registrar seu estudo ou performance em vídeo / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões / Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito. / Outro: Visualização mental da performance sem o instrumento.

11. Exercícios de Respiração / Tai Chi Chuan / Técnica de Alexander.

11.1

11.2 Manutenção da forma física básica para manter a postura e desenvolver resistência, estamina. Expandir a capacidade de concentração para manter a atenção no momento presente, sem que me distraia com o passado ou futuro imediato.

12. Quando consigo me concentrar na música sem preocupações técnicas.

12.1 Afinação, afinação, afinação.

13. Sim.

13.1 Quanto mais eu sou capaz de tocar com vários níveis de refinamento, seja técnico, estilístico, musical ou espiritual, mais me sinto satisfeito com minha performance. Vejo isto de forma egoística, apesar de também acreditar que parte desta profundidade passa de alguma forma para o público.

D. P.: Dennis Parker (EUA)

1. solo recitals / soloist with orchestra / chamber music.

1.1 Louisiana State University.

2. I probably do as much practicing and preparation away from the instrument as I do when I have it in my hands. Keeping 'in shape' is a state of mind, as much as the regular use of the body and muscles involved in performance. Most 'problem' issues can be resolved intellectually, that is the possibilities present themselves based on past experiences and issues from previously known works. Understanding the anatomy and the design of the cello is actually much more important than any quantity of time.

2.

2.1 Yes.

2.1.1 First off, we are students for the duration of our lives, I believe. Every new experience must be learned, accepted, solved. What we learn about our craft and skills are things that are not necessarily specific to the piece or work that we are presently studying. We are a database of connections, synapses, and possibilities that we collect and store for our entire careers. When we learn a new piece, much of what we are doing is in some way or form already occurred in the past in some other context. We draw from these past experiences to solve for the present.

2.2 I do not have a 'set' of exercises that I use consistently. Of course, as a younger student, and with my younger students, I encourage the use of some author's studies, caprices etc. I was never forced to do practice scales etc., but rather found my way using the repertoire to understand their benefit, and to seek the fluidity and flexibility to perform scalar passages when they occur. As context can also have bearing on the choice of fingerings, bowing etc. of any scalar work, I found it senseless to practice a set pattern only, one that would probably not be my first choice in the actual appearance of said scale in a work of music. There are multiple solutions, patterns, combinations, each with certain advantages and benefits, and it is more a matter of finding that which is appropriate to the moment, first musically, then technically.

3. more objective / more creative / more effective.

3.1 I believe that the process is a combination of both sides of the brain. As I said earlier, practicing is something that happens all day, with or without the instrument. If one can envision the problem, and one understands the myriad solutions to that problem, then practicing becomes something that can be happening at any hour and anywhere. I feel challenged and invigorated by exploring the options to problems in multiple ways. Sometimes more pragmatically, sometimes more from artistic inspiration. At best, we arrive at a process that allows and relies on both approaches.

3.2 As a young student, I burned through repertoire quickly and hungrily. My teacher, at that age, saw that I was impulsive, impetuous, and a quick learner (if not always thorough). In college, my teacher was away much of the time performing, and so upon his return, he would hear us all 2-3 times/week. On each occasion he expected a completed concerto, sonata, suite etc. He was not interested in the details, as much as in seeing that we were fixing our technical limitations, bad habits, and were on target with sound musical phrasing. He taught the 'cello' much more than he taught the literature. I appreciated this approach, as he was a brilliant diagnostician and could in a few words fix things that one had had no awareness were incorrect for years.

4. My main goal is to enable the individual students to be using their body in the most efficient and relaxed manner possible. I attempt to reverse bad habits that have created tensions, and to develop awareness of the elements of playing that are both detrimental and successful to excellent playing. These principles are universal, regardless of the student's respective size, experience, talent. Of course, each individual needs to customize and conform these ideas to his/her own dimensions and gifts, however, I truly believe there are correct and incorrect ways of doing most anything.

5. Any two events on the cello are related somehow. To move a large distance, or play a 'new' interval, shift etc. is not something I find terrifying in any way. Again, if we understand the 'grid' of the instrument, we are essentially plotting points, creating a

sequentially smooth chain of events. Of course, a proper choreography and alignments of all these events will need to be organized and planned for the new piece to become as familiar as an old piece, but this happens in a stepwise and calculated fashion.

6. solfege or mentally sing the music or rhythm / think of the fingering without using the instrument / analyse the musical work, harmonically or with other analytical tool / listen to recordings of the work / memorization strategies / associate sounds, colours, emotions / create a musical narrative for the work.

6.1 All of the above are useful, helpful.

7. I think that one must practice, at times, as if 'on stage'. That is, with the intensity, concentration and energy levels that would be required in a concert setting. Only then can one begin to feel how exhausting the work may be, physically, emotionally. This is not a goal, but merely a stamina test. This test score can then hope to communicate the musical meaning of the work at all moments. This thrill should create a somewhat euphoric state. Doing things for the first time is always challenging and we are human. I hope we just 'get over ourselves' and enjoy the beautiful opportunities to play on a stage. I have been nervous for many performances in my life, but I have never not loved being there.

8. sweaty hands / increased heartbeat / negative thoughts / lack of concentration.

8.1 Your list is good. Awareness of breathing is key.

8.2 Any given set of circumstances may increase or decrease a sweaty hand... concentration can be better or worse on Tuesday or Wednesday, life happens, hard to predict. None are presently chronic, but they are all things that are humanly possible for anyone to experience.

8.3 Again, unpredictable. There is a definite correlation between levels of preparation and readiness and visible nervous symptoms.

8.4 We do what we can to anticipate how we may feel in the performance of anything. Breathing properly and singing the music usually can divert the mind from other, more destructive thoughts.

9. positive adrenaline sensation and liveliness / the desire to share a new experience with the audience / the wish to confront new challenges / the desire to divulge and premiere a new musical work / the search for artistic fullness and/or gratification as a musician / more recognition as a musician within the artistic community.

9.1 Again, your list is terrific.

10. Play for other musicians before an important presentation / Exchange ideas with other musicians, sharing opinions and suggestions / Spontaneous self-reflexion, without any written record.

11. Breathing exercises / Yoga / Stretching.

11.1 Dog-walking.

11.2 Any are going to encourage a greater physical and mental freedom, freer from stress, tensions etc.

12. The next one.

12.1 I still enjoy creating transcriptions. There are infinite projects out there to adopt and will connect to as many of them as possible. We can and should continue to look for ways to distinguish ourselves... do things that haven't been done, where possible. Try to say something valuable and important with music. We are honored and lucky to do what we do

in our lives. Yes, it takes a lot of work, but it is all music. At this point in my life, I am teaching all week and am never too far from a cello, nor the dozens of works my students are preparing. I am lucky that they challenge me in that way, it's like imposed practicing of many works at once, without really practicing. I have never relied on rote, or repetitive practice to arrive at solutions. I like to economize on that sort of time, and prefer to solve things in mathematical terms, and create a path, equation for each and every musical gesture in the literature. Of course, over time, multiple solutions can be found for any challenge we face. If we think ahead of what we do, and can trust a well-developed map of all the 'events' of our pieces', we should 'be safe'.

13. Yes.

13.1 Life is art.

D. L.: Diana Ligeti (França)

1. Chamber music.

1.1 CNSMD Paris / CRR Rueil / Fontainebleau schools.

2. Learn quickly, endurance.

2.

2.1 Yes.

2.1.1 Tortelier *Spirales* (left hand exercises, French style fingerings), Messiaen *Louange* from the Quartet (35 at the sixteenth note for right hand speed control) Battanchon thumb studies, Popper, Piatti.

2.2 I usually combine Messiaen and Tortelier.

3. More creative.

3.1 You have to go faster through difficulties, so find new solutions every day.

3.2 No, I think I had very good advice and practice.

4. Variety of styles interpretation.

5. First understanding the style of the piece (spectral, micro intervals, texture etc.) than find different ways to practice and different ways to reach the result.

6. solfege or mentally sing the music or rhythm / think of the fingering without using the instrument / analyse the musical work, harmonically or with other analytical tool / memorization strategies / associate sounds, colours, emotions / create a musical narrative for the work.

6.1 Global practicing without instrument (only imagine you practice).

7. Nothing specific, same as other repertoires.

8.

8.1 Nothing special.

8.2 For students, I notice all this and particularly memory failure and stiffness of the muscles is current.

8.3 Fear about exams (main evaluation way in France).

8.4 Concentration on the music and the technical way to reach the interpretation (what kind of movements).

9. the desire to share a new experience with the audience / the wish to confront new challenges / the desire to divulge and premiere a new musical work.

9.1 Working with a composer.

10. Record your study or performance in audio / Exchange ideas with other musicians, sharing opinions and suggestions / Spontaneous self-reflexion, without any written record.

11. Sports practices.

11.1 I have to say, I don't really do anything.

11.2 I use sport for endurance, muscle training.

12. As an interpreter you're never satisfied, the best way is to know what you could have done better and do it next time.

12.1 Control in all directions (interpretation, technique, reactivity...).

13. Yes.

13.1 If you invent every day something new, then you improve!

D. G.: Dimus Goudalouris (Grécia)

1. recitais solo / solista com orquestra / camerista

1.1 Professor de violoncelo no Conservatório Nacional de Thessaloniki – Grécia.

2. Mesmo depois de 30 anos de carreira profissional, tento estudar o máximo possível e todo dia, passando por vários aspectos da técnica, sempre com bom aquecimento; minha prioridade é estudar o repertório que tenho que tocar e apresentar em concertos.

2.1 Sim.

2.1.1 Escalas com todas as suas variantes e jeitos diferentes, exercícios de arco.

2.2 Sim, crio sempre exercícios próprios e, para aquecer, improviso usando vários aspectos da técnica.

3. mais criativa / mais eficaz

3.1 Com a experiência vem mais criatividade no jeito de estudar e de improvisar meus próprios exercícios, necessários na manutenção da técnica; vem também certamente mais eficiência e rapidez para tomar decisões na hora de encarar novo repertório.

3.2 Muito mais tempo e dedicação no estudo.

4. Certamente uma técnica sólida que tem base numa ou em várias escolas e tradições violoncelísticas, mas também a musicalidade, o estilo e a interpretação.

5. Certamente a análise do texto musical e de uma passagem difícil, como também procurar achar os jeitos mais cômodos, as posições certas e alguns truques que podem ajudar à memorizar os movimentos necessários na execução desta passagem, ajudam muito! Também, obviamente, a repetição da passagem, até ela virar natural e fácil.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / pensar dedilhados sem o uso do instrumento / analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise / criar uma narrativa para a obra.

6.1

7. Costumo estudar em casa tocando a peça e o repertório, como se fosse concerto, com toda a energia, intensidade, concentração e emoção que colocaria no palco; o meu estudo diário e contínuo de repertório conhecido ou novo é verdadeiramente e, na maioria das vezes, tocar “com tudo”, como se fosse um concerto mesmo.

8.

8.1 Às vezes uma ansiedade muito leve antes da apresentação.

8.2

8.3

8.4

9. Sensação positiva de adrenalina e vivacidade / Desejo de compartilhar uma nova experiência musical com a plateia / Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Vontade de divulgar e estreitar uma nova obra musical / Busca de plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal como músico.

9.1

10. Tocar para outros músicos antes de uma apresentação importante / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões / Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito.

11. Alongamentos. / Outro: Um pouco de concentração e também de relaxamento e silêncio antes da apresentação; rezar.

11.1

11.2 O silêncio, a concentração, a reza, ajudam para entrar já antes do concerto num estado mais espiritual, num espaço interior, quase um "trance", onde posso achar mais inspiração e fluidez.

12. Aquela onde se cria um espaço mágico, onde o tempo para e onde o artista e o público dividem a emoção e participam juntos num momento especial, numa cerimônia mais do que num concerto/evento social.

12.1 Todos.

13. Sim.

13.1

E. V.: Eduardo Vassalo (Argentina/Inglaterra)

1. orchestra section leader

1.1 Royal Northern College of Music Manchester – UK.

2. Scales and studies.

2.

2.1 Yes.

2.1.1 Popper *Studies*.

2.2 Scales in double stops.

3. more creative / more effective

3.1 I try to go straight to the point regarding the difficult challenges.

3.2 More scales.

4. I teach each student according to their problems, concentrating on what will make the most difference to their playing.

5.

6. solfege or mentally sing the music or rhythm / think of the fingering without using the instrument / analyse the musical work, harmonically or with other analytical tool / listen to recordings of the work / memorization strategies / associate sounds, colours, emotions / create a musical narrative for the work.

6.1

7.

8. sweaty hands / lack of concentration.

8.1

8.2 Lack of concentration.

8.3 Solo work.

8.4 Thinking about music-making and telling a story.

9. positive adrenaline sensation and liveliness / the desire to share a new experience with the audience / the desire to divulge and premiere a new musical work / the search for artistic fullness and/or gratification as a musician.

9.1

10. Set short, medium, or long-term goals relative to what needs to be improved / Record your study or performance in audio / Exchange ideas with other musicians, sharing opinions and suggestions.

11. Yoga / Sports practices.

11.1

11.2 Clear your mind.

12. A job well done. A good performance enjoyable for me and the audience.

12.1 My technique.

13. Yes.

13.1 Every aspect of the preparation shows in a good performance.

G. D.: György Déri (Hungria)

1. solo recitals / soloist with orchestra / chamber music

1.1 Yes, in Franz Liszt Academy of Music and István Széchenyi University, Győr.

2. Scales.

2.1 Yes.

2.1.1 Bowing and left-hand exercises through scales and also arpeggios and double stops.

2.2 Flageolet (harmonics) scales, shifting, feeling weight (right-hand), scales etc.

3. more objective / more creative / more effective

3.1 I try not to avoid the less comfortable parts and use significantly less time, not only because of the lack of time.

3.2 I think one needs to "waste" time to be able to choose conveniently which parts of practice are useful for personal aims. But, of course, with the knowledge of today it is unavoidable that I would change.

4. I try to have a personal approach for each of my students.

5. My strategies are based on timing. I prefer to start practicing new repertory very early and become familiar with the music step by step, often using a metronome. When I have the full picture of the piece, I try to understand the motives of the composer and use the energies to recreate the forces of it. At the end - before the rehearsals - I play for existing performances (on YouTube or CDs) to know the full musical environment and have fresh ideas.

6. Solfege or mentally sing the music or rhythm / think of the fingering without using the instrument / analyse the musical work, harmonically or with other analytical tool / listen to recordings of the work / memorization strategies / associate sounds, colours, emotions / create a musical narrative for the work.

6.1 As I mentioned above, I like to play together with existing recordings.

7. I think that practicing the sensation of ones feeling on stage is possible only by being actually on stage, so I prefer to have multiple preparation concerts if possible - for my family or for at least a recording device.

8. abdominal discomfort / negative thoughts / stiffness of hand or arm muscles.

8.1

8.2 The affirmative answers are still frequent nowadays, but as a student I had nearly all of them.

8.3 Does not depend on the circumstances - any concert situation can bring them on.

8.4 Certain thinking, good timing, and careful preparations before going on stage.

9. The search for artistic fullness and/or gratification as a musician.

9.1

10. Set short, medium or long-term goals relative to what needs to be improved / Record your study or performance in audio / Record your study or performance in video / Play for other musicians before an important presentation / Spontaneous self-reflexion, without any written record.

11.

11.1 Poems, books, films, listening to music.

11.2 Lightening the stress.

12. If I feel that I was near perfection both technically and emotionally.

12.1 To feel more relaxed on stage - to be able to fully show my thoughts.

13. Yes.

13.1 One must know oneself to be able to understand others - the composer - to fully commit to the music.

J. J. D.: Jin Joo Doh (Coréia do Sul/Brasil)

1. orchestra section player

1.1 Private lessons.

2. I put my priorities on technical practices to achieve more refinements - such as practicing intonation inside the musical text, bow distribution for more linear and beautiful phrases.

2.

2.1 Yes.

2.1.1 Carl Flesch scale book in the cello version.

2.2 No. Only trying some variations inside technique books.

3. more objective / more creative / more effective

3.1 Do recordings during practice sessions and criticize myself as it gives me more objective points of view that I could not observe while still practicing.

3.2 Practice more scales and arpeggios, which are always basics for all kinds of music. Also, study more with full score to understand the music better.

4. Independent to their physical differences, explain and lead so they learn the basic principles and mechanisms of the cello.

5. Recording and observing myself gives lots of insight. What I am doing wrong while struggling with those passages. Also, make a list of what I need to work on and then try out different ways of playing.

6. solfege or mentally sing the music or rhythm / think of the fingering without using the instrument / analyse the musical work, harmonically or with other analytical tool / create a musical narrative for the work.

6.1 No.

7. Slow practice with slow motion and concentration, create story or meaning for every phrase.

8. bow tremor / increased heartbeat / negative thoughts / stiffness of hand or arm muscles / lack of concentration

8.1

8.2 As a student: stiffness. Nowadays: bow tremor, increased heartbeats, lack of concentration.

8.3 When solo passages appear during orchestral pieces.

8.4 Giving myself optimistic thoughts and concentrating on the musical flow.

9. positive adrenaline sensation and liveliness / the desire to share a new experience with the audience / the search for artistic fullness and/or gratification as a musician.

9.1

10. Record your study or performance in video / Make a study journal when preparing complex works / Play for other musicians before an important presentation / Exchange ideas with other musicians, sharing opinions and suggestions.

11. Meditation / Stretching

11.1 General well-being as a person (human being) naturally leads to better music understanding, interpretation and concentration.

11.2 Reflects reasons and purpose of playing music and gives me optimistic energy that I can focus towards playing and enjoying the moment.

12. Fully express my interpretation, to share emotions and the beauty of the music with the audience.

12.1 Working on seamless bow changes and maintaining the sound for more linear phrases. Also, working on shifts and left arm movements for the same reason.

13. Yes.

13.1 To acquire specific results from practice, deliberate or creative practice is the only way to economize muscles and brain effort.

K. B.: Kristina Blaumane (Letônia/Inglaterra)

1. soloist with orchestra / chamber music / orchestra section leader

1.1 Yes. Private lessons for young musicians that will do auditions for orchestras.

2. As I work so much in orchestra, I have to keep my own technique of intonation, vibrato. As I am a section leader, I must adapt my way of playing to blend with the section and even with other instruments, in the whole orchestra. The intonation, lots of times, should be different in an orchestra to blend the chords. The vibrato should be a tiny bit narrower, not as large as if you would play a solo, and you should play lighter and slower. I need to have my maintenance and individual practicing because in the orchestra there is so much adjusting, and shifts - I must come back to my own intonation. So, it is very important every day to spend some time playing scales. When you play in an orchestra you don't have to play with a lot of pressure... also, the instrument can suffer and the overtones are not there

anymore. So, when you play scales, slowly with slow, long notes... it opens the instrument. I also focus on my right arm - I practise strokes, articulation, spiccato, legato is also very important, and so on.

2.

2.1 Yes.

2.1.1 Scales, students of course have to play scales, my teachers always told me how it is important, for the hygiene of playing. But I use lots of others exercises and ways of practising that I've learned from another musicians, not only cellists, that I realise can help.

2.2 Several... there are my particular studies that serve for me, my body and troubles that can sometimes appear, mainly because I play so much in an orchestra... But I spend time with slow scales, bow changes, vibrato.

3. More effective.

3.1 Because I am older and wiser! (laughs) If your body goes to a kind of... deterioration, your brain probably will not!

3.2 That is an interesting question. Often, looking back... I need to speak a bit about the history of my studies... I was born in Latvia when it was still part of the Soviet Union, where I had very good teachers but, living in a totalitarian world, there was not much joy... In other words, there was a very strong and strict training. When I came to London, what I really gained was to be able to enjoy playing... not to worry so much about mistakes, but to focus on the interpretation, thoughts... Here the teachers encourage from early ages to start thinking by yourself, explaining why I want to play in that way... In my previous studies, the teachers just said, "you do! ... this is out of question! ... that will make your life much harder later!" If I could go back to the Latvia of those times (because now it has changed - it is a democratic, open country, open society and the mentality has changed, and there are lots of teachers of other countries, internet and so on), I would think more for myself and I would play more passionately! This came later to me.

4. As I am not part of any institution, I don't have any regular students - also because of my demanding job! But what I consider very important is to open their ears, so they listen to themselves. We sometimes really block our hearing because of tension, and don't really listen... we hear what we want to hear. I learned a lot with my chamber music partners, to pay attention to accents, phrases, intonation... the students have to listen, then they can correct themselves throughout their lives and teach themselves.

5. For me, we do the same in any kind of challenge, there is nothing different for extended techniques, it will be in the same way.

6. solfege or mentally sing the music or rhythm / think of the fingering without using the instrument / analyse the musical work, harmonically or with other analytical tool / listen to recordings of the work.

6.1

7. I have certain routines, things you have to do when you know yourself: good sleep the night before the concert, exercises in the morning to wake up the body and generate some energy for me, don't drink, don't be stressed, be mentally prepared for the performance!

8. negative thoughts / stiffness of hand or arm muscles / memory failure.

8.1

8.2 As a student, bow tremor. Stiffness came later, usually when I am too tired or overworked, when stressed or anxious.

8.3 In fact, it really can be random, sometimes you can feel the symptoms coming..., not related with the situation or repertoire. I can play a very challenging work with a lot of confidence and be really calm and focused. For me it is more related to my personal well-being. There are some solos in orchestra that cause some emotional tension, but you learn with the experience. There are some of them that make me a bit nervous, but others I always enjoy playing, such as the cello solo in the Brahms *piano Concerto no.2*.

8.4

9. positive adrenaline sensation and liveliness / the desire to share a new experience with the audience / the desire to divulge and premiere a new musical work / the search for artistic fullness and/or gratification as a musician.

9.1

10. Record your study or performance in audio / Play for other musicians before an important presentation / Exchange ideas with other musicians, sharing opinions and suggestions.

11. Yoga / Stretching.

11.1

11.2

12. Of course, when you are on stage when minimal damage happens, but the majority happens as planned. You work so hard, and it gives a lot of satisfaction and fulfilment, of course. And the performance, whether in chamber music or orchestra, when you feel, and it rarely happens... that incredible energy... everybody involved, it passes and we experience the same energy level. Where everyone is at top performance level and somehow in the same wave of energy... it doesn't happen always, but when it happens it makes musicians so incredible happy!!!

12.1 Always working... on technique to achieve what I want musically. Continuous work... that is the never-ending story until we die. Playing the cello... or any other instrument... life-long work.

13. Yes.

13.1 I think my previous answers justify it.

L. H.: Lars Hoefs (EUA/Brasil)

1. solo recitals / soloist with orchestra / chamber music

1.1 Universidade Estadual de Campinas, SP, BRASIL.

2. I find that to maintain a high level of playing, I need to practice or even just play through difficult repertoire, such as a first movement of a concerto for cello and orchestra. I find it also important to continue performing regularly in public.

2.

2.1 Yes.

2.1.1 I still practice scales a bit every day, and a few arpeggios sometimes. I also sometimes practice etudes or repertoire that my students are working on at the moment.

2.2 I have recently begun employing a practice technique that I only just learned about through the Cello Mind videos, supplements of the book recently published by my former

teacher Hans Jorgen Jensen. This technique involves stopping at any shift, or any string crossing. I found this very simple technique enormously effective.

3. more objective / more effective

3.1 Over time, I've learned how to absorb and polish music more quickly, but at the same time I have acknowledged the need for long periods of time to truly internalize and master a work.

3.2 If that were possible, I would like to travel back in time and practice as a student much more relaxed, both physically and mentally. But I think that it simply takes a long time to learn to practice well, and that is part of the process, unfortunately.

4. I prioritize awareness, consciousness, objective examination, and personal honesty.

5. I find that, most important, is recognizing and identifying the truly difficult passages, and this varies from person to person. For myself, I must identify a passage that is difficult for me, in order to give ample and sufficient attention and time to that passage before the performance. Also, I find it essential to simulate a performance, to play in front of at least someone, to truly see what happens in the moment of stress.

6. solfège or mentally sing the music or rhythm / think of the fingering without using the instrument / analyse the musical work, harmonically or with other analytical tool / listen to recordings of the work / memorization strategies.

6.1

7. The best possible preparation is to simply perform a few times beforehand, even if for informal or artificial settings.

8. bow tremor / sweaty hands / increased heartbeat / negative thoughts / stiffness of hand or arm muscles

8.1

8.2 As I get older, I feel less confident performing from memory in public. As a student, I did entire recitals from memory without a single memory lapse. I also have more risk of a shaky bow now, if I am not able to practice regularly before a performance.

8. Situations where regular practice and preparation is not possible or inconsistent.

8.4 Consistent, daily practice and focus. There is no substitute for me.

9. positive adrenaline sensation and liveliness / the desire to share a new experience with the audience / the wish to confront new challenges / the desire to divulge and premiere a new musical work / the search for artistic fullness and/or gratification as a musician / more recognition as a musician within the artistic community.

9.1

10. Set short, medium, or long-term goals relative to what needs to be improved / Record your study or performance in audio / Record your study or performance in video / Play for other musicians.

11. Meditation / Yoga / Sports practices / Stretching.

11.1 Running.

11.2 Awareness and consciousness of the body, of tensions, of breath, of limitations, these all come into play at the cello.

12. One that reaches or hopefully goes beyond my imagined expectation of a good performance.

12.1 I continue to try for more ease, relaxation, clarity, but also understanding of the repertoire and communication of the content to the audience. Also, interaction with and awareness of musical collaborators.

13. Yes.

13.1 When I perform with a cello ensemble that I led and rehearsed, this is a very integrated experience, as I worked with all the cellists on their individual parts, on many different aspects. As a result, the performance (when successful) is remarkably rewarding and fulfilling. Also, when I commission a new work from a composer who I admire, and I perform the new piece, this is incredibly rewarding, as I feel partly responsible for bringing this new work into the world.

L. B.: Lucrécia Basaldúa (Uruguai)

1. recitais solo / solista con orquesta / jefe de naipe de orquesta.

1.1 Escuela Universitaria de Música, UDELAR.

2. Es importante mantener una técnica sumamente prolija en cada momento de tocar, especialmente en los ensayos largos. Realizar calentamientos antes de comenzar cada jornada de ensayo. Con relación al programa nuevo a estudiar, se debe concentrar el estudio con el objetivo de resolver los pasajes de dificultad.

2.1 No.

2.1.1

2.2 Suelo desarrollar ejercicios tomando como ejemplo las nuevas dificultades a resolver.

3. más objetiva / más creativa / más eficaz

3.1 Debido al poco tiempo libre para estudiar durante el año, resumo la gran parte del estudio para todo el año en el mes de enero. En ese período debo resolver, aclarar y organizar la metodología para seguir avanzando en el estudio durante los meses de trabajo, sabiendo que tendré días que no podré estudiar nada debido a la gran carga horaria de mis trabajos. Lo que hago es desmembrar las obras a estudiar en distintas partes y resolver los distintos segmentos por separado.

3.2 Hubiese aprovechado mejor el tiempo que tenía. Tal vez hubiera estudiado más repertorio.

4. Constancia de estudio. Tratar de obtener un estudio consciente, con el cual el estudiante aprenda a resolver los problemas de manera pensante y creativa en vez de ser un mero repetidor de notas.

5. Creo que las mismas. Soy de pensar mucho y a veces las soluciones vienen en momentos en donde no estoy tocando. Desmembrar las obras, armarlas como puzles, grabar los pasajes y escucharlos. Escuchar otras versiones si es que hay.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / pensar dedilhados sem o uso do instrumento / analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise / ouvir gravações da obra / utilizar estratégias de memorização / fazer associação de imagens, cores, emoções / criar uma narrativa para a obra.

6.1

7. Memorizar la obra. Tocarla mínimo 2 veces seguidas en cada ensayo para aumentar la resistencia. Figurar mentalmente en cada día de estudio estar frente al auditorio. Estudiar

con los zapatos que voy a usar en el concierto, un detalle no menor. Acostumbrarme a la altura de mis piernas y saber que podré moverme cómoda con el instrumento me ayuda a tener más seguridad pensando en la performance frente al público.

8. Aumento da palpitación cardíaca / Pensamientos negativos.

8.1 En momentos de estrés mi mente dispara imágenes. Mi desafío es acallar mi mente.

8.2 Cuando era estudiante, me temblaban las manos y tenía sudoración fría.

8.3 Los segundos previos al solo, la espera detrás de bambalinas, son momentos de tensión cardiovascular y sudoración. Mientras estoy tocando hoy en día tengo que luchar cada instante para acallar mi mente de las imágenes que me vienen a causa del estrés.

8.4 Como una meditación, trato de concentrarme en las notas, repitiendo en mi mente nota a nota que estoy tocando.

9. Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Vontade de divulgar e estrear uma nova obra musical / Busca de plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal como músico

9.1

10. Estabelecer metas a curto, médio ou longo prazo do que precisa ser melhorado / Registrar seu estudo ou performance em áudio / Registrar seu estudo ou performance em vídeo / Tocar para outros músicos, antes de uma apresentação importante / Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito. / Outro: Tocar para mis alumnos, mis amigos cercanos y mi familia. Realizo pequeños encuentros musicales, para practicar la performance en vivo. Practico con piano las obras que son con orquesta.

11. Meditação / Exercícios de Respiração / Alongamentos / Outro: Fisioterapia para las manos.

11.1 Magnetoterapia para ayuda a evitar los dolores en las manos.

11.2 La meditación me ayuda a concentrarme y poder dormir bien. Los ejercicios de respiración me ayudan a enfocarse y aplacar los nervios a la hora de tocar. Los ejercicios de elongación son necesarios para mantenerme en buena condición física.

12. Dar todo de mí. Técnica y emocionalmente.

12.1 Madurez musical.

13. Sim.

13.1 Si dudas cada avance, cada pensamiento, cada resolución de los problemas a la hora de estudiar un nuevo repertorio, y cada presentación a lo largo de los años nos va otorgando madurez. Como artistas crecemos brindando el alma a nuestro público, pero también nos alimentamos de esa acogida y crecemos en cada aplauso y reconocimiento. Ese camino de entrega y crecimiento se retroalimenta y nos va llevando a esa autorrealización. Pero a medida que llegamos a un escalón, nuevos desafíos aparecen y comienza nuevamente el ciclo, pero partimos del último escalón alcanzado.

M. O. P.: Matias de Oliveira Pinto (Brasil/Alemanha)

1. recitais-solo / solista com orquestra / camerista.

1.1 Professor catedrático na Universidade de Münster, Alemanha.

2. Concentrar-se no essencial...

2.1 Sim.

- 2.1.1 Técnica básica com escalas, arpejos etc.
- 2.2 Sempre invento exercícios de acordo com as necessidades do momento.
- 3. Mais eficaz.
 - 3.1 Com a experiência, sabemos mais precisamente do que precisamos em cada situação.
 - 3.2 Justamente focar mais no que é necessário...
- 4. Foco sempre no trabalho que cada estudante precisa, isso pode diferir de estudante para estudante. Não acredito numa fórmula rígida, igual para todos.
- 5. Sempre o preparo para qualquer passagem complicada deve partir de uma situação cômoda, sem stress... do mais simples ao mais complexo, mais elaborado.
- 6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / pensar dedilhados sem o uso do instrumento / analisar a obra, sob o ponto de vista harmônico ou com outras ferramentas de análise / utilizar estratégias de memorização / fazer associação de imagens, cores, emoções / criar uma narrativa para a obra.
 - 6.1
- 7. O bom preparo é o melhor remédio para a segurança da performance... a partir daí, uma boa concentração, respiração etc.
- 8.
 - 8.1 Adrenalina em combinação aos itens mencionados acima.
 - 8.2 Adrenalina sempre...
 - 8.3 As situações em que estou menos seguro...
 - 8.4 Respirar lentamente e em profundidade, concentração...
- 9. Sensação positiva de adrenalina e vivacidade / Desejo de compartilhar uma nova experiência musical com a plateia / Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Vontade de divulgar e estrear uma nova obra musical / Busca de plenitude artística e/ou maior gratificação pessoal como músico.
 - 9.1
- 10. Registrar seu estudo ou performance em áudio / Tocar para outros músicos, antes de uma apresentação importante / Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito. / Outro: O conhecimento mais profundo possível da nova obra...
- 11. Exercícios de Respiração / Técnica de Alexander / Alongamentos.
 - 11.1
 - 11.2 Respirar sempre é importante... a Técnica Alexander é essencial para uma boa posição [postura]...
- 12. Aquela em que nos aproximamos mais ao nosso ideal de interpretação...
 - 12.1 A expressão das obras...
- 13. Sim.
 - 13.1

M. K.: Melina Kyrkiris (Argentina)

- 1. chamber music / orchestra section player
 - 1.1 Yes, privately.
- 2. Bow exercises and scales for intonation.
 - 2.

2.1 Yes.

2.1.1 Feuillard, exercises for bowings, Piatti, Popper.

2.2 Applying the exercises mentioned above to the pieces performed at the moment.

3. more objective / more effective.

3.1 Considering that life becomes more complex with more responsibilities, family and work, it is essential to be capable to maximize time and effort when practising.

3.2 I would add the "group space" earlier, I mean to play in front of other students and show each other the working progress, if possible once a week and with piano if the piece requires.

4. Balance both in technique and musical performance aspects.

5. All those we know! It depends on each difficulty.

6. solfege or mentally sing the music or rhythm / listen to recordings of the work.

6.1

7. Understand the music. Feel secure. Enjoy it.

8. sweaty hands / increased heartbeat / stiffness of hand or arm muscles.

8.1

8.2 Sometimes a faster heartbeat.

8.3 Solos.

8.4 Trying to relax, get concentrated and enjoy the music.

9. positive adrenaline sensation and liveliness / the desire to share a new experience with the audience / the wish to confront new challenges / the desire to divulge and premiere a new musical work / the search for artistic fullness and/or gratification as a musician / more recognition as a musician within the artistic community.

9.1 Communicate and express through music.

10. Record your study or performance in video / Play for other musicians before an important presentation / Spontaneous self-reflexion, without any written record.

11. Meditation / Breathing exercises.

11.1

11.2 It makes it easier to get focused.

12. When you feel you put in everything and you "connect" with the music, even if mistakes come out, "something" must happen. That way makes sense.

12.1 All aspects can be improved, always!

13. Yes.

13.1 Any resource is welcome, sometimes it can happen that we solve some difficulties in a way we didn't expect, so it is positive to try different approaches.

M. R.: Miguel Rocha (Portugal)

1. recitais-solo / camerista / chefe de naipe de orquestra

1.1 ESART - Escola Superior de Castelo Branco – PORTUGAL.

2. Preocupo-me muito com a "economia dos meios" para atingir maior eficácia e menos esforço. Organizar os gestos no tempo e gravá-los detalhadamente. Trabalhar a antecipação, mental e física, de cada um deles.

2.1 Sim.

2.1.1

2.2 Sim, trabalho muito a "limpeza" técnica no repertório que vou tocar. Não tenho mais tempo para outro repertório técnico. Tento sobretudo focar-me, separadamente, nos diferentes vectores que constituem a interpretação, avaliando-os separadamente. Por exemplo: no som - no arco (pontos de incidência na corda; velocidades; sítios, nos movimentos do braço, antebraço, pulso ou/e dedos etc.) - vibratos - decidir quais as velocidades e amplitudes de base consoante a cor ou a intenção musical, sempre em função das dinâmicas, velocidades e pontos de incidência do arco; decidir os pontos ou notas onde fazer variações de amplitude e/ou velocidade (conjugando sempre com o arco); - afinação - privilegiar a ressonância dos harmónicos, por simpatia; confirmar a relação entre quartas, quintas e oitavas na frase.

3. mais criativa / mais eficaz.

3.1 Ao me focar sobre cada um dos vetores acima referidos, separadamente e avaliando-os, permite-me maior concentração e progressos rápidos e mais tangíveis. Fora isso, tento ser sempre criativo. Forço-me a inventar sempre exercícios diferentes e a recomençar em sítios, sempre diferentes, para manter a concentração.

3.2 Nós somos uns eternos estudantes... a minha procura continua. O difícil, tanto quando jovem como agora, é manter a mesma vontade e frescura nesse caminho...

4. Agora, para mim, o mais importante é o aluno acreditar no seu potencial e ter vontade de trabalhar com paixão todos os dias. Só depois, dar-lhe as ferramentas para que não se ouçam os pontos fracos dele, mas sim as suas qualidades.

5. Todos os vectores enumerados no ponto 2.2., com enorme preocupação em gravar os reflexos físicos, as sensações, de uma forma organizada com "economias de meios" e, sempre, com imaginação e criatividade.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / analisar a obra, sob o ponto de vista harmónico ou com outras ferramentas de análise /utilizar estratégias de memorização.

6.1 Ouvir e analisar as minhas próprias gravações, quando decido encadear. Para mim, é importante para definir novas estratégia, novas prioridades e aproximar o meu imaginário com a realidade.

7. É importante estar confiante nos conteúdos de que falei no ponto 2.2. e 5.

8. Suor nas mãos / Aumento da palpitação cardíaca.

8.1

8.2

8.3 Quando era estudante e estavam na sala grandes músicos que eu admirava.

8.4 Pensar que o coração bombeava para me ajudar a tocar melhor.

9. Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Vontade de divulgar e estreiar uma nova obra musical.

9.1

10. Estabelecer metas a curto, médio ou longo prazo do que precisa ser melhorado / Registrar seu estudo ou performance em áudio / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões.

11. Técnica de Alexander / Método Pilates / Alongamentos.

11.1

11.2 A não ter lesões e a não me sentir fisicamente cansado.

12. Quando consigo surpreender o público. Caso o compositor esteja vivo, o satisfazer.

12.1 Pretendo desenvolver toda a "alquimia" técnica/musical que permita melhorar a mensagem sensitiva do meu imaginário.

13. Sim.

13.1 Fora tudo o que disse, saliento que o facto de tocar tanto violoncelo barroco como música contemporânea me ajudou muito na minha evolução técnica/musical.

M. R. C.: Minna Rose Chung (Canadá/ EUA/ Coréia do Sul)

1. solo recitals / chamber music.

1.1 Yes, University of Manitoba (Canada).

2. Practice technical spots within the music and if it proves unattainable in a short amount of time, go to an etude that addresses the issue, which I can generally pinpoint. I also continue lessons with colleagues or former teachers when preparing solo concerti.

2.

2.1 Yes.

2.1.1 CelloMind for intonation and more structural left-hand issues; Kreutzer-Silva for the bow; Popper and Piatti for the left hand, string crossings.

2.2 CelloMind has original exercises that I have found helpful in the technique section, particularly shifting to the high positions and shifting to thumb positions. Most of my issues revolve around intonation of double stops and descending shifts through unusual modulations in new music compositions.

3. more objective / more creative.

3.1 I don't know if it is more effective, but I would say that I use time more wisely and my brain on all cylinders.

3.2 I would choose to be more narrow-minded, meaning I would make decisions earlier and be much more systematic in practice. I would also listen to more orchestra excerpts and pay much more attention to bow technique!

4. Musical thought, clearer expressions. If the technique is lacking, those lessons are generally quite brutal. I don't like to change someone's set-up, but in some cases it is necessary.

5. Letting go of the weight / fingerboard for long shifts and knowing which direction the hand and arm moves, depending on the direction and the fingering. The timing of shifts is very important and is not addressed enough in lessons and master classes. I feel the same with string crossings and choosing fingerings. My pet peeve are people who chose a fingering based on convenience instead of colour. Also, hearing pitches in your inner hearing before you land on it.

6. solfege or mentally sing the music or rhythm / memorization strategies / create a musical narrative for the work.

6.1 Memorize systematically without touching the cello; always start with the first measure and build from there - this is very important for Bach.

7. Smart rehearsals, give yourself more time than you need. SCORE STUDY. Decide if bowings are important to the ensemble or not.

8. negative thoughts / stiffness of hand or arm muscles / lack of concentration / memory failure.

8.1 I believe performance anxiety is a true struggle. I cannot speak to this personally, but I tend to think that preparation can overcome many struggles on the stage.

8.2 Stiffness and memory failure, I am more distracted.

8. Solo with orchestra, Bach cello suites.

8.4 Better preparation, simulated concert performance.

9. the wish to confront new challenges / the desire to divulge and premiere a new musical work / the search for artistic fullness and/or gratification as a musician / more recognition as a musician within the artistic community.

9.1 One must be willing to embrace the challenges.

10. Set short, medium, or long-term goals relative to what needs to be improved / Record your study or performance in audio / Make a study journal when preparing complex works / Play for other musicians before an important presentation / Exchange ideas with other musicians, sharing opinions and suggestions / Spontaneous self-reflexion, without any written record. / Outro: Be honest with yourself. If I think I am under-prepared, I cancel everything and focus on my practice.

11. Meditation / Yoga / Sports practices / Stretching.

11.1 Mental optimism, acupuncture, chiropractor.

11.2 Yes.

12. Clean execution, spontaneous musical gestures, creating textures that are unique and generated from the feel of the live performance, creating connection on the stage. Including the audience in the performance.

12.1 Always technique, sound + colour, new textures from the bow.

13. Yes.

13.1 I believe music should not be imitated, each performance needs to be unique and honest. There is nothing worse than someone "phoning in" a performance. Always try to create something real.

P. G.: Paulo Gaio (Portugal)

1. recitais-solo / solista com orquestra / camerista.

1.1 ESML e ANSO, as duas em Lisboa.

2. Agilidade - articulação / controle da velocidade do arco - vibrato / afinação - trabalho lento.

2.1 Sim.

2.1.1 Articulação com alternância dos dedos, *60 exercícios diários* de Louis Feuillard, escalas e arpejos, incluindo trabalho com cordas dobradas.

2.2 O aumento da velocidade em relação ao tempo requerido traz o conforto posterior, nunca deixar que o tempo seja um estorvo. Em *moto perpétuos* (em geral semicolcheias), trabalhar com ritmos de modo a que as combinações implicando mudança de corda ou de posição deixem de ser problemáticas. Obviamente, a repetição das frases "difíceis" em busca de melhorias continua a ser um processo extremamente útil.

3. mais objetiva / mais eficaz.

3.1 Menos tempo, mais resultados. Não misturar problemáticas.

3.2 Quiçá essa grelha de objectivos seria mais clarividente, proporcionando um melhor aproveitamento do tempo de estudo.

4. Amor pela música, amor pelo trabalho. Uma ambição emocional que ultrapasse o desejo de ser virtuoso como objetivo principal. Um cuidado especial na decisão sobre os objetivos comunicacionais, uma humildade tranquila perante o texto musical.

5. Respeito pela respiração, construção mais lenta do projeto técnico, busca profunda do sentido musical da obra.

6. Criar uma narrativa para a obra.

6.1 Não, as opções foram todas citadas.

7. O já citado em 5. Apresentar a colegas bons ouvintes antes da apresentação pública.

8. Aumento da palpitação cardíaca / Falta de concentração / Falha de memória.

8.1 Mais uma vez, os diabos estavam todos mencionados na pergunta anterior.

8.2 Os mesmos, mas menos.

8.3 Fotógrafos, professor na primeira fila, criança balouçando os pés.

8.4 Estudar mais sempre ajuda. Desviar o olhar para o "infinito", melhorar a respiração, às vezes tocar um pouquinho mais lento e usando a agógica de um modo mais afirmativo.

9. Sensação positiva de adrenalina e vivacidade / Desejo de compartilhar uma nova experiência musical com a plateia / Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Vontade de divulgar e estreiar uma nova obra musical.

9.1

10. Estabelecer metas a curto, médio ou longo prazo do que precisa ser melhorado / Tocar para outros músicos, antes de uma apresentação importante / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões / Autorreflexão espontânea, sem registros por escrito.

11. Práticas esportivas.

11.1

11.2 Natação tem sido fundamental. Coordenação respiratória com resistência.

12. Talvez chegue a esse momento um dia qualquer. O "sucesso" é realmente muito relativo... Mais de mil concertos, mas...

12.1 Honestidade para com o texto e para comigo.

13. Talvez.

13.1

P. N.: Per Nystrom (Suécia)

1. solo recitals / chamber music / orchestra section leader

1.1 Yes, University of Örebro/Sweden

2. To be really time efficient. The very basics become more important - and with time you realize that. To look for the feeling of "ONE" when my body and mind are absolutely present; good sound and contact with bow, my hand position and shifts are in tune. That my body, face, mouth, head, shoulders, back, ass & legs are in balance. This was equally important 30 years ago, but I didn't have maturity to understand and accept that.

2.1 Yes.

2.1.1 Scales with metronome. The met. stops you from being a fool and bullshitting yourself. Also, do not look at your left hand and think that will make it more secure - this is false. Presence [attention] and ears are much stronger tools to lead left hand.

2.2 I always create exercises inspired from difficulties and whatever repertoire I'm doing.

3. more creative / more effective.

3.1 Don't have time to bullshit myself.

3.2 Everything. Would practice much more and much better.

4.1. To understand the nature of cello and body, laws and nature. Craftsmanship. 2. Courage to find the students' own voice and courage. These two are intimately linked together.

5. Go back to basics. Analyze first, what is really difficult here, use your own creativity and imagination to understand, and solve a problem. Invent problem fixers (exercises). Usually all problems are very similar for an individual, physically and mentally.

6. solfege or mentally sing the music or rhythm / think of the fingering without using the instrument / analyse the musical work, harmonically or with other analytical tool / listen to recordings of the work / memorization strategies / associate sounds, colours, emotions / create a musical narrative for the work.

6.1

7. To make the music and its expression into your own. Otherwise there is no point to go on stage.

8. increased heartbeat / stiffness of hand or arm muscles.

8.1 Dizzy and incredibly tired.

8.2 It just depends, difficult to answer.

8.3 When you're not comfortable on stage; playing with less good strings; with a weak 1st violinist or a clumsy pianist...

8.4 Meditation, sleep well.

9. positive adrenaline sensation and liveliness / the desire to share a new experience with the audience / the wish to confront new challenges / the desire to divulge and premiere a new musical work / the search for artistic fullness and/or gratification as a musician / more recognition as a musician within the artistic community.

9.1

10. Set short, medium, or long-term goals relative to what needs to be improved / Play for other musicians before an important presentation / Exchange ideas with other musicians, sharing opinions and suggestions / Spontaneous self-reflexion, without any written record.

11. Meditation / Yoga / Sports practices / Stretching

11.1 Psychology.

11.2 A lot.

12. When I felt I could tell the audience a story. That the circle works; music-artist-audiences.

12.1 Just absolutely everything.

13. Yes.

13.1 We need all help and inspired assistance we can get.

V. H.: Victoria Harrild (Inglaterra)

1. chamber music / orchestra section leader.

1.1 No.

2. It is about quantity - at some level, fitness is maintained by daily drills and learning new repertoire. But it is important to play the cello most days at least 2 hours per day. Not a problem!!

2.

2.1 Yes.

2.1.1 Carl Flesch *Scale System* and Sevcik.

2.2 No, I'm way to unimaginative and the repertoire has enough real bastards to learn, so I don't need to come up with some more for the fun of it.

3. more creative / more effective.

3.1. I'm fitter, so technically it's very freeing to explore the music.

3.2 I probably wouldn't.

4. Just listen to them and help fix things. They can hear what is wrong, they just don't know how to break it down in their practice so that they are secure. That and understanding the music they play / Musically and harmonically / it's important to really get it.

5. Practice slowly.

6. solfege or mentally sing the music or rhythm / analyse the musical work, harmonically or with other analytical tool / listen to recordings of the work.

6.1 Generally, just really becoming familiar with the score by reading it is in itself enough. You don't really need strategies: all the information you need is there, you just need to read it.

7. Actually, all preparation is really the same. Just give yourself enough time - that's the main thing.

8. bow tremor / sweaty hands / increased heartbeat / abdominal discomfort / negative thoughts / stiffness of hand or arm muscles / lack of concentration / memory failure.

8.1

8.2 All of them when I was starting out and now nothing for a long time. Let's hope it stays that way!

8.3 Knowing someone wanted me to fail.

8.4 Get used to it. Seriously, you need a certain mental strength in this job.

9. the wish to confront new challenges / the search for artistic fullness and/or gratification as a musician.

9.1 I really like sitting with scores and getting to discover music.

10. Spontaneous self-reflexion, without any written record. / Outro: So simple. Listen and practice slowly a LOT.

11. Meditation / Breathing exercises / Yoga / Stretching.

11.1 Mental Training.

11.2 Preparation can't protect you from all things, but it can get you really far.

12. Being free with my colleagues.

12.1 (laugh) All of them!

13. Perhaps.

13.1 Not sure I understand the question, sorry.

Y. M.: Yaniel Matos (Cuba/Brasil)

1. recitais-solo.

1.1 Dou aulas particulares.

2. Penso que é importante alinhar o que sinto e penso com o som que produzo. Nem sempre esses aspectos andam juntos na minha vida como violoncelista, pode ser por causa do instrumento, do estado de ânimo... então, costumo me gravar - pequenos trechos - e, mediante esta audição, começo a lapidar a sonoridade que quero transmitir. Mantenho uma série de exercícios quase diários, para manter-me em forma e amadurecer as ideias.

2.1 Sim.

2.1.1 Estudo solos de outros instrumentistas como Miles Davis e John Coltrane. Mas, também, procuro os clássicos: os *Caprices* de Piatti, *Estudos* de Duport, Popper e *Suítes* de Bach.

2.2 Procuro estudar exercícios que me ajudem a expressar melhor o que quero; estudo muitos intervalos em vários tons, maior, menor, terças e quartas, muitos exercícios de pianistas e ritmos no arco variados, acentuando as notas intercaladas.

3. mais objetiva / mais criativa / mais eficaz.

3.1 Hoje, estudo mais focado no que me interessa, com um olhar menos crítico do que escuto e pesquiso, tentando entender cada vez mais meu instrumento, tocando-o em condições diferentes.

3.2 Improvisaria mais e procuraria tocar outras músicas que não foram escritas para o *cello*.

4. Tento priorizar a sonoridade, o que ele sente, que pode ser diferente do meu, mas que em sua interpretação tenha algo que pertence a ele, sem desrespeitar o caráter da obra. O papel da improvisação é importante para escutar sua alma.

5. Tento estudar devagar, prestando muita atenção no que quero executar, as vezes leva tempo... me concentro nas passagens que são desafiadoras, tentando lograr o propósito de tocar bem.

6. solfejar ou cantar mentalmente a música ou ritmo / pensar dedilhados sem o uso do instrumento / ouvir gravações da obra / criar uma narrativa para a obra.

6.1 Descansar e levar a energia do estudo do instrumento para algo que não me lembre o instrumento, como ficar alguns dias na praia mergulhado em um livro ou outra experiência.

7. Sentir que domino a peça, que conheço o que faz o piano ou como o baterista vai tocar, sentir um domínio maior do que se está ouvindo.

8. Suor nas mãos.

8.1 Insegurança com alguma marcação, pouco ensaio.

8.2 Pouco ensaio as vezes provoca insegurança; podem aparecer tremores, desconforto abdominal, falha na memória.

8.3 Às vezes antes de começar... depois, a Deus pertence.

8.4 Procurar algo para descontrair.

9. Sensação positiva de adrenalina e vivacidade / Desejo de enfrentar novos desafios como performer / Vontade de divulgar e estreiar uma nova obra musical.

9.1 Tocar com outros músicos, e quando são muito bons, melhor.

10. Estabelecer metas a curto, médio ou longo prazo do que precisa ser melhorado / Registrar seu estudo ou performance em áudio / Registrar seu estudo ou performance em vídeo / Trocar ideias com outros músicos, compartilhando opiniões e sugestões.

11. Meditação / Exercícios de Respiração / Yoga.

11.1

11.2 Meditar me deixa mais consciente sobre mim, meus propósitos ficam mais claros. Isso me ajuda a determinar melhor o que quero alcançar.

12. Me sentir bem depois de tocar, achar que foi bom.

12.1 Penso que a técnica e a improvisação.

13. Sim.

13.1 Eu dou muito valor a improvisação livre. Se você conseguir improvisar para algumas pessoas que estejam prestando atenção a seu discurso, isso te ajuda na performance e na relação instrumento - instrumentista.