

Capítulo IV

FUNDAMENTOS E APLICAÇÕES DA ATENÇÃO PLENA NA PERFORMANCE MUSICAL

DANIELLE DUMONT

INTRODUÇÃO

A investigação da mente é feita desde perspectivas diferentes entre a ciência ocidental e a meditação de atenção plena. A psicologia ocidental, surgida há pouco mais de um século, iniciada com William James, investiga a mente tomando-a como seu objeto de análise, ou seja, desde a perspectiva da terceira pessoa. Por sua vez, a meditação investiga a mente do ponto de vista da primeira pessoa, há mais de 2.500 anos (Singer & Ricard, 2018). Neste último caso, o observador e o objeto da observação estão fundidos em um único ser. A mente que observa e a mente observada conformam uma unidade fundamental indissociável.

Assim como para o meditador, a mente do *performer* e ele mesmo são, ao mesmo tempo, sujeito e objeto de seu próprio estudo. Isso é especialmente relevante ao se tratar da concentração na performance. Por essa razão, a atenção plena e a meditação podem oferecer um caminho de recondução a essa compreensão integralizada do ser, contribuindo para a observação e treino da mente e da concentração do performer.

A conjugação entre ciência e meditação já tem sido feita nas últimas décadas. Com a reunião das perspectivas da terceira e primeira pessoa, tem-se obtido ótimos resultados no aprimoramento da mente e, inclusive, em tratamentos de doenças como depressão, transtorno de ansiedade, compulsão alimentar, entre outros (Kabat-Zinn, 2019).

Segundo o princípio da neuroplasticidade (Singer & Ricard, 2018), o cérebro molda-se física e bioquimicamente às habilidades conquistadas pelo exercício prático da mente e as respostas cerebrais podem ser conquistadas pelo treinamento. Assim sendo, pode-se também inferir que o exercício mental da atenção plena pode ser incorporado no desenvolvimento da atenção, da consciência e da concentração na performance musical.

Se considerarmos que a atenção plena é o desenvolvimento da consciência e da atenção, por meio do treinamento mental, exercitar a atenção plena não é necessariamente se sentar em posição tradicional de meditação para contemplar a própria mente. Práticas de atenção plena têm sido desenvolvidas durante o ato da alimentação (Kabat-Zinn, 2019), na pedagogia vocal (Rao & Perrison, 2005) e também na prática da performance musical (Oyan, 2006; Moreno-Jiménez *et al.*, 2017; Cornett, 2019).

O estudo da influência da meditação na performance tem procurado adotar práticas meditativas como a utilização da atenção à respiração e às sensações do corpo, por exemplo, (Cornett, 2019). No entanto, muitas outras relações se mostram possíveis entre a performance e a atenção plena, incluindo conceitos importantes e fundamentais da meditação como os princípios da impermanência, da não-identificação e da presença. Desenvolver uma reflexão a respeito desses conceitos que fundamentam a prática da atenção plena e que podem ser adotados na prática da performance pode ser tão relevante quanto o treino dos exercícios práticos.

Na primeira parte deste capítulo trataremos de contextualizar, com base em referencial teórico, a compreensão da mente e da meditação no Ocidente, apresentando algumas das aplicações da atenção plena (*mindfulness*) fora da prática meditativa tradicional. Na segunda parte, apresentaremos três fundamentos filosóficos importantes para a prática meditativa sistematizada por Buda, sendo eles: os princípios da impermanência, não-identificação e presença. Em seguida, apresentaremos os quatro estágios da prática de atenção plena: 1) observação atenta do corpo (atenção na respiração e escaneamento corporal), 2) observação das sensações, 3) observação dos estados mentais e 4) observação dos objetos da mente.

Por fim, na terceira parte, estão propostas algumas aplicações da atenção plena à prática da performance musical.

1. A MENTE E A MEDITAÇÃO NO CONTEXTO OCIDENTAL

A cisão entre corpo e mente é um elemento marcante do pensamento ocidental tradicional. Desde Platão, o mundo sensível e o corpo têm sido relegados de variadas formas e compreendidos como o motivo de engano e “queda”. Para o filósofo, o corpo está para a sensação assim como a alma está para o pensamento. É somente por meio do pensamento que o ser é capaz de acessar a verdade, o mundo inteligível. A alma, por sua vez, corresponde ao que a psicologia também chamou de espírito e de mente.

O corpo, sendo diametralmente oposto à alma, é a base física dos afetos, dos sentidos em contraposição ao pensamento. O corpo é o suporte físico das emoções e paixões, impulsos, do comportamento irracional, dos instintos. [...]

Mas num mundo da hegemonia metafísica, as ideias, a alma e o espírito são valorizados em detrimento do corpo e do mundo sensível: o corpo não faz jus à sacralidade do espírito. (Dumont, 2017, p. 77)

O comportamento analítico da mente parece ser predominantemente cultivado pela cultura ocidental (Leão, 1977). Essa cisão, ao mesmo tempo que demoniza a sabedoria inerente ao corpo, encontra dificuldades inegáveis na lida com a realidade, que clama pelo afeto, impõe o sofrimento e reivindica o corpo e seus sentidos, continuamente. Nesta seara, o performer encontra um problema difícil de desintegração entre seus saberes, que, conforme descrito por Gallwey (2016), é percebido como um conflito mental capaz de gerar na performance resultados incompatíveis com a capacidade do performer.

Gallwey explica que a mente se divide em dois aspectos distintos: Ser 1 e Ser 2 (ou Self 1 e Self 2), em que o Ser 1 é a mente altamente analítica e julgadora e o Ser 2 é a sua natureza criativa. O cultivo do caráter crítico da mente pode constituir um problema de difícil resolução na performance musical. Afinal, a prevalência do Ser 1 sobre o Ser 2 nesse jogo mental resulta num bloqueio do fluxo criativo.

A mente julgadora do intérprete muitas vezes o conduz para uma divagação constante durante a performance. Ele se depara com a voz interior que se preocupa não em criar, mas em avaliar constantemente a qualidade de sua performance musical (Green, 1986). Nesse estado mental altamente crítico, o performer muitas vezes se percebe fora do momento presente da criação poética, analisando os erros que cometeu em alguma sessão passada ou temendo alguma passagem difícil que está por chegar. Sua mente divaga entre o momento passado, o momento futuro e a crítica, comprometendo de forma cabal a sua concentração e prejudicando a sua performance.

É comum que o performer se sinta em profundo descontrole de seu automatismo mental, que o subjeta às críticas severas e às expectativas de sua performance artística. Ele sente que sua mente quer ir por um caminho, tentando conduzir a performance conforme sua vontade e que seu corpo é incapaz de responder adequadamente. Não raro, o músico desconfia de suas habilidades motoras e corporais e confia na autoridade de sua mente altamente crítica e analítica. A sua divagação mental atrapalha o fazer artístico próprio do corpo, desconecta-o de suas habilidades técnicas já adquiridas e o conduz à falta de autoconsciência e à sensação de grande insegurança e ansiedade na performance.

Outros estudos da natureza da mente, tais como os estudos de Jung, compreendem que ela possui muito mais do que duas propriedades dominantes. Ainda que tenha dividido a natureza do “espírito” humano em *anima* e *animus* (Jung, 2013) – e aqui, espírito tem o sentido de mente, assim como trataram muitos filósofos da cultura ocidental – como dois aspectos diferentes da psique, a psicologia junguiana investigou a presença de muitos complexos mentais ou arquétipos (Jung, 2014), por vezes totalmente independentes e conflitantes entre si, como partes constituintes da personalidade (Bolen, 1990).

Espinosa também refletiu sobre a constituição do ser e defendeu uma visão monista. Para ele, mente e corpo não podem ser delimitados como partes constitutivas independentes do ser (Espinosa, 2014).

No entanto, em todas essas visões da investigação da mente humana, perfaz-se o caminho da reflexão analítica que dispõe a investigação em uma relação de sujeito e objeto. A mente, neste caso, é tomada des-

de a perspectiva da terceira pessoa, como objeto a ser pesquisado – pelo prisma da filosofia, psicologia ou neurociência. Os sujeitos pesquisadores são os cientistas ou os filósofos, estes mesmos sujeitos que são providos de uma mente.

A investigação da mente em muitas culturas orientais perfaz um caminho diferente. Diversas formas de meditação e práticas mentais foram desenvolvidas desde a cultura védica e sistematizadas posteriormente por Buda, há mais de 2.500 anos (Ninivaggi, 2015). Na meditação, a investigação sistemática da mente é feita desde a perspectiva da primeira pessoa, de modo que o meditador é ao mesmo tempo sujeito e objeto de sua própria observação (Singer & Ricard, 2018).

No entanto, é preciso notar que o conceito de mente, para a abordagem meditativa, não se restringe ao domínio do pensamento ou da atividade puramente cognitiva. “A palavra ‘mente’ aqui cobre não somente o lado intelectual da mente, mas também seu lado emocional unido à sua pulsão de agir. Em outras palavras, a palavra ‘mente’ cobre também o que nós normalmente consideramos como ‘coração’” (Thanissaro, 2013, p. 9). Portanto, está incorporada à compreensão da mente a unidade entre pensamento e sentimento, que o pensamento ocidental frequentemente tratou como coisas totalmente distintas.

Até recentemente, a maioria das filosofias ocidentais se organizou com base na separação entre mente e matéria. Hoje, as teorias científicas que procuram explicar o funcionamento do cérebro se libertaram desse dualismo. Quanto ao budismo, ele propõe desde o início, uma abordagem não dualista da realidade (Singer & Ricard, 2018, p. 10).

Dentre muitas variantes, há a meditação transcendental, a meditação por mantras e a meditação *Vipassana*. Segundo Bhikkhu Bodhi (2005), a palavra tem um sentido próximo a *insight* e é um aspecto da mente fundamental a ser treinado pelo budista. Essa prática meditativa também é traduzida como *mindfulness* ou atenção plena. Embora a meditação tenha se integrado à doutrina budista, muitas práticas meditativas são desenvolvidas e aplicadas em formas seculares. Ainda assim, mesmo fora do contexto religioso, muitos dos fundamentos e práticas, transcritos

por seus seguidores na forma de discursos de Buda no Pali Canon (Bodhi, 2005), são tomados como base da prática de meditação, treinamento mental e atenção plena. Segundo Kabat-Zinn:

Atenção plena é consciência – cultivada através de um foco de atenção prolongado e específico, que é deliberado, voltado ao momento presente e livre de julgamentos. Trata-se de um dos vários tipos de meditação, se você considerar que meditação é qualquer forma de (1) sistematicamente regular nossa atenção e energia, (2) influenciando e possivelmente transformando a qualidade de nossa experiência, (3) a fim de realizar em sua plenitude a nossa humanidade e (4) os nossos relacionamentos com os outros e com o mundo. (2019, p. 11)

Deste conceito, depreende-se que a prática da atenção plena tem múltiplas aplicações e não se restringe à tradicional prática da meditação silenciosa em posição sentada. Outras práticas formais da atenção plena também são sugeridas em outras posições (andando, em pé, deitado) (Thanissaro, 2013) e mesmo durante outras atividades, como a alimentação com alimentação plena. A prática informal da atenção plena consiste simplesmente em procurar manter um alto nível de presença ao longo de qualquer atividade do dia, estando consciente do que se está fazendo enquanto está fazendo (Oyan, 2006). Na performance a atenção também pode ser aplicada não só como a prática da meditação isolada como no preparo da performance e no palco, na manutenção da concentração e como alternativa à redução da ansiedade na performance (Oyan, 2006).

A meditação tem sido utilizada pela medicina no tratamento do estresse, depressão, transtornos de ansiedade, dor crônica outras doenças (Kabat-Zinn, 2019). A atenção plena na alimentação, em particular, é uma técnica aliada ao tratamento de pacientes com transtornos alimentares. Portanto, como a ciência já tem mostrado, a conjugação das abordagens do entendimento da mente – ao unir os pontos de vista da primeira e terceira pessoa – pode trazer benefícios ao desenvolvimento, à saúde e à compreensão da mente de forma mais inteira.

Uma das conclusões de expressivo impacto da ciência em conjugação com a meditação diz respeito à neuroplasticidade cerebral.

“A plasticidade do cérebro permite que ele se modifique em resposta ao ambiente. Ao longo do dia, elaboramos novas lembranças e adquirimos novas competências; esses processos se traduzem por meio de uma infinidade de modificações nas conexões sinápticas” (Singer & Ricard, 2018, p. 64). Essas conexões neurais que se formam ou que se desfazem demandam reajustes permanentes e estão relacionadas ao sono, às experiências e ao aprendizado. Pesquisas feitas com meditadores e pacientes em programas de reabilitação cerebral ou redução de estresse (MBSR) mostram que a prática da atenção plena evoca atividades cerebrais específicas que podem aumentar ou diminuir frequências cerebrais e até mesmo alterar o tamanho de partes estruturais do cérebro como o córtex frontal (Ibidem).

Doreen Rao adotou práticas de atenção plena na pedagogia vocal como forma de ajudar a reintegrar a inteireza do ser, com o método *Circle of Sound Voice Education*.

Ao descrever *Circle of Sound* como uma “abordagem contemplativa” para o canto, estamos sugerindo uma certa qualidade de inteireza de pensamento ou consciência plena que é frequentemente associado com meditação ou respiração consciente. Os exercícios de respiração são elaborados para inspirar uma qualidade dinâmica de “escuta profunda” que permite que os cantores ouçam a si mesmos e aos outros. Usado sistematicamente, numa forma regular, a concentração e a consciência do cantor se aprofundam dramaticamente em um período relativamente curto. Eventualmente, a atenção do cantor descende da cabeça ao coração “onde tudo é música” (Rumi) (Rao & Perrison, 2005, p. 1, tradução livre).

Quanto à performance musical, a investigação de si mesmo pelo ser, desde a primeira pessoa, é uma questão urgente para o *performer*. Embora o alto nível de atenção autoconsciente tenha sido relacionado como aumentador do afeto negativo e da ansiedade na performance, a autoconsciência meditativa, promovida sem a perspectiva julgadora, foi apontada como fator redutor da ansiedade (Moreno-Jiménez *et al.*, 2017). Como discutido anteriormente, Gallway enfatiza a propriedade julgadora da mente como interferência negativa da performance (Gallway, 2016). A propriedade analítica da mente (Ser 1) observa o performer como ob-

juízo, impedindo o fluxo criativo (Ser 2). O Ser 1, como porção intelectualizada desprovida do fazer criativo, desconsidera a conexão fundamental entre mente e corpo. O Ser 2, responsivo aos sentidos e próprio da manifestação do ser, revela-se como estado de presença e consciência não submetidas às limitações do juízo.

De forma similar, a atenção plena enfraquece os aspectos de análise e autojuízo da mente. Ao exercitar o desenvolvimento da percepção não-julgadora, a meditação toma uma posição de auto-observação sem auto identificação (Moreno-Jiménez *et al.*, 2017). Nesse olhar para si, em presença e consciência não analítica, o percurso de autoconhecimento do performer se contrapõe à reflexão científica – a qual estrutura o discurso e visão do mundo em conformidade com o juízo da experiência e na subjugação do corpo à mente (Dumont, 2017).

A prática da atenção plena não tem como objetivo o esvaziamento da mente. Não se propõe a silenciar os pensamentos ou suprimir seu caráter analítico. Não trata de estabelecer a supremacia de uma porção da mente, mas de reintegrar uma unidade fundamental de equilíbrio entre a mente e o corpo – uma reintegração que reconsidera os sentidos e o corpo recolocam o meditador no caminho do ser; um ser que considera a sua integralidade. Atenção plena nesse sentido é “ser conduzido para si mesmo” ou ainda “fixar residência na consciência” (Kabat-Zinn, 2019, p. 36).

2. FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS E ESTÁGIOS PRÁTICOS DA ATENÇÃO PLENA

Alguns conceitos e ensinamentos de Buda se destacam como bases da prática *Vipassana*. Aqui trataremos de três deles: impermanência, não-identificação e presença.

No Sutra das Oito Percepções dos Grandes Seres encontram-se relatadas as contemplações de Buda, dentre as quais a primeira trata da impermanência. Para Buda, “este mundo é impermanente, [...] as nações são inseguras e instáveis” (*apud* Yün, 2003, p. 7). Com esta afirmação, compreende-se que todas as coisas manifestam estados temporários do ser. A natureza, a mente, o corpo, as relações e todas as coisas são efêmeras, mutáveis, perecíveis, transitórias. Compreender a impermanência impli-

ca em não se apegar a conceitos, experiências ou compreensões imutáveis do mundo.

A vida dá-se como fluxo constante de criações, transformações e extinções, em um contínuo intercâmbio com o todo. Entre a concepção, o nascimento e a velhice, a mente e o corpo transformam-se incessantemente, intercambiando-se com o meio. A interação deste corpo e mente com o meio no qual está submerso, por meio da respiração, alimentação e pensamento, circunscreve uma unidade, na qual é impossível determinar os limites precisos de suas partes. Desse modo, as coisas não possuem essência independente (Yün, 2003). Essa “interdependência de todos os seres” (Singer & Ricard, p. 21) se opõe à compreensão de uma verdade como essência do ser, trazida pela tradição filosófica da metafísica.

Nesse sentido, segundo Kabat-Zinn, as lições de Buda “podem ser condensadas em uma só frase: ‘Não devemos nos agarrar a nada como *eu, mim* ou *meu*’” (2019, p. 53). Se, conforme foi dito, não é possível delimitar precisamente a dimensão do eu, que é transitório e impermanente, e que está disposto em uma unidade indissociável com o mundo, o apego ao eu cria ilusões e distorce a percepção da realidade. Esta afirmação constitui a terceira contemplação de Buda, contida em O Sutra sobre o Vazio dos Cinco *Skandhas*, segundo o qual inexistente uma essência ou individualidade verdadeira (Yün, 2003). Com isso, não se afirma que o eu não existe, mas que ele também é transitório e que não está limitado em absoluto pelos seus predicados. “Tudo é falsa aparência, sem nenhuma essência duradoura” (Yün, 2003, p. 48).

O que Heidegger aponta em sua filosofia, ao fazer diferenciação entre o ser e o ente, relaciona-se com esta compreensão a qual o budismo denomina auto identificação. Enquanto para Heidegger (2015) o ser não corresponde ao ente – sendo este último um modo de manifestação do primeiro –, para a filosofia budista o ser não corresponde à manifestação de sua aparência – uma vez que toda manifestação é transitória. O pensamento, como manifestação, também não define o ser pensante ou a realidade. Nesse sentido, portanto, “não sou o que penso”, uma vez que o pensamento é uma intercorrência da relação do ser pensante com o mundo. Esse conceito está em oposição com a compreensão cartesiana “*cogito ergo sum*”, que mede o mundo desde a capacidade pensante

do sujeito – compreensão essa à qual Heidegger também se opôs veementemente.

A meditação *Vipassana* se propõe a cultivar a observação dos pensamentos sem que nos identifiquemos com eles. Em um repetido e paciente “observar e deixar passar”, o meditador compreende que ele não é o próprio pensamento, mas o pensador.

[...] podemos observar nossos próprios pensamentos, incluindo nossas emoções violentas, a partir da perspectiva oferecida pela vigilância pura, ou consciência plena. Os pensamentos são a manifestação da presença pura desperta como as ondas que se elevam do oceano e se dissolvem novamente. O oceano e as ondas são duas coisas fundamentalmente distintas.

Costumamos ficar tão absorvidos pelo conteúdo de nossos pensamentos que nos identificamos completamente com eles, e, por causa disso, não nos damos conta da natureza fundamental da consciência, a pura consciência desperta. Essa “inconsciência” nos mergulha, então, na ilusão e no sofrimento (Singer & Ricard, 2018, p. 20).

Outro conceito que aparece de forma recorrente nos fundamentos da prática de atenção plena é o conceito de presença. Ocupar o próprio corpo e a própria mente de forma plena é um modo de existência pura, retirando-se do eu-realizador para contemplar a si mesmo (Kabat-Zinn, 2019).

Observar os pensamentos e se retirar do modo operativo é o oposto ao modo de vida moderno. Na meditação, nada há que ser feito, não há o eu realizador. Pelo contrário, a prática meditativa cultiva “o fazer que advém do ser” (Ibidem, p. 90); “a meditação é uma maneira de fazer com que toda ação em que você esteja envolvido e com que se preocupe venha do ser (Ibidem, p. 90).

2.1 Estágios da prática de atenção plena

No discurso do *Satipatthana Suta*, Buda descreve quatro estágios da prática de atenção plena, sendo eles: 1) observação atenta do corpo, 2) observação das sensações, 3) observação dos estados mentais e 4) obser-

vação dos objetos da mente. Embora muitos dos conteúdos da meditação também possam ser usados para o desenvolvimento da serenidade (*samatha*), “o sistema *satipatthana* como um todo parece ter sido especialmente designado para o desenvolvimento do *insight*” (Bodhi, 2005, p. 441, tradução livre). Essas etapas práticas não são lineares, mas desenvolvidas progressivamente e concomitantemente – à medida que a habilidade de atenção se aprofunda.

Dentro dos conteúdos a serem observados na atenção ao corpo, duas práticas se mostram especialmente importantes no desenvolvimento da atenção plena: a atenção à respiração e o escaneamento corporal. Observar a respiração é a prática de acompanhar a entrada e a saída de ar dos pulmões, concentrando-se a todo tempo nas sensações inspiratórias e expiratórias. Essas sensações podem incluir o movimento abdominal proveniente da respiração, a temperatura ou a sensação do toque do ar nas narinas, nas cavidades nasais, na faringe ou em outras partes do sistema respiratório, a velocidade e a intensidade da respiração, as sensações musculares envolvidas na atividade respiratória, entre outras sensações (Oyan, 2006; Kabat-Zinn, 2019). O objetivo da observação da respiração não é controlar conscientemente a inspiração e a expiração, mas observar como o corpo respira. Para Kabat-Zinn, a respiração é a “âncora ideal, capaz de nos manter no momento presente” (2019, p. 21). A respiração é o exercício da presença, pois não há como observar a respiração de ontem ou de amanhã.

No exercício do escaneamento corporal o meditador direciona a atenção a cada parte do seu corpo de forma consciente e progressiva. Em um segundo grau de observação, o meditador pode observar não só as partes do corpo como as sensações dos seus sentidos que chegam por meio do corpo, tais como a percepção de tensões e relaxamento, temperatura do ar, cheiros, sons, toque ou contato entre as partes do corpo com alguma superfície ou roupa, entre outras. As sensações são diferenciadas em três tipos primários “agradáveis, dolorosas e neutras – as quais são diferenciadas em sensações carnis e espirituais. No entanto, porque todas elas são meramente diferentes tipos de sensação, a contemplação das sensações é considerada um único conteúdo” (Bodhi, 2005, p. 441, tradução livre).

Num terceiro estágio de desenvolvimento da prática está a contemplação da mente, que consiste em perceber e diferenciar diferentes e contrastantes estados mentais. Buda discursa:

E como, monges, um monge permanece contemplando a mente na mente? Aqui um monge compreende a mente luxuriosa como uma mente luxuriosa, e uma mente sem luxúria como uma mente sem luxúria. Ele compreende uma mente com ódio como uma mente com ódio, e uma mente sem ódio como uma mente sem ódio. Ele compreende uma mente em ilusão como uma mente em ilusão, e uma mente sem ilusão como uma mente sem ilusão. Ele compreende uma mente agitada como agitada, e uma mente calma como calma. Ele compreende uma mente superável como superável, e uma mente intransponível como intransponível. Ele compreende uma mente concentrada como uma mente concentrada, e uma mente desconcentrada como desconcentrada. Ele compreende uma mente liberta como liberta, e uma mente não liberta como não liberta.

Desta forma ele permanece contemplando a mente na mente internamente, ou ele permanece contemplando a mente na mente externamente, ou ele permanece contemplando a mente na mente tanto interna como externamente. Ou então ele permanece contemplando na mente sua natureza aflorando, ou ele permanece contemplando na mente sua natureza evanescendo, ou ele permanece contemplando na mente sua natureza tanto aflorando como evanescendo. Ou então a consciência plena de que ‘há mente’ é simplesmente inscrito nele até o ponto necessário para o conhecimento puro e a reiteração da consciência plena (Bodhi. 2005 p. 477-478, tradução livre)

Observar os estados mentais consiste em, de forma não-identificada, perceber os estados anímicos e psíquicos presentes no eu, sem que se tome qualquer ação deliberada sobre eles. Deste modo, é possível observar que a mente tem uma natureza própria de ação, independente da vontade, e que esta natureza mental não corresponde ao ser. Compreende-se, nesse estágio, que o meditador não é seu estado de paixão, cólera, tristeza ou alegria, mas que estes estados são maneiras de manifestação da sua mente.

Por fim, como último estágio do desenvolvimento da prática, a contemplação dos objetos da mente, também chamada de “contemplação

do fenômeno” (Bodhi, 2005, p. 441) consiste em perceber – sem apego e na posição de observador – a existência e ocorrência dos eventos internos e externos, assim como sua mutabilidade e impermanência. Nesse estágio de maior refinamento do treinamento mental, é possível vivenciar “a dimensão da infinitude da consciência” (Thanissaro, 2013, p. 113) ou, ainda, viver a experiência da iluminação ou *insight*.

3. FUNDAMENTOS E PRÁTICAS DA ATENÇÃO PLENA APLICADOS À PERFORMANCE MUSICAL

É preciso entender que nem os fundamentos filosóficos nem as práticas da atenção plena constroem sentido se tomadas de forma isolada; são interdependentes. Portanto, é preciso compreender os conceitos fundamentais da atenção plena e incorporá-los no *pensar a performance*. A meditação em sua modalidade tradicional, conforme as modalidades descritas na sessão anterior desse texto, também se mostra benéfica à qualidade da performance, conforme sugere Cornett (2019). No entanto, como dito anteriormente, os princípios e as práticas da atenção plena podem ser aplicados a muitas outras atividades, bem como no preparo e na realização da performance.

Como não poderia deixar de ser, as considerações a seguir, tanto de natureza reflexiva quanto proposições práticas, passam pelo prisma de minhas experiências pessoais e pela cantora que sou e podem ou não se estender, por analogia, à prática de outros instrumentos musicais. A aplicação da atenção plena pode ser feita de forma criativa, tomando por base seus princípios e práticas tratadas na segunda sessão deste capítulo.

3.1 Impermanência, não-identificação e presença

Integrar o princípio da impermanência à performance musical consiste em um modo de compreensão que pode ajudar a lidar com vários fatores psicocognitivos interferentes na concentração e na ansiedade. Ao se compreender que “todas as coisas são impermanentes” é também possível compreender que o estado de ansiedade e o erro em performance são também transitórios. Isso permite que a adoção de pensamentos pessimis-

tas não tome conta do fazer musical. Compreender que a habilidade musical não é um fator permanente corrobora com o entendimento de que o preparo da performance e a manutenção da concentração são processos em contínua alteração.

O princípio da não-identificação permite que o *performer* compreenda que os erros ou a má performance não determinam a sua habilidade e capacidade musicais. Assim, é possível evitar que uma situação de performance se traduza em pensamentos como “não sou bom o bastante” ou “eu não sou capaz”. Entretanto, uma vez que esses pensamentos ocorram – ou quaisquer outras intercorrências mentais –, o performer se torna capaz de observar que sua mente está em operação e que ele não é os próprios pensamentos. Deste modo, aprende-se a observar os processos operativos da mente e deixá-los passar, sem se afeiçoar a eles.

Por outro lado, não estar identificado com os resultados da performance e não se apegar aos processos mentais também consiste em compreender que uma boa apresentação não determina o talento, habilidade ou capacidade do músico. A consistência de seu treino, de sua preparação mental e corporal são fatores determinantes de seus resultados. Portanto, evita-se que o músico tome por garantia o seu bom desempenho, abandonando a atenção aos seus processos.

Alguns autores apontam o nível de “autoconsciência” como fator dificultador da performance (Moreno-Jiménez *et al.*, 2017). Mas é preciso apontar que termo “*self-consciousness*”, nesse caso, está relacionado à auto identificação com os processos conscientes. Ou seja, a autoconsciência, nesses termos, consiste em alto grau de juízo consciente sobre os resultados da performance. Isso é muito diferente da autoconsciência não-identificada ou não apego aos processos mentais julgadores e analíticos – os quais Gallwey chamou de Ser 1.

Compreender o fazer musical desde o princípio da presença também permite que o músico mantenha a sua atenção no processo. Exercitar a presença consiste em saber retornar ao estado de atenção e consciência do momento presente, sem embarcar no transporte mental para acontecimentos futuros ou passados. O medo de errar uma passagem difícil que ainda não chegou, por exemplo, é fator de desconcentração, o que possivelmente induzirá o músico ao erro. Um erro já ocorrido em determinada

passagem durante a execução musical pode também gerar um processo mental de ruminação do erro e crescente desconcentração. Voltar-se para o momento presente, portanto, é o exercício de retomar a consciência do que o corpo e a mente fazem naquele exato momento.

Sob o prisma da atenção plena, a concentração não é um estado de esvaziamento mental ou de absoluto e permanente foco numa ação, mas a capacidade de repetidamente retomar a presença e a consciência do ser, quando este realiza a ação. Com isso, é preciso reafirmar que a compreensão dos fundamentos deve se traduzir em exercícios práticos – de meditação tradicional, de práticas de atenção durante o estudo e o preparo da performance e no momento da performance propriamente dito.

3.2 Estágios da prática de atenção plena aplicados à performance musical

O exercício da respiração é proposto em diferentes abordagens auxiliares à prática da performance, como a Técnica de Alexander, técnicas de relaxamento, Yoga, entre outras. Certamente há no ato da respiração um universo misterioso a ser desvendado, que carece de estudos mais profundos, tanto da ciência como da filosofia. O sistema respiratório é o único sistema do corpo humano sobre o qual é possível exercer interferência direta e consciente. Todos os outros sistemas podem ser afetados de forma indireta pelo ato consciente da respiração, alterando respostas nervosas, frequência cardíaca e atividade digestiva, por exemplo. Em nível neurológico, a oxigenação adequada permite que o cérebro escaneie eventuais desordens psicossomáticas e permite a ativação mais eficiente do sistema nervoso simpático ou parassimpático, conforme a situação (Pinho, 2019). Embora muitos preceitos filosóficos ayurvédicos relacionados à respiração estejam relacionados com a posterior sistematização de Buda da meditação, tal qual o conceito de *prana*, esses preceitos não serão tratados aqui.

No caso específico da prática da atenção plena, a observação da respiração é o ponto inicial para o estabelecimento da consciência. De maneira prática, o exercício simples de observar o corpo respirando pode ser útil antes de qualquer estudo de performance ou antes de apresenta-

ções musicais. Neste exercício – diferente de outras abordagens nas quais deve-se fazer controle consciente da respiração, contando tempos ou localizando-a na região abdominal ou intercostal, por exemplo – deve-se apenas tomar consciência de como a respiração está ocorrendo no corpo. A respiração pode estar acelerada, superficial, lenta ou profunda, mas basta ao praticante tomar consciência de seus padrões, sem tomar ações sobre ela. A cada vez que se percebe qualquer distração, interna ou externa – a ocorrência de ruídos mentais ou ruídos do ambiente ao redor, por exemplo –, pode-se voltar novamente a atenção para a respiração que ocorre no corpo.

Para cantores e instrumentistas de sopro, especialmente, pode ser de grande valia verificar, durante a prática musical, como é possível distanciar-se da técnica respiratória e observar o corpo respirando e atendendo às demandas respiratórias da execução instrumental ou vocal. Assim, o corpo tende a se ajustar de maneira mais natural e confortável às demandas técnicas específicas, ajudando o músico a manter o fluxo de sua concentração na execução musical.

Conforme depreende-se da prática *Vipassana*, observar o corpo respirando durante a prática de qualquer instrumento, voz ou regência também tem interferência no nível de presença do músico. Respirar *com* a música pode ajudar a estabelecer a organicidade da execução, em um fazer música como resultado de conexão com a música – ou, ainda, em um *respirar música*.

É comum ficar tão absorvido pelas demandas musicais que o músico perde consciência do próprio corpo. A atenção às sensações do corpo e à respiração tende a reconduzir o estado de desconexão à unidade fundamental corpo-mente. Nesse sentido, o exercício de varredura ou escaneamento do corpo se mostra especialmente eficiente.

A estratégia do escaneamento corporal pode ser praticada quando, em pé ou sentado, o músico se prepara para tocar ou cantar. Antes de iniciar a prática musical, pode-se concentrar conscientemente em diversas partes do corpo, pausadamente, dos pés à cabeça. Nesta varredura corporal, percebe-se o nível de equilíbrio postural, a presença de tensões, dores, a temperatura do ambiente, a sensação tátil da pele e as sensações auditivas.

Em um segundo momento, o músico pode praticar o mesmo exercício de consciência corporal segurando o instrumento ou mentalizando a sensação física de tocar ou cantar. O escaneamento corporal também pode ser praticado durante a execução dos trechos musicais, especialmente quando apresentam dificuldades. Desse modo, o performer procura identificar todas as sensações corporais envolvidas na sua execução. Uma outra variação desta prática é associar a prática mental à percepção corporal, ou seja, executar mentalmente o estudo técnico ou trecho musical estando atento às sensações do corpo.

“A repetição desatenta de uma passagem pode ser a maior perda de tempo na sala de estudo” (Cornett, 2019, p. 164). Contudo, tocar uma nota, ritmo, intervalo, acorde ou passagem atento às sensações físicas que ocorrem a cada momento pode também se configurar como prática da atenção plena. Antes de tocar ou cantar, pode-se ouvir o som e evocar as sensações na mente. Depois, o músico toca ou canta a nota ou trecho apenas uma vez, escutando atentamente e pausando ao final. Na repetição, deve-se reconstituir o processo por inteiro – e não somente o trecho musical –, como se cada nota estivesse sendo tocada pela primeira vez. Em cada repetição deve-se exercitar o não-julgamento e a não-identificação, especialmente em caso de erro, com paciência e serenidade de voltar ao momento presente e restabelecer todo o processo de consciência corporal. Em nível neurológico, este tipo de repetição consciente tem um importante papel em fortalecer as sinapses e configurar comportamentos neuromusculares, conforme o princípio da neuroplasticidade.

Para o estudo técnico do canto, de trechos musicais ou para simples exercícios respiratórios, utilizar um japamala pode ser útil. O japamala consiste num cordão muito tradicional, usualmente com cento e oito contas, para auxiliar o praticante de meditação a entrar em estado meditativo. Usualmente, sentindo as contas com os dedos, o meditador entoa um mantra para cada conta, até chegar ao final do cordão. Ainda que, normalmente, a meditação com mantras seja feita com objetivo de transe ou transcendência, para o cantor, meditar cantando nem sempre é tão distante da meditação com mantras. A meditação *Vipassana*, diferente da meditação com mantras, não é compreendida como meditação transcendental, mas o japamala pode ajudar na repetição de trechos ou exercícios com

plena consciência, em detrimento da repetição automática, mecânica, ineficiente. Com ele, é possível retornar às sensações envolvidas na ação e refazer o processo repetidamente evocando a presença, a cada conta do cordão, como se cada repetição fosse a primeira vez.

É importante que o estudo musical não seja direcionado à automatização, em sentido mecânico de realização. Essa automatização é oposta ao estudo com plena atenção, consciência, presença. Além disso, o automatismo da performance impede a criatividade e não pode ser o objetivo do estudo técnico. Esse tipo de estudo técnico deixa o envolvimento mecânico e enfraquece o fluxo criativo. É preciso estar presente toda vez que tocamos ou cantamos uma frase musical. Ou melhor: é preciso estar presente o tempo todo e aprender a pacientemente voltar quando a presença nos escapar, quantas vezes for preciso.

Num terceiro estágio, o profundo estado de consciência corporal tende a desenvolver o pensar em coesão com o sentir, dando espaço para a sensibilidade, o afeto, a responsividade e intuição do que Gallwey chamou de Ser 2. Assim, é possível estar mais profundamente conectado com a atividade musical e se deixar no estado de *ser com ela* – e não mais no estado de operatividade mental e racional do Ser 1.

Neste estágio, a observação da mente durante a meditação tradicional ou logo antes ou durante a prática musical exercita o nível de consciência, de não-julgamento e de capacidade de retorno ao estado de concentração. Nesta prática, como dissemos, o objetivo não é aquietar a mente, mas observá-la. Uma vez que se identificam estados mentais, é possível exercer a não-identificação e deixar que os pensamentos venham e vão, uma vez que são impermanentes. É possível dizer a si mesmo, quantas vezes for necessário: “Nós não somos nossos pensamentos. Um pensamento é simplesmente a atividade do cérebro” (Cornett, 2019, p. 174).

A função da mente é operar continuamente e este modo operativo é parte importante do processo evolutivo biológico. Portanto a mente não vai se esvaziar ou silenciar, mas o *performer* aprenderá a retornar continuamente para o seu estado de consciência e ser. A cada vez que a mente divagar e o músico perceber, ele já está retomando a sua atenção. Praticar o retorno ao estado de plena consciência demanda reconduzir a si mesmo, repetida e serenamente, a cada vez que a mente divagar. Assim,

sempre que o performer perceber a aparição de um pensamento, ele pode observá-lo e deixá-lo partir. Desta forma, ao ouvir a voz interior julgadora do Ser 1, que irá reaparecer de tempos em tempos, seja no estudo ou no palco, o músico poderá escolher não se apegar a ela e retornar para o fluxo criativo. Mediante o exercício repetido de observação de seus estados mentais, o músico será capaz de identificar padrões de operação de sua própria mente e poderá aprender com eles.

Finalmente, em um quarto estágio, é possível vivenciar um estado de pleno fluxo, observando a própria performance como fenômeno – que se dá em si – e observar a realidade e a existência em um nível profundo como manifestação dos fenômenos. Ao contemplar a si mesmo e a performance como um “estado de manifestação criativa”, pode-se cultivar o estado mental de liberdade e fluxo. Percebe-se então a performance como um processo orgânico, como acontecimento da presença, e não como resultado de um fazer operativo – ou de um eu realizador (Kabat-Zinn, 2019).

A performance, nesse sentido, torna-se manifestação do estado de ser: ser atento, ser presente, ser em unidade corpo-mente. Um estado como manifestação da impermanência do ser, como manifestação da presença do ser. Experimenta-se, neste ponto, uma espécie de sensação oceânica, em que toda tentativa de descrição racional é insuficiente. Uma consciência de unidade e realização de si mesmo como travessia e ponte da manifestação natural da criatividade.

Conforme o princípio da impermanência, esse estado de consciência também não é permanente. Assim como em todos os estágios anteriores, ao perceber que sua mente volta a agir tecnicamente ou de forma julgadora sobre sua performance, o performer pode exercitar o retorno, outra vez e outra vez.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A mente do *performer* ocupa ao mesmo tempo as posições de sujeito e objeto de sua própria análise. Esse estado de ambiguidade é análogo ao estado experimentado pelo meditador. Com o intuito de desenvolver sua concentração e presença na performance musical, o músico pode recorrer às bases da meditação de atenção plena.

A prática de meditação como atividade independente pode ajudar o praticante a desenvolver sua capacidade de atenção e a consciência. Além disso, assim como a muitas outras atividades cotidianas, a compreensão dos preceitos filosóficos e dos estágios práticos da meditação *Vipassana* encontra muitas formas de aplicação possíveis ao preparo e à performance musical em si. Exercícios como a atenção à respiração, o escaneamento corporal, a observação dos pensamentos e dos fenômenos internos e externos à mente podem ser incorporados de inúmeras formas à prática musical. A criação e experimentação desses exercícios podem ajudar o músico em seu processo de autoconhecimento e em seu nível de concentração na performance.

No entanto, não é possível crer que a prática de atenção plena resolva de forma milagrosa os desafios da performance. Eles se apresentam sempre como alternativa prática e filosófica para lidar com esses mesmos desafios, que sempre se apresentarão. A atenção plena se mostra como um *modo de lidar com* e não uma fórmula ou metodologia científica que resolve problemas ou transforma o *performer* em alguém iluminado. Aliás, até para Buda, a iluminação veio da prática repetida da meditação e da busca paciente e perseverante do autoconhecimento e da autoconsciência. Do mesmo modo, a prática da atenção plena, se consistente tanto no seu preparo quanto nas situações de performance, pode ser de grande ajuda ao músico.

Tal qual a habilidade do fazer musical, a atenção plena e o estado de consciência são desenvolvidos pela prática individual, repetida e paciente de auto-observação e auto investigação, a fim de fortalecer os processos da autoconsciência, da presença e da concentração.

REFERÊNCIAS

Bodhi. (2005). *In the Buddha's words: an anthology of discourses from the Pali Canon*. Boston, Mass: Wisdom Publications.

Bolen, J. S. (1990) *As deusas e a mulher: nova psicologia das mulheres*. São Paulo: Paulus.

Cornett, V. (2019). *The mindful musician: mental skills for peak performance*. New York: Oxford University Press.

Dumont, D. M. (2017). *Histeria: poética da interpretação na performance das cenas de loucura em ópera*. Dissertação de mestrado não-publicada. Programa de Pós-Graduação em Música, Escola de Música e Artes Cênicas, Universidade Federal de Goiás. Goiânia, Brasil.

Espinosa, B. (2014). *Breve tratado de Deus, do homem e do seu bem-estar*. Belo Horizonte: Autêntica Editora.

Gallwey, W. T. (2016). *O jogo interior do Tênis: o guia clássico para o lado mental da excelência no desempenho*. São Paulo: Sportbook.

Green, B. (1986) *The inner game of Music*. Garden City, NY: Doubleday.

Heidegger, M. (2015). *Ser e tempo* (10. ed.). Petrópolis: Vozes; Bragança Paulista: Editora Universitária São Francisco.

Jung, C. G. (2013). *Aion: estudo sobre o simbolismo do si mesmo* (10. ed.). Petrópolis: Vozes.

_____. (2014). *Os arquétipos e o inconsciente coletivo* (11. ed.). Petrópolis: Vozes.

Kabat-Zinn, J. (2019). *Atenção plena para iniciantes*. Rio de Janeiro: Sextante.

Leão, E. C. (1977). *Aprendendo a pensar*. V. 1. Petrópolis: Vozes.

Moreno-Jiménez, J., Vilte. L.-S., O., Rodríguez-Carvajal, R., & De Rivas, S. (2017). *Freeing the performer's mind: A structural exploration of how mindfulness influences music performance anxiety, negative affect and self-consciousness among musicians*. Center for Open Science, Faculty of Psychology, Universidad Autónoma de Madrid. Madrid, Espanha.

Ninivaggi, F. J. (2015). *Saúde integral com medicina ayurvédica: o guia completo para os ocidentais da mais tradicional escola da medicina indiana*. São Paulo: Pensamento.

Oyan, S. (2006). *Mindfulness meditation: creative musical performance through awareness*. Dissertação de Doutorado não-publicada. Luisiana State University and Agricultural and Mechanical College. Baton Rouge, United States of America.

Pinho, A. (2019). *Curso de Anatomia Metafísica*. Apostila de Cursos Livres. Brasília: Instituto Atmo Danai.

Rao, D., Perrison, B. (2005). *Circle of Sound Voice Education*. London/ New York: Boosey & Hawkes.

Singer, W., Ricard, M. (2018). *Cérebro e meditação: diálogos entre o budismo e a neurociência*. São Paulo: Alaúde Editorial.

Thanissaro. (2013). *With each & every breath: A guide to meditation*. Valley Center: Creative Commons.