

Capítulo I

INTRODUÇÃO AO CONCEITO DE CONCENTRAÇÃO

SONIA RAY, LEONARDO KAMINSKI, RAFAEL SANTOS,
BEATRIZ GONTIJO, MELISSA LIN E PATRÍCIA ALONSO

INTRODUÇÃO

Apesar do termo ‘concentração’ estar no cotidiano das recomendações de profissionais e estudante de performance musical, os estudos sobre tal conceito e suas aplicações são pouco visitados por pesquisadores da área. Já na área de psicologia, berço dos estudos das relações corporeamente, a concentração é amplamente abordada e entendida como a capacidade do indivíduo de se manter focado em uma tarefa durante um período de duração variada, onde a atividade e/ou pensamento fica retido naquela tarefa, em detrimento de outras possíveis. Neurocientistas afirmam que “o processamento de fontes simultâneas de informação de forma diferenciada é chamado de atenção seletiva” (Bear; Conors; Paradiso, 2002, p. 659). Nessa ação, o foco em detalhes da referida tarefa é que determinará o nível de atenção do indivíduo, diferindo assim os termos concentração de atenção. Aparentemente, o ato de se concentrar se revela complexo diante da realidade do cotidiano do homem do século XXI, que é multifacetada e multi-exigente em âmbito social, cultural, profissional e pessoal (Ray, 2015).

Ao estudar a eficácia da música em si sobre o processo atencional, Lopes (2017), apresenta um estudo demonstrando que a mudança súbita dentro de um fluxo musical gera uma reorganização perceptiva desse fluxo. Para reforçar, há ainda a ideia de que a música em si já é capaz de au-

mentar o nível de atenção, uma vez que seu aspecto métrico se mostrou eficiente para manter o nível de atenção do ouvinte por um longo período de tempo (Thoma *et al.*, 2011 apud Lopes, 2017).

Na prática musical, o ato de se focar ou se concentrar em um determinado aspecto dentre os múltiplos presentes na atividade, torna a concentração um estudo de suma importância nas pesquisas desta subárea da disciplina do conhecimento ‘Música’. Porque então seria tão pouco abordado nas pesquisas? A hipótese mais evidente é o receio do pesquisador em ser superficial ou insuficientemente competente para adentrar em outra área, seja a psicologia ou os estudos de cognição. Para evitarmos cair em tal ‘cilada’, munimo-nos aqui de referências da área de cognição, neurociências e psicologia da música, particularmente de autores ligados à área de música.

Estudos sobre *expertise* destacam a importância da concentração no processo de desenvolvimento e domínio da performance de alto nível.

Uma pré-condição necessária para a prática, segundo Auer (1921), é que o indivíduo esteja totalmente atento a sua prática para perceber áreas de potencial melhora e evitar erros. Auer (1921) acredita que a prática sem tal concentração é até prejudicial para a melhoria do desempenho... (p. 371). Vemos o desempenho de elite como o produto de uma década ou mais de esforços máximos para melhorar o desempenho em um domínio por meio de uma distribuição ideal de prática. Essa visão nos fornece *insights* únicos sobre o potencial e os limites da modificação do corpo e da mente humanos (Ericsson; Krampe; Tesch-Romer, 1993, p. 371-400).¹

A atenção plena é colocada pelos autores como condição indispensável para o desenvolvimento da performance de alto nível, chamada de ‘performance de elite’. Independentemente do termo, é fato que a profissionalização do artista que tem a prática musical como sua atividade prin-

¹ A necessary precondition for practice, according to Auer (1921), is that the individual be fully attentive to his playing so that he or she will notice areas of potential improvement and avoid errors. Auer (1921) believes that practice without such concentration is even detrimental to improvement of performance... (p. 371) We view elite performance as the product of a decade or more of maximal efforts to improve performance in a domain through an optimal distribution of deliberate practice. This view provides us with unique insights into the potential for and limits to modifying the human body and mind.

principal passa por processos nos quais, concentração e atenção são indispensáveis, bem como o estudo desses conceitos.

Assim, o presente capítulo tem por objetivo introduzir o leitor ao conceito de concentração e aos termos próximos a ele; para tanto, os autores se concentraram em pontuar referências relevantes ao tema, sobretudo aquelas publicadas nos últimos cinco anos em periódicos, anais de congressos e coletâneas relevantes, associadas a cognição e música, na área de performance musical, tanto no Brasil como no exterior. O texto está organizado em 2 partes: Parte 1 - Abordagens do termo ‘concentração’; Parte 2 - Conceitos associados à concentração no âmbito da Performance Musical.

1. ABORDAGENS DO TERMO ‘CONCENTRAÇÃO’

Os textos publicados como produtos de pesquisas que remetem a ‘concentração’ ou a algum termo equivalente envolvendo música e psicologia no Brasil estão concentradas em anais de congressos, periódicos ou livros organizados por instituições que investigam música e cognição. Um levantamento preliminar considerou palavras-chave em língua portuguesa (concentração, atenção, foco, estado de presença, estado de alerta, estado de atenção, estado vigil, esforço de atenção, atenção plena e foco consciente) e em língua inglesa (*concentration, attention, focus* e *mindfulness*) em fontes relevantes de divulgação científica envolvendo performance musical e cognição disponíveis *online* entre 2015 e 2019. No levantamento ficou destacada a ampla abordagem dos termos concentração e atenção, os quais são frequentemente utilizados como sinônimos de manutenção do foco e de percepção de detalhes, respectivamente.

1.1 Concentração e termos associados como foco e atenção

O termo concentração, cuja origem etimológica é densamente discutida por Aguiar no capítulo 2 deste livro, é definido no senso comum como a capacidade de manter o foco na tarefa que se executa. Já o termo ‘atenção’ é definido como a percepção aos detalhes e especificidades do que está sendo executado. Na terminologia inglesa, verificou-se que *min-*

dfulness equivale em português ao termo *atenção plena*. Ambos associados a várias práticas de auto equilíbrio mental como meditação, yoga e artes marciais em geral.

Atenção focada (*focal attention*) foi definida por Sloboda (1985, p. 169) como uma espécie de seleção auditiva na escuta de eventos musicais simultâneos, como acordes ou passagens contrapontísticas na qual uma linha melódica detém o ouvinte (objeto A) e os demais sons fazem parte de uma espécie de contexto ou contorno que é ouvido em segundo plano (objeto B). Tal relação pode ser invertida, ou seja, uma linha melódica detém o ouvinte (objeto B) e os demais sons fazem parte de uma espécie de contexto ou contorno que é ouvido em segundo plano (objeto A), como exemplifica a figura abaixo:

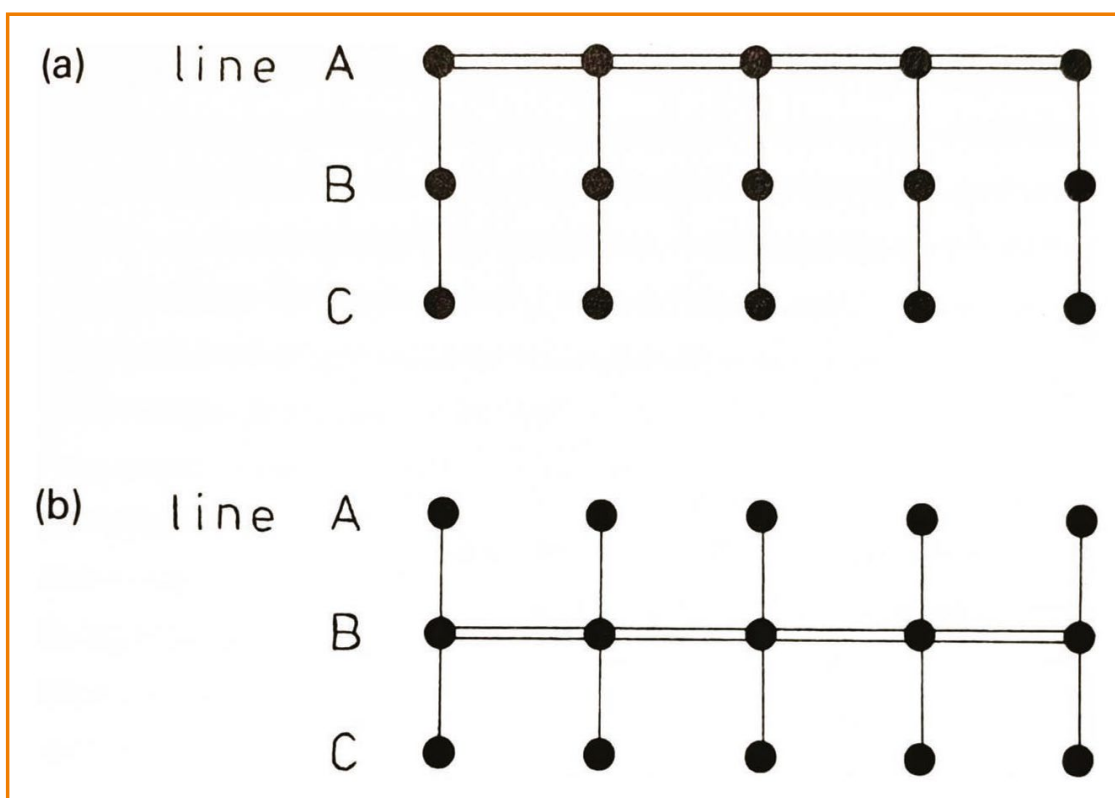


Figura n. 1: Duas possibilidades diferentes de processamento focal em uma sequência contrapontística (Sloboda, 1985, p. 169).

A ‘atenção seletiva’ estudada pelos neurocientistas Bear, Conors e Paradiso, (2002, p. 659) também é destacada por Eysenck e Keane (2002) como um processo seletivo que demanda esforço mental. Nesse processo, estar atento está vinculado com a seleção dos estímulos que o indivíduo recebe, selecionando os dados que lhe são mais importantes. Segundo estes autores, resultados efetivos em uma performance musical requer alternâncias constantes entre momentos com e sem controle da atenção. A atenção controlada é aquela em que há foco, direcionamento intencional da atenção.

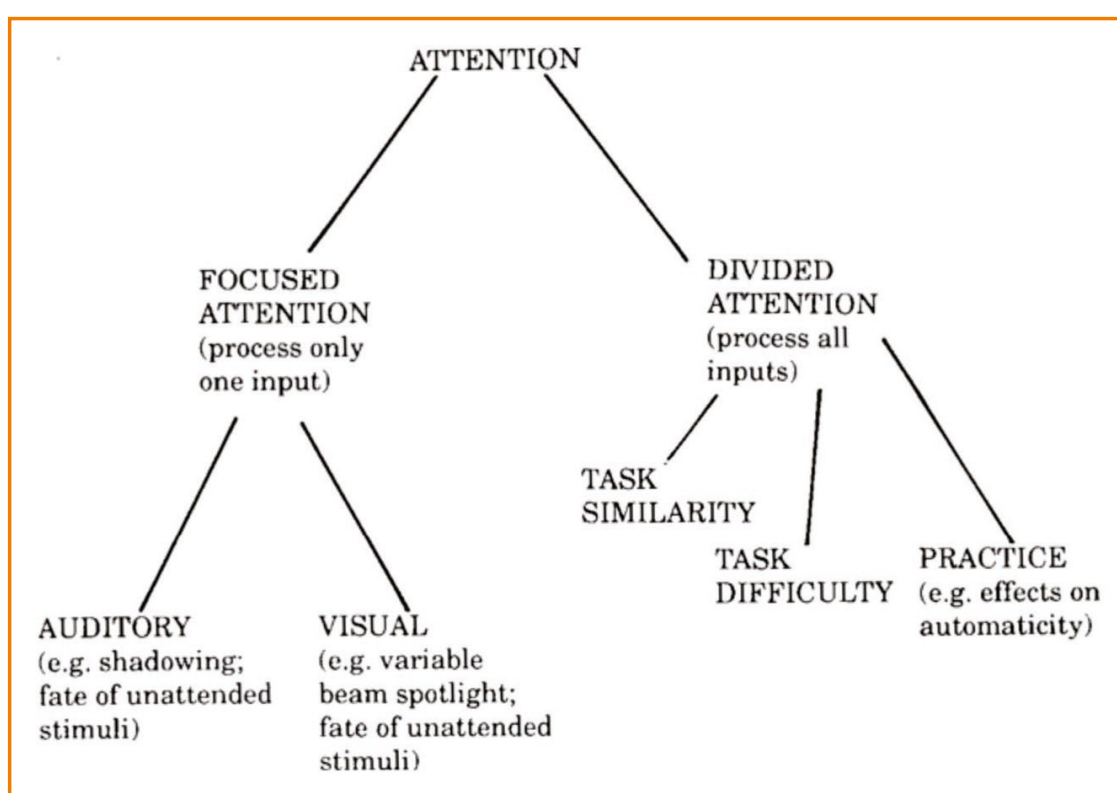


Figura n. 2: As maneiras nas quais tópicos diferentes em atenção estão relacionados entre si (Eysenck; Keane, 2002, p. 364).

A figura acima mostra que a atenção focada (ou seletiva) processa uma tarefa por vez ou com prioridade, no caso auditiva ou visual. A atenção dividida processa todos os estímulos simultaneamente, sem priorizar uma ou outra tarefa intencionalmente que, no caso da performance musical, promove o efeito de automação da atividade.

Atenção e Concentração Mental são apresentadas por Torres (2017) como dois fatores determinantes da Prática Deliberada. Neste contexto, a atenção é descrita como uma habilidade do indivíduo de selecionar, atender e/ou responder determinados estímulos e ignorar outros. Para Ericsson (2009) a concentração e o esforço para a manutenção de um foco é o que diferencia os profissionais dos amadores. Afirma que um performer precisa estar além das suas capacidades, ao menos tentar e se esforçar para que isso ocorra, de forma a superar suas dificuldades por meio da prática deliberada, a qual demanda concentração e foco. Dessa forma, a evolução das habilidades performáticas ocorrerá por meio de correções e aperfeiçoamento das repetições.

Quando associada aos músicos iniciantes, a concentração tende a ser direcionada apenas às questões técnicas (Lehmann, 1997), já os músicos de alto nível focam sua atenção em questões estéticas ou mesmo em estratégias para superar seus próprios desafios. Lehmann (1997) e Ericsson (2009) concordam que durante seus estudos, os músicos devem estar ligados no cumprimento das metas pré-estabelecidas com extrema qualidade.

Ao discutir estratégias e técnicas para a otimização da prática musical, Fonseca (2010, p. 133) destaca a concentração como uma das cinco características fundamentais mais comuns na aquisição de habilidades práticas e *expertise*, não exclusivas, mas, aplicadas à performance musical. A autora localiza o aprimoramento da concentração como estratégia relevante para o planejamento e preparação da prática (p. 136). Apresenta ainda a técnica de *Neurofeedback EEG* (Greuzelier; Egner, 2005 *apud* Ilari; Araújo, 2010, p. 145-146) como benéfica para a melhora no desempenho da atenção de alunos de música.

Em estudos voltados para musicalização, Campos e Araújo (2016) introduzem as características do ‘estado de fluxo’ como concentração absoluta, foco total na atividade produzida, causando uma distorção do tempo, aumentando consideravelmente a produtividade e o controle de sua autoconsciência, ou seja, situação em que o sujeito não pensa na sua individualidade, pois mantém o pensamento na atividade realizada. Na descrição dessa ‘distorção de tempo’ não são raros os relatos de músicos apontando experiências positivas obtidas; exemplos são documentados

há décadas por estudiosos da performance musical como Green (1993) e Ray (2015), dentre outros.

Mesmo sendo um assunto muito amplo, a ‘concentração’ tem sido foco para diminuir outros problemas na performance, como a ansiedade. Alguns estudos apresentados por Lade *et al.* (2016) e Oudejans *et al.* (2016), relacionam os efeitos da ansiedade com a capacidade do músico de manter o pensamento direcionado na performance musical. Colocam a concentração como uma determinante para uma performance de qualidade. Chaffin e Lemieux (2004) afirmam que “a habilidade de se concentrar totalmente na tarefa proposta é provavelmente a característica mais importante para a prática efetiva de músicos” (p. 24). Silva (2017), por sua vez, apresenta processos de aprendizagem e memorização segundo o protocolo Chaffin (2002), como estratégia da prática deliberada para o aprendizado e a memorização, no controle dos sintomas de ansiedade durante a performance musical. Para o autor, o nível de concentração e consciência no estudo tende a ser maior quando orientado, sistematizado e dirigido, atingindo um nível mais profundo de conhecimento musical.

Visando a contenção da ansiedade a partir da elevação da qualidade da concentração, Brooker (2015) utilizou métodos mais invasivos para frear a ansiedade a partir da concentração. Em uma pesquisa experimental, o autor utilizou técnicas como a Hipnoterapia e a Terapia de Dessensibilização e Reprocessamento por Movimentos Oculares (EMDR), obtendo resultados interessantes para a manutenção da concentração na performance musical. Com isso, a partir destes estudos, percebemos que a concentração tem sido estudada em diferentes âmbitos, contribuindo para pesquisas de outras subáreas visando a otimização da performance. Esta técnica foi aplicada por Dueti (2016) em uma pesquisa com músicos *performers* no Brasil. Em sua pesquisa de mestrado, o autor utilizou o EMDR no acompanhamento de músicos com transtorno de ansiedade, em sessões psicológicas individuais. Embora sua pesquisa tenha sido realizada com uma pequena amostra (n=3), os resultados foram promissores. Ao final da pesquisa, o autor relata que houve uma efetiva melhora tanto na vida profissional quanto na vida pessoal dos sujeitos da pesquisa.

Como um dos muitos aspectos necessários para a formação do músico, o termo concentração e seus associados foram apresentados por diversos autores das áreas de música e artes cênicas. O termo está vinculado a práticas saudáveis que organizam, melhoram e direcionam uma performance, tais como: fluidez, condução para melhora de performance, estabelecimento de foco, técnicas para melhoramento e controle de interferências da APM. Em uma pesquisa realizada por Castro (2015), foram comparados dois métodos de análise referentes a problemas de performance, sua principal constatação foi de que, a concentração é considerada o elemento crucial para que haja fluidez na performance musical. Já em pesquisa realizada por Pinheiro Júnior (2017), uma busca pela compreensão e criação de concepções, acerca da formação corporal do músico, o ensino e suas interpretações, teve como umas das principais referências a concentração, sendo ligada diretamente ao preparo do músico instrumentista e o seu resultado de eficácia na performance.

Ao discutir estratégias de enfrentamento da ansiedade de performance musical, Maciente (2016) sugere um treinamento para o ‘foco e fluxo’ na performance musical, por meio de técnicas de respiração que auxiliam a capacidade do músico de lidar com interferências em sua prática. Outra vantagem do treino de concentração na redução da ansiedade na performance musical é relatada por Cunha (2017) em estudos onde constatou, após experimentos de gravações, competências técnicas adquiridas no processo que resultaram em um elevado estado de alerta no estudo individual. Tal estado contribuiu para redução da ansiedade de performance e a melhora da execução instrumental dos participantes.

Ao tratar de métodos que melhoram a concentração, Banzoli (2016) sugere a teoria de fluxo. Fundamentado em Csikszentmihaly (1999), o autor afirma que a Teoria do Fluxo consiste em produzir no estudante um absoluto envolvimento, plena satisfação e alta concentração, por meio de metas claras, trabalhando a emoção positivamente e obtendo um *feedback* imediato. O estado de fluxo seria então, concentração absoluta, foco total na atividade produzida, processo no qual se pode obter como benefícios um aumento considerável de produtividade e controle, além da perda da autoconsciência, ou seja, o indivíduo não pensa na sua individualidade, pois mantém o pensamento na atividade realizada.

Lima (2017) propõe estratégias cognitivas e comportamentais de preparação para uma performance musical, aplicadas na regulação da ansiedade. Em registros de áudio e vídeos para testar seu projeto, Lima (2017) orienta aos participantes quanto a dessensibilização sistemática, por meio de estratégias comportamentais, com a finalidade de proporcionar aos intérpretes aquisições e habilidades cognitivas que sirvam de amparo para situações de APM. No mesmo caminho, Silva (2017) desenvolveu estudo onde destacou a importância da manutenção da concentração por meio de focalização de trechos e pensamentos musicalmente fraseados no momento da performance. Em seus estudos a autora notou que a concentração auxiliava na recuperação de falhas de memória de forma mais eficiente. Ambas pesquisas, Silva (2017) e Lima (2017) partiram de observações de episódios nos quais interferências de estados emocionais ansiosos prejudicavam a concentração no momento da execução musical.

Erickson e Pool (2016) afirmam que a *expertise* para a realização de uma determinada tarefa está relacionada com a concentração. Para os autores, ter foco na realização das tarefas pode resultar na otimização dos resultados e aproveitamento do tempo empregado e é isso que diferencia os amadores dos profissionais. Segundo Erickson e Pool (2016), músicos profissionais aparentam engajar a concentração para a solução de dificuldades em um determinado estudo, enquanto os amadores têm outro foco, principalmente na sua diversão em realizar a atividade dada. Assim, os indivíduos que atuam em atividades relacionadas com a performance, seja em grupo ou individualmente, devem aprender a desenvolver a sua capacidade de concentração, bem como treinar, conscientemente esta habilidade.

Ainda sobre a Prática Deliberada, Torres (2017) afirma que se trata de um método composto, por dois fatores determinantes: atenção e concentração mental. A atenção é descrita como uma habilidade do indivíduo em selecionar, atender e responder a determinados estímulos, ignorando outros, exercendo uma ação direta sobre a prática deliberada.

Contudo, apesar da valorização da *expertise view* (ou prática deliberada), que destaca a importância do acúmulo de horas voltadas à prática musical como forma de alcançar a *expertise* musical, muitos estu-

dos apontam a relevância de conceitos qualitativos como a concentração e a organização na busca por uma prática consciente. Por meio de uma meta-análise de estudos voltados à prática musical, Zorzal (2015) concluiu que no processo educacional para a aprendizagem da performance musical deve ser considerada a construção da autoconsciência do aluno. A partir dessa autoconsciência outros fatores se desenvolvem facilitando o desenvolvimento de aspectos inerentes à *expertise* musical tais como o autoensino, a autorregulação e autoavaliação.

2. CONCEITOS ASSOCIADOS À CONCENTRAÇÃO NO ÂMBITO DA PERFORMANCE MUSICAL

Nesta parte do capítulo serão introduzidas algumas possibilidades de aplicação de conceitos associados a concentração bem como de termos próximos a esse em significado. Algumas técnicas aqui apresentadas o são a título de introdução, uma vez que já se encontram desenvolvidas com maior profundidade nos capítulos da 2ª parte desse livro. Diferentemente, as *Phases Exercises* (Gannett, 1997, 2002 e 2020; Ray, 2006) são detalhadas, bem como sua proximidade com os fundamentos das Artes marciais e dos EPM - Elementos da Performance Musical proposto por Ray (2015).

2.1 *Phases Warm up Exercises*

As *Phases 'Warm-up' Exercises (as Fases)* foram elaboradas pela contrabaixista, professora e solista internacional Diana Gannett ao longo da década de 1990 e disponibilizadas recentemente em formato definitivo pela autora (Gannett, 2020). Trata-se de uma coleção de exercícios destinados ao aquecimento físico-corporal do contrabaixista com a função múltipla de preparar o corpo para uma atividade física ao ativar a circulação sanguínea, bem como preparar a mente para a concentração na tarefa a ser executada em seguida. As Fases servem tanto para a preparação física como psicológica do contrabaixista. Apesar desses exercícios terem sido pensados para o contrabaixo, foi proposta uma extensão dos mesmos à família das cordas orquestrais (Ray, 2006) e outras são

perfeitamente possíveis a partir dos fundamentos sobre os quais Gannett os construiu.

Segundo Gannett (1997), trata-se apenas de escalas, arpejos e exercícios de resistência muscular que “são reconhecidos há muito tempo como fundamentos de uma boa técnica. São certamente a fonte de material para toda a música tonal e, ainda que questionável, para a atonal também”. Contudo, o grande benefício que as Fases apresentam é uma estrutura de complexidade crescente que exige que o instrumentista mantenha atenção focada por um período, ao executar cada exercício em cada uma das fases. Os exercícios combinam prática de resistência, agilidade e acurácia da mão esquerda para *afinação*, além de combinações de arcadas e digitações, exigindo constante atenção à coordenação dos movimentos das mãos. Esse processo, repetido diariamente, de acordo com a disponibilidade do instrumentista, pode variar de 5 a 50 minutos, mas exige sempre que o mesmo se mantenha concentrado na ‘maneira’ como se executa o exercício de forma a “entrar em contato com aspectos fisiológicos e psicológicos ao mesmo tempo que se prepara tecnicamente” (Ray, 2006). Nas palavras da autora:

As Fases são divididas em nove grupos de exercícios sendo uma pré-fase e sete fases. Cada fase é organizada com um mínimo de material escrito (1 folha por fase) porém, propositadamente evitando-se o uso da escrita musical como uma forma de sugerir ao músico uma maneira não-convencional de ‘pensar’ em seus exercícios diários. A **Pré-fase** aborda postura, relaxamento, equilíbrio e sensibilidade ao uso do arco. Cada uma das oito fases inclui exercícios de escalas, arpejos, agilidade da mão esquerda, afinação e golpes de arco. Novos exercícios de resistência sempre são introduzidos a cada fase. Além disso, a diferença básica entre uma fase e outra é a forma como os exercícios são organizados. Nas **Fases 1 e 2**, por exemplo, não há marcação de metrônomo para as escalas. Na **Fase 3** começam os exercícios mais complexos utilizando cordas duplas e da **Fase 4** em diante, as escalas são exploradas em todo o espelho, inclusive com ‘formatos’ variados de dedilhado para o capotasto. “As **Fases 4 a 8** incluem aplicações mais complexas de escalas e arpejos, além de mais exercícios de afinação, resistência muscular e agilidade. No caso de iniciantes, os exercícios podem ser diluídos e simplificados.” (Gannett, 2020)

A relação das Fases com os fundamentos da Artes Marciais reside na correlação entre os aspectos que embasam ambas as práticas: artístico-musical e físico-mental. Na prática do ai-ki-dô, em particular (especialidade em que Gannett é faixa preta e da qual foi instrutora por décadas), os movimentos fundamentais são sempre circulares e têm por objetivo a busca pela harmonia e autoconhecimento.

A palavra aikidō é formada por 3 ideogramas kanji: 合 (ai) = harmonia; 気 (ki) = energia; e 道 (dō) = caminho, ou seja, ‘o caminho para harmonia da energia’. Nessa busca pela harmonização, corpo e mente buscam igualmente se equilibrar para que o indivíduo possa estar pronto para afastar as energias em desarmonia. Em outras palavras, não há ataque no treino de aikidō (abrasileiramento da escrita), mas sim a transformação da energia que chega em desarmonia (ataque) de volta ao seu emissor, sempre em movimentos circulares. Esses movimentos (gestos) são treinados em fases que se intensificam em complexidade e dificuldade até a faixa preta. Contudo, os fundamentos dessa prática marcial são treinados rotineiramente entre aidokas de todas as faixas juntos no tatame. Para que tal organização fosse possível, Ueshiba (2010), fundador do aikidō, definiu os movimentos que são a base da prática e que necessitam ser praticados cotidianamente por todos, independentemente de qual nível estejam.

Os fundamentos da Performance musical nasceram exatamente dessa associação dos fundamentos das Fases de Gannett com os fundamentos das faixas do aikidō. Em ambas situações, foi preciso definir o que seriam os fundamentos a serem exercitados por todos os praticantes da Performance musical. Assim:

a Performance Musical se dá na prática do músico (instrumentista, cantor ou regente) que se expõe à crítica de outro ou outros. Pode ser um recital, um concerto solista (ou camerista), um concerto com grandes conjuntos (como coral ou orquestra), uma prova com banca (em escola, concurso ou audição para emprego) ou até mesmo uma aula (onde frequentemente se ‘simula’ uma apresentação). O fato aparentemente simples de estar sendo observado muda a atitude do performer diante da música que ele executa. Assim, toda performance musical envolve pelo menos um agente (instrumen-

tista, cantor ou regente) e quatro fundamentos: 1) o domínio da manipulação física do instrumento; 2) o amplo conhecimento do texto musical a ser interpretado, bem como as considerações estéticas a ele relacionadas; 3) condições de interagir com os aspectos psicológicos envolvidos no exercer da profissão e 4) condições de reconhecer os limites do seu corpo constantemente e prioritariamente no contato como o instrumento (Ray, 2019, p. 39).

No item número 3 da definição de performance musical a autora fundamenta um de seus 6 EPM: o aspecto psicológico. Nele o performer deve se inteirar, dominar e se apropriar de estudos sobre concentração, atenção e autoconhecimento. Inteirar-se está associado a se informar sobre os vários tipos de publicações e resultantes de pesquisas sobre o tema. Dominar implica colocar em prática alguma proposta que auxilie na busca por uma concentração de qualidade nos estudos (a exemplo das sugeridas neste texto e ao longo deste livro). Por fim, apropriar-se significa que o domínio da prática de concentração tenha sido incorporado ao cotidiano e possa tanto ser aproveitada pelo indivíduo quanto por ele propagada através de resultado de pesquisas e/ou de aplicações didáticas em sua atividade pedagógica.

A exploração da extensão do instrumento (opções de digitação variadas) é um exemplo de exercício das Fases, aplicável as cordas friccionadas orquestrais a serviço de maior concentração. Acessível tanto para iniciantes quanto aos especialistas, a prática prevê a exploração do espelho do instrumento ao tocar um ciclo de 21 escalas em pares (maior e relativa menor) começando por uma escala diferente todos os dias e sempre partindo no instrumento, da posição mais grave possível. O exercício pode começar em uma posição (Sib maior/Sol menor) e em uma oitava e ir progredindo até 4 oitavas. Sempre de par em par (M/m) até que se domine o ciclo todo, como mostra a figura a seguir:

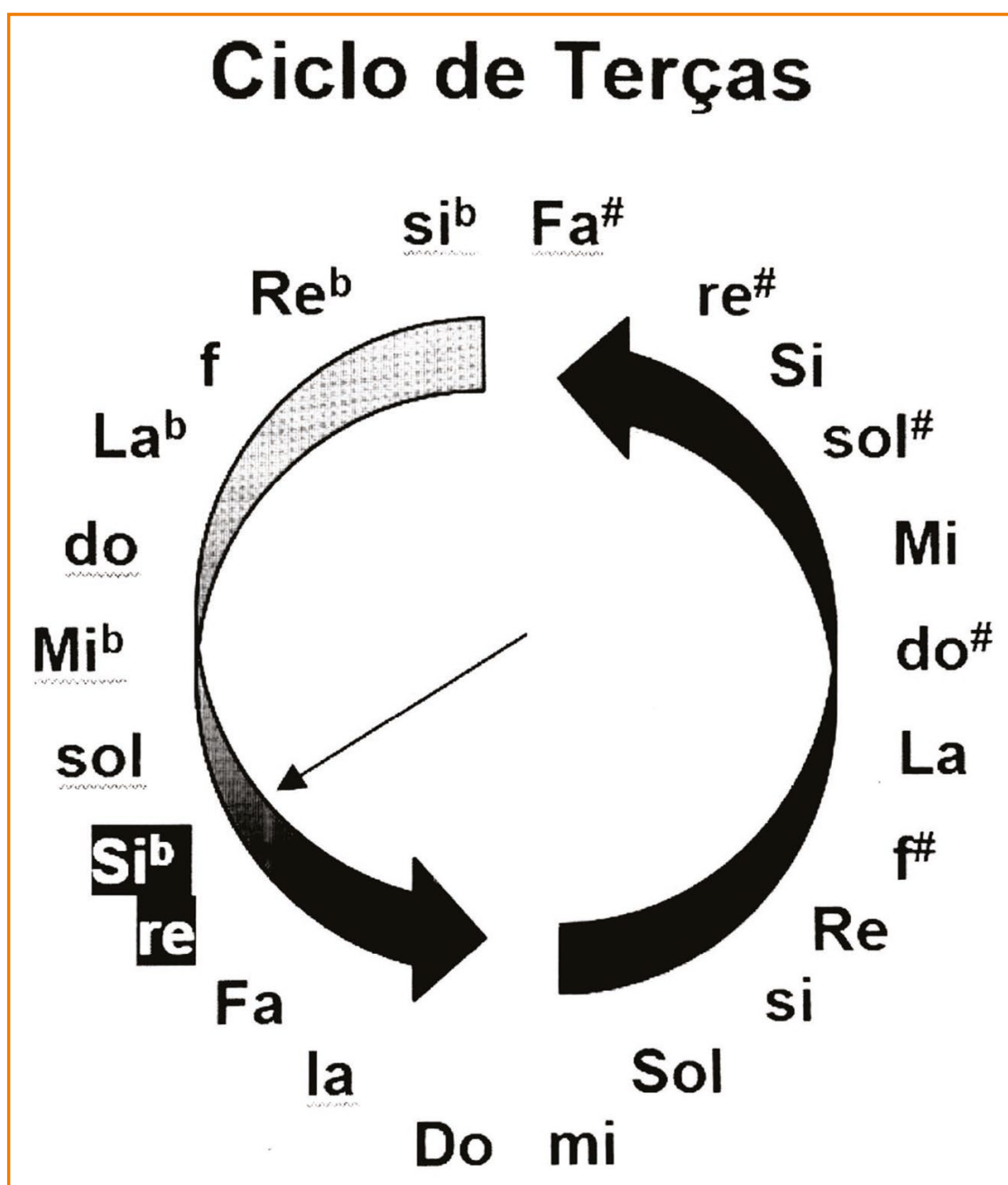


Figura n. 3: Ciclo de terças nos *Phases Warm up Exercises* (Fase 1) de Gannett (1994) [letras maiúsculas significam tonalidades maiores e letras minúsculas tonalidades menores].

O ponto que exige maior concentração é não só pensar nas notas que se tocará, mas decidir onde tocá-la com o mínimo de mudança de posições (nunca tocando menos que duas notas em uma mesma posição).

Além disso, deve-se partir para o agudo por caminhos diferente do retorno ao grave. Sempre que um par de escalas está dominado, com um arco por nota, passa-se a ligar as notas em uma única arcada somando-se de 2 notas por arco, 3, 4, 5, 6 e 7 notas; depois se retorna a 1 nota por arco e se repete a sequência (independente de quantas oitavas estejam sendo tocadas). Após esta soma de notas por arco, começa-se a aplicar golpes de arco variados em cada escala (podem ser extraídos de um repertório em andamento ou de livros específicos como Zimmermann (1966) ou Billè (1919)).

A abordagem torna-se mais interessante por não ser escrita de forma literal e, assim, não pode ser ‘lida’ como tradicionalmente se propõe escalas em métodos, ela tem que ser ‘pensada’. A grafia é apenas uma indicação, chamada de ‘*cue*’ (dica) por Gannett, para que sirva de orientação e auxílio na manutenção da atenção focada. O objetivo é sempre dominar as 21 escalas com todas as variações. Pede-se que o instrumentista “treine para falar o nome das notas enquanto toca” (Gannett, 1994), o que reforça uma atividade que o cérebro adora: “etiquetar as coisas” (Herculano-Houzel, 2002), facilitando assim a concentração e a memorização da atividade. Ao final, terminada a Fase 1 (onde se lida com as escalas menores naturais), nas demais fases estas escalas aumentam em complexidade, indo para menor harmônica, melódica, etc.

2.2 Técnica de Alexander

Criada e desenvolvida por Frederick Matthias Alexander (1869-1855), a técnica mundialmente conhecida pelo nome de seu criador tem sido amplamente aplicada a processos de reeducação corporal e equilíbrio corpo-mente, notadamente em atividades de performance artísticas como dança, teatro e música. Alexander era um ator bem-sucedido quando perdeu sua voz durante uma performance. Inconformado com a falta de respostas sobre a causa ou solução para tal perda, o jovem ator passou a se auto observar meticulosamente. Desse processo de auto-observação surgiu sua noção de uso integrado do corpo na correlação de quatro pilares: movimento livre do pescoço, do dorso, das pernas e dos ombros (Caplan, 1987, p. 15-28).



The author, age ten, and F. M. Alexander. (Photo by Alma Frank)

Figura n. 4: Alexander dando aula para Deborah Caplan (Caplan, 1987, p. xii).

Na aplicação da TA em músicos destaca-se o princípio de inibição (*inhibit*) no qual Alexander parte do dilema próprio da prática da performance musical: tem que haver repetição, a repetição é necessária por reforçar hábitos que beneficiam a aquisição de habilidades do músico, mas não pode haver reforço de repetição de maus hábitos (Caplan, 1987, p. 14-15). Para isso, é necessária a consciência do funcionamento corpo como um todo. A partir da prática da ‘inibição’, Alexander propõe que o foco de atenção do praticante seja repensado, re-endereçado a todo momento até que o mesmo alcance o Controle Primário ou Controle Construtivo Consciente, objetivo principal da TA.

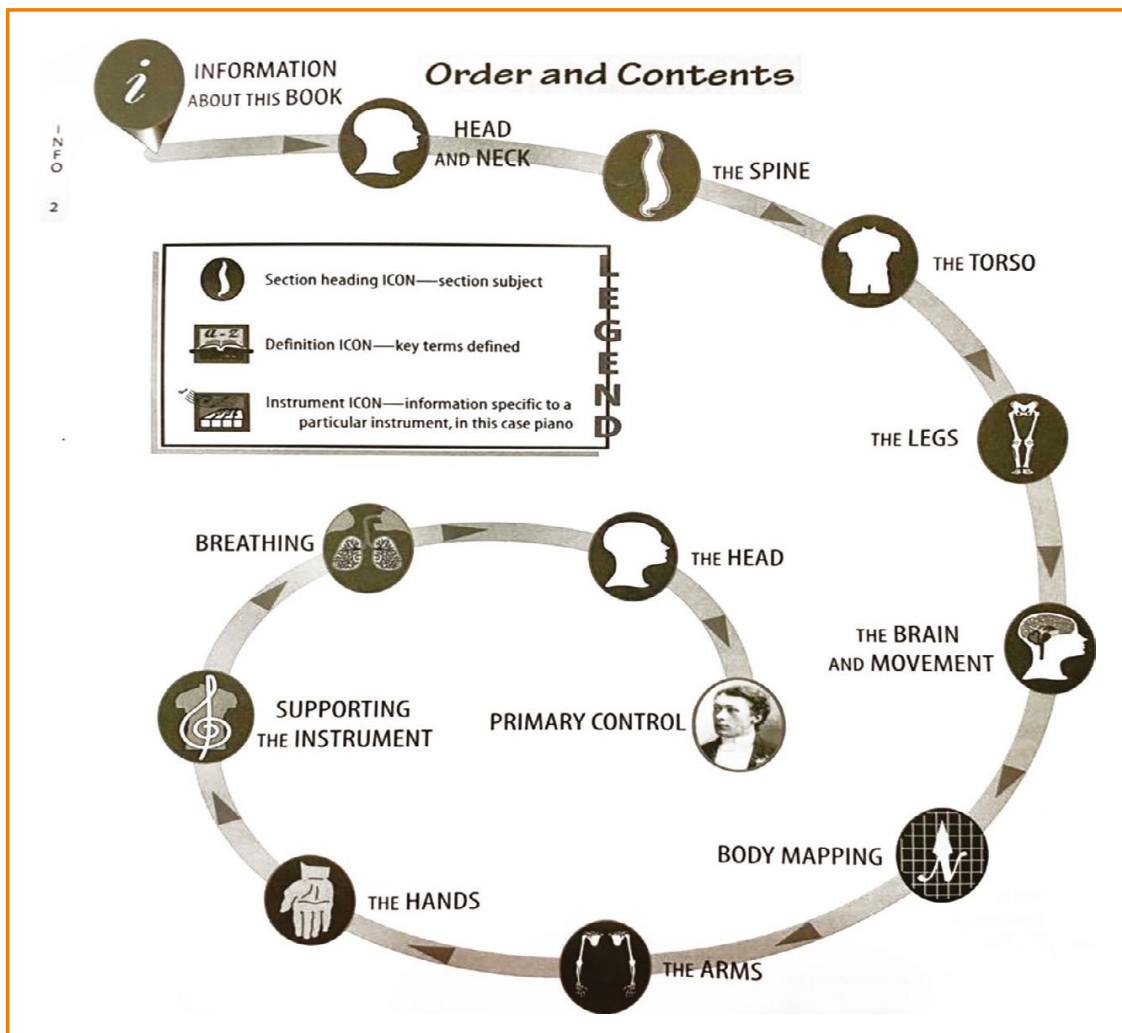


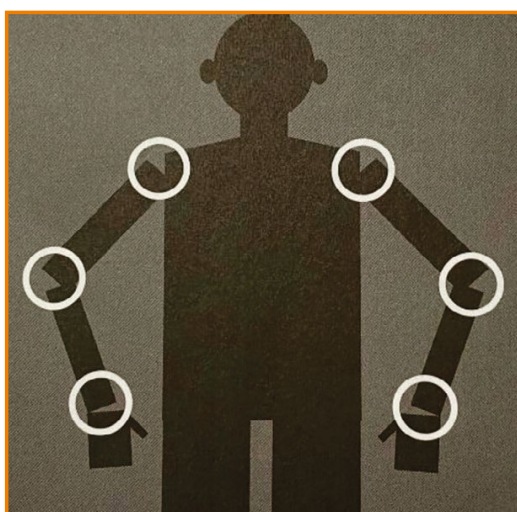
Figura n. 5: Esquema do caminho para o Controle primário (Conable, 1998, p. 2).

A prática de inibição está presente em todos os aspectos da TA. Trata-se de um olhar cuidadoso para uma conhecida expressão do cotidiano “pare, olhe, ouça”... “O que Alexander fez foi traduzir essa advertência numa técnica prática, baseada no funcionamento natural do organismo” (Gelb, 1998, p. 74). Em outras palavras, há que se detectar na origem da reação psicofísica a possibilidade de mudá-la, suspender a reação e reiniciar o processo de maneira consciente. A condição para se praticar a inibição é justamente o ponto de discussão deste livro – a concentração. Uma vez com a atenção focada nas ações e reações do corpo na execução de dada tarefa, pode-se “suspê-la” e buscar um novo caminho consciente para realizá-la. Pode ser o simples movimento de levantar ou sentar, de mover os dedos sobre o teclado, de alongar o braço para virar uma página na estante, realizar uma mudança de posição da mão esquerda ao contrabaixo, etc.

Aspecto fundamental na proposta de Alexander para que se atinja o Controle Primário é o autoconhecimento. Ao estudar minuciosamente a aplicação da TA em músicos, Conable (1998) desenvolveu um conceito que tem se mostrado de grande ajuda não só no autoconhecimento, mas também na qualidade da concentração de músicos performáticos: o *body mapping* (mapeamento corporal). A maior contribuição do *body mapping* é manter o indivíduo concentrado em ‘como’ seu corpo se movimenta para realizar tarefas. Muitas vezes a imagem que se tem do próprio corpo e de seu funcionamento não está coerente com a realidade. Como não músicos não são, em princípio, especialistas em aspectos músculo-esqueléticos, muitas vezes os movimentos feitos ao se tocar, reger ou cantar ignoram sua real forma e reforçam posturas e gestos prejudiciais. A figura a seguir mostra, por exemplo, como se pode estar equivocado quanto ao movimento dos braços.

A figura mostra 2 mapas: o da esquerda com apenas 3 juntas e o da direita com as 4 juntas que realmente existem. O mapa com 3 juntas é reforçado no senso comum (em braços de bonecas ou em peças de vestimenta, como camisas), contudo, os braços se movem na ação integrada de 4 juntas sustentadas por fortes músculos das costas (principalmente o trapézio e intercostais). Assim que ciente desta estrutura, o músico passa a ‘visualizar’ internamente seu movimento com maior acurácia e concentra-se em realizá-lo com maior eficiência e menos esforço.

Mapa equivocado



Mapa correto

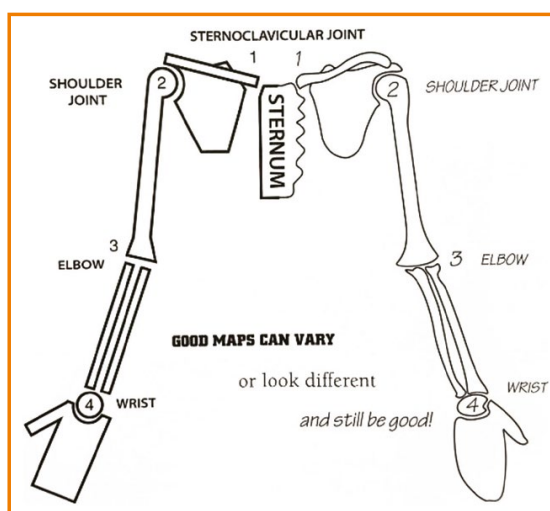


Figura n. 6: Exemplos de mapa dos braços (Conable, 1998, p. 42-43).

A TA é discutida no processo de respiração na preparação para a performance de instrumentistas de sopro e a visualização abordada na discussão sobre prática mental, capítulos 3 e 7, respectivamente, ao longo deste livro. Este texto é apenas uma introdução ao assunto.

2.4 Meditação (*Mindfulness*)

O Conceito de meditação encontra no senso comum seu significado mais simples e verdadeiro: um estado de profunda concentração e integração corpo/mente em busca do autoconhecimento. A prática milenar, de origem oriental, tem adeptos no mundo todo e pode ser realizada por meio de uma grande variedade de técnicas. Meditação *Mindfulness* (ou técnica de meditação em atenção plena) foi criada por Jon Kabat-Zinn, (especialista em técnicas de redução de estresse, relaxamento a manutenção da concentração em atividades cotidianas. Kabat-Zinn é fundador da técnica MBSR (*mindfull-based stress reduction*) atualmente aplicada em mais de 720 centros hospitalares no mundo. *Mindfulness*, por sua vez, é “conscientizar-se de si mesmo, sob uma forma totalmente diferente... uma capacidade maior que o pensamento, uma vez que todo pensamento e emoção podem ser retidos na consciência” (Kabat-Zinn, 2013,

p. 15). Pesquisas envolvendo o termo *mindfulness* tem crescido significativamente ao longo das últimas décadas, como mostra a figura abaixo.

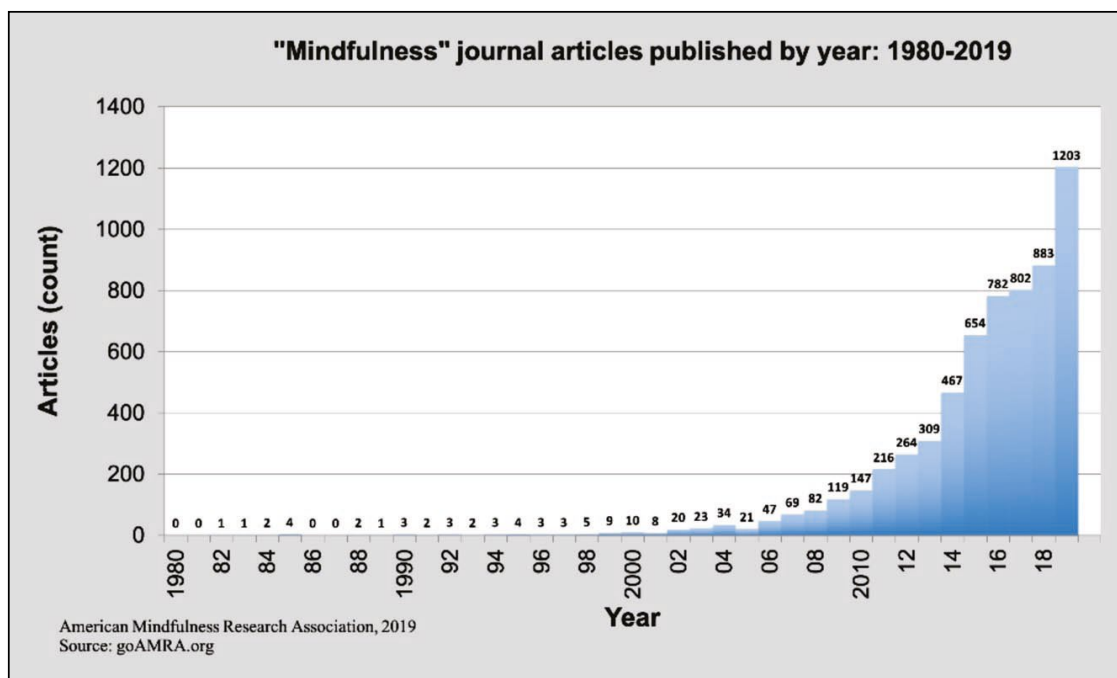


Figura n. 7: Crescimento das publicações sobre *Mindfulness* 1980-2016. Fonte: *American Mindfulness Research Association*. Disponível em <<https://goamra.org/resources/>>.

O crescente interesse pela teoria e prática da meditação *mindfulness* no mundo ocidental tem aberto possibilidades de aplicações da técnica em áreas distintas e inspirado “tipos de questionamentos e investigações que estão agora em diálogo e troca de conhecimentos entre si mais do que nunca” (Kabat-Zinn, 2013, p. 16). A inserção da possibilidade da prática da meditação na preparação para a performance musical é apenas um desses novos questionamentos.

A performance musical tem identificado aspectos da meditação em outras técnicas que levam a concentração plena, as quais podem ser enriquecidas quando associadas a proposta de Kabat-Zinn. O período concentrado da Técnica Pomodoro (capítulo 6 deste livro), bem como a inserção no ‘etiquetamento do cérebro’ (dentro da proposta da Fases de Gan-

nett – parte 1.1 do presente capítulo) são abordagens que se aproximam da atenção plena por seu caráter intenso de busca pelo autoconhecimento. O capítulo 4 desse livro discute mais profundamente alguns fundamentos filosóficos e estágios práticos da atenção plena (*mindfulness*) aplicados à performance musical.

2.5 Mapa Mental

O conceito de mapa mental, inicialmente difundido na área de educação, foi aos poucos sendo adotado por outras áreas, incluindo a música. Trata-se de uma ferramenta de organização de tarefas que pode ir de uma estrutura bem simples a grandes complexidades, sempre com o objetivo de promover conexões que reforcem ideias e direcionem o foco de atenção do indivíduo para uma ação efetiva e sem desperdício de energia e tempo. Na década de 1970 os mapas conceituais serviram como ferramenta para acompanhar e compreender as mudanças no aprendizado de ciências em crianças, sendo uma ferramenta representacional (Novak; Musonda, 1991).

Através do mapa é possível que se faça o planejamento controlado das habilidades e processos cognitivos envolvidos em determinada atividade. Aplicando o conceito na performance musical pode-se gerar formas criativas de se focar mais rapidamente no objetivo de determinado estudo técnico ou execução de obra e manter a concentração na medida em que se segue um roteiro seguro e bem estruturado.

Um mapa mental parte de uma ideia central que gera derivações e conexões que podem ser detalhadas em múltiplos conceitos e produtos a ela relacionados direta ou indiretamente, como uma teia de assuntos inter-relacionados. Uma vez gerado o mapa, cada ramificação dele pode ser transformada em uma nova ideia central e redirecionar o fluxo do mapa. Assim, o mapa mental é um tipo de diagrama que pode ser apresentado em uma grande variedade de formatos. A figura a seguir mostra um mapa mental tradicional.

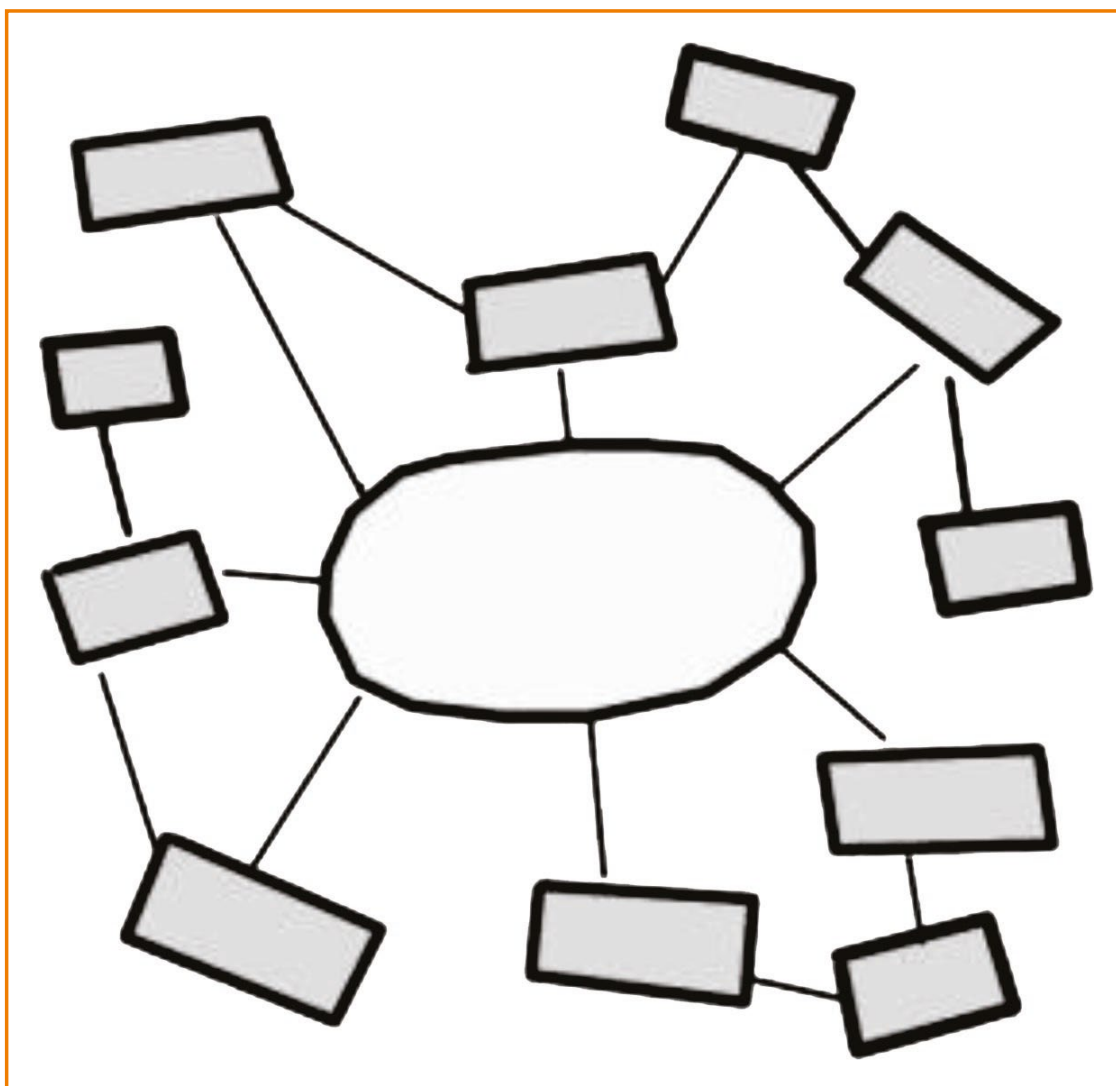


Figura n. 8: Exemplo de uma estrutura básica de mapa mental.

Dentre suas funções está a de gerar uma ‘visualização’ hierarquizada de ideias, que auxiliam no processo da organização de informações. É aplicável a qualquer tipo de estudo e particularmente útil na rotina de preparação da performance musical por auxiliar na manutenção do foco de atenção e sequência do que deve ser estudado. Os mapas podem ser criativos e específicos para uma etapa em particular ou grandes projetos.

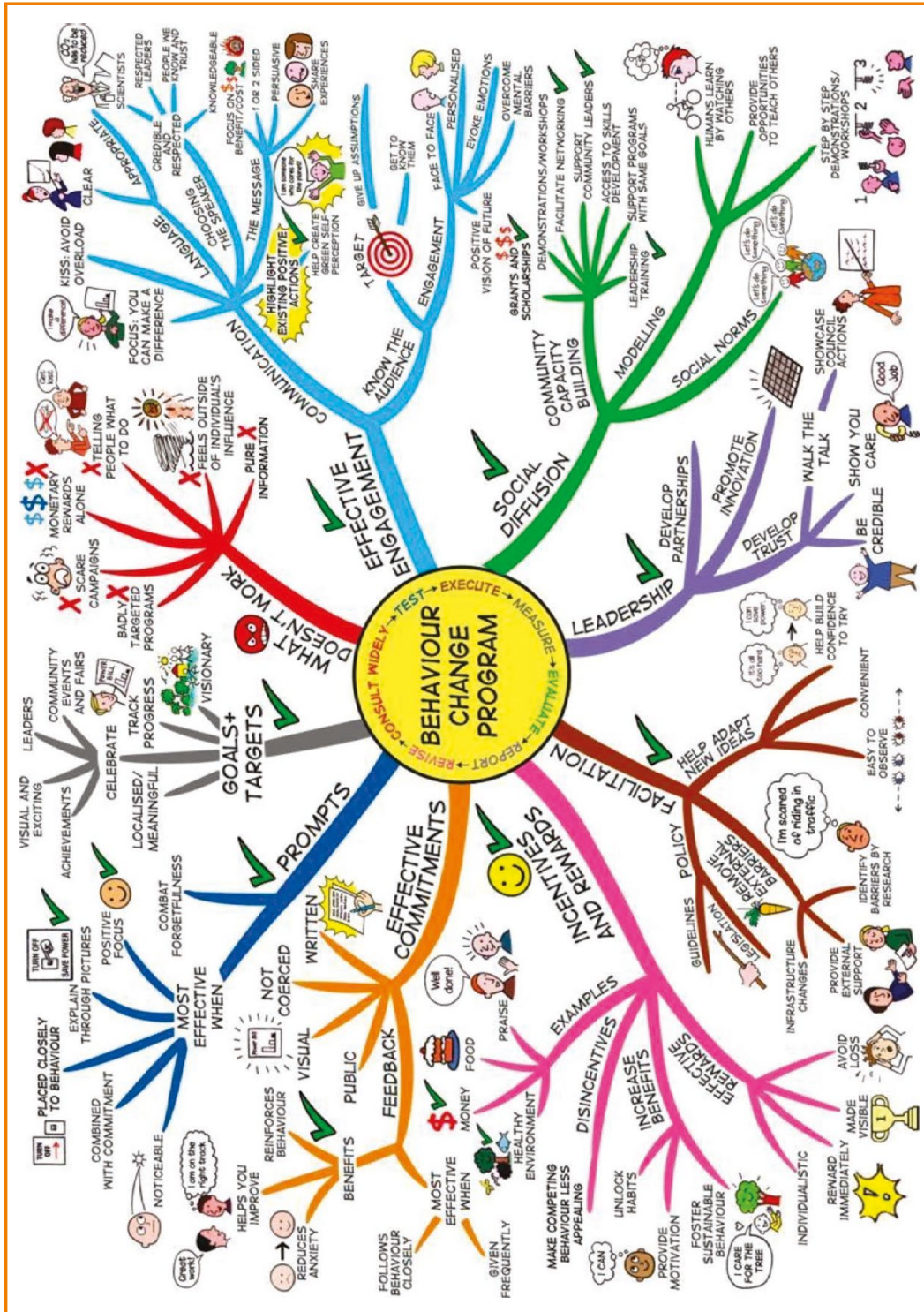


Figura n. 9: Exemplo de um mapa mental personalizado no conceito de Buzan.

A concepção de mapa mental Tony Buzan é apresentada por Tee, Azman e Mohamed (2014) como uma forma criativa e personalizada de organizar informações. Os autores afirmam que um “bom mapa mental é capaz de mostrar a estrutura geral de um tópico ou problema... e capturar, de forma gráfica, ideias e informações” correlacionadas. Além disso, a técnica estimula as capacidades cognitivas auxiliando na concentração e foco sobre um mesmo objeto/atividade.

A representação gráfica auxilia a memória, funcionando como um guia, um modelo cognitivo ou uma rede semântica. A personalização do mapa contribui ainda mais para direcionar o indivíduo para a atividade a ser realizada atraindo-o para sua relação pessoal com a tarefa e auxiliando a concentração.

Atualmente, temos vários *softwares* (programas de computador) e aplicativos (programas para dispositivos móveis) que fazem a simulação de um mapa mental, que têm auxiliado empresas, empreendedores, etc. O capítulo 5 deste livro aborda a utilização de mapas conceituais durante a preparação para a performance musical como ferramenta para controle consciente dessa atividade.

2.6 A Técnica Pomodoro

Segundo seu criador, Francesco Cirillo, a Técnica Pomodoro é uma ferramenta destinada a ampliar o rendimento do indivíduo ao executar uma atividade de maneira focada e adequada (Cirillo, 2007). A TP consiste em organizar a realização de uma atividade (estudo, pesquisa, prática, etc.) em períodos intensos de concentração máxima, intercalados por pequenos descansos. O objetivo é proporcionar um sistema onde o indivíduo possa explorar ao máximo sua capacidade de concentração, empenhado em dominar um conteúdo por ele mesmo pré-determinado.

A TP consiste em agrupamentos sequenciados de blocos de 25 minutos de atividade intensa seguidos de 5 minutos de descanso. O tempo é medido por um temporizador de cozinha em formato de tomate – daí o nome pomodoro.



Figura n. 10: O temporizador Pomodoro (Cirillo, 2007, p. 32).

Os blocos de tempo (que somam 30 minutos no total) podem ser repetidos em sequência, porém, é recomendado que não se ultrapasse 2 horas de atividade sem um descanso maior. Assim, pode-se fazer vários ciclos de 2 horas em um dia, conforme disponibilidade do praticante (Cirillo, 2007, p. 30).

Aplicada em várias áreas de estudo, a TP tem se revelado grande aliado dos instrumentistas na preparação para a performance musical. Ao organizar o estudo, os períodos de intensa dedicação e de descanso planejados com antecedência auxiliam na diminuição da ansiedade, no aumento do foco e da concentração na redução das interrupções ou distrações, além de ampliar a noção de responsabilidade na tomada de decisões.

O capítulo 6 desse livro propõe estratégias para manter a concentração e o foco no estudo do instrumentista musical através da Técnica Pomodoro e apresenta sugestões para sua aplicação no estudo diário do contrabaixista.

2.3 Prática Mental

A mentalização de movimentos sem que esses de fato sejam fisicamente concretizados é comumente chamada de prática mental ou visualização mental. Trata-se de uma forma de auto percepção de uma ação corporal na mente. Maggill (2011) a define como uma “repetição cognitiva de uma habilidade física na ausência de movimentos físicos manifestos” (p. 231). Segundo Jeannerod e Frak (1999), na realização da prática mental ocorre a ativação de regiões cerebrais similares àquelas que ocorrem em atividades executadas fisicamente. A visualização da performance (em parte ou completa) foi apontada em estudos (Carvalho e Ray, 2004; Ray, 2009) como aspecto a ser considerado como ferramentas no preparo emocional. Tais estudos indicam que esta prática promove maior concentração e foco na execução do repertório e amplia o controle da ansiedade, prevenindo o desencadeamento da situação de pânico de palco.

Connolly e Williamon (2004) apontam que a prática mental realizada em períodos curtos e regulares deixa a comunicação mente-corpo mais clara, especialmente se precedida por uma atividade de relaxamento. Esta comunicação está imbuída de concentração e foco na aplicação desse corpo integrado com a mente para que a prática se dê de forma satisfatória, tornando-se também um caminho para o acesso e manutenção da concentração.

No capítulo 7 desse livro, Sérgio Sousa e Sonia Ray apresentam um estudo mais aprofundado da técnica de visualização como estratégia para concentração na performance musical.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Abordagens do termo concentração, observado em estudos da área de psicologia e psicologia da música, apresentam-se de forma genérica como uma capacidade do indivíduo de se manter com foco em algo por um determinado período de tempo. Por outro lado, os termos atenção, atenção focada, atenção plena (*mindfulness*) são tidos como uma derivação da concentração, uma capacidade do indivíduo em se manter focado em um ponto específico de uma tarefa. Essa atenção focada é objeto de

extrema importância nos estudos de performance musical, por sua especificidade técnica e artística.

Para que estudos técnicos sejam aprofundados, muitas horas de dedicação são exigidas do músico, contudo, essas horas, quando não aproveitadas com a concentração adequada mostram-se, por vezes inócuas e até prejudiciais ao desenvolvimento do praticante. Um olhar sobre estudos de expertise destacou que tão importante quanto o estudo de milhares de horas para que se alcance a excelência em performance musical é a qualidade com a qual tal estudo é desenvolvido, colocando-se a concentração como parte indissociável dessa qualidade (Ericsson; Krampe; Tesch-Romer, 1993, p. 371-400).

Ao introduzir o leitor no conceito de ‘concentração’ e termos a ele relacionados, este capítulo também discutiu técnicas de obtenção e manutenção da ‘atenção’ no processo de preparação para a performance musical. A discussão evidenciou a necessidade de maior aprofundamento das pesquisas em performance musical sobre a importância da inserção formal de técnicas vigentes para a obtenção e manutenção da concentração no estudo da performance musical.

A apresentação dos conceitos associados à concentração no âmbito da Performance Musical as técnicas de estudo, sobretudo as relacionadas ao preparo psicológico, se mostraram complementares e associáveis. Nas *Phases Warm up Exercises de Gannett* (1997, 2001 e 2020), por exemplo, o caráter de concentração via princípios das artes marciais (aikidô) encontram correlação com o conceito de *mindfulness* de Kabat-Zinn (2013) e com a Técnica de Alexander (Conable, 1998) quando os três propõem a valoração dos sentidos na busca pelo autoconhecimento e aplicação deste no aprendizado musical.

Neste mesmo sentido, a Técnica Pomodoro proposta por Cirillo (2007) e a técnica de realização de mapas mentais criativos proposta por Tony Buzan (Tee; Azmann; Mohamed, 2014) complementam-se ao proporem técnicas de organização do tempo de estudo em busca de otimização do tempo e manutenção do foco na atividade desenvolvida.

Assim, o presente capítulo ofereceu visão introdutória ao tema ‘concentração’ que é objeto de motivação e realização deste livro. Os demais capítulos trazem aprofundamentos e desdobramentos desta in-

trodução, significando-a e ampliando ainda mais as fronteiras aqui introduzidas no universo dos estudos de concentração na performance musical.

REFERÊNCIAS

Banzoli, A. V. R. C. (2016). Um estudo sobre motivação de crianças em aulas de instrumento musicais sob a perspectiva da teoria do fluxo. *12º Simpósio de Cognição & Artes Musicais*, (p. 689-697) Brasil: Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Acessado em: <https://abcogmus.org/download/simcam12-anais.pdf>

Billè, I. (1922) *Nuovo Método per Contrabasso a 4 e 5 Cordes*. Parte Prima (vol. 1-4) and Parte Seconda (vol. 5-7). Milan: Ricordi [1919-1922].

Brooker, E. (2015) Effects of cognitive hypnotherapy and eye movement desensitisation and reprocessing on music performance anxiety in advanced pianists. In J. Ginsborg, A. Lamont & S. Bramley, *Proceedings of European Society for the Cognitive Sciences of Music* (p. 245-255). Manchester: Royal Northern College of Music.

Campos, A. F.; Araújo, C. R. (2016). Um estudo sobre motivação e estado de fluxo em aulas de musicalização. *12º Simpósio de Cognição e Artes Musicais* (p. 87) Brasil: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

Castro, G. P. de. (2015). *Problemas de performance em improvisação dirigida um estudo comparativo dos sistemas de Soundpainting e Conduction*. (Dissertação). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Brasil. Acessado em: https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=2538292

Cirillo, Francesco. (2007). *The Pomodoro Technique*. San Francisco, CA: Creative Commons, 42p.

Conable, W. (1998). *What every musician needs to know about the body*. Portland, OR: Andover.

Cunha, A. S. da. (2017). *A qualidade da execução instrumental e sua relação com a ansiedade de performance musical de estudantes de flauta*. (Tese). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil. Acessado em: https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=5197545

Dueti, R. (2016). *Psicoterapia breve no tratamento da ansiedade na performance musical*. Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, GO, Brasil. Acessado em: https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=4652525

Ericsson, K. A., Krampe, R. T. & Tesch-Röemer, C. (1993). *The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance*. *Psychological Review*, 100, 363-406.

Ericsson, K. A., & Pool, R. (2016). *Peak: Secrets from the new science of expertise*. London: Bodley Head.

Ericsson, K. A. (2009). Enhancing the development of professional performance: Implications from the study of deliberate practice. In K. A. Ericsson (Ed.), *Development of professional expertise: Toward measurement of expert performance and design of optimal learning environments* (p. 405-431). New York, NY: Cambridge University.

Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2002). *Attention and performance limitations*. In *Foundations of cognitive psychology: core readings* (p. 363-398). MIT Press, Cambridge, MA.

Gannett, D. (1997) *Apontamentos do seminário ministrado na Convenção da ISB - International Society of Bassists* (manuscrito), Houston, TX, EUA.

Gannett, D. (2002) *Phases Warm up Exercises* (manuscrito), Ann Arbor, MI, EUA.

Gannett, D. (2020) *Série Performance Musical na Quarentena - Live 150*. Acessado em www.facebook.com/soniaraybrasil

Herculano-houzel, S. (2002). *O cérebro nosso de cada dia - Descobertas da neurociência sobre a vida cotidiana*. Editora: Vieira e lent casa editorial. Rio de Janeiro.

Kabat-Zinn, J. (2013). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. In J. M. G. Williams & J. KabatZinn (Eds.), *Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and applications* (p. 286). London: Routledge.

Lade, S. E.; Tse, S. W.; Trainor, L. J. (2016) Attentional Control and Music Performance Anxiety: Underlying Causes of Reduced Performance Quality. In: Johnson, V.; Zhao, D. & Conrad, H. *Proceedings of International Conference on Music Perception and Cognition*. (p. 617). San Francisco: University of California San Francisco.

Leal, L. F. A. (2018). *Olhares em Fluxo: Movimentos oculares como recurso para favorecer o processo de presença cênica*. (Dissertação). Universidade de Brasília, Brasília, Brasil. Acessado em: https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=6704722

Lehmann, A. C., Gruber, H., & Kopiez, R. (2018). Expertise in music. In K. A. Ericsson, R. Hoffman, A. Kozbelt, & M. Williams (Eds.), *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*, 2nd ed. (p. 535-549). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Lima, A. L. R. de. (2017). *Memorização deliberada e dessensibilização sistemática como estratégias auxiliares de controle da ansiedade na performance da Suíte Brasileira nº 3 de Lorenzo Fernández*. (Dis-

sertação). Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Brasil. Acessado em: https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=5061070

Lopes, E.; Silva, A., R., T; Machado, S., L.; Lopes, K.; Oliveira, M., J. H. (2017). Atividade musical como recurso atencional: Revisão sistemática, *I Seminário Nacional de Pesquisa em Música da UFG* (p. 385-391). Brasil: Universidade Federal de Goiás. Acessado em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/270/o/17%C2%BA_SEMPEM_Interativo.pdf

Maciente, M. N. (2016). *Estratégias de enfrentamento para ansiedade de performance musical (APM): Um olhar sobre músicos profissionais de orquestras paulistas*. (Tese). Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil. Acessado em: https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=3766624

Novak, J. D., Musonda, D. (1991). A Twelve-Year Longitudinal Study of Science Concept Learning. *American Educational Research Journal*, 28 (1), 117-153. <https://doi.org/10.3102/00028312028001117>

Oudejans. R. R. D.; Spitse, A.; Kralt, E.; Bakker, F. C. (2016). Exploring the thoughts and attentional focus of music students under pressure. *Psychology of Music*. 45, 216-230.

Pinheiro Júnior, C. A. (2017). *Educação corporal na formação do violonista: Perspectivas de professores do instrumento*. (Dissertação). Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Brasil. Acessado em: https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=6296216

Ray, S. (2002). Fases Integradas no Estudo do Instrumentista de Cordas. *Per Musi*, Belo Horizonte, volume 4.

Ray, S. (2009) Considerações sobre o pânico de palco na preparação de uma performance musical. In: *Mentes em Música*. Ilari, B. e Araujo, R. C. (Orgs.) Curitiba: Deartes (158-178).

Ray, S. (2015). Os conceitos EPM, Potencial e Interferência inseridos numa proposta de mapeamento de Estudos sobre Performance Musical. In: Sonia Ray (Org.). *Performance musical e suas interfaces*. Goiânia: Vieira/Irokun.

Ray, S. (2019). Prática e didática da música de câmara. *Orfeu*, v. 4, n. 1. p. 151-165

Silva, D. B. da. (2017). *Guias de execução e memorização, estudos de caso com violinistas pós-graduados*. (Tese). Universidade Federal do Rio Grande do sul, Porto Alegre, Brasil. Acessado em: https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=5197562

Sloboda, John A. *The Musical Mind: the cognitive Psychology of Music*. New York: Oxford Press, 1985.

Tee, T. K.; Azman, M. N. A.; Mohamed, S. *et al.* (2014). Buzan Mind Mapping: An Efficient Technique for Note-Taking. *International Journal of Social, Human Science and Engineering* Vol: 8 No: 1.

Torres, C., E. (2017). Atenção na prática deliberada em performance musical, *13º Simpósio de Cognição & Artes Musicais* (p. 239-246). Brasil: Universidade Federal do Paraná. Acessado em: <https://abcogmus.org/download/simcam13-anais.pdf>

Ueshiba, K. (2010). *O Espirito do Aikido*. São Paulo: Cultrix, 2010.

Zimmermann, F. *A Contemporary Concept of Bowing Technique for the Double Bass*. New York: Leeds Music, 1996.

Zorzal, R. C. (2015). Prática musical e planejamento da performance: contribuições teórico conceituais para o desenvolvimento da autonomia do estudante de instrumento musical. *Opus*, 21 (3), 83-110.