

# Interferências nas Práticas Performáticas Musicais: Gatilhos e Minimização por Meio de Técnicas de Yoga

Helder Tomas Pinheiro

Universidade Estadual de Campinas | Brasil

**Resumo:** O potencial de uma performance musical pode ser significativamente prejudicado caso o(a) performer se distraia com interferências - externas ou internas - que possam surgir no decorrer de sua realização. Desta forma, o objetivo do presente estudo é de compreender os gatilhos de tais interferências, além de buscar teorias e práticas que possam contribuir para minimizá-las. Para isso, observamos a realização de duas performances musicais e o como os artistas lidaram com as interferências externas que surgiram. No que tange às interferências internas, nos embasamos na teoria do *Espectro da Consciência* formulada por Ken Wilber (1995) e aplicada no âmbito da performance musical por Abel Moraes (2000) para compreender como elas se desencadeiam. Para finalizar, verificou-se que a prática de pranayama, técnica advinda do Yoga, se mostra como uma possível ferramenta na colaboração à minimização das interferências internas no âmbito psicológico.

**Palavras Chave:** Performance Musical. Atenção. Interferências na Performance Musical. Presença. Níveis de Consciência.

**Abstract:** The musical performance potential can be significantly impaired if the artist is distracted by interference - external or internal - that can arise during the performance. Thus, the objective of the present study is to understand the triggers of these interferences, in addition to looking for theories and practices that can contribute to minimize them. For this, we observed the realization of two musical performances and how the artists dealt with the external interferences that arose. Regarding internal interferences, we base ourselves on the theory of the Spectrum of Consciousness formulated by Ken Wilber (1995) and applied in the scope of musical performance by Abel Moraes (2000) to understand how they are triggered. Finally, it was found that the practice of pranayama, a technique derived from Yoga, shows itself as a possible tool for minimizing internal interference at a psychological sphere.

**Keywords:** Musical Performance. Attention. Musical Performance Interferences. Presence. Consciousness Levels.

**E**xpressar ideias musicais fluentemente através de um instrumento é uma tarefa de alta complexidade, pois o indivíduo, além de ser requerido a dominar uma série de fundamentos musicais - que muito frequentemente serão determinados pela linguagem musical por ele praticada - também deverá incorporar diversos conceitos gestuais e motores. Estes conceitos serão definidos não somente pelo instrumento que será utilizado para a expressão musical, mas também pela demanda técnica do repertório selecionado e pela poética interpretativa<sup>1</sup> escolhida. Podemos afirmar que o estudo teórico/prático visando a fluência musical expressiva é o primeiro passo a ser dado para que o(a) musicista acesse uma outra atividade relacionada com as práticas musicais que é a da PMu (Performance Musical), momento no qual o(a) musicista executa publicamente a interpretação de uma obra. É válido mencionar que “a situação da performance musical exige uma ação focada, uma atenção plena, uma presença mental e corporal para que seja desencadeado um fluxo de acontecimentos” (BASTOS, 2019, p. 58), caso contrário o(a) performer poderá estar sujeito a uma série interferências, como nos aponta Lima et al., as quais tendem a prejudicar seu potencial performático.

[...] a execução musical também pode ser modificada por fatores externos que surgem no momento em que se realiza a execução. As condições acústicas de uma sala de concerto, a emoção do intérprete no ato da execução, os problemas advindos de uma corda de violão mal ajustada ao dedo, e até o erro ocorrente, são situações nas quais o instrumentista tem pouco ou nenhum controle e interferem prontamente no resultado final da execução (LIMA; APRO; CARVALHO, 2006, p. 15).

Green trata amplamente sobre a questão das interferências que um(a) performer está sujeito(a) durante suas PMus (Performances Musicais). Ele considera que o resultado final de uma PMu pode ser indicado através da seguinte equação:  $(P = p - i)$ , onde lemos: **P** = performance musical; **p** = potencial e **i** = interferências (GREEN, 1986, p. 12). Podemos concluir, com base na equação, que uma PMu é o resultado de seu potencial subtraindo as interferências que a modificam negativamente.

---

<sup>1</sup> Morais nos ajuda a compreender melhor o conceito de *poética interpretativa*: “[...] tarefa, talvez mais próxima do cotidiano de trabalho dos músicos, é compreender os diferentes sistemas interpretativos (ou de poíesis interpretativo musicais) como dimensões frequentemente incompatíveis, incomensuráveis entre si. Podemos chamar esses sistemas interpretativos de “escolas”, ou de “poéticas interpretativas”. Cada uma delas elege suas abordagens específicas dos materiais sonoros, desde os mais claramente determinados, como postura, acessórios, dimensões e materiais de instrumentos, até os mais intangíveis, mas não menos “concretos” para a prática musical, tais como sonoridade, tipo de fraseado, articulação, abordagem agógica, direcionalidade formal” (MORAIS, 2014, p. 66).

Portanto, para Green, quanto menores forem as interferências mais próximo de seu potencial máximo o(a) performer poderá atuar.

No presente trabalho entendemos como interferências os estímulos que podem gerar distrações e, conseqüentemente, minimizar o potencial de uma PMu. Tais estímulos podem atuar em âmbito interno ou externamente ao performer. No que tange às interferências internas podemos pensá-las a partir, por exemplo, de questões psicológicas (como os pensamentos negativos, autojulgamentos depreciativos e lembranças de situações traumáticas vividas em palco) ou emocionais (ansiedade, medo, angústia, etc.). Em relação às interferências externas podemos exemplificá-las com situações como: os ruídos advindos do ambiente da apresentação; uma corda que se quebra; condições climáticas extremas - tais como frio ou calor excessivos; vestimentas desconfortáveis; etc...

Após estudar uma nova obra o(a) artista carrega consigo um potencial performático - relativo à expressividade, técnica, musicalidade, etc. Este potencial está diretamente relacionado com a forma como foram abordados os estudos envolvidos no decorrer do processo de preparação de sua performance. Contudo, tal potencial pode ser minimizado caso o(a) performer sofra a influência de interferências – que, como dito anteriormente, podem surgir em âmbito interno ou externo - a ponto de distraí-lo do seu fazer musical. Neste sentido Moraes salienta que focar no desenvolvimento do potencial performático é importante, porém, também é necessário trabalhar aspectos que visem a minimização das interferências.

Tentar apenas desenvolver nosso potencial é importante, mas não é suficiente, já que as interferências, se não trabalhadas e minimizadas, estarão sempre, ou quase sempre, presentes para “subtrair” algo de nós. Portanto, se tentarmos reduzir ao máximo as interferências, ou as barreiras, que comprometem a ação e a expressão do nosso potencial, teremos a chance de aprender, praticar e executar uma peça musical num nível bastante próximo do nosso potencial máximo (MORAES, 2000, p. 34).

Destarte, o presente estudo busca refletir e compreender sobre como surgem e atuam as interferências (externas e internas) no campo das PMus e apontar práticas que possam colaborar para diminuí-las. Acreditamos assim que este trabalho pode contribuir à não minimização do potencial performático de instrumentistas em geral. É importante salientar que os objetivos deste estudo não são os de pesquisar por práticas que visem o aprimoramento de uma performance musical, expressivo, criativo, etc. No entanto, as práticas que aqui serão abordadas podem contribuir para que as

interferências que venham a existir sejam minimizadas e passem a não mais prejudicar o potencial adquirido pelo performer através de seu processo de preparação performático. Também é válido mencionar que os exemplos e as reflexões musicais que serão realizadas partirão sempre da perspectiva das práticas solísticas ao violão, logo, antes de nos atermos especificamente às questões relativas as interferências nas PMus, consideramos necessário expor a multiplicidade de parâmetros envolvidos na prática instrumental musical ao violão.

## 1. A prática instrumental e o violão

Quando um(a) performer experiente executa uma ideia musical (podendo esta vir de uma composição, arranjo ou improviso), normalmente ela surge fundamentada em diversos parâmetros de ordem musical, expressiva e técnica. No caso das práticas performáticas ao violão isto não é diferente. A fim de exemplificar essa afirmação, selecionamos um pequeno trecho musical extraído da *Mazurka n°3*, obra concebida no ano de 1938 pelo compositor brasileiro Aníbal Augusto Sardinha (1915- 1955), também conhecido como Garoto.

FIGURA 1 – Quatro primeiros compassos da Mazurka n° 3 de Garoto.

The image shows a musical score for the first four measures of the Mazurka n° 3 by Garoto. The score is written for guitar and includes the following details: tempo of 84, key signature of D major (two sharps), and a 2/4 time signature. The notation includes a treble clef, a key signature of two sharps, and a 2/4 time signature. The first measure starts with a D chord (indicated by a circled D) and a 4-fret barre. The second measure has a 4-fret barre. The third measure has a 2-fret barre. The fourth measure has a 5-fret barre. The score includes various musical notations such as notes, rests, and accidentals. The piece is attributed to Garoto (Aníbal Augusto Sardinha) from 1938.

Fonte: BELLINATI (1991, p. 30)

No que tange às questões musicais, o trecho selecionado contém claras indicações sobre tonalidade, métrica, andamento, textura, alturas e ritmos das notas. Neste caso, os conteúdos de ordem musical foram previamente elaborados e fixados, porém, em relação à expressividade, as escolhas ainda podem ser realizadas pelo(a) performer o(a) qual definirá o como dosará as múltiplas possibilidades que cada parâmetro expressivo (pulsção, timbre, dinâmica, articulação e vibrato)

proporciona. O trabalho a ser realizado, em relação à expressividade, é feito a partir do como a obra será interpretada. Muitos professores, quando tratam sobre a elaboração de uma interpretação, sugerem o canto como uma útil ferramenta, pois ele pode auxiliar neste processo.

A professora Monina Távora<sup>2</sup>, por exemplo, sugeria esta prática<sup>3</sup> aos Irmãos Assad<sup>4</sup>. Se utilizada tal ferramenta no contexto do excerto acima, o(a) performer poderá observar as linhas melódicas (no caso do trecho acima as linhas agudas, médias e graves) e cantá-las a fim de proporcionar maior compreensão sobre o trecho, bem como fundamentar seu processo de criação interpretativa.

Tendo agora os parâmetros musicais e interpretativos devidamente formulados e compreendidos, o(a) performer passa a se deparar com questões de ordem técnica instrumental. Para Madeira e Scarduelli a técnica instrumental é “[...] o conjunto de procedimentos que permite a transmissão de ideias musicais para um instrumento. Este conjunto abrange tanto as imagens mentais quanto os posicionamentos e movimentos corporais, e para sua plena atividade, é exigida a adaptação do corpo ao instrumento” (MADEIRA; SCARDUELLI, 2013, p. 183). Desta forma, um pequeno trecho musical como o da *Mazurka n.º 1* pode gerar uma série de questões, como por exemplo: qual seria a melhor digitação para este trecho? Qual o melhor posicionamento das mãos para executá-lo? Durante as práticas tem havido precisão (relativa às alturas, ritmos) e sincronia entre as mãos? Quais seriam as melhores posturas corporais para executá-la? Em quais partes do corpo o trecho gera tensão? Etc.

É interessante observar a quantidade de informações (de ordem musical, expressiva e técnica) que o(a) performer deve processar enquanto prepara um pequeno trecho musical ao violão solo. No contexto de uma PMu, no entanto, o(a) performer lidará com todas estas informações de forma

---

<sup>2</sup> Adolfin Raitzin Távora, conhecida pelo nome artístico de Monina Távora, nasceu em 1921 na Argentina. De acordo com Morais: ela era filha de um psiquiatra austríaco que imigrou para a Argentina durante a segunda guerra. Foi aluna de Domingo Prat e estudou piano com Ricardo Viñes. Foi também aluna de Segóvia durante um período de cerca de sete anos e casou-se com o geólogo brasileiro Elisário Távora, vindo a residir no Brasil até meados dos anos setenta, período no qual orientou a formação do Duo Abreu e posteriormente do Duo Assad (MORAIS, 2007, p. 129).

<sup>3</sup> Sérgio Assad, em um depoimento feito em 2011 (na ocasião da passagem da professora Monina Távora) destacou oito pontos principais da pedagogia utilizada por ela. Sendo que o de número quatro seria o canto: “A utilização da voz como guia insubstituível no processo de aprendizagem (o canto seria a ponte mais imediata entre a análise e a intuição)” (ASSAD, 2011).

<sup>4</sup> Duo Assad - Os paulistas Sérgio Assad (1952) e Odair Assad (1956) são irmãos e juntos formam o Duo Assad. Em 1969 após Jorge Assad, o pai deles, ter escutado o trabalho dos irmãos Abreu, mudou-se com toda a família para o Rio de Janeiro para que seus filhos Sérgio e Odair pudessem estudar com a professora Távora. Os dois estudaram por sete anos com ela e, logo depois de serem laureados em um concurso de interpretação na Bratislavia, iniciaram uma profícua carreira internacional onde puderam gravar muitos discos, tocar em diversos países e fazer colaborações, dentre elas com Yo Yo Ma, Paquito D’rivera e Nadja Salerno Sonnenberg” (PINHEIRO, 2017, p. 19).

contínua e muitas vezes por longos períodos - o que irá depender da extensão da obra ou das obras a serem performadas. Portanto, uma das habilidades requeridas de um(a) performer é sua entrada num processo contínuo de realização musical, processo este que, geralmente, deve ocorrer independentemente das condições externas ou internas que se apresentam.

Uma das recomendações feitas por Moraes para que a atividade da PMu seja realizada com êxito é a de se ocupar com as questões técnicas somente durante o processo de preparação da obra.

[...] a intensão de se controlar os movimentos durante uma performance poderia ser comparado ao ato de se dirigir um automóvel olhando para os pedais, câmbio, volante, etc. e tentando, simultaneamente, escolher o correto itinerário do veículo, se aperceber de trânsito de maneira geral. O momento apropriado para se controlar os aspectos técnicos da performance é durante o estudo da peça, quando toda uma série de movimentos coordenados poderão ser “programados” no nível do consciente (MORAES, 2000, p. 37).

Chaffin (2002) afirma que, no momento da PMu, o(a) performer deve voltar o foco de sua atenção exclusivamente à interpretação, pois somente quando resolve os problemas técnicos e expressivos que uma peça suscita é que ele poderá alcançar um estado onde sua atenção é focalizada à expressividade musical. O exemplo que Chaffin utiliza é do ponto de vista de um(a) pianista. Porém, podemos utilizar essa mesma ideia no contexto das práticas violonísticas.

(...) no estágio final de preparação para uma execução musical, o pianista deverá pensar no elevado nível dos objetivos musicais. Qualquer outro tipo de dificuldade tem que ser reorganizado através de uma visão interpretativa. As decisões interpretativas devem ser remodeladas, objetivando efeitos expressivos, ex.: um súbito *forte* se torna uma “surpresa”. Enquanto estuda, o pianista pensa nos objetivos expressivos para que possa vir à mente durante a execução, agindo como *retrieval cues* (...). Somente quando os guias expressivos de execução [*expressive cues*] se tornam automáticos é que o pianista poderá alcançar o estado transcendente em que as preocupações e os problemas de uma peça retrocedem a um segundo plano, assim, a atenção é inteiramente focalizada para a música e para as emoções transmitidas. Neste nível, o pianista está (idealmente) capaz de tocar, enquanto pensa na música em níveis expressivos mais elevados (CHAFFIN et al. apud BARROS, 2008, p. 144).

É válido destacar que, mesmo que o(a) performer tenha realizado um consistente trabalho, no que tange ao processo de preparação performático, o momento da realização de uma PMu sempre é singular. Nesta situação, caso haja interferências que gerem distrações em relação ao seu fazer musical, o potencial de sua PMu, como já observado anteriormente, pode ser prejudicado. Levando em consideração que um(a) violonista solista processa uma série de informações musicais, expressivas e

técnicas durante suas práticas e que ele(a) pode ser exposto(a) a uma série de interferências durante suas PMus, elaboramos a seguinte pergunta: como um(a) violonista lida ou pode lidar quando há interferências externas em suas PMus a ponto de não distraí-lo? A seguir, observaremos tal assunto a partir de referências teóricas e práticas. Além disso, buscaremos realizar intersecções entre elas.

## 2. Interferências Externas

Green (1986) entende por interferências externas todas as influências que interagem com o(a) performer e podem levá-lo(a) à distração. Ele afirma que “[...] há momentos em que fatores externos, os quais estão fora de nosso controle, interferem em nossa performance. Tais momentos criam ótimas histórias após a apresentação, porém não são fáceis de lidar enquanto acontecem<sup>5</sup>” (GREEN, 1986, p. 116). Para Green, qualquer interferência pode desestabilizar o performer, tais como “uma corda quebrada, um bebê chorando na plateia ou uma dor de estômago<sup>6</sup>” (GREEN, 1986, p. 116). No cotidiano dos violonistas este tipo de circunstância também é comum. Isto acontece, pois nem sempre é possível criar um ambiente ideal para que uma PMu ocorra<sup>7</sup>. Nestes casos, Green sugere quatro maneiras para lidar quando surgem as interferências externas:

1. Aceitar o obstáculo sem interromper sua atividade;
2. Ignorar o obstáculo e usar técnicas de conscientização para redirecionar sua atenção à sua execução;
3. Alterar a situação, alterando fisicamente algum aspecto do obstáculo.
4. Fazer com que o obstáculo trabalhe para você<sup>8</sup> (GREEN, 1986, p. 117).

A fim de ampliar nossas reflexões sobre este assunto, observaremos dois trechos de PMus onde os violonistas precisaram lidar com situações externas que poderiam interferir acentuadamente no

---

<sup>5</sup> [...] there are also times when external factors beyond our control interfere with our playing. They're the moments that make for great stories after the concert, but they're not so easy to handle at the time.

<sup>6</sup> A broken string, a baby crying in the audience, or a stomach ache can all throw you off balance.

<sup>7</sup> Não podemos desconsiderar que há interferências externas que são excessivas e impossibilitam a realização de uma PMu (por exemplo: queda de energia, acidentes, excesso de ruídos, etc.). Entretanto, não são esses os casos que estamos estudando aqui e sim os casos nos quais o ambiente ainda propicie a realização da PMu.

<sup>8</sup> You can accept the obstacle without stopping your activity. 2. You can ignore the obstacle and use awareness techniques to refocus your attention on your playing. 3. You can alter the situation by physically changing some aspect of the obstacle. 4. You can make the obstacle work for you.

decorrer de suas PMus, mas ainda que em nestas condições desfavoráveis, não houveram distrações e, em ambas, os musicistas se mantiveram imersos no fazer musical e concluíram suas PMus com êxito.

A primeira PMu a ser observada ocorreu durante a final do *XI Concurso Internacional de Guitarra Raúl Sánchez Clagett*<sup>9</sup>, realizada na cidade de Atlântida (Uruguai) em dezembro de 2013, com o violonista mexicano José Daniel Salceda Velasco (1997). Na época, Velasco contava com apenas 16 anos de idade e sua participação no concurso ocorreu na categoria solo e sem limites de idade. Essa era a categoria mais disputada daquele concurso. Escolhemos tal PMu, pois ela fora realizada em uma situação de concurso musical internacional, onde geralmente os limites do(a) performer são testados ao extremo.

Uma das obras escolhidas para ser performada por ele foi a *Variações sobre um Tema de Sor* do compositor espanhol Miguel Llobet (1878 - 1938). Tal obra exige do(a) musicista um grande domínio técnico sobre o instrumento e amplos conhecimentos no que tange às questões interpretativas, pois ela apresenta abundante diversidade de contraste musical e acentuada dificuldade técnica. Isso implica dizer que Velasco escolheu uma peça exigente do ponto de vista técnico/musical, típica para ser apresentada em situações de “confronto” musical.

Dentre os espectadores da prova, além da banca julgadora e dos demais concorrentes, se encontravam alguns membros de sua família, participantes das outras categorias e, também, alguns espectadores locais. O autor deste artigo também se encontrava presente junto à plateia. Era possível perceber que havia muita expectativa, por parte dos participantes, em relação a estas PMus, o que tornava claramente visível a tensão e o estresse que acometiam os finalistas.

Devido à chuva que estava se formando, havia uma incessante e forte ventania. A sala utilizada para o evento não era acusticamente privilegiada e, por isso, não era apropriada para performances violonísticas - uma vez que qualquer ruído externo era demasiadamente amplificado em seu interior - tornando-se, assim, um contexto onde poderiam surgir muitas interferências. A sala contava com grandes janelas e, para propiciar mais ventilação ao ambiente, elas estavam abertas. As performances se iniciaram e, ao chegar a vez de Velasco, a ventania estava fortíssima de maneira que as janelas começaram a se movimentar. Foi durante uma das difíceis variações que aconteceu uma situação de

---

<sup>9</sup>É válido mencionar que não é de nosso interesse discutir aqui as contraditórias relações que um concurso musical pode apresentar, mas sim, observar o comportamento de um performer nesta situação, que tende a ser consideravelmente estressante.



interferência externa: uma das grandes janelas bateu quatro vezes contra o batente que dava suporte à janela de modo que tais batidas geraram intensos ruídos. Os expectadores se assustaram com os ruídos. Apesar disto, o que mais chamou a atenção foi que, mesmo nesta situação de estresse e com um ambiente nada propício para a realização de uma PMu, o candidato não se desconectou em nenhum momento do seu fazer musical e continuou sua apresentação. Passada tal situação, as janelas foram trancadas e os ruídos foram relativamente diminuídos. Apesar da gravação não ser de alta qualidade, podemos observar este momento através de um link<sup>10</sup> que se encontra disponível na internet.

A outra PMu que observaremos foi vivenciada pelo musicista brasileiro Yamandú Costa (1980) durante o Festival Assad ocorrido no ano de 2015 na cidade de São João da Boa Vista, no interior do estado de São Paulo (Brasil). Assim como a PMu anteriormente descrita, a de Yamandú também fora gravada e é possível acompanhá-la na internet<sup>11</sup>. Esta apresentação contém em torno de 1h05min e o que nos faz considerá-la aqui é que durante uma das músicas<sup>12</sup> performadas a quarta corda do violão do artista se rompe. O que nos chama a atenção é o modo como Yamandú lida com tal situação.

A PMu aqui estudada se inicia aos 12”22’ e é finalizada aos 17”17’. Ou seja, ela dura aproximadamente 5”55’. A quarta corda do violão do instrumentista rompeu, como citado, em 15”51’. O inusitado desse fato é que Yamandú continua a execução da PMu até o final da obra, o que dura aproximadamente 1”17’. Para um violonista que está se apresentando sozinho este tipo de interferência é muito significativa, pois como pudemos observar acima no tópico “a prática instrumental e o violão” a construção de uma PMu solo ao violão é algo bastante intrincado e que demanda, muitas vezes, digitações predeterminadas. Tal situação, para um(a) performer que não conta com tanta experiência de palco, que não saiba administrar suas emoções ou que não tenha um profundo conhecimento sobre o material musical que está abordando (em relação à forma, harmonia, melodia, ritmo, etc.) poderia ocasionar a interrupção da PMu e desestabilizá-lo emocionalmente. No entanto, não é isso o que podemos ver nesta PMu. Yamandú Costa não se deixou interferir pelo ocorrido e surpreendeu a plateia ao optar por seguir o fluxo de sua realização musical e, ainda,

---

<sup>10</sup> Disponível em: <<https://youtu.be/pwK0bPAXgmA>>. Acesso em 30 jan. 2020. Os momentos exatos dos ruídos se encontram em: 7min e 54secs e, posteriormente, em 8min e 05secs.

<sup>11</sup> Disponível em: <<https://youtu.be/R4uFAz0-RqE>>. Acesso em 30 jan. 2020.

<sup>12</sup> De acordo com o próprio Yamandú Costa tal música, que é de sua autoria, é uma Polca Paraguaia cujo título é *Mangoré* e foi concebida como uma homenagem ao compositor paraguaio Augustin Barrios Mangoré (1885-1944).

evidenciou que sua PMu não depende de padrões puramente mecânicos para acontecer.

A partir destes dois casos podemos observar o como violonistas, que conseguem focar sua atenção à execução musical, interagem com as interferências externas. Dentre as sugestões oferecidas por Green, percebemos que os dois músicos observados acionaram ao menos duas: (i) aceitaram o obstáculo sem interromper a atividade e (ii) ignoraram o obstáculo utilizando técnicas de conscientização para redirecionar sua atenção à sua execução.

Em relação às interferências externas conseguimos, a partir de sugestões teóricas e observações práticas, pontuar: (i) o como elas podem surgir; (ii) o como, em teoria, um(a) performer pode lidar com elas e (iii) o como alguns instrumentistas lidam, de fato, com tais interferências no decorrer de suas PMus. No que tange às interferências internas elas serão abordadas no tópico a seguir.

### 3. O espectro da Consciência nas PMus e as interferências internas

Uma das interferências comuns aos performers, por exemplo, acontece em âmbito psicológico em função de uma percepção, muitas vezes, distorcida de si mesmo. Bastos afirma que “a autocrítica e os autojulgamentos são muito comuns e, dependendo do caso, podem perturbar definitivamente uma apresentação artística. Muitas vezes eles são uma extensão desse pensamento errático que não está fundado na presença” (BASTOS, 2019, p. 60). Para tratarmos sobre este assunto buscamos por um suporte teórico e foi em Moraes (2000) que encontramos nossa fundamentação.

Moraes, dialogando com Wilber (1995), nos apresenta uma teoria denominada de *O espectro da consciência nas performances musicais*. Para ele, esta teoria “pode esclarecer como tais interferências aparecem e atuam nos diversos níveis da nossa mente” (MORAES, 2000, p. 34) e a partir dela conseguimos entender, por exemplo, os porquês dos surgimentos de algumas interferências internas.

Wilber (1995) descreve cinco níveis de consciência. O autor parte do nível da *persona*, passando pelos níveis do *ego*, *centauro*, *transpessoal* e chega no nível da *unidade*. Como poderemos observar, a partir da apresentação das características mais marcantes de cada nível e já relacionadas ao campo da PMu, a questão da *presença* (o estar conectado de mente e corpo com o fazer musical no momento presente) durante uma PMu será um parâmetro a ser considerado em todos os níveis.

No nível da **Persona**, que dentro do espectro da consciência seria o nível menos desenvolvido, o(a) performer tende a se identificar com “os papéis sociais, os cargos que ocupa e os títulos que

adquiriu ao longo da vida” (MORAES, 2000, p. 34). A partir dessa identificação, a PMu “pode ser vista como algo externo, alheio a ele mesmo, que pode deteriorar sua autoimagem. Desta forma, o objetivo da performance pode se tornar a “sobrevivência” da autoimagem voltando o foco de atenção para o próprio executante (MORAES, 2000, p. 35). É interessante notar que no nível da persona o(a) performer, por conta de suas identificações, não consegue se conectar e experienciar o momento presente.

O próximo nível descrito por Moraes é o nível do **Ego**. Neste nível o(a) performer passa a se identificar com sua mente, desconsiderando sua relação com seu próprio corpo, acreditando que no momento de sua PMu conseguirá controlar, através de sua mente, todas as movimentações motoras necessárias para a realização da PMu. Neste nível, Moraes afirma que o indivíduo já tem sua autoimagem mais fortalecida, “entretanto, como o processo mental é predominante, pode haver uma dificuldade em se sintonizar no momento presente, [...] Conseqüentemente, falta-lhe espontaneidade e a disponibilidade para com a experiência real do momento presente é comprometida” (MORAES, 2000, p. 37).

No nível do **Centauro** “o indivíduo transcende a dimensão mental na qual esteve aprisionado e experimenta uma integração do organismo psicofísico (MORAES, 2000, p. 38). Aqui, o indivíduo passa a experienciar o presente pois, “se libertou do passado e não teme o futuro, pois ele sabe que o presente é a única dimensão do tempo na qual se vive a experiência; fora do presente só existe lembrança (do passado) e expectativa (do futuro)” (MORAES, 2000, p. 38). Para Wilber, no nível do Centauro o indivíduo, por ter conseguido integrar corpo e mente, passa a agir espontaneamente. Um musicista que performa neste nível “suspende os julgamentos internos e externos, sobre si mesmo e sobre a performance” (MORAES, 2000, p. 39), tendo seu foco de atenção agora voltado para os elementos expressivos e artísticos da performance. Apesar desses avanços no desenvolvimento da personalidade no nível do centauro, de acordo com o autor, ainda poderá existir tensões no indivíduo, pois ele tende a sentir o ambiente como algo ameaçador, pois tal indivíduo o vê como algo externo a si mesmo.

Um instrumentista que experencia o nível do centauro durante uma performance alcança a transcendência das dimensões mentais-rationais, o que propicia a suspensão dos julgamentos internos e externos, sobre si mesmo e sobre a performance. O ato de “não controlar” substitui o trabalho da mente pelo trabalho do “todo”, e simplesmente o “fazer”, ou o “executar” da peça musical torna um lugar predominante. Integrando o corpo e a

mente, e alcançando uma linguagem simbólica, ele integra naturalmente os aspectos musicais envolvidos na performance - técnica, conhecimentos musicais e interpretação (MORAES, 2000, p. 39).

Para Moraes, no nível **Transpessoal**, que é o nível que se segue, o indivíduo passa a experienciar ampla integração de si mesmo, podendo experienciar o “todo” no momento presente, além de atingir um nível de consciência ampliada e bastante intuitiva:

O nível seguinte é o *transpessoal*, no qual o indivíduo experimenta uma integração ainda mais ampla de si mesmo com a situação em que vive o momento, ou como o “todo” da experiência. Ele não mantém a identidade confinada apenas nos limites do individual, mas alcança um nível de consciência ampliada e bastante intuitiva, mantendo uma possível identificação com as estruturas mais profundas da consciência (MORAES, 2000, p. 40).

O autor, apesar de observar que este nível de consciência é alto, pois existe uma dissolução, por parte do instrumentista, “entre todas as barreiras que o separam do instrumento, da música e do público” (MORAES, 2000, p. 40), afirma que ainda existe uma integração parcial com o todo e somente no próximo nível ele experienciará uma total integração.

Como a noção de individual ainda está presente no nível transpessoal, a pessoa “presencia” a sua própria integração no “todo”, permanecendo um “testemunho transpessoal”. Portanto, ela ainda experimenta uma integração parcial com o “todo”. Quando o “testemunho transpessoal” desaparece, ou seja, quando a última noção do “si mesmo” realizando algo desaparece o executante “dissolve-se” e integra-se totalmente na experiência sem se dar conta disto; neste nível, sua consciência atua numa condição de imersão total com a experiência (MORAES, 2000, p. 41).

O último nível abordado por Moraes é o da **Unidade**. De acordo com o autor, já não existe a necessidade de transcendência neste nível, pois há uma dissolução completa das barreiras internas de modo que o indivíduo passa a vivenciar a unidade da consciência durante suas PMus. Para Wilber (1995) este já é o “nível que temos agora, seja ele qual for, e sua compreensão nos confere um profundo centro de paz, situado debaixo das piores depressões, ansiedades e medos e que persistem enquanto duram” (WILBER, 1995, p. 240). O nível da unidade é caracterizado por gerar uma experiência “que promove uma sensação de “pertença” a algo maior, e a sensação de ‘fusão’ com a música e com o ‘todo’” (MORAES, 2000, p. 42).

[...] parece difícil imaginar como alguém pode atingir a *unidade* e continuar tocando seu instrumento se não existe uma “mente consciente” que decide o que fazer durante a interpretação. O instrumentista está consciente ou não do que está realizando? Quando ele se desidentifica do seu “falso eu”, seu “verdadeiro eu”, que não se percebe, passa a realizar a performance sem uma intenção de “controlá-la”, pois na intenção de se controlar algo, está implícita a dualidade entre um controlador e um controlado. Como no nível de *unidade* não existe mais distinção entre sujeito-objeto, o self está integrado com o “realizar” da performance. Sabemos, portanto, que a desidentificação do *ego* promove a dissolução das barreiras internas, nos resgata o estado unificado da consciência, e nos possibilita “operar” com um nível superior de harmonia interna que nos permite alcançar diretamente o nosso potencial (MORAES, 2000, p 44).

A partir da breve exposição da teorização acima, podemos concluir que quanto mais identificado(a) um(a) performer está com os primeiros níveis do espectro de sua consciência mais interferências internas (divagações, autojulgamentos depreciativos, distrações, etc.) podem surgir e, conseqüentemente, minimizar o potencial de suas PMus. Apesar disto, Moraes (2000) ainda afirma que experienciar níveis mais elevados de consciência durante uma PMu é uma possibilidade real, inclusive para indivíduos sem informação prévia sobre este assunto.

Podemos concluir que a ocorrência dos estados ampliados de consciência e, principalmente, seu nível mais elevado - o da unidade - são possibilidades reais da existência humana, que podem ocorrer durante as performances musicais, modificando-as qualitativamente. Mesmo sem uma informação ou preparação prévia, tais estados podem ocorrer naturalmente para alguns, mas não ocorrem com a mesma facilidade para a maioria (MORAES, 2000, p. 47).

Moraes (2000) também nos chama a atenção ao fato de que, para a maioria das pessoas existem várias barreiras que as impedem de experienciar tais vivências. Ele sugere, neste caso, que se realize trabalhos extra musicais e cita, como exemplos de abordagens, as disciplinas filosóficas orientais e alguns tipos de terapias.

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, que estão disponíveis nos grandes centros, podem ser utilizadas para tanto. Como exemplos, temos a meditação transcendental, a meditação Zen, o Yoga, o Budismo Tibetano, a Técnica de Alexander, a Biodança, Eutonia, a Ginástica Holística, o Rolfing, a Análise Bioenergética e o Método de Fedelkrais. 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).

Consideremos válido mencionar que todas as questões acima discutidas (em relação às divagações, distrações e autojulgamentos) fazem parte do cotidiano vivido pelo autor deste trabalho, não somente em situações de preparação ou execução de uma PMu, mas também na vida cotidiana em geral. Sob este aspecto e por motivações outras, passamos a buscar práticas que pudessem minimizar tais interferências em nosso cotidiano. A partir do Yoga encontramos uma série de procedimentos práticos e com densos embasamentos teóricos que objetivam, dentre outras finalidades, oferecer um estado de paz interna. Tais práticas permitem experimentar um processo de transformação no que se refere aos ruídos mentais, o que está gerando aspectos positivos em nossas práticas musicais. A seguir descreveremos, brevemente, o Yoga e uma de seus passos que contribuem à minimização de interferências.

#### 4. Yoga

De acordo com Wildhagem, “Yoga é um sistema de práticas psicofísicas, éticas e espirituais, voltadas ao autoaperfeiçoamento, desenvolvido na Índia há pelo menos dois mil anos. Compõe um dentre os seis grandes sistemas da filosofia indianas” (WILDHAGEM, 2016, p. 46). Atualmente existem diversas modalidades de Yoga, entretanto, o que será estudado aqui é o Ashtanga Yoga, que é um método de autorrealização composto por oito passos, a saber:

- *Yamas* – ética, restrições; *Nyamas* – disciplina, deveres; *Asanas* – posturas, domínio psicofísico; *Pranayama* - técnicas respiratórias, domínio da energia vital ou *prana*; *Pratyahara* – abstração ou recolhimento dos sentidos; *Dharana* - concentração; *Dhyana* – meditação; *Samadhi* – êxtase; iluminação ou estado de supra consciência. (CAVALARI, 2011, p. 21)

Patanjali, “de quem não se sabe muito a respeito, e especula-se que tenha vivido em algum momento entre o século II a.C. e século II d. C” (CAVALARI, 2011, p. 21), foi quem concebeu os Yoga Sutras - uma coleção de 196 aforismos (versos curtos) que estão divididos em quatro seções - texto base para o Yoga Clássico e o Ashtanga Yoga. Por serem aforismos e por se originarem em uma cultura distante (temporal e geográfica) da nossa, os interessados pelos estudos dos Yoga Sutras e suas práticas contam com a ajuda de estudiosos que os comentam. No presente texto, utilizaremos, principalmente, os comentários de Rohit Mehta expostos no livro *Yoga: A arte da Integração* para

auxiliar-nos na compreensão deste universo.

Nas práticas do Ashtanga Yoga o foco central é o da “dissolução de todos os centros de reação da mente” (MEHTA, 2012, p. 9). Também é importante mencionarmos aqui que as “práticas de cultivo do *yoga* têm o objetivo maior de conquistar o *samadhi*, um estado da consciência que foi descrito por muitos *yogues* em graus distintos de qualidade e de alargamento da percepção de tempo e espaço adquirido por meio da meditação profunda” (WILDHAGEM, 2016, p. 47). Portanto, é importante esclarecer que não é nosso objetivo nos apropriar de práticas milenares e com objetivos bem estabelecidas a fim de usá-las enquanto técnicas de aprimoramento profissional musical. Nosso objetivo é o de estudar e aplicar, em nossa vida cotidiana, tal método e refletir o como ele se reverbera em nossa vida como um todo e, também, é claro, em nossas práticas musicais. A seguir iremos expor um dos passos do Ashtanga Yoga, que é o das práticas de Pranayamas e observar sobre o como ela pode refletir no estado psicofísico de um indivíduo.

## 5. Pranayamas

O que viria a ser um pranayama? Antes de responder tal pergunta é importante salientar que não nos propomos a demonstrar o funcionamento das práticas de pranayamas e sim refletir sobre como elas poderiam colaborar para que o(a) performer experiencie o estado de presença durante suas PMus. Acreditamos que caso o (a) performer se interesse por tais práticas ele(a) deve buscar uma orientação profissional pois, além de existirem diversas técnicas de pranayamas, elas exigem modos específicos para serem executadas os quais não serão apresentados neste artigo.

De acordo com Cavalari, “pranayama é o quarto passo de Patanjali. Refere-se às técnicas respiratórias de domínio da bioenergia que servem para ritmar a respiração vital e nos tornar conscientes do *prana*<sup>13</sup> e capazes de controlá-lo” (CAVALARI, 2011, p. 34). Em outras palavras, ele é um tipo de respiração onde todos os processos envolvidos - inspiração, retenção e expiração<sup>14</sup> - respeitam uma determinada proporção em relação ao tempo. Além disso, Mehta salienta que só há

---

<sup>13</sup> “*Prana* significa alento, força vital, energia e vitalidade, e *ayama* refere-se à expansão, controle, domínio, atenção, pausa. (CAVALARI, 2011, p. 34).

<sup>14</sup> Existem termos técnicos na Yoga que são específicos para as partes envolvidas da respiração: inspiração: *puraka*; expiração: *recaka* e retenção: *kumbhaka*

pranayama quando a retenção é realizada, ou seja, respirações que não executam essa etapa não pertenceriam às práticas de pranayama: “O intervalo entre a inspiração e a expiração é, verdadeiramente, pranayama. Quer dizer, quando a respiração é retida após a inspiração e depois da expiração, então estamos praticando pranayama” (MEHTA, 2012, p. 146). Por exemplo, o pranayama que Mehta (2012, p. 148) afirma ser o indicado por especialistas nesta área é o de proporção 1:4:2, onde o número 1 representa a inspiração, o 4 a retenção e o 2 a expiração. Desta forma, se tomarmos o segundo como unidade de medida e aplicarmos o 4 como multiplicador teríamos: 4seg de inspiração; 16seg de retenção e 8 segundos de expiração.

Quais seriam os benefícios da prática de pranayamas? Para Hermógenes (2019, p. 93) o pranayama descrito acima atua terapeuticamente proporcionando ao indivíduo a tranquilização do seu sistema nervoso e contribui para o acalmar da mente. Ele observa, por exemplo, que quando estamos vivenciando um estado de inquietude mental a respiração torna-se rápida e curta. No entanto, nesses momentos, caso o indivíduo volte sua atenção à respiração iniciando a prática de um pranayama, ele poderá contornar tal situação e induzir sua mente a um estado de tranquilidade e acalmar suas emoções.

Na inquietude mental observa-se a respiração acelerada. Torna-se lenta nos estados em que nos achamos física, mental e emocionalmente tranquilos. Se nos envolve um conflito entre duas tendências ou desejos antagônicos, ela se faz irregular ou arrítmicas. Se, no entanto, nos encontrarmos integrados, livres de contradições psíquicas, respiramos compassadamente. Do mesmo modo, quando, pelos exercícios respiratórios, voluntariamente controlamos a respiração, tornando-a lenta, induzimo-nos necessariamente à tranquilidade emocional e mental, a vontade e os impulsos antes contraditórios e opostos (HERMÓGENES, 2019, p. 78).

Para Cavalari, a prática de pranayama, além de proporcionar uma série de benefícios como a redução da ansiedade e o favorecimento à auto-observação, também pode contribuir para que o indivíduo retorne ao momento presente, momento este que, como vimos na teoria do espectro da consciência nas performances musicais, é de difícil acesso, principalmente quando estamos nos relacionando conosco mesmos em níveis mais primários como o da persona e o do ego, por exemplo.

Estas práticas respiratórias de controle da energia vital aumentam a absorção de *prana*, melhoram a oxigenação, auxiliam a eliminação das toxinas e favorecem a auto-observação e a concentração, trazendo a atenção para o momento presente. Ajudam a diminuir a ansiedade e a eliminar as impurezas do organismo (CAVALARI, 2011, p. 35).



Voltando ao Ashtanga Yoga, dentro do seu núcleo de práticas qual seria então o propósito do pranayama? “Patanjali diz que pranayama permite-nos dispersar as nuvens que impedem o surgimento de uma clara percepção” (MEHTA, 2012, p. 149). Além disso, a sua função é o de “reativar o cérebro de modo que ele seja capaz de lidar cada vez mais com as mensagens sensoriais que lhe são transmitidas através dos diferentes sentidos” (MEHTA, 2012, p. 151). A prática de pranayamas contribui para o surgimento do *pratyahara*<sup>15</sup> bem como prepara a mente para o estado de não distração, que dentro dos oito passos do Ashtanga Yoga denomina-se *dharana*<sup>16</sup>.

É necessário realçar que a atenção surge somente em uma condição de percebimento extensivo, porque a atenção é possível quando estamos completamente relaxados. Em um estado de tensão não podemos observar qualquer coisa com clareza ou com intensidade. E é em Dharana ou percebimento extensivo que o relaxamento como discutido anteriormente é possível. O estado de relaxamento é condição sine qua non para a reta percepção, ou seja, percepção das coisas e dos acontecimentos como eles são. Se Dhyana desperta uma profunda compreensão da realidade é porque há uma reta percepção das coisas nesse estado. Ora, a reta percepção é possível somente em uma condição de atenção, onde não somos distraídos por nada (MEHTA, 2012, p. 182).

Assim como para um praticante de Yoga a quietude mental e a não distração são aspectos relevantes para encaminhá-lo ao estado de não distração, eles também o são para o(a) performer, tanto no decorrer do seu processo de preparação quanto durante a realização de suas PMus, pois como vimos a quantidade de informações processadas é bastante considerável.

Não se deve iniciar o estudo de uma obra, ou exercício técnico, com a mente em desordem, ter muitos pensamentos difusos, resolvendo problemas corriqueiros. Antes de ter o instrumento nas mãos a mente deve estar tranquila e fazer uma projeção do que vai ser trabalhado, assim iniciando o estudo antes mesmo de fazê-lo objetivamente. Tocar e pensar em algo alheio é gastar inutilmente energia física e mental. (PINTO, 2005, pag. 53).

---

<sup>15</sup> “*Pratyahara* é o quinto passo e refere-se ao controle, abstração ou retração dos sentidos, das percepções sensoriais. [...] é a retração dos sentidos em relação aos objetos, o que origina o domínio dos sentidos. *Pratyahara* significa recolher a mente do mundo externo, fazendo com que o *yogi* passe a controlar seus próprios sentidos, assim como os desejos que provêm deles, ao invés de ser controlado por estes. Packer compara a prática de *pratyahara* com a imagem da tartaruga que recolhe seus membros dentro da casca” (CAVALARI, 2011, p. 35).

<sup>16</sup> De acordo com Cavalari “*dharana* é o sexto passo do Ashtanga Yoga de Patanjali. Esta palavra vem da raiz *dhr* que significa “manter” e refere-se à concentração em um só ponto e ao olhar focado num objeto concreto ou abstrato, sem que haja julgamento” (CAVALARI, 2011, p. 36).

Portanto, concluímos que a prática de pranayama pode contribuir para gerar um estado mental propício às práticas musicais, pois como vimos ela gera presença, foco de atenção, calma mental, etc.

## 6. Considerações finais

No que tange às interferências externas pudemos observar que muitos fatores podem gerar distrações e, conseqüentemente, minimizar o potencial performático de um(a) artista. No entanto, assim como aponta Green (1986), é fundamental que o(a) performer aceite os obstáculos e volte sua atenção à execução musical, assim como fizeram os violonistas das duas performances observadas. É válido recapitular, a partir da observação da PMu de Yamandú Costa, que quanto maior for o domínio do(a) performer em relação ao material musical abordado (harmonia, melodia, ritmo, texturas, forma, etc.) e com as questões técnico/expressivas, menos mecânica a sua performance será e, conseqüentemente, mais preparado poderá estar para as adversidades que venham a surgir durante suas apresentações.

Em relação às interferências internas, a partir da teoria do espectro da consciência propostos por Wilber (1995) e aplicada por Moraes no contexto das PMus, quanto mais identificado com sua autoimagem (persona) mais fluxos de pensamentos podem surgir, incluindo os julgamentos depreciativos internos. Esses julgamentos tendem a gerar distrações que por sua vez retiram o(a) performer do momento presente – momento este no qual sua atenção deveria estar voltada, como nos mostrou Chaffin et al. (2002), principalmente às questões interpretativas da obra. As distrações, por sua vez, podem interferir na PMu, gerando por exemplo, execução mecanizada, não expressiva ou até mesmo lapsos de memória. Por conta de fatores como estes, pesquisas por práticas que visam minimizar as interferências internas (como divagações e autojulgamentos) e que possam colaborar à atenção do(a) performer, tornam-se fundamentais para que o potencial de suas PMus não seja minimizado.

Como vimos, um dos objetivos do yoga é o de encaminhar o(a) praticante ao *samadhi*. Existe uma série composta por oito passos que levam o indivíduo para esta experiência, sendo um destes passos as práticas de pranayamas. De acordo com os estudiosos das práticas de Yoga apresentados no decorrer do texto, essas práticas podem elevar a atenção do indivíduo e direcioná-la ao momento

presente, gerando concentração, clara percepção, reativação do cérebro e o preparo para o estado de não distração.

A atividade solística ao violão é de alta complexidade, pois demanda do instrumentista um alto grau de síntese de informações. Baseado nisto, acreditamos que é fundamental que o(a) violonista desenvolva uma mente ativa, no entanto, tranquila, de maneira que ela não seja sintonizada de modo a amplificar os fluxos de pensamentos que possam distraí-lo e, conseqüentemente, retirá-lo de seu momento presente (tanto em suas práticas preparatórias quanto em suas PMus). Portanto, este trabalho nos mostra que a prática de pranayamas pode apresentar reflexos positivos para performers, pois ela tem um potencial de gerar um estado mental ótimo, estado este fundamental às práticas musicais.

## AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

## REFERÊNCIAS

ASSAD, Sérgio. Depoimento publicado em 22 de agosto de 2011. Disponível em: <http://www.violao.org/topic/11924-adolfinaraitzin-de-tavora-dona-monina/page-3> <http://www.violao.org/topic/11924-adolfinaraitzin-de-tavora-dona-monina/page-3> Último acesso em 29/05/2017.

BARROS, Luís Cláudio. *A pesquisa empírica sobre o planejamento da execução instrumental: uma reflexão crítica do sujeito de um estudo de caso*. Tese (Doutorado em Música). Instituto de Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

BASTOS, Maria Clara. *O estado de presença na performance musical: aplicação na experiência do contrabaixista*. Tese (Doutorado em Música). Instituto de Artes, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, São Paulo, 2019.

BELLINATI, Paulo. *The Guitar Works of Garoto*. Vol. 1 e 2, GSP, San Francisco, USA, 1991.

CHAFIN, R.; IMREH, G.; CRAWFORD, M. *Practicing perfection: memory and piano performance*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2002.

CAVALARI, Thais Adriana. *Yoga: Caminho do Sagrado*. Tese (Doutorado em Educação). Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.

GREEN, Barry. *The Inner Game of Music*. London: Pan Books, 1986.

HERMÓGENES, José. *Auto Perfeição com Hatha Yoga: Um clássico sobre saúde e qualidade de vida*. 64°. Rio de Janeiro: Ed. Best Seller, 2019.

LIMA, Sonia Albano de; APRO, Flávio; MÁRCIO Carvalho. *Performance, prática e Interpretação Musical: significados e abrangências*. In: LIMA, Sonia Albano de (Org.) *Performance e Interpretação Musical: uma prática interdisciplinar*. São Paulo: Musa editora e Faculdade Carlos Gomes, 2006. 11-37

MADEIRA, Bruno; SCARDUELLI, Fabio. *Ampliação da técnica violonística de mão esquerda: em estudo sobre a pestana*. *Per Musi*, Belo Horizonte, n. 27, p. 182-188, jan/jun 2013.

MEHTA, Rohit. *Yoga: A arte da Integração*. 2° Ed. Brasília – D: Ed. Teosófica, 2012.

MORAES, Abel. *A unidade da consciência e a consciência da unidade nas performances musicais*. *Per Musi*, Belo Horizonte, n. 2, p. 30 - 49, jul./dez. 2000.

MORAIS, Luciano. *Interpretação musical como hermenêutica da música: um ensaio sobre performance*. Tese (Doutorado em Artes). Departamento de Música, Universidade Estadual de São Paulo, São Paulo, 2014.

MORAIS, Luciano César. *Sérgio Abreu: Sua Herança Histórica, Poética e Contribuição Musical Através de Suas Transcrições para Violão*. Dissertação de Mestrado, São Paulo. Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo, 2007.

PINHEIRO, Helder Tomas. *A construção da performance musical em duo de violões*. Dissertação de Mestrado. Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2017.

PINTO, Henrique. *Violão: um olhar pedagógico*. São Paulo: Ricordi, 2005.

WILBER, Ken. *O Espectro da consciência*. 2° Ed. São Paulo: Cultrix, 1995.

WILDHAGEN, Joana Pinto. *Corpo, gesto e meditação: práticas de aperfeiçoamento na pedagogia do artista cênico*. Tese (Doutorado em Artes da Cena). Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2016.

## **SOBRE O AUTOR**

Helder Tomas Pinheiro é natural de Bom Jesus dos Perdões - SP. Possui bacharelado em música popular com especialização em violão e mestrado em Performance Musical. Atualmente desenvolve pesquisa de doutorado na Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP. Suas pesquisas se concentram em práticas musicais tendo como foco aspectos que se relacionam com a preparação à performance musical. Atua como violonista solista, camerista e educador musical. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3829-3174>. E-mail: [heldertpinheiro@gmail.com](mailto:heldertpinheiro@gmail.com)