

Capítulo VII

A PRÁTICA MENTAL COMO ESTRATÉGIA PARA CONCENTRAÇÃO NA PERFORMANCE MUSICAL¹

SÉRGIO SOUSA E SONIA RAY

INTRODUÇÃO

Este capítulo aborda a prática mental como estratégia para otimizar a concentração durante a performance musical. A concentração é fundamental no processo de preparação e durante a performance musical. Chaffin e Lemieux afirmam que “a habilidade de concentrar totalmente na tarefa proposta é provavelmente a característica mais importante para a prática efetiva de músicos” (Chaffin e Lemieux, 2004, p. 24). Desta forma, esta é uma habilidade que deve ser desenvolvida para que tanto a eficiência no processo de preparação para a performance quanto a excelência na performance musical sejam alcançados.

A prática mental consiste na “repetição cognitiva de uma habilidade física na ausência de movimentos físicos manifestos” (Magill, 2011, p. 231), ou seja, a realização de uma determinada atividade física apenas imaginando o movimento, sem nenhum movimento aparente. Esta estratégia tem sido bastante utilizada por atletas de elite e treinadores podendo ter aplicações em variadas situações no preparo motor (Magill, 2011). Várias pesquisas comprovam a utilização de estratégias mentais entre esportistas.

¹ Este texto integra parcialmente a Tese de Doutorado “A prática mental como estratégia pedagógica na preparação para a performance musical” defendida por Sérgio Sousa no Programa de Pós-Graduação em Música da UNESP em 11 de junho de 2020, sob a orientação da Profa. Dra. Sonia Ray. O texto foi revisado e alterado especialmente para esta publicação.

Suinn (1997) relata que em diversas publicações, entrevistas com psicólogos do esporte e atletas olímpicos mostram que o treinamento mental foi o tipo de treino mais frequente realizado pelos psicólogos e a grande maioria dos atletas utiliza prática mental como parte do treinamento.

Weinberg (1982) em extensa revisão das pesquisas sobre a prática mental nos esportes, relata que publicações desde 1916 abordam este tema. Segundo o autor, a maioria dos estudos apontam para evidências de que a prática mental melhora a performance, não substitui a prática física, mas pode ser empregada em conjunto com ela e, se utilizada de forma correta, pode melhorar a aprendizagem motora e a performance.

A prática mental tem sido utilizada em diversas áreas e situações onde pesquisas tem demonstrado sua eficácia como em recuperação de pacientes que sofreram AVC (acidente vascular cerebral) (Page, *et al.*, 2001; Bini, *et al.*, 2017), no desenvolvimento de habilidades de cirurgiões (Arora, *et al.*, 2011), além de sua utilização em diversas modalidades esportivas.

Apontada por vários autores como uma importante estratégia de preparação para a performance musical (Giesecking e Leimer, 1972; Barry e Hallam, 2002; Jorgensen, 2004; Connolly e Williamon, 2004; Pohl, 2015), a prática mental tem apresentado resultados positivos quando combinada com a prática física tradicional (Clark e Williamon, 2011; Fine e Bravo, 2011), sendo assim uma importante estratégia de prática no processo de preparação para a performance musical. Jorgensen (2004) sugere que a prática com objetivo de aprendizagem pode ser dividida em “*playing practice*” (prática no instrumento) e “*nonplaying practice*” (prática fora do instrumento) e sugere equilibrar o tempo da prática no instrumento e fora do instrumento. É evidente que a prática mental não substitui a prática física no instrumento, mas esta pode ser uma importante estratégia para complementar a prática tradicional.

O capítulo está dividido em três partes: a primeira aborda o conceito de prática mental na performance musical, suas características e utilização; a segunda aborda a técnica de visualização mental e a concentração na performance musical; a terceira apresenta sugestões práticas de estratégias de utilização da prática mental no processo de preparação para a performance musical.

1. APRESENTAÇÃO DO CONCEITO DE PRÁTICA MENTAL

A prática mental é definida Connolly e Williamon (2004) como um ensaio cognitivo ou imaginário de uma habilidade física sem movimento muscular visível. Os autores lembram ainda que os sentidos (auditivo, visual e sinestésico) podem ser usados para criar ou recriar uma experiência que é similar ao evento físico. Mielke e Comeau (2017) definem como o “uso de imagética (auditiva, sinestésica, motora, visual) em uma execução cognitiva repetida de uma atividade com o objetivo de adquirir ou manter proficiência em um instrumento musical ou voz”² (Mielke e Comeau, 2017, p. 11), e por imagética entende-se “representações mentais de objetos, eventos ou movimentos.”³ (Ibid.) [Trad. dos autores].

A prática mental na performance musical tem sido abordada por diversos autores ao longo do último século em trabalhos empíricos e experimentais. Jorgensen (2004) comenta que o professor e pianista húngaro Sandor Kovacs, em 1916, publicou o primeiro estudo sobre a prática individual. Neste estudo investigou os problemas que seus alunos tinham na preparação de peças difíceis memorizadas e concluiu que eles deveriam realizar prática mental, principalmente no processo inicial de aprendizagem de uma nova obra. Giesecking e Leimer (1972) em sua obra *Piano Technique* de 1932, da mesma forma, lembram da necessidade de se desenvolver o ouvido interno e praticar mentalmente a obra antes mesmo de iniciar o trabalho no instrumento, em método que é baseado na memorização da partitura pela prática mental, por meio da descrição dos elementos da partitura musical. O primeiro estudo investigando a prática mental foi realizado em 1941 por Rubin-Rabson, onde os resultados apontaram para uma melhor eficiência da prática mental em relação à prática física na retenção de uma obra musical memorizada (Coffmann, 1990).

Dentre as diferentes possibilidades de aplicações e utilizações da prática mental no processo de preparação para a performance musical destacam-se: desenvolvimento da concentração, simulação de performances ideais (Connolly e Williamon, 2004), para melhorar a qualidade

² Use of imagery (auditory, kinesthetic, motor, visual) in the repeated cognitive execution of an activity in order to acquire or maintain proficiency on a musical instrument or the voice. (MIELKE e COMEAU, 2017, p. 11)

³ Mental representations (auditory, kinesthetic, motor, and/or visual) of objects, events, or movements. (Ibid., p. 11)

da prática, adquirir mais segurança técnica na performance musical, intensificar a expressão musical e realizar performances mais seguras (Pohl, 2015). Connolly e Williamon (2004) destacam ainda que as respostas de entrevistas com estudantes de conservatórios apontam que a prática mental pode: melhorar a aprendizagem e memória, tornar a prática mais eficiente, vencer dificuldades técnicas e desenvolver habilidades, desenvolver a consciência sensorial, despertar mais interesse pela música, focar a atenção durante a performance, melhorar a confiança e resistência no palco, conseguir maior controle sobre emoções negativas e alcançar seu melhor desempenho (*peak experience*).

A literatura consultada aponta alguns princípios gerais que podem tornar a prática mental mais eficiente: prática regular, principalmente pela manhã (May, *et al.*, 1993; Yoon, *et al.*, 2000; Hasher, *et al.*, 2002 *apud* Connolly e Williamon, 2004); prática mental por períodos curtos e regulares (Weinberg, 1982 *apud* Connolly e Williamon, 2004); utilização de relaxamento antes de iniciar a prática mental para que a comunicação entre mente e corpo seja clara; prática mental focada nas habilidades ou qualidades que se está trabalhando no estudo técnico; atitude positiva e focada em aspectos que podem melhorar a performance; uso de todos os sentidos, de forma a acreditar que está na situação, exercitando assim para que cada vez as imagens mentais sejam mais claras; e observar como se visualiza, se externamente (vendo a situação como expectador) ou internamente (vendo a situação como se realmente estivesse realizando) (Connolly e Williamon, 2004).

Várias pesquisas experimentais têm abordado a prática mental e demonstrado que esta estratégia pode melhorar vários aspectos da preparação para a performance musical. As conclusões apontam para a eficiência da prática mental combinada com a prática física (Bernardi *et al.*, 2012; Cahn, 2008). O estudo realizado por Bernardi *et al.* (2012) aponta vantagens na otimização do tempo disponível para a prática, na compreensão mais profunda e sólida representação mental das peças que está praticando, para evitar o excesso de prática e prevenir lesões. O estudo realizado por Clark e Williamon (2011) examinou o desempenho de um programa de treinamento mental para músicos. Foram oferecidos treinamentos de prática mental com relevância para a preparação para a perfor-

mance, em aspectos como, por exemplo: motivação, prática efetiva, estratégias de relaxamento, concentração e aperfeiçoamento da performance. Os participantes relataram aumento de autoconsciência da preparação efetiva para a performance, segurança e efetiva melhora em habilidades musicais e proficiência técnica. Os resultados demonstraram ainda significativo aumento na habilidade imagética.

No estudo realizado por Sousa (2020), estudantes (graduação e pós-graduação) e professores de performance musical responderam a um questionário sobre as características da preparação para a performance musical e a utilização de estratégias de prática mental. As respostas revelaram que para os participantes deste estudo o conceito de prática mental é bastante amplo como: realizar uma determinada tarefa apenas na mente sem o movimento físico (78,8% dos sujeitos), análise de uma partitura (62,3% dos sujeitos) audição de gravações (47,3% dos sujeitos), estudar tocando e pensando ao mesmo tempo (28,1% dos sujeitos), entretanto o autor ressalta que a prática mental se refere ao estudo cognitivo, apenas na mente, de uma tarefa motora. Neste mesmo estudo três estratégias de prática mental foram selecionadas para serem analisadas pelos participantes: a memorização fora do instrumento, o estudo mental e a visualização da performance musical. Estas estratégias são bem parecidas, mas se diferenciam principalmente no objetivo que se pretende alcançar. A memorização fora do instrumento é uma estratégia utilizada para o conhecimento mais profundo da partitura musical e conseqüentemente traz maior segurança na performance, com o objetivo de memorizar o texto musical. O termo 'estudo mental' é utilizado como sinônimo de prática mental e se refere a qualquer tipo de estudo fora do instrumento com o objetivo específico de melhorar algum aspecto técnico ou musical, podendo ser a prática de algum pequeno trecho complicado, ou a fixação mental de um determinado dedilhado ou movimento. A visualização da situação da performance é uma estratégia que se refere à prática de se ver no palco no momento da performance, simulando uma performance ideal ou ensaiando na mente todos os passos que acontecerão no palco. As respostas dos participantes deste estudo mostraram que a prática mental ainda é pouco utilizada e não é parte da rotina de preparação para a performance musical. O gráfico a seguir apresenta a frequência de utilização das três estra-

tégias pelos participantes, revelando que as estratégias de prática mental são mais utilizadas por professores e menos utilizadas por estudantes de graduação:

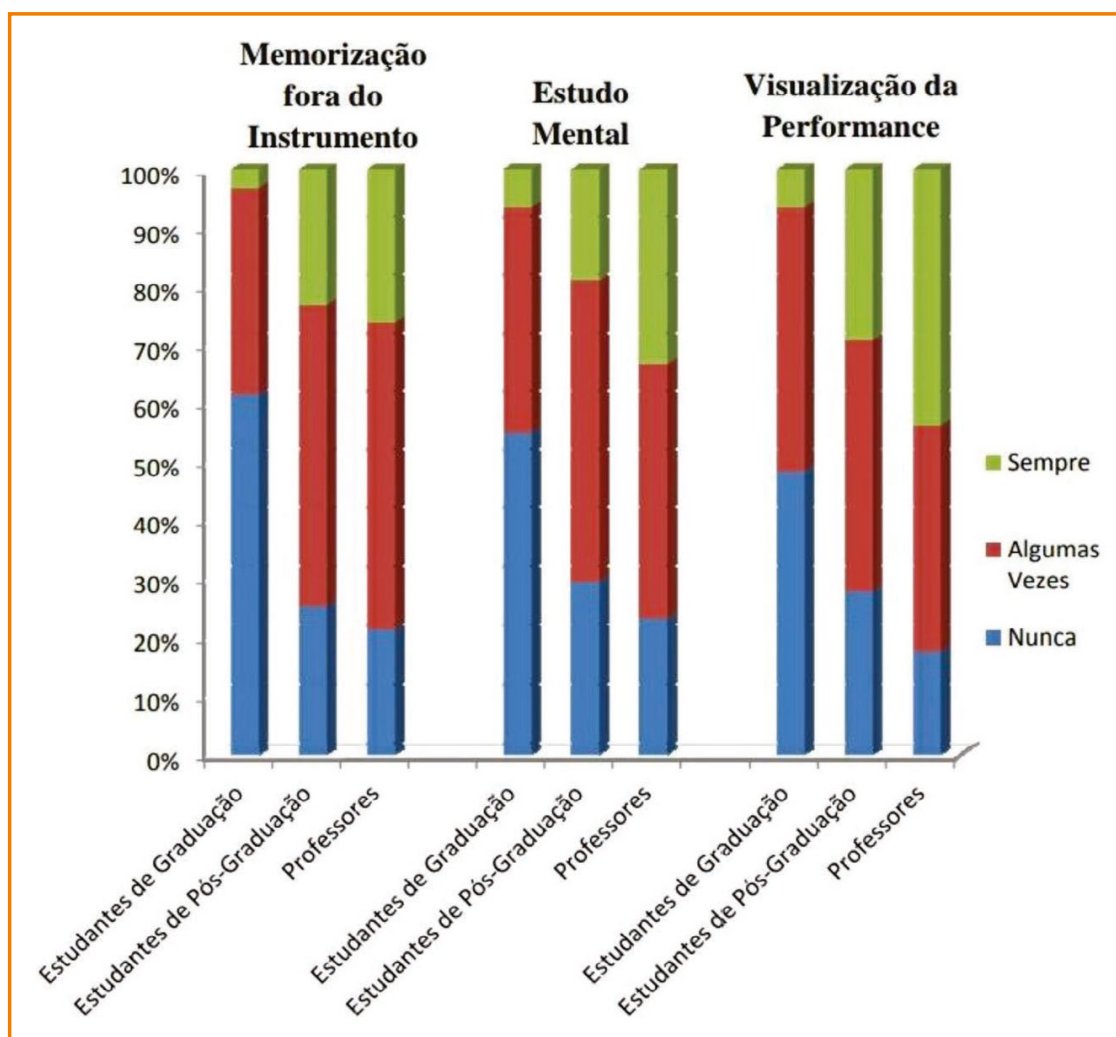


Figura 1. Gráfico comparativo da frequência de utilização de prática mental (fonte: Sousa, 2020).

A prática mental pode ser usada como estratégia efetiva para melhorar diversos aspectos na performance musical, com utilização nos três momentos que caracterizam a performance musical: a preparação, a realização e a avaliação, ampliando assim a gama de possibilidades de abordagem prática.

Assim como a prática física, a prática mental para que seja efetiva, deve apresentar algumas características: capacidade de imaginação, concentração, objetivo e motivação. A capacidade de imaginação do indivíduo é fundamental para que as imagens e sensações que envolvem a atividade sejam recriadas na mente. A concentração é outro aspecto essencial à realização da prática mental. Como não há o movimento físico, o indivíduo deve desenvolver uma concentração profunda para recriar todas as sensações da performance real. Em qualquer situação de prática o objetivo sempre deve ser claro. A prática sem um objetivo claro não é efetiva. A motivação é outra característica importante para a realização da prática mental. O indivíduo deve estar motivado para realizar a tarefa e insistir na prática, pois o desenvolvimento da habilidade de imaginar a performance ou praticar na mente deve ser trabalhada para que os resultados apareçam.

2. A TÉCNICA DE VISUALIZAÇÃO MENTAL DA PERFORMANCE

A música antes de acontecer no instrumento, acontece na mente, por isso é crucial que se desenvolva sua representação mental. A prática na mente possibilita que essa imagética seja criada e trabalhada. Lehman, Sloboda e Woody (2007) lembram que a prática na sala de estudos não é uma experiência muito próxima do palco, desta forma a visualização da performance musical é uma maneira de antecipar este momento e se preparar para ele.

A prática mental é frequentemente relacionada ao conceito de imagética (*imagery*), que significa a representação mental de determinada atividade ou objeto (Mielke e Comeau, 2017). A habilidade de imaginar a performance musical em seus detalhes visuais, sonoros, sinestésicos e motores é condição fundamental para a prática mental. Segundo Keller (2012)⁴:

⁴ Musical imagery is assumed to be a multimodal process by which an individual generates the mental experience of auditory features of musical sounds, and/or visual, proprioceptive, kinesthetic, and tactile properties of music-related movements, that are not (or not yet) necessarily present in the physical world. Such mental images may be generated through either deliberate thought or automatic responses to endogenous and exogenous cues. (KELLER, 2012, p. 206)

A imagética musical é considerada um processo multimodal pelo qual um indivíduo gera a experiência mental de características auditivas de sons musicais, e / ou visuais, proprioceptivo, sinestésico e propriedade táteis de movimentos relacionados à música, que não estão (ou ainda não) necessariamente presentes no mundo físico. Tais imagens mentais podem ser geradas através de pensamento deliberado ou respostas automáticas a sinais endógenos e exógenos. (Keller, 2012, p. 206). [Trad. dos autores]

Apesar do termo “visualização mental” da performance aludir a utilização do sentido da visão, é importante enfatizar que todos os sentidos são empregados nesta estratégia. Na visualização recria-se na mente todas as sensações que envolvem a performance musical: os aspectos visuais, auditivos e sinestésicos, além das emoções que ocorrem durante uma apresentação musical. Assim, como visualização da performance, entende-se a ação de criar mentalmente toda a situação que envolve o momento da performance musical.

Haddon (2007) afirma que a imagética musical tem variadas aplicações (memorização, melhor compreensão de aspectos musicais, interpretação, melhor preparação para a performance, melhor compreensão técnica, dentre outros aspectos) e apresenta consideráveis benefícios em todos os tipos de atividades musicais.

Holmes e Collins (2001) desenvolveram um modelo chamado PETTLEP para ser utilizado como um guia para utilização de imagética na performance de esportistas, tornando a experiência mental mais próxima da prática física. O acrônimo PETTLEP compreende a sete aspectos: físico, ambiente, tarefa, *timing*, aprendizagem, emoção e perspectiva (*physical, environment, task, timing, learning, emotion, perspective*). Wright, Wakefield e Smith (2014) propuseram uma aplicação deste modelo para a performance musical.

O elemento físico refere-se à imagética de todo o movimento da performance o mais próximo possível do movimento real – as sensações de tocar o instrumento, o som, a visualização do instrumento sendo tocado. Os autores recomendam utilizar a mesma posição empregada para tocar e segurar o instrumento.

O elemento ambiente refere-se à imagética do local onde a atividade é realizada. Quando isso não é possível Holmes e Collins (2001) su-

gerem utilizar imagens como fotos ou vídeos do local onde a performance ocorrerá. O elemento tarefa está relacionado com a ideia da imagética ser específica do indivíduo, associada à situação particular. Os autores lembram que incorporando o significado pessoal à imagética é possível fornecer maior acesso a caminhos neurais ativos durante a performance.

O elemento *timing* refere-se à velocidade que a imagética deve ser executada. Neste modelo a imagética deve ser executada no tempo real. Wright, Wakefield, e Smith (2014) afirmam que este aspecto é especialmente importante na performance musical, uma vez que a precisão do *timing* é fundamental.

O elemento aprendizagem refere-se à adaptação pessoal ao nível de desempenho na habilidade. Dependendo do nível de habilidade do performer, se iniciante ou experiente a imagética do movimento é diferente e será mais refinada a medida que o nível de habilidade avança.

O elemento emoção faz referência a recriar as emoções que ocorrem durante a performance. Segundo os autores esse elemento pode abranger imaginar a sensação de entusiasmo, concentração durante a performance e envolver também emoções positivas com relação à performance.

O elemento perspectiva refere-se a como a imagética ocorre, se em primeira pessoa, ou seja, se o *performer* está se visualizando fazendo a tarefa, ou se em terceira pessoa, quando o *performer* está visualizando a sua tarefa do ponto de vista de outra pessoa. Wright, Wakefield, e Smith (2014) assinalam que a pesquisa sobre imagética demonstra que esta é uma técnica efetiva para melhorar aspectos da performance musical e que o modelo PETTLEP tem se mostrado eficaz em estudos na área do esporte, mas sua eficácia no campo da performance musical ainda carece de estudos.

O modelo PETTLEP pode representar uma excelente maneira de organizar e desenvolver a prática mental, estabelecendo um método para que na realização da atividade, os vários aspectos e tipos de imagética sejam observados. Na terceira parte deste capítulo este modelo será abordado na apresentação de estratégias práticas de utilização da prática mental.

A visualização mental da performance será abordada aqui como estratégia para desenvolvimento da concentração durante a performance musical. A concentração deve ser trabalhada com estratégias específicas para que a performance possa ser otimizada. Reid lembra que:

A concentração, portanto, é um elemento essencial da prática técnica, não apenas para garantir a precisão, mas também para manter a eficiência. Músicos experientes trabalham sistematicamente com os problemas apresentados por uma obra musical, usando seus poderes de concentração para diagnosticar problemas e implementar maneiras de superá-los.⁵ (Reid, 2002. p. 106) [Trad. dos autores].

No estudo de Sousa (2020) os estudantes de graduação participantes da pesquisa foram questionados sobre as principais dificuldades que encontravam na performance musical. Dentre as respostas destaca-se que 48,4% responderam que tem dificuldades para concentrar e focar na performance e 25,8% responderam que quando acontece algum erro durante a performance tem dificuldades em se manterem concentrados. Os dados mostram que a concentração, como elemento fundamental na performance musical, representa uma dificuldade importante neste processo, merecendo estratégias específicas para seu desenvolvimento.

Nideffer (1976) *apud* Connolly e Williamon (2004) desenvolveu um modelo que explica os tipos de concentração, divididas em duas dimensões, formando quatro quadrantes: interna ou externa e ampla ou restrita. Quando estamos focados em sentimentos, sensações ou pensamentos a concentração é interna, quando concentrados no ambiente ou situações fora de si ela é externa, se a atenção está voltada para muitas coisas ao mesmo tempo ela é ampla, e se o foco é em um único aspecto ela é restrita. Assim, temos os quatro quadrantes da concentração (Nideffer, 1976 *apud* Connolly e Williamon, 2004):

ampla / externa concentração em muitas pessoas, coisas ou eventos fora de você	restrita / externa concentração em algum aspecto específico fora de você
ampla / interna concentração em muitos sentimentos, sensações, pensamentos dentro de você	restrita / interna concentração em algum sentimento, sensação ou pensamento dentro de você

⁵ Concentration, therefore, is an essential element of technical practice, not only to ensure accuracy but also to maintain efficiency. Experienced musicians systematically work through the problems presented by a musical work, using their powers of concentration to diagnose problems and implement ways of overcoming them. (REID, 2002, p. 106)

O modelo acima ajuda a identificar o tipo de concentração que é necessária em cada momento da performance, se ela deve estar em aspectos internos, como por exemplo, a sensação de relaxamento do braço em determinado trecho, ou externo, como uma entrada específica que um dos membros do grupo irá conduzir, ou ainda na interação entre o grupo e a audiência. A concentração pode mudar o foco no decorrer da performance de acordo com as Demandas de cada momento, o que requer prática (Connolly e Williamon, 2004). O *performer* deve estabelecer na sua preparação os momentos e pontos onde ele deve mudar o foco de sua atenção, e em eventuais distrações voltar sua atenção para o que deve ser focado naquele momento. Muitas vezes durante a performance a concentração não está onde deveria estar, se em determinado trecho deve-se focar um dedilhado específico para que não haja falhas na passagem e a atenção está na virada da página por exemplo, o trecho em questão pode ter falhas. Assim, a distração pode ser a concentração em algum aspecto que não deveria ser focado naquele momento. Pode-se dizer que há dois tipos de distrações: a distração externa que pode ser qualquer ocorrência não esperada como barulho, celular tocando, ou distração interna, como pensamentos negativos, alguma preocupação. A questão é o treinamento da concentração e, principalmente, a volta do foco caso ocorra alguma distração.

A concentração é uma habilidade que precisa ser desenvolvida, como todos os outros aspectos da performance musical, ela melhora com a prática e experiência (Connolly e Williamon, 2004). Como ferramenta para o aprimoramento desta habilidade propõe-se a utilização da prática mental, especialmente a técnica de visualização mental da performance, onde a concentração pode ser trabalhada tanto na elaboração dos aspectos relacionados à performance musical específica de determinada obra, ou seja, momentos e pontos em que o foco deve ser amplo ou restrito, interno ou externo, quanto no desenvolvimento da concentração da tarefa em si, uma vez que o *performer* deve imaginar mentalmente todos os aspectos da performance, sua capacidade de se focar na atividade que será trabalhada.

3. ESTRATÉGIA DE VISUALIZAÇÃO MENTAL PARA OTIMIZAR A CONCENTRAÇÃO NA PERFORMANCE MUSICAL

A prática mental deve ser trabalhada e praticada para que os resultados esperados sejam alcançados, é um processo de aprendizagem onde o *performer* precisa desenvolver a capacidade de imaginar e visualizar mentalmente todos os aspectos da performance musical. As atividades sugeridas a seguir devem ser precedidas por um pequeno período de relaxamento e concentração: por um ou dois minutos fechar os olhos e respirar profunda e lentamente. Um exercício de concentração que pode ajudar a preparar esta atividade consiste em de olhos fechados e sentado, colocar as mãos sobre as pernas sentindo cada dedo e imaginando uma pequena pressão do dedo na perna. Iniciando pelo polegar da mão direita, depois o polegar da mão esquerda, indicador da direita e da esquerda, e assim sucessivamente com todos os dedos das duas mãos. Após esse exercício iniciar a tarefa de prática mental.

A primeira habilidade que deve ser desenvolvida para que a prática mental seja efetiva, é a capacidade de formar imagens musicais na mente, quanto mais claras e próximas da realidade forem estas imagens, melhor será o resultado. Alguns exercícios simples podem ajudar na formação desta imagética. O *performer* pode imaginar a seguinte situação:

- Imaginar um ambiente específico, que pode ser uma sala de estudos ou uma sala de concerto;
- Fazer exatamente o que faria na situação real: entrar na sala e se aproximar do instrumento;
- Pegar a partitura e colocar na estante;
- Pegar o instrumento, ou se aproximar dele e se colocar em posição para tocar;
- Visualizar a partitura na estante, observar os primeiros compassos da obra selecionada e realizar estes compassos iniciais;
- Na sequência fazer mais uma repetição do trecho, focando na sensação do corpo e mãos no instrumento;
- Repetir o trecho pela terceira vez, focando no som, ouvindo a sonoridade do instrumento e realizando uma frase perfeita;
- Deixar o instrumento e se retirar do local.

A proposta acima é uma sugestão de abordagem inicial, antes de execução das tarefas a seguir, para que se desenvolva a capacidade de formar imagens claras na mente e conseguir se concentrar na tarefa. Este exercício pode ser realizado todos os dias até que se consiga adquirir esta habilidade. A atividade não deve ultrapassar 15 minutos. Este tempo pode ser ampliado à medida que se desenvolve a habilidade de prática mental.

Uma outra estratégia que pode ajudar a formar a imagética do movimento físico da performance musical, consiste em gravar em vídeo a execução da obra que está sendo estudada. A câmera deve ser fixa e focar no movimento das mãos. Após a gravação o vídeo deve ser assistido sem o som para que se observe com atenção os movimentos realizados.

Na estratégia de visualização que será apresentada abaixo, será utilizado como referência o modelo PETTLEP (físico, ambiente, tarefa, *timing*, aprendizagem, emoção e perspectiva) de Wright, Wakefield & Smith (2014):

P - Físico: imaginar o movimento do corpo e mão como na execução real do trecho

E - Ambiente: sala de concerto

T - Tarefa: similar ao momento da performance

T - *Timing*: tempo real

L - Aprendizagem: realizar uma performance de sucesso

E - Emoção: antecipar as emoções de estar no palco

P - Perspectiva: primeira e terceira pessoa

Nesta visualização é importante buscar as emoções e a ansiedade positiva que sentimos no palco, trazer a mente os sintomas que normalmente ocorrem momentos antes de entrar no palco, como respiração acelerada, coração acelerado e outros sintomas comuns. Assim, no processo de visualização o estudante terá consciência destes sintomas, da ansiedade e apesar disso poderá realizar uma performance de sucesso. A atividade deverá ser realizada em um local tranquilo e confortável para evitar distrações:

- Imaginar a sala de concerto onde será realizada a performance. Entrar na sala e observar os detalhes do palco, a posição dos instrumentos;

- Imaginar a plateia na sala e os momentos que antecedem sua performance;
- Sentir o coração acelerado, a adrenalina e a expectativa do início da performance;
- Respirar profundamente algumas vezes, pensar no seu corpo relaxado sem tensões desnecessárias;
- Imaginar sua entrada no palco, os aplausos, agradecimento e tomar seu lugar;
- Preparar-se para tocar, sentir sua postura, músculos relaxados, respiração profunda;
- Iniciar a performance, imaginando todos os movimentos, o som;
- Imaginar sua melhor performance, sua melhor sonoridade, execução perfeita e expressiva;
- Imaginar todos os pontos e momentos de sua performance focando especialmente os aspectos onde deve estar sua atenção no momento da performance;
- Realizar toda a obra em sua mente e em seguida ouça os aplausos e se concentre na sensação de ter realizado uma excelente performance.
- Levantar-se, agradecer os aplausos e sair do palco.

Uma segunda realização desta estratégia será mudando a perspectiva. Desta vez, o estudante deverá observar toda a situação como se estivesse na plateia (terceira pessoa).

- Imaginar que está observando na sala de concerto, sentado na plateia;
- Imaginar a plateia na sala e os momentos que antecedem sua performance;
- Imaginar os aplausos e veja sua entrada no palco, agradecimento e posicionamento junto ao seu instrumento;
- Observar sua preparação para tocar;
- Iniciar sua performance, imaginando todos os movimentos, o som, observados da plateia;
- Imaginar sua melhor performance, sua melhor sonoridade, execução perfeita e expressiva;

- Realizar toda a obra em sua mente e em seguida ouvir os aplausos, se ver agradecendo e saindo do palco.

A estratégia de prática mental apresentada pode ser utilizada para otimizar a performance e desenvolver a concentração, além de melhorar as habilidades técnicas e musicais, adquirir segurança, reduzir a ansiedade no palco e ter uma atitude positiva com a relação à performance.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O capítulo apresentou a prática mental como estratégia para o desenvolvimento da concentração na performance musical. A literatura consultada mostra que a prática mental tem um importante papel no desenvolvimento de habilidades e otimização da performance musical e tem sido utilizada por *performers* habitualmente no processo de preparação para a performance. Pesquisas mostram que a prática mental se constitui em uma excelente estratégia no desenvolvimento de habilidades como a concentração.

A partir de um olhar multidisciplinar da preparação para a performance musical propõem-se estratégias práticas que podem ser adotadas no processo de preparação do músico para auxiliar e ampliar as habilidades necessárias para vencer a dificuldade de concentração na performance musical.

Adotou-se como referencial para a realização da visualização mental da performance o modelo PETTLEP (Holmes e Collins, 2001; Wright, Wakefield, e Smith, 2014) onde os elementos: físico, ambiente, tarefa, *timing*, aprendizagem, emoção e perspectiva guiam esta tarefa mental.

REFERÊNCIAS

Allan, D. (2016). Mental Skills Training for Musicians. *International Journal of Music and Performing Arts*, 4 (1), 7-20.

Arora, S.; Aggarwal, R.; Sirimanna, P.; Moran, A.; Grantcharov, T.; Kneebone, R.; Sevdalis, N.; Darzi, A. (2011). Mental practice enhances sur-

gical technical skills: a randomized controlled study. *Annals of Surgery*, 253 (2), 265-270.

Barry, N.; Hallam, S. Practice. In: R. Parncutt e G. McPherson (Eds.). (2002). *The Science and Psychology of Music Performance*. (p. 151-165). Oxford: Oxford University Press.

Barry, N.; McArthur, V. (1994). Teaching Practice Strategies in the Music Studio: a survey of applied music teachers. *Psychology of Music*, 22 (1), 44-55.

Bernardi, N.; Schories, A.; Jabusch, H.; Colombo, B.; Altenmüller, E. (2012). Mental practice in music memorization: an ecological-empirical study. *Music Perception*, 30, 275-290.

Bini, A.; Camargo, A.; Marques, M.; Outi, M.; Santos, S.; Martins, T. (2017). Prática mental na recuperação do membro superior pós-acidente vascular encefálico: revisão sistemática. *Cinergis*, 18 (4), 1-4.

Cahn, D. (2008). The effects of varying ratios of physical and mental practice, and task difficulty on performance of a tonal pattern. *Psychology of Music*, 36 (2), 179-191.

Chaffin, R.; Lemieux, A. (2004). General perspectives on achieving musical excellence. In: A. Williamon (Ed.). *Musical Excellence: strategies and techniques to enhance performance*. (p. 19-39). Oxford: Oxford University Press.

Clark, T.; Williamon, A. (2011). Evaluation of a Mental Skills Training Program for Musicians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23 (3), 342-359.

Connolly, C.; Williamon, A. (2004). Mental skills training. In: A. Williamon (Ed.). *Musical Excellence: strategies and techniques to enhance performance*. (p. 221-245). Oxford: Oxford University Press.

Fine, P.; Bravo, A. (2011). Rehearsal away from the instrument: what expert musicians understand by the terms 'mental practice' and 'score analysis'. *Proceedings of the International Symposium on Performance Science 2011*. 621-626.

Giesecking, W.; Leimer, K. (1972). *Piano Technique*. New York: Dover.

Haddon, E. (2007). What does mental imagery mean to university music students and their professors? *Proceedings of the International Symposium on Performance Science 2007*. 301-306.

Holmes, P. S.; Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13. 60-83.

Jeannerod, M.; Frak, V. (1999) Mental imaging of motor activity in humans. *Current Opinion in Neurobiology*, 9 (6). 735-739.

Jorgensen, H. (2004). Strategies for individual practice. In: A. Williamon (Ed.). *Musical Excellence: strategies and techniques to enhance performance*. (p. 85-103). Oxford: Oxford University Press.

Keller, P. (2012). Mental imagery in music performance: underlying mechanisms and potential benefits. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1252, 206-213.

Magill, R. A. (2011). *Aprendizagem motora e controle motor: conceitos e aplicações*. São Paulo: Phorte editora.

Mielke, S.; Comeau, G. (2017). Developing a literature-based glossary and taxonomy for the study of mental practice in music performance. *Musicae Scientiae*, 23 (2), 196-211.

Page, S.; Levine, P.; Sisto, S.; Johnston, M. (2001). Mental practice combined with physical practice for upper-limb motor deficit in subacute stroke. *Physical Therapy*, 81 (8), 1455-1462.

Pohl, C. A. (2015). Prática Mental. Tradução de Karla Eva Pfützenreuter e Heinz Karl N. Schwebel. *Percepta*, 3 (1), 93-126.

Reid, S. (2002). Preparing for performance. In: J. RINK. *Musical Performance: a guide to understanding*. (p. 102-112). Cambridge: Cambridge University Press.

Sousa, S. (2020). *A prática mental como estratégia pedagógica na preparação para a performance musical*. Tese de Doutorado, Instituto de Artes, UNESP, São Paulo, SP.

Suinn, R. (1997). Mental Practice in Sport Psychology: where have we been, where do we go? *Clinical Psychology: science and practice*, 4 (3), 189-207.

Weinberg, R. S. (1982). The relationship between mental preparation strategies and motor performance: a review and critique. *Quest*, 33, 195-213.