

O Uso da Técnica *Mindfulness* da Diminuição da Ansiedade da Performance Musical

Rafael Pereira dos Santos
Universidade Federal de Goiás
rafaelsantos.musica@gmail.com

Sonia Ray
Universidade Federal de Goiás
sonia_ray@ufg.br

Resumo: Este texto discute aplicação da técnica mindfulness na diminuição da ansiedade na performance musical. O uso do corpo é abordado como elemento fundamental neste processo uma vez que a tensão física limita a capacidade motora. Estudos demonstram que performers frequentemente sofrem com ansiedade, o que dificulta suas atividades. Como é comum a adoção da prática deliberada no processo de preparação para a performance, este texto apresenta, uma breve revisão sobre o tema e um vídeo como resultado parcial de pesquisa em andamento com a utilização de mindfulness na referida performance gravada.

Palavras-chave: mindfulness, ansiedade na performance musical, performance musical

The Use of the Mindfulness Technique in Reducing Musical Performance Anxiety

Abstract: This text discusses the application of the mindfulness technique to reduce musical performance anxiety. The use of the body is approached as a fundamental element in this process since physical tension limits motor capacity. Studies show that performers often suffer from anxiety, which makes their activities more difficult. As it is common to adopt deliberate practice in the process of preparing for performance, this text presents a brief review on the topic and a video as a partial result of an ongoing research with the use of mindfulness in the aforementioned recorded performance.

Keywords: mindfulness, music performance anxiety, music performance

O estudo se torna infrutífero quando o equilíbrio interno do indivíduo é perturbado, gerando a ansiedade e culminando em tensão emocional que, por fim, pode se desdobrar em tensão física (Iznaola, 1992). Como consequência do processo de ansiedade durante o estudo, o músico deixa sua objetividade, enquanto seu inconsciente o tenta proteger das sensações dolorosas de frustração e incapacidade. Essa cadeia de eventos pode gerar baixa autoestima do estudante de música. Estas, associadas a crenças disfuncionais e negativas podem até afetar a autoestima do músico (Dueti, 2016). O objetivo principal deste texto é apresentar e aplicar a técnica de mindfulness na prática da performance como elemento de diminuição da APM (Ansiedade na Performance Musical).

Numa breve revisão de literatura destacam-se alguns autores que versam sobre a mindfulness como técnica de escolha de um indivíduo. De forma simples e direta, William e Penman (2015) tratam a meditação *mindfulness* como a busca da atenção no aqui e agora, por meio de uma atitude compassiva, ou seja, sem julgamentos em caso de distrações. A proposta é desenvolver a consciência do seu próprio corpo, manter a calma e a aceitação. Atitudes essenciais para se obter um melhor rendimento no estudo para performance musical.

Na visão de Iznaola (1992) o equilíbrio é essencial para um bom estudo musical e ele define por um estado mental/espiritual de vigilância e prontidão para a atividade intelectual,

sem tensão emocional. Gallwey (2016) diz que um jogo é composto por duas partes, a exterior e a interior, como durante uma performance musical. Os adversários interiores são a falta de concentração, ansiedade, insegurança, medo, nervosismo ou qualquer outra interferência capaz de inibir o desempenho no que se está fazendo, pois a mente precisa estar tranquila e harmonizada com o corpo. Oliveira e Matos (2020) falam da importância da prática do *mindfulness* no tratamento do transtorno da ansiedade. No texto é dito que a prática meditativa tem sido considerada pela psicologia como uma intervenção que pode contribuir para melhorar a qualidade de vida do ser humano. Lopes (2020) usa o *mindfulness* como ferramenta para auxiliar o professor na estimulação de uma maior qualidade do foco e consciência nos alunos, fomentando a atenção, concentração, redução da ansiedade, melhoria da qualidade de estudo, possibilitando um melhor desenvolvimento, quer pessoal e musical, durante a prática da guitarra clássica. Hallam e Welch (2007) afirmam que a partir do momento que o músico se compromete a se apresentar publicamente, pode haver o desenvolvimento de uma “ansiedade de performance musical”.

Diaz (2018), atesta que práticas meditativas, do tipo *mindfulness*, transcendental, yoga, tai chi, entre outras, tiveram maior chance de redução da ansiedade em músicos, melhorando a qualidade da performance. Dumont (2020) cita o princípio da neuroplasticidade, onde Singer e Richard (2018), afirmam que o cérebro se molda física e bioquimicamente às habilidades conquistadas pelo exercício prático da mente e as respostas cerebrais podem ser conquistadas mediante treinamento.

Para exemplificar a prática do *mindfulness* durante a prática deliberada e na performance musical, foi escolhida a gravação da peça *Prelúdio 5: Ponteados Nordestinos para Violão* (1966) de Guerra Peixe. Trata-se de obra de caráter vibrante voltado para as tradições populares nordestinas, notadamente o improviso e a embolada. É composta na forma rondó (Junior, 2006), sendo que no início do ponteados é apresentado o motivo de dois compassos que sugere o toque de zabumba ao executar um baião.

Referências

- Iznaola, R., (1992) *On Practicing - A manual for students of guitar performance*. Ed. Aurora, Illinois: Mel Bay Publications.
- Gallwey, W. G., (2016) *O jogo interior do Tênis*. Ed. São Paulo: SportBook.
- Kabat-Zinn, J., (2019) *Atenção Plena para iniciantes*. Ed. Sextante. Rio de Janeiro, Brasil.
- Ray, S.; Zanini, C.; Aguiar, W.(org.). (2020) *Concentração na Performance Musical: Conceitos e aplicações*. 1ªed. Goiânia: Ed. ABRAPEM.
- Williams, M; Penman, D. (2015) *Atenção Plena, MINDFULNESS, como encontrar a paz em um mundo frenético*. Ed. Sextante. Rio de Janeiro, Brasil.
- Jesus, G.F.R. (2021) *Estruturas meditativas e aquecimento para performance pública: Uma investigação qualitativa a partir da experiência de músicos*, TCC – Instituto de Saúde e Sociedade. Universidade Federal de São Paulo, Baixada Fluminense, Brasil.
- Oliveira, A.C.C & Matos, M.P.P., (2020) *Impacto da prática de mindfulness na intensidade dos sintomas de ansiedade*, TCC – Universidade do Sul de Santa Catarina, Brasil.
- Lopes, J.P.S., (2020) *O Mindfulness na prática Guitarrística*, Dissertação (Mestrado em ensino de música) – Universidade do Minho, instituto de educação.
- Junior, C.J.C., (2006) *César Guerra – Peixe: Suas obras para violão*, Dissertação (Mestrado em musicologia) – Escola de comunicação e artes da Universidade de São Paulo, Brasil.