Éverton Rodrigo Amorim

**Estudo Mental aplicado à performance violinística: um estudo
com alunos em nível de Graduação**

São Paulo – SP

2021

Éverton Rodrigo Amorim

**Estudo Mental aplicado à performance violinística: um estudo
com alunos em nível de Graduação**

Versão Corrigida (versão original disponível na Biblioteca da ECA/USP)

Tese apresentada como exigência do Programa de Pós-graduação em Música, área de concentração em Processos de Criação Musical do Departamento de Música da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo para a obtenção do título de Doutor em Artes.

Orientadora: Profa. Dra. Eliane Tokeshi

São Paulo – SP

2021

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo na Publicação
Serviço de Biblioteca e Documentação
Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo
Dados inseridos pelo(a) autor(a)

Amorim, Éverton Rodrigo
Estudo Mental aplicado à performance violinística: um estudo com alunos em nível de Graduação. / Éverton Rodrigo Amorim; orientadora, Eliane Tokeshi. - São Paulo, 2021.
234 p.

Tese (Doutorado) - Programa de Pós-Graduação em Música / Escola de Comunicações e Artes / Universidade de São Paulo.
Bibliografia
Versão corrigida

1. Violino. 2. Performance. 3. Estudo Mental. I. Tokeshi, Eliane. II. Título.

CDD 21.ed. - 780

Elaborado por Alessandra Vieira Canholi Maldonado - CRB-8/6194

Nome: Éverton Rodrigo Amorim

Título: Estudo Mental aplicado à performance violinística: um estudo com alunos em nível de Graduação.

Tese apresentada como exigência do Programa de Pós-graduação em Música, área de concentração em Processos de Criação Musical do Departamento de Música da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo para a obtenção do título de Doutor em Artes.

Aprovado em:

Banca examinadora

Prof.(a) Dr.(a) _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Prof.(a) Dr.(a) _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Prof.(a) Dr.(a) _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Prof.(a) Dr.(a) _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Prof.(a) Dr.(a) _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Agradecimentos

À Profa. Dra. Eliane Tokeshi, pela preciosa orientação e total suporte durante essa pesquisa. Pelos ensinamentos técnicos e artísticos que marcam minha formação como violinista e músico. Sem sua atuação a realização desse trabalho não seria possível.

À Universidade de São Paulo, pelo ensino gratuito e de excelente qualidade.

Ao Departamento de Música da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo, onde se deu a mais importante parte de minha formação musical.

Aos meus professores, fundamentais em minha formação como músico e ser humano.

Aos alunos que participaram desta pesquisa como voluntários.

À Camila C. S. Lima, pelo companheirismo e apoio em todas as horas.

Resumo

O presente trabalho consiste em uma pesquisa sobre Estudo Mental aplicado ao aprendizado e performance violinística. Um estudo bibliográfico sobre o tema envolvendo publicações das áreas de esportes e música possibilitou compreender as características, variáveis e aplicações. A partir desse estudo, elaboramos um Programa de Estudo Mental para Violinistas, que foi aplicado em um grupo de voluntários formado por alunos de violino em nível de graduação. Os resultados foram analisados com o intuito de evidenciar a percepção dos participantes sobre os efeitos do estudo mental sobre o aprendizado e a performance violinística.

Palavras-chave: Estudo Mental. Performance Musical. Violino.

Abstract

The present work consists of a research on Mental Practice applied to violin learning and violin performance. A bibliographic research on the topic involving publications in the areas of Sports and Music enabled the comprehension of its characteristics, variables and applications. Based on this study, we developed a Mental Practice Program for Violinists, which was applied to a group of volunteers formed by Undergraduate violin students. The results were analyzed in order to highlight the participant's perception of the effects of the mental study on their learning and violin performance.

Keywords: Mental Practice. Musical Performance. Violin.

Lista de Tabelas

Tabela 1: Relatos sobre uso das Perspectivas interna e externa entre dias 1 a 8.....	65
Tabela 2: Relatos sobre uso da Modalidade Visual entre os dias 1 a 8.....	71
Tabela 3: Relatos sobre uso da Modalidade Auditiva entre os dias 1 a 8.....	77
Tabela 4: Relatos sobre uso da Modalidade Cinestésica entre os dias 1 a 8.....	84

Sumário

INTRODUÇÃO.....	10
CAPÍTULO 1: ESTUDO MENTAL: UMA BREVE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	12
1.1 O estudo mental na prática musical.....	12
1.2 <i>Imagery</i> na literatura de psicologia do esporte.....	23
1.3 Teorias sobre o funcionamento de <i>Imagery</i>	28
1.4 Características e variáveis sobre <i>Imagery</i>	37
 CAPÍTULO 2: ELABORAÇÃO DE UM PROGRAMA DE ESTUDO MENTAL.....	43
2.1 Elementos observados na formulação de um programa de treinamento mental para violinistas.....	43
2.2 Componentes fundamentais em nosso Programa de Estudo Mental.....	44
2.3 Programa de estudo mental para violinistas.....	53
 CAPÍTULO 3: APLICAÇÃO DO PROGRAMA DE ESTUDO MENTAL PARA VIOLINISTAS.....	62
3.1 Apresentação e convite.....	62
3.2 Primeira fase do programa de estudo mental – dias 1 a 8.....	64
3.2.1 Considerações sobre os relatos da primeira fase do programa (dias 1 a 8).....	89
3.3 Segunda Fase do programa de estudo mental – dias 9 a 14.....	91
3.3.1 Considerações sobre os relatos da segunda fase do programa (dias 9 a 14).....	110
 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	122
 REFERÊNCIAS.....	125
 ANEXO A.....	128

Introdução

A pesquisa acadêmica em performance musical vem, nas últimas décadas, conferindo maior importância à temática do estudo mental. No entanto, relatos de meados do século XX indicam que renomados intérpretes e professores da área da música como Walter Gieseking (1895-1956), Fritz Kreisler (1875-1962) e Yuri Yankelevich (1909-1973) faziam uso regular dessa ferramenta em suas atividades de aprendizado, ensino e performance. Observa-se que o estudo mental é frequentemente utilizado de maneira pouco sistemática e quase intuitiva por músicos. Por outro lado, na área do esporte há fartos indícios e pesquisas que indicam uma utilização mais organizada e sistemática, frequentemente baseada em estudos acadêmicos. As aplicações são múltiplas, e abordam desde o aprendizado de funções motoras básicas até o planejamento de estratégias esportivas. O presente trabalho tem o intuito de aproveitar essa sistematização sobre o uso do estudo mental da área do esporte e, com as adaptações necessárias, utilizá-la como ferramenta auxiliar ao desenvolvimento técnico e artístico de alunos de violino.

No *Capítulo 1: Estudo mental: uma breve revisão bibliográfica*, realizamos um levantamento das referências ao estudo mental na literatura de performance musical e de psicologia do esporte. Buscamos identificar, na bibliografia utilizada, quais são as principais aplicações do estudo mental, quais são suas principais características, quais elementos o compõem e quais são as principais teorias sobre seu funcionamento. A partir dessas informações buscamos uma compreensão aprofundada sobre o assunto, evidenciando as relações entre seus diversos componentes.

No *Capítulo 2: Elaboração de um programa de estudo mental*, fundamentados no referencial teórico organizado no Capítulo 1, discutimos quais devem ser os parâmetros observados durante a elaboração de um programa de estudo mental. Após detalhada apresentação e contextualização, elaboramos um Programa de Estudo Mental para Violinistas, orientado para a aplicação em alunos cursando o bacharelado em instrumento. Utilizamos na construção do Programa, principalmente, informações da literatura de Psicologia do Esporte adaptadas à performance violinística.

No *Capítulo 3: Aplicação do programa de estudo mental para violinistas*, descrevemos a aplicação do programa apresentado no capítulo 2 em um grupo de voluntários. Esse grupo foi constituído por alunos do curso de Bacharelado em Música com Habilitação em Instrumento – Ênfase em Violino no Departamento de Música da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo. A análise do programa

foi feita a partir de relatos realizados pelos participantes, e buscou avaliar os benefícios e as dificuldades encontradas pelos voluntários, discutindo a maneira como interagiram com o estudo mental e o impacto deste relatado em seu aprendizado e performance violinística.

Capítulo 1: Estudo mental: uma breve revisão bibliográfica

A literatura musical apresenta grande quantidade de textos que abordam a prática do estudo mental. Há relatos que descrevem a concepção e a elaboração de ideias musicais nas mentes de compositores, assim como o planejamento e o refinamento de interpretações musicais por instrumentistas e cantores com a utilização do estudo mental. No presente capítulo apresentaremos alguns usos e características desse tipo de estudo, acompanhados de exemplos extraídos da literatura.

É necessário, por uma questão de rigor teórico, definir o que seja estudo mental. Um extenso debate sobre o tema é realizado em áreas como a Psicologia Cognitiva, a Psicologia do Esporte e a Performance Musical. Inicialmente, consideraremos estudo mental como a criação ou recriação de uma experiência na mente, gerada por informações da memória, com características sensoriais, de percepção e afetivas, que está sob o controle da vontade do praticante, que ocorre na ausência de estímulos normalmente associados com a experiência real e que é utilizada para o estudo ou aperfeiçoamento de aspectos relativos à performance. Essa definição fundamenta-se nos conceitos apresentados no livro *Imagery in Sports* (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 19), que será abordado detalhadamente no subcapítulo 1.2 ***Imagery na literatura de psicologia do esporte***.

1.1 O estudo mental na prática musical

Em seu livro *Psychology of Music*, publicado em 1938, Carl E. Seashore (1866-1949) aborda a importância da imaginação na prática musical. Ao se referir ao trabalho mental na atividade musical ele declara que “Talvez a mais extraordinária característica de uma mente musical seja a imaginação auditiva, a capacidade de ouvir música em retrospecto, em trabalho criativo, e de suplementar os sons reais durante a audição musical” (SEASHORE, 1967: 161)¹. Prosseguindo no tratamento da relevância dessa habilidade, o autor estabelece a diferença entre *Auditory Imagery* (imaginação auditiva) e *Visual Imagery* (imaginação visual). Na imaginação visual um escultor, por exemplo, deve, através da visualização, antecipar em sua mente não apenas modelos, mas também

¹ “Perhaps the most outstanding mark of the musical mind is auditory imagery, the capacity to hear music in recall, in creative work, and to supplement the actual physical sounds in musical hearing” (SEASHORE, 1967: 161).

a expressão e as características mais sutis desejadas para sua obra. Dessa maneira, com um ideal detalhadamente trabalhado em sua mente, o escultor molda a matéria bruta buscando reproduzir a imagem idealizada. Da mesma maneira, um músico deve conceber a execução de uma obra em sua imaginação e, uma vez que tenha um modelo claro, proceder à execução dessa obra. Segundo esse critério, a imagem formada na imaginação do artista sempre precede a manifestação artística em si (SEASHORE, 1967: 162).

Na sequência, Seashore discute a aplicação de dois tipos de imaginação à prática musical: *Auditory Imagery* e *Motor Imagery* (imaginação motora). Como mencionado no parágrafo anterior, *Auditory Imagery* refere-se à representação mental de uma obra musical através da reconstituição de seus sons, de forma que a pessoa consiga “ouvir” internamente uma obra. Os efeitos dessa habilidade são, segundo o autor, especialmente observáveis em compositores, e suas evidências podem ser encontradas em diversas cartas e livros. Robert Schumann (1810-1856), ao se dirigir aos jovens compositores, recomendava: “Quando começar a compor, faça tudo em sua mente. Não experimente a peça no instrumento até que ela esteja terminada” (SEASHORE, 1967: 164-165)². Já a *Motor Imagery* consiste na representação mental do ato físico da execução musical com um instrumento ou através do canto. O músico deve reproduzir internamente as sensações físicas da execução instrumental através de informações fornecidas pelo sentido cinestésico e armazenadas na memória. “(...) Quando se imagina cantando, ele tem toda a experiência da performance através do sentido cinestésico (motor); ou seja, através da imaginação ele vive o mesmo tipo de ação que experienciaria se estivesse realmente cantando” (SEASHORE, 1967: 168)³.

Após apresentar as categorias de estudo mental citadas acima, o autor prossegue relacionando-as a três atividades musicais: a escuta, a lembrança de obras já ouvidas e a criação musical. Em relação à escuta, sugere que esta não deve ser um mero registro passivo dos sons, mas sim um processo ativo de reconstrução na mente do ouvinte, que pode ser enriquecido por uma imaginação bem desenvolvida. Quanto à recordação de obras ouvidas, o autor faz uma importante relação entre *Imagery* e memória, citando inclusive os efeitos que ela pode ter sobre o sistema nervoso autônomo, desencadeando as mesmas reações fisiológicas que o ouvinte teve ao efetivamente ouvir a música que

² “When you begin to compose, do it all with your brain. Do not try the piece at the instrument until it is finished” (SEASHORE, 1967: 164-165).

³ “when he dreams himself singing, he has all the experience of performing that comes through the kinesthetic (motor) sense; that is, in mental imagery he lives through the same sort of action that he would experience if he were actually singing” (SEASHORE, 1967: 168).

está sendo lembrada. Assim, uma habilidade bem desenvolvida de *Imagery* pode resultar em alterações na respiração e frequência cardíaca, semelhantes às que um ouvinte experimenta em uma situação real (SEASHORE, 1967: 170). A relação entre *Imagery* e criação musical descrita por Seashore concentra-se na audição interna, que deve ser utilizada pelos compositores ao conceber uma obra, como descrito acima. É relevante observar que, para o autor, a imaginação nesse processo não deve ser “fria e abstrata”, mas imbuída de fantasia e vivacidade (SEASHORE, 1967: 170).

Uma outra descrição sobre o uso do estudo mental em música é encontrada no livro *Piano Technique*, escrito por Karl Leimer (1858-1944) em colaboração com seu aluno Walter Giesecking (1895-1956)⁴. Nessa publicação os autores apresentam, como um dos fundamentos de seu método, uma técnica de visualização através da qual o aluno deve memorizar a partitura antes de começar a estudá-la ao instrumento. Essa técnica consiste em uma leitura silenciosa e concentrada que tem como objetivo a fixação de toda a partitura, nota a nota, na mente do aluno, de forma que este seja capaz de acessar toda a composição de memória e a partir de qualquer ponto. Leimer e Giesecking descrevem também como “Pelo desenvolvimento dessa ideia, adquire-se inclusive a habilidade de preparar a execução técnica através da visualização de maneira que, sem estudar com o instrumento, a peça pode ser perfeitamente executada, e isso em um período de tempo incrivelmente pequeno” (GIESEKING; LEIMER, 1972: 11)⁵. Após uma extensa apresentação de sua técnica de visualização eles apontam que, pouco a pouco, o aluno adquire a habilidade de ouvir com seu ouvido interno as partes memorizadas (GIESEKING; LEIMER, 1972: 33). Sustentam também que, se o cérebro sabe com clareza como um trecho deve ser executado, os dedos o executarão corretamente (GIESEKING; LEIMER, 1972: 20).

Uma referência ao estudo mental é encontrada no livro *The Art of Practicing the Violin*, de Robert Gerle (1924-2005). O autor relata como utilizou o estudo mental em uma situação excepcional na qual não pôde, por força de circunstâncias externas, realizar o estudo tradicional. Impedido de estudar pela ausência de aquecimento em seu apartamento durante um inverno extremamente rigoroso em Paris no período pós Segunda Guerra Mundial, Gerle descreve como preparou um recital inteiro através do

⁴ Ver bibliografia.

⁵ “By further development of this idea, one acquires the ability even to prepare the technical execution through visualization, so that, without studying at the instrument itself, the piece can be perfectly performed and this in a most astonishingly short time” (GIESEKING; LEIMER, 1972: 11).

estudo mental. Tal feito nos parece uma demonstração significativa do valor do estudo mental e de sua eficácia. Ele não indica, no entanto, maneiras para se realizar tal estudo, limitando-se a relatar a situação em que fez uso dessa ferramenta e os bons resultados obtidos.

O pedagogo soviético Yuri Yankelevich (1909-1973), professor do Conservatório de Moscou de 1936 até seu falecimento, que teve mais de quarenta alunos premiados em concursos internacionais, faz referência ao estudo mental aplicado ao violino, considerando esse tipo de prática como uma etapa superior no processo para se atingir a maestria técnica e musical. Inicialmente, Yankelevich relata uma situação na qual seu professor, Abram Yampolsky (1890-1956), demonstrou como o estudo mental pode ser aplicado à resolução de problemas técnicos. Um aluno com dificuldades em executar um trecho especialmente difícil de determinada obra foi auxiliado por Yampolsky da seguinte maneira:

“Yampolsky pegou o instrumento do aluno e perguntou, ‘Você toca com esse dedilhado?’ E executou a difícil passagem em tempo. ‘Ou esse dedilhado também é possível’. E executou a mesma passagem com um dedilhado diferente no mesmo andamento. Então ele pensou por um momento e disse: ‘E há também uma terceira maneira!’ – e novamente executou o trecho com virtuosidade. Nós estávamos todos estupefatos. Então ele sorriu e explicou, ‘Eu já executei essas versões previamente em minha mente.’ Tudo o que ele precisava era entender, e então ele poderia tocar” (GRIGORIEV, 2016: 203)⁶.

Yankelevich recomendava um caminho progressivo para a realização do estudo mental que passa por quatro fases: (1) O estudo com a partitura e o instrumento; (2) O estudo com o instrumento, mas sem a partitura; (3) O estudo com a partitura, mas sem o instrumento; (4) O estudo sem a partitura e sem o instrumento. Yankelevich considerava o quarto estágio o mais elevado, pois ele deve refletir uma compreensão interna bastante refinada tanto do som quanto dos movimentos necessários à execução violinística.

“Ao apenas olhar a partitura é possível e necessário aprender a imaginar a música e ‘pré-sentir’ os movimentos. Isso é muito importante. Por exemplo, quando estiver preparando um longo programa para um concerto ou concurso, quando não é possível (nem recomendável) tocar excessivamente, é melhor se sentar em um banco em uma praça e imaginar a música e pré-sentir os movimentos. É possível também aprender uma nova obra dessa maneira, apenas pela leitura e sem o instrumento” (GRIGORIEV, 2016: 204)⁷.

⁶ “Yampolsky took the student’s violin and asked, ‘Do you play it with this fingering?’ And played the difficult passage in tempo. ‘Or this fingering is also possible.’ And played the same passage with a different fingering in the same tempo. Then he thought for a moment, and said, ‘and there is also a third way!’ – and again played it just as virtuosically. We were all dumbfounded. Then he smiled and explained, ‘I had previously played the versions through in my mind.’ All he needed was to understand, and then he could play” (GRIGORIEV, 2016: 203).

⁷ “By just looking at the score it is possible and necessary to learn to imagine the music and ‘pre-feel’ the movements. This is very important. For example, when preparing a long program for a concert or

Sem usar essa terminologia, Yankelevich está combinando *Auditory Imagery*, *Motor Imagery* e *Visual Imagery* em sua metodologia. Tais modalidades de *Imagery* estão compreendidas nas recomendações de visualizar a partitura (*Visual Imagery*), ouvir internamente a música (*Auditory Imagery*) e sentir internamente os movimentos necessários para executá-la (*Motor Imagery*). Entretanto, suas recomendações não incluem técnicas ou sugestões específicas para a realização do estudo mental, limitando-se, na bibliografia consultada, aos trechos citados acima.

No livro *The Science and Psychology of Music Performance*, Nancy Barry e Susan Hallam, autoras do capítulo 10 *Practice*, tratam brevemente sobre o estudo mental. Considerado pelas autoras como uma ferramenta relevante na prática musical, o estudo mental tem algumas de suas características descritas, acompanhadas de sugestões para a inserção dessa ferramenta no estudo diário. Elas defendem que a efetividade do estudo mental está relacionada, entre outros fatores, à duração das sessões, sendo que ele será mais efetivo quando as sessões forem curtas. Além disso, se o praticante tiver um treinamento prévio em técnicas de visualização e concentração, puder expressar verbalmente seus objetivos e imaginar as sensações nos músculos que realizarão os movimentos, será mais beneficiado com a prática. Também é sugerido que o estudo mental deve ser combinado ao estudo tradicional para a obtenção de melhores resultados (BARRY; HALLAM, 2002: 153).

Stewart Gordon recomenda o uso de imagens mentais e alguns exercícios de imaginação para a aquisição de qualidades de performance desejadas em seu livro *Mastering the Art of Performance: A Primer for Musicians*. Os exercícios são sucintos e necessitam um detalhamento maior, além de serem excessivamente focados no aspecto subconsciente do praticante (GORDON, 2006: 103).

O livro *Psychology for Musicians: Understanding and Acquirind the Skills* apresenta a prática mental como técnica de estudo, mas passa pelo assunto sem maior profundidade. O mais interessante é a observação dos autores sobre o fato de que o estudo mental é uma habilidade e que, como tal, requer um processo de aprendizado (LEHMANN; SLOBODA; WOODY, 2007: 79).

competition, when it is not possible (and not recommended) to play excessively, it is better to sit on a bench in a park and imagine the music and pre-feel the movements. It is also possible to learn a new piece this way, with only the eyes and without the instrument” (GRIGORIEV, 2016: 204).

Na literatura sobre performance musical consultada durante a elaboração dessa pesquisa, a referência bibliográfica que mais se detém sobre o estudo mental é o livro *Musical Excellence: Strategies and techniques to enhance performance*. O capítulo 12, *Mental Skills Training*, escrito por Christopher Connolly e Aaron Williamson, trata exclusivamente do assunto. O texto apresenta os fundamentos do treinamento mental em música, introduzindo técnicas de relaxamento e ensaio mental, e prossegue descrevendo a maneira como o treinamento mental pode ser usado para fins específicos na performance e no alcance de metas em longo prazo (WILLIAMSON; CONNOLLY, 2004: 221). Apesar de ser um dos livros mais aprofundados e de apresentar informações importantes, esse volume nos parece um tanto restrito quando comparado aos seus equivalentes da área de psicologia do esporte, que será abordada nessa pesquisa.

O livro *Mental Practice and Imagery for Musicians*, de Malva Susanne Freymuth é um dos mais completos sobre o assunto. Trata-se de um guia prático que apresenta uma clara exposição sobre estudo mental, suas características e aplicações e vários exercícios para sua utilização e incorporação à rotina de estudos. O livro possibilita a fácil compreensão do tema e a imediata aplicação do estudo mental, funcionando como uma espécie de manual sobre o estudo mental. Em seu capítulo II, “*Rudimentary Principles of mental Practice*” apresenta de forma bastante sucinta e direta os fundamentos do estudo mental, sem maiores aprofundamentos sobre a temática (FREYMUTH, 1999: 21). Da mesma forma, no capítulo III “*Basic training of Mental Practice Skills*” (FREYMUTH, 1999: 33), são sugeridos exercícios para a representação mental de informações referentes aos sentidos e aplicados ao estudo do instrumento.

Um dos trabalhos mais relevantes a relacionar a prática musical com a esportiva foi a dissertação de mestrado de Carole Talbot-Honeck⁸, intitulada “*Excellence in the Performing Arts: A Study of Elite Musician’s Mental Readiness to Perform*”. Nessa pesquisa, o ponto de partida foi a verificação da aplicabilidade de um modelo de excelência de performance esportiva desenvolvido por Terry Orlick à performance musical. Em seu modelo, desenvolvido após anos de trabalho com atletas olímpicos e publicado no livro *Em Busca da Excelência*, Orlick identifica as características e habilidades que considera necessárias para se atingir a excelência na performance esportiva. São elas: foco, comprometimento, avaliação da performance, retomada do

⁸ Carole Talbot-Honeck é formada em Educação Física e esposa de Rainer Honeck, *spalla* da Orquestra Filarmônica de Viena.

foco, preparação positiva para o treino, preparação positiva para a performance e imaginação (*mental imagery*) (TALBOT-HONECK, 1994: 4).

Especificamente sobre o uso de *Mental Imagery*, Orlick relata que essa técnica permite ao indivíduo pré-experienciar ou re-experienciar aspectos desejados da performance em sua própria mente (TALBOT-HONECK, 1994: 7).

Partindo desse trabalho, Talbot-Honeck descreve em sua pesquisa as aplicações de *Imagery*:

“(Imagery) é amplamente reconhecida como ferramenta para a aquisição de habilidades motoras básicas. Também foi reconhecida como uma valiosa complementação (e maneira de economizar tempo) ao treinamento físico para a aquisição de habilidades motoras por trombonistas (Ross, 1985) e para regentes (Bird; Wilson, 1988). Lim e Lippman (1991) também descobriram que o estudo mental, especialmente quando combinado com a audição de uma gravação, ajudou estudantes a memorizar músicas para piano mais rápido” (TALBOT-HONECK, 1994:7)⁹.

A pesquisa de Talbot-Honeck contou com a amostragem inicial de trinta instrumentistas de música erudita escolhidos com base em sua reputação e excelência. Os critérios específicos para a escolha dos indivíduos foram: atuação como solistas junto a grandes orquestras, como as filarmônicas de Berlim e Viena; participação em festivais internacionais de música, como Tanglewood e Bayreuth; ter realizado ao menos três gravações para selos internacionais ou pertencer a um grupo de câmara reconhecido internacionalmente. Os trinta instrumentistas entrevistados tiveram seus nomes submetidos à um comitê avaliador composto por dez músicos profissionais que elegeram, entre os trinta voluntários, dezesseis por atenderem ao mais alto nível de excelência em sua área de atuação. Esses dezesseis instrumentistas, que incluem cordas, sopros e piano, compuseram a amostragem final utilizada na pesquisa (TALBOT-HONECK, 1994: 14).

Os músicos que colaboraram com essa pesquisa foram entrevistados através do *Musician Interview Guide*, adaptado do *Athlete Interview Guide* de Orlick e Partington (ORLICK; PARTINGTON, 1988). Essa adaptação de questionários originalmente destinados ao esporte tem sido uma ferramenta frequentemente utilizada por pesquisadores da área da música. Nenhum dos entrevistados foi identificado, garantindo o anonimato.

⁹ “It is a widely recognized tool for acquiring basic motor skills. It has also been recognized as a valuable addition (and time-saver skill) to the physical training in the acquisition of motor skills for trombonists (Ross, 1985) and for conductors (Bird; Wilson, 1988). Lim and Lippman (1991) also found that mental practice especially (sic) when combined with listening to a recording, helped students memorize piano music faster.” (TALBOT-HONECK, 1994:7).

Ao abordar especificamente o tema *Imagery*, Talbot-Honeck notou problemas para identificar exatamente os conceitos abordados em função de inconsistências no uso do vocabulário. A autora relata que os entrevistados relacionaram “*visualization (or imagination)*” com criatividade e musicalidade, o que causou certas dificuldades ao analisar as respostas. Segundo ela, “... pareceu algumas vezes que os músicos na verdade queriam dizer ‘criatividade’ ou ‘inspiração’ quando eles falavam sobre ‘imaginação vívida’ ou ‘visualização’” (TALBOT-HONECK, 1994: 96)¹⁰. Ainda segundo ela, talvez essa confusão tenha ocorrido por problemas de linguagem, uma vez que muitos dos entrevistados não tinham o inglês como idioma natal.

Apesar das dificuldades acima descritas, a autora relata que “músicos de elite mostraram ter imagens vívidas e detalhadas em suas mentes, e eles regularmente aplicavam essa habilidade imaginativa em sua busca pela excelência musical” (TALBOT-HONECK, 1994: 96)¹¹. Em relação à avaliação dos entrevistados sobre a relevância da visualização, ela prossegue:

“Seis músicos (37.5%) atribuíram uma aferição numérica para a importância da visualização para ser bem sucedido como músico (variação entre 7.5 a 10; média de 9.25). Os outros músicos também concordaram que a visualização era um fator determinante em relação à excelência musical” (TALBOT-HONECK, 1994: 96)¹².

As afirmações dos entrevistados não deixam dúvidas quanto à importância conferida à visualização. Três deles, ao falar sobre o assunto, expressaram da seguinte maneira a relevância da visualização na atividade musical:

“Bem, [visualização] é tudo. [...] Se você não tem imaginação, será apenas (sempre) uma performance mediana.”
“[...] Eu não acho que você possa ser um grande músico sem ela. Porque música depende muito das habilidades de visualização.”
“Eu diria que ela é a base de todo trabalho criativo.” (TALBOT-HONECK, 1994: 96)¹³.

O trabalho prossegue indicando os usos que os músicos faziam de suas habilidades de visualização, que incluem memorização de novas obras, interpretação, estudo mental, motivação e estabelecimento de metas, relaxamento, foco e retomada do foco,

¹⁰ “it seemed sometimes that musicians really meant creativity or inspiration when they talk about ‘vivid imagination’ or visualization” (TALBOT-HONECK, 1994: 96).

¹¹ “Elite musicians were found to have very vivid and detailed pictures in their minds and they regularly applied these imagery skills in their pursuit of musical excellence” (TALBOT-HONECK, 1994: 96).

¹² “Six musicians (37.5%) assigned a numerical rating to the importance of visualization in order to excel as a musician (Range, 7.5 to 10; mean, 9.25). The other musicians also agreed that visualization was a determining factor in musical excellence.” (TALBOT-HONECK, 1994: 96).

¹³ “Well, it’s everything. (...) If you don’t have imagination, it will only [ever] be na average performance.”
“(...) I don’t think you can be a great musician without it. Because music depends too much on visualization skills.”

“I would say it’s the basis of all artistic work.” (TALBOT-HONECK, 1994: 96).

treinamento simulado e preparação para a performance. A maioria dos entrevistados relatou que suas visualizações eram majoritariamente espontâneas, com a exceção de quando estavam aprendendo uma nova peça ou estudando em suas mentes (TALBOT-HONECK, 1994: 97).

Aqueles que utilizavam a visualização para a memorização descreveram ensaios mentais como parte do processo. Não fica claro, entretanto, se eles incluíam nessa prática o sentido cinestésico. Referindo-se ao uso da visualização, alguns deles fizeram os seguintes relatos:

“Em meus intervalos, antes de me aquecer, eu percorro mentalmente o concerto inteiro... para tê-lo memorizado.”

“Eu utilizo isso...como quando eu ensaio em minha mente, quando eu ativamente relembro a peça para reaprendê-la, digamos assim.”

“Por exemplo, eu pratico muito em minha mente a memória. Quando eu tenho que aprender uma peça, eu sempre verifico se consigo lembrar toda a obra sem tocar... Todas as partes isoladamente também... Você tem que pensar sobre isso tudo e, se você puder lembrar cada nota em sua mente... é bom.” (TALBOT-HONECK, 1994: 97)¹⁴.

Ao tratar sobre interpretação, os músicos consideraram que, ao aprender uma nova peça, o primeiro passo deveria ser memorizá-la. Em seguida, eles deveriam conhecê-la bem o bastante para tomar decisões interpretativas e decidir sobre o caráter da obra. Segundo a autora, muito desse trabalho era feito com visualização (TALBOT-HONECK, 1994: 98). Relata um dos músicos:

“Eu estou apenas cantando algo para mim mesmo em minha mente! Por exemplo, eu sei que no próximo ano eu tenho uma apresentação muito importante. É muito importante para mim, e certas coisas nunca saem da minha cabeça. Certas partes ou passagens difíceis, dedilhados ou possibilidades. Isso está trabalhando em minha mente... esses pensamentos são principalmente musicais. O percentual de coisas técnicas é muito pequeno, uma vez que esse trabalho já foi feito... no estudo real, entende... Se eu não estou com o instrumento, são principalmente ideias musicais.” (TALBOT-HONECK, 1994: 98)¹⁵.

É relevante mencionar que, dos dezesseis instrumentistas entrevistados, apenas dois relataram não utilizar visualização para interpretar música. Por outro lado, cinco dos entrevistados disseram utilizar a visualização para transcender limitações técnicas e

¹⁴ “In my half hour break, after I warm up, I will do a mental run through of the whole concerto ...to get it memorized.”

“I call it up ...like when I rehearse in my mind, when I actively recall a piece to relearn it so-to-speak.”

“For instance, I practice in my mind very much about memory. When I have to learn a piece, I Always check if I can remember all the piece without playing... All parts separately also... You have to think of it all and, if you can remember every note in your mind... it’s good.” (TALBOT-HONECK, 1994: 97).

¹⁵ “I’m just singing something to myself in my head! Like I know that next year, I have na important [performance]. It’s very important to me, and certain things just never leave my head. Certain parts or difficult passages, fingering or possibilities. It’s working in my head... these thoughts are mostly musical. The percentage of technical things is very small, after all, it’s all benn done... in the actual practice you know... If I don’t have the instrument, then it’s mostly musical thoughts.” (TALBOT-HONECK, 1994: 98).

instrumentais, com o objetivo de obter a interpretação desejada (TALBOT-HONECK, 1994: 99).

Alguns dos músicos afirmaram utilizar suas habilidades em *Imagery* (“imagery skills”, no original) para fazer estudo mental.

“Você também pode trabalhar em problemas mecânicos muito bem em sua mente. Para atletas é provavelmente o mesmo: o saltador deve repassar seu salto milhares de vezes...”

“Eu experimentei isso (estudo mental) com estudos que eu não conhecia... (para ver) quanto benefício isso traria se você pegar meia hora antes, sem o instrumento, para olhar o estudo... Você economiza aproximadamente 20 a 25 por cento do tempo quando você faz isso.” (TALBOT-HONECK, 1994: 100)¹⁶.

Também foi relatado o uso de visualização para a simulação de performances. Nesse caso, foi descrita a recriação mental de situações as mais realísticas possíveis durante o estudo.

“Eu tento fazer isso o mais próximo possível de como uma prova seria... inclusive caminhando para fora da sala de estudos e, talvez, fechando os olhos e tentando criar da melhor forma possível a maioria das sensações de uma prova... Frequentemente quando eu faço isso, estou quase tremendo de nervosismo...” (TALBOT-HONECK, 1994: 56)¹⁷.

Uma importante constatação desse trabalho foi a verificação da qualidade das imagens mentais criadas pelos entrevistados. Todos reportaram ter uma imaginação bastante ativa, com imagens sendo geradas todo o tempo. Na maior parte das vezes as imagens foram descritas como “vívidas e realistas”, e todos os músicos relataram usar a perspectiva interna (1ª pessoa) e apenas três disseram também utilizar a perspectiva externa¹⁸ (3ª pessoa) (TALBOT-HONECK, 1994: 102).

Os sentidos mais frequentemente associados a essas imagens foram a visão, seguida de *feeling* (cinestésico) e a audição. Três dos músicos afirmaram que suas imagens eram tão claras e realistas que eles transpiravam e apresentavam tremores, dependendo do tipo de situação imaginada. “É uma tarefa dura para mim, eu transpiro; é mais difícil para mim percorrer mentalmente um concerto do que com o instrumento...”

¹⁶ “You can also work on mechanical problems very well in your head. For athletes, propably the same; the high jumper has to go though his jump on ethousand times...”

“I’ve tried this [mental practice] with études I didn’t know... [to see] how muchit brings if you take a half hour before, without instrument, to look through it... You save about 20-25 per cent of the time when you went through it before.” (TALBOT-HONECK, 1994: 100).

¹⁷ “I try to do it as close to the way an audition would feel... even to the extent of walking out of the practicing room and maybe, closing your eyes and just trying to create as many of the feeling of an audition as possible... Often when I do this, I’m almost shaking with nerves...” (TALBOT-HONECK, 1994: 56).

¹⁸ Os conceitos de *Internal Imagery* e *External Imagery* serão abordados no subcapítulo 1.4.2 Perspectivas em *Imagery*.

(TALBOT-HONECK, 1994: 103)¹⁹. Uma discussão sobre os efeitos fisiológicos de *Imagery* será feita no capítulo sobre *Imagery* nos esportes.

As conclusões apresentadas por Talbot-Honeck sobre o uso de visualização pelos músicos de elite entrevistados em seu trabalho fornecem várias indicações sobre os caminhos a serem seguidos na pesquisa.

“Em suma, músicos parecem possuir uma poderosa ferramenta em suas habilidades imaginativas e de visualização. (...) Eles podem gerar imagens/música em suas mentes para aprender ou memorizar uma peça nova ou para decidir sobre e comparar interpretações. Eles consideram o estudo mental uma ferramenta útil, embora utilizem a visualização mais intensamente para propósitos de interpretação musical. O uso que os músicos fazem da visualização em treinamentos simulados novamente aponta sua utilidade como uma ferramenta para músicos de elite. Visualização também foi usada para aquecimento sem o instrumento. Visualização de sonhos e metas, e foco e retomada do foco. A qualidade das imagens era muito alta. Músicos relataram praticar *imagery* pela perspectiva interna, sentir e ouvir a música em seu ouvido interno. Alguns músicos também falaram sobre seu uso de imagens dinâmicas para si mesmos e para seus alunos.” (TALBOT-HONECK, 1994, 106)²⁰.

O trabalho de Talbot-Honeck é extremamente relevante por verificar a aplicabilidade de um modelo de excelência desenvolvido na área do esporte ao contexto musical. Alguns conceitos relativos ao estudo mental, entretanto, carecem de um detalhamento maior. Devemos notar, porém, que esse não é o foco principal de seu trabalho, e que isso de maneira alguma diminui sua importância. Trata-se, sim, de um trabalho de extremo valor para os estudos de performance musical.

O recorte bibliográfico utilizado nesse subcapítulo fornece informações que nos permitem compreender, ainda que parcialmente, o uso de *Imagery* por músicos ao longo do século XX. Podemos observar dois tipos distintos de abordagem, sendo uma mais intuitiva e outra mais técnica. Na vertente intuitiva autores como Carl Seashore, Yuri Yankelevich, Robert Gerle, Stewart Gordon e Carole Talbot-Honeck descrevem a utilização de *Imagery* na prática musical sem fornecer técnicas ou indicar procedimentos. Trata-se de uma abordagem que valoriza a fantasia, a inventividade e a criatividade, mas

¹⁹ “It’s hard work for me, I sweat; it’s harder work for me to mentally run through a concerto than with the [instrument]...” (TALBOT-HONECK, 1994: 103).

²⁰ “To sum up, musicians seemed to possess a very powerful tool in their mental imagery or visualization skills. (...) They could also call up images/music in their minds to learn or memorize a new piece and to decide on or compare musical interpretations. They found mental practice to be a useful tool although they used visualization even more extensively for musical interpretation purposes. The musicians’ (sic) use of visualization in simulation training again pointed to its usefulness as a skill for elite musicians. Visualization was also used for warming up without the instrument, visualizing dreams and goals, and focusing and refocusing. The quality of imagery was very high. Musicians reported practicing internal imagery, feeling and hearing the music in their inner ear. Some musicians, also talked about their use of moving imagery either for themselves or for their students.” (TALBOT-HONECK, 1994, 106).

não indica os meios específicos pelos quais o praticante pode adquirir a habilidade de utilizar o estudo mental como ferramenta auxiliar em seu desenvolvimento.

Por outro lado, alguns autores apresentam propostas mais técnicas para a utilização de *Imagery*. Malva Freymuth, Walter Giesecking e Karl Leimer, Nancy Barry e Susan Hallam, Christopher Connoly e Aaron Williamon trazem em suas obras sobre o assunto uma visão mais organizada, que descreve procedimentos e permite ao leitor elaborar roteiros para iniciar sua prática de estudo mental. Essas obras podem servir como manuais, contendo descrições precisas do processo imaginativo e indicações de como estudar mentalmente, embora apresentem versões diferentes de estudo mental. Através delas, o estudante de música pode iniciar sua jornada no estudo mental amparado por pesquisas científicas, nos casos das obras de Barry, Hallam, Connoly e Williamon, e também pela prática consagrada de grandes instrumentistas, no caso da obra de Giesecking e Leimer.

1.2 *Imagery* na literatura de psicologia do esporte

A ocorrência de relatos sobre estudo mental na literatura esportiva remonta ao início do século XX. Um dos trabalhos mais completos que devemos mencionar é o livro *Imagery In Sport*, de Tony Morris, Michael Spittle e Anthony Watt. Nessa obra os autores realizaram um extenso e detalhado estudo sobre as pesquisas em *Imagery* nos esportes publicadas até o ano de 2004, através de uma meta análise que abordou os mais relevantes estudos da área em um recorte temporal de aproximadamente um século. Por ser a obra mais completa utilizada em nosso estudo bibliográfico, tal livro fornecerá a fundamentação teórica e as principais referências que utilizaremos neste subcapítulo.

As abordagens utilizadas basicamente dividem-se em duas subáreas: psicologia cognitiva e psicologia do esporte, sendo que ambas apresentam diferentes definições e modelos sobre *Imagery*. Em função das dificuldades em delimitar as qualidades e características de *Imagery*, ainda ocorre um extenso debate sobre esse assunto dentro e entre os diversos campos da psicologia (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 13).

***Imagery*: Definições da Psicologia Cognitiva**

Apenas um limitado consenso existe sobre quais definições representam descrições precisas da experiência imaginativa. Dentro do campo da psicologia cognitiva,

as explicações sobre *Imagery* carecem de consistência em relação às características e constituição do processo, variando de acordo com o propósito para o qual a descrição é realizada (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 14).

Finke (1989) definiu *Mental Imagery* como “a criação ou recriação mental de uma experiência que, ao menos em alguns aspectos, assemelha-se à experiência real da percepção de um objeto ou evento, na presença ou ausência de estimulação sensorial direta” (FINKE apud MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 14)²¹. Outra definição, realizada por Paivio (1971), estabelece que o termo *Imagery* é utilizado para “referir-se à um código de memória ou um mediador associativo que fornece informação espacial que pode mediar uma resposta real sem necessariamente ser experienciado como uma imagem visual” (PAIVIO apud MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 14)²². Essa definição oferecida por Paivio foi considerada por Richardson (1994) como uma tentativa de enfatizar o contraste entre os aspectos visual e verbal do processo imaginativo. Tal diferenciação baseia-se na *Dual Code Theory* desenvolvida por Paivio, segundo a qual existiriam dois subsistemas cognitivos, um para a representação e processamento de objetos e eventos não verbais, como *Imagery*, e outro para lidar com a linguagem (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 14).

Uma das definições mais importantes, que não perdeu relevância e tem sido testada em múltiplos experimentos é a proposta por Richardson (1969), que durante quase cinquenta anos vem servindo como base para muitos estudos e discussões elaboradas sobre *Imagery*. Richardson (1969) estabelece que:

“*mental imagery* refere-se à (1) todas aquelas experiências quase sensoriais e quase perceptivas sobre as quais (2) nós somos conscientes e que (3) existem para nós na ausência dos estímulos que são conhecidos por produzir essas genuínas respostas perceptivas e sensoriais e que (4) podem ter consequências diferentes em relação à sua contrapartida” (p. 2-3) (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 15)²³.

As definições acima apresentadas compõem um delimitado referencial da psicologia cognitiva. Em nossa pesquisa devemos apontar a ausência de controle do

²¹ “the mental invention or re-creation of an experience that in at least some respects resembles the experience of actually perceiving an object or an event, even in conjunction with, or in the absence of, direct sensory stimulation” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 14).

²² “refer to a memory code or associative mediator that provides a spatially parallel information that can mediate overt responses without necessarily being consciously experienced as a visual image” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 14).

²³ “mental imagery refers to (1) all those quasi-sensory and quasi-perceptual experiences on which (2) we are self-consciously aware and which (3) exist for us in the absence of those stimulus conditions that are known to produce their genuine sensory or perceptual counterparts, and which (4) may be expected to have different consequences from their sensory or perceptual counterparts” (p. 2-3) (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 15).

indivíduo sobre o processo imaginativo nessas definições que, para a performance musical e esportiva, é uma das características indispensáveis para que uma atividade imaginativa seja considerada como estudo mental.

***Imagery*: Definições da Psicologia do Esporte**

Entre as definições de *Imagery* oriundas da psicologia do esporte, algumas apresentam tendência a concentrar-se apenas em determinados aspectos desse complexo fenômeno. Em alguns casos, privilegiam apenas no sentido visual, dando pouca ou nenhuma relevância aos demais sentidos. Duas dessas abordagens descrevem *Imagery* como “um procedimento para representar mentalmente coisas que não estão fisicamente presentes”²⁴ ou “uma representação mental de um objeto ou evento não presentes” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 16)²⁵. Moran (1993) ampliou essas definições enfatizando que *Imagery* deve incluir múltiplos sentidos, não limitando-se apenas à visão. Talvez isso seja uma decorrência da terminologia utilizada, que na literatura em língua inglesa inclui principalmente as palavras “*visualization*”, “*mental picture*” e “*the minds eye*” (MORRIS, 1997).

Outro aspecto a ser considerado é o papel da memória, evidenciado por Murphy (1994), sugerindo que o processo de *Imagery* baseia-se em uma coleção de experiências sensoriais memorizadas, que são retomadas na ausência de estímulos reais (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 17).

Também considerando o importante papel da memória no processo imaginativo, Weinberg e Gould definem *Imagery* da seguinte maneira:

“O processo envolve retomar da memória pedaços de informação armazenados de experiências e moldá-los em imagens significativas. Esses pedaços são essencialmente um produto de nossa memória, experienciado internamente através da retomada e reconstrução de eventos passados. *Imagery* é na verdade uma forma de simulação. É semelhante à uma experiência sensorial real (ver, sentir e ouvir), mas toda a experiência ocorre na mente.” (WEINBERG; GOULD, 2011: 294)²⁶.

²⁴ “a procedure for mentally representing things that are not physically present”

²⁵ “a mental representation of a non-present object or event” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 16).

²⁶ “The process involves recalling from memory pieces of information stored from experience and shaping these pieces into meaningful images. These pieces are essentially a product of your memory, experienced internally through the recall and reconstruction of previous events. **Imagery** is actually a form of simulation. It is similar to a real sensory experience (e.g., seeing, feeling, or hearing), but the entire experience occurs in the mind.” (WEINBERG; GOULD, 2011: 294).

Apesar dessa relação direta com a memória, *Imagery* não se restringe à utilização de experiências passadas, mas também pode ser utilizada para a antecipação de eventos na mente do praticante.

Outra definição relevante é a apresentada por Dietmar Samulski, que entende por treinamento mental “a imaginação de forma planejada, repetida e consciente de habilidades motoras, técnicas esportivas e estratégias táticas”. Na sequência, Samulski também menciona a definição de Eberspächer, que descreve treinamento mental como “a repetição planejada da imaginação consciente de uma ação de forma prática” (SAMULSKI, 2002: 251).

Com o desenvolvimento das pesquisas sobre *Imagery*, gradualmente as definições passaram a compreender de forma recorrente todos os sentidos envolvidos no processo imaginativo. Vealey e Greenleaf produziram a seguinte e simplificada descrição funcional: “*Imagery* pode ser definida como a utilização de todos os sentidos para recriar ou criar uma experiência na mente” (VEALEY; GREENLEAF, 2001: 248)²⁷.

No contexto da psicologia do esporte, Suinn refere-se ainda à *Imagery* em seu procedimento chamado *Visuomotor Behavior Rehearsal (VMBR)*, descrevendo a maneira como o processo deve ser submetido ao controle do indivíduo:

“*Imagery* ou *visuomotor behavior rehearsal* aparentemente é mais que simples imaginação. É uma controlada cópia de experiência, um tipo de pensamento corporal similar à poderosa ilusão de certos sonhos noturnos. Talvez a maior diferença entre esses sonhos e VMBR é o fato de que *imagery* é sujeita ao controle consciente.” (SUINN, 1976: 41)²⁸.

Suinn prossegue esclarecendo que seu VMBR também deve incluir atividade neuromuscular, fisiológica e emocional, além de ser multissensorial e envolver a reintegração de experiências derivadas de todos os sentidos (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 18).

Uma análise apresentada por Simons (2000) sobre o processo de utilização de *Imagery* como uma técnica de treinamento mental nos traz uma interessante definição. Ao tratar sobre a maneira como atletas utilizam *Imagery*, Simons retrata o processo da seguinte maneira:

“*Imagery* é intrigante por seu relacionamento próximo com a percepção e a ação. É um rico sistema de memória, combinando a complexidade de

²⁷ “*Imagery* may be defined as using all the senses to re-create or create na experience in the mind” (VEALEY; GREENLEAF, 2001: 248).

²⁸ “The imagery os visuomotor behavior rehearsal apparently is more than sheer imagination. It is a well-controlled copy of experience, a sort of body-thinking similar to the powerful illusion of certain dreams at night. Perhaps the major difference between such dreams and VMBR is that the imagery rehearsal is subject to conscious control.” (SUINN, 1976: 41).

informações apresentadas pelo ambiente e contidos na execução de tarefas motoras. Imagens ligam pensamentos pessoais e emoções à experiência, e tem qualidades muito além de simples ‘*stimulus*’ e ‘*response propositions*.’ (...) *Imagery* pode ser criativa, permitindo que se experimente mentalmente atitudes e ações em maneiras que ainda não foram encontradas na performance real.” (SIMONS, 2000: 92)²⁹.

Essa interessante descrição coloca-se em conflito com um dos pontos daquela fornecida por Eberspächer em relação à formulação de um programa de treinamento mental. Para Eberspächer, “As habilidades motoras e técnicas esportivas [a serem trabalhadas] devem ter sido experimentadas previamente, ou seja, devem ter sido executadas anteriormente, pois algo que nunca tenha sido executado não pode ser treinado mentalmente” (EBERSPÄCHER apud SAMULSKI, 2002: 257). Ou seja, para Simons é possível experimentar mentalmente ações que ainda não conseguimos realizar fisicamente, enquanto para Eberspächer o treino mental deve se restringir a ações que já tenham sido realizadas fisicamente.

Para concluir essa subseção, apresentamos uma descrição fornecida por Morris, Spittle e Watt que, segundo os autores, compila elementos específicos e relevantes das definições de Richardson (1969), Denis (1985), Suinn (1976), Vealley e Greenleaf (2001) e Simons (2000). Essa definição tem como objetivo fornecer suporte para a avaliação e interpretação de pesquisas sobre o assunto. Para os autores:

“*Imagery*, no contexto do esporte, pode ser considerada como a criação ou recriação de uma experiência gerada por informações da memória, envolvendo características quase sensoriais, quase perceptivas e quase afetivas, que está sob o controle da vontade do praticante, e que ocorre na ausência de estímulos normalmente associados com a experiência real.” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 19)³⁰.

As definições apresentadas refletem diferentes visões sobre *Imagery* e seu desenvolvimento através de pesquisas. Após a análise de todas, considerando suas semelhanças e divergências, podemos elaborar uma definição que combine as mais avançadas proposições. Para essa pesquisa delimitou-se que o estudo mental deve ser uma

²⁹ “*Imagery* is intriguing for its close relationship to perception and action. It is such a rich memory system, matching the complexity of information presented by the environment and contained in the execution of motor skills. Images bind personal thoughts and emotions to experience, and they have qualities far beyond simple stimulus/response propositions. (...) *Imagery* can be creative, allowing one to experience attitudes and actions mentally in ways that have not yet been encountered in real performance.” (SIMONS, 2000: 92).

³⁰ “*Imagery* is intriguing for its close relationship to perception and action. It is such a rich memory system, matching the complexity of information presented by the environment and contained in the execution of motor skills. Images bind personal thoughts and emotions to experience, and they have qualities far beyond simple stimulus/response propositions. (...) *Imagery* can be creative, allowing one to experience attitudes and actions mentally in ways that have not yet been encountered in real performance.” (SIMONS, 2000: 92).

experiência que ocorre na mente, utiliza múltiplos sentidos e está sob o controle da vontade do praticante. É utilizado para o aprendizado ou aperfeiçoamento de habilidades e utiliza informações armazenadas na memória.

As semelhanças entre sua utilização no esporte e na música são muitas, tornando a aplicação de *Imagery* igualmente possível nas duas áreas, observando-se pequenas adaptações que serão discutidas no capítulo sobre construção de programas de estudo mental para músicos. Discutiremos agora as mais relevantes teorias sobre o funcionamento de *Imagery*.

1.3 Teorias sobre o funcionamento de *Imagery*

Algumas teorias foram propostas por pesquisadores para explicar de que maneiras a imaginação de um evento pode influenciar a sua execução no plano real. Muitas delas vem sendo continuamente testadas em diversos estudos e experimentos. Discutiremos a seguir algumas das mais importantes.

Teoria Psiconeuromuscular

A Teoria Psiconeuromuscular desenvolveu-se em grande parte a partir do princípio ideomotor, que consiste em visualização em primeira pessoa, originalmente proposto em 1855 por Carpenter (1894) (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 34). Segundo essa teoria, *Imagery* influencia o aprendizado de habilidades motoras por causa da natureza dos padrões de atividade neuromuscular ativados durante a imaginação, ou seja, imaginar vividamente um evento causa inervações musculares semelhantes às inervações presentes na realização física do evento. A hipótese é de que os impulsos neuromusculares gerados durante a imaginação são idênticos aos gerados durante a atividade real, porém com intensidade reduzida (WEINBERG; GOULD, 2011: 301).

Evidências que oferecem suporte à essa teoria incluem estudos antigos que identificaram ativação elétrica em músculos envolvidos na tarefa imaginada. Edmund Jacobson conduziu numerosos estudos com várias atividades realizadas imaginariamente e fisicamente, e constatou a ocorrência de atividade muscular específica nos grupos musculares envolvidos na tarefa imaginada. Tal atividade, entretanto, ocorreu em um nível consideravelmente menor do que na realização física do movimento (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 34).

Apesar desses resultados, as evidências não são totalmente concordantes quanto à ocorrência de atividade nos músculos envolvidos na tarefa imaginada. Alguns estudos demonstraram um aumento geral da atividade muscular durante o processo imaginativo, de forma que essa atividade não esteve circunscrita aos grupos musculares envolvidos na tarefa imaginada. Para averiguar a equivalência entre a ativação muscular durante a imaginação e durante a atividade real, um estudo foi realizado com grupos realizando atividades sincronizadas, tanto fisicamente quanto na imaginação. Nesse estudo, um grupo realizava uma ação fisicamente e outro grupo realizava a mesma ação mentalmente. Constatou-se que a frequência e a distribuição da atividade muscular foram semelhantes entre os participantes que realizaram os movimentos fisicamente e aqueles que os realizaram mentalmente. Dessa forma, os resultados indicam que a atividade elétrica nos músculos durante a imaginação é semelhante em frequência e distribuição ao movimento real (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 35).

Uma consideração a ser feita sobre a Teoria Psiconeuromuscular é que as pesquisas indicam que processos cognitivos parecem explicar melhor a eficácia de *Imagery* do que o *feedback* neuromuscular. Pesquisas e revisões bibliográficas sugerem, por exemplo, que atividades de força tendem a obter menos benefício com a prática de *Imagery* do que os processos cognitivos. Além disso, até o presente momento, não foi adequadamente demonstrado em pesquisas que aprimoramentos na performance podem ser atribuídos ao *feedback* neuromuscular, que é o princípio básico dessa teoria (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 35). Ou seja, está demonstrado que *Imagery* gera ativação neuromuscular nos músculos e partes do sistema nervoso envolvidos na ação imaginada, mas não há uma demonstração clara de como tal ativação influencia a realização física da atividade imaginada.

Outra descoberta relevante nos mostra que as mesmas áreas do cérebro utilizadas durante a percepção visual são também acionadas durante a visualização, o que significa que *Imagery* compartilha alguns processos cerebrais e redes neurais com o aparelho visual (WEINBERG; GOULD, 2011: 301).

Em função dos resultados contraditórios ou inconclusivos, os pesquisadores consideram necessário mais estudos para verificar se *Imagery* funciona como sugerido pela Teoria Psiconeuromuscular (WEINBERG; GOULD, 2011: 301).

Teoria do Aprendizado Simbólico

A Teoria do Aprendizado Simbólico sugere que *Imagery* funciona como um sistema de codificação que auxilia praticantes a entender e adquirir padrões de movimentos. Uma maneira pela qual os indivíduos aprendem novas habilidades é familiarizando-se com os passos necessários para executá-las com êxito e, segundo essa teoria, *Imagery* auxilia essa familiarização. Revisões da literatura sobre o assunto mostram também que participantes de estudos têm performances melhores em atividades prioritariamente cognitivas do que em atividades prioritariamente motoras (WEINBERG; GOULD, 2011: 301).

A prática mental de uma atividade oferece ao indivíduo a possibilidade de ensaiar a sequência de movimentos como componentes simbólicos de uma tarefa. Dessa maneira, padrões de movimentos são simbolicamente codificados no sistema nervoso central e *Imagery* atua na codificação desses movimentos em sinais que facilitem a execução da atividade. A repetição da prática mental possibilita o foco em pontos importantes da nova habilidade, reforçando-os e “permitindo a construção de planos ou esquemas perceptivos e motores no córtex pré-frontal” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 36).

De acordo com essa teoria, *Imagery* facilitaria apenas os aspectos cognitivos de uma habilidade, como *timing*, sequência e planejamento dos movimentos. Além disso, teóricos da aprendizagem motora concordam que os estágios iniciais da aprendizagem são predominantemente cognitivos e, portanto, *Imagery* traria mais benefícios à iniciantes do que avançados na realização de uma mesma tarefa. As pesquisas realizadas, entretanto, contradizem essa afirmação, demonstrando que indivíduos em vários estágios do aprendizado respondem favoravelmente à prática mental (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 36).

A teoria apresenta ainda problemas em responder à algumas questões sobre *Imagery*. Um dos pontos refere-se, como citado, ao momento do aprendizado. Pesquisas mostraram que *Imagery* facilitou a performance em participantes experientes e com padrões de movimento bem estabelecidos, o que é um resultado contraditório em relação à Teoria do Aprendizado Simbólico (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 38).

Ambas as teorias apresentadas até agora, a Psiconeuromuscular e a Teoria do Aprendizado Simbólico, não explicam adequadamente como *Imagery* influencia a performance. Segundo Murphy (1994), isso se deve ao fato de que tais teorias foram desenvolvidas especificamente para explicar o aprendizado de habilidades e os efeitos do treinamento mental, o que faz com que elas sejam parte de um modelo de treinamento mental (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 38).

Teoria do Duplo Código

Paivio (1971) propõe que nosso cérebro possui dois sistemas complementares de armazenamento de informações, um para processamento de informações não verbais (imagens) e outro para lidar com a linguagem (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 39). Essa teoria defende que a eficiência da imaginação no aprendizado ocorre por ela fornecer dois códigos independentes para a memória, sendo que cada um pode ser usado na recuperação de informações. Por exemplo, se armazenarmos a palavra “bola” e a imagem de uma bola na memória, podemos utilizar tanto uma quanto a outra no processo de recuperação de dados (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 39).

Essa teoria insere-se no campo da psicologia cognitiva, que tem oferecido explicações promissoras para os efeitos do treinamento mental que vêm sendo gradualmente investigadas por psicólogos do esporte (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 38). Psicologia Cognitiva refere-se “ao estudo dos processos pelos quais as pessoas transformam, reduzem, elaboram, armazenam, recuperam e usam estímulos sensoriais” (NEISSER, 1976). Dessa definição de Psicologia percebemos que *Imagery* tem uma relação direta com a memória, no armazenamento e recuperação de informações.

Da mesma maneira, é possível memorizar uma sequência de movimentos verbalmente e visualmente, e ter dois códigos na memória o que oferece melhores chances de relembrar tal sequência (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 40). Uma das críticas a essa teoria fundamenta-se em seu foco no sentido visual, que é, segundo Murphy (1992), “uma concepção muito estreita do conceito de *Imagery* como ele ocorre no esporte” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 40).

Teoria Bioinformacional

Desenvolvida por Lang (1979), essa teoria sustenta-se em dois pilares, (1) um modelo de processamento de informações da imaginação armazenadas como “*Propositions*” em conjunto com as (2) reações psicofisiológicas ao processo de *Imagery* (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 40).

“Embora existam evidências de que nós armazenemos algumas memórias separadamente como imagens ou palavras, uma visão alternativa é a de que muito de nossa memória é baseada em uma rede de representações abstratas ligadas a significados ao invés de informações sensoriais ou verbais (Dworetsky, 1988). Armazenar informações por seu significado ao invés de

em códigos verbais ou visuais significa que ela deve ser armazenada como uma proposição ao invés de em sua forma crua. Uma proposição refere-se à ‘menor unidade sobre a qual faz sentido realizar o julgamento de verdadeiro ou falso’ (Anderson, 1980: 102)”. (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 39)³¹.

Segundo essa definição, o princípio básico é que nós armazenamos “*Propositions*” (ex.: O garoto chutou a bola de futebol) que consistem em ideias ou noções (garoto, chutar, bola, futebol) que são ligadas por alguma relação entre si (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 39). Quanto mais um atleta ativa essas ligações entre ideias através da prática mental, mais fortes elas ficam, mais numerosas se tornam as ligações ou rotas alternativas para essas ideias e, por isso, mais facilmente o praticante consegue acessar essas informações que podem ser, por exemplo, a correta execução de uma habilidade (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 39). Para Lang, imagens mentais contém dois tipos principais de “*Propositions*”: “*Stimulus Propositions*” e “*Response Propositions*”.

“*Stimulus propositions* descrevem o conteúdo da cena a ser imaginada. Elas descrevem tipos específicos de estímulos, por exemplo, ‘um taco pesado de madeira de *baseball*.’ *Response propositions* descrevem a resposta à cena. Elas são afirmações de modalidades específicas sobre o comportamento, como respostas verbais, atividade motora e respostas fisiológicas (por exemplo, ‘tensione o bíceps’).” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 41)³².

Para Lang, o aprendizado e a performance envolvem a combinação apropriada de “*Stimulus*” e “*Response Propositions*”, e o processo de imaginação permite fortalecer essa combinação (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 41). Portanto, uma imaginação de qualidade deve conter sensações, como medo, ansiedade, alegria etc., e também sintomas físicos, como transpiração, fadiga etc., pois essas reações físicas e emocionais geralmente acompanham a performance real (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 41). Como pano de fundo para essas considerações, observamos o fato de que, quanto mais realístico for o processo imaginativo, melhores serão os resultados obtidos. Dessa forma, roteiros de treinamento mental devem incluir “*Response Propositions*” com a finalidade de estimular no praticante a ativação e geração de reações fisiológicas que levem a melhorias em seu desempenho.

³¹ “Although evidence exists that we store some memories separately as images or words, an alternative view is that much of our memory is based on a network or abstract representations tied to meanings rather than sensory or verbal information (Dworetzky, 1988). Storing information by its meaning, rather than in a verbal or visual code, means it must be stored as a proposition rather than in its raw form. A proposition refers to ‘the smallest unit about which it makes sense to make the judgement true or false’ (Anderson, 1980: 102)”.

³² “Stimulus propositions describe the content of the scene to be imagined. They describe specific features of stimuli, for example, ‘a heavy, wooden baseball bat.’ Response propositions describe the response to the scene. They are modality-specific assertions about behavior, such as verbal responses, overt motor acts, and physiological responses (for example, ‘tensing my biceps’).” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 41).

Várias pesquisas, tanto na área do esporte quanto na psicologia tradicional, oferecem suporte a essa teoria. Na psicologia tradicional estudos mostram que o tipo de “*Proposition*” utilizado no programa de treinamento influencia a resposta eferente³³, sendo que “*Response Propositions*” desencadeiam tais respostas, enquanto “*Stimulus Propositions*” não (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 41). A psicologia do esporte também sustenta que roteiros de treinamento mental mais fundamentados em “*Response Propositions*” do que em “*Stimulus Propositions*” produzem uma maior atividade fisiológica entre os praticantes (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 41).

Uma das lacunas existentes na pesquisa sobre essa teoria é a falta de ligação entre a atividade eferente decorrente do exercício mental e a melhora efetiva na performance. Grande parte dos estudos realizados limitaram-se a comparar as diferenças entre “*Stimulus*” e “*Response Propositions*” na atividade muscular. Falta demonstrar (2004) que roteiros de treinamento mental baseados preferencialmente em “*Response Propositions*” provocam mais atividade eferente que, por sua vez causam melhoras na performance, do que os roteiros baseados preferencialmente em “*Stimulus Propositions*.” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 43).

Estudos realizados na área do esporte que tiveram como objetivo estabelecer essa relação encontraram resultados contraditórios. Em um estudo com jogadores de basquete, não foram encontradas diferenças significativas na performance de um grupo que utilizou (1) “*Stimulus*” e “*Response Propositions*” e outro que utilizou apenas (2) “*Stimulus Propositions*.” Já entre praticantes de tiro ao alvo, o grupo que utilizou apenas “*Stimulus Propositions*” apresentou significativa melhora no desempenho em relação ao grupo que utilizou “*Stimulus*” e “*Response Propositions*” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 43). Devemos considerar as diferenças entre esses dois esportes, com o tiro ao alvo apresentando características predominantemente cognitivas, enquanto o basquete tem uma distribuição mais equilibrada entre atividade motora e cognitiva, e considerar a possível relação entre os diferentes tipos de “*Propositions*” e a natureza da atividade a ser trabalhada através do treinamento mental.

Teoria do Triplo Código – ISM

³³ “Eferente” refere-se ao Sistema Nervoso Somático Eferente, ou motor, que é responsável por carregar informações nervosas do centro (cérebro) para a periferia (músculos).

Essa teoria propõe três elementos importantes para se compreender o funcionamento de *Imagery* e seus efeitos sobre a performance. O primeiro é a imagem (I) gerada, que deve possuir todas as qualidades da ação real. Em segundo, a resposta (S) somática, que consiste no conjunto de reações psicofisiológicas ao processo imaginativo. O terceiro elemento é o (M) significado da imagem gerada, aspecto não considerado pela maioria dos modelos de *Imagery* (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 43).

O diferencial dessa teoria consiste na consideração do significado pessoal da imagem gerada. Cada indivíduo pode reagir de uma maneira específica à uma mesma cena imaginada, dependendo de sua experiência e vivência em situações similares, além da habilidade individual no processo de imaginação. Um praticante que teve uma performance ruim em seu campo de atuação pode ter uma resposta somática mais intensa ao imaginar situações semelhantes à sua atuação real, enquanto um campeão pode experimentar euforia ao reviver mentalmente suas performances bem sucedidas (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 44).

Teoria dos *Insights*

Trata-se de duas abordagens semelhantes sobre o funcionamento de *Imagery* baseadas na psicologia Gestalt, uma predecessora da psicologia cognitiva desenvolvida por Max Wertheimer (1880-1943), Kurt Koffka (1886-1941) e Wolfgang Kohler (1887-1967). A Gestalt tem como principal característica a ênfase na compreensão do “todo” como uma unidade maior do que as partes que o compõem. Por exemplo, seus criadores propuseram que a solução de problemas não poderia ser explicada apenas como respostas automáticas a estímulos, mas que as pessoas poderiam criar novas maneiras de encarar tais problemas que não seriam uma mera recombinação das experiências anteriores. A geração de uma nova maneira de encarar ou fazer as coisas é chamada de “*insight*”, a descoberta repentina de uma nova solução após períodos de tentativa e erro (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 45).

O praticante deve conceber a completude, ou Gestalt, da habilidade afim de melhorá-la. *Imagery* ofereceria ao praticante mais uma maneira de perceber a totalidade da habilidade a ser aprendida, ao invés do foco excessivo nos detalhes. O desenvolvimento não ocorre necessariamente em proporção direta ao tempo despendido no estudo ou prática, mas pode acontecer através de mudanças no comportamento resultantes desses “*insights*” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 45).

Explicações sobre o Estado Psicológico

Outra explicação para a influência de *Imagery* na performance refere-se ao impacto dessa prática no estado psicológico do praticante. Quatro aspectos psicológicos podem diretamente ser afetados pelo estudo mental: “*arousal*”, ou nível de ativação para a performance, motivação, auto eficácia e autoconfiança.

Imagery pode ser utilizada para colocar o praticante em um estado físico e psicológico ideais para a performance. Esse estado ideal varia de acordo com a atividade a ser desenvolvida e com características individuais. Embora a teoria de *Imagery* ligada ao nível de ativação não tenha recebido suporte empírico direto, alguns estudos indiretamente sugerem sua validade.

“Pesquisadores (...) encontraram sutis ativações musculares associadas à *imagery*. Schmidt (1982) propôs que essas ativações poderiam ser indicadores do performer ‘se preparando para a ação, estabelecendo o nível de ativação, e se colocando preparado para uma boa atuação’” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 46)³⁴.

Motivação é um dos elementos mais importantes e estudados na área da performance. Os programas de treinamento mental geralmente possuem uma sessão introdutória que tem a finalidade de assegurar que os praticantes acreditem nos efeitos benéficos de *Imagery*. As demonstrações e interações com um pesquisador carismático e as próprias sessões podem motivar os praticantes e criar a expectativa de uma melhora na performance. Se um incremento na performance ocorrer por algum desses motivos, e não pelo conteúdo do programa de treinamento, observaremos um fenômeno conhecido como Hawthorne Effect, “um impacto não intencional do pesquisador ou do formato da pesquisa sobre os participantes, especialmente sobre seu comportamento” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 47)³⁵. Ou seja, com esse fenômeno, a melhoria na performance “é devida a outro fator e não à variável independente (nesse caso, *Mental Practice*)” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 47)³⁶. No entanto, esse efeito foi descartado em uma

³⁴ “Researchers (...) have found low-level muscle innervations associated with imagery. Schmidt (1982) proposed that these innervations could be indicators of the performer ‘preparing for the action, setting the arousal level, and generally getting prepared for good performance’” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 46).

³⁵ “an unintended impact of the researcher or research design on the participants, especially in terms of their behavior” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 47).

³⁶ “is due to a fator other than the independent variable (in this case, *Mental Practice*)” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 47).

meta-análise envolvendo diversos estudos sobre *Imagery* (DRISKELL; COOPER; MORAN, 1994: 481).

Uma distinção se faz necessária entre autoconfiança e auto eficácia. Autoconfiança refere-se “à percepção de um indivíduo sobre sua capacidade geral em um contexto esportivo”, enquanto auto eficácia “é a crença de um indivíduo sobre sua capacidade de realizar uma tarefa específica” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 48)³⁷. Autoconfiança está relacionada, portanto, à percepção que uma pessoa tem sobre sua capacidade **global** de realizar uma boa performance em determinada área de atuação (por exemplo: jogar uma boa partida de futebol). Auto eficácia trata da percepção que uma pessoa tem sobre a sua capacidade de executar com sucesso uma tarefa **específica** dentro de uma área de atuação (por exemplo: cobrar uma falta com perfeição em uma partida de futebol). Um exemplo musical de auto eficácia seria a confiança que um músico tem de realizar determinada técnica (*pizzicato* de mão esquerda no violino, por exemplo), enquanto autoconfiança seria mais bem ilustrada pela confiança de um músico em realizar uma performance de maior envergadura com sucesso (um recital completo, por exemplo).

Estudos diversos mostram que tanto a autoconfiança como a auto eficácia podem ser afetadas através de *Imagery*, mas que não parece existir uma ligação causal entre essas duas características e a performance. Isso significa que *Imagery* não afeta a autoconfiança/auto eficácia e estas, por sua vez, afetam a performance, mas sim que *Imagery* afeta ao mesmo tempo a autoconfiança, a auto eficácia e a performance. Dessa forma, o exercício mental tem impacto direto nesses três elementos, sem que a autoconfiança ou a auto eficácia atuem como intermediárias entre *Imagery* e performance (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 49).

Equivalência Funcional e Explicações Neurofisiológicas

A hipótese da Equivalência Funcional estabelece que *Imagery* e percepção, ou *Imagery* e movimento utilizam estruturas ou processos comuns no corpo humano (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 52).

“Suporte para a equivalência funcional entre *visual imagery* e percepção é forte (...). Muitos estudos encontraram similar ativação nas regiões occipital e temporal inferior na execução de tarefas com visualização real e visualização imaginada (...). Revisões têm geralmente concluído que a pesquisa sugere a

³⁷ “to people’s perceptions of their overall capability in a sport context”, enquanto auto eficácia “is a person’s belief in his ability to perform a particular task” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 48).

equivalência funcional entre *visual imagery* e percepção visual” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 52)³⁸.

Em relação ao aspecto motor do estudo mental, os resultados têm sido semelhantes aos do aspecto visual, com uma parte substancial das pesquisas indicando a existência de equivalência funcional e compartilhamento de estruturas neurofisiológicas entre o movimento real e o movimento imaginado.

“Jeannerod (1994), em uma substancial revisão da pesquisa neurofisiológica sobre *imagery*, propôs que um similar substrato para *visual imagery* e percepção visual poderia ser transferido para a fisiologia motora (...). Portanto os benefícios de *motor imagery* na execução de tarefas seria devido ao aumento do tráfico no circuito neuronal responsável por melhorar a eficácia sináptica em partes do sistema (...). Isso, Jeannerod sugeriu, poderia resultar em uma maior capacidade de refinar atividade neuronal motora ou aguçar a coordenação entre grupos musculares agonistas e antagonistas.” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 52-53)³⁹.

Outro suporte à teoria da Equivalência Funcional vem de estudos que demonstram similaridade entre o tempo de execução de movimentos simulados mentalmente e movimentos reais. Além disso, movimentos reais e simulados parecem ter papéis semelhantes na memorização de padrões motores, sugerindo que o estudo mental e o estudo tradicional possuem efeitos práticos semelhantes (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 54).

1.4 Características e variáveis sobre *Imagery*

Nessa seção abordaremos os elementos, características e variáveis que influenciam o funcionamento e a eficácia de um programa de treinamento em *Imagery* e que devem ser observados para a obtenção de melhores resultados. As análises serão fundamentadas na bibliografia acadêmica especializada, resultado de pesquisas sobre *Imagery* na área da performance esportiva. As modificações, quando necessárias, serão realizadas de maneira a adaptar as técnicas e intervenções da área esportiva à performance musical.

³⁸ “Support for the functional equivalence of visual imagery and perception standpoint is strong (...). Many studies have found similar activation of occipital and inferior temporal regions during performance of visual-perception and visual-imagery tasks (...). Reviews have generally concluded that the research suggests a functional equivalence between visual imagery and visual perception” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 52).

³⁹ “Jeannerod (1994), in a substantial review of neurophysiological research on imagery, proposed that the similar substrate for visual imagery and visual perception could be translated to motor physiology. (...) Thus the benefits of motor imagery on motor execution would be due to increased traffic in the neural circuits responsible for improving synaptic efficacy in critical parts of the system (...). This, Jeannerod suggested, could result in an increased capacity to tune motor neuronal activity or sharpen coordination between agonist and antagonist muscle groups.” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 52-53).

Imagery Ability

Provavelmente o fator de maior influência na eficiência do uso de *Imagery* é a habilidade do praticante em fazer uso dessa técnica, com pesquisas indicando que ela é mais efetiva quando o indivíduo tem uma grande habilidade imaginativa (WEINBERG; GOULD, 2011: 300). *Imagery Ability* vem sendo estudada de acordo com suas dimensões e modalidades. Suas dimensões mais comumente estudadas são **realismo** e **controlabilidade** (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 61). **Realismo** possui algumas definições propostas:

“Moran (1993) descreveu (...), realismo de uma imagem como sua ‘claridade ou agudeza, ou riqueza sensorial’ (p.158). Alternativamente, Denis (1985) sugeriu que realismo “reflete o nível de atividade do processo mental que sustenta a experiência imaginativa (p. 8S). (...) McLean e Richardson (1994) sucintamente o descreveram como a semelhança com a vida real”. (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 61)⁴⁰.

Weinberg e Gould estabelecem que bons imaginadores usam todos os sentidos para fazer suas imagens tão vívidas e detalhadas quanto possível (WEINBERG; GOULD, 2011: 306). Além da atividade sensorial que deve compreender, se possível, todos os sentidos para a criação de imagens mentais, os autores também relatam a importância de recriar mentalmente as emoções e sensações que acompanham as imagens. Ansiedade, euforia, relaxamento, concentração etc., devem ser utilizados para tornar a imagem o mais vívida possível (WEINBERG; GOULD, 2011: 306). Para aumentar o realismo das imagens, recomendam o seguinte exercício:

“Imagine que você está em sua sala de estar. Olhe ao redor e perceba todos os detalhes. O que você vê? Note o formato e a textura da mobília. Que sons você ouve? Há algum movimento no ar? Que cheiro você sente? Use todos os sentidos.” (WEINBERG; GOULD, 2011: 307)⁴¹.

Nesse pequeno exercício observamos como os autores induzem claramente o uso dos sentidos para criar mentalmente uma imagem vívida através das indicações ver, ouvir e cheirar. Naturalmente, nas situações em que for possível, a inclusão de todos os sentidos é indicada.

⁴⁰ “Moran (1993) described (...), vividness of an image, as ‘it’s clarity and ‘sharpness’ or sensory richness’ (p.158). Alternatively, Denis (1985) suggested that vividness “reflects the rate of activity of the mental processes underlying the experience of imagery (p. 8S). (...) McLean and Richardson (1994) succinctly described it, the ‘lifelikeness’ of an image”. (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 61).

⁴¹ “Imagine that you are in your living room. Look around and take in all the details. What do you see? Notice the shape and texture of furniture. What sounds do you hear? Is there any movement in the air? What do you smell? Use all your senses and take it all in.” (WEINBERG; GOULD, 2011: 307).

A **controlabilidade** da imagem mental é a segunda dimensão estudada em *Imagery*, e descreve “a facilidade e acuidade com que uma imagem pode ser transformada ou manipulada na mente de um indivíduo” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 61)⁴². Esse controle representa a habilidade do praticante em influenciar o conteúdo da imagem seguindo sua vontade, o que pode ser considerado essencial para o sucesso da prática de *Imagery* (WEINBERG; GOULD, 2011: 307).

Semelhantemente ao realismo, a controlabilidade da imagem pode ser aprendida e refinada através de exercícios específicos, como o sugerido a seguir:

“Imagine-se em uma situação na qual você se tensiona, fique bravo, perca a concentração ou perca a confiança (...). Recrie a situação, especialmente as sensações que a acompanham. Sinta a ansiedade, por exemplo, de jogar uma final de campeonato. Então use estratégias para o controle da ansiedade (...) para sentir a tensão ser descarregada de seu corpo e tente controlar o que vê, ouve e sente em sua imaginação” (WEINBERG; GOULD, 2011: 308)⁴³.

No exercício proposto acima podemos observar como as instruções levam o praticante a modificar a imagem em sua mente, tanto nos aspectos relacionados aos sentidos (vê, ouve) como naqueles relacionados às emoções (ansiedade, tensão). A habilidade de controlar a imagem deve, portanto, abranger os aspectos sensoriais e emocionais. Extrema importância deve ser conferida a esse controle, pois apenas através dele a prática de *Imagery* permite que se visualize a performance que se deseja alcançar, livre de impeditivos de qualquer natureza (WEINBERG; GOULD, 2011: 307).

Além dessas duas dimensões principais, algumas outras têm sido apresentadas na literatura. Dentre elas consideramos importante citar “*exactness of reference*”, ou fidelidade, que estabelece que “é necessário que o conteúdo imagético da imagem represente fielmente aquilo a que se refere; por exemplo, as dimensões dos objetos, a distância entre o sujeito e os objetos, a direção do movimento, sua magnitude etc.” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 62)⁴⁴.

Além das dimensões, *Imagery* possui **modalidades sensoriais** que correspondem aos sentidos utilizados durante o processo. São considerados para estudo os sentidos

⁴² “the ease and accuracy with which an image can be transformed or manipulated in one’s mind” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 61).

⁴³ “Picture yourself in a situation in which you tense up, become angry, lose concentration, or lose confidence (...). Recreate the situation, specially the feelings that accompany it. Feel the anxiety, for example, of playing in a championship game. Then use anxiety management strategies (...) to feel the tension drain from your body and try to control what you see, hear, and feel in your imagery.” (WEINBERG; GOULD, 2011: 308).

⁴⁴ “(...) it is necessary that the figural content of the image accurately depicts what is supposed to refer to; for instance, the dimensions of the objects, the distance from the subject to the objects, the direction of the movement, its magnitude, etc.” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 62).

visual, auditivo, cinestésico, olfativo, tátil e o paladar (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 63). Dentre essas modalidades, a visual e a cinestésica são as mais presentes em programas de treinamento mental no esporte, sendo primordial que, para músicos, adicionemos a modalidade auditiva como a essencial e principal no processo. Trataremos, portanto, de um programa que combine as modalidades visual, auditiva e motora/cinestésica para músicos.

Pesquisas têm mostrado que a *Visual Imagery* ativa os caminhos neuronais e outras partes do corpo utilizadas durante a visão real, assim como *Motor Imagery* ativa os neurônios e partes do corpo envolvidas na atividade motora. Em um estudo, realizado por Jacobson (1931a), “quando os participantes foram requisitados a visualizar a execução de uma contração de bíceps, a atividade ocular aumentou, e quando eles foram requisitados a imaginar-se experimentando uma contração de bíceps, ocorreu atividade muscular localizada no bíceps” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 133)⁴⁵. Segundo o autor desse estudo, isso demonstra que os participantes responderam diferentemente às instruções “*Imagine bending the right arm*” e “*Visually imagine bending the right arm*”. Isso aponta para a necessidade de uma escolha cuidadosa do vocabulário utilizado para as instruções em um programa de estudo mental.

Perspectivas em *Imagery*

Os praticantes de *Imagery* podem utilizar duas perspectivas durante a visualização: interna e externa. A **visualização interna**, também chamada de **visualização em primeira pessoa**, refere-se à criação de uma imagem mental a partir do próprio ponto de vista, como se esta fosse observada com os próprios olhos. Nesse caso, um pianista visualizaria suas mãos e antebraços, o teclado, a partitura e a cauda do piano à sua frente. Também chamado de *Treinamento Ideomotor*, nessa perspectiva o praticante deve “atualizar intensa e profundamente a perspectiva interna do movimento. Ele deve procurar se autotransferir (sic) no movimento para poder sentir, vivenciar a sensação dos processos internos que ocorrem na execução do movimento” (SAMULSKI, 2002: 252).

Ao utilizar a perspectiva **externa**, ou **visualização em terceira pessoa**, o praticante visualiza a si próprio pela perspectiva de um observador externo, como se

⁴⁵ “when participants were asked to *visualize* performing a bíceps curl, eye activity increased, and when they were asked to *imagine* experiencing a bíceps curl, localized bíceps muscle activity occurred” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 133).

assistisse a um filme (WEINBERG; GOULD, 2011: 299). Chamado de *Treinamento por auto-observação*, sugere que “o indivíduo deve se (sic) observar por meio de ‘olhos mentais’ um filme bem definido sobre a prática do movimento que ele próprio realiza, tentando imaginar-se num filme sobre a prática de um (sic) movimento. Aqui o indivíduo assume o papel de espectador de si próprio” (SAMULSKI, 2002: 252).

Em relação ao uso dessas perspectivas por atletas, estudos parecem indicar que uma combinação entre as duas modalidades seja a abordagem mais eficiente, em lugar da utilização exclusiva de apenas uma delas.

“Estudos iniciais sugeriram que atletas de elite preferiam a perspectiva interna, mas pesquisas subsequentes falharam em comprovar essa tendência. (...) Além disso, era virtualmente impossível caracterizar os participantes como estritamente internos ou externos em relação à visualização, porque as imagens geradas variavam consideravelmente, tanto dentro como entre as imagens. (...) Na verdade, a maioria dos atletas olímpicos estudados (...) indicaram que eles usam ambas as perspectivas, a interna e a externa” (WEINBERG; GOULD, 2011: 299)⁴⁶.

Pesquisas realizadas indicam que a perspectiva interna gera mais ativação fisiológica (alteração na respiração, atividade muscular, etc.) do que a externa, mas talvez isso ocorra em função das instruções utilizadas nesses estudos, que relacionaram o sentido cinestésico à perspectiva interna e o visual à perspectiva externa nas instruções fornecidas aos participantes (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 139). De fato, parte significativa dos estudos realizados não explicitaram claramente a distinção entre modalidade e perspectiva (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 128).

No campo da pesquisa em psicologia do esporte parece haver consenso de que a escolha de modalidades e perspectivas a serem utilizadas no treinamento mental depende das tarefas a serem imaginadas e dos objetivos a serem alcançados, uma vez que cada modalidade ou perspectiva fornece ao praticante informações diferentes sobre a habilidade imaginada.

“Pesquisas em *visual* e *kinesthetic imagery* sugerem que ambas são importantes para o esporte e que sua eficácia está relacionada ao propósito de seu uso (ex.: motivação, confiança) ou o tipo de habilidade esportiva sendo aprendida ou executada. Similarmente, a pesquisa sobre perspectivas em *imagery* sugere que o motivo da utilização (ex.: motivação ou confiança) ou a tarefa imaginada são importantes para o uso eficaz das perspectivas. Uma conclusão geral sobre modalidade e perspectiva em *imagery* é que ela é eficiente na medida em que adiciona informação útil à experiência do movimento. (...) Usar uma combinação de perspectivas e modalidades permite

⁴⁶ “Initial studies suggested that elite athletes favored an internal perspective, but other research has failed to support this contention. (...) In addition, it was virtually impossible to characterize participants as strictly internal or external imagers because people’s images varied considerably, both within and between images. (...) In fact, most Olympic athletes surveyed (...) indicated that they use both internal and external imagery.” (WEINBERG; GOULD, 2011: 299).

ao atleta adquirir tanta informação quanto possível sobre a experiência do movimento e leva *imagery* à sua máxima eficácia” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 152)⁴⁷.

Com base nas informações abordadas acima, compreendemos que a escolha de perspectivas e modalidades durante o trabalho com *Imagery* deve ser feita de acordo com características da ação a ser imaginada e dos resultados que se busca alcançar com esse trabalho. Deve, portanto, haver uma utilização personalizada e diversificada dessas ferramentas em cada situação que conjugue informação sensorial, percepção e objetivos claros a serem atingidos com o processo imaginativo.

⁴⁷ “Research on visual and kinesthetic imagery suggests that both are important in sport and their effectiveness may be related to the purpose of imagery (e.g., motivation or confidence) or the type of sport skill being learned or performed. Similarly, the research on imagery perspectives suggests that the purpose of imagery (e.g., motivation or confidence) or task being imagined (e.g., open or closed, form base dor nonform based) is important in the efficacious use of perspectives. A general conclusion about imagery modality and imagery perspective is tha imagery is beneficial to the extent that it adds useful information to the movement experience. (...) Using a combination of perspectives and modalities allows athletes to gain as much information as they can about a movement experience and makes imagery maximally effective.” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 152).

Capítulo 2: Elaboração de um programa de estudo mental

Ao construir um programa de estudo mental devemos considerar as diferentes teorias sobre o assunto, as características dessa prática, os objetivos de tal treinamento e os muitos fatores que podem influenciar sua eficácia.

2.1 Elementos observados na formulação de um programa de treinamento mental para violinistas

Abordaremos agora os aspectos que foram observados na formulação de um programa de treinamento mental para violinistas. Nossas considerações são fundamentadas na bibliografia apresentada no Capítulo I, com ênfase na obra *Imagery in Sport* (MORRIS; SPITTLE; WATT: 2004). As adaptações necessárias foram realizadas para adequar os parâmetros originários da psicologia esportiva às particularidades da performance musical.

Há um certo consenso na literatura em relação à personalização de cada programa de treinamento, que deve considerar as características do indivíduo que realizará o treinamento (experiência prévia em visualização, nível de habilidade em sua área de atuação, desempenho etc.), a natureza e as especificidades da atividade envolvida (esporte de equipe, esporte individual, performance musical etc.) e os objetivos do treinamento (aprendizado, refinamento de habilidades, motivação, autoconfiança etc.). Em nossa pesquisa nós contamos com um grupo de voluntários formado por alunos de graduação do curso de Bacharelado em Música com Habilitação em Instrumento – Violino do Departamento de Música da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo.

Essa amostragem nos forneceu um grupo coeso de estudantes de violino que passou por um Processo Seletivo Vestibular. Além das provas com disciplinas obrigatórias como Português, Matemática etc., esses alunos foram aprovados em uma prova de Habilidades Específicas que avalia conhecimentos musicais teóricos e práticos. Tal aprovação garante um patamar técnico e musical mínimo comum entre os estudantes, que nos proporcionou a possibilidade de desenvolver um único programa de estudos mentais que pudesse ser aplicado em todo o grupo.

A natureza da tarefa pode definir qual das perspectivas, a interna ou a externa, são mais eficientes. Em geral, atividades que envolvem forma (ex.: ginástica), distribuição espacial e deslocamento (ex.: futebol) são mais beneficiadas pela utilização da perspectiva externa. Em um paralelo com a prática musical, entendemos que correções posturais e de aspectos visuais dos movimentos físicos também podem se beneficiar dessa perspectiva.

Outro fator a considerar é o nível de habilidade do praticante em sua área de atuação. Uma análise de diversas pesquisas indica os benefícios da prática de *Imagery* tanto para iniciantes como para avançados em uma mesma área, com efeitos mais acentuados nos praticantes mais avançados, que por sua vez relatam um uso mais frequente de *Imagery* (WEINBERG; GOULD, 2011: 300). Além disso, a habilidade em utilizar *Imagery*, ou seja, criar e manipular imagens mentais com controle, fidelidade e objetivos claros, também possui influência direta em sua eficácia, com pesquisas indicando resultados mais satisfatórios entre os praticantes com melhores habilidades imaginativas (WEINBERG; GOULD, 2011: 300).

A maneira como o estudo mental é combinado ao estudo tradicional também pode afetar sua eficácia. A prática mental deve ser adicionada à prática diária e ser compreendida como uma habilidade a ser aprendida e desenvolvida, e não como substituta de procedimentos tradicionais de aperfeiçoamento e aprendizado. “Nós devemos pensar sobre *Imagery* como um suplemento vitamínico para a prática física – algo que pode fornecer aos indivíduos uma vantagem na busca pelo aperfeiçoamento da performance” (WEINBERG; GOULD, 2011: 300)⁴⁸.

Apresentaremos a seguir os componentes principais que foram incorporados em nosso programa. A seleção desses componentes foi feita considerando-se as particularidades descritas acima.

2.2 Componentes fundamentais em nosso Programa de Estudo Mental

Na área do esporte o primeiro aspecto a ser considerado, por sua influência direta sobre o conteúdo e formato do programa, é a **razão pela qual o atleta se dedica ao treinamento em *Imagery*** (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 198). Um programa voltado ao aumento de autoconfiança terá um roteiro distinto daquele de um programa

⁴⁸ “We might think of imagery as a vitamin supplement to physical practice – something that could give individuals an edge in improving performance” (WEINBERG; GOULD, 2011: 300).

para a prática e aquisição de uma nova habilidade, por exemplo. Faz-se, portanto, necessária uma correspondência direta entre o objetivo e o conteúdo. Como nosso programa teve como objetivo principal **promover a familiaridade dos alunos com a ferramenta do estudo mental** entre os participantes, foi importante salientar aos alunos a versatilidade e importância dessa técnica, enfatizando a importância que ela pode ter no desenvolvimento técnico e artístico de cada um.

Características individuais: Devemos considerar atentamente as características do indivíduo que se submeterá ao treinamento. A idade representa um elemento importante, pois é necessário que o indivíduo possa compreender os princípios de *Imagery* de forma clara e aprofundada, o que pode ser dificultado ao se trabalhar com pessoas muito jovens, próximas à infância (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 185). Em nosso caso, concebemos um programa para alunos do curso de Bacharelado em Violino, o que estabelece uma idade mínima de aproximadamente 18 anos e pressupõe uma boa compreensão de texto e de conceitos abstratos, exigidos e avaliados no processo seletivo vestibular ao qual todos se submeteram.

Outro elemento importante é o **nível de habilidade instrumental do praticante em sua área de atuação**. Performers com mais habilidades tendem a obter maior benefício de *Imagery*. Além disso, a complexidade do treinamento mental pode aumentar à medida em que a habilidade física ou prática do performer aumente (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 186). Em nosso caso, também podemos estabelecer um patamar mínimo de habilidade técnica e musical verificado no Processo Seletivo Vestibular através da Prova de Habilidades Específicas, na qual os candidatos tiveram sua performance instrumental avaliada por uma banca. Dessa forma pudemos trabalhar com um patamar mínimo comum de habilidade, que deve ser progressivamente mais elevado entre os alunos mais avançados no curso.

A **capacidade imaginativa** deve ser considerada, uma vez que a eficiência do treinamento está diretamente ligada a essa habilidade. Caso o praticante não possua facilidade em criar e manipular imagens mentais, o início do treinamento deve concentrar-se em desenvolver essas habilidades. Além disso, a habilidade imaginativa é um dos elementos que distinguem performers de elite dos demais (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 186), portanto esperamos que seu desenvolvimento possa contribuir para que os alunos se tornem melhores violinistas. É necessário salientar que, dentro de um grupo,

devemos esperar uma grande variação em relação às habilidades imaginativas, pois trata-se de uma característica essencialmente individual.

Conhecimento e compreensão da atividade: Características específicas da atividade a ser imaginada interferem diretamente no formato do programa. O alto teor cognitivo da performance musical sugere que um treinamento baseado em *Symbolic Learning* pode ser indicado (ver Cap. I). As modalidades sensoriais a serem utilizadas durante o programa também são determinantes. Para a performance violinística devemos considerar as modalidades, auditiva, visual e motora/cinestésica. Por se tratar de alunos de uma classe em nível de graduação, fundamentamos o programa em conhecimentos específicos compartilhados por todos: escalas, exercícios técnicos comumente trabalhados com o professor de instrumento e trechos do repertório específico trabalhado por cada um.

Conhecimento e compreensão de *Imagery*: A importância de informar detalhadamente os participantes sobre o processo de *Imagery* é enfatizada em diversas publicações sobre o tema. Uma possibilidade de roteiro pode incluir entre seus passos a apresentação de materiais relevantes que comprovem o uso de *Imagery* por performers bem sucedidos e/ou fornecer materiais teóricos e evidências científicas que comprovem sua eficácia na melhoria da performance (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 186). O objetivo é convencer os indivíduos da utilidade e importância dessa ferramenta, que poderá ter seu uso limitado apenas pela capacidade e dedicação de cada um (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 187).

Para tanto, incluímos no programa uma exposição verbal para enfatizar a importância e versatilidade do estudo mental como ferramenta, fornecer exemplos de sua utilização, listar adeptos dessa prática e expor todos os conceitos necessários à compreensão do assunto. Discorreremos sobre os conceitos de perspectiva (interna e externa) e modalidade (visual, motora/cinestésica e auditiva), suas utilizações, interações e combinações e tratamos de eliminar todas as dúvidas que surgiram, de maneira a promover uma boa compreensão geral sobre o assunto.

Objetivos do programa: As metas a serem alcançadas com um programa de treinamento mental devem ser claras e estabelecidas em conjunto entre o administrador do treinamento e o indivíduo que será treinado. Em nosso programa, como meta inicial, buscamos compor um processo ao fim do qual os participantes tivessem **familiaridade e**

proficiência no uso do estudo mental como ferramenta, estando aptos a inseri-lo em sua rotina de estudos de maneira a terem uma prática artística mais criativa, reflexiva, tecnicamente sólida e controlada.

Estado fisiológico: Um estado de relaxamento físico é indicado na maioria dos programas de treinamento, embora as pesquisas sobre o assunto não sejam conclusivas. Alguns estudos indicam que *Imagery* tem o mesmo efeito com ou sem a introdução de um relaxamento como fase inicial, enquanto outros ressaltam sua importância como facilitador para a geração de imagens mentais vívidas e controláveis (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 187).

Foi sugerida a realização de um breve relaxamento antes de cada sessão de estudo mental. Os alunos poderiam realizar o relaxamento proposto no material disponibilizado⁴⁹ ou qualquer outro relaxamento com o qual tivessem familiaridade.

Estado psicológico: Motivação e atenção devem estar presentes durante a imersão em um programa, e os administradores devem assegurar que os indivíduos estejam envolvidos e compreendam que seu comprometimento conduzirá à melhorias em sua performance (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 188). Em nosso programa, além de uma apresentação inicial, mantivemos encontros diários que possibilitaram o compartilhamento de informações e materiais que promoveram e reforçaram o envolvimento dos participantes nos exercícios.

Ambiente: Inicialmente, o praticante deve realizar as sessões em lugares silenciosos e sem distrações. Além disso, é recomendável que o indivíduo esteja em uma posição confortável, sentado ou deitado, principalmente nos estágios iniciais da prática. Praticantes que se tornam proficientes em *Imagery* tem a possibilidade de realizá-la em situações onde há, progressivamente, mais distrações, chegando a realizar ensaios mentais em situações de concerto ou concurso, por exemplo.

Conteúdo do programa: Os estágios iniciais de um programa de treinamento mental devem incluir exercícios simples para desenvolver a vivacidade e o controle sobre as imagens (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 189). É recomendado o uso de imagens

⁴⁹ Ver Anexo A.

altamente comuns ao indivíduo, como sua casa, animal de estimação ou atividades simples relacionadas à sua área de atuação (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 190), com o objetivo de aumentar o realismo e controle que o praticante necessitará durante o processo. Nesse quesito, utilizamos indicações de locais de estudo familiares aos indivíduos nas primeiras semanas, como por exemplo: “... imagine-se em seu local de estudo mais comum, ou escolha um local onde estude regularmente” (ver Anexo I).

A **progressão gradual de imagens** deve ser observada para um melhor aproveitamento do programa. Inicialmente deve-se concentrar em imagens não estressantes, não desafiadoras e desvinculadas da atividade objeto do treinamento. Em seguida, devem ser incluídas imagens com conteúdos simples relacionados à área de atuação do praticante. Por fim, o programa deve progredir para a inclusão de imagens mais complexas e, eventualmente, de situações competitivas (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 190).

Os exercícios propostos em nosso programa passam gradualmente da imaginação de situações familiares do estudo cotidiano, nas quais os praticantes presumivelmente se sentiriam confortáveis, para a imaginação de situações mais desafiadoras que poderiam provocar alguma tensão, como uma apresentação pública, por exemplo. Como as situações de exposição foram inseridas apenas no final do programa, esperávamos que os participantes tivessem, à essa altura, uma boa proficiência no uso do estudo mental.

O **envolvimento de todos os sentidos** é objeto de concordância entre pesquisadores da área esportiva, uma vez que aumenta o realismo das imagens e, conseqüentemente, pode aumentar a efetividade do programa (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 190). Ênfase especial é conferida ao sentido cinestésico nos trabalhos sobre esporte. No caso da performance musical devemos considerar uma configuração na qual todos os sentidos estejam subordinados ao auditivo, que tem um papel primordial na atividade musical. Ou seja, tal como na execução real, o resultado sonoro serve como controle e indicativo de ajustes a serem feitos na performance. Nesse programa utilizamos, como já citado, os sentidos visual, auditivo e motor/cinestésico.

Também é desejável que o administrador do programa atente para as características da Teoria Bioinformacional sobre *Imagery*, considerando que a combinação entre “*stimulus*” e “*response propositions*” utilizadas durante o processo imaginativo aumentam o realismo da imagem. Em nosso programa utilizamos uma combinação de “*stimulus*” e “*response propositions*”, sempre procurando fornecer a

indicação de uma situação acompanhada da resposta interna do aluno, ou seja, a ação realizada sempre acompanhada da sensação correspondente.

Um aspecto a ser incluído no conteúdo de *Imagery* é o uso das **perspectivas**. Estudos com o intuito de demonstrar a superioridade da perspectiva interna ou externa indicaram que atletas utilizam uma ou ambas de acordo com os objetivos do treinamento. Ao mesmo tempo que atletas de elite apresentam uma tendência maior ao uso da perspectiva interna, pesquisas mostram que a perspectiva externa é superior à interna quando os atletas estão aprendendo novos movimentos em que o controle visual da posição e realização são importantes, como na área da ginástica por exemplo (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 191).

Para a atividade instrumental é necessário, assim como nos esportes, escolher as perspectivas de acordo com os objetivos do programa. Em nosso programa trabalhamos com ambas as perspectivas desde o início, com a intenção de estimular a relação entre os sentidos auditivo, cinestésico e a visão, buscando dessa forma fornecer mais informações para o aprimoramento da performance.

A **velocidade** da realização da atividade durante *Imagery* deve ser considerada no programa. Alguns autores sugerem o uso de *slow-motion*, defendendo que isso auxilia o atleta a isolar elementos frágeis em sua performance e corrigi-los. Deve-se notar que a atividade ensaiada mentalmente em *slow-motion* deve ser posteriormente acelerada até a velocidade normal de sua realização (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 192). Outros autores defendem a realização de ensaios mentais em velocidade semelhante à real na Teoria da Equivalência Funcional. Segundo esses autores, o ensaio em velocidade mais lenta cria padrões neuronais diferentes dos necessários para a realização em tempo real, podendo inclusive resultar em erros na execução (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 192).

Há certo consenso na psicologia do esporte de que os atletas devem utilizar *Imagery* em tempo real sempre que possível (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 193). Em nosso programa apresentamos essa informação aos participantes no roteiro fornecido da seguinte maneira: “Em todo o processo, todas as imagens devem ser geradas na velocidade real, ou seja, uma ação deve levar o mesmo tempo para ser imaginada que levaria para ser realizada fisicamente”.

O uso de *Imagery* deve ocorrer com **foco em ações bem-sucedidas e nos resultados desejados** durante a performance. O conteúdo das imagens utilizadas deve privilegiar situações positivas e envolver a repetição de cenas nas quais o praticante

realiza performances confiantes e bem sucedidas. Ou seja, o indivíduo deve ser instruído a imaginar sua atuação da exata maneira que deseja realizá-la no plano real (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 193). Essa recomendação baseia-se em estudos que demonstraram que grupos utilizando *Imagery* com imagens mentais positivas apresentaram significativa melhora na performance, enquanto grupos utilizando *Imagery* com imagens mentais negativas sofreram decréscimo em sua performance quando comparados ao grupo de controle, que não recebeu treinamento em *Imagery* (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 193).

Em nosso programa o foco em aspectos positivos foi estabelecido com instruções como a seguinte: “Com os olhos preferencialmente fechados imagine-se executando esse trecho perfeitamente, da maneira que considera ideal” (ver Anexo I). Dessa forma buscamos prevenir a formação mental e a reprodução de execuções baseadas em imagens mentais negativas.

A **memória** é possivelmente o mais importante elemento envolvido na criação e recriação de imagens mentais. Por isso, o programa deve basear a criação de imagens em memórias do praticante, utilizando informações armazenadas e as recombinação para a criação de novas imagens mentais. Dessa forma, todo o processo imaginativo depende, em alguma medida, das informações contidas na memória (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 195). As instruções utilizadas em nosso programa estimulam recorrentemente o uso da memória para a construção de imagens mentais, sugerindo o uso de lugares conhecidos, a atenção a detalhes visuais do instrumento do praticante ou à memória muscular, através da reconstrução das sensações ligadas à execução instrumental.

Para essa reconstrução de sensações utilizamos, como citado, instruções que buscam estabelecer uma combinação entre “*stimulus*” e “*response propositions*”. Por exemplo: “Execute uma escala de sol maior de três oitavas. Você consegue ouvir com clareza o som (“*stimulus*”)? Consegue sentir o movimento em seu braço direito, observando as diferentes articulações e velocidades do arco (“*response*”)?” (ver Anexo I).

Considerando a *Triple-Code Theory*, devemos observar o significado que as indicações do roteiro podem ter para cada indivíduo. Ao sugerir a imaginação de uma performance em um ambiente específico devemos considerar, por exemplo, a relação pessoal do praticante com esse local (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 196). Por exemplo: se for um local onde o instrumentista tenha realizado performances mal

sucedidas ou tido experiências traumáticas e desagradáveis, devemos evitar a utilização desse ambiente no processo imaginativo.

Rotina do estudo mental: De maneira similar à que ocorre no estudo tradicional, especial atenção deve ser conferida à distribuição e duração das sessões de *Imagery*. Em princípio, o planejamento das sessões deve respeitar e estar inserido na rotina de estudos do instrumentista, integrando um plano que compreenda a preparação física e psicológica do praticante (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 198).

No caso dos esportes, atletas concordam que a rotina de estudo mental deve manter-se durante as fases de treinamento e de competição. Na fase de treinamento as sessões de *Imagery* devem ocorrer primariamente inseridas no treinamento normal e diário. Conforme os atletas alcancem maior proficiência no treinamento mental é indicado que eles estendam essa prática também aos ambientes de competição (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 199). O equivalente na performance musical seria utilizar *Imagery* diariamente durante o estudo individual e, progressivamente, à medida em que o praticante adquira proficiência e desenvoltura, passar a utilizar ferramentas imaginativas também em situações mais desafiadoras, como concursos ou concertos. Ou seja, gradualmente transferir o uso de *Imagery* da sala de estudos individuais para o palco.

A **duração e padronização** das sessões deve ser observada. A padronização representa aspectos estruturais da sessão, como o número de repetições, em que momento deve ocorrer e sua combinação com outras práticas como relaxamento, por exemplo (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 200).

Uma vez que o programa tenha início as sessões devem ocorrer regularmente, e as recomendações variam entre uma vez ao dia, duas vezes ao dia (a mais comum) e o máximo que o praticante conseguir realizar confortavelmente (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 200). A realização de um programa de treinamento mental deve respeitar e se **inserir na rotina do praticante**, respeitando o tipo de atividade que ele exerce, seu nível nessa atividade e seus objetivos técnicos, profissionais, competitivos (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 202) e artísticos. Os praticantes devem, portanto, tratar as sessões como partes integrantes de seu treinamento normal e, se possível, realizá-las em momentos similares ao longo do dia na fase inicial do programa.

A duração recomendada para cada sessão é, em geral, de aproximadamente dez minutos. Em alguns experimentos os participantes indicaram que sessões com 15 minutos de duração foram muito intensas e desgastantes (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005:

201). Por outro lado, há indícios de que no final do dia, antes de adormecer, participantes conseguiram realizar sessões de 20 a 30 minutos (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 201). Há também a indicação que as sessões devem durar o tempo que o praticante se sentir confortável e não apresentar sinais de fadiga mental ou dificuldade de concentração.

Com base nessas informações, sugerimos sessões de aproximadamente dez minutos, duas vezes ao dia, preferencialmente de manhã e à noite. Ao longo do programa, combinamos as sessões ao estudo tradicional, com a alternância entre exercícios mentais e sua reprodução no instrumento.

Avaliação do programa: Ao longo do programa deve-se avaliar os resultados. As avaliações podem ser através de feedback dos praticantes, que pode ser verbal ou escrito na forma de questionários e/ou diários (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 206). Optamos por realizar esse monitoramento do programa através do uso de diários, que deveriam ser preenchidos pelos participantes. Essa escolha se deu pelas seguintes razões:

“Primeiramente, diários auxiliam os atletas com o monitoramento diário do progresso em *imagery* e da prática de aspectos como a vivacidade, clareza, controle e efeitos de *imagery*. Em segundo lugar, eles podem incluir detalhes dos exercícios realizados e o quanto eles os consideram importantes. Em terceiro lugar, eles podem incluir informações relacionadas à melhor performance tanto em competições como em treinamentos, que podem ser utilizadas no ITP (Imagery Training Program) futuramente. (...) Finalmente, os diários facilitam a ‘consciência dos atletas sobre a prática que eles destinam à *imagery*, bem como a efetividade dessa prática’ (Gould et al. 2002, 66)” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 206)⁵⁰.

⁵⁰ “First, imagery diaries assist athletes with the daily monitoring of imagery progress and practice of áreas such as vividness, clarity, control, and imagery outcomes. Second, they can include details of the exercises undertaken and the extent to which the athletes perceive them to be helpful. Third, they can include information related to best performance in both competition and training, which can be used in the ITP at a later date. (...) Finally, the logs facilitate the ‘athletes awareness with regard to the practice they devote to imagery as well as the effectiveness of this practice’ (Gould et al. 2002, 66)” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2005: 206).

2.3 Programa de estudo mental para violinistas

Apresentamos agora o programa de estudo mental que desenvolvemos, tal como foi enviado e aplicado no grupo voluntário.

Programa de estudo mental para violinistas

Informações gerais:

Duração: 2 semanas.

Sessões: duas vezes ao dia, preferencialmente de manhã e à noite, antes ou depois do estudo.

Duração de cada sessão: aproximadamente 10 minutos.

Relaxamento: cada sessão deve ser precedida por um breve relaxamento.

Anotações: Após cada sessão o participante deverá anotar em um diário as suas impressões sobre a visualização, concentrando-se na vivacidade, controle e sensações vivenciadas durante o processo.

Objetivo da semana 1: apresentar e familiarizar o aluno com técnicas de visualização, promovendo o foco no aspecto multissensorial, nas perspectivas interna e externa, no controle e vivacidade das imagens.

Realizaremos encontros virtuais diários para monitorar e discutir o andamento do programa.

Instruções:

Relaxamento: Esse relaxamento deve ser realizado antes de TODAS as sessões.

Encontre um local agradável onde possa sentar-se ou deitar-se confortavelmente. Esse local não deve conter estímulos sensoriais, deve ser isolado (sem a presença de pessoas ou animais), silencioso (sem aparelhos eletrônicos, ruídos etc.), com luminosidade agradável ou sem luminosidade, sem odores marcantes. Estando nessas condições, feche os olhos e relaxe. Inspire profunda e lentamente e, ao expirar, relaxe todo seu corpo. Repita essa respiração por aproximadamente dez vezes ou até sentir-se completamente relaxado.

Atenção: Todas as ações indicadas devem ser feitas MENTALMENTE.

Velocidade: Em todo o processo, todas as imagens devem ser geradas na velocidade real, ou seja, uma ação deve levar o mesmo tempo para ser imaginada que levaria para ser realizada fisicamente.

Procedimento: Para cada sessão, a sequência de ações deve ser a seguinte:

- Em primeiro lugar deve-se ler as instruções da sessão do dia.
- Uma vez que as instruções do dia estejam lidas, deve-se realizar o relaxamento proposto.
- Após o relaxamento, deve-se realizar os exercícios mentais propostos nas instruções.
- Após o término da sessão, o participante deve registrar suas impressões em um arquivo digital em formato “.doc.”

Plano diário:

Dia 1: Faça o relaxamento proposto.

- Utilizando a perspectiva interna, ou em primeira pessoa, imagine-se em seu local de estudo mais comum, ou escolha um local onde estude regularmente. Visualize o local, a cor e textura das paredes, a mobília, a janela e porta. Tente imaginar uma cena o mais próxima possível da realidade. Utilize esse local para todas as sessões dessa semana. Veja o estojo de seu instrumento fechado no local em que costuma deixá-lo. Observe os detalhes, as cores, formas e texturas do estojo. Aproxime-se e deslize suas mãos pelo estojo. Você consegue sentir a textura e o relevo de seu estojo? Consegue ouvir o ruído de sua mão deslizando pelo estojo?
- Abra o estojo. Sinta sua mão segurando o zíper e/ou acionando as travas. Ouça o ruído do zíper e das travas sendo acionadas. Levante a parte de cima do estojo, sinta o peso dessa parte. Olhe para seu estojo aberto. O que você observa? Seu instrumento está envolto em um lenço? Qual a cor/estampa do lenço? Qual a cor e textura do interior de seu estojo? Quantos arcos há no interior? Quantos compartimentos? Você sente algum cheiro de breu ou algum perfume? Deslize suas mãos pelo interior do estojo, sinta a sua textura e seu relevo característico.
- Retire um/o arco do estojo. Ouça o ruído da trava ou do velcro que o segura. Pegue seu arco, sinta seu peso e a sensação de toque nos dedos. Aperte e alivie a pressão dos dedos ao redor do arco para sentir melhor. Gire seu arco em diversas direções, sentindo a mudança na sensação de peso nos dedos.

- Retire seu violino do case. Ouça o ruído do velcro ao soltá-lo. Se seu instrumento estiver envolto em um pano, retire-o, sentindo a textura do mesmo e ouvindo o suave ruído que ele produz ao deslizar sobre seu instrumento.
- Veja seu instrumento. Qual é sua cor? É brilhante ou opaco? Como é a madeira do fundo, bipartida ou fundo inteiro? Rajada ou lisa? Tem alguma marca no verniz? Qual a proporção entre suas partes? Qual a cor dos acessórios, cravelhas, queixeira e estandarte? Como é a voluta? Visualize a maior quantidade de detalhes possível.
- Ao segurar seu instrumento, sinta o contato da pele de sua mão com ele. Deslize sua mão pelo fundo do instrumento e sinta sua textura e temperatura. Passe sua mão pelo braço do instrumento, sinta-a deslizar pelo mesmo como se estivesse realizando uma mudança de posição. Passe suas mãos pelas laterais do violino, sentindo as arestas e reentrâncias.
- Belisque as cordas e ouça o som. Está afinado? Se utilizar espaleira, coloque-a no instrumento.
- Repita todo esse processo de duas a quatro vezes em cada sessão alternando as perspectivas interna e externa.
- Utilize esse cenário nas próximas sessões, para ter uma imagem clara do local onde você está, do violino e do arco.

Dia 2: Faça o relaxamento proposto.

- Coloque o violino em posição de tocar. Sinta seu peso sobre a clavícula, a espaleira em contato com o ombro, o pescoço e a lateral do queixo em contato com o instrumento. Qual é a temperatura do instrumento? E a textura? O que você vê à sua frente?
- Sentindo o arco na mão direita afine o violino. Ouça claramente a altura e o timbre do som. Sinta a elasticidade do arco e das cordas em seus dedos da mão direita.
- Execute uma escala de sol maior de duas oitavas em primeira posição, lenta e com uma nota por arco. Ouça claramente o som e sinta o movimento. Sinta a vibração do instrumento em seu queixo e pescoço. Sinta a vibração das cordas em seus dedos.
- Tenha uma imagem clara do violino, de sua mão esquerda e do arco deslizando sobre as cordas.
- Repita de duas a quatro vezes em cada sessão alternando as perspectivas interna e externa.

Dia 3: Faça o relaxamento proposto.

- Coloque o violino em posição de tocar. Sinta o peso e temperatura do instrumento e do arco.
- Em andamento lento, toque uma nota por arco, utilizando o arco inteiro, em dinâmica *forte*. Concentre-se nas sensações em seus braços e dedos. Visualize, sinta e ouça claramente.
- Em andamento lento, toque uma nota por arco, utilizando o arco inteiro, em dinâmica *piano*. Concentre-se nas sensações em seus braços e dedos. Visualize, sinta e ouça claramente.
- Quais as diferenças entre as sensações dos exercícios acima nos aspectos visual, auditivo e cinestésico? Você consegue sentir com clareza em seu corpo a diferença entre tocar *forte* e tocar *piano*? Você consegue ouvir com clareza a diferença entre o *forte* e o *piano*?
- Repita de duas a quatro vezes em cada sessão alternando as perspectivas interna e externa.

Dia 4: Faça o relaxamento proposto.

- Execute uma escala de sol maior de três oitavas sem vibrato nas seguintes modalidades:
- Andamento lento, uma nota por arco, *detaché*⁵¹ no talão.
- Andamento lento, uma nota por arco, *detaché* no meio.
- Andamento lento, uma nota por arco, *detaché* na ponta.
- Você consegue ouvir com clareza o som? Consegue sentir o movimento em seu braço direito, observando as diferentes regiões do arco? Consegue ver o arco e sua mão direita de forma diferente em cada região do arco?
- Repita de duas a quatro vezes em cada sessão alternando as perspectivas interna e externa.

Dia 5: Faça o relaxamento proposto.

- Execute uma escala de sol maior de três oitavas nas seguintes modalidades:
- *Spiccato*⁵² lento. Sinta a elasticidade do arco e da corda. Sinta a flexibilidade de seus dedos, mão e pulso. Veja o arco saltando sobre as cordas e ouça com clareza o resultado sonoro.

⁵¹ “Cada nota é executada por uma arcada separada, o movimento é suave, contínuo e sem variação de pressão.” (GALAMIAN, 1999: 67).

⁵² “Neste tipo de golpe, o arco atinge a corda a partir do ar e deixa a corda após cada nota executada.” (GALAMIAN, 1999: 75).

- *Spiccato* em andamento médio. Sinta a elasticidade do arco e da corda. Sinta a flexibilidade de seus dedos, mão e pulso. Veja o arco saltando sobre as cordas e ouça com clareza o resultado sonoro.
- *Spiccato* rápido. Sinta a elasticidade do arco e da corda. Sinta a flexibilidade de seus dedos, mão e pulso. Veja o arco saltando sobre as cordas e ouça com clareza o resultado sonoro.
- Você consegue ouvir com clareza o som? Consegue sentir o movimento em seu braço direito, observando as diferentes articulações e velocidades do arco? Consegue ver o arco e sua mão direita de forma diferente em cada situação?
- Repita de duas a quatro vezes por sessão alternando as perspectivas interna e externa.

Dia 6: Faça o relaxamento proposto.

- Execute uma escala de sol maior de três oitavas nas seguintes modalidades:
- *Martelé*⁵³. Na metade superior do arco, em andamento lento, com muita separação entre uma nota e outra.
- *Martelé*. Na metade do arco, em andamento lento, com muita separação entre uma nota e outra.
- *Martelé*. Na metade inferior do arco, em andamento lento, com muita separação entre uma nota e outra.
- Você consegue ouvir com clareza o som? Consegue sentir o movimento em seu braço direito, observando as diferentes regiões do arco? Consegue ver o arco e sua mão direita de forma diferente em cada situação?
- Repita de duas a quatro vezes por sessão alternando as perspectivas interna e externa.

Dia 7: Faça o relaxamento proposto.

- Execute uma escala de sol maior de três oitavas nas seguintes modalidades:
- Em andamento lento, tocando duas notas ligadas seguidas de duas notas desligadas em *detaché*.
- Em andamento lento, tocando duas notas desligadas seguidas de duas notas ligadas em *detaché*.

⁵³ “O *martelé* é um golpe de arco percussivo com um ataque consonantal no começo de cada nota e com uma breve pausa entre cada golpe.” (GALAMIAN, 1999: 71).

- Você consegue ouvir com clareza o som? Consegue sentir o movimento em seu braço direito, observando as diferentes articulações e velocidades do arco? Consegue ver o arco e sua mão direita de forma diferente em cada situação?
- Repita de duas a quatro vezes por sessão alternando as perspectivas interna e externa.

Dia 8: Execute o relaxamento proposto.

- Execute uma escala de sua preferência, de três oitavas das seguintes maneiras:
- Andamento lento, uma nota por arco, com *vibrato*⁵⁴.
- Faça diferentes tipos de *vibrato* ao longo da escala. Varie a amplitude e a frequência.
- Concentre sua atenção na diferença entre as sensações musculares ao realizar cada tipo de vibrato. Sinta claramente em seu braço, mão e dedos as variações de movimentos.
- Repita de duas a quatro vezes alternando as perspectivas interna e externa.

Dia 09: Execute o relaxamento proposto.

- Escolha um trecho curto e simples de um estudo ou peça que esteja estudando. Uma frase musical completa é o suficiente. Execute o trecho mentalmente da seguinte maneira:
- Imagine uma execução idealizada do trecho. Afinação, fraseado, vibrato, expressividade, todos os aspectos. Tenha essa imagem clara em sua visualização. Sinta com fidelidade a movimentação em seus braços, mãos e dedos.
- Como você se sentiu ao imaginar o trecho? Quais as diferenças entre a execução imaginada e as suas execuções reais do trecho?
- Repita de duas a quatro vezes alternando as perspectivas interna e externa.

Dia 10: Execute o relaxamento proposto.

- Selecione o mesmo trecho do dia anterior.
- Execute o trecho com atenção total à sua mão esquerda. Afinação, relaxamento, vibrato e mudanças de posição devem ser observados.
- Concentre-se na sensação física de tocar com todos os parâmetros acima.
- Repita de duas a quatro vezes alternando as perspectivas interna e externa.
- Execute o trecho com atenção total à sua mão direita. Intensidade, timbre, riqueza harmônica e demais características do som devem ser observadas.

⁵⁴ Variação de altura sonora gerada pela oscilação da ponta do dedo da mão esquerda sobre a corda do violino, gerado pela movimentação do pulso ou do antebraço. Diferentes tipos de vibrato são obtidos à partir da manipulação de sua amplitude e velocidade.

- Concentre-se na sensação física de tocar com todos os parâmetros acima. Sinta a correspondência entre o resultado sonoro e a sensação física que o gera.
- Repita de duas a quatro vezes.

Dia 11: Durante seu estudo com o instrumento, selecione um trecho ou frase musical de uma obra que esteja estudando.

- Com os olhos preferencialmente fechados imagine-se executando esse trecho perfeitamente, da maneira que considera ideal. Concentre-se no som, na imagem e nas sensações dessa execução ideal. Se necessário, repita esse processo algumas vezes até ter uma imagem clara em sua mente. Você pode alternar a imaginação em primeira e terceira pessoa.
- Em seguida execute esse compasso com o instrumento (execução real, NÃO NA IMAGINAÇÃO). Compare as duas versões, a real e a imaginada. Qual ou quais foram as diferenças entre as duas versões em relação aos aspectos sonoros, visual e cinestésico? Identifique claramente e verbalize as diferenças.
- Imagine novamente o trecho. Reforce as informações sensoriais sonoras, visuais e cinestésicas. Em seguida execute novamente o trecho.
- Alterne imaginação e execução real de maneira a tornar a execução real o mais próxima possível da imaginada.

Dia 12: Durante seu estudo com o instrumento, selecione um trecho de uma obra que esteja estudando. Esse trecho deve ser um recorte que compreenda, por exemplo, a primeira página de um concerto, a primeira sessão completa de uma obra, com duração aproximada de 60 segundos de música.

- Com os olhos preferencialmente fechados imagine-se executando esse trecho perfeitamente, da maneira que considera ideal. Concentre-se no som, na imagem e nas sensações dessa execução ideal. Se necessário, repita esse processo algumas vezes até ter uma imagem clara em sua mente. Você pode alternar a imaginação em primeira e terceira pessoa.
- Em seguida execute esse trecho com o instrumento (execução real, NÃO NA IMAGINAÇÃO). Compare as duas versões, a real e a imaginada. Qual ou quais foram as diferenças entre as duas versões em relação aos aspectos sonoros, visual e cinestésico? Identifique claramente e verbalize as diferenças.

- Imagine novamente o trecho. Reforce as informações sensoriais sonoras, visuais e cinestésicas. Em seguida execute novamente o trecho.
- Alterne imaginação e execução real de maneira a tornar a execução real o mais próxima possível da imaginada.

Dia 13: Durante seu estudo com o instrumento, selecione um trecho de uma obra que esteja estudando. Esse trecho deve ser um recorte que compreenda, por exemplo, a exposição de um concerto ou sonata, ou uma peça curta completa, com duração aproximada entre dois ou três minutos.

- Com os olhos preferencialmente fechados imagine-se executando esse trecho perfeitamente, da maneira que considera ideal. Concentre-se no som, na imagem e nas sensações dessa execução ideal. Se necessário, repita esse processo algumas vezes até ter uma imagem clara em sua mente. Você pode alternar a imaginação em primeira e terceira pessoa.
- Em seguida execute esse trecho com o instrumento (execução real, NÃO NA IMAGINAÇÃO). Compare as duas versões, a real e a imaginada. Qual ou quais foram as diferenças entre as duas versões em relação aos aspectos sonoros, visual e cinestésico? Identifique claramente e verbalize as diferenças.
- Imagine novamente o trecho. Reforce as informações sensoriais sonoras, visuais e cinestésicas. Em seguida execute novamente o trecho.
- Alterne imaginação e execução real de maneira a tornar a execução real o mais próxima possível da imaginada.

Dia 14: Selecione um trecho de uma obra que esteja estudando. Esse trecho deve ser um recorte que compreenda, por exemplo, a exposição de um concerto ou sonata, ou uma peça curta completa, com duração aproximada entre dois ou três minutos.

- Com os olhos preferencialmente fechados imagine-se executando esse trecho perfeitamente, da maneira que considera ideal, em uma situação de performance. Imagine-se em um palco com o qual tenha muita familiaridade. Imagine a plateia repleta e muito acolhedora. Concentre-se no som, na imagem e nas sensações dessa execução ideal. Se necessário, repita esse processo algumas vezes até ter uma imagem clara em sua mente. Você pode alternar a imaginação em primeira e terceira pessoa. Você deve sentir-se muito à vontade tocando, aproveitando intensamente a experiência.

- Em seguida execute esse trecho com o instrumento (execução real, NÃO NA IMAGINAÇÃO), simulando uma performance em público. Compare as duas versões, a real e a imaginada. Qual ou quais foram as diferenças entre as duas versões em relação aos aspectos sonoros, visual e cinestésico? Identifique claramente e verbalize as diferenças.
- Imagine novamente o trecho. Reforce as informações sensoriais sonoras, visuais e cinestésicas. Em seguida execute novamente o trecho.
- Alterne imaginação e execução real de maneira a tornar a execução real o mais próxima possível da imaginada.

2.4 Considerações sobre a elaboração do programa

O desenvolvimento de nosso programa observou cuidadosamente as orientações da bibliografia apresentada. Os exercícios foram organizados em uma progressão gradual partindo de situações não desafiadoras, nas quais era sugerida a imaginação de lugares usuais de estudo, exercícios simples com escalas e elementos da técnica básica de violino, como *vibrato*, *detaché*, *spiccato* e *martelé*. Tudo isso foi feito com foco no aspecto multissensorial, estimulando o aluno a utilizar visão, audição e o sentido cinestésico conjuntamente, e também com o uso das duas perspectivas em alternância. A escolha por utilizar todos os sentidos e ambas as perspectivas desde o início foi feita com a intenção de fornecer a maior quantidade de informações sensoriais e imaginativas ao participante do programa.

Também buscamos uma uniformidade e regularidade na execução dos exercícios, sugerindo em todos os dias a realização de relaxamento, e das duas sessões diárias com duração de aproximadamente 10 minutos cada. Nos últimos dias buscamos integrar o estudo mental ao tradicional através da alternância entre a imaginação e execução real dos trechos estudados.

Outro elemento importante foi o estímulo à identificação e verbalização das características observadas durante a imaginação e, nos exercícios finais, das diferenças entre o real e o imaginado. Com essas instruções buscávamos refinar a percepção e a análise crítica dos participantes sobre a própria execução instrumental, tanto a real como a imaginada.

Capítulo 3: Aplicação do programa de estudo mental para violinistas

A formulação e a subsequente aplicação de um programa de estudo mental em um grupo de alunos de em nível de graduação foram de primordial importância para essa pesquisa. Dessa maneira, pudemos observar e avaliar de forma objetiva os resultados, desafios e benefícios que podem ser obtidos com o estudo mental integrado ao estudo tradicional. No presente capítulo descreveremos esse processo, discutindo e analisando seus resultados e buscaremos fazer uma avaliação criteriosa que evidencie as qualidades e a viabilidade do programa.

Definidos todos os detalhes, submetemos o programa à avaliação do Comitê de Ética da Escola de Artes Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo através da Plataforma Brasil⁵⁵, que regula todas as pesquisas realizadas com seres humanos no Brasil. Após a aprovação iniciamos o processo de aplicação e avaliação que descrevemos nesse capítulo.

É necessário esclarecer que o objetivo principal que nos levou à formulação desse programa foi a **familiarização dos participantes com o estudo mental e sua incorporação ao ferramental técnico e artístico dos instrumentistas**. A discussão, análise e avaliação do programa serão feitas a partir dos relatos fornecidos pelos participantes e à luz da bibliografia específica apresentada nos capítulos anteriores.

3.1 Apresentação e convite

Em primeiro lugar realizamos uma apresentação⁵⁶ para a classe de violino do Departamento de Música da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo, na qual apresentamos os fundamentos do estudo mental. Tratamos sobre sua utilização no aperfeiçoamento da performance musical, fornecendo exemplos da literatura e de personalidades que praticam o estudo mental. Discutimos a importância da utilização de ambas as perspectivas e do envolvimento de todos os sentidos no processo, bem como os benefícios da aquisição da habilidade de estudar mentalmente.

⁵⁵ www.plataformabrasil.saude.gov.br

⁵⁶ A apresentação ocorreu no dia 07 de maio de 2020, período em que a Universidade de São Paulo estava com as atividades presenciais suspensas em função da pandemia de COVID-19. Por esse motivo a palestra ocorreu de maneira virtual por meio do aplicativo Google Meet, utilizado em todas as demais interações com os participantes durante o programa.

Ao final da apresentação realizamos uma sessão de perguntas e respostas e convidamos os alunos a participarem da aplicação de nosso programa de estudo mental. Garantimos o anonimato e a total assistência aos participantes, registrados no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido⁵⁷ enviado a cada aluno. Após a leitura e, se estivessem de acordo, deveriam assinar o termo, manter consigo uma via assinada e nos enviar uma via para que iniciássemos o programa.

Após o recebimento de todos os Termos de Consentimento Livres e Esclarecidos assinados nós contávamos com a amostragem inicial de 13 alunos de violino do curso de graduação, dos quais 11 concluíram o programa. Tivemos também um voluntário que, por questões de saúde iniciou e conclui o programa duas semanas depois dos demais, compondo um quadro total de 14 estudantes que iniciaram o programa e 12 que o concluíram.

O programa foi aplicado com o envio diário de exercícios e a realização das atividades pelos participantes. Diariamente, após o recebimento dos relatos decorrentes era enviado o exercício do dia seguinte para cada participante.

Faremos agora uma análise sobre os relatos resultantes da realização dos exercícios. A discussão deverá evidenciar as possíveis virtudes e deficiências do estudo mental e a maneira como os participantes atuaram com o estudo mental e o inseriram em sua rotina de estudo. Reproduziremos os exercícios diários seguidos por alguns dos relatos gerados por sua realização. Os participantes foram distribuídos de maneira aleatória e numerados com os códigos **V1** a **V12**. Dessa maneira buscamos preservar a identidade dos participantes. Essa numeração será colocada antes de cada relato.

Os relatos dos participantes do programa serão analisados de duas maneiras. Em primeiro lugar consideraremos as características do processo imaginativo de cada um. Os exercícios dos dias **1 a 8** tem como objetivo desenvolver e refinar a habilidade imaginativa dos participantes. Nesse caso, avaliaremos o controle que os participantes descreveram sobre a realização dos exercícios propostos, sua habilidade no uso das perspectivas interna e externa, das modalidades auditiva, cinestésica e visual e a interação entre perspectivas e modalidades. Observaremos também a habilidade dos voluntários em controlar a velocidade e o conteúdo das cenas imaginadas.

Em segundo lugar abordaremos a interação entre os exercícios de imaginação propostos no programa e o estudo físico dos participantes. Os exercícios dos dias **9 a 14**

⁵⁷ Ver Anexo B.

promovem uma gradual interação entre o estudo mental e o estudo físico. Buscaremos evidências, nos relatos fornecidos nessa fase do programa, dos efeitos do estudo mental sobre a prática violinística dos voluntários.

3.2 Primeira fase do programa de estudo mental – dias 1 a 8

Para a análise dos relatos⁵⁸ da primeira fase foi adotado o seguinte procedimento: Primeiramente, identificamos e destacamos nos relatos as referências ao uso das perspectivas e das modalidades visual, auditiva e cinestésica. A partir dessa identificação elaboramos quatro tabelas para melhor visualização do processo de cada participante em cada um dos aspectos, relacionando o uso e o aprendizado de cada voluntário com essas perspectivas e modalidades. Em seguida, com o suporte das informações de cada tabela, elaboramos um texto descrevendo a maneira como cada participante interagiu e utilizou as perspectivas e modalidades durante o estudo mental. Por fim, buscamos qualificar o aprendizado do estudo mental relatado pelos participantes em função da habilidade que adquiriram na utilização dessas perspectivas e modalidades.

Apresentamos a seguir as quatro tabelas e as análises decorrentes.

⁵⁸ Os relatos completos encontram-se no Anexo A.

Tabela 1: Relatos sobre uso das Perspectivas interna e externa entre dias 1 a 8

Voluntário/ Dia	1	2	3	4	5	6	7	8
V1	-Alternância involuntária entre persp.	-Controle sobre alternância entre persp. -Dificuldade na externa	-Não aborda	-Externa mais detalhada	-Relato Ausente	-Mais facilidade na externa	-Facilidade no uso de ambas	-Externa forneceu importantes informações visuais sobre o vibrato
V2	-Relação externa/cinestésica: dúvida sobre sensação cinestésica em terceira pessoa	-Dificuldade na externa -Não sabe em quais sensações focar	-Facilidade no uso de ambas	-Relato ausente	-Facilidade em ambas -Externa com mais dificuldade em movimentos rápidos	-Facilidade no uso de ambas	-Facilidade no uso de ambas	-Facilidade no uso de ambas
V3	-Dificuldade em ambas	-Externa baseada em seus próprios vídeos (dificuldade na geração de imagens)	-Mais facilidade na externa -Interna com pouca resposta visual	-Não aborda	-Externa gera insegurança	-Externa com falhas na imagem	-Externa: imagens desproporcionais -Relação interna/cinestésica	-Externa mais detalhada
V4	-Alternância involuntária -Relação interna/cinestésica	-Dificuldade em controlar a alternância -Mais facilidade na interna -Relação interna/cinestésica	-Não aborda	-Dificuldade na externa	-Externa com leve melhora	-Não aborda	-Mais facilidade na interna	-Não aborda
V5	-Alternância involuntária	-Alternância involuntária	-Facilidade no uso de ambas	-Não aborda	-Mais facilidade na interna	-Não aborda	-Não aborda	-Dificuldade em ambas

		-Mais facilidade na externa	-Externa auxiliou o posicionamento do instrumento					(dificuldade na geração de imagens)
V6	-Facilidade na utilização de ambas	-Facilidade no uso de ambas -Transferência de informações entre as perspectivas	-Não aborda	-Externa: dificuldade em onde se posicionar como observador	-Interação entre as perspectivas -Externa influencia a interna no aspecto postural	-Alternância involuntária	-Externa: mais facilidade se imaginar um palco	-Mais facilidade na interna
V7	-Melhor resultado na interna	-Mais facilidade na interna	-Não aborda	-Não aborda	-Não aborda	-Não aborda	-Não aborda	-Não aborda
V8	-Não aborda (dificuldade na geração de imagens)	-Não aborda	-Relato ausente	-Não aborda	-Não aborda (dificuldade na geração de imagens)	-Não aborda	-Não aborda	-Não aborda
V9	-Mais facilidade na externa -Alternância involuntária -Relação interna/cinestésica -Relação externa/visual -Concentração p/ manter a persp.	-Externa ajudou a obter imagens mais precisas das dimensões do arco	-Facilidade no uso de ambas	-Não aborda	-Não aborda	-Não aborda	-Mais dificuldade de visualizar a região do arco na interna	-Transferência de informações entre as perspectivas
V10	-Mais facilidade na externa	-Mais dificuldade na interna	-Facilidade no uso de ambas	-Não aborda	-Não aborda	-Não aborda	-Melhora na interna	-Não aborda
V11	-Mais facilidade na interna -Alternância involuntária -Externa menos fluida	-Interna: dificuldade em visualizar distribuição de arco e mão esq. ao mesmo tempo	-Bom uso de ambas -Relação interna/cinestésica	-Facilidade no uso de ambas -Relação interna/cinestésica	-Facilidade em no uso de ambas -1ª sessão: Mais facilidade na externa	-Não aborda	-Facilidade no uso de ambas	-Mais facilidade na externa

		-Externa: cenas menos fluidas, mas mais precisas em relação à distribuição de arco			-2ª sessão: Mais facilidade na interna			
V12	-Externa c/ imagens desproporcionais (dificuldade na geração de imagens)	-Mais dificuldade na externa	-Mais dificuldade na externa	-Externa “surpreendentemente” mais detalhada	-Dificuldade no uso de ambas (dificuldade na geração de imagens)	-Dificuldade no uso de ambas	-Interna: dificuldade na geração de imagens -Externa: dificuldade de concentração	-Discreta melhora na externa

Texto elaborado à partir das informações da tabela sobre a utilização das Perspectivas interna e externa pelos voluntários entre os dias 1 e 8:

V1: Inicialmente relatou a dificuldade em permanecer em apenas uma perspectiva, com a ocorrência de alternância involuntária entre elas. Já no segundo dia apresentou um melhor controle sobre a alternância, e indicou a dificuldade em reconstruir imagens detalhadas na perspectiva externa. Tal dificuldade foi gradualmente diminuindo até que, no sétimo dia o relato indicou facilidade no uso de ambas as perspectivas de forma que, no oitavo dia, o uso da externa forneceu informações visuais que auxiliaram a identificação de um problema de continuidade no movimento do vibrato.

V2: O relato indica dificuldade no uso da externa, por não saber exatamente em quais sensações cinestésicas se concentrar quando no uso dessa perspectiva. Tal dificuldade persiste no segundo dia de exercícios e vai gradualmente diminuindo até que tem sua última manifestação no quinto dia, quando o voluntário descreveu dificuldade em visualizar a realização do *spiccato* em velocidade rápida nessa perspectiva. Os relatos subsequentes, dos dias seis a oito, indicam um bom uso de ambas as perspectivas durante os exercícios.

V3: Participante descreve dificuldade em ambas as perspectivas no primeiro dia. A dificuldade persiste na externa até o sétimo dia, com a descrição de imagens distorcidas e com muitas lacunas. No oitavo dia, porém, o relato considera a visualização em perspectiva externa um pouco mais detalhada que a interna. As menções à perspectiva interna ocorrem no dia dois, quando ela gera pouca resposta visual, e no dia sete, quando o relato mostra mais facilidade na reconstrução cinestésica nessa perspectiva.

V4: Os relatos dos dois primeiros dias indicam a dificuldade em controlar a alternância entre as perspectivas e mais facilidade em visualizar na perspectiva interna. A maior facilidade na interna permanece ao longo dos dias, manifestando-se especialmente no relato do dia sete. A maior dificuldade na externa também foi recorrente, embora os relatos indiquem uma melhora ao longo dos exercícios. Segundo os relatos, a maior facilidade em utilizar a perspectiva interna se deve ao fato de que, para esse voluntário, a reconstrução cinestésica, muito importante e aparentemente dominante, é mais facilmente recriada nessa perspectiva.

V5: A alternância involuntária entre as perspectivas é relatada nos dois primeiros dias do programa, mas esse problema não é citado posteriormente, o que indica a sua resolução por meio dos exercícios. Já no terceiro dia o relato indica facilidade no uso de ambas as perspectivas, cada uma fornecendo informações diferentes durante o estudo mental. O relato do dia cinco indica mais facilidade em visualizar o *spiccato* na perspectiva interna, também por sua associação à modalidade cinestésica. As dificuldades em ambas as perspectivas relatadas no oitavo dia devem-se, segundo o relato, ao fato de que o participante ficou um dia sem realizar o estudo mental e isso provocou um decréscimo em suas habilidades imaginativas, especialmente as visuais.

V6: O voluntário relata, já no início do programa, facilidade em ambas as perspectivas, inclusive com uma desejável transferência de informações visuais entre elas. No quarto dia relatou dificuldade em escolher um ângulo de observação na perspectiva externa, algo que foi resolvido e não foi relatado posteriormente. A interação entre as perspectivas forneceu informações visuais para a correção de aspectos posturais, segundo o relato do dia cinco. No sexto dia relatou a necessidade de se concentrar para manter a visualização na perspectiva externa, com tendência à migração involuntária para a interna. O relato do dia sete indicou que a visualização externa é facilitada pela utilização de um palco como cenário. No oitavo dia relatou mais facilidade em utilizar a perspectiva interna para a realização do exercício de *vibrato*.

V7: Voluntário relatou maior facilidade na perspectiva interna nos dois primeiros dias do programa. Nos demais dias o assunto “perspectivas” não foi mais abordado, mas a natureza dos relatos indica uma boa utilização e facilidade tanto na externa como na interna.

V8: Voluntário não aborda o assunto “perspectivas” em seus relatos. A grande dificuldade na modalidade visual (dificuldades em gerar e manipular imagens precisas, nítidas e detalhadas) pode ser um indicativo de dificuldades equivalentes no uso das perspectivas.

V9: O relato do primeiro dia indica mais facilidade na perspectiva externa, na qual o voluntário teve melhor desenvoltura na utilização da modalidade visual. Na interna foi descrita maior facilidade com a modalidade cinestésica. Também foi relatada alternância

involuntária entre as perspectivas, evidenciando a necessidade de concentração para a permanência em apenas uma delas. O relato do segundo dia traz a utilização da externa para uma melhor visualização das dimensões do arco. Entre os dias quatro e seis o assunto não é abordado, mas o conteúdo dos relatos indica um bom uso de ambas as perspectivas. O relato do sétimo dia guarda alguma relação com o do segundo, pois mostra a dificuldade em visualizar regiões do arco com precisão na perspectiva interna. Por fim o relato do oitavo dia mostra uma boa transferência de informações visuais entre as perspectivas, indicando facilidade no uso de ambas.

V10: Os relatos dos primeiros dois dias indicam mais facilidade com a externa e alguma dificuldade com a interna, algo que parece ter sido atenuado no terceiro dia. Entre os dias quatro e seis o assunto não é abordado, mas a citação de uma melhora na perspectiva interna no relato do sétimo dia deixa subentendida a dificuldade no uso dessa perspectiva nos dias anteriores. No oitavo dia o assunto novamente não é abordado.

V11: O relato do primeiro dia indica mais facilidade na interna, com alternância involuntária e pouca fluidez na externa. Já no segundo dia, na interna, o voluntário apresentou dificuldade em visualizar a distribuição de arco e a mão esquerda ao mesmo tempo, algo que foi melhor visualizado na externa, apesar da menor fluidez das imagens. Nos dias três e quatro o relato mostra facilidade no uso de ambas as perspectivas e maior facilidade na utilização da modalidade cinestésica na interna. No sexto dia o assunto não é abordado, no sétimo é relatado o bom uso de ambas e no oitavo temos a melhora da fluidez na visualização através da perspectiva externa.

V12: Os relatos desse participante mostram múltiplas dificuldades na utilização de ambas as perspectivas. Em todos os oito primeiros dias temos a recorrência de uma grande dificuldade na utilização da modalidade visual, que se manifestou na forma de problemas na geração, manutenção e manipulação de imagens. Dessa maneira, em ambas as perspectivas, as imagens eram frequentemente desproporcionais, falhadas, descontroladas e pouco nítidas. Nos três primeiros dias temos o relato de maior dificuldade na externa, com a ocorrência de imagens desproporcionais. Porém, no dia quatro, o relato descreve a perspectiva externa como “surpreendentemente” mais detalhada. Entre os dias cinco e sete os relatos descrevem a dificuldade no uso de ambas as perspectivas, enquanto o relato do oitavo dia indica uma discreta melhora na externa.

Tabela 2: Relatos sobre uso da Modalidade Visual entre os dias 1 a 8:

Voluntário/ Dia	1	2	3	4	5	6	7	8
V1	-Dificuldade com nitidez	1ª sessão: mais facilidade em visualizar a mão esquerda; dificuldade em visualizar o ambiente 2ª sessão: sem a geração de imagens	-Perda de visualização quando outras modalidades estão presentes	-Facilidade na visualização	-Relato ausente	-Melhora na geração de imagens; -Perda de visualização quando outras modalidades estão presentes	-Geração de imagens melhorou ao longo do exercício	-Boa visualização
V2	-Facilidade na visualização	-Mais facilidade na modalidade auditiva do que na visual	-Mais facilidade nas modalidades auditiva e cinestésica que na visual	-Relato ausente	-Boa geração de imagens, porém com dificuldade em visualizar o spiccato rápido	-Boa geração de imagens	-Não aborda	-Boa visualização
V3	-Imagens falhadas, desproporcionais -Dificuldade em visualizar suas mãos	-Dificuldade na geração de imagens -Imagens falhadas	-Dificuldade na geração e manipulação das imagens	-Imagens 'picotadas' e desproporcionais	-Imagens não realistas (espaleira diferente da real)	-Dificuldade na geração e manipulação das imagens -Desconexão visual/auditiva	-Dificuldade na geração e manipulação das imagens	-Imagens indicaram falhas nos movimentos e posicionamento
V4	-Boa visualização do ambiente	-Facilidade na geração de imagens	-Facilidade na geração de imagens	-Dificuldade na geração e manipulação de imagens na persp. externa	-Facilidade na geração de imagens	-Não aborda	-Melhora na fluidez das imagens (por estimular menos a modalidade cinestésica)	-Não aborda

V5	-Imagens falhadas, desproporcionais e descontroladas -Dificuldade em visualizar com nitidez	-Dificuldade na geração, manutenção e manipulação de imagens	-Dificuldade na geração, manutenção e manipulação de imagens	-Melhora na visualização	-Facilidade na visualização de cenários	-Melhora na geração de imagens (braço direito) -Mudança de cenário deixa imagens mais realistas	-Dificuldade na visualização	-Imagens com muitas lacunas
V6	-Facilidade na visualização	-Facilidade na visualização	-Não aborda	-Não aborda	-Não aborda	-Não aborda	-Não aborda	-Não aborda
V7	-Facilidade na visualização -Visão foi modalidade mais apurada -Imagens detalhadas, nítidas e realistas	-Facilidade na visualização	-Não aborda	-Facilidade na visualização	-Facilidade na visualização	-Não aborda	-Facilidade na visualização	-Mais informação cinestésica do que visual sobre o vibrato
V8	-Dificuldade na visualização -Dificuldade na geração de imagens	-Dificuldade na geração de imagens	-Relato ausente	-Relata imagens mais precisas	-Não conseguiu gerar imagens	-Não aborda (diretamente)	-Melhora na geração de imagens	-Não aborda
V9	-Facilidade na visualização	1ª sessão: dificuldade em visualizar as dimensões do arco 2ª sessão: resolveu o problema das dimensões do arco; persp. externa auxiliou	-Relata grande facilidade na visualização	-Não aborda (sem dificuldades)	-Relata grande facilidade na visualização	-Não aborda (sem dificuldades)	-Dificuldade em visualizar (por causa da natureza do exercício)	-Boa visualização -Transferência de informação visual entre as perspectivas

V10	-Dificuldade em gerar imagens nítidas	-Dificuldade em gerar imagens nítidas	-Melhora na nitidez das imagens	-Melhora na geração de imagens	-Dificuldade com nitidez	-Boa geração de imagens	1ª sessão: boa visualização 2ª sessão: imagens descontroladas	-Ainda pequenas falhas e aceleração nas imagens
V11	-Facilidade na visualização	-Facilidade na visualização; entretanto, na persp. externa imagens ficam cortadas	-Facilidade na visualização	-Facilidade na visualização	-Facilidade na visualização, porém com algumas pequenas falhas	-Facilidade na visualização -Desconexão visual/cinestésica	-Facilidade na visualização	-Usou recurso de exagero do movimento para ter uma visualização melhor
V12	-Dificuldade em gerar, manter e manipular imagens	-Dificuldade em gerar, manter e manipular imagens	-Dificuldade em gerar, manter e manipular imagens	-Dificuldade em gerar, manter e manipular imagens	-Dificuldade em gerar, manter e manipular imagens	-Dificuldade em gerar, manter e manipular imagens	-Dificuldade em gerar, manter e manipular imagens	-Dificuldade em gerar, manter e manipular imagens

Texto produzido à partir da tabela sobre os relatos referentes à Modalidade Visual, produzidos pelos voluntários entre os dias 1 e 8:

V1: Os relatos desse voluntário indicam uma progressiva melhora no uso da modalidade visual nos primeiros oito dias do programa. Inicialmente observa-se a dificuldade em gerar imagens nítidas no primeiro dia. No segundo, há o relato da dificuldade em visualizar o ambiente na primeira sessão do exercício, e na segunda sessão o relato indica a completa ausência de imagens. No terceiro dia o relato descreve a dificuldade do voluntário em manter a modalidade visual quando as modalidades auditiva e cinestésica estão presentes: a visual desaparece. Já no quarto dia observa-se uma melhora na visualização, em contraste com os dias anteriores. No sexto dia, apesar da descrição de uma melhora na geração de imagens, ainda persiste a dificuldade em manter a modalidade visual combinada às demais. Os dias sete e oito demonstram uma progressiva melhora na recriação visual, sendo que no oitavo a visualização se dá de forma satisfatória.

V2: O primeiro relato demonstra facilidade no uso da modalidade visual, enquanto os relatos dos dias dois e três evidenciam a maior facilidade do voluntário em lidar com as modalidades auditiva e cinestésica do que com a visual. Entre os dias cinco e oito, apesar da dificuldade específica em visualizar o movimento do *spiccato* rápido no quinto dia, observa-se uma boa reconstrução visual do participante, conduzindo a uma boa visualização no oitavo dia do programa.

V3: Os relatos desse participante evidenciam grande dificuldade no uso da modalidade visual. As dificuldades na geração e manipulação de imagens são observadas já no dia um, com a descrição de imagens desproporcionais e com lacunas que persistem até o dia sete. No dia seis ocorre também um relato sobre a desconexão entre a modalidade visual e a auditiva, ou seja, a imagem visualizada não corresponde ao som imaginado. No oitavo dia, porém, a reconstrução visual auxilia a identificação de um problema técnico na mão esquerda, o que pode indicar um ganho de habilidade visual.

V4: Observa-se pelos relatos que esse participante apresentou facilidade na modalidade visual desde o primeiro dia. A exceção é o dia quatro, cujo relato indicou dificuldade na recriação e manipulação de imagens na perspectiva externa. No quinto dia o relato volta a indicar facilidade. O assunto não foi abordado nos dias seis e oito, enquanto no dia sete

observa-se que, ao estimular menos a modalidade cinestésica, o participante obteve uma visualização mais fluida.

V5: Os relatos dos três primeiros dias indicam dificuldade na geração e manipulação de imagens. Nos dias quatro, cinco e seis observa-se uma progressiva melhora no uso da modalidade visual, principalmente na visualização de cenários. No dia sete apresentou dificuldade em manter as imagens por falta de concentração, enquanto a visualização do dia oito foi prejudicada pelo fato do participante ter quebrado a sequência dos exercícios, ficando um dia sem praticar o estudo mental.

V6: O participante relatou facilidade no uso da modalidade visual nos dois primeiros dias. Entre os dias três e oito o assunto não é abordado diretamente, mas o detalhamento na descrição das cenas imaginadas e o uso das perspectivas indica claramente um bom uso da modalidade.

V7: A facilidade no uso da modalidade visual foi relatada desde os primeiros dias do programa. No primeiro dia a reconstrução visual é indicada pelo voluntário como a mais apurada. Mesmo quando não abordada diretamente, como nos dias três e seis, a descrição da atividade do arco indica sempre uma boa habilidade de visualização. A única exceção é o relato do dia oito, quando o participante relata mais informação cinestésica do que visual sobre o exercício de *vibrato*.

V8: Nos relatos dos dias um e dois observa-se a dificuldade do participante em relação à visualização, manifesta na dificuldade de geração de imagens. Tal dificuldade persiste nos dias quatro, quando o relato indica imagens imprecisas, e cinco, quando o participante não conseguiu gerar imagens em sua mente. Enquanto nos dias seis e oito não há a abordagem do tema, no dia sete o voluntário descreve uma melhora na geração de imagens.

V9: Os relatos desse participante indicam grande facilidade na visualização. Em todos os relatos é notória sua habilidade em criar e manipular informações visuais em sua mente. Mesmo quando não abordada diretamente, como nos dias quatro e seis, a descrição de facilidade na realização das atividades propostas no exercício não deixa dúvidas sobre o bom uso da modalidade visual. A única exceção é o relato do dia sete, quando o

participante relata dificuldade em visualizar. Uma análise desse relato indica que a dificuldade está mais ligada à natureza do exercício (alternância de notas ligadas e desligadas em uma escala) do que à visualização em si.

V10: Os relatos indicam a dificuldade recorrente em relação à nitidez das imagens. Tal dificuldade é relatada nos dias um e dois, seguidos por relatos de melhora na geração e nitidez das imagens nos dias três e quatro. No dia cinco a dificuldade com a nitidez aparece novamente, seguida por um relato de boa visualização no dia seis. O dia sete apresentou uma boa visualização na primeira sessão, enquanto a segunda ocorreu com imagens descontroladas. Por fim, o relato do dia oito ainda apontou pequenas falhas de nitidez e tendência à aceleração nas imagens.

V11: Esse participante relatou facilidade na visualização em todos os dias dessa primeira fase do programa. Entretanto, no dia três observa-se pequenas falhas de continuidade nas imagens na perspectiva externa, bem como pequenas falhas no dia cinco. No sexto dia há o relato de uma desconexão entre as modalidades visual e cinestésica, situação na qual a reconstrução cinestésica não corresponde ao movimento visualizado. No oitavo dia o participante buscou solucionar essa discrepância exagerando o movimento do *vibrato* para conseguir uma melhor visualização.

V12: Os relatos desse voluntário indicam extrema dificuldade em gerar, manter e manipular imagens durante o estudo mental. Tais dificuldades foram relatadas em todos os oito dias dessa primeira fase do programa de estudo mental. Em apenas algumas situações muito pontuais o participante conseguiu recriar uma representação visual clara, que rapidamente se perdeu.

Tabela 3: Relatos sobre uso da Modalidade Auditiva entre os dias 1 a 8:

Voluntário/Dia	1	2	3	4	5	6	7	8
V1	-Boa reconstrução auditiva	-Idem dia 1	-Boa reconstrução das dinâmicas <i>forte e piano</i>	-Boa reconstrução auditiva	-Relato ausente	-Dificuldade em reconstruir o som da metade inferior do arco	-Boa reconstrução auditiva	-Boa reconstrução auditiva
V2	-Não aborda	-Boa reconstrução auditiva -Mais facilidade na auditiva que na visual	-Boa reconstrução das dinâmicas <i>forte e piano</i>	-Relato ausente	-Boa reconstrução auditiva -“O som foi o parâmetro mais claro”	-Boa reconstrução auditiva	-Boa reconstrução auditiva	-Dificuldade em perceber as diferenças sonoras entre variações de vibrato
V3	-Dificuldade com reconstrução auditiva -Desconexão auditiva/cinestésica	-Desconexão auditiva/ Cinestésica	-Dificuldade em controlar parâmetros Auditivos (dinâmica, acento, timbre)	-Aborda questão timbrística de maneira confusa	- Reconstrução auditiva mescla o som do violino com a própria voz -Apenas identifica problemas de reconstrução de timbre e caráter	-Desconexão auditiva/visual	-Apenas relata que buscou imaginar o melhor som possível	-Imaginou o som desejado
V4	-Não aborda	-Boa reconstrução auditiva - Reconstrução o auditiva mescla o	-Boa reconstrução das dinâmicas <i>forte e piano</i> -Relação auditiva/cinestésica	-Não aborda	-Não aborda	-Não aborda	-Não aborda	-Não aborda

		som do violino com a própria voz						
V5	-Reconstrução auditiva irregular	-Boa reconstrução auditiva -Mistura do som do violino c/ a voz	- Reconstrução auditiva mescla o som do violino com a própria voz -Pouca diferenciação entre <i>forte e piano</i>	- Descontrole de afinação: afinação meio tom abaixo - Desafinação na região aguda	-Mistura do som do violino c/ a voz -Perde facilmente as relações intervalares	-Afinação interna meio tom abaixo da real -Som do violino cada vez mais real	- Mistura do som do violino c/ a voz	-Dificuldade com as relações intervalares -Desconexão auditiva/cinestésica
V6	-Boa reconstrução auditiva	-Não aborda	-Boa reconstrução auditiva -Relação auditiva/cinestésica	-Boa reconstrução auditiva	-Não aborda	-Não aborda	- Boa reconstrução auditiva -Identifica acento indesejado e falta de qualidade no som	-Não aborda
V7	-Não aborda (apenas a própria voz narrando)	-Boa reconstrução auditiva	-Boa reconstrução auditiva	-Boa reconstrução auditiva	-Boa reconstrução auditiva	-Boa reconstrução auditiva	- Na reconstrução auditiva identifica acento indesejado decorrente de má distribuição de arco -Relação auditiva/visual	-Boa reconstrução auditiva
V8	-Boa reconstrução auditiva	-Boa reconstrução auditiva	-Relato ausente	-Relata audição	-Não aborda	-1ª sessão: Relata que som não	-Mais controle na reconstrução auditiva.	-Relata satisfação com resultado

				clara do timbre		muda nas diferentes regiões do arco -2ª sessão: Melhor qualidade sonora na metade superior do arco	Identifica defeitos e falta de precisão no som (barriga, falha no som, controle de golpe, diferença nas notas)	sonoro: “o som estava ótimo”
V9	-Não aborda	-Boa reconstrução auditiva	-Boa reconstrução auditiva	-Boa reconstrução auditiva -Corrige problemas identificados	-Boa reconstrução auditiva	-Boa reconstrução auditiva	-Não aborda (dificuldade c/ a natureza do exercício)	-Não aborda
V10	-Boa reconstrução auditiva	-Boa reconstrução auditiva	-Dificuldade em reconstruir a dinâmica <i>piano</i>	-Identifica falta de qualidade sonora no talão	-Não aborda	-Boa reconstrução auditiva	-Boa reconstrução sonora	-Relação auditiva/cinestésica : muda pressão dos dedos sobre as cordas p/ obter outro resultado sonoro
V11	-Boa reconstrução auditiva	-Boa reconstrução auditiva	-Boa reconstrução auditiva -Dinâmica <i>forte</i> gera mais resposta cinestésica	-Boa reconstrução auditiva	-Boa reconstrução auditiva -Leve desconexão auditiva/cinestésica	-Boa reconstrução auditiva -Ao imaginar o som de maneira mais realista a visualização foi facilitada (som mais ‘sujo no talão)	-Boa reconstrução sonora (dificuldade c/ a natureza do exercício)	-Desconexão auditiva/visual ocorria se não exagerasse o movimento

V12	-Não aborda	-Aborda apenas o ato de afinar o instrumento	-Aborda sem descrever características relevantes	-Não aborda	-Boa reconstrução auditiva e cinestésica; não consegue realizar a reconstrução visual	-Pouca abordagem auditiva -Relata falta de qualidade sonora	-Dificuldade em manter as três modalidades simultaneamente e (perda da visual)	-Não aborda
-----	-------------	--	--	-------------	---	--	--	-------------

Texto elaborado à partir da tabela sobre os relatos da modalidade auditiva entre os dias 1 e 8:

V1: Os relatos desse participante indicam facilidade no uso da modalidade auditiva, marcada pela reconstrução sonora bastante precisa e realista durante o estudo mental. A única exceção ocorreu no relato do dia seis, quando o voluntário encontrou dificuldade em recriar a imagem sonora do *martelé* na metade inferior do arco. Essa dificuldade, no entanto, está mais ligada à estranheza ao realizar o golpe nessa região do arco do que ao estudo mental.

V2: Voluntário descreve grande facilidade na utilização da modalidade auditiva, inclusive referindo-se a ela como o parâmetro mais claro no exercício do dia cinco. A única dificuldade relatada em relação a essa modalidade ocorreu no dia oito, quando o participante teve dificuldade em recriar a imagem sonora de diferentes tipos de *vibrato*.

V3: Este participante relatou múltiplas dificuldades na utilização da modalidade auditiva. Nos relatos dos dias um e dois encontram-se referências à desconexão entre as modalidades auditiva e cinestésica, ou seja, durante o exercício mental, o voluntário identificou que o som imaginado não correspondia à sensação de movimento que o gerou. No dia três observa-se a dificuldade em controlar parâmetros da reconstrução auditiva, pois a descrição sobre o som imaginado indica descontrole em relação à dinâmica, acentuação e timbre. Outra evidência desse descontrole é relatada no dia cinco, quando o som do violino imaginado vinha mesclado à própria voz do voluntário dizendo o nome das notas correspondentes. Nos dias sete e oito os relatos indicam apenas que o voluntário buscou imaginar o melhor som possível.

V4: As menções à modalidade auditiva ocorrem apenas nos dias dois e três ao longo dos relatos desse participante. No dia dois o relato indica uma boa reconstrução auditiva, embora o som do violino tenha sido imaginado mesclado à própria voz do participante dizendo o nome das notas correspondentes. Já no dia três, além da boa reconstrução auditiva das dinâmicas *piano* e *forte*, é também relatada a relação entre as modalidades auditiva e cinestésica, situação na qual a recriação sonora se dá tanto pela audição interna quanto pela recriação da sensação de vibração do instrumento nos dedos e na clavícula.

Nos dias em que a modalidade auditiva não é abordada os relatos indicam, de maneira indireta, uma boa recriação auditiva.

V5: No relato do dia um observamos uma reconstrução auditiva irregular. No dia dois a reconstrução foi mais satisfatória, embora o som do violino surgisse mesclado à voz do participante dizendo o nome das notas correspondentes. No dia três a mistura do som do violino com a voz permanece, além de haver pouca diferenciação auditiva entre as dinâmicas *forte* e *piano*. No quarto dia foi relatada a dificuldade em controlar a afinação, sendo que o som imaginado estava meio tom abaixo do real. No quinto dia, além da mistura do som do violino com a voz, é relatada a dificuldade em manter relações intervalares. No sexto dia o som do violino foi descrito com mais realismo e a afinação manteve-se meio tom abaixo da real. No dia sete permaneceu a mistura do som do violino com a voz, e no oitavo foram relatadas a dificuldade com as relações intervalares e a desconexão auditiva/cinestésica, na qual o movimento do vibrato não gerava o resultado sonoro correspondente (o som continuava sem *vibrato*). No mesmo exercício essa desconexão foi resolvida pelo participante.

V6: Os relatos desse participante indicam uma boa reconstrução auditiva. Mesmo quando o assunto não é abordado diretamente o detalhamento dos relatos mostra um bom uso da modalidade auditiva. No dia três foi relatada a relação auditiva/cinestésica, na qual o participante descreve uma boa reconstrução auditiva e tátil das dinâmicas *forte* e *piano*.

V7: Os relatos indicam facilidade no uso da modalidade auditiva. No dia sete observa-se a relação entre as modalidades auditiva e visual. Nessa situação, ao identificar a má distribuição do arco e tentar corrigi-la o voluntário imaginou um acento sonoro.

V8: Esse voluntário relata facilidade no uso da modalidade auditiva, com uma refinada recriação auditiva que, no dia sete, permitiu a identificação de alguns problemas sonoros no exercício.

V9: Esse participante relata, direta e indiretamente, facilidade na recriação auditiva. Apenas o relato do dia sete indica alguma dificuldade, que parece estar mais relacionada à especificidade técnica do exercício, que envolvia alternância de notas ligadas e desligadas em uma escala, do que ao estudo mental.

V10: Os relatos desse voluntário indicam um bom uso da modalidade auditiva. No dia três, entretanto, ele relata dificuldade na reconstrução auditiva da dinâmica *piano*. No oitavo dia há a referência à uma refinada relação entre as modalidades auditiva e cinestésica. Nesse relato o participante descreve como a mudança na pressão dos dedos sobre as cordas alterou o resultado sonoro durante o estudo mental.

V11: Os relatos dos quatro primeiros dias descrevem uma boa utilização da modalidade auditiva. No quinto dia é relatada uma leve desconexão entre as modalidades auditiva e cinestésica, com o som imaginado não correspondendo à sensação de movimento reconstruído. No dia seis, ao imaginar o som da maneira mais semelhante possível ao seu som real, a visualização foi mais fluida. No dia sete a dificuldade descrita está mais relacionada à natureza do exercício (alternância de notas ligadas e desligadas em uma escala) do que ao estudo mental. No oitavo dia buscou exagerar o movimento do *vibrato* para reconstruir um resultado sonoro mais rico.

V12: Os relatos desse participante abordam de maneira muito superficial a modalidade auditiva. Apenas no dia cinco o voluntário descreve uma boa reconstrução auditiva e cinestésica, mas não consegue realizar a reconstrução visual.

Tabela 4: Relatos sobre uso da Modalidade Cinestésica entre os dias 1 a 8:

Voluntário/Dia	1	2	3	4	5	6	7	8
V1	-Boa reconstrução cinestésica (temperatura)	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica	-Relato ausente	-Boa reconstrução cinestésica -Dificuldade em manter as três modalidades simultaneamente (perda da visual)	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica
V2	-Boa reconstrução cinestésica -Dúvida sobre sensação cinestésica em terceira pessoa	-Não aborda	-Boa reconstrução cinestésica	-Relato ausente	-Dificuldade em reconstruir sensação de movimento do <i>spiccato</i> rápido	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica	-Dificuldade na reconstrução cinestésica
V3	-Dificuldade na reconstrução cinestésica -Desconexão cinestésica/auditiva	-Dificuldade na reconstrução cinestésica	-Dificuldade na reconstrução cinestésica	-Dificuldade na reconstrução cinestésica	-Dificuldade na reconstrução cinestésica	-Dificuldade na reconstrução cinestésica	-Mais facilidade cinestésica na perspectiva interna	-Dificuldade na reconstrução cinestésica
V4	-Conflito entre sensação real e imaginada	-Relação cinestésica/perspectiva interna	-Relação cinestésica/auditiva	-Dificuldade na reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica -Menor estímulo do tato ajuda a visualizar	-Sensação tátil influencia controle do golpe de arco	- Menor estímulo cinestésico melhora modalidade visual	-Boa reconstrução cinestésica
V5	-Boa reconstrução cinestésica, com leve descontrole	-Dificuldade na reconstrução cinestésica	-Leve dificuldade na reconstrução cinestésica	-Persiste leve dificuldade	-Melhora na reconstrução cinestésica	-Melhora na reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica,	-Boa reconstrução cinestésica,

	-Sensações táteis mais fáceis do que as visuais	-Relação cinestésica/perspectiva interna		na reconstrução cinestésica			porém com falha na modalidade visual	porém com leve desconexão em relação à auditiva
V6	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica	-Não aborda	-Boa reconstrução cinestésica	-Não aborda	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica
V7	-Boa reconstrução cinestésica	-Não aborda	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica	-Dificuldade em sentir ações da mão direita	-Boa reconstrução cinestésica	-Dificuldade em sentir a mão direita	-Boa reconstrução cinestésica
V8	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica	-Relato ausente	-Boa reconstrução cinestésica	-Dificuldade na reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica na segunda sessão
V9	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica -Relação cinestésica/perspectiva externa	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica	-Não aborda (dificuldade com a natureza do exercício)	-Boa reconstrução cinestésica
V10	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica	-Não aborda	-Não aborda	-1ª sessão: boa -2ª sessão: não aborda (dificuldades)	-Boa reconstrução cinestésica
V11	-Dificuldade em sentir a temperatura	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica, principalmente na dinâmica <i>forte</i>	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica; entretanto, dificuldade em sentir o movimento na	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica	-Boa reconstrução cinestésica, especialmente na segunda sessão

					velocidade média			
V12	-Aborda superficialmente (dificuldade de concentração)	-Dificuldade na reconstrução cinestésica	-Dificuldade na reconstrução cinestésica	-Não aborda	-Relato indica o uso das modalidades auditiva e cinestésica, e a ausência da visual	-Dificuldade na reconstrução cinestésica	-Dificuldade na reconstrução cinestésica, embora às vezes seja guiado pelo tato por falta do elemento visual	-Não aborda

Texto elaborado à partir da tabela sobre modalidade Cinestésica entre dias 1 e 8:

V1: Os relatos desse participante indicam um bom uso da modalidade cinestésica, sem registrar nenhuma dificuldade. O relato do dia seis retrata a dificuldade em manter as três modalidades ao mesmo tempo, sendo que a visual era perdida enquanto a cinestésica e a auditiva eram mantidas.

V2: O relato do primeiro dia indica uma boa reconstrução cinestésica, ainda que tenha surgido a dúvida sobre a percepção das sensações durante a visualização na perspectiva externa. O relato do dia dois não aborda o tema, enquanto o do dia três mostra um bom uso dessa modalidade. No quinto dia é relatada a dificuldade em reconstruir a sensação de movimento no *spiccato* rápido. Nos dias seis e sete os relatos indicam facilidade no uso da modalidade, enquanto no dia oito foi relatada dificuldade em realizar os exercícios de *vibrato*, apesar de descrever boa reconstrução cinestésica.

V3: Os relatos do participante indicam dificuldade na utilização da modalidade cinestésica em todos os dias. A única exceção, ainda que parcial, ocorreu no dia sete, em que o participante declara ter mais facilidade cinestésica na perspectiva interna. No primeiro dia foi relatada também a desconexão entre a modalidade cinestésica e a auditiva, sendo que o som imaginado não correspondia à sensação cinestésica do movimento que o gerou.

V4: No primeiro dia o relato indica o conflito entre imaginar a sensação cinestésica de estar em pé enquanto o participante estava fisicamente sentado. No segundo dia o voluntário relata mais facilidade no uso da modalidade cinestésica na perspectiva interna. No terceiro dia há a combinação entre a cinestésica e a auditiva, em que a diferença entre as dinâmicas *forte* e *piano* é percebida tanto pelo som como pela vibração do instrumento. No quarto temos o único relato de dificuldade em recriar sensações cinestésicas, em contraste com os dias seguintes, que indicaram uma boa utilização dessa modalidade. Nesse participante a modalidade cinestésica parece ser dominante, ao ponto de subjugar as demais; no relato do dia sete, ao estimular menos a memória tátil, o participante conseguiu melhores resultados na fluidez das imagens.

V5: O relato do dia um indica uma boa reconstrução cinestésica, com leve descontrole e a reconstrução das sensações táteis com maior facilidade do que as visuais. No dia dois é relatada a dificuldade na reconstrução cinestésica, ao mesmo tempo em que indica maior facilidade do uso dessa modalidade na perspectiva interna. Nos dias três e quatro foi citada a dificuldade no uso da cinestesia, enquanto nos dias cinco e seis foi descrita uma melhora na reconstrução cinestésica. Nos dias sete e oito os relatos mostraram uma boa reconstrução cinestésica, sendo que no dia sete houve falha na modalidade visual e no oitavo uma desconexão com a modalidade auditiva, em situação na qual o movimento imaginado não guardava correspondência com o som recriado.

V6: Esse participante relatou facilidade no uso da modalidade cinestésica em quase todos os dias, com exceção dos dias quatro e seis. Mesmo nos dias em que não há referência direta à essa modalidade, os relatos indicam facilidade na recriação cinestésica. O participante finaliza o dia oito descrevendo a realização mental de movimento de *vibrato* de pulso, o qual não realiza ainda de forma organizada na execução real.

V7: Os relatos dos quatro primeiros dias indicam bom uso da cinestesia. A falta de menção no dia dois deixa subentendida a boa recriação sensorial. Nos dias cinco e sete é relatada a dificuldade em recriar as sensações referentes à mão direita, cujo provável motivo é a falta de uma maior consciência sobre os movimentos da mão direita durante o estudo físico. Nos demais dias o relato carregado de detalhes demonstra a facilidade cinestésica.

V8: Os relatos de todos os dias indicam boa reconstrução cinestésica com descrição detalhada dos movimentos empregados, com exceção dos dias três, cujo relato não foi entregue pelo participante, e do dia cinco, onde foi citada dificuldade no uso da modalidade.

V9: Os relatos de todos os dias indicam grande facilidade na reconstrução cinestésica com exceção do dia sete, em que o assunto não é abordado e o participante descreveu dificuldade com aspectos técnicos do exercício (alternância entre notas ligadas e desligadas em uma escala). No dia dois foi relatada a maior facilidade cinestésica na perspectiva externa.

V10: Os relatos de todos os dias indicam grande facilidade na reconstrução cinestésica descrevendo com detalhamento os movimentos empregados, com exceção do dia cinco, no qual o tema não é abordado.

V11: Os relatos de todos os dias indicam grande facilidade na reconstrução cinestésica com exceção do dia um, em que o participante teve dificuldade em recriar a sensação de temperatura. No dia dois relatou mais facilidade na perspectiva interna. No dia três a cinestesia foi mais fácil na dinâmica *forte*. No dia seis o movimento que sentia não correspondia exatamente com o que enxergava, ou o som estava leve demais para parecer que estava no talão

V12: Os relatos de todos os dias indicam grande dificuldade na reconstrução cinestésica. Participante relata reconstruir movimentos menores como abrir a caixa do violino e apertar as cordas, mas descreve descontrole nas mesmas tarefas nos dias seis e sete. Relato indica primordialmente um descontrole principalmente dos movimentos do braço direito, apesar de, no dia três, descrever boa realização desses.

3.2.1 Considerações sobre os relatos da primeira fase do programa (dias 1 a 8)

Uma dificuldade frequente que ocorreu principalmente nos primeiros dias do programa entre os voluntários foi a alternância involuntária entre as perspectivas. As referências a esse problema, no entanto, diminuem e desaparecem ao longo dos exercícios. Os relatos também evidenciam a estreita ligação entre modalidade visual e o uso de perspectivas, visto que as perspectivas dependem fundamentalmente da recriação de imagens para sua utilização. A preferência manifestada por alguns participantes por uma perspectiva ou outra esteve relacionada à associação entre perspectivas e modalidades. Aqueles que, por exemplo, relataram maior facilidade na interna tinham mais facilidade na reconstrução cinestésica nessa perspectiva, relação já exposta no capítulo dois. Por outro lado, a preferência pela externa está ligada a uma predileção pela modalidade visual durante o estudo mental, sendo que os participantes com maior facilidade nessa perspectiva tinham a reconstrução visual como um aspecto dominante na recriação de imagens mentais. Observamos, portanto, que a perspectiva interna favorecia a recriação de sensações cinestésica e a externa a recriação de cenas baseadas

preferencialmente na modalidade visual. Isso não exclui, no entanto, a boa utilização dessas duas modalidades em ambas as perspectivas por vários dos participantes.

A boa utilização da modalidade auditiva foi descrita por praticamente todos os participantes, com a exceção de V3 e V12. O participante V5, embora tenha apresentado a dificuldade em desvincular a imaginação do som do violino da própria voz inicialmente, apresentou significativa melhora nessa modalidade ao longo dos exercícios. A modalidade cinestésica foi, segundo os relatos, utilizada com maior facilidade pelos voluntários, com a exceção de V3 e V12.

Um fenômeno observado foi a associação entre modalidades para recriação de um elemento. Por exemplo, V4 descreve como a recriação de um som em dinâmica *forte* se dava tanto pela audição interna como pela sensação da vibração do instrumento; nesse caso, as modalidades auditiva e cinestésica contribuem para a recriação de um mesmo aspecto sonoro.

Também observou-se a desconexão entre modalidades em alguns relatos, o que significa que, nesses casos, o som gerado não correspondia à sensação ou ao visual do movimento que o gerava. Alguns exemplos encontrados foram: som de *vibrato* sem o movimento correspondente da mão, sons curtos com arcadas longas, e a ausência de som quando se beliscava as cordas do instrumento. Todas essas desconexões, no entanto, resolveram-se ao longo da primeira fase do programa.

É evidenciado pelos relatos o fato de que, quando o participante não tem familiaridade com um exercício ou técnica específica no estudo real, apresenta maiores dificuldades na realização de estudo mental que envolva esses exercícios ou técnicas. Como exemplo citamos a dificuldade relatada por alguns participantes em recriar mentalmente diferentes tipos de *vibrato*. Aqueles que declararam não possuir essa técnica bem sedimentada no estudo real foram os indivíduos que descreveram dificuldades nesse aspecto durante o estudo mental.

Também foi possível perceber que, mesmo quando bem executados no estudo real, elementos sobre os quais os participantes não tinham uma percepção clara e consciente representavam um desafio durante o estudo mental. O exemplo a ser citado vem do relato de V7 que, embora tenha um bom controle sobre as ações da mão direita, relatou algumas dificuldades em sua reconstrução durante o estudo mental por não ter muita consciência sobre os próprios movimentos da mão direita durante o estudo físico.

Ao final dos exercícios dessa etapa, todos os participantes relataram bom desenvolvimento no controle sobre as perspectivas e modalidades. As exceções foram V3

e V12, que relataram a persistência de múltiplas dificuldades em todos os aspectos dos exercícios.

3.3 Segunda Fase do programa de estudo mental – dias 9 a 14

Para essa segunda fase, não houve a necessidade de elaborar as tabelas pois, diferentemente da primeira fase, na qual os participantes realizaram atividades com as mesmas escalas e exercícios técnicos, esta é composta por atividades que compreendem a escolha de excertos musicais de natureza e caráter distintos, o que torna necessária uma abordagem individualizada na análise de seus relatos. A análise dos relatos dessa segunda fase buscou evidenciar a maneira como cada voluntário, partindo das habilidades de estudo mental adquiridas na primeira fase, realizou a interação entre estudo mental e estudo real, quais foram os benefícios e dificuldades encontrados e de que maneira o estudo mental foi utilizado no aprimoramento do aprendizado e da performance. A seguir apresentamos uma seleção das informações mais relevantes extraídas dos relatos de cada voluntário.

Voluntário 1

Dia 09: Ao buscar a construção mental de uma versão idealizada do trecho musical escolhido o voluntário identificou, na primeira tentativa, o impulso de medir e controlar cada nota, algo que, segundo o relato, o participante tinha como meta (ou almejava realizar).

Em seguida buscou imaginar-se tocando como a violinista Hilary Hahn (importante solista internacional), e elencou como resultantes desse exercício alterações positivas no *vibrato*, na precisão do arco e no fraseado. Justamente essas alterações contrastam com a versão real do trecho pelo voluntário, que é marcada pelo *vibrato* “preso”, uma condução de frase que poderia ser mais exagerada e com maior quantidade de arco, segundo o relato.

Na segunda sessão do dia nove ele utilizou, de maneira instintiva, um modelo durante o estudo mental, visualizando um performer cujas características ou qualidades busca assimilar. Ao imaginar o trecho escolhido visualizou-se como se fosse a violinista Hilary Hahn, e isso tornou a execução prazerosa, segura e mais fluida, de maneira que o

voluntário não sentiu a necessidade de controlar todos os parâmetros da execução e, ainda assim, ela ocorreu de maneira bastante satisfatória.

Dia 10: Na primeira sessão o participante conseguiu construir mentalmente uma execução idealizada do trecho, caracterizada por dedos da mão esquerda mais relaxados e vibrato mais rápido. Na segunda sessão o participante relata que percebeu que a versão idealizada estava, na verdade, igual à sua execução real do trecho em relação à movimentação das mãos. Além disso, ele não conseguiu criar mentalmente o resultado sonoro de sua versão idealizada.

Dia 11: Ao imaginar a execução ideal, o participante relatou sentir nervosismo e repetir o início do trecho. Nessa primeira tentativa o trecho imaginado não atingiu o nível desejado pelo voluntário mas, apesar disso, apresentou algumas diferenças positivas em relação ao real, como maior expressividade, melhor condução de frase e uma dinâmica *piano* mais exagerada. Ao alternar com a execução real o participante relatou melhora na dinâmica *piano* e na condução do arco ao executar o trecho com o instrumento.

Dia 12: Em função da alternância entre a imaginação idealizada e a execução física do trecho escolhido, o voluntário relatou as diferenças entre ambas apontando que, “mentalmente as respirações são mais longas e tranquilas, as dinâmicas são mais exageradas, tenho mais controle do meu arco e os meus trinados são melhor digitados.” Em seguida tentou aproximar a versão real da idealizada e, ao executar fisicamente sentiu a sensação de estar “‘ficando para trás’ no tempo” na finalização da frase. Isso pode ser um indicativo da necessidade de que esse participante desenvolva maior controle de fraseado e controle da pulsação em sua prática violinística.

Dia 13: No relato desse dia o voluntário identificou que, mentalmente, possui mais calma e controle sobre suas intenções musicais, estando mais conectado às exigências musicais da peça e utilizando o *vibrato* e o arco de maneira subordinada ao fraseado que deseja executar. Sua descrição da utilização do arco não se deu em termos técnicos, mas foi feita através da conexão entre o movimento livre do arco e o fraseado. Ao executar fisicamente, no entanto, algumas características indesejadas ainda permaneceram, como a distribuição de arco imprecisa, qualidade sonora insuficiente no *piano* e uma certa rigidez no *vibrato*. É importante observar que, embora a execução física não tenha alcançado o mesmo

patamar técnico e expressivo da imaginada, o participante relata uma boa consciência das diferenças entre elas em todos os parâmetros envolvidos e percebe, portanto, qual deve ser o trabalho realizado para refinar e lapidar sua performance em busca do ideal criado em sua mente.

Dia 14: No exercício desse dia o participante relatou a recriação mental do nervosismo presente em uma situação de performance com público. Apesar disso, descreveu mais fluidez no início da peça e calma nas pausas, indicando progressiva melhora em seu controle do tempo na performance.

Voluntário 2

Dia 09: O relato desse dia indicou a dificuldade com o aumento súbito de complexidade, que passou de exercícios com escalas para a imaginação de um trecho musical complexo. Essa dificuldade se manifestou quando o voluntário relatou não conseguir imaginar os movimentos das mãos e dedos em conjunto com a divisão de arco, fraseado, e o controle de diversos parâmetros técnicos e musicais simultaneamente. A imagem sonora foi, no entanto, recriada com maior sucesso, uma vez que o participante relatou possuir um claro referencial sonoro extraído de gravações em sua mente. Ao apontar as diferenças entre o ideal imaginado e sua execução real identificou o fraseado como o elemento mais discrepante. Segundo o relato, quando o participante grava sua própria performance observa que o fraseado imaginado não se concretiza, uma vez que a execução real carece de contraste entre as dinâmicas e maior clareza no delineamento do fraseado.

Dia 10: O relato aponta que as dificuldades observadas no exercício do dia anterior foram resolvidas, que propõe a imaginação da execução de um trecho musical com o foco alternado na ação de uma mão de cada vez. Tal separação permitiu ao voluntário observar com precisão quais aspectos necessitam de maior atenção em sua performance. Em relação à mão esquerda identificou problemas com as mudanças de posição e *vibrato* e, ao tratar sobre o resultado dessa conscientização relatou a sensação de maior controle sobre a ação da mão esquerda. Quanto à mão direita, percebeu a necessidade de maior atenção em relação à distribuição de arco em função do fraseado. No final do relato, o participante faz uma observação importante de que a conexão entre a sensação física do

movimento e o resultado sonoro desejado depende do controle dos movimentos e da clareza das intenções musicais em sua mente.

Dia 11: Voluntário relatou a percepção da eficácia do estudo mental. Ao alternar a imaginação e a execução real da peça escolhida percebeu que as mudanças de posição imaginadas não correspondiam ao seu estudo real; no estudo real ele as trabalhou de maneira mais conectada e com extensões e na imaginação as concebeu de maneira mais isolada, sem conexão entre elas e sem o uso de extensões. A partir dessa percepção, passou a imaginar as mudanças da mesma maneira que as estudou fisicamente e isso trouxe a sensação de maior controle e a possibilidade de antecipar mentalmente as mudanças; em primeiro lugar as mudanças eram imaginadas e, em seguida, ocorria sua realização no plano físico, na forma da concretização positiva da ação imaginada. Esse processo resultou na execução das mudanças de posição em um patamar de qualidade mais alto do que aquele até então atingido pelo participante, segundo seu relato. Com essa experiência, o participante elabora o uso do estudo mental, promovendo a transferência de informação entre o real e o mental. Devemos observar que o resultado sonoro não correspondeu ao imaginado, pois este está impregnado por referências de gravações, que estabelece um patamar de qualidade influenciado por tecnologias de captação e mixagem de som.

Dia 12: A dificuldade de concentração prejudicou a realização desse exercício. A diferença mais marcante identificada entre as versões imaginada e a real foi a ausência de erros e imprecisões na imaginação. Ao executar fisicamente um erro na frase inicial desestabilizou a performance de todo o trecho. Após isso o voluntário, de maneira bastante perspicaz, considerou a possibilidade de que, mesmo mentalmente, ocorressem algumas falhas e mesmo assim a execução seguisse inabalada. Ao executar fisicamente o resultado foi superior à execução física anterior, com melhor afinação e muito mais próximo ao imaginado. Ainda assim persistiram diferenças entre as versões imaginadas e as execuções físicas.

Dia 13: O relato indica a percepção positiva do voluntário sobre o papel didático do estudo mental, que ele considerou uma ajuda “gigantesca”. A primeira versão imaginada foi bastante precisa e detalhada em relação às modalidades auditiva e visual. No entanto, a execução física que se seguiu foi repleta de acidentes e não se aproximou da imaginada.

O participante imaginou novamente o trecho musical, mas dessa vez com foco maior na modalidade cinestésica, com uma fiel reconstrução das sensações referentes à ação dos braços, mãos e dedos. A execução física que se seguiu foi significativamente melhor que a anterior, e muito mais próxima da imaginada; tal melhora se deve ao fato de que, ao executar fisicamente, o voluntário continuou concentrado nas sensações cinestésicas da performance, buscando aproximá-las daquelas reconstruídas durante o estudo mental, o que acabou gerando, segundo o relato, uma execução “muito boa e bastante fiel” àquela criada na mente do violinista.

Ao repetir o processo de alternância entre o estudo mental e o real, o participante concentrou sua atenção em pequenas falhas que tivera nas execuções anteriores e em suas soluções. Durante esse processo o voluntário relata que “o resultado foi bastante animador também, pois apenas o fato de identificar um erro e refletir sobre ele, fazia com que na vez próxima vez que tocasse, a atenção diferenciada para o trecho do erro por si só já resolvia o problema e eu não errava, justamente por isso enxerguei o estudo mental de hoje como uma espécie de professor da minha performance.”

Dia 14: Durante a realização desse exercício o voluntário conseguiu reproduzir, mentalmente, sensações restritas à uma situação de performance com bastante fidelidade. Tais sensações eram bastante vívidas no exercício mental. Entretanto, no estudo real eram consideravelmente amenizadas pois a visão denunciava a ausência do público criado mentalmente.

Voluntário 3

Dia 09: Na primeira sessão o participante identificou uma série de problemas técnicos e musicais relativos às mudanças de posição, planejamento do arco e variações do vibrato. Ao mesmo tempo o participante indicou que, durante o exercício, foi mais fácil testar diferentes formas de fraseado no trecho, apesar de apontar a falta de controle do ponto de contato entre a crina e a corda na execução real. Na segunda sessão o praticante relata que decidiu mudar o fraseado e que a mão esquerda ficou mais “organizada”. Se considerarmos que a mudança de fraseado depende da variação de aspectos como *vibrato*, quantidade, velocidade e distribuição de arco, variações de dinâmica e timbre etc., esse trabalho com o fraseado indica, apesar das dificuldades relatadas, um uso prático do estudo mental no trabalho interpretativo e na manipulação de parâmetros técnicos e

musicais. Permaneceu, no entanto, a dificuldade em visualizar diferentes pontos de contato.

Dia 10: Na primeira sessão o participante relatou conseguir variar o ponto de contato⁵⁹, algo que tinha sido uma dificuldade no exercício anterior. Além disso, também observou maior facilidade no planejamento do uso do arco na passagem e corrigiu algumas desafinações. As dificuldades relatadas referem-se ao *vibrato*, que não foi suficientemente livre, à rigidez excessiva nos dedos e à dificuldade em sentir o braço do instrumento. Na segunda sessão a sensação do braço do instrumento melhorou, e o *vibrato* ainda não atingiu a qualidade desejada pelo participante.

Dia 11: Apesar da preocupação em preparar mentalmente em detalhes a execução física, a performance real foi marcada pelo baixo contraste entre as dinâmicas, pelo erro de alguns dedilhados e pela imprecisão em mudanças de posição. O voluntário observou também a necessidade de uma visualização mais detalhada em relação ao uso do arco. Persistiram problemas com a organização rítmica, *spiccato* demasiadamente curto e o erro na execução de um acidente na imaginação, presumivelmente percebido e corrigido na performance física.

Dia 12: Na primeira sessão o relato indica melhora no fraseado e na execução dos trinos, que ficaram mais rápidos. Observa-se também a persistência de dificuldades com o *vibrato*, erros na memorização de arcos e a falta de fluidez. Na segunda sessão há maior detalhamento na visualização e a execução ocorre de maneira mais expressiva que na anterior, inclusive com a recriação mental da imagem sonora na parte do instrumento acompanhador da peça.

Dia 13: O voluntário indica uma melhora significativa na qualidade sonora e no fraseado. Há uma boa margem de acerto na memorização. Em trechos da peça em que a reconstrução cinestésica não é muito precisa, a qualidade durante execução física é prejudicada. Há o problema de que, durante o estudo mental, surgem trechos de gravações da peça de maneira involuntária, o que acaba atrapalhando o processo.

⁵⁹ Ponto de contato é o local em que a crina do arco incide sobre a corda do violino. Este pode variar em distanciamento em relação ao cavalete e espelho do violino para variar a qualidade sonora.

Dia 14: Apesar de não reconstruir mentalmente a tensão que normalmente acompanha a performance pública, a execução apresentou problemas de fluidez. É interessante ressaltar que, durante o exercício, o praticante relatou maior expressividade em seu rosto e mais movimentos corporais, aspectos que podem indicar mais soltura, melhor desenvoltura na execução instrumental e maior envolvimento emocional durante a execução.

Voluntário 4

Dia 09: Na primeira sessão o participante relata maior facilidade em visualizar um trecho de uma peça do que uma escala, por ter mais familiaridade. Assim como participante V3, há também a reconstrução involuntária da parte do acompanhamento ao piano da peça. A segunda sessão foi semelhante à primeira e ocorreu com grande riqueza visual.

Dia 10: Participante trabalhou no estudo mental aspectos que deseja em sua performance, como “gestos orgânicos, vibrato contínuo, arco livre etc.,” e relata uma boa interação entre as duas perspectivas, sendo que cada uma fornece dados diferentes que contribuem para a geração de imagens mentais mais ricas e detalhadas.

Dia 11: Participante relata grande diferença entre o som imaginado e o real, e a consequente necessidade de trabalhar a produção sonora no estudo físico. Em um trecho de semicolcheias a alternância entre o estudo mental e a execução física produziu resultados muito positivos: cada repetição a execução física era melhor. Na segunda sessão a enorme diferença entre o som imaginado e o real gerou o questionamento sobre a viabilidade da reprodução física do som idealizado.

Dia 12: O relato indica que o voluntário identificou a necessidade de trabalhar diferentes tipos de *vibrato*, pois esse era um aspecto fundamental da sonoridade idealizada mentalmente. Embora a diferença entre o som real e o imaginado ainda fosse presente, na última repetição o participante relatou grande satisfação com o resultado sonoro obtido na execução real. Na segunda sessão a alternância entre estudo físico e mental tornou bastante claros os aspectos a serem trabalhados para que o voluntário alcançasse o som idealizado.

Dia 13: Nesse exercício o estudo mental revelou problemas de memorização da peça. O participante também relatou um adiantamento da atividade mental em relação à performance física, e indicou que esse adiantamento influenciou diretamente a qualidade da performance. Na segunda sessão, apesar de reconstruir mentalmente o acompanhamento da peça com bastante fidelidade, o participante relatou não obter o mesmo sucesso que na primeira sessão, especificamente sobre a referida antecipação da mente em relação à execução física.

Dia 14: O participante relatou uma boa reconstrução do ambiente da performance, sendo que à cada elemento adicionado (luz, plateia) correspondia uma nova sensação. Porém, relatou dificuldade em sentir a tensão da performance. No final da sessão constatou que “tudo fica melhor se eu penso/visualizo antes, principalmente o som e a digitação da mão esquerda.” Na segunda sessão, ao contrário da primeira, o relato indica uma ótima reconstrução da sensação de nervosismo que acompanha a performance. A sensação foi tão vívida que chegou a atrapalhar a concentração do voluntário nos demais aspectos da performance.

Voluntário 5

Dia 09: O participante relata dificuldade ao buscar a construção mental da performance ideal do trecho musical escolhido. Embora achasse que possuía um ideal claro em sua mente, ao ter que utilizá-lo encontrou certa dificuldade tanto na visualização quanto na execução do trecho. Entretanto a imagem concebida tinha como diferencial em relação à realidade uma maior facilidade em deslizar o arco sobre as cordas, maior conforto em tocar na corda sol e movimentos mais adequados dos dedos da mão esquerda (elevação menor dos dedos). Na segunda sessão identificou que, na visualização os dedos da mão esquerda estavam atrasados em relação ao arco, algo que o participante relatou também acontecer na execução real.

Dia 10: Durante esse exercício o participante relata benefícios da separação das mãos durante o estudo. Identificou tensão excessiva nos dedos da mão esquerda. Relatou certo descontrole em relação à mão direita, que realizava movimentos bruscos. Ao suavizar tais movimentos obteve melhor resultado sonoro. Novamente relatou a falta de sincronia entre as mãos, desta vez com a mão direita atrasada em relação à esquerda. Na segunda sessão

o relato indica a falta de clareza em relação à movimentação da mão direita e a necessidade de repetir o trecho em andamento lento, o que tornou as mudanças de corda mais suaves.

Dia 11: Ao alternar o estudo mental com o físico o participante relatou muitos benefícios. Mesmo que a versão real não tenha atingido o mesmo patamar de qualidade da imaginada, na primeira execução após o estudo mental o voluntário relata maior soltura e leveza no braço direito, melhoras na atividade dos dedos da mão esquerda e maior fluência na frase. Na segunda sessão temos o seguinte relato:

“Teve uma hora que eu misturei os dois tipos de estudo. Foi muito esquisito e bom, porque eu "instalei" o estudo mental no estudo real e então tudo era avaliado, mas não de uma forma negativa, mas sim analítica. Vejo o quanto isso é importante para poder desvincular o erro da visão negativista da própria performance e estudo. Porque não há julgamento de valor, apenas observações válidas e junto com soluções. As soluções vêm mais rápidas no estudo mental e elas não partem de várias tentativas, mas de uma observação pontual. Eu percebi o problema nos dedos da mão esquerda, por exemplo, não estavam devidamente colocados no espelho e rapidamente soube que devia mexer no ângulo do cotovelo. É algo simples, mas que poupa bastante o trabalho de um terceiro para me avisar...”

O relato acima ilustra o uso do estudo mental como ferramenta para o aperfeiçoamento do processo de aprendizado e performance violinística de maneira exemplar, introduzindo o estudo mental no estudo real. É especialmente importante notar o caráter analítico e objetivo dessa prática, que identifica, analisa e busca soluções de problemas de maneira racional.

Dia 12: O relato indica aprimoramento no controle do arco e maior fluência nas frases. O voluntário relata que, por ser um trecho extenso o escolhido para esse exercício, ele perdia o controle do tempo e ocorria uma aceleração involuntária, que só era notada quando o andamento estava muito rápido. Na segunda sessão o voluntário aponta que o estudo mental auxiliou a memorização e consolidação da peça. Entretanto, apesar dos benefícios, o participante ainda não conseguiu construir uma versão ideal da performance do trecho em sua mente.

Dia 13: Uma diferença apontada entre a execução mental e a real refere-se à conexão entre os movimentos das duas mãos. Enquanto no estudo real elas estão desconectadas, no mental o praticante conseguiu diminuir essa dificuldade e, com isso, obteve melhor

resultado sonoro e controle da articulação. Outra diferença é relativa à concentração, que é melhor no estudo mental, resultando em uma execução mais fluida e com menos erros do que a real. Também no estudo mental o participante relatou maior consciência corporal, com uma percepção clara dos pontos de tensão e o consequente relaxamento consciente, enquanto no estudo físico a percepção das tensões não é tão clara.

Dia 14: O relato indica uma boa reconstrução da situação de performance, acompanhada pela sensação de apreensão, mas não de nervosismo. A execução imaginada foi mais rápida do que o voluntário consegue no plano real, o que causou a defasagem entre a imagem da mão esquerda e o resultado sonoro. Na execução real o andamento foi mais lento. Nos pontos em que não há fluidez no plano real o participante encontrou maior dificuldade em imaginar a performance.

Voluntário 6

Dia 09: O relato indicou facilidade na construção de uma execução ideal durante o estudo mental. O participante relata ainda que obteve um resultado melhor na visualização do que na prática efetiva, mas não descreve as diferenças entre a versão idealizada e a execução real. Ele também não se ateu à recomendação do exercício de escolher um trecho curto do repertório, e acabou trabalhando com dois movimentos completos de uma obra para violino solo. Também identificou e corrigiu o excesso de pressão dos dedos da mão esquerda sobre as cordas.

Dia 10: No relato observa-se que o voluntário utilizou os mesmos movimentos completos do dia anterior, e encontrou mais facilidade na perspectiva interna. Identificou movimentos involuntários no corpo real, especificamente nos dedos e na cabeça, enquanto fazia o estudo mental.

Dia 11: No exercício desse dia o participante utilizou um trecho musical menor, apenas o início de um dos movimentos que vinha utilizando nos últimos dois dias. Talvez em função disso esse relato seja mais detalhado. Ao alternar o estudo mental e o físico ele identificou que o arco parecia mais leve, os movimentos da mão direita eram mais circulares e as quebras dos acordes eram mais suaves no estudo mental do que na realidade. Ao buscar aproximar sua performance física da imaginada ele obteve melhoras

na quebra dos acordes e na sensação de peso do arco, e o movimento circular necessário no início da peça ocorreu de forma correta já na primeira tentativa.

Dia 12: Nesse relato observa-se que a construção mental da performance continua melhor que a real. No entanto, a cada repetição alternando os dois tipos de estudo, o voluntário descreve progressiva melhora na execução física, que se aproxima gradualmente da imaginada.

Dia 13: O relato indica um ótimo uso do estudo mental para o aprendizado e aprimoramento da performance. Durante a alternância entre o estudo mental e o real, o voluntário realizou o uso combinado de ambas as perspectivas e de todas as modalidades. Na primeira alternância ele se concentrou na modalidade auditiva e na perspectiva interna, buscando a reconstrução sonora de sua execução ideal sem a utilização intensa da modalidade cinestésica. Ao executar com o instrumento notou diferenças significativas que tinham passado despercebidas. Na segunda alternância adicionou o uso da perspectiva externa, o que trouxe maior fluência, naturalidade e musicalidade à sua execução física. Na terceira alternância ele utilizou ambas as perspectivas e concentrou-se em recriar as sensações auditivas, táteis e visuais.

Essa utilização conjunta de todas as perspectivas e modalidades proporcionou uma construção muito mais detalhada de sua performance idealizada. Ao executar a peça com o instrumento, o voluntário descreveu que isso ocorreu com muito mais facilidade e de maneira semelhante ao modelo mental. Por fim, concluiu com a seguinte frase o relato desse exercício: “Um aprendizado: fazer o estudo mental e comparar com o real, repetindo o procedimento mais de uma vez pode dar resultados incríveis...”

Dia 14: Ao comparar a execução mental com a real constatou que, a mental carecia de fluidez. Ao tocar com o instrumento notou que os ataques deveriam ser mais leves. Observa-se aqui que há uma equiparação entre as duas formas de estudo no fornecimento de informações para o aperfeiçoamento da performance, ou seja, o voluntário relata a percepção de diferentes pontos a serem melhorados tanto no estudo mental quanto no real.

Ao prosseguir alternando os dois tipos de estudo buscou, no mental, conseguir maior fluidez na execução (problema identificado no estudo mental na tentativa anterior) e maior suavidade nos ataques (problema identificado no estudo físico na tentativa

anterior). Ao executar fisicamente observou a melhora nesses aspectos. Observamos assim a efetiva interação entre as duas formas de estudo e a obtenção de resultados positivos à partir dessa interação.

Voluntário 7

Dia 09: O participante relata dificuldade inicial em conceber uma execução ideal do trecho escolhido, pois se sentia “preso” à sua execução real. Gradualmente conseguiu se desprender e construir uma versão idealizada em sua mente, além de identificar precisamente as diferenças entre ambas. Os problemas de afinação, mudança de posição e sonoridade presentes na versão inicial foram resolvidos na criação da idealizada. Os elementos que compunham a versão ideal e a diferenciavam da real eram: melhor mudança de arco, mudança de posição com dedos mais leves, *vibrato* contínuo e mais rápido, sonoridade mais aveludada e com ataques mais suaves.

Dia 10: Participante relata com precisão a construção da execução idealizada e os elementos que a compunham em ambas as mãos, com maior facilidade em perceber os aspectos da mão esquerda. *Vibrato* mais rápido e contínuo e mudanças de posição mais rápidas e leves descrevem a ação idealizada da mão esquerda. Melhor distribuição de arco, com movimentos mais lentos, maior relaxamento e antecipação do arco nas mudanças de corda foram os aspectos que caracterizaram a atividade da mão direita. O resultado sonoro foi uma frase mais contínua sem rupturas, segundo relato.

Dia 11: As primeiras tentativas de construir mentalmente a performance ideal não foram muito ricas, e o participante relata que concentrou-se primordialmente na modalidade auditiva e não nas demais. Ao executar com o instrumento sentiu as sensações físicas da performance, mas a afinação não foi precisa. Nas tentativas seguintes no estudo mental utilizou de maneira mais consciente, além da modalidade auditiva, as modalidades visual e cinestésica para construir sua versão ideal. Ao executar fisicamente obteve um melhor resultado em relação à afinação (principal problema identificado na tentativa anterior) e atribuiu esse progresso à visualização da atividade da mão esquerda em conexão com o resultado sonoro desejado. Observamos que a geração de mais informações mentais através do uso de mais modalidades no estudo mental gera maiores benefícios à performance e à resolução de problemas técnicos e musicais.

Dia 12: Durante a mentalização da versão ideal, concentrou sua atenção em trechos nos quais encontrava maior dificuldade, e conseguiu uma boa visualização. Ao executar a peça com o instrumento os trechos aos quais havia dedicado atenção especial apresentaram significativa melhora.

Dia 13: Inicialmente, apresentou dificuldade nas modalidades visual e cinestésica, obtendo um resultado mais satisfatório apenas na modalidade auditiva. Dessa forma, a construção sonora da performance idealizada foi precisa, mas as sensações físicas e as informações visuais que acompanham tal performance não eram muito claras. Ao executar com o instrumento, os problemas que existiam em sua performance persistiram. Nas próximas tentativas incluiu a alternância entre as perspectivas e um foco maior na modalidade visual, o que promoveu uma progressiva melhora na qualidade da visualização. Em determinado momento concentrou-se em um trecho da peça que não conseguia executar com desenvoltura. Após estudar o trecho mentalmente executou-o com o instrumento, e a dificuldade com a desenvoltura desapareceu.

Dia 14: Após uma dificuldade inicial o voluntário conseguiu recriar uma situação de performance mentalmente com bastante fidelidade. Nota-se, no entanto, que esse participante relata mais facilidade na modalidade auditiva do que na visual, com uma reconstrução sonora mais precisa e dificuldade em visualizar. Apesar disso, o relato indica que o aspecto visual foi facilitado pelo uso da perspectiva externa, na qual o voluntário conseguiu visualizar a si mesmo com clareza. Ao executar fisicamente identificou que, embora o som real fosse inferior ao imaginado, os movimentos de ambas as mãos foram mais precisos em função do estudo mental que acabara de realizar.

Voluntário 8

Dia 09: O relato indica uma boa construção mental da performance ideal acompanhadas por suas características como o fraseado e o *vibrato* correspondentes. A comparação entre esse ideal e a performance real indica que esta encontra-se em um patamar inferior em relação àquela. Na segunda sessão o voluntário identificou mentalmente problemas relativos à velocidade do *vibrato*, algo que se confirmou em um teste com o instrumento.

Dia 10: No exercício mental identificou a falta de continuidade do *vibrato* e sua causa, que seria o excesso de tensão nos dedos da mão direita ao controlar o arco. Essa tensão acabava gerando como reflexo o tensionamento também dos dedos da mão esquerda e a consequente falta de continuidade no *vibrato*. Na segunda sessão buscou, durante o estudo mental, reduzir gradualmente a pressão dos dedos na baqueta do arco e aumentar a velocidade das arcadas até atingir a fluência desejada. Após atingir tal fluência, passou à execução com o instrumento, mas não atingiu o mesmo patamar da execução mental. No entanto, sentiu um desconforto gerado pelo conflito entre saber mentalmente quais movimentos realizar e ainda não conseguir realizá-los fisicamente. O relato pode indicar que esse desconforto pode servir como um elemento impulsionador na busca pela execução ideal, de maneira a fazer coincidir a performance física com a mental.

Dia 11: O relato indica uma detalhada construção mental da performance ideal e a identificação precisa dos elementos que a compõem. Indica também o gradual aprimoramento da execução física e o refinamento do controle de arco. No final do exercício, após alternar estudo mental e real, a performance com o instrumento foi descrita como “mais relaxada e suave em comparação com as execuções dos dias anteriores.”

Dia 12: Nesse relato observa-se o uso de ambas as perspectivas e como isso evidenciou problemas até então despercebidos em execuções anteriores, o que pode indicar um refinamento da percepção sobre a própria performance. A construção mental concentrou-se na qualidade de som, variação de dinâmicas, fraseado e diferenças de expressão entre seções da peça. Ao executar com o instrumento, a performance tornou-se mais fluente e precisa. A segunda sessão ocorreu de maneira semelhante à primeira, com maior clareza sobre as diferenças de dinâmica, melhor qualidade sonora e fraseados mais definidos. Além disso, ao executar fisicamente, o participante relatou que a maior parte dos trechos aproximou-se sensivelmente do ideal imaginado.

Dia 13: A construção mental nesse exercício foi mais detalhada que nos dias anteriores, com um pouco mais de ênfase na modalidade cinestésica. Tal construção resultou em maior fluência na execução física. Na segunda sessão houve ainda um progresso em relação à primeira, com a adição de elementos como a respiração e a atitude expressiva necessária à execução da peça, resultaram em uma performance mais expressiva.

Dia 14: O relato indica uma precisa reconstrução de uma situação de performance, acompanhada das sensações de nervosismo, ansiedade e apreensão. Inclusive a sensação de rigidez e transpiração nas mãos foi recriada com fidelidade, o que tornou a execução mental uma ótima ferramenta na preparação para a performance em público para esse voluntário. Ao executar com o instrumento relatou maior facilidade na organização, e uma fluência mais “orgânica e equilibrada”.

Voluntário 9

Dia 09: O relato indica a dificuldade inicial em conceber uma execução ideal do trecho durante o estudo mental, pelo fato de que o voluntário não tinha clareza sobre qual fraseado executaria, além de não conseguir diferenciar a versão real da ideal. Para a construção mental buscou o auxílio de uma gravação. As principais diferenças entre ambas foram relativas à utilização do arco nos aspectos de “velocidade, peso e distribuição para cada nota.” Na segunda sessão o voluntário necessitou de muitas tentativas para a construção mental da versão ideal, que foi atingida após intenso trabalho.

Dia 10: Os relatos desse dia foram extremamente sucintos. Na primeira sessão o participante apenas escreve que conseguiu realizar o exercício proposto, sem descrever nenhum aspecto do mesmo. Na segunda sessão ele apenas relata que tem maior controle e sensações mais realistas na perspectiva interna, enquanto na externa as dificuldades são maiores.

Dia 11: Novamente em relatos muito sucintos, observamos que o praticante descreve que a performance física foi muito melhor depois do estudo mental. Embora a real ainda apresentasse problemas de afinação e limpeza de som, foi muito beneficiada no direcionamento de frase, divisão de arco, e na clareza das intenções durante a performance. Na segunda sessão o participante relata que, alternando o estudo mental e o real ele observou maior agilidade em encontrar os problemas e corrigi-los. “Essa visualização antes de tocar e a comparação evita a repetição sem objetivo.”

Dia 12: Nesse relato o participante descreve uma interessante utilização do estudo mental: “Imaginei um ideal, e quando comecei a tocar (de verdade) toquei pensando como se eu

estivesse imaginando, e foi surpreendente! Saiu tudo como eu imaginei, o que eu esqueci de imaginar não saiu, mas o que saiu foi como eu imaginei.” Na segunda sessão ele identificou claramente a necessidade de ter todas as intenções técnicas e interpretativas claras em sua mente antes de executar a peça com o instrumento. Apenas com essa clareza é possível imaginar uma execução ideal, e isso torna o estudo mais consciente.

Dia 13: Voluntário relata que os relatos desse dia são idênticos aos do dia anterior.

Dia 14: O participante descreveu grande prazer e satisfação em imaginar a performance em público. Ao se imaginar executando a peça com grande qualidade e com uma ótima receptividade por parte do público, obteve maior leveza e segurança durante a performance, o que o levou a descrever o exercício como “uma experiência maravilhosa”.

Voluntário 10

Dia 09: O voluntário escolheu um trecho que apresenta dificuldades relativas às mudanças de posição, *vibrato*, distribuição de arco e produção de diferentes timbres (no relato: cores). A primeira sessão foi confusa, com aceleração e falhas nas imagens. Na segunda sessão, o participante trabalhou mentalmente vários elementos separados para elaborar uma versão ideal de sua execução. Primeiramente concentrou-se na distribuição de arco e produção de diferentes timbres em corda solta; em seguida adicionou a mão esquerda com as mudanças de posição e, posteriormente, com *vibrato*. Dessa forma ele relatou maior controle sobre a velocidade das cenas visualizadas (problema recorrente desde o início do programa) e a ausência de falhas nas imagens.

Dia 10: O processo realizado no dia anterior influenciou positivamente esse exercício. A imaginação da execução idealizada da mão esquerda ocorreu com mais clareza resultando em controle sobre o *vibrato*, mudanças de posição mais precisas e maior conscientização sobre o nível de pressão dos dedos sobre as cordas. De maneira equivalente a atividade da mão direita foi imaginada com precisão e a execução ocorreu sem nenhum problema. Na segunda sessão, apesar da dificuldade com a concentração, o exercício mental exerceu grande influência na execução física, que ocorreu com maior confiança e um número de acertos maior que o de erros pois, segundo o relato, os passos que tinha que seguir para executar o trecho da forma que queria estavam bem mais claros na mente do voluntário.

Dia 11: Na primeira execução mental houve a desconexão entre as modalidades auditiva e visual, dúvidas em relação aos movimentos da mão esquerda e à distribuição de arco. A execução real que seguiu foi mais precisa do que a mental, o que pode indicar a necessidade de maior conscientização sobre as ações envolvidas na execução. A segunda execução mental foi utilizada para praticar o trecho com variações rítmicas, o que tornou as mudanças de posição mais precisas na execução real. Na terceira visualização o voluntário buscou reconstruir as modalidades auditiva e visual com maior consciência sobre o resultado sonoro e as informações visuais da performance. A segunda sessão foi beneficiada pelo trabalho realizado na primeira, sendo que com poucas repetições o voluntário relatou obter bons resultados.

Dia 12: A principal dificuldade descrita na primeira sessão foi ajustar a mão esquerda à velocidade de execução, pois ela se encontrava atrasada em relação ao arco. Ao alternar o estudo mental e o real o problema diminuiu, mas não desapareceu por completo. Na segunda sessão o voluntário adicionou os elementos da performance gradualmente em sua visualização. Primeiramente concentrou-se nas mudanças de posição e fôrmas da mão esquerda, depois na distribuição e quantidade de arco que gostaria de utilizar em cada trecho e, apenas depois de ter tudo isso claro em sua mente, imaginou a execução mental. Em seguida, ao executar com o instrumento, a performance ocorreu com maior fluidez e naturalidade. Isso se deve, segundo o relato, ao fato de que o estudo mental organizou as informações que correspondiam à execução desejada pelo participante.

Dia 13: Nesse exercício o voluntário relata que conseguiu organizar com clareza a execução ideal mentalmente, embora houvesse a persistência de um problema de conexão entre os trechos da peça. No entanto, à cada alternância entre estudo mental e real, tal problema diminuiu.

Dia 14: A primeira sessão foi prejudicada pela dificuldade de concentração que o voluntário descreveu. No entanto, o relato da segunda sessão indica um uso extremamente proveitoso e criativo do estudo mental na preparação para a performance:

“Finalmente senti o quanto a prática do estudo mental é importante para qualquer coisa que vamos fazer. Meu estudo, no fim das contas, rendeu muito

mais. O estudo mental serviu para organizar e fixar exatamente os passos que eu tenho que seguir para tocar um trecho de uma obra assim como ela toda.”

À partir do relato reproduzido acima, podemos observar que o estudo mental permitiu a organização dos atos, estimulou a criatividade e a elaboração de enredos que auxiliaram a criação de imagens sonoras com o objetivo de enriquecer a interpretação da obra.

Voluntário 11

Dia 09: A imaginação da versão ideal mostrou que o trecho escolhido não estava completamente decorado. Após um atento olhar na partitura o voluntário concebeu uma execução ideal e identificou suas semelhanças e diferenças em relação à real. A afinação foi precisa em ambas, enquanto na real as mudanças de arco apresentavam pequenos ruídos indesejáveis e as mudanças de posição eram perceptíveis, algo que não ocorreu na imaginação. O participante relata ainda que consegue imaginar o som desejado, mas não consegue imaginar com precisão os movimentos necessários, o que torna a execução mental incoerente. Além disso, descreve também a dificuldade de sincronizar, na imaginação, as mudanças de posição e a movimentação do arco. Na segunda sessão o exercício foi realizado de forma mais lenta, o que proporcionou uma melhor organização das informações na mente do participante. A dificuldade de criar a sensação cinestésica correspondente ao som idealizado persistiu.

Dia 10: A construção da performance idealizada com o foco em cada uma das mãos separadamente foi realizada com facilidade. Apesar da identificação de leve tensão na mão esquerda, a atividade imaginada dessa mão foi bastante precisa, com boa afinação e mudanças de posição imperceptíveis. A atividade da mão direita foi reconstruída com fidelidade, apesar de leve dificuldade nas trocas de corda. Na segunda sessão a imaginação da mão esquerda reproduziu uma sensação de maior relaxamento e as trocas de corda com o arco foram mais precisas.

Dia 11: O participante descreveu a necessidade de repetir a visualização muitas vezes para conseguir imaginar uma execução idealizada. Após conseguir imaginar o ideal, relatou que isso lhe parecia falso, como algo que não conseguiria reproduzir fisicamente. Na execução física o voluntário descreve que, embora soubesse mentalmente quais ações

deveria realizar para obter a performance idealizada, seu corpo não conseguia executar tais ações. Apesar disso, a execução física ocorreu com leve melhora em relação às anteriores. O participante descreve que, ao comparar as diversas diferenças entre real e imaginado, consegue elaborar um plano de estudos mais eficiente. Após executar fisicamente o praticante descreve certa dificuldade em imaginar a versão ideal, pois a execução física fica “impregnada” em sua imaginação, tornando necessária a realização de muitas repetições no estudo mental até conseguir reconstruir a performance ideal novamente. No entanto, a cada repetição alternada entre estudo mental e real o relato indica a melhora de diversos aspectos da performance, como a distribuição de arco, uso do vibrato e mudanças de posição.

Dia 12: Ao buscar imaginar a execução ideal da peça o participante constatou que a obra não estava completamente decorada, apresentando muitas lacunas. Após intenso trabalho de memorização e várias repetições no estudo mental, o voluntário concebeu uma execução satisfatória. A primeira exceção física apresentou grandes diferenças em relação à imaginada, pois os movimentos do corpo do voluntário não conseguiram reproduzir o que havia sido programado mentalmente. Porém, a cada repetição alternada entre estudo mental e real, o praticante relata um progressivo ganho de qualidade na performance física.

Dia 13: O sucinto relato desse dia indica uma experiência semelhante aos dias anteriores, apenas com o elemento complicador da utilização de um trecho musical mais extenso, o que aumentou a dificuldade do exercício. Para esse voluntário a dificuldade em memorizar a partitura dificulta a realização do estudo mental.

Dia 14: Nesse relato o participante comenta novamente que consegue imaginar o som idealizado com clareza, mas não os movimentos necessários para produzi-lo. A reconstrução da situação de performance foi bastante realista, com a reprodução da sensação de nervosismo que a acompanha. As falhas que ocorreram na execução mental foram nos trechos em que o participante apresenta maior dificuldade, inclusive de memorização.

Voluntário 12

Dia 09: Na primeira sessão o relato indica dificuldade na visualização e no controle do arco. As imagens possuem muitas falhas e lacunas. Na segunda sessão a modalidade visual apresentou alguma melhora, com imagens mais definidas. Além disso, o relato indica maior facilidade na perspectiva externa que na interna.

Dia 10: O relato é extremamente prolixo, e descreve extrema dificuldade na realização do exercício, provavelmente por falta de concentração.

Dia 11: A redação do relato é confusa, abordando diversos assuntos alheios à prática do exercício, não permitindo uma compreensão precisa sobre a experiência do voluntário durante a realização do exercício.

Dia 12: Apesar da falta de clareza na redação, o participante indica que conseguiu aprimorar a peça escolhida apenas com o estudo mental, antes da execução física. Tal aprimoramento se refletiu na performance real em maior controle do arco. O relato também indica que a visualização foi melhor do que no exercício do dia anterior.

Dia 13: O relato indica maior facilidade na utilização de todos os aspectos do estudo mental em relação aos dias anteriores, o que proporcionou maior controle sobre a performance física.

Dia 14: Nesse relato o participante indica que foi a primeira vez, desde o início do programa, que conseguiu realizar uma visualização nítida do início ao fim de uma performance idealizada. A reconstrução de uma situação de performance foi bastante precisa, acompanhada de todas as sensações normalmente associadas à apresentação pública. Na execução real o participante conseguiu reproduzir a sensação de tensão de uma apresentação em público.

3.3.1 Considerações sobre os relatos da segunda fase do programa (dias 9 a 14)

Na segunda fase do programa (dias 9 a 14), os exercícios propõem a elaboração mental de uma execução ideal de trechos musicais progressivamente mais longos e a interação entre o estudo mental e o real.

Ao estimular os participantes a imaginar uma execução idealizada, alguns relataram não possuir uma concepção precisa de como seria a performance ideal, e tiveram que construí-la internamente. Tal exercício evidenciou a necessidade de alguns participantes elaborar com clareza as intenções musicais, fazendo escolhas interpretativas sobre a peça escolhida.

Após a construção de uma performance idealizada, os exercícios solicitavam dos participantes a identificação precisa e detalhada dos elementos componentes dessa performance. Assim, cada um buscou relatar o comportamento e utilização do arco, da mão esquerda e as características sonoras e interpretativas da imagem concebida em sua imaginação. Ato contínuo, ao comparar a versão imaginada à execução real, os participantes identificaram e descreveram as diferenças entre elas, baseando-se novamente na ação do arco, da mão esquerda e no resultado sonoro e interpretativo. Alguns foram mais minuciosos e escreveram sobre as diferenças relativas à disposição emocional durante as duas execuções, a real e a imaginada.

A alternância e comparação entre a performance idealizada e a execução real teve o objetivo de refinar gradualmente a execução física, fazendo com que ela se aproximasse do ideal concebido. À cada ciclo de repetição, voluntários descreveram como a utilização do arco tornou-se mais fluida no mundo físico, as mudanças de posição mais leves e precisas e os fraseados mais ricos em contrastes.

Construção mental de uma performance ideal e comparação com a performance real (exercícios dos dias 09 e 10):

V1: Ao buscar a construção da performance idealizada, utilizou como modelo a execução de uma importante solista internacional. Dessa forma, sua imaginação concebeu uma execução mais solta e sonora, com uso mais preciso do arco e condução de frase mais exagerada. Além disso, a execução imaginada foi prazerosa, sem a necessidade de que o voluntário controlasse excessivamente o processo. Observou também que a execução ideal era realizada com os dedos da mão esquerda mais relaxados e com o *vibrato* mais rápido.

V2: Considerou muito abrupto o aumento na complexidade dos exercícios, que passaram da imaginação de tarefas com escalas para a imaginação da execução de excertos musicais, com intensões de frase e expressividade. Teve dificuldade em se concentrar nos

diversos componentes da performance idealizada, como a ação de ambas as mãos e o resultado sonoro, simultaneamente. A principal diferença percebida entre a versão ideal e a real refere-se ao fraseado, que ocorre de maneira mais explícita e contrastante na imaginação do que no plano real.

Ao visualizar separadamente a ação das mãos relatou que isso ajudou bastante na criação da performance ideal. A melhor conscientização sobre as mudanças de posição, *vibrato* e utilização do arco em função do fraseado elucidaram a ligação entre as sensações físicas imaginadas e o som idealizado. Com essa ligação clara em sua mente, o voluntário relatou a sensação de possuir maior controle sobre sua performance.

V3: A tentativa de conceber uma execução ideal evidenciou uma série de pontos a serem trabalhados. Planejamento e controle sobre o ponto de contato do arco, questões relativas ao *vibrato* e às mudanças de posição foram identificados como pontos a serem melhorados. Apesar desses problemas, o voluntário relata que utilizou o estudo mental para trabalhar o fraseado, testando várias possibilidades de execução, o que também exigiu melhor planejamento de arco na passagem escolhida.

V4: Ao contrário de V2, esse voluntário descreveu maior facilidade em trabalhar mentalmente com um excerto musical do que com uma escala, por estar mais familiarizado com a peça e conseguir prever melhor os acontecimentos. A execução foi relatada como boa, com riqueza de detalhes, inclusive com a reconstrução interna e involuntária da parte de piano que compõe a obra. Prosseguiu adicionando elementos que deseja em sua performance durante a visualização, como maior liberdade na utilização do arco e *vibrato* contínuo.

V5: Encontrou dificuldade em imaginar a execução ideal da peça. Pensava ter em sua mente tal versão mas, ao buscar imaginá-la, descreveu grande dificuldade em evocá-la imageticamente. Apesar disso, ao buscar a versão ideal constatou que o arco deslizava de maneira mais suave sobre as cordas, tinha maior precisão da utilização do arco na corda sol e os dedos da mão esquerda atuavam com mais precisão em seus movimentos verticais. A visualização separada das ações de cada mão permitiu um maior refinamento na identificação dos problemas a serem trabalhados. Assim, foi identificado e resolvido o excesso de tensão na mão esquerda.

V6: O voluntário relata êxito na criação da imagem mental de uma performance idealizada da obra escolhida, constatando que obteve melhor resultado na imaginação do que na prática física. O exercício o auxiliou na percepção e correção do excesso de pressão dos dedos da mão esquerda sobre as cordas.

V7: Houve uma dificuldade inicial em imaginar a execução ideal, pois o voluntário relata que sentiu-se “preso” em sua execução real. Com persistência e repetição, conseguiu desvencilhar-se de sua performance habitual e concebeu com precisão uma versão idealizada da execução da obra escolhida, caracterizada por um melhor nível de afinação, maior controle sobre o *vibrato* e mais exploração de recursos expressivos. Também foi descrito que a execução ideal era realizada com mudanças de posição mais leves e rápidas, *vibrato* mais rápido e mais contínuo. A ação do arco foi descrita através de movimentos mais lentos e contínuos e maior precisão em seu ângulo durante as mudanças de corda, o que resultava em um fraseado com articulação *legato* e com menos rupturas indesejadas.

V8: O voluntário relata que conseguiu imaginar com precisão a execução ideal e os parâmetros que a definem. Porém, inicialmente seu relato indica um foco praticamente exclusivo no *vibrato*, descrevendo a movimentação, amplitude e continuidade do mesmo necessários para que o resultado sonoro idealizado seja atingido. Identificou o problema da falta de continuidade no *vibrato* causado, segundo o relato, pelo excesso de pressão dos dedos da mão direita sobre a vareta do arco, que acabava gerando um reflexo de rigidez na mão esquerda. Após algumas repetições na imaginação buscando relaxar ambas as mãos e atingir o resultado sonoro e cinestésico desejados, o participante relatou que obteve sucesso.

V9: Relatou muita dificuldade em imaginar a execução ideal por não conseguir separá-la de sua execução real e também por não ter clareza quanto às suas intenções interpretativas sobre o excerto escolhido. Buscou o auxílio de uma gravação e, por fim, descreveu como principal diferença entre a real e a imaginada a utilização do arco, que apresentou maior controle sobre a velocidade, peso e distribuição na imaginação.

V10: Após a dificuldade inicial em conceber uma execução idealizada, o voluntário adicionou gradualmente elementos da mão esquerda e depois do arco e, finalmente, obteve uma boa visualização ideal do excerto escolhido. Depois da realização desse

processo, o voluntário descreveu maior controle sobre os diversos elementos que compõem a execução ideal e um aumento significativo no número de acertos em sua execução física, pois os passos que deveria seguir para obter a execução desejada estavam claros em sua mente.

V11: O ato de buscar a imaginação da execução ideal levou o participante a identificar e corrigir problemas de memorização da peça escolhida. Com a peça memorizada o participante buscou a versão ideal, mas relatou conflito entre o som almejado e as sensações cinestésicas que o acompanhavam. Esse conflito trouxe à visualização a sensação de fragilidade, pois o participante sabia que, com os movimentos imaginados, o resultado sonoro seria inferior ao idealizado. Isso indica que, embora tenha uma boa imagem sonora em sua mente, esse voluntário deve refinar seus movimentos até fazê-los coincidir com o som buscado.

V12: Devido ao relato prolixo e pouco claro é impossível extrair dados relevantes sobre a construção de uma performance ideal na mente deste voluntário.

Aproximação entre as versões real e ideal (exercícios dos dias 11 a 14):

V1: A imaginação da execução ideal gerou algum nervosismo, devido ao envolvimento emocional do voluntário com a obra escolhida. Ainda assim, a versão imaginada apresentou melhor condução de frase, mais expressividade e maior contraste entre as dinâmicas que a real, que apresentou pequenas melhoras devido à alternância e comparação entre as execuções no exercício do dia onze.

Durante a imaginação do exercício do dia doze o relato indica que, mentalmente, a execução é mais calma, com mais contraste entre as dinâmicas, melhor controle do arco e digitação mais precisa e articulada na mão esquerda. A execução física apresentou sutil melhora na realização dos trinados e na finalização das frases, no entanto, a sensação do voluntário era de estar atrasando em relação ao andamento, o que pode indicar a necessidade de que o participante adquira maior liberdade na manipulação do tempo em sua execução.

A alternância entre as versões idealizadas e a real reforçou a percepção que, mentalmente a performance é mais calma e controlada, com *vibrato* mais solto e

utilização mais livre do arco, conectado à realização das frases. No entanto, o voluntário não conseguiu transferir todas essas qualidades para a execução real. Consideramos, porém, que a identificação dessas diferenças fornece subsídio para uma melhor programação de estudos para o participante, que adquiriu clareza sobre o patamar de execução desejado e os aspectos a serem trabalhados para alcançá-lo.

V2: Ao alternar as versões idealizada e real do trecho escolhido, o voluntário percebeu que, na imaginação, as mudanças de posição ocorriam desconectadas umas das outras, como ações isoladas enquanto, na execução real, ele havia estudado de maneira a compreender o conjunto das mudanças de posição como um fenômeno único. A partir dessa percepção, imaginou a execução ideal também com mudanças de posição mais conectadas, e isso trouxe mais segurança e controle durante a execução real. Nas palavras do voluntário, “A sensação foi de uma previsão de que determinada nota sairia afinada, seguida da concretização positiva dessa expectativa.” Ainda assim, o som idealizado apresentava um maior nível de qualidade devido ao fato de que, como indica o relato, o referencial utilizado para a imaginação auditiva eram gravações profissionais e não a produção sonora do próprio indivíduo. Outro aspecto relatado pelo participante indica que, ao considerar que a possível existência de pequenas imprecisões na performance ideal não perturbasse a fluência do trecho, obteve uma execução real mais segura e próxima à ideal.

O relato do dia treze descreve a percepção que o voluntário teve sobre o papel didático do estudo mental:

“Na primeira vez que imaginei a exposição inicial do Concerto XXX, prestei bastante atenção aos aspectos sonoros e visuais do trecho em questão, quando fui toca-lo, tive vários acidentes de percurso e minha execução não chegou nem próximo do que eu havia imaginado. Em seguida, tive um foco maior nos aspectos sensoriais do trecho, como eu realmente percebia meus braços, mãos e dedos quando estava tocando e o resultado foi que ao tocar, tudo foi muito mais próximo do que havia imaginado, e é importante ressaltar que mesmo quando estava tocando de verdade o trecho, minha cabeça ainda estava focado nos aspectos sensoriais do trecho e buscando ser o mais próximo o possível do que havia imaginado, o resultado foi uma interpretação muito boa e bastante fiel ao que imaginei. Fiz o processo mais algumas vezes, pensando sobre pequenas falhas que tivera na execução anterior e em como solucionar-las, o resultado foi bastante animador também, pois apenas o fato de identificar um erro e refletir sobre ele, fazia com que na vez próxima vez que tocasse, a atenção diferenciada para o trecho do erro por si só já resolvia o problema e eu não errava, justamente por isso enxerguei o estudo mental de hoje como uma espécie de professor da minha performance.”

Durante a imaginação de uma performance em público, no exercício do dia quatorze, o participante descreveu a recriação mental precisa de sensações específicas

associadas à uma situação real, como a tensão emocional de estar no palco. Isso indica a possível aplicação do estudo mental na preparação para a performance em público.

V3: O relato demonstra que, durante a imaginação, o voluntário identificou diversos aspectos de sua performance que precisam ser melhorados. No dia doze algumas frases indicam um aprimoramento de aspectos técnicos (“Corrigi melhor as mudanças de posição”) e expressivos (“Melhora nos fraseados”), mas apontam também a persistência de dificuldades (“Vibrato ainda preso” e “trechos ficaram picotados no andamento”).

No dia treze o relato indica um surpreendente ganho de qualidade: “Houve uma melhora considerável na qualidade sonora e fraseados! O trecho selecionado nunca foi praticado sem partitura e na tentativa houve uma margem de acertos bem grande.” No entanto, o mesmo relato evidencia a persistência de algumas dificuldades: “Passagens que tenho pouco ‘feeling’ (na imaginação) caíram de qualidade e tive algumas dúvidas para onde os dedos iam.” O participante também relatou certa confusão sonora em sua imaginação, já que surgiam “trechos” de gravações durante sua visualização.

Durante a imaginação de uma apresentação pública o voluntário relatou que percebeu maior expressividade, em função de suas expressões faciais e pela melhor movimentação de seu corpo que surgiram na sua execução.

V4: O exercício do dia onze proporcionou ao voluntário a percepção de que o som idealizado era muito melhor que o real. A cada alternância entre real e imaginado o participante conseguiu aproximá-los, mas não foi possível uma coincidência perfeita entre ambos, o que levou o participante a questionar a viabilidade de reproduzir o som imaginado. Com as repetições também foi constatada a melhora na clareza e articulação dos dedos da mão esquerda na execução real.

O exercício do dia doze promoveu uma aproximação maior entre o som imaginado e o real, na qual a melhora do *vibrato* desempenhou um papel importante. Também foram claramente identificados os aspectos a serem trabalhados para acentuar essa aproximação, que eram trabalhados a cada alternância entre a performance real e a imaginada. Problemas de memorização também foram evidenciados pelo estudo mental.

A imaginação de uma situação de performance em público foi realizada com precisão e acompanhada das sensações de tensão emocional correspondentes. Também foi relatado pelo voluntário o papel da antecipação da imaginação durante a performance:

“Parece que tudo fica melhor se eu penso/visualizo antes, principalmente o som e a digitação da mão esquerda.”

V5: A alternância entre estudo mental e real trouxe maior leveza e flexibilidade ao braço direito, melhora na movimentação dos dedos da mão esquerda e mais fluência das frases na performance real. Na segunda sessão do dia onze esse voluntário descreveu precisamente o papel do estudo mental no aprendizado do instrumento e na preparação para a performance:

“Teve uma hora que eu misturei os dois tipos de estudo. Foi muito esquisito e bom, porque eu "instalei" o estudo mental no estudo real e então tudo era avaliado, mas não de uma forma negativa, mas sim analítica. Vejo o quanto isso é importante para poder desvincular o erro da visão negativista da própria performance e estudo. Porque não há julgamento de valor, apenas observações válidas e junto com soluções. As soluções vêm mais rápidas no estudo mental e elas não partem de várias tentativas, mas de uma observação pontual. Eu percebi o problema nos dedos da mão esquerda, por exemplo, não estavam devidamente colocados no espelho e rapidamente soube que devia mexer no ângulo do cotovelo. É algo simples, mas que poupa bastante o trabalho de um terceiro para me avisar...”

No relato acima observamos a utilização do estudo mental para identificar, analisar e resolver problemas técnicos, evitando as repetições desnecessárias e sem objetivo claro.

Apesar de não considerar sua versão imaginada suficientemente idealizada (em relação aos aspectos sonoros e cinestésicos), no dia doze esse voluntário relata que o estudo mental auxiliou a memorização e consolidação da peça escolhida, conferindo maior fluidez à sua performance física.

O relato do dia treze mostra que, no estudo mental, o voluntário obteve melhor sincronia entre os movimentos das mãos, mais consciência sobre os pontos de tensão corporal, maior concentração e fluidez, indicando que esses são aspectos ainda não presentes em sua performance física, ou seja, são os elementos que devem ser trabalhados para que se diminua a distância entre a execução real e a ideal.

A recriação de uma performance pública acompanhou-se das sensações correspondentes de tensão emocional e autocrítica mais presente.

V6: Alternando estudo mental e real o voluntário aproximou sua execução física da idealizada, realizando movimentos mais arredondados e acordes com maior suavidade. No dia doze, a cada repetição alternada entre estudo mental e real descreveu o progressivo aumento na facilidade durante a execução física.

No dia treze o relato indica a adição gradual das duas perspectivas e de todas as modalidades durante o estudo mental e observa que, ao final desse processo, a execução física foi realizada com grande facilidade, pois contou com maior quantidade de informações em sua mente. Escreveu o voluntário: “Um aprendizado: fazer o estudo mental e comparar com o real, repetindo o procedimento mais de uma vez pode dar resultados incríveis...”

V7: A imaginação da execução ideal representou certa dificuldade inicialmente. O relato indica uma boa imaginação auditiva, mas pouco foco nas modalidades visual e cinestésica. A execução física que se seguiu apresentou problemas de afinação, embora o voluntário vivenciasse as sensações físicas e visuais da performance ideal. Na imaginação seguinte o participante conscientemente concentrou sua atenção de forma mais intensa nas modalidades visual e cinestésica, buscando identificar claramente as sensações físicas e informações visuais que compunham a performance ideal. Ao alternar para a execução física relatou que essa atenção diferenciada para as modalidades visual e cinestésica proporcionaram uma melhor performance, mais afinada, pelo fato de ter se concentrado nas sensações e no visual da mão executando mudanças de posição precisas e afinadas.

Outra atitude que proporcionou um aumento de qualidade na performance real foi, durante o estudo mental, concentrar a atenção em trechos que apresentavam mais problemas. Esses trechos que receberam atenção especial durante a imaginação tiveram significativa melhora na execução real, segundo o relato. Devemos notar que, no caso deste voluntário, a atenção especial refere-se especialmente às modalidades visual e cinestésica, pois a visual é descrita como a mais rica e precisa nos exercícios finais do programa. Ou seja, o voluntário tem uma imagem sonora de como deseja executar a peça muito claramente estabelecida em sua mente, mas precisa concentrar sua atenção nos movimentos que a constituem e buscar reproduzi-los na execução real.

A imaginação da performance em público foi rica, produzindo as sensações correspondentes.

V8: O relato indica que a alternância entre imaginação e execução real produziu um aumento de qualidade na performance física, que gradualmente se aproximou da idealizada. Esse aumento de qualidade foi descrito em termos de maior contraste entre as dinâmicas, melhor condução dos fraseados e maior relaxamento físico. A imaginação da

performance em público foi rica e precisa, e proporcionou uma execução mais fluida segundo o relato.

V9: Ao alternar estudo mental e real indicou que, dessa forma, a execução física foi muito melhor, com mais clareza sobre as ações que deveria realizar, incluindo melhor divisão de arco e melhor condução de frases. As diferenças entre as duas versões foram referentes à afinação e limpeza sonora, sendo ambas melhores na imaginação. Sobre a alternância o voluntário escreveu que “Essa visualização antes de tocar e a comparação evita a repetição sem objetivo”, o que evidencia o papel do estudo mental na identificação e resolução de problemas técnicos e musicais.

No relato do dia doze o participante descreve como aproximou a execução física da idealizada na seguinte frase: “Imaginei um ideal, e quando comecei a tocar (de verdade) toquei pensando como se eu estivesse imaginando, e foi surpreendente! Saiu tudo como eu imaginei, o que eu esqueci de imaginar não saiu, mas o que saiu foi como eu imaginei.” Aponta também que, para que essa utilização do estudo mental seja possível é necessário que a peça esteja decorada e todas as intensões claras e bem planejadas.

Sobre a imaginação da performance em público, o participante relata a seguinte experiência:

“Foi muito prazeroso tocar. E talvez, até mais fácil. Mesmo que algumas coisas não saíram, eu não dei importância para isso. Toquei imaginando que estava tocando bem e que o público também estava gostando. Foi uma experiência maravilhosa! Agora, em relação a qualidade técnica/musical não teve diferença com o dia anterior, exceto por uma maior leveza e segurança. Não estava preocupado se ia errar ou desafinar, isso aconteceu, mas contornei naturalmente.”

V10: O relato deste voluntário indica mais facilidade na execução física do que na imaginação, o que pode apontar a necessidade de uma maior conscientização das ações necessárias para a performance desejada. Após trabalhar o trecho escolhido e alternar imaginação e execução real, obteve maior clareza quanto à versão idealizada e melhora na performance física.

O relato do dia doze descreve a maneira como o participante estudou mentalmente, trabalhando isoladamente aspectos da mão esquerda e depois da mão direita, aumentando gradualmente a quantidade e complexidade de ações necessárias para a execução da peça. Após esse processo, o relato indica um grande ganho de qualidade na performance física, pois o voluntário tinha uma boa programação das ações em sua

mente:

“Na minha imaginação, primeiramente separei os pontos de mudança de posição e formas de mão que eu iria usar em cada posição, depois imaginei o lugar exato do arco que eu queria estar para cada arcado e o quanto de arco que eu iria usar. Depois de unir as duas coisas, tanto no trecho de colheitas quanto no trecho de oitavas, toquei o trecho todo (na minha imaginação). Depois realmente toquei com o instrumento, foi outra coisa, as informações do que eu tinha que fazer estavam bem mais organizadas e automatizadas, todos os movimentos estavam mais naturais. Não foi uma execução perfeita mas foi uma execução muito fluída. Nas próximas repetições senti a mesma melhora, ganhei muito mais confiança para tocar esse trecho.”

A sequência do relato indica uma ótima utilização do estudo mental combinado ao real, que promoveu maior conscientização sobre os diversos parâmetros da performance, refinamento da versão ideal imaginada e uma aproximação entre esta e a real.

O exercício do dia quatorze, que propunha a imaginação de uma performance em público, gerou uma utilização bastante criativa do estudo mental aplicado à performance, incluindo a criação de uma narrativa que ofereceu suporte à sua interpretação da peça:

“Nesta sessão consegui imaginar a história que eu queria passar numa performance. Para cada trecho pensei numa palavra e tentei resumir o trecho a uma palavra que remonta a uma história que abrange a exposição inteira. Foi o início de uma história que me ajudou a conectar mais os trechos mas que ainda tem muito a ser trabalhado. A cada repetição consegui descobrir mais uma coisa que podia acrescentar ou algo que poderia mudar para que tudo fizesse mais sentido para mim.”

V11: Após muitas repetições para construir uma imagem interna da performance ideal desejada, o participante criou uma boa representação da execução da obra em sua mente. No entanto, relatou que, ao executar com o instrumento, o resultado foi muito inferior ao imaginado, embora tivesse claro em sua mente quais as ações necessárias para alcançar o resultado imaginado. Essa discrepância deve-se ao fato de que, segundo o relato, o participante não conseguiu transferir para seu corpo as ações imaginadas. Apesar disso, a cada repetição o participante observou uma melhora em sua performance:

“Repeti esse processo mais duas vezes, senti que a cada vez estava um pouquinho melhor algumas coisas como distribuição de arco e planejamento de vibrato, assim como algumas mudanças de posição que tenho dificuldade, o que é bom. Mas, ao mesmo tempo, senti que estava um pouco afobada e nervosa, porque sei que não consigo, pelo menos agora, atingir o som ideal e para mim ele parecia um pouco longe.”

A dificuldade em imaginar a performance ideal persistiu até o fim do programa, assim como a dificuldade em transferir as ações imaginadas para o corpo real durante a execução com o instrumento. No entanto, a cada repetição alternada entre imaginação e execução real o participante descreveu uma gradual melhora:

“Fiz esse processo três vezes no total, mas demorou bastante cerca de 35 minutos no cronômetro, e a parte que mais demorou foi justamente imaginar. Mas a cada vez, na prática foi um pouco melhor, longe do ideal, mas melhor. Pela terceira vez, consegui notar que consegui resolver um pouco da clareza de passagens rápida e enxergar melhor a distribuição de arco para conseguir realizar as dinâmicas pedidas, o vibrato também saiu um pouco melhor (...).”

V12: Com relatos prolixos e pouco claros, é difícil identificar aspectos relevantes na escrita desse voluntário, pois frequentemente as informações são conflitantes e contraditórias. No entanto, no relato do dia quatorze o participante descreve que, pela primeira vez durante os exercícios, conseguiu criar uma visualização nítida em sua mente: “Consegui me enxergar nitidamente (o que foi uma primeira vez), desde o momento em que entrei até o final.”

Apesar na falta de clareza, também foi possível identificar que, no relato do dia doze, o voluntário descreveu que conseguiu trabalhar uma parte da obra mentalmente, aprimorando o trecho antes da execução real: “Foi legal porque eu senti que consegui desenvolver o trecho antes mesmo de tocar. Na hora de tocar o trecho com a tensão no arco, não tive o mesmo problema que imaginei e consegui fazer ele como queria tranquilamente.”

Considerações finais

A aplicação do Programa de Estudo Mental formulado nessa pesquisa gerou relatos que apontaram importantes elementos a serem considerados. Durante a primeira fase, entre os dias um e oito, os participantes descreveram seu aprendizado das habilidades necessárias para a realização do estudo mental, que consistiam no uso das modalidades auditiva, visual e cinestésica e perspectivas interna e externa para criar, mentalmente, representações de situações referentes ao estudo do violino.

Observou-se que, de maneira geral, houve a predileção pelo uso das modalidades auditiva e cinestésica, sendo que a visual desempenhou um papel de suporte, provavelmente porque os participantes relataram maior facilidade em representar internamente os aspectos sonoros e as sensações dos movimentos correspondentes, enquanto a representação visual ocorreu com um pouco mais de dificuldade. No entanto, ao longo dos exercícios da primeira fase, os relatos indicaram um gradual aprimoramento no uso de todas as modalidades e perspectivas por todos os participantes, com a exceção de V3 e V12, cujos relatos descreveram a persistência de dificuldades até o final da primeira fase.

O uso de perspectivas, naturalmente subordinado à modalidade visual, também foi aprimorado ao longo da primeira fase. Não houve uma predileção por uma perspectiva ou outra, sendo que ambas foram utilizadas de forma equilibrada. Foi possível identificar a associação entre a perspectiva interna e a modalidade cinestésica em alguns relatos, ou seja, alguns participantes descreveram maior facilidade de recriação cinestésica quanto visualizavam em primeira pessoa. Também identificou-se a associação entre a perspectiva externa e a modalidade visual, pois alguns voluntários relataram maior facilidade na recriação de imagens quando visualizavam em terceira pessoa. Essas relações entre as perspectivas e as modalidades visual ou cinestésica podem orientar a formulação de exercícios de estudo mental com objetivos específicos e distintos. A utilização conjunta da perspectiva interna e da modalidade cinestésica pode, por exemplo, ser aplicada em contextos que busquem o aprimoramento das sensações e controle dos movimentos. Semelhantemente, o uso da perspectiva externa combinada com a modalidade visual pode ser aplicado à correção de problemas posturais, como foi relatado por V6.

A utilização complementar de ambas as perspectivas para a identificação e resolução de problemas foi relatada por alguns participantes (V4, V6 e V9). Isso indica

que o uso de duas perspectivas é superior ao uso de apenas uma, pois fornece mais um ângulo de observação e, conseqüentemente, mais informações sobre um mesmo fenômeno.

A segunda fase do programa consistiu na formulação de modelos idealizados de execução de obras escolhidas pelos participantes, na descrição e comparação entre esses modelos e a execução real e na aproximação entre ideal e real através da alternância entre estudo mental e estudo real. Os relatos apontaram que, inicialmente, alguns voluntários encontraram grande dificuldade em conceber uma execução idealizada. Houve aqueles que perceberam não ter ideias claras sobre a interpretação e execução do trecho. A necessidade de criar mentalmente a versão idealizada levou esses voluntários à uma reflexão sobre os parâmetros que comporiam tal versão, gerando uma concepção mais refinada e consciente sobre a própria performance. Através da repetição das atividades propostas nos exercícios, a maioria conseguiu imaginar uma execução que considerasse ideal.

Após a concepção da performance idealizada, a comparação entre esta e a real evidenciou as diferenças entre ambas em aspectos técnicos e interpretativos. Essa identificação serviu como uma bússola, indicando precisamente aos voluntários quais aspectos deveriam ser trabalhados para transferir a performance imaginada para a execução real. Destacamos o relato de V5, que percebeu nessa atividade a possibilidade de identificar e corrigir erros sem a necessidade de repetições desnecessárias, utilizando o estudo mental para avaliar e aprimorar a performance real de maneira objetiva. De maneira semelhante, V2 relata que utilizou o estudo mental como “professor” de sua performance, o que evidencia o papel didático, de independência e autonomia que o estudo mental pode assumir. Como o estudo mental ocorre na mente do violinista, não seria exagero sugerir que a utilização correta dessa ferramenta pode auxiliar o aluno a tornar-se, gradualmente, professor de si próprio.

Um elemento a ser ressaltado é o fato de que vários participantes perceberam que combinar o estudo mental ao real pode tornar seu desenvolvimento mais dinâmico, permitindo a identificação e correção de erros antes da execução física. V12, um dos participantes que apresentou maior dificuldade no programa, descreve como, através do estudo mental, aprimorou uma obra antes de tocá-la ao violino.

Observou-se também que o estudo mental pode ser utilizado como ferramenta para a preparação de performances públicas. Vários relatos indicaram a recriação precisa de sensações de tensão emocional específicas do palco, permitindo a utilização dessa

ferramenta na simulação de performances, proporcionando aos voluntários a possibilidade de vivenciar e trabalhar antecipadamente, em suas mentes, sensações que podem atrapalhar sua performance.

Durante a realização dos exercícios que não abordavam a imaginação de apresentações em público, frequentemente as performances imaginadas proporcionavam momentos de execução caracterizados por um maior envolvimento emocional e acompanhados das sensações de satisfação e prazer, além de maior fluidez, relaxamento físico e expressividade musical. Essas características foram descritas com precisão, e definem quais parâmetros devem ser trabalhados pelos voluntários para aproximar sua performance real da idealizada. Dessa forma, estabeleceu-se no horizonte um modelo a ser buscado e, também, qual caminho deve ser trilhado para atingi-lo.

Referências

- BARRY, Nancy H.; HALLAM, Susan. *Practice*. In: LEHMANN, Andreas; SLOBODA, John; WOODY, Robert. (ed.). **The Science and Psychology of Music Performance**. Londres: Oxford University Press, 2002, p. 151-165.
- BREWER, Britton W.; RAALTE, Judy L. Van. *Psicologia do Esporte*. São Paulo: Santos Editora, 2011.
- DEAN, G. M.; MORRIS, P. E. *The relationship between self-reports of imagery and spatial ability*. British Journal of Psychology 94 (2): 2003, p. 245-273.
- DRISKELL, J.E.; COOPER, C.; MORAN, A. Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology* 79. 1994, p. 481-492.
- FREYMUTH, Malva Susanne. *Mental Practice and Imagery for Musicians: a practical guide for optimizing practice time, enhancing performance and preventing injury*. Boulder, Co: Integrated Musician's Press, 1999.
- GALAMIAN, Ivan. *Principles of Violin Playing and Teaching*. Ann Arbor: Shar Products Co., 1999.
- GERLE, Robert. *The Art of practising the violin*. Londres: Stainer & Bell, 1983.
- GIESEKING, Walter; LEIMER, Karl. *Piano Technique*. New York: Dover Publications, Inc., 1972.
- GORDON, Stewart. *Mastering the art of performance: A Primer for Musicians*. Londres: Oxford University Press, 2006.
- GOULD, Daniel; DAMARJIAN, Nicole; GREENLEAF, Christy. *Treinamento Imaginário para a Maximização do Desempenho*. In: BREWER, Britton; RAALTE, Judy L. Van. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Santos Editora, 2011, p. 49-74.
- GOULD, Daniel; FETT, M. Ryan; BEAN, Eric. *Mental preparation for training and competition*. In: BREWER, Britton W. (ed.). **Sport Psychology**. Sussex: Blackwell Publishing, 2009, p. 53-63.

GRIGORIEV, Vladimir. *La Méthode de Yankelevich*. In: BRUSILOVSKY, Alexandre (ed.). **Yuri Yankelevich et l'École Russe du Violon**. Traduzido por Anna Kopylov. Pariz: Suoni e Colori, 1999, p. 11-69.

GRIGORIEV, Vladimir. *Yankelevich's Methodological System*. In: LANKOVSKY, Masha. **The Russian Violin School: The Legacy of Yuri Yankelevich**. Traduzido por Masha Lankovsky. New York: Oxford University Press, 2016.

LAVALLEE, D.; KREMER, J.; MORAN, A.P.; WILLIAMS, M. *Sport Psychology: Contemporary themes*. Basingstoke, Hampshire, England: Palgrave Macmillan, 2004.

LEHMANN, Andreas; SLOBODA, John; WOODY, Robert. *Psychology for musicians: Understanding and acquiring the Skills*. Londres: Oxford University Press, 2007.

MARTINI, Luís de Andrade. *Fundamentos da preparação psicológica do esportista*. In: RUBIO, Katia (ed.). **Psicologia do Esporte: Interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000, p. 101-111.

MORAN, A. *Conceptual and methodological issues in the measurement of mental imagery skills in athletes*. **Journal of Sport Behavior** 16. 1993, 156-170.

MORRIS, Tony; SPITTLE, Michael; WATT, Anthony P. *Imagery in Sport*. Champaign: Human Kinetics, 2005.

MURPHY, S.M. Imagery interventions in sport. *Medicine and Sciences in Sports and Exercise*. 26: 1994, p. 486-494.

NEISSER, U. *Cognition and reality: Principles and implications of cognitive psychology*. San Francisco: W.H. Freeman, 1976.

NIDEFFER, Robert M. *Athletes' Guide to Mental Training*. Champaign: Human Kinetics, 1985.

ORLICK, Terry. *Em busca da excelência: como vencer no esporte e na vida treinando sua mente*. Tradução: Lais Andrade, Rafael Rodrigues. 4.ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

ORLICK, Terry; PARTINGTON, J. *Mental Links to Excellence*. **The Sport Psychologist**. (Compleitar).1988.

PAIVIO, A. *Imagery and Verbal Processes*. New York: Holt, Rinehart, and Winston, 1971.

- SAMULSKI, Dietmar. *Psicologia do Esporte*. Barueri: Editora Manole Ltda., 2002.
- SAMULSKI, Dietmar. *Treinamento mental no Tênis: como desenvolver as habilidades mentais*. Barueri: Editora Manole Ltda., 2011.
- SEASHORE, Carl E. *Psychology of Music*. New York: Dover Publications, Inc., 1967 (1938).
- SIMONS, J. Doing imagery in the field. In: *Doing Sport Psychology*, ed. M.B. Andresen, 77-92. Champaign, IL. Human Kinetics, 2000.
- TALBOT-HONECK, Carole. *Excellence in the Performing Arts: A Study of Elite Musician's Mental Readiness to Perform*. Dissertação de Mestrado. School of Human Kinetics, University of Ottawa. Ottawa, 1994.
- VEALEY, R.S; GREENLEAF, C.A. Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In: *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance*, 3ª ed. Ed.: J.M. Williams, 247-283. Mountain View, CA. Mayfield, 2001.
- WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics, 2011.
- WILLIAMON, Aaron; CONNOLLY, Christopher. *Mental skills training*. In: WILLIAMON, Aaron (ed.). **Musical Excellence**: Strategies and techniques to enhance performance. Londres: Oxford University Press, 2004, p. 221-245.
- YANKELEVICH, Yuri. **The Russian Violin School: The Legacy of Yuri Yankelevich**. Traduzido por Masha Lankovsky. New York: Oxford University Press, 2016.

Anexo A

O presente Anexo é composto pelos exercícios diários do Programa de Estudo Mental para Violinistas seguidos pelos relatos completos de todos os voluntários. Os relatos encontram-se em *itálico*. Substituímos por XXX todas as informações que possam levar à identificação de algum participante e mantivemos a redação original, tal como foram enviados.

Dia 1: Faça o relaxamento proposto.

- Utilizando a perspectiva interna, ou em primeira pessoa, imagine-se em seu local de estudo mais comum, ou escolha um local onde estude regularmente. Visualize o local, a cor e textura das paredes, a mobília, a janela e porta. Tente imaginar uma cena o mais próxima possível da realidade. Utilize esse local para todas as sessões dessa semana. Veja o estojo de seu instrumento fechado no local em que costuma deixá-lo. Observe os detalhes, as cores, formas e texturas do estojo. Aproxime-se e deslize suas mãos pelo estojo. Você consegue sentir a textura e o relevo de seu estojo? Consegue ouvir o ruído de sua mão deslizando pelo estojo?
- Abra o estojo. Sinta sua mão segurando o zíper e/ou acionando as travas. Ouça o ruído do zíper e das travas sendo acionadas. Levante a parte de cima do estojo, sinta o peso dessa parte. Olhe para seu estojo aberto. O que você observa? Seu instrumento está envolto em um lenço? Qual a cor/estampa do lenço? Qual a cor e textura do interior de seu estojo? Quantos arcos há no interior? Quantos compartimentos? Você sente algum cheiro de breu ou algum perfume? Deslize suas mãos pelo interior do estojo, sinta a sua textura e seu relevo característico.
- Retire um/o arco do estojo. Ouça o ruído da trava ou do velcro que o segura. Pegue seu arco, sinta seu peso e a sensação de toque nos dedos. Aperte e alivie a pressão dos dedos ao redor do arco para sentir melhor. Gire seu arco em diversas direções, sentindo a mudança na sensação de peso nos dedos.

- Retire seu violino do case. Ouça o ruído do velcro ao soltá-lo. Se seu instrumento estiver envolto em um pano, retire-o, sentindo a textura do mesmo e ouvindo o suave ruído que ele produz ao deslizar sobre seu instrumento.
- Veja seu instrumento. Qual é sua cor? É brilhante ou opaco? Como é a madeira do fundo, bipartida ou fundo inteiro? Rajada ou lisa? Tem alguma marca no verniz? Qual a proporção entre suas partes? Qual a cor dos acessórios, cravelhas, queixeira e estandarte? Como é a voluta? Visualize a maior quantidade de detalhes possível.
- Ao segurar seu instrumento, sinta o contato da pele de sua mão com ele. Deslize sua mão pelo fundo do instrumento e sinta sua textura e temperatura. Passe sua mão pelo braço do instrumento, sinta-a deslizar pelo mesmo como se estivesse realizando uma mudança de posição. Passe suas mãos pelas laterais do violino, sentindo as arestas e reentrâncias.
- Belisque as cordas e ouça o som. Está afinado? Se utilizar espaleira, coloque-a no instrumento.
- Repita todo esse processo de duas a quatro vezes em cada sessão alternando as perspectivas interna e externa.
- Utilize esse cenário nas próximas sessões, para ter uma imagem clara do local onde você está, do violino e do arco.

V1: *“Sessão 1: Foi difícil começar e dar continuidade, acho que comecei umas 3 vezes. Era difícil dar uma sequência... Não consegui ver com nitidez, parecia aquelas televisões antigas que ficavam chiando.*

Tive o sensorial mais presente que o visual, senti pegando o case, o peso com as partituras lá dentro, o barulho que aquelas bolinhas no case fazem ao tocar no chão. O barulho do zíper, o peso que a parte de cima do case tem com as partituras, o veludo verde molhado, o cheirinho do breu. O barulho do velcro onde está o arco, um fio de crina que enganchou, o som que faz quando está apertando o arco e esticando a crina. XXX. Eu senti que mesmo sem conseguir ver direito eu estava trocando muito de primeira para terceira pessoa e não consegui me manter em somente um.

Sessão 2: Consegui visualizar melhor o ambiente, a luz amarelada, o ar mais frio por estar anoitecendo. A alça do case gelada, o barulho da estante de ferro quando arrasto ela no chão e o barulho que ela continua fazendo (porque está sem o parafuso que dá

sustentação para a parte em que coloca a partitura) enquanto caminho para o lugar em que me posiciono para estudar.

E o difícil dá continuidade é que, mesmo que imaginemos alguma cena ou algo que a gente deseja, geralmente a gente refaz a mesma cena 1 milhão de vezes, volta, refaz, acha que seria melhor assim, fala dessa maneira... E no estudo, é como se fosse o habitual.”

V2: *“Nesse primeiro dia foi tudo um pouco confuso e extremamente novo, nunca tive experiências como essa, mas achei muito interessante e se mostrou mais desafiador do que imaginei. Em um primeiro momento, minha maior dificuldade acredito ter sido controlar a velocidade dos acontecimentos que estavam imaginando, normalmente tudo acontecia instantaneamente e não o passo a passo da vida real, foi bem difícil controlar isso, no final precisei fazer tudo de uma forma mais lenta do que faria para poder registrar e “sentir” todas as etapas sendo cumpridas. No restante, acho que consegui imaginar as sensações de toque e até mesmo o cheiro das coisas que estava imaginando e isso foi muito impressionante para mim, coisas como o cheiro do interior do meu case, o peso do meu arco, do meu violino e dos dois juntos e o relevo das paredes do meu quarto eu imaginei e quando acabei tirei a prova real, era extremamente próximo do que eu tinha imaginado. XXX. Não sei se pode fazer perguntas por aqui também, mas se puder, quando estou imaginando na terceira pessoa eu deveria ou não ter as sensações do que a pessoa está fazendo? por exemplo, quando estiver me olhando deslizando a mão pelo instrumento eu deveria estar sentindo isso ou apenas vendo um outro eu fazer a ação?”*

V3: *“Treino da manhã (16 minutos)*

- Dificuldade de gerar movimentos detalhados e em tempo real.*
- Cansaço depois da segunda tentativa.*
- Movimentos involuntários no corpo "real" enquanto imaginava.*
- Precisei forçar a imaginação para sentir a temperatura.*
- Imagem pouco realística de mim mesmo quando em terceira pessoa.*
- O som surgia antes do movimento no pizzicato.*
- Arco e violino muito mais leves na imaginação.*
- Últimas tentativas duraram menos tempo.*
- Cenas "picotadas" dos movimentos.*

- Pouco felling da espaleira.

XXX

Treino da noite (10 minutos)

- Evoluiu bastante nessa tentativa.

- Não consigo visualizar muito bem minhas próprias mãos em primeira pessoa.

- Difícilmente sinto as pontas dos dedos.

- Às vezes o violino fica com o verniz mais escuro na minha imaginação.

- A "sonoplastia" ainda é bem pobre.

- Em terceira pessoa me parece mais difícil colocar o violino na postura que costumo usar.

- O som saiu mais sincronizado nesta tentativa.

- Os móveis do quarto estão desproporcionais.

- Alguns detalhes do arco não apareciam na imagem.”

V4: *“Sessão 1: Imaginar este cenário não foi tão difícil, contudo, percebi que minha percepção (interna e externa) varia de acordo com a ação. Para visualizar o estojo e o arco, minha percepção era claramente externa. Já para visualizar o violino e seus detalhes, minha percepção era interna. Consegui visualizar depois o estojo e o arco (somado às ações e detalhes embutidos neles) na percepção interna, mas não consegui ver o violino pela percepção externa, pois percebi que meu sentido muito estimulado era o tato, logo, mesmo me visualizando com o violino, as sensações logo vinham trazendo a percepção interna. Outra dificuldade que percebi foi que como eu tinha feito o relaxamento sentada, tentar visualizar “eu” em pé era confuso por estar sentindo literalmente a sensação do sentado. Ao final da sessão comecei a ficar sonolenta e a mente começou a perder a riqueza dos detalhes e sensações.*

Sessão 2: Esta sessão foi bem mais fácil do que a primeira. Eu lembrava de mais detalhes (não sei se por interferência de ter estudado violino num período de tempo próximo). As percepções se revezam muito, mas sinto que não consigo ter o controle muito bem delas. Sinto que minha memória está bastante ligada ao tato e com isso, me traz percepções internas. A percepção externa estava mais presente no “momento” de abrir o estojo e reparar nos seus detalhes.”

V5: *“Sessão 1: Fiz inspirações e relaxei o corpo a cada expiração. Estava deitada, acho mais fácil relaxar.*

Tentei imaginar o meu quarto. Perdi controle sobre as perspectivas que estava usando. Eu senti dificuldade em me manter em primeira pessoa, sempre era "puxada" para fora. Com algum esforço consegui ver de dentro.

Comecei vendo a cama e o case já estava em cima dela, a escrivaninha o espelho, me vi no espelho, eu estava de camiseta branca, short jeans, senti os pés descalços no chão, vi a parede e passei a mão nela, senti a textura dela. Passei a mão na cabeça e senti a textura do cabelo e do couro. Senti meu couro ser tocado também.

Passei as mãos no case do violino e senti a textura lisa. Senti a protuberância do caderno no bolso do case. Abri os zíperes, mas o tamanho do case pareceu distorcido e eu não consegui visualizar minha mão abrindo, mas apenas o case se abrindo sozinho. Ao abrir já consegui ver minhas mãos. O case era XXX por dentro. Vi as embalagens de cordas velhas, o breu e os dois arcos, mas ao imaginar o violino não consegui. Eu só conseguia ver o cavalete e o espelho, mas de forma desproporcional. Não consegui imaginar seu formato nem uma imagem mais abrangente dele, apenas de zoom. Suas cores eram bem precisas.

Peguei o arco e passei a mão na baqueta e crina, coloquei na mão direita na posição e senti a disposição dos dedos e do peso. Ao tentar mexer o arco no ar, perdia o controle sobre ele, ia muito rápido e ele sempre acabava batendo em algum lugar e quebrando ou sumindo (Isso pode ter relação com as emoções envolvidas no processo de estudo e impressões sobre ele?)...

Então o despertador tocou indicando o término dos 10min.

No começo achei mais fácil imaginar as coisas. Depois foi ficando tudo mais confuso e menos detalhado. Algumas vezes eu via apenas nuances das coisas, como no caso da embalagem das cordas e do meu rosto no espelho. Outras havia bastante detalhes, como nas minhas roupas ou no case por fora. As sensações táteis foram muito mais fáceis que as visuais, como por exemplo quando senti músculos levemente ativos nas mãos quando eu me imaginei pegando o arco e usando a posição certa.

Sessão 2: Fiz a respiração de relaxamento. Imaginei meu quarto repetindo as ações anteriores. Abri meu case, desta vez vi minhas mãos fazendo as ações mas com algumas distorções. Peguei meu arco e também fiz as mesmas ações. Consegui melhor fazer o exercício com seu peso, mas não foi tão real. Para tentar buscar melhor as sensações,

passsei breu nele. Foi melhor. A crina estava muito apertada, mas quando eu soltava, ficava trouxa demais. A crina chegou a sair da ponta numa das tentativas de apertar de volta, mas logo voltaram pro lugar.

Tentei imaginar o violino no case e mais uma vez não consegui. A parte do espelho e voluta apareciam, mas seu corpo não. Via apenas o case vazio. Tentei reconstruí-lo parte por parte e conseguia visualizar os detalhes de perto, ampliados, mas não consegui ter uma visão geral do instrumento.

Tirei ele do case e a puxada do velcro mexeu nas cordas um pouco. Tateei sua madeira e pude sentir perfeitamente a temperatura e textura. Consegui ver sua cor e até sentir o breu acumulado perto do f, mas não conseguia ter uma visão geral dele. O cavalete se movia o tempo todo. Fui para a perspectiva de fora, mesmo assim só via o braço e a voluta.

Belisquei as cordas e ouvi os sons delas. Coloquei ele na posição de "cavaquinho" e tentei dedilhar, não saiu som nenhum. Continuei a sentir a textura e a observar ele de vários ângulos. Coloquei a espaleira.

Desta vez os pensamentos eram muito rápidos e por isso havia movimentos cortados. Precisei tentar desacelerar e refazer alguns movimentos. Alguns detalhes visuais foram adicionados ao abrir o case e etc porque quando fui estudar mais cedo, o ato de abrir o instrumento foi muito mais consciente por causa do exercício. É muito estranho e curioso o fato de algumas coisas acontecerem fora do meu controle, como o cavalete ficar se movendo pra horizontal e vertical sem eu conseguir controlar, a crina estourando etc... Parecia que eu estava num sonho."

V6: *"Fiz o estudo mental proposto para o dia 1.*

Embora meu instrumento já fique aberto, fiz o estudo mental como se ele estivesse fechado e guardado.

No início, às vezes o pensamento se desviava. Mas isso ocorreu 3 ou 4 vezes durante o exercício.

Consegui imaginar textura, cheiro, peso, cores, sons, ruídos, sensação tátil...

Imaginei preparando o arco, passando breu, sentindo os movimentos do arco. O mesmo com o violino.

Em seguida, guardei o instrumento de volta.

Numa segunda sessão, repeti o exercício como se fosse na terceira pessoa, observando eu mesmo fazendo tudo.

Cheguei até a tocar a XXX.

Obs: XXX.”

V7: *“Após o relaxamento, comecei visualizando meu case rosa já aberto ao lado da minha cama (como ele sempre fica). O pano XXX que fica por cima e tem a mesma estampa interna do case já estava puxado e o violino estava envolto no outro tecido XXX, desde a voluta. Comecei puxando o tecido pela voluta em movimentos circulares até tirá-lo completamente. Tudo isso em primeira pessoa. (durante esse processo, percebi que estava fazendo tudo numa velocidade mais rápida do que a habitual, me lembrei de você dizendo que deveríamos imaginar na velocidade real em que executávamos normalmente e imaginei tudo novamente). Depois continuei toda a simulação. Esqueci de imaginar alguns pontos que estavam descritos no arquivo. Às vezes também ficava imaginando como escreveria tudo depois no relatório (acho que sou um pouco ansiosa) ou simplesmente minha mente se dispersava e pensava em outra coisa. Na maioria das vezes ouvia a minha própria voz narrando os acontecimentos, as descrições (e até me chamando pra ter mais concentração na simulação) e, por outras, simplesmente visualizava, sem a minha voz. Visualizei em terceira pessoa também, mas achei que obtive menos resultado na simulação do que na primeira pessoa. O sentido mais apurado foi a visão; mas consegui sentir o tato também, sentindo o tecido que envolve o violino, a crina e o botão do arco, a espaleira em meu ombro e levemente o olfato, sentindo meu perfume na queixeira.*

Na segunda sessão, à noite, tive mais dificuldade para me concentrar, porque estava com meus familiares aqui em casa e me retirei por um momento para fazer o estudo. Depois do relaxamento, comecei a simulação, mas visualizava tudo mais fragmentado, parece que não havia uma linha contínua na visualização. Porém, visualizei outros pontos que não tinha conseguido visualizar na primeira sessão.

Bom, acho que esse primeiro dia foi bem difícil, não tive a concentração necessária para imaginar tudo ininterruptamente, nunca havia feito isso... Mas acho que a tendência é melhorar com o passar dos dias.”

V8: *“Manhã:*

Eu consigo sentir o ambiente de estudos, mas não consigo formular uma imagem.

Consigo sentir a presença dos objetos como: poltrona, vaso de planta, cadeira, mesa onde o meu estojo fica, o meu estojo, porta e a janela.

Não foi possível formular a imagem do ambiente de estudo, sendo quase inexistente o ambiente.

A percepção do espaço de estudo ainda é inexistente, porém, além de sentir a presença dos objetos, eu consigo ver alguns objetos como poltrona, mesa e estante com pouca nitidez.

Consegui reproduzir a sensação de me aproximar do meu estojo, vendo claramente onde fica e a posição que se encontra o estojo.

Consegui sentir o meu case ao passar as mãos sobre, XXX.

Consigo ouvir nitidamente os sons das travas ao abrirem, o som da trava do arco destravando para tirá-lo, o som do velcro ao puxar, tanto da espaldeira quanto do violino e principalmente consigo ouvir o som de cada corda nitidamente ao conferir a afinação.

Consigo sentir a minha mão passando sobre o espelho, colocando na posição de tocar, e senti o meu corpo relaxado ao encostar o violino

Aos aspectos como cor do instrumento, acessórios eu não consegui visualizar, pois troquei de instrumento a pouco tempo, então são características recentes

Porém, eu consegui visualizar os detalhes do meu arco, sentindo inclusive o peso.”

V9: *“Sessão 1: Fiz o exercício proposto com sucesso. Me visualizei em primeira e terceira pessoa. Para mim é mais fácil manter a visualização em terceira pessoa, mas as imagens em primeira pessoa são bem realistas, no entanto alguns movimentos involuntários ocorrem, como movimentar a cabeça para ver todo o violino no case, por exemplo. Com essa ajuda física, o movimento da cabeça, ficou mais fácil visualizar mentalmente. Quando estava em primeira pessoa, vinha algumas imagens em terceira pessoa, por isso digo que para mim, em terceira pessoa é mais fácil manter o foco visual, pois o contrário não acontecia. As sensações táteis sempre ocorrem em primeira pessoa, mesmo visualizando em terceira pessoa. Em terceira pessoa, visualizei apenas de um único ângulo, não lembrei de mudar, farei isso nas próximas vezes.*

Sessão 2: Tudo ocorreu bem. Foi muito mais fácil de começar a visualização e ter as sensações. Tudo foi muito próximo do real e bem nítido. Em terceira pessoa, visualizei de diversos ângulos, foi fácil. Permanecer em uma única pessoa, sem ficar alternando entre primeira e terceira, é bom para trabalhar o foco da sua mente, te força a ter

concentração.”

V10: *“Manhã: A imagem ficava pouco nítida às vezes, os sons foi fácil de imaginar e as sensações relacionadas ao contato com o violino e arco estavam normais. Tive dificuldade de controlar o tempo. Estava tudo rápido, mas conforme repetia o exercício ficava mais fácil. Sobre a visão interna foi um pouco mais difícil de imaginar que a externa, as vezes via a parte de trás da minha cabeça, mas logo voltava a ver como primeira pessoa.*

Noite: consegui fazer tudo muito melhor que de manhã. Até a imagem ficou mais nítida e o tempo mais estável.”

V11: *“Sessão 1: Repeti quatro vezes nos 10 minutos, duas da perspectiva interna e duas da externa. A primeira vez foi mais difícil em ambas, mas principalmente na perspectiva externa. A perspectiva interna era mais nítida e fluida; já a perspectiva externa, por mais que “enxergasse” bem, sentia que era bem menos fluida, pois era como se mudasse o “corte da câmera”. Na segunda vez foi mais fácil de conduzir ambas.*

Quanto aos sentidos, a audição estava bem aguçada, era como se ouvisse tudo o que imaginei e o violino estava afinado. A visão estava bem também, consegui recriar muito bem os detalhes do meu quarto, do case, do violino e do arco; o único problema foi esse de ter uma mudança de foco. O olfato sentia os cheiros, mas como uma lembrança remota. Já no tato aconteceu algo peculiar, não conseguia sentir a temperatura do case, mesmo sabendo que ele é frio e essa informação ficando no meu cérebro, porém a sensação de peso funcionou, sentia o peso do arco, do violino e do case.

Sessão 2: Fiz novamente quatro vezes. Senti que estava um pouco menos concentrada, pois na primeira vez misturei um pouco as perspectivas, mas percebendo isso consegui mudar isso nas outras repetições. Fazer a perspectiva externa foi mais fácil dessa vez. Quanto aos sentidos, o relato da sessão 1 ainda está valendo. O que mais me chamou a atenção foi o fato de que imaginei o violino desafinado, muito provavelmente porque quando fui estudar o violino estava desafinado.”

V12: *“Dia 1*

Me isolei no quarto (local de estudo) para conduzir a sessão, fechando as janelas e trancando a porta para minimizar estímulos luminosos e sonoros.

Apesar disso, ainda me senti incomodado, o que me levou à usar fones para conduzir o relaxamento.

Para o processo de relaxar, deitei na cama, respirei contando e depois fiz o "scan corporal", buscando tensionar e soltar as partes para estar plenamente relaxado.

Após alguns momentos, iniciei. Deixei também um temporizador para não me exceder e atrapalhar outras atividades ou ficar uma hora direto.

Eu iniciei e tentei imaginar o ambiente, o que teve uma resposta não muito imediata por sentir um leve conflito entre estar no ambiente escuro e tentar imaginar estar nele de pé.

Nesse momento, ao me deparar com as portas dos armários, perdi o controle da cena e me deparei com uma insistência da imagem em abrir e manifestar/categorizar os conteúdos, com o abrir e fechar de portas em looping (uma cena à la "poltergeist").

Foquei em respirar e tentar deixar o pensamento ir.

Tentei novamente imaginar a cama, com o instrumento em cima e o quarto iluminado.

Foram pelo menos 3 tentativas, todas interrompidas por alguma narrativa fictícia.

Na última que deu certo, pude conjurar uma perspectiva com muitos detalhes, como uma foto ou como se estivesse parado olhando o cenário mesmo. Foi o único momento em que pude conseguir tal riqueza de detalhes. Diante de tal fenômeno, o repeti no outro lado, nos armários atrás, e tive o mesmo resultado.

Segui em frente, senti o toque das trancas e abri a case, pude visualizar e sentir o toque, porém enquanto estava sentindo o veludo, acabei sendo abduzido para uma outra narrativa que me tirou de lá...

Quando estava tentando visualizar o

instrumento, o tempo acabou, senti que muito tempo havia se passado ao mesmo tempo que pareceu muito breve, devido à estagnação e inúmeras tentativas que se espalhavam/divagavam/se esparramavam em outros pensamentos.

De noite, na próxima sessão, espero obter mais êxito em conseguir conduzir uma rotina inteira.

Em comparação, sinto que o cognitivo, isolado de algo para me ancorar como em prévias experiências com meditação guiada, fica em um limbo, estando à mercê de estímulos, como se estivesse à desatar nós que previamente estavam recalcados e, portanto, dificilmente capaz de se ater à uma tarefa com o foco decente.

Mas... veremos.

Essa segunda sessão foi meio ambígua de fazer.

Tive muitas frustrações para começar devido ao nível de poluição sonora, que me levou a interromper duas vezes para fazer uma intervenção.

Após, não estava conseguindo chegar no mesmo tipo de concentração que mais cedo. Sentia estar em um certo grau de ansioso apesar de relaxado.

Comecei sentado, cheguei a ter uma espécie leve de alucinação visual enquanto buscava relaxar e eliminar os estímulos externos, cujo o conceito que mais se aproxima é a "aura", em que visualizei cores azuis tomando formas distintas.

Após a segunda intervenção, me deitei e tentei começar do zero. Consegui visualizar, porém não tinha o mesmo grau de realidade, parecia bem falso. Estava mais puxando lembranças do que sentindo elas de fato com a imaginação através dos sentidos. As sensações pareciam espalhadas e dissociadas.

Tentei narrar o percurso. Consegui ir em frente, me atentando aos detalhes apesar de ainda parecerem falsos.

Apesar de ter três pontos pra abrir, minha case abriu logo após eu tentar sentir abrir os dois, ao que precisei "rebobinar" a cena para seguir o caminho lógico. Isso aconteceu duas vezes.

Ao chegar no arco, apesar de conseguir imaginar ele com mais detalhes (depois que ele morfoú várias características), a cena fez uma transição para um cenário com espada.

Ao partir para a visão em 3a pessoa, o tamanho de si estava anormal com relação à case e ao quarto.

Consegui puxar mais detalhes, porém em certos momentos havia um desejo de acelerar, ao invés de ir com calma como na primeira sessão. Diante disso busquei respirar e tentar ir com calma, porém tive pouco êxito.

Novamente houve uma transição para uma espada. Isso pode ter influência do contato com jogos e ficção e/ou por estar jogando antes de começar.

Ao pegar o instrumento, o seu tamanho também não estava proporcional ao meu "eu" Consegui fazer 3 rotinas, apesar de ainda terem divergências/descontrole, que duraram ao todo 15m antes de precisar interromper.

Dia 2: Faça o relaxamento proposto.

- Coloque o violino em posição de tocar. Sinta seu peso sobre a clavícula, a espaleira em contato com o ombro, o pescoço e a lateral do queixo em contato com o instrumento. Qual é a temperatura do instrumento? E a textura? O que você vê à sua frente?

- Sentindo o arco na mão direita afine o violino. Ouça claramente a altura e o timbre do som. Sinta a elasticidade do arco e das cordas em seus dedos da mão direita.

- Execute uma escala de sol maior de duas oitavas em primeira posição, lenta e com uma nota por arco. Ouça claramente o som e sinta o movimento. Sinta a vibração do instrumento em seu queixo e pescoço. Sinta a vibração das cordas em seus dedos.

- Tenha uma imagem clara do violino, de sua mão esquerda e do arco deslizando sobre as cordas.

- Repita de duas a quatro vezes em cada sessão alternando as perspectivas interna e externa.

V1: *“Hoje consegui visualizar melhor o violino, a mão esquerda, acho que por estar mais próximo do objeto, ou por estar focada no som...”*

Não fiquei trocando de perspectivas sem que eu quisesse, e quando eu realmente quis foi um pouco “difícil” sair da primeira pessoa. Na 3a pessoa, só consegui visualizar a lateral direita do meu corpo, tentei ver de frente mas não consegui.

Dessa vez não quis focar tanto no sensorial, mas consegui imaginar o movimento do arco, pensei no cotovelo descendo com o peso do braço na troca de corda e até a minha troca de arco não muito boa na ponta indo para a corda lá.

O que eu consegui ver melhor, foi a minha mão esquerda. Os dedos, a forma de mão, o quarto dedo se preparando antes de tocar na corda.

....

Percebi que estou tendo uma certa dificuldade em visualizar o ambiente estando nele e aí em um certo momento consegui visualizar o corredor de salas do cmu e tentei visualizar a cozinha da minha casa e também consigo visualizar melhor.

Sessão 2: Eu tive muito mais dificuldade do que na primeira sessão, parece que nada estava funcionando.

A cada repetição, fui tentando criar camadas-primeiro o visual, depois o sensorial...Conseguia imaginar o som, mas não conseguia ver.”

V2: *“Hoje na primeira seção, senti mais controle sobre a velocidade dos meus movimentos, porém um ponto que ainda se mostra desafiador para mim, é conseguir visualizar em uma perspectiva externa, não sei exatamente em quais sensações focar, já que a imagem e a execução de uma ação parece estar menos no meu controle quando visto de fora. Na segunda seção do dia, acho que deveria ter feito um pouco mais cedo, minha concentração não estava tão boa devido ao cansaço, mas um aspecto interessante foi a percepção mais clara do som, acho que imaginar o som das notas de uma escala de G maior é mais simples para mim do que imaginar uma imagem de eu mesmo executando essa escala, não sei se faz sentido, mas foi algo que eu tive uma impressão bem clara sobre a capacidade de imaginar em uma perspectiva externa.”*

V3: *“Treino da manhã (15 minutos)*

- Tendência do ângulo do tampo mudar na imaginação.*
- Tive a impressão de que as notas eram iguais na imaginação do que no real.*
- Dificuldade em me concentrar por muito tempo.*
- Tenho muito mais "feeling" do que imagem do arco.*
- Na terceira pessoa, comecei a usar minha imagem baseada do que já vi em gravações de mim mesmo.*
- Estranhamente não parece que estou executando o golpe de arco da forma como faço na realidade.*
- As vezes surgia som de vibrato e minha palma estava parada.*

- Também comecei a fazer duas arcadas por nota e não consegui corrigir por um tempo.
- Não sinto o peso de quase nada.

Treino da noite (8 minutos)

- Achei os resultados bastante iguais em relação ao treino da manhã.
- Os golpes de arco parecem durar pouco em relação ao som.
- Senti um pouco mais o físico porém deixei de conseguir projetar detalhes nas imagens.
- Ainda não sinto claramente o peso do arco e do violino.
- A qualidade do sonfille melhorou bastante.
- Dificilmente consigo visualizar minhas próprias mãos.
- A técnica estava mais coerente do que antes.
- Não me lembro de conseguir ver o espelho enquanto tocava.”

V4: “1a sessão: Ainda encontro dificuldade entre alternar as percepções, mas senti um progresso nessa vez. Consegui visualizar melhor mais coisas, principalmente minha postura. Acho que a dificuldade reside no fato de eu ter muito estimulada a memória do tato, logo, traz a percepção interna várias vezes. A parte auditiva estava relacionada com a afinação e a escala (ainda ouço muitas vezes minha própria voz seja narrando as passos que estou seguindo mentalmente ou até mesmo “falando” os nomes das notas da escala).

2a sessão: Consegui fazer melhor a percepção externa (achei uma chave de movimentação de corpo que me fazia ficar mais atenta à visualização e com isso manter melhor esta percepção), contudo, algumas vezes me “atrapalhei” na escala (ex: confundir o arco e digitação). A percepção interna ainda é a mais fácil já que o tato é bem estimulado. Sinto fazer avanços mentalmente e revelando diversos pontos que pareciam estar “solucionados” corporalmente, mas agora vejo que não estavam tão claros na minha percepção assim.”

V5: “Primeira sessão

Fiz um relaxamento de mais tempo e guiado.

Me imaginei com o arco na mão, e fiz o exercício de balanço de peso para construir as sensações reais. Deu certo e desta vez não aconteceu desastre, não quebrou nem a crina afrouxou.

Consegui ver as costas do violino certinho com a espaleira. Seu formato inteiro. De frente eu não consigo ainda. Coloquei ele na posição e consegui sentir muito bem a lateral dele no pescoço, mas não consegui ver direito a parte do espelho e cavalete. De terceira pessoa pareceu mais simples. Belisquei as cordas e consegui ouvir o som. Ao usar o arco, senti dificuldade em posicionar o arco certo. A ponta ficava desgovernada (eu ainda tenho que resolver o meu controle de arco no quesito ficar reto no estudo real), mas mentalmente pareceu

Muito mais difícil controlar ele, que ficava perdendo o ponto de contato direto.

Ouvi o som das cordas bem claros, mas não conseguia desvincular o som de seus nomes. De modo que toda vez que tocava a nota, o instrumento ficava falando a nota. Foi engraçado.

Tentei ouvir o som puro, então o som do nome da nota foi diminuindo, mas não totalmente. Quando eu tocava, parecia que o braço direito sumia dos meus sentidos e visão. Só sentia só pulso e mão direita, mas o braço esquerdo eu sentia tudo. O toque dos dedos no espelho também eram mais reais que o toque dos dedos no arco.

Na hora de afinar, consegui afinar a corda mi e lá, mas na hora da ré eu não conseguia controlar a pressão da corda direito e aconteceu semelhante a quando apertei a crina do arco. Ou ficava muito apertado, ou muito frouxo. A corda chegou a estourar. Até que desisti de tentar mexer nas cordas e fui tocar.

Comecei a tocar a escala e alternei de fora e de dentro. Toquei só duas oitavas. Nos sons mais agudos, eu ouvia oitava abaixo e com o nome das notas (mas não sei se estava no tom certo).

Toquei duas vezes a escala.

Segunda sessão

Fiz o mesmo relaxamento de mais cedo.

Coloquei o instrumento na posição e toquei as cordas soltas. As impressões foram muito parecidas, mas com algumas melhoras. Não perdi tanto controle do arco. Testei tocar só no talão, só na ponta, só no meio. Isso me ajudou a perceber melhor o contato da crina com as cordas e a pressão que eu usava. Consegui ver as cordas vibrarem. As notas

ainda falavam seus nomes, mas aos poucos consegui separar a minha voz que dizia elas e o som puro delas. Consegua perceber que nas notas mais agudas eu cantava abaixo, mas mais longe estava o som do violino na oitava certa. Perdi o tom várias vezes, começando numa altura e quando voltava na corda corda sol solta ainda estava na supertônica ficando uma escala incompleta. Refiz até conseguir fechar a escala certo. Ver em zoom meus dedos no espelho me faz sentir melhor o contato dos dedos na corda. Ainda não consigo visualizar o violino de frente inteiro. O arco pareceu bem mais real e a sua extensão não pareceu distorcida.

Desta vez fiz mais na terceira pessoa e os procedimentos de pegar o instrumento pareceu muito mais simples de se fazer, mas muitas vezes eu perdia o controle e misturava as duas perspectivas ao mesmo tempo. Sentia o tato em primeira pessoa vindo de fora ou via tanto de fora como de dentro misturado. Percebo que agora quando vou tocar acabo prestando atenção nas coisas que não consegui fazer achando lacunas da minha imaginação, como por exemplo os "efes" do violino que não aparecem mesmo quando imagino pedaços do violino, o tamanho do arco e do case. Prestar atenção nelas me traz alguns resultados melhores na hora de imaginar. Foi difícil sincronizar as duas mãos ao mesmo tempo, porque minha atenção sempre focava só numa parte, me senti falando com duas pessoas ao mesmo tempo ,pegando apenas trechos dos movimentos intercalados.”

V6: *“Fiz o estudo mental proposto.*

Consegui fazer o exercício, inclusive a escala, sentindo a vibração das cordas nos dedos de ambas as mãos.

Na perspectiva interna, tive que fazer um esforço para sentir a vibração nas duas mãos ao mesmo tempo.

Na perspectiva externa foi bem interessante, porque pude ver eu tocando numa postura que não gosto e, automaticamente, meu corpo ficou na postura (coluna ereta) e passei a ver eu tocando com postura bonita.

Refiz o exercício novamente na perspectiva interna e externa novamente com a postura desejada. E a questão da postura apareceu com mais ênfase na perspectiva externa.”

V7: *“As sessões de hoje foram bem parecidas com as de ontem. Após o relaxamento, comecei a visualizar e, algumas vezes, perdia a concentração e tentava “falar” mentalmente pra que fosse mais fácil toda a visualização. Novamente a visão em primeira*

peessoa me pareceu mais precisa do que em terceira pessoa. Achei legal que consegui, sem muita dificuldade, ouvir a escala e visualizar também meus dedos na corda. Como falamos, acredito que vá melhorando aos poucos! Mas está sendo bem interessante e desafiador!”

V8: *“Consigo sentir o peso do violino ao colocá-lo no pescoço.*

A temperatura do meu instrumento era um pouco fria, eu consigo ver completamente o espelho do meu violino

Consigo ouvir o som de cada nota enquanto afino o violino com o arco

Consigo ouvir perfeitamente o timbre que a corda Sol do meu violino produz

Na execução da escala em 2 oitavas, eu consigo ouvir o som das notas, a mudança de timbre porém não consigo ter a visualização completa dos movimentos.

Noite:

Consegui reproduzir todo o caminho de levantar o instrumento e levá-lo até a posição para afinar

Meu violino estava frio, mas consegui sentir claramente o peso do meu instrumento

Consigo sentir o peso do meu arco, e o movimento de levantar o arco e executar o movimento para afinar

O timbre específico de cada corda está mais nítido, inclusive o tempo de resposta cada corda

Durante a execução da escala, consigo sentir o movimento, a elasticidade dos dedos da mão do arco, mas trocas de arco, consigo sentir a vibração com mais intensidade

Consigo observar o caimento dos dedos na corda, a pressão que deve ser feita para produzir o som.”

V9: *“Sessão 1: Executei o exercício proposto, e a única sensação que tive problema para criar/sentir foi a do tamanho do arco. Toquei a escala no meio do arco e ocorreu tudo bem, mas quis experimentar fazer com o arco todo e não consegui saber criar com clareza a dimensão do arco.*

Sessão 2: Dessa vez foquei bastante em encontrar o tamanho do arco, e consegui. Fiz a escala com o arco todo para cada nota e pensando em um som constante, son filé. Nesse

quesito, pensar em terceira pessoa ajudou muito. Criei a imagem em diversos ângulos.”

V10: *“Manhã: O tempo estava bem distorcido, como se tivesse com muita pressa, tudo aconteceu rapidamente mesmo eu tentando controlar ao máximo, apesar disso os detalhes apareciam bem. Tive um pouco de dificuldade de focar na visão interna, quando comecei a tocar a escala, apesar de ter sentido o violino no corpo, a vibração do violino e do arco na corda, eu constantemente me via de costas. Quando repeti o exercício com a visão externa me imaginei de frente mesmo. Um detalhe foi que exercício inteiro a imagem não estava totalmente nítida e, às vezes, ficava muito falhada, parecia que estava com um filtro de tv antiga na frente de tudo, como se tivesse linhas cinzas e até borrões na imagem as vezes. Quanto ao som e sensações relacionadas ao movimento, ao violino e ao arco, foi fácil de imaginar.*

Noite: Atrasei um dia para repetir o exercício. A nitidez da imagem melhorou muito mas ainda ficava um canto ou outro falhado, acho que levaria muito tempo a mais para imaginar o cenário inteiro, por isso a imagem falha. Imaginei a execução em primeira pessoa facilmente também, ainda tiveram algumas intercalações com a imagem das minhas costas ao invés de sempre aparecer o que eu estava vendo, mas consegui me adequar à visão interna me concentrando sempre. O som estava ótimo e as sensações dos movimentos também.”

V11: *“Sessão 1: A temperatura do instrumento estava levemente fria, a textura era um pouco áspera e via uma estante e a parede de meu quarto. Ao afinar o violino, consegui sentir o arco contra a corda e afinei bem mais rápido do que realmente consigo (todas as vezes), pois geralmente demoro um pouco para afinar o violino.*

Na escala de sol maior, toquei afinado e com o tempo correto em todas as repetições, porém teve uma vez, na perspectiva interna, que me distraí e toquei algumas notas a mais depois do sol como se quisesse fazer uma escala de três oitavas, mas depois percebi e tentei corrigir.

Na perspectiva interna, tive um pouco de dificuldade de me visualizar usando todo o arco com uma distribuição regular ao mesmo tempo em que colocava os meus dedos no braço do violino, mas isso não aconteceu na perspectiva externa. Em relação aos dedos, consegui senti-los relaxados todas as vezes.

Na perspectiva externa, ainda não consigo fazer uma visualização fluida, minha imaginação parece uma cena com cortes.

Sessão 2: Em relação aos elementos temperatura, textura e o que via, aconteceu o mesmo que na sessão 1. A afinação foi bem rápida novamente, mas dessa vez imaginei involuntariamente que o violino já estava bem mais próximo da afinação, talvez porque esse seja sempre o meu desejo antes de começar a estudar.

A escala foi afinada, mas senti que em todas as vezes estava querendo correr um pouco, talvez seja pelo fato de estar cansada. Ainda tive um pouco de dificuldade de me visualizar usando todo arco e colocando cada dedo no lugar ao mesmo tempo na perspectiva interna; quando focava em um, parecia que o outro ficava um pouco borrado. Esse aspecto ficou mais fácil de visualizar na perspectiva externa para mim, por mais que tenha a questão que minha mente a faça como uma cena com cortes.

Algo engraçado, é que como fiz essa sessão depois do estudo, quando estava mentalizando, conseguia sentir os meus dedos mais aquecidos, mas também mais cansados, que era a sensação que tinha nos meus dedos quando eu realizei essa segunda sessão do estudo mental.”

V12: *“Apesar da dor de cabeça, consegui fazer a sessão. Durante a sessão, não a senti, apenas voltando a incomodar após terminar para escrever o relatório.*

Consegui conduzir 2 vezes cada perspectiva. Durou quase 20m.

Foi um pouco mais fácil se manter hoje, a quantidade de interrupções foram menores, porém ainda não possui grande quantidade de detalhes.

Sempre que estava para começar a escala, ou me distraía e pensava em outra coisa antes de começar, ou divagava no meio dela, o que me levou a retomar ela do começo.

Ao simular a perspectiva em terceira pessoa, pude manifestar detalhes diferentes na imagem. Porém foi mais difícil visualizar de fora do que em primeira pessoa, talvez por falta de exposição, já que apenas pude ver quando gravava. Tentei associar com imagens de violinistas genéricos também, para auxiliar com a construção da imagem.

Na primeira tentativa em terceira pessoa, perdi o controle da imagem, o que levou a movimentos erráticos e involuntários.

Depois da primeira vez que afinei, percebi que busquei desafinar o violino para justificar/reajustar a afinação.

Na hora de visualizar a mão esquerda, tive dificuldades e não conseguia manifestar uma forma de mão, apenas formas deformadas. (Associação da sensação tátil do apoio nos dedos? Estava mais curva para os dedos, entortando o pulso para fora)

No geral, consegui me manter no cenário mais do que ontem, com mais detalhes apesar de ainda ser tão falso quanto em sonhos após acordar, diferente do momento na primeira sessão em que consegui conjurar a perspectiva como uma foto.

Comecei logo após conversar com o everton.

Fiquei 30m ao todo... Por conta do cansaço (não dormi bem na noite anterior), acabou sendo mais demorado para fazer. Porém, ao mesmo tempo, ao todo não tive tantas interrupções.

Comecei visualizando e tentando primeiro pelo quarto, criando o ambiente através das características e pintando o cenário como o Everton sugeriu. Consegui criar o cenário e começar, sem descontroles dessa vez.

Comparando com a sessão de manhã, essa pareceu menos real, como se as coisas não tivessem o mesmo peso, meio fantasmagórico/sonho.

Fiz em primeira pessoa, deu pra pensar na mão esquerda, mas não consegui manter simultaneamente com as outras coisas porque iam se perdendo....

Não sinto que tenho muito o que relatar hoje, apenas senti o cansaço e o sono permear toda a sessão. Apesar da sessão noturna de ontem ter sido por volta do mesmo horário, sinto que a interrupção do ciclo de ontem sabotou minha sessão noturna de hoje.

Porém foi interessante observar como isso se refletiu na simulação. Estive também menos propício à fazer divagações pelo estímulo/perda de foco, e mais por perder o fio pela falta de energia.”

Dia 3: Faça o relaxamento proposto.

- Coloque o violino em posição de tocar. Sinta o peso e temperatura do instrumento e do arco.
- Em andamento lento, toque uma nota por arco, utilizando o arco inteiro, em dinâmica *forte*. Concentre-se nas sensações em seus braços e dedos. Visualize, sinta e ouça claramente.
- Em andamento lento, toque uma nota por arco, utilizando o arco inteiro, em dinâmica *piano*. Concentre-se nas sensações em seus braços e dedos. Visualize, sinta e ouça claramente.
- Quais as diferenças entre as sensações dos exercícios acima nos aspectos visual, auditivo e cinestésico? Você consegue sentir com clareza em seu corpo a diferença entre tocar *forte* e tocar *piano*? Você consegue ouvir com clareza a diferença entre o *forte* e o *piano*?
- Repita de duas a quatro vezes em cada sessão alternando as perspectivas interna e externa.

V1: *“Tocando forte as sensações foram mais intensas, não que no piano elas não estiveram lá. No forte, eu percebi que estava tensionando o pescoço enquanto eu estava imaginando a ação. Senti o peso do braço, as molinhas funcionando, o peso pelo arco, os dedos da mão esquerda um pouco mais apertados do que deveria.*

No piano, estava mais relaxada. Os dedos da mão direita mais leves e soltos, arco mais leve, os dedos da mão esquerda mais relaxados e consegui visualizar o espaço entre a corda e o espelho.

Deu para sentir muito claramente a diferença sinestésica e auditiva entre tocar forte e piano.

Sessão 2: No início de cada tentativa eu consigo visualizar melhor, a cor do violino, as listras... Mas quando começo a “tocar”, quando os outros sentido começam a fazer parte eu acabo perdendo a visão, enquanto estou imaginando tento voltar e focar na visão, algumas vezes consigo e outras não.

Auditivamente dá para notar muita a diferença entre o forte e o piano. Nessa sessão não tive tanto o sensorial.”

V2: *“No estudo de hoje tive novas sensações, à começar pela perspectiva externa, hoje foi muito mais fácil de visualizar nessa perspectiva do que nos outros dias, e a questão do tempo em que os eventos acontecem, hoje me pareceu mais real do que nos outros dias e sem a necessidade de se concentrar na velocidade das ações. No aspecto visual, as sensações captadas por mim tanto na perspectiva interna quanto na externa foram bastante sutis com relação as diferenças entre tocar forte e piano, no entanto no aspecto auditivo, eu pude perceber claramente as diferenças, o que foi bastante curioso, no quesito cinestésico observei que quando estava tocando forte estava também apertando as cordas com um pouco mais de força (algo que eu faço um pouco na vida real), isso chamou bastante atenção pois revelou pra mim que problemas técnicos apareceram em um contexto onde existia a possibilidade de se tocar perfeitamente, afinal eu estava imaginando.”*

V3: *“Treino da manhã (13 minutos)*

- *Foi um dos melhores treinos que já fiz.*
- *Finalmente senti um peso mais "real" do arco e do violino (espaleira nem tanto).*
- *Fazer o piano na imaginação me faz pensar que não domino muito bem essa técnica no real.*
- *O forte estava mais realístico em terceira pessoa, na primeira me falta muita resposta visual .*
- *No começo, o som do forte estava em < (apenas consegui corrigir nas outras tentativas).*
- *Não sinto a presença da parte inferior do meu corpo.*
- *Quando me esforço muito pra visualizar o que está faltando, começo a ter movimentos do corpo "real".*

Treino da noite (12 minutos)

- *Percebi mais problemas para acrescentar.*
- *Só agora notei que não existia a imagem do ponto de contato.*
- *Ocorreram acentos nas extremidades.*
- *O som do piano parecia um tanto sintético.*
- *Voltei a sentir menos o peso do instrumento mas dessa vez consegui sentir a ponta dos dedos.*

- Nas últimas tentativas comecei a controlar muito mais o arco.”

V4: *“1a sessão: Essa sessão eu demorei um pouco para conseguir me concentrar, os pensamentos ficavam divagando muito fácil, mas depois que consegui me concentrar, cada vez sinto mais fácil a visualização mental das instruções. Consegui ouvir bem as diferenças de dinâmicas e sinto que as dificuldades que tenho são mais relacionadas às dificuldades reais (que eu teria no estudo físico também) do que somente mental.*

2a sessão: Senti que essa sessão foi um pouco difícil pela correria do dia, então mesmo fazendo o relaxamento, parecia que a mente já estava cansada. Mas consegui “adentrar” no meu ambiente de estudo (pensar no lugar sempre me ajuda a concentrar) e percebi que a memória auditiva estava muito ligada à memória tátil. Não sei dizer se conseguia ouvir a diferença do som forte pela dinâmica ou pela intensidade de vibração do violino no corpo. Alguns aspectos posturais estavam lá demonstrando diferença (ponto de contato e inclinação do arco), mas não pareciam estar intimamente ligados a diferença de intensidade sonora, mas pareciam revelar alguns pontos a serem trabalhados no meu estudo físico em relação ao meu posicionamento corporal, pressão e velocidade do arco.”

V5: *“Primeira sessão*

Colocar o instrumento na posição foi difícil. Só consegui depois de imaginar por fora. Tive de reconstruir o violino para ajustar as proporções das cordas e etc... vejo apenas nuances ainda. Toquei as cordas soltas e demorei para ter a sensação da crina nas cordas. Não sentia meu braço direito ainda.

Toquei a escala de Sol como pedido no exercício, mas demorou até encontrar uma coerência entre os movimentos e o som. Sentia o arco torto de forma exagerada (nenhuma novidade porque faço no estudo real).

Toquei forte e senti ação muscular no braço direito real, mas ele não se moveu, apenas senti seu peso. Estava mais pesado. No som forte eu consegui ver as cordas graves vibrarem bastante. No piano meu braço ficou muito mais leve e senti ele com pouco peso na vida real. Não senti tanta diferença no resultado sonoro do estudo mental.

Mais uma vez a escala se tornou confusa e incompleta, e tive que refazer várias vezes até que se encaixasse.

Andei refletindo sobre se esses descontroles exagerados são pontos de dificuldade que se tornam mais evidentes no estudo mental por se somarem à minha iniciação nesta

modalidade. Assim uma dificuldade somada à dificuldade inicial do estudo mental tornaria as coisas bastante exageradas agora, como por exemplo a dificuldade de manter um ponto de contato, visualizar o braço direito, etc. Pensei nisso ,pois, no dia que fui afinar, a corda ré foi a única que eu não conseguia afinar e até cheguei a estourar a corda, e na vida real, realmente a corda ré tem tendências a ter vida própria e se desestabilizar mais fácil. Na minha mente isso tudo ocorreu de forma muito exagerada. O estudo mental poderia ser usado como forma de indicação de dificuldades a serem superadas nesse caso?

Segunda sessão

Imaginei o meu braço direito, prestando atenção nele durante os movimentos para tentar reconstruí-lo. Ainda não consegui totalmente. Consegui controlar melhor o arco durante os movimentos. Também consegui ouvir melhor o timbre do instrumento ao tocar, e um pouco menos o nome das notas falando. Percebi que minha respiração se sincronizou com a arcada, mas não sei se faço isso fora do estudo mental.

Consegui fazer muito mais vezes a escala alternando as perspectivas. Durante os movimentos, lembrei da aula e da tensão dos ombros que você me alertou, logo soltei os ombros e percebi que estavam tensionados sem eu perceber! É curioso pensar que até as tensões musculares são revividas nesse tipo de estudo. Nesse caso, por eu sentir mesmo não estando na postura de tocar ,ou seja não há motivos físicos para ela, seria por ela ter origem emocional? Ou é possível que eu remonte os motivos físicos mentalmente sem perceber, ou apenas simule o resultado desses motivos?”

V6: *“No estudo mental proposto, ao tocar forte, percebi que na primeira vez, nem todas as notas saíram forte e também não tiveram uma duração longa, como proposto. Precisei refazer a sequência de notas. No piano, tive uma tendência de concluir mais rapidamente o exercício, aparecendo alguma desconcentração vez ou outra. Precisei usar muito foco para continuar até o final.*

Consegui perceber a diferença entre forte e piano, principalmente do ponto de vista auditivo e tátil.”

V7: *“Nas duas sessões senti uma melhora com relação às anteriores. Consegui perceber mais o sentido do tato, a espaleira no ombro, a queixeira com a temperatura mais fria... De modo geral, todos os sentidos estavam mais “reais”. As dinâmicas foram*

perceptíveis, pude ouvir as diferenças entre elas e foi muito interessante que algumas coisas eu sentia com bastante precisão, como o movimento do cotovelo nas trocas de arcadas. Notei que estava mais concentrada, algumas vezes houve sim uma dispersão, mas menos do que nos dias anteriores; a visualização estava mais contínua.”

V8 (NÃO APRESENTOU)

V9: *“Sessão 1: Senti com bastante clareza a diferença entre forte e piano, tanto física quanto auditiva. Inclusive tive sensações muito reais como o ouvido estar muito atento a perceber o som e também uma tensão no pescoço.*

Sessão 2: Consegui fazer com muita facilidade. Consegui corrigir as tensões físicas da primeira sessão. Percebi um domínio muito grande de controle de visualização, ângulos e perspectivas.”

V10: *“Manhã: As imagens ficaram muito mais nítidas que no dia anterior, mas não consegui fazer mais de uma vez sem me desconcentrar completamente. Executei primeiramente com visão interna, tudo muito foi muito bem, a imagem estava nítida. Sobre o som: tive um pouco de dificuldade de ouvir o piano (achei que soou forte demais). As sensações cinestésicas estavam ótimas, só tive um pouco de problema controlando a angulação do arco a partir do meio quando toquei em piano.*

Tarde: As dificuldades foram menores, tive os mesmos problemas tocando em piano. A falta de concentração foi enorme quando repeti, mas consegui executar tudo duas vezes, uma em visão interna e outra em visão externa.”

V11: *“Sessão 1: Consegui ouvir muito bem ambas as dinâmicas. Visualmente, consegui imaginar o ponto de contato e a velocidade do arco tanto para o forte quanto para o piano; porém a sensação cinestésica, foi muito mais presente para mim na dinâmica forte, no piano não foi assim tão presente, pois quando peguei depois no violino para estudar, percebi que não sentia o peso do arco no dedinho e nem o esforço exigido pela troca de arco no talão.*

Dessa vez não houve tantas discrepâncias ao alterar entre a perspectiva interna e a externa, porém na interna, a sensação cinestésica era um pouco mais intensa, principalmente do peso do braço.

Sessão 2: Novamente consegui ouvir bem ambas as dinâmicas. Depois de ver como não estava conseguindo imaginar/sentir o peso do arco no dedinho no piano e todo o processo de troca de arco no talão, dessa vez, como estava focando nisso, consegui sentir um pouco mais na perspectiva interna na terceira repetição, o que já é alguma coisa. A dinâmica forte continua bem.”

V12: *“Antes de começar a sessão, dediquei alguns minutos para prestar atenção aos detalhes, como acabei fazendo após as sessões de manhã (mas desta vez, tanto por demorar pra começar por conta de compromissos, quanto por já estar estudando, fiz antes).*

Busquei fazer comparações com a imagem que via e fechar os olhos para ver o que ficava retido.

Quando estava fazendo escalas antes, estava tentando memorizar mais detalhes de maneira que imaginei que fossem ser mais facilmente lembrados na sessão.

Fiz a primeira perspectiva. Ao começar, parei e tentei começar de novo por sentir que " não estava tocando de verdade e apenas fingindo", por não puxar todas as sensações e estar mais próximo da ideia de atuar sem o instrumento (pessoa movendo os braços) do que de fato tocando.

Quando recomecei, consegui puxar as sensações de peso e apoio no corpo ao tocar na dinâmica forte.

Ao tentar sentir as vibrações, ainda senti que era raso, como se não fosse possível estar imerso nisso, talvez por não estar em um estado tão profundo de concentração e ter sons de casa tipo celular de alguém tocando, buzinas....

Notei pela terceira vez hoje que, ao buscar reforçar memórias, olhar para o espelho gera uma imagem invertida do que eu faço ao imaginar, por me imaginar em 3a pessoa a partir do tato. Isso gera certos conflitos de "tradução" na hora em que busquei observar mais detalhes antes/depois das sessões.

Não tive interrupções do começo ao fim das duas rotinas (1a e 3a pessoa) que fiz, apenas demorei um pouco para começar por uma divagação durante o relaxamento...

Me pergunto sobre meios para conseguir atingir um estado mais profundo sem se perder nas distrações ou ser interrompido por poluição sonora. Até o momento parece estar ainda meio raso, impedindo de chegar em um estado próximo ao do sonhar acordado, onde o corpo conseguia ignorar totalmente os sentidos em prol do pensamento.

Para não me perder no processo do relaxamento, busquei fazer as respirações enquanto contava descendo de 7 em 7 a partir de 1000.

Para aprofundar, busquei visualizar nitidamente os números, enquanto falava eles em voz alta mentalmente.

Quanto estava relaxado o bastante, fui criar o ambiente, pensando em cada canto e buscando manter eles materializados simultaneamente.

Quando fui começar, para enxergar o violino, consegui trazer mais detalhes ao imaginar a troca de cordas, como se estivesse colocando cada corda e pensando na tensão, na sensação dela nos dedos e no que eu via também.

Depois de afinar, consegui começar visualizando mais detalhes.

O processo em primeira pessoa, porém, comparando com a primeira sessão do dia, teve o mesmo nível de detalhes e sensações.

Em terceira pessoa, teve menos detalhes. Na descida da escala com a dinâmica forte para o final do exercício, a simulação e suas sensações estavam fragmentadas e desconexas, apesar de funcionarem paralelamente.

Consegui fazer a sessão inteira com apenas uma divagação enquanto começava a relaxar (antes de contar).

Dia 4: Faça o relaxamento proposto.

- Execute uma escala de sol maior de três oitavas sem vibrato nas seguintes modalidades:
- Andamento lento, uma nota por arco, *detaché* no talão.
- Andamento lento, uma nota por arco, *detaché* no meio.
- Andamento lento, uma nota por arco, *detaché* na ponta.

- Você consegue ouvir com clareza o som? Consegue sentir o movimento em seu braço direito, observando as diferentes regiões do arco? Consegue ver o arco e sua mão direita de forma diferente em cada região do arco?
- Repita de duas a quatro vezes em cada sessão alternando as perspectivas interna e externa.

V1: *“Dá para sentir claramente a diferença de peso de cada região do arco e o quanto é mais desconfortável tocar no talão e na ponta, e o quanto é confortável tocar no meio. Consegui visualizar minha mão direita nas 3 regiões. Inclusive no talão eu fiz alguns movimentos involuntários na mão direita enquanto eu estava imaginando (a flexibilidade do dedão) mas só na perspectiva externa que visualizei que também estava fazendo o movimento da gangorra. O braço relaxado, os dedos e pulso leve no meio, e o braço esticado na ponta.*

Deu para ouvir as diferenças do som nas diferentes regiões.

Sessão 2: É difícil manter a concentração por 3 oitavas, algumas vezes acaba se perdendo a visão da mão direita.

No talão algumas trocas de arco não ficam tão boas e o som meio esmagado na corda lá.

No meio e ponta o som fica melhor e consigo perceber e ver a mão direita.”

V2: (NÃO APRESENTOU)

V3: *“Treino da manhã (11 minutos)*

- *Foi desafiador manter a concentração.*
- *Errei algumas vezes o padrão do dedilhado, mas conseguia corrigir bem.*
- *Surpreendentemente senti pouca informação na região do meio.*
- *Não consegui sentir muito a presença do meu próprio braço.*
- *Estou com dificuldade de observar uma velocidade continua do arco (as vezes a imagem fica "picotada").*

Treino da noite (14 minutos)

- Como durante o treino procurei absorver mais detalhes e informação, esta sessão foi bastante exaustiva.
- Houve uma melhora mas já estou sentindo falta de muito mais detalhes.
- Primeira vez que senti os pés.
- O arco parece "menor" pra tocar.
- O som da crina melhorou bastante mas o som da corda ficou um pouco artificial.
- Tenho mais dificuldade de sentir os dedos da mão direita do que o da esquerda.
- Errei bastante o lugar da mudança de posição e algumas estavam sem dedo guia.”

V4: “1a sessão: Tive bastante dificuldade de perceber as diferenças nas diferentes regiões de arco. Eu senti que nas primeiras tentativas eu precisava organizar a mente, pois recebia vários estímulos de percepções diferentes e memórias sensoriais também. Cada vez que ia repetindo foi se esclarecendo e controlando melhor até conseguir realizar bem a escala em cada região. A percepção interna foi bem mais fácil do que a externa. Na verdade, achei bem confuso tentar fazer na percepção externa.

2a sessão: Nesta vez tentei focar mais na percepção externa, pois havia tido maior dificuldade dela na primeira. A memória visual guia muito, mas achei difícil criar a imagem na cabeça por toda a escala e tendo as diferenças de região de arco. Visualizar a si mesmo é complicado, pois parece que no meu armazenamento mental não tem tais imagens claras (e eu tenho contato com vários vídeos meus e acompanhando minha postura com espelho). Às vezes oscilava com imagens de referências e até mudava o local.”

V5: “Primeira sessão: Ao colocar o violino na posição as coisas ainda estavam muito dispersas, mas ao tocar foram clareando e tomando forma. O som me pareceu muito mais real. Cantando as notas imaginadas depois a um afinador, soube que o instrumento todo estava meio tom abaixo (talvez eu estivesse tocando com um violino barroco hahaha quem dera, eu que não tenho o ouvido bom mesmo).

Tocar em diferentes regiões de arco me ajudou muito a reconstruir as sensações do braço direito. Ou de sentir ele se esticando na ponta e a diferença de peso entre a ponta e talão. No talão, como procurei relaxar ao máximo o corpo, estava com bastante peso, muito mais peso que no estudo real (uma indicação que talvez eu não esteja completamente

relaxada como pensava), mas o som não saiu rasgado. Tenho a sensação que no estudo simulado, o som sempre é o mais ideal. Não há falhas e nem uma desafinação grotesca (tirando o fato que está tudo meio tom abaixo), a relação dos tons e semitons é sempre coerente. Como resolver desafinação no estudo mental?

Sinto que a reconstrução dos sentidos vem sendo melhor, senti um pequeno avanço que já fez uma enorme diferença.

Segunda sessão: Agora está mais fácil construir as ideias principais, colocar o instrumento no ombro e arco na corda. As sensações foram mais vivas. Os sons também. A mudança de posição pareceu meio travada, como se tivesse um obstáculo e eu tivesse que fazer um esforço a mais para passar para a segunda posição. Pra quinta posição pareceu mais fácil, mas percebi que desfaço totalmente a forma de mão. A tensão no ombro não apareceu desta vez, me concentrei pra que ela nem surgisse.

Consegui fazer a escala mais vezes que antes sem me dispersar.

Nas notas mais agudas, acho mais difícil ouvir os sons claramente. Eu não os tenho internalizados e talvez isso explique minhas maiores desafinações nas oitavas mais agudas. Na mudança de posição de segunda pra quinta também senti um vácuo (um buraco nas sensações) e é onde tenho mais dificuldade também.

Parece que no estudo mental as dificuldades são escancaradas. Gosto disso.”

V6: *“No estudo mental de hoje, consegui fazer da perspectiva interna. Na perspectiva externa, tive uma certa dificuldade em onde posicionar o eu observador. Imaginei em algumas vezes como se eu fosse o celular gravando, mas procurei observar eu tocando em pé.*

Consegui ouvir claramente as notas e a posição da mão do arco em cada região.”

V7: *“Além da evolução natural com o passar das sessões, percebi que hoje estava mais descansada para fazer os estudos; assim, após um pequeno relaxamento, as visualizações me pareceram mais claras. Ainda sinto um pouco de dificuldade para imaginar o início - o momento em que começo a ver o violino - mas depois flui bem melhor. Notei que em alguns momentos estava prestando mais atenção na mão esquerda, até errei um dedilhado e voltei do início da escala, também refiz umas vezes que ouvi a mudança de posição um pouco desafinada rs. Conseguia ouvir o som e, com relação ao arco, foi muito*

interessante! Senti a diferença entre as regiões, no som e na mão esquerda; senti o talão mais pesado, com um pouquinho de ruído (e aí logo senti o cotovelo auxiliando no movimento) e a mão mais inclinada para a esquerda na ponta. Senti que estava bem mais concentrada!”

V8: “Dia

Escala em 3 oitavas talão:

Consigo sentir e observar o movimento

Consigo ter o controle da velocidade necessária parar fazer um détaché do talão a ponta

Escala em 3 oitavas meio:

O controle de arco é um pouco mais complexo, mas consigo perceber a troca de velocidade para fazer um détaché no meio, o arco se torna mais lento

Escala em 3 oitavas ponta:

O movimento é mais suave na ponta, colocando menos peso para executar o golpe de arco

Noite

Escala em 3 oitavas, talão:

Consigo ouvir com clareza as notas e timbres do meu instrumento

A velocidade do movimento se tornou mais uniforme entre as notas

A pressão necessária para executar o golpe de arco, mudou, estou usando menos pressão para executar um détaché com clareza

Escala em 3 oitavas, meio:

Consigo observar o processo para mudar do talão para a ponta

Consegui ter o controle de onde o meu arco tinha que estar em casa nota

Escala em 3 oitavas, ponta:

O movimento se tornou mais fácil de executar

O som na ponta parece ser mais doce.”

V9: *“Sessão 1: Nenhuma dificuldade com o exercício proposto. Os mesmos problemas que acontecem no plano real também aconteceram no mental, interrupção do som, afinação nas mudanças, forma de mão...”*

Sessão 2: Tentei corrigir os problemas que aconteceram na sessão 1. Antes de começar a escala fui direto para os problemas, resolvi e depois toquei a escala inteira. Deu certo. Consegui com clareza ter todas as sensações descritas na proposta do exercício.”

V10: *“Noite: Ao começar senti um pouco de dificuldade em deixar o som limpo no talão, mas foi fácil identificar o motivo, às vezes o arco estava torto ou tinha pressão demais. Tocar no meio foi mais fácil que no talão e, na ponta, tive um pouco de dificuldade em deixar o arco reto. Fui corrigindo a angulação do arco na ponta e no talão de acordo com a atividade dos dedos, principalmente, indicador e mindinho.*

Manhã: Após meu estudo percebi melhor meus problemas com o arco. Às vezes meus problemas com angulação do arco estão relacionados ao meu pulso, não só aos dedos, e também percebi que tenho problemas em controlar a quantidade de crina que estou usando, neste caso, meu problema maior é no polegar. Tentei aplicar essa consciência nesta sessão e, por isso, gastei tempo demais me corrigindo e consegui fazer as três variações na escala apenas uma vez.”

V11: *“Sessão 1: Consegui escutar todas as notas afinadas em todas as vezes e em todas as regiões do arco, porém algo que me incomodou é que a mudança de posição não foi totalmente limpa, um pouco lenta, na minha opinião. Em relação as diferentes regiões do arco, consegui visualizar e sentir com muita facilidade na ponta e no meio do arco em ambas as perspectivas; no talão consegui sentir o peso do arco e visualizar a minha mão fazendo o movimento de molinhas, mas não consegui sentir por completo esse movimento nos meus dedos, a sensação era de que estavam travados, mas a imagem era de que*

estava fazendo; o que é engraçado, porque quando faço a escala com o arco inteiro consigo ver e sentir.

Sessão 2: Novamente consegui executar a escala inteira afinada todas as vezes e em qualquer região do arco. A mudança de posição já foi melhor, parece que foi mais firme e rápida na perspectiva externa, mas mesmo na interna já soou bem mais limpa, acho que estava me imaginando bem mais relaxada dessa vez.

A ponta é uma região que a sensação da mão e do braço é muito presente. É engraçado que tento me imaginar usando o extremo da ponta, mas como na realidade não consigo por uma questão de fisionomia, não consigo me imaginar usando o extremo da ponta. No talão já foi um pouco melhor depois da segunda tentativa em ambas as perspectivas, na interna é mais fácil de sentir e visualizar as molinhas, mas pelo menos agora consigo sentir mais as molinhas. O meio é sempre ótimo, a verdade é que por mais que o som na ponta e no talão estejam soando bem, o som que me imagino fazendo no meio deveria ser o som que me imagino fazendo nas outras regiões, pois tanto a ponta quanto o talão não soam de forma tão contínua quanto a escala no meio.”

V12: *“Repeti o mesmo procedimento de relaxamento.*

Enquanto estava em 1a pessoa, na região do meio, senti que estava ficando ansioso, com os batimentos acelerando.

Por consequência disso, a simulação reagiu acelerando e ficando mais disforme.

Parei, fiz algumas respirações e tentei recomeçar. A aparência da simulação se assemelhava à um quadro do van Gogh (ou uma pintura à óleo), espalhado e sem estar contido e bem definido, com pigmentos invadindo os espaços.

Enquanto estava fazendo 3a pessoa, questões pendentes (questionamentos e pautas que iria ver mais tarde) começaram a permear e trabalhar em paralelo, até desconectar da simulação. Diante disso eu parei e tentei recomeçar, tentando respirar junto com as arcadas para evitar acelerar o andamento enquanto não me sentia imerso no estudo.

Fui fazer a rotina para relaxar, porém quase dormi no processo, por conta do dia.

O cansaço afetou gravemente o processo, porém ainda consegui "sentir" o dedilhado, apesar de conseguir quase nenhuma visualização associada à ele.

Após lembrar da aparência dele na case, a visualização ganhou força temporária. Entretanto, no geral, teve poucos detalhes.

Percebi também que boa parte do sono que estava acumulando no relaxamento conseguiu sumir diante da força de vontade(?) pós frustrações em fazer a sequência.

Surpreendentemente, ao mudar para terceira pessoa, diferente das outras vezes que tinha menos detalhes comparado com a primeira, consegui obter no início quase o mesmo nível que a sessão da manhã.

Porém a simulação foi interrompida algumas vezes.

Terminei a sessão me sentindo mais desperto do que quando a comecei. Agora vou precisar reverter esse estado para poder dormir...

Ps.: ao observar o documento, percebi que havia trocado as datas no título das últimas duas mensagens.

Espero que, apesar disso, a data de quando enviei ainda possa evitar essa confusão....

Dia 5: Faça o relaxamento proposto.

- Execute uma escala de sol maior de três oitavas nas seguintes modalidades:
- *Spiccato* lento. Sinta a elasticidade do arco e da corda. Sinta a flexibilidade de seus dedos, mão e pulso. Veja o arco saltando sobre as cordas e ouça com clareza o resultado sonoro.
- *Spiccato* em andamento médio. Sinta a elasticidade do arco e da corda. Sinta a flexibilidade de seus dedos, mão e pulso. Veja o arco saltando sobre as cordas e ouça com clareza o resultado sonoro.
- *Spiccato* rápido. Sinta a elasticidade do arco e da corda. Sinta a flexibilidade de seus dedos, mão e pulso. Veja o arco saltando sobre as cordas e ouça com clareza o resultado sonoro.

- Você consegue ouvir com clareza o som? Consegue sentir o movimento em seu braço direito, observando as diferentes articulações e velocidades do arco? Consegue ver o arco e sua mão direita de forma diferente em cada situação?

- Repita de duas a quatro vezes por sessão alternando as perspectivas interna e externa.

V1: *“Foi um pouco mais “fácil” visualizar a mão direita e sentir o movimento do braço porque estou trabalhando em aula justamente esse golpe de arco. Então a cada separação eu pensava: “Pressiona, velocidade e relaxa”. Fiquei me dando esses comando então não me perdi na velocidade, as vezes acontece de começar mais lento e ir acelerando...”*

O que eu percebi que acontece é, como estou focada no som, movimento do braço...No meio da escala eu me pergunto: “Eu estou visualizando meu arco ou meu violino?” E a maioria das vezes, a resposta é sempre não. Só fico me baseando no som, aí tenho que voltar e focar novamente.

No meio o som não saiu com tanta pronação quanto na ponta em que meus dedos ficam bem esticados no arco.

Eu nunca tinha tentando fazer martele na metade inferior e a sensação foi estranha mas percebi que auditivamente o meu som não mudou o que com certeza jamais aconteceria, por estar próximo ao talão, ter mais peso...

Sessão 2: Parei de me dar os comandos para conseguir visualizar por mais tempo e melhor, deu certo mas só na perspectiva externa eu consigo me manter por muito mais tempo.

No martele na metade superior, algumas arcadas saíram frouxas, começou na corda lá e foi até o sol corda mi, na volta eu me concentrei para voltar a ter mais velocidade e ataque.

Nessa sessão com martele no meio, fiquei só na perspectiva externa e foi legal ver o arco bem próximo a crina, relaxando e se distanciando da crina...

Ainda não consegui ter o som da metade inferior.”

V2: *“No estudo de hoje o que mais deu trabalho foi imaginar o spiccato rápido, não sei bem o motivo, mas era difícil assimilar um movimento rápido e controlado na minha cabeça tanto na perspectiva externa quanto na interna. O som, assim como ontem, foi*

possivelmente o parâmetro mais claro de todos, nas três velocidades pude distinguir nitidamente o som. O movimento do braço também foi algo que pude sentir bem na perspectiva interna nas duas primeiras velocidades, ficou um pouco mais confuso no spiccato rápido, mas ainda assim era possível perceber os movimentos necessários para o golpe em questão, na perspectiva externa tudo ficou um pouco mais embaraçoso não consegui entender direito a diferença nos movimentos com relação a velocidade e principalmente no golpe rápido eu não soube direito quais movimentos deveriam acontecer. Nas mudanças de velocidade pude perceber as diferentes regiões de arco em que deveria toca-las e também algumas mudanças sutis na forma como seguro o arco em um spiccato lento e em um spiccato mais rápido, acredito que nesse ponto ficou bem evidente as diferenças tanto na perspectiva externa quanto na interna.”

V3: *“Treino da manhã (14 minutos)*

- *O som do spicato ficava muito batido as vezes (principalmente no rápido).*
- *Sinto mais a presença do antebraço do que as dos dedos.*
- *As vezes eu mudava o dedilhado sem perceber.*
- *A tendência é tudo sair muito mais rápido do que eu desejo.*
- *Não sinto a queixeira, parece que o violino vai cair quando estou em terceira pessoa.*
- *No som das notas notei que vem misturado o som real com a minha própria voz solfeando.*

Treino da noite (11 minutos)

- *Surgiu uma espaleira diferente na minha imaginação (que encaixou até bem).*
- *Nas últimas tentativas fiz mais rápido, porém parecendo convincente com a realidade.*
- *O som das notas no agudo ainda soam de maneira artificial.*
- *O arco continuou com o som mais batido no rápido.*
- *Não sinto a presença do talão e nem da vareta entre os dedos.”*

V4: *“1a sessão: Esta sessão foi bem tranquila. Com as repetições, as ideias vão se organizando e parece como se eu estivesse estudando e a cada repetição fica mais compreensível. A percepção externa foi melhor com a dica que o Everton deu de construir aos poucos uma imagem sobre mim, então, comecei pelo sapato e roupa, o lugar até*

chegar no violino. Parece ter dado certo. Consegui visualizar bem o golpe de arco (acho que um fator que ajudou bastante foi não ter estimulado tanto, não sei se foi consciente ou inconscientemente, a memória tátil).

2a sessão: Foi bem parecida com a primeira. No início senti um pouco de dificuldade em me concentrar por estar com a mente já um pouco cansada. Trabalhei as duas percepções e senti que a externa está melhorando, em especial, com este golpe de arco pareceu bem fácil na verdade. No fim da sessão fui ficando um pouco sonolenta, então, foquei mais na percepção interna por ser mais natural ainda.”

V5: *“Primeira sessão: Usar outro golpe de arco clareou o timbre do violino, porque não tem como simular com a voz. Mesmo que as notas ainda tinham seu nome falado, eu conseguia ouvir muito melhor o som do timbre do instrumento. Inclusive nas notas mais agudas. As mudanças de posições pareceram menos confusas e mais vivas. Consegui sentir o contato da crina na corda e do impulso e sua elasticidade. Fazer o spiccato lento foi o mais difícil, perdia o controle do braço direito, o espaço arco-corda no impulso ficava grande demais, mas depois foi se ajeitando.*

Fazer spiccato foi muito mais fácil em primeira pessoa.

Durante o exercício fica mais claro as origens dos movimentos do golpe de arco. A rigidez mínima necessária e onde fica mais relaxado.

Segunda sessão: Percebi que quando vou estudar, depois da primeira sessão, é como refazer o estudo só que na vida real. Então atitudes como sempre buscar a atenção de volta ao estudo e prestar mais atenção às sensações me fizeram focar mais (me peguei mais vezes dispersando e me forcei a voltar) e perceber algumas tensões (como do dedo do meio na mão direita).

Controle melhor o spiccato dessa vez, mas sinto que perco muito fácil as relações intervalares da escala e por hora ela fica incompleta, então tenho de refazer.

Desta vez consegui mudar o cenário do estudo sem dificuldades.”

V6: *“No estudo mental de hoje aconteceu algo interessante.*

Sob a perspectiva externa, ainda tento achar um lugar melhor para observar durante o estudo mental. Tento olhar do ponto de vista de uma gravação pelo celular, olhando um pouco de cima para baixo. Nessa perspectiva, como nos dias anteriores, continuo a

observar que minha postura do corpo (joelho e abdômen) precisa ser corrigida, o que faço instantaneamente.

E ao entrar na segunda sessão, essa perspectiva externa influencia a interna, pois começo a adotar a nova postura também na visão interna.

Foi interessante também, na segunda sessão, que consegui sentir não só a mão do arco, elasticidade da crina, da corda, formato da mão, braço, mas também comecei a reparar que na mão esquerda, pois percebi que estava colocando muita força nos dedos. Tentei então relaxá-los mais, colocando apenas o peso suficiente. Busquei me concentrar em ambas as mãos na segunda sessão.”

V7: *“Nas sessões de hoje consegui ouvir com certa clareza os spiccatos nas diferentes velocidades. Pude visualizar um spiccato com um movimento decrescente da velocidade mais lenta para a mais rápida. Ouvi com clareza o som que durava mais na velocidade mais lenta, os harmônicos. A mão direita me pareceu que não tive uma sensação tão clara das mudanças de movimento conforme as velocidades... Sentia que estava automático tudo, talvez não pense muito nisso enquanto toco. Senti bastante também o tato da mão esquerda sobre as cordas.”*

V8: *“Manhã: Na sessão da manhã não consegui criar a imagem e a sensação do movimento.*

Noite: A sensação de movimento foi mais clara.

Não consegui criar a visualização necessária para observar o movimento.”

V9: *“Sessão 1: Não tive nenhum problema na execução. Consegui com clareza perceber as nuances do som, movimento/peso do braço/mão etc.*

Sessão 2: Fiz sem nenhum problema. Parece que sempre na segunda sessão a imagem fica mais nítida, consigo visualizar detalhes e também as sensações ficam bastante realistas.”

V10: *“Tarde: Para este exercício eu tive que enfrentar muito receio de tocar errado e senti mais medo conforme a velocidade aumentava. Esse medo se mostrou muito mais vivo quando comecei a tocar e tive que recomeçar várias vezes mesmo na velocidade baixa. Acabei fazendo uma pausa a cada quatro notas, depois a cada oito, a cada*

dezesseis e, por fim, a escala inteira; fiz isso em cada velocidade. Depois desse processo, o tempo já tinha se esgotado (fiz uma sessão de 15 minutos) e deixei pra resolver na próxima sessão. Outro problema recorrente nas minhas práticas é a nitidez, sempre me aparece um trecho da imagem falhado. Ainda acho que são muitos pontos para me concentrar por isso aparecem essas falhas, vejo que elas são menores a cada dia mas ainda aparecem.

Noite: Consegui fazer esta sessão com mais facilidade e repeti uma vez em cada andamento. Mesmo assim tive medo de tocar errado, este problema especificamente explorei no meu estudo e acho que devo me dedicar muito para desenvolver meu spiccato e ter uma técnica mais clara e natural.”

V11: *“Sessão 1: A escala saiu sempre afinada na minha cabeça. O spiccato lento foi o mais fácil de visualizar e de sentir, justamente por ter bastante tempo para pensar; era engraçado, pois sentia todas as etapas do movimento. O médio já foi um pouco mais difícil, tive mais dificuldade de visualizar do que de sentir, pois parecia que o dedo estava antecipado em relação ao arco (em ambas as perspectivas), mas o mais esquisito é que isso só aconteceu na velocidade média e que apesar disso estar acontecendo, a escala soava normalmente; no quesito sentir, consegui fazer isso bem, as molinhas estavam ativas e o movimento era um pêndulo amplo, o ataque estava soando bem. Já no rápido esse problema não aconteceu já que dedos e arco estavam trabalhando em conjunto. Apesar de conseguir sentir bem também, a escala soou um pouco irregular, o spiccato estava soando irregular, que é o que acontece normalmente quando estou tocando.*

OBS: Achei esse exercício mais fácil de fazer na perspectiva externa, pois é como se tivesse um melhor ângulo para enxergar o movimento do arco como também enxergar o próprio movimento do braço, pulso e dedos, enfim ver mais o todo do movimento do spiccato.

Sessão 2: Ao contrário das últimas vezes, em que consegui resultados um pouco melhores em relação a primeira sessão (não sei se foi por ter treinado por horas violino, se é porque já sei quais são os pontos que precisam melhorados ou uma mistura dos dois), dessa vez foi bem pior, acho que deve ser por causa do sono, o que me deixa bem menos concentrada. Dessa vez parecia que estava fazendo o movimento menos fluido, mais robótico, então todas as vezes o spiccato soava “mordido”. No lento ainda foi melhor,

mas não consegui enxergar as molinhas bonitinhas da primeira sessão, mesmo sentindo bem. No médio, pelo menos consegui resolver a questão dos dedos, mas não sei por que estava “jogando” tão do alto; o mesmo vale para o rápido, que dessa vez saiu bem mais irregular.

Pelo menos, a escala saiu afinada, mas senti que as mudanças de posição estavam lentas, mesmo soando ok quando mentalizava. Sobre a questão das perspectivas, diria que saiu ruim igual nas duas, mas curiosamente, contrariando o que afirmei na primeira sessão, as tentativas na perspectiva interna pareceram um pouco melhores.”

V12: *“Comecei respirando e, enquanto respirava, já pensando na case em cima da cama. Enquanto estava relaxando, presenciei grande consistência e riqueza de detalhes, a mesma que tive naquele breve momento da primeira sessão.*

Relaxado e com o violino imaginário na posição, comecei o exercício.

Entre as escalas tive divagações.

Quando comecei em terceira pessoa, consegui ter os mesmos detalhes da noite anterior, porém entre o andamento lento e o médio eu acabei apagando, sucumbindo ao cansaço. Após retomar minutos depois, terminei a rotina, porém não tinha a mesma consistência...

Mesmo relaxado, tive dificuldades para conseguir visualizar. Após essa sessão, sinto que regredi.

Quando comecei visualizando o ambiente, não consegui obter mais detalhes, mesmo questionando. Mesmo pensando nas características, parecia que esses detalhes se manifestavam sobre um outro ângulo com zoom focado neles (ex: formato da tranca da case), porém, na visão geral, ele continuava igual e indiferente, não se manifestando fora da "perspectiva de lupa" na qual surgiu.

Durante a primeira pessoa, tive que recomençar por perder referência de onde estava na escala enquanto tentava pensar em diferentes coisas para conseguir enxergar melhor, já que a minha perspectiva era apenas tátil e sonora, sem conseguir manifestar o visual, ou surgindo de maneira bem genérica.

A mesma coisa se repetiu na terceira pessoa, não consegui visualizar, apenas ouvir e sentir, mesmo tentando recorrer à uma lembrança como forma de boost, como em outra sessão passada.

Ao tentar novamente, um pouco frustrado, em primeira pessoa, consegui visualizar um pouco, porém este era fragmentado (apenas alguns focos, não uma imagem completa, tipo os dedos, ou o ponto de contato).

Dia 6: Faça o relaxamento proposto.

- Execute uma escala de sol maior de três oitavas nas seguintes modalidades:
- *Martelé*. Na metade superior do arco, em andamento lento, com muita separação entre uma nota e outra.
- *Martelé*. Na metade do arco, em andamento lento, com muita separação entre uma nota e outra.
- *Martelé*. Na metade inferior do arco, em andamento lento, com muita separação entre uma nota e outra.
- Você consegue ouvir com clareza o som? Consegue sentir o movimento em seu braço direito, observando as diferentes regiões do arco? Consegue ver o arco e sua mão direita de forma diferente em cada situação?
- Repita de duas a quatro vezes por sessão alternando as perspectivas interna e externa.

V1: Dia 6 (NÃO APRESENTOU)

V2: *“No estudo de hoje, fiquei bastante satisfeito com os resultados, acredito ter sido o dia em que melhor me concentrei nos movimentos e sensações durante o estudo. Em todas as regiões do arco e nas duas perspectivas pude ouvir o som do martelê com clareza, inclusive suas diferenças entre ponta, meio e talão. As sensações nos movimentos do braço também foi algo bem diferente dependendo da região em que eu estava, algo que depois, durante meu estudo normal, verifiquei ser realmente verdade, na perspectiva externa as diferenças nesses movimentos foram um pouco mais sutis, porém ainda assim*

existentes. Quanto a mão direita, acho que o que mais se destacou foi o quanto uso dedos no martelê em diferentes regiões, percebi que na ponta uso muito mais dedo que no meio e no talão ainda mais do que na ponta e no meio, também fiz a prova real desses movimentos no meu estudo e realmente tenho uma tendência a usar mais dedo no talão e na ponta. Acho legal ressaltar também que o relaxamento que fiz hoje foi o mais eficiente até então, acredito que isso tenha influenciado diretamente na qualidade de meu estudo e me pergunto se talvez esse relaxamento possa também se mostrar eficiente no estudo diário do instrumento.”

V3: *“Treino da manhã (15 minutos)*

- A velocidade na imagem não correspondia ao som.*
- O martelê tinha um som muito parecido com o collé.*
- Quando pensava num ritmo regular, meu corpo se movia gerando instabilidade no violino.*
- Na corda sol o violino se mexe como se não houvesse apoio.*

Treino da noite (15 minutos)

- Senti mais o peso do braço nas cordas.*
- Percebi que não tenho uma noção visual muito boa da quinta posição em terceira pessoa.*
- Ponto de contato melhorou.*
- Os dedos da mão direita parecem rígidos na imagem.*
- Aos poucos estão aparecendo novos detalhes.*
- Lembrei de imaginar o talão desta vez.*
- Também comecei a sentir a presença da minha coluna cervical.*
- Não tenho feeling da mudança de posição.*
- Tenho a impressão que fiz melhor o martelê na imaginação do que no real.*
- O treino me pareceu mais real do que das outras vezes.”*

V4: *“1a sessão: Essa sessão não foi tão fácil quanto ontem, mas a dificuldade parecia estar envolvida com o golpe de arco. Acho que estava mais familiarizada com o spiccato de ontem. Então cada vez que repetia ficava mais fácil, mas “tecnicamente” não ficou*

um resultado satisfatório. Acho que por não ter sentido muito a memória tátil, tive a sensação de pouco controle do golpe.

2a sessão: Foi tudo bem, consegui melhorar em relação à sessão passada. Senti mais conforto na ponta (onde geralmente estudei mais esse golpe). Acho que isso revela que preciso estar mais acostumada com as outras regiões no meu estudo físico.”

V5: *“Primeira sessão: Tenho percebido algumas defasagens um tanto mais sutis entre estudo mental e o real, mas tinha esquecido de colocar aqui. No estudo mental eu aplicava muito mais força nos dedos da mão esquerda numa tentativa de sentir melhor. Só encostar o dedo na corda durante a simulação me trouxe uma experiência mais realista, o contrário do que eu achava antes.*

Mais de um dia comparei a afinação interna com a externa (a título de curiosidade mesmo) e mais de uma vez deu meio tom de diferença, ou seja minha afinação interna é realmente meio tom abaixo... Bom, eu fiquei feliz até, está bem menos pior do que eu achei.

Consegui finalmente olhar pro meu braço direito e não enxergar um vazio!

Fiz a escala mais devagar, em câmera lenta, pra perceber o uso do indicador no impulso e das trocas de corda. Foi uma experiência interessante. Quando saio da corda com o impulso, meio que a mudança vira um reflexo natural e sem esforço, uma mera consequência. (Acho que estou entendendo com mais profundidade alguns conceitos que já tinha recebido antes, ou talvez consolidando eles).

Tenho tido mais vezes em que puxo minha atenção de volta , não sei se é porque tenho me desconcentrado mais ou porque agora percebo mais minha dispersão. Na volta não tenho dificuldades em continuar exatamente da onde parei.

Quando erro alguma coisa na escala, consigo resetar e voltar exatamente da onde parei também. Não sei se tenho esse conhecimento tão preciso do espelho pra voltar na nota sem esforço. Seria um conhecimento que "acordei" (afinal inconscientemente eu sei onde as notas ficam, mas sempre seguindo um padrão linear e não de modo mais aleatório como aconteceu no estudo) ou seria uma pré-habilidade ainda não passada pro plano real? Existe isso de pré-habilidade, proto-habilidade (essas palavras nem devem existir)? Quero dizer pré-habilidade no sentido de ,se eu tiver a base de percepção (solfejo etc..) dá pra estudar uma peça nunca lida mentalmente, certo? Nesse caso tenho o conhecimento da posição das notas mas não consigo tocar de primeira afinado se o intervalo não for mais próximo...

Mudar o cenário de estudo me fez deixar as coisas mais reais.

Segunda sessão: Achei mais difícil me concentrar, até mesmo no relaxamento. A disposição emocional interferiu bastante.

Percebi que no martelé da arcada pra cima a mordida é muito mais precisa, mas na descida não consigo tirar a pressão no momento necessário, não ficando uma mordida precisa e mantendo pressão por tempo desnecessário. O som fica mole.

O braço direito pareceu mais difuso.

O som do violino está cada vez mais real.”

V6: *“Realizei o estudo mental. Percepção mais forte: notei que minha cabeça ou os dedos da mão esquerda ou às vezes a mão do arco acabavam fazendo pequenos movimentos durante a escala. Isso aconteceu muitas vezes. Tentei controlar e na segunda sessão aconteceu de forma mais fácil, mas não 100% controlada.*

Além disso, observei que na segunda sessão, consegui tocar de forma mais lenta que na primeira. Notei que muitas vezes o ponto de vista do observador externo acaba voltando para o interno e tive que me concentrar bastante para tentar manter apenas no externo.”

V7: *“Durantes as sessões, principalmente na segunda, pude visualizar a sensação na mão direita; no meio superior parecia mais fácil executar o martellé, já que a crina é “mais dura”, senti também a pronação, a mão estava mais inclinada nessa região. No meio a crina já é “mais mole” e conseguia sentir isso também claramente. No talão pareceu o lugar mais difícil de executar o martelle, já que tem o peso do talão e a crina não é tão rígida quanto na ponta também. Foi muito interessante, consegui sentir os dedos no arco conforme ia executando, sentia eles auxiliando no movimento de separação entre as notas, com um pequeno acento.”*

V8: *“Manhã*

Conseguir reproduzir a sensação do golpe de arco martelé

Não houve diferença entre as regiões do arco

O som não mudou

Noite

Martelé metade superior:

Consegui ter a sensação da movimentação dos músculos ao imaginar o movimento

O som está mais brilhante

Consigo perceber a pressão necessária para executar o movimento

Martelé metade do arco:

A sensação de controle do arco para permanecer no meio foi maior

Estava mais concentrado ao realizar o golpe no meio

Consegui planejar de onde até que ponto o meu arco deveria ir

Martelé metade inferior:

A pressão é maior na metade inferior

Mas a movimentação dos músculos é menor nessa região.”

V9: *“Sessão 1: Não tive nenhum problema na execução. Consegui com clareza perceber as nuances do som, movimento/peso do braço/mão etc.*

Sessão 2: Não tive nenhum problema na execução. Consegui com clareza perceber as nuances do som, movimento/peso do braço/mão etc.”

V10: *“Manhã: Nesta sessão, finalmente, me senti bem seguro em executar as escalas pois este é um exercício que faço quase todos os dias. Ainda tenho um problema no meu ombro que afeta a angulação do meu arco, principalmente na ponta e na corda sol, tenho sempre que fazer várias vezes lentamente calculando os movimentos e ir aumentando aos poucos a quantidade de arco usada. O som sempre está bom na minha imaginação, quero dizer que quando erro algum movimento, consigo ouvir o som errado também.*

Noite: Nesta sessão observei mais a construção que fiz do meu espaço de estudo porque consegui fazer as escalas muito bem então foquei um pouco mais neste ponto. Uma coisa que vem me incomodando em todas as sessões é a atenção que eu gasto com o tempo em que as coisas ocorrem na minha imaginação. Geralmente as imagens querem sempre se

adiantar, como se tudo estivesse com pressa. Tem sido algo que eu meio que luto um pouco a cada sessão mas tentei pensar mais sobre esse assunto nesta sessão e após essa sessão também.”

V11: “Sessão 1

A escala saiu afinada e com as mudanças de posição estavam boas todas as vezes nas diferentes regiões do arco e perspectivas. Respondendo às perguntas, eu consegui ouvir o som com clareza em todas as regiões; também consegui sentir o movimento do braço nas diferentes regiões, porém com um pouco mais de dificuldade no talão; consigo ver o arco e a mão direita em cada região, para mim fica certo a inclinação da mão em cada região e o movimento que ela precisa fazer e como o arco responde.

A junção de todos esses fatores deu certo na metade superior e no meio, porém no talão, apesar de conseguir sentir e escutar tudo o que era necessário e ouvir uma escala perfeita, a sensação era de que tinha alguma coisa errada, como se estivesse tudo um pouco desconjuntado, não mão esquerda com direita como da última vez, mas acho (não tenho certeza) que o movimento que sentia não correspondia exatamente com o que enxergava, ou o som estava leve demais para parecer que estava no talão, já que tento fazer idealizando o som mais limpo e correto o possível.

Sessão 2

Novamente a escala saiu afinada e as mudanças de posição mais leves. A maioria das coisas saiu igual a primeira vez, metade superior e meio controlados e cumprindo todos os requisitos. Porém, no talão dessa vez imaginei o som bem mais pesado até um pouco sujo, que é provavelmente como faria na vida real se alguém me pedisse na hora para tocar uma escala em martele; mas assim foi bem mais fácil de visualizar e sentir.”

V12: “Fiz o relaxamento apenas respirando.

Antes de fazer essa sessão, quando estava estudando, busquei rever detalhes e fazer novamente perguntas quanto à tamanhos, desenhos, texturas e sons, para tentar fortalecer a imagem dele.

Quando estava em primeira pessoa, consegui manter certo nível de detalhes, porém em cada região tive pelo menos duas distrações que levava o pensamento para outro lugar.

Quando estava em 3a pessoa, a mesma coisa. Mais detalhes porém 2 ou 3 distrações que me faziam voltar a refazer de onde parei ou do começo.

Para tentar manter o foco, busquei narrar, porém não o consegui fazer por tempo prolongado.

Enquanto estava na região do meio, o arco no martele saia da região e invadia outras, às vezes parecendo mais metade superior que apenas o meio.

Enquanto estava no talão, tive mais dificuldade ainda em manter a imagem executando apenas na região dela, escapando para o meio e algumas vezes até quase para a ponta (e nisso tb presenciei uma deformação da distância do arco parecer menor que ele realmente é).

Em ambas regiões a imagem parecia ir atrás do desejo de excessos, exageros, ao invés de se limitar ao espaço e fazer os golpes de maneira contida e respeitando a região.

Duração: 35m

Foi uma sessão bem intensa.

Comecei ela preparando as coisas e deitando, tentando começar apenas respirando e já estava me distraindo com pensamentos intrusivos, como acontece algumas vezes enquanto relaxo.

Lembrei do que a XXX disse na aula de técnicas de violino hoje, sobre centrar no ambiente de estudo para voltar da distração.

Também acabei lembrando segundos depois de um trecho de uma série que abordava mindfulness de um outro jeito.

Depois de relaxar o corpo, busquei tentar.

O meio é "sentir" por dentro da mão, começando pelo dedo, e aos poucos ir de um dedo em um dedo, até chegar na mão, depois conectando com o antebraço, braço... Até ser o corpo todo.

Claramente mal conseguia tentar um dedo que já era sequestrado por um pensamento intrusivo, mesmo tentando recorrer à uma narrativa interna.

Aí eu realmente comecei a tentar mais, repetindo e falando mais vezes buscando ficar focado independentemente de soar meio torcida.

Aí fui conseguindo, foi uma experiência bem forte, não sei como descrever.

Mas era como se o "filtro" das informações da pele fosse diminuindo por conta de ir empilhando/costurando. Não consegui fazer do torso pra cima, apenas os braços e pernas.

Agora indo pro que é importante que é a sessão em si.

Partindo desse ponto que eu estava freneticamente narrando e mantendo a energia ligada (tipo boku no hero, no treinamento do Deku no ep 14).

Eu conseguia visualizar e manter um cenário muito mais completo, mesmo não sendo muito detalhista constantemente.

Diferente das outras vezes, fui capaz de mantê durante a sessão vários "objetos" ao mesmo tempo.

Consegui visualizar a case, pegar o violino e fazer o processo de colocar a espaleira.

Pela primeira vez pude ver a parte de trás do violino direito e o desenho no talão.

Porém o processo todo acabou sendo do começo ao fim extremamente turbulento.

Pra abrir a case precisei fazer várias vezes, porque ela se abria e mexia antes de destravar, mesmo conseguindo enxergar pela primeira vez as travas sem estarem deformadas e o troço que segura a case com a mão.

Pra manter o controle e não sair descontrolado, mantive a obsessão narrativa que estava usando antes do começo ao fim.

Consegui fazer sem sair totalmente nem me desligar, porém foi caótico.

Em ambas perspectivas, o arco queria ir torto inúmeras vezes, me forçando a parar e manter por um segundo até o desejo involuntário morrer, para tentar ir reto.

Para conter as vezes que a região do meio e talão fugiam, acabei imaginando o arco com pregadores, arco normal mas só com crina na região, arco apenas do tamanho da região (e voltando para transferir a sensação). Parecia que o arco parava bruscamente nesses pontos, a mesma sensação de uma bola de pebolim batendo contra os obstáculos (mas parando, porque era pausado).

O movimento do arco indo longe correspondia à memória do som, porque ao conseguir manter ele contido, fazia som de "engasgado"(muita pressão).

Precisei constantemente tentar considerar sem se esquecer do peso, morder, soltar, senão a simulação fazia algo exageradamente fora do esperado, tipo se eu não limitasse a região mesmo, o arco ia do talão quase pra ponta enquanto associado ao som dele solto.

Chegando perto do talão em 3a pessoa no final, as mesmas dificuldades continuavam insistindo, porém estava voltando ao padrão de visualizar apenas algumas coisas, mesmo com a turbulência continuando igual...

*Foi uma experiência muito legal, quando terminei, me senti bem desperto e enérgico.
(o que não contribui com o meu sono, vou ter que desfazer de alguma forma)
Verei em outras sessões se isso se repete.
Talvez seja possível adotar para poder lidar melhor com as atividades matinais.*

*ps.: pude notar também que não estou com nenhuma "earworm"
Normalmente sempre me encontro assombrado nessas sessões por trechos ou melodias que ficam obsessivamente repetindo, como se estivesse remoendo o trecho/dedilhado.
Sempre acabei recorrendo à ignorar e focar nas outras coisas enquanto o Ohrwurm ficava de fundo, ignorado, similar ao caso do XXX que relatou que estudava com barulho da tv de fundo.*

É um vazio total, apenas os pensamentos voltados para a atividade que eu estou fazendo (no caso, escrevendo o relatório).

Pss.: uma ótima comparação que me veio agora para a turbulência e a tática de insistir através da narrativa, seria o dos cenários de "button mashing" de PlayStation, onde deixar uma brecha equivale à ceder ao encontro de forças

Dia 7: Faça o relaxamento proposto.

- Execute uma escala de sol maior de três oitavas nas seguintes modalidades:
- Em andamento lento, tocando duas notas ligadas seguidas de duas notas desligadas em *detaché*.

- Em andamento lento, tocando duas notas desligadas seguidas de duas notas ligadas em *detaché*.
- Você consegue ouvir com clareza o som? Consegue sentir o movimento em seu braço direito, observando as diferentes articulações e velocidades do arco? Consegue ver o arco e sua mão direita de forma diferente em cada situação?
- Repita de duas a quatro vezes por sessão alternando as perspectivas interna e externa.

V1: *“Consegui ouvir a diferença de duas notas ligadas e duas desligadas. Deu para sentir a diferença com quem o pulso, os dedos, e o antebraço fazem a troca de arco quando é arco desligado e ligado e que, a maioria das vezes o arco ligado foi mais lento.*

Na primeira vez, é um pouco difícil ver, o que acontece é que eu imagino como a minha mão vai estar em um determinado lugar do arco, que movimento o braço vai estar fazendo... Nas outras tentativas vai ficando melhor para visualizar, tanto externa quanto interna.

Sessão 2

Explorei mais a perspectiva externa para visualizar mas também consegui visualizar na interna.

Consegui perceber a diferença do som ligado e desligado.”

V2: *“O estudo de hoje teve resultados bem interessante na perspectiva externa, que era algo que vinha tendo dificuldade desde o primeiro dia. Como das outras vezes a clareza no som foi constante nas duas perspectivas e ainda mais evidente por conta do contrastes de arcadas (ligado e desligado) que pelo menos para mim funcionou como um ótimo apoio para imaginar tanto as sensações motoras como o som em si. Acho que algo interessante de deixar registrado hoje foi a primeira execução da escala, na subida eu imaginei um dedilhado que costume evitar por conta da sequência de quatro dedos no fim da escala que ele provoca, só percebi quando já estava quinta posição e teria que executar o F#, G, F#, todos com o quarto dedo, o som que imaginava ao executar isso foi exatamente como ocorre na vida real, com glissandos indesejáveis, o curioso é que não tinha me concentrado na questão sonora e sim no dedilhado, mas mesmo assim o som*

era claramente com glissando por conta do dedilhado equivocado. Pude também perceber com bastante eficiência os movimentos da mão direita, inclusive na distribuição de arco que a ligadura induzia e também a flexibilidade da mão nas notas ligadas, já que esse é um ponto que estou estudando atualmente.”

V3: *“Treino da manhã (14 minutos)*

- Errei algumas vezes o padrão das arcadas.*
- A imagem do movimento do braço estava errado.*
- Meu braço parecia maior na terceira pessoa.*
- O arco ficou paralelo o tempo todo.*
- Me sinto mais tenso na primeira pessoa.*
- Nas últimas tentativas mudei o ponto de contato nas notas mais agudas.*

Treino da noite (10 minutos)

- Consegui visualizar meu braço e antebraço com movimentos corretos em terceira pessoa.*
- Sinto mais facilidade na sinestesia em primeira pessoa.*
- Procurei imaginar o melhor som o possível do detachet.*
- Ainda não consigo ver a mudança de posição acontecer e imagino um glissando agressivo na descida.*
- O ângulo da vareta ficou mais controlado dessa vez.”*

V4: *“1a sessão: Foi bem interessante esta sessão, pois percebi que estou buscando muitas sensações quase “físicas” de quando eu toco e senti que isso estava limitando minha capacidade de imaginar no estudo. Desta forma, tentei me desligar ao máximo da minha percepção e tentar somente visualizar. Ao mesmo tempo que senti mais dificuldade, senti que também fluiu melhor. A percepção externa ajudou nesse quesito, mas ainda acho a interna mais fácil de fazer.*

2a sessão: Foi difícil, senti as duas mãos dessincronizadas e tentei melhorar a cada repetição, mas senti que não tive esse controle.”

V5: *“Primeira sessão: Consegui ter sensações reais, mas as visuais me fugiam por falta de concentração. Errei várias vezes a escala e tive de recomeçar várias vezes. Não tive dificuldade em fazer as ligaduras, mas comecei a correr muito e por hora precisei me desacelerar várias vezes. Tenho esse hábito mesmo.*

Não detectei tensões dessa vez.

O som também estava real, embora ainda mesclado com voz dizendo o nome das notas.

Segunda sessão: Concentração boa, depois com uma piora considerável. Usei o cenário como gatilho (como a XXX tinha aconselhado durante a aula de técnica, mas o estado mental afeta diretamente no rendimento do estudo. Não consegui completar a escala de forma correta, mas senti muito bem a mão direita. O problema era a mão esquerda, cheia de vazios e buracos de movimento.”

V6: *“Na primeira sessão, observei que eu fazia um acento na primeira nota da ligadura. Tentei controlar para os sons saírem iguais.*

Notei também que o som saía sem qualidade, e procurei trabalhar o formato de segurar o arco conforme a região.

Outra observação: como o estudo do dia 6, meu corpo tentava reproduzir o movimento. Procurei concentrar tudo apenas na mente. Mas vez ou outra escapava.

Na segunda sessão, foi mais fácil.

Mas na perspectiva externa, era mais fácil imaginar eu tocando num palco. Parece que ficava mais claro se concentrar na perspectiva externa...”

V7: *“Nas sessões de hoje, inicialmente, tive dificuldade para sentir a mão direita; mas parecia que na visualização ela não estava relaxada, nas notas desligadas. Tentei pensar de novo, pensando na flexibilidade, visualizei com um pouco mais de clareza... (Quando toco de verdade, isso não costuma ser um problema, mas talvez acabe fazendo isso no automático e talvez por isso não consegui visualizar tão facilmente). Foi engraçado e curioso também que eu visualizei uma má distribuição de arco, gastei demais em algumas notas e, na tentativa de “compensar” o excesso de arco em algumas partes, soou um acento numa das notas desligadas, o que não ficou muito regular. Depois, no decorrer da execução, eu fui melhorando essa distribuição. O que senti também foi a mão esquerda. Aliás, eu sempre sinto muito a mão esquerda; ano passado trabalhei demais*

com a Eliane a mão esquerda, especialmente a forma. Então, parece que sempre fico muito nela, visualizo sempre a forma, as mudanças de posição...”

V8: “*Manhã*

Escala em 3 oitavas em andamento lento

A distribuição de arco não estava uniforme entre todas as notas

Apareceram algumas barrigas durante as notas ligadas e golpes rápidos nas notas desligadas

O som não estava preciso

Noite

Escala em 3 oitavas ligada duas notas e desligada duas notas

A distribuição estava mais uniforme

Não ouve tantos golpes irregulares

Pude notar a diferença entre cada nota

A velocidade do arco estava no lugar, tanto nas notas ligadas, quanto nas desligadas

A sensação dos meus dedos da mão direita parecia diferente após a troca da situação para duas desligadas e duas ligadas.”

V9: “*Sessão 1: Tive dificuldade em visualizar em que região o arco estava, principalmente em primeira pessoa, e quando mudava as posições. Misturava as informações se a nota era ligada, para cima, para baixo, se estava mais próximo do talão, da ponta, do meio. Tentei bem lento, arco todo, e também um pouco mais andado, no meio do arco. Foi difícil nas duas velocidades.*

Sessão 2: Ainda tive dificuldade em ter certeza da arcada que estava fazendo, melhorou um pouco, mas tem horas que me perco completamente onde o arco está, se para cima, para baixo, no meio, no talão, na ponta, ligado ou desligado.”

V10: “*Manhã: Esta sessão foi ótima, meu som saiu limpo e gordo sempre, consegui sentir o peso do braço a cada mudança de arcada e minha visão interna também funcionou*

muito bem (em algumas sessões anteriores ainda tive o problema de enxergar as minha cabeça de costas ao invés da minha própria visão enquanto fazia o exercício). O problema de adiantamento das imagens apareceu no fim da seção, na terceira vez que repeti o exercício todo.

Noite: esta sessão foi extremamente difícil, quase desisti dela. Eu estava muito desconcentrado, a única coisa que diria que foi boa seria o som e a visão externa, eu não consegui controlar nada que fazia, as vezes até me via tirando e pondo o violino na posição de tocar várias vezes sem controle. Acabe conseguindo executar o exercício apenas uma vez (ou meia).”

V11: “Sessão 1

É engraçado que achei que seria mais fácil esse exercício, mas no início deu um bug mental; não conseguia fazer manter a mesma duração para todas as notas, é como se as ligadas durassem mais e as separadas menos, e sei que a duração tem que ser igual e os recursos para que isso aconteça mantendo a qualidade do som, mas parecia que a minha cabeça não queria processar isso. Depois, quando inverte as que são ligadas com as separadas, fiquei bem confusa, começava a fazer trocar fazendo mais notas separadas. Acho que só na quarta repetição consegui um resultado decente em que consegui controlar a velocidade do arco e colocar na minha cabeça que todas as notas têm a mesma duração.

Enfim, respondendo às perguntas, consegui ouvir bem, sentir e ver meu arco e mão direita de forma diferente, mas via eles fazendo muito bem os erros mencionados anteriormente que estava imaginando, assim como senti tudo quando estava tentando corrigir em cada nova tentativa.

Sessão 2

Confesso que estudei isso no violino para ver se o bug mental se repetia no instrumento, posso dizer que sim e não. Não toquei as notas com uma grande diferença de duração, na verdade toquei-as na duração e vi que o problema era que ao pensar na distribuição de arco em que as notas separadas tem que ter mais velocidade, estava encurtando a duração no estudo mental.

Bem, como treinei um pouco no violino, ficou bem mais fácil de fazer a segunda sessão, pelo menos a questão da duração das notas foi quase que cem por cento resolvida. Senti mais dificuldade na hora que inverte, aí alguns erros da primeira sessão se repetiram,

também me distraía e perdia a ordem de quais notas eram ligadas e quais eram separadas. Nesse exercício não senti diferença entre a perspectiva interna e a externa.”

V12: *“Tentei reproduzir a experiência.*

Infelizmente não foi possível ter a mesma intensidade, mas deu pra fazer esse processo para tentar manter um foco enquanto relaxo para evitar se perder nos pensamentos.

O processo todo ainda parece demorar um pouco para dar resposta.

Duração: 35m

Pela minha sorte, não foi tão turbulento quanto ontem.

Consegui fazer 2 vezes cada perspectiva, com poucas distrações. Quando o arco queria oferecer várias possibilidades de ângulos estranhos, aproveitando o andamento lento, consegui esperar essas emoções acalmarem e continuar quando imaginava o percurso ideal.

Enquanto estava fazendo em terceira pessoa, tive que refazer a escala bem mais do que comparando com primeira pessoa, por influência de divagação que me fazia perder onde estava.

Estou conseguindo manter certo grau de visualização, porém ainda não consigo reproduzir a vibração que sinto ao tocar, nem o peso do arco enquanto toco a escala. Esses são meus próximos objetivos para simular enquanto mantenho as outras coisas.

Sinto uma dificuldade um pouco menor de manter varias coisas simultâneas em mente para executar o arco, porém continua sendo extremamente difícil, só rolando um pouco e depois de algumas falhas ao perceber que tá faltando algo.

Tentei seguir uma abordagem diferente depois de conversar hoje, mas enquanto tava relaxando e respirando, voltando pra respiração depois de me distrair com momentos que rolaram hoje brotando...

Eu me senti num bloqueio, como se não desse mais pra entrar no "clima".

Mesmo tentando pensar no ambiente, não conseguia visualizar da mesma forma.

Isso foi rolando por boa parte, não tava conseguindo abafar os estímulos de fora.

Eu já esqueci como foi a transição, apenas sei que demorou e mesmo assim não foi tão profundo quanto das outras vezes.

Comecei, houveram relativamente poucas distrações. Enquanto tentava puxar a visualização através de perguntas, mesmo conseguindo enxergar "a cor do violino, os desenhos, o cavalete", essas imagens brotavam como fotos com zoom/lupa, e, ao puxar para a perspectiva de primeira pessoa, ficavam lá no canto delas, sem afetar a visão geral.

Quando estava em primeira pessoa também consegui ver quase nada, estava como se tocando no escuro, apenas com alguns contornos, guiado pelo som e tato.

Tentei distanciamento quando começou a fazer arcadas diferentes. Começou a dar certo apenas quando eu testei imaginar se fosse outro violinista tocando.

Os caminhos em potencial que o arco percorria era menor e o arco movimentava mais tranquilo quando associado ao pensamento de que era a Hilary Hahn ou o Perlman tocando do que antes, comigo.

Tentei então transferir a imagem para a minha tocando, o arco estava menos turbulento e incerto.

Porém a experiência no geral ainda pareceu rasa, sinto que não consegui me aprofundar na imaginação.

O ps.3 que mencionei na conversa, e que presenciei um pouco aqui, era sobre eu ter me esquecido de mencionar das vezes que me percebi tensionando de leve o corpo todo diante do esforço de concentração.

Isso aconteceu pela primeira vez ontem, na "sessão intensa", e tb repetiu nas duas sessões agora, apesar de menor escala.

Na primeira, era o corpo inteiro.

Nessa agora (terceira), era apenas alguns músculos do rosto.

Pouco tempo depois de estar tenso, eu consegui perceber e relaxar sem sair da imersão, apesar de serem sutis.

Dia 8: Execute o relaxamento proposto.

- Execute uma escala de sua preferência, de três oitavas das seguintes maneiras:
- Andamento lento, uma nota por arco, com vibrato.
- Faça diferentes tipos de vibrato ao longo da escala. Varie a amplitude e a frequência.
- Concentre sua atenção na diferença entre as sensações musculares ao realizar cada tipo de vibrato. Sinta claramente em seu braço, mão e dedos as variações de movimentos.
- Repita de duas a quatro vezes alternando as perspectivas interna e externa.

V1: *“-Explorei o vibrato, mais intenso e amplo na corda sol, mais lento e amplo focando bem na falange dos dedos nas cordas ré e lá, e mais rápido e curto na corda mi. Fiz dessa maneira porque são os tipos de vibrato que estou tentando melhorar.*

-Na perspectiva externa percebi que por conta da energia colocada na corda sol eu estava apertando mais do que deveria os dedos.

Sessão 2

Nessa sessão busquei oscilar o vibrato durante o arco, começando um vibrato mais lento com dedos e falanges bem relaxados e ir intensificando. Consegui ouvir a mudança no som e na pressão do arco.

Na perspectiva externa, tentei um vibrato contínuo e sem oscilação durante toda a escala para visualizar se eu acabo “parando” o vibrato. Algumas vezes eu parei um pouco antes da troca de nota.”

V2: *“No estudo mental de hoje tive dificuldades em imaginar os movimentos do vibrato, e ainda mais em perceber as diferenças sonoras entre as variações dele. Optei continuar usando a escala de G maior por ser a que tenho mais familiaridade, comecei com um vibrato lento e amplo, onde pude perceber que minha mão esquerda estava bastante relaxada com os dedos apertando o mínimo necessário a corda, e o movimento do braço inteiro era lento, relaxado e controlado, isso nas duas perspectivas. Em seguida pensei em um vibrato rápido e estreito, nisso pude observar que minha mão esquerda estava com um pouco mais tensa e os dedos com mais pressão afim de produzir o movimento rápido e contido desse tipo de vibrato. Ainda pensei em um vibrato amplo*

e rápido, o que em termos de sensação dos movimentos parecia relaxado porém descontrolado ao mesmo tempo, algo que também me ocorre na vida real, e por fim, imaginei um vibrato estreito e lento, que provocou algumas sensações curiosas, pois sentia os dedos esquerdos pressionando a corda sutilmente e ainda assim sendo bastante ativos no movimento e o braço inteiro parecia relaxado, essa foi a única variação em que percebi uma diferença clara no som, já que esse tipo de vibrato eu costumo usar para trechos lento, piano e expressivo, o som que veio na mente foi algo do tipo.”

V3: *“Treino da manhã (19 minutos)*

- Foi bem exaustivo dessa vez.*
- Perco o feeling quando o movimento fica rápido.*
- Em terceira pessoa pude notar que o pulso não respondia passivamente ao movimento originado pelo braço.*
- Imaginei um som que pretendo ter no estudo real.*
- Falanges pareciam mais elásticas na imaginação.*
- Não tive a sensação da palma encostar em alguma parte do tampo do instrumento.*
- Vibrato a partir da quinta posição tende a virar de pulso.*
- Quartos dedos estavam difíceis de soltar, porém curiosamente o primeiro dedo não.*
- Tive Dificuldade para ter amplitude na corda sol.*
- Perdi a sensação do arco por me concentrar mais na mão esquerda.*

Treino da noite (11 minutos)

- Tenho a impressão que estou vendo meu braço com o polegar mais embaixo do braço do violino.*
- Vibrato muito amplo no geral.*
- Percebi que não tenho noção de onde ficam os apoios na hora de vibrar.*
- A forma ficou mais organizada em terceira pessoa.”*

V4: *“1a sessão: Foi tudo bem, senti um pouco meu corpo acelerado pelo dia corrido, então meu andamento lento não estava tão lento assim, mas aos poucos senti que fui ficando mais relaxada e mais concentrada. Gostei da sensação de sentir as cordas vibrando nos meus dedos da mão esquerda.*

2a sessão: Foi parecida com a primeira com um pouco mais de memória tátil no vibrato. Achei as coisas mais organizadas. Ao fim comecei a ficar mais sonolenta e senti a concentração ficar mais dispersa.”

V5: *“Primeira sessão*

Foi mais difícil voltar a imaginar visualmente as coisas depois que fiquei um dia sem fazer. O movimento de Vibrato correu bem na avaria velocidades e amplitudes. As articulações dos dedos estavam bem soltas, mas depois de um tempão é que percebi que mesmo com o movimento, o som não saia com vibrato e então o modifiquei. Eu continuo com dificuldade de completar a escala de forma correta sem pular nota, não sei a origem desse erro. É apenas de concentração mesmo?

Segunda sessão

A concentração está muito mais prejudicada que no primeiro dia que fiz o exercício. Conseguia ver apenas algumas imagens vívidas e reais, como ver meus pés no chão e meu braço esquerdo no violino, mas o cenário estava todo embaçado e eu me vendo de fora via apenas um buraco escuro. O violino, na primeira pessoa, não conseguia ver nada. Tudo o que eu via era o escuro dos meus olhos fechados. Com algum esforço, eu vi detalhes dos meus dedos tocando o espelho. A consciência corporal e o tato foram os únicos que foram mais completos. Consegui fazer o Vibrato bem devagar e o movimento do arco era real, mas a altura nas notas era alterada a todo momento de forma que não sei se continuo pulando notas ou repetindo, não conseguia manter um lógica e terminava na sensível e não na tônica.

O exercício não foi bom, mas eu não esperava muita coisa.”

V6: *“No estudo mental do vibrato, percebi que na perspectiva interna foi relativamente fácil. Trabalhei movimento mais longo e mais curto. Na perspectiva externa, foi mais difícil ficar 100% concentrado.*

Na segunda sessão, procurei fazer o vibrato de pulso, que sempre tentei fazer, mas nunca consegui. Saiu no estudo mental. Acredito que se treinar mais o vibrato de pulso no estudo mental conseguirei fazer.”

V7: *“Foi tranquilo, senti mais a sensação dos dedos, falanges fazendo o vibrato do que visualizei o vibrato. Tive a visão do vibrato acontecendo, mas senti mais os dedos executando-o mesmo. Escolhi a escala de sol maior, e, na primeira nota pude sentir e ouvir a corda vibrando enquanto fazia o vibrato na corda ré. Nas mudanças de amplitude e frequência de vibrato também consegui ouvir e sentir claramente as diferenças.”*

V8: *“Manhã*

Consegui sentir o movimentos dos dedos da mão esquerda na corda

O movimento do arco estava constante e preciso

O som estava ótimo, conseguia ouvir os harmônicos produzidos em cada nota

Não consegui reproduzir a sensação do movimento do vibrato

Noite

O movimento dos dedos da mão esquerda estavam mais precisos (como se eu realmente estivesse tocando a corda naquele momento).

O arco permaneceu constante, mas com menos pressão necessária dos dedos

Continuei ouvindo os harmônicos

Realizei 3 tipos de vibrato

Lento e amplo

Curto mas um pouco lento

Rápido e curto

Consegui perceber o movimento necessário para realizar cada movimento em cada tipo de vibrato

Percebi o nível de relaxamento que os meus dedos devem estar para executar um vibrato lento ou um vibrato rápido

Pude sentir o movimento do meu braço, assim como o do meu pulso

Consegui executar o vibrato de: Pulso e braço.”

V9: *“Sessão 1: É mais fácil visualizar o movimento do vibrato na perspectiva externa. Às vezes não conseguia visualizar um tipo de vibrato na perspectiva interna, então visualizava em terceira pessoa e depois voltava para a primeira pessoa.*

Sessão 2: Consegui ter as visualizações e sensações com maior facilidade e controle.”

V10: *“Tarde: Escolhi dó maior. Nesta sessão constatei principalmente meus problemas com a pressão dos dedos sobre a corda quando mudo o tipo de vibrato. Na primeira vez que fiz senti que tinha que apertar pra ter mais segurança de que tudo estava certo no violino, nas próximas repetições fui corrigindo isso e isso ajudou também na minha qualidade de som. A sessão foi ótima do começo ao fim, consegui fazer quatro vezes apenas com alguns problemas de falha nas imagens e, de vez em quando, quando as cenas querem se adiantar.*

Noite: Nessa sessão testei uma escala de quatro oitavas pois estou trabalhando vibrato na última oitava para ter minha mão mais relaxada e bem levantada. Percebi no meu estudo que as vezes minha mão se levanta pouco e acaba tensionando, além de eu não conseguir fazer um vibrato bonito, então tentei me lembrar do que fiz no meu estudo de hoje para que imaginasse corretamente mas a imagem não ficava clara porque eu não sabia exatamente o que fazer.”

V11: *“- A escala que escolhi foi a de ré maior, que é a que estou estudando no atual momento.*

Sessão 1

A escala foi bem no geral, a afinação foi consistente em quase toda a escala, o dó sustenido na corda mi na terceira posição parece ter ficado um pouco alto e o sol na corda mi um pouco baixo. A questão do vibrato foi bem difícil, não conseguia visualizar as diferentes velocidades e amplitudes de vibrato, apenas quando tentava fazer de forma bem exagerada. O ruim de visualizar de forma bem exagerada é que o som, consequentemente, começa a agir da mesma maneira para corresponder à imagem. Quando não tentava ver o movimento exagerado, o som saía como se estivesse fazendo diferentes vibratos, mas a mão parecia fazer o mesmo movimento. Em relação a sentir, aconteceu a mesma coisa que a visualização, se imaginava exagerado, conseguia sentir muito bem, mas se não, quase não sentia diferença.

Sessão 2

A escala foi bem no geral. Não tinha reparado isso na primeira sessão, mas parece um pouco mais fácil pensar esse exercício na perspectiva externa, acho que é porque consigo ter um melhor ângulo para pensar no braço, na mão e no nos dedos. Apesar de ter percebido isso, os avanços não foram grandes. Ainda tenho bastante dificuldade de juntar todos os elementos, o que na verdade é refletido na realidade, porque também tenho dificuldade de fazer diversos vibratos no violino. Dessa vez, pelo menos consegui equilibrar um pouco entre sentir e ver quase nenhuma diferença e fazer tudo exagerado, então consegui algo um pouco mais próximo do que tem que ser.”

V12: *“Uma observação sobre a sessão anterior e outros relatórios. Uma ótima comparação para o estado em que eu considero como não conseguindo ficar "imerso", seria o cenário de apresentação ou bancas, quando, por n motivos, não se está totalmente envolvido naquilo.*

É o momento em que, mesmo que esteja tocando, a gente continua vulnerável, auto consciente e fica captando qualquer coisa que esteja acontecendo, desde reações até tosse, ao invés de ter essa "barreira" separando e estar apenas vivendo aquilo que se está tocando.

Ou tipo quando se está no meio de uma sessão e alguém bate na sua porta.

Comecei fazendo as respirações contadas, o primeiro método que fiz ao começar as pesquisas.

Quando, depois de algumas respirações, comecei a vagar, me permiti ir um pouco com eles ao mesmo tempo que reconhecendo e deixando o pensamento morrer, assim, coagindo o lado mais "espalhafatoso" da mente.

A sessão inteira durou 20 minutos, contando com o relaxamento porque não consigo parar para medir separadamente ainda.

Consegui fazer 4 vezes, 2 em cada perspectiva.

Nas primeiras duas vezes, houveram distrações razoáveis, mas decidi seguir em frente após algumas tentativas em recomeçar, pensando em como poderia ganhar mais informações e talvez aprofundar mais ao fazer essa transição.

Na 3a e 4a vez, tive menos interrupções e visualizei um pouco melhor.

Porém, por conta desse posicionamento, apesar de ter dado mais resultados, a 1a vez em 3a pessoa não foi feita por inteiro, possuindo umas lacunas, mas isso contrasta com a 2a vez que a fiz, que rolou bem tranquilo do começo ao fim.

Eu comecei pensando em como a Hilary Hahn tocaria o arco em 3a pessoa, como parte da tentativa deixar menos propício a perda de controle da imagem.

Após ver 2-6 arcadas, pensei em eu tocando. Essa transferência deu muito certo, tive quase nenhuma turbulência, ocorrendo apenas de leve, uma vez, quando eu estava vendo que tava dando certo e nisso lembrei de como era a sensação antes, o que a manifestou um pouco em duas arcadas que queriam ser estranhas, mas não chega perto de antes, que em seu auge poderia se comparar à cena do filme do Nicolas Cage, "O vidente". (00:38-00:46 <https://youtu.be/RC5ZiK6o7uQ>).

Ou à um polvo, com vários tentáculos, mas aí fica perigosamente Lovecraftiano demais...

Odeio meus vizinhos.

Perdi 20 minutos por tentar relaxar, respirar, toda a primeira parte do processo e incessantemente ser afetado por conta de como eles estavam a fio, direto, falando alto, praticamente embaixo da minha janela.

Fiz apenas duas vezes, demorou para conseguir começar a visualizar...

Foi bem frustrante porque acabei perdendo o percurso por conta da poluição sonora.

Quando cheguei em terceira pessoa, consegui me visualizar melhor do que das últimas vezes logo de primeira. Além disso, não tive necessidade de "transferir". Consegui manter o arco sem turbulência, no máximo uma vez ao pensar, mas foi bem menor.

Dia 09: Execute o relaxamento proposto.

- Escolha um trecho curto e simples de um estudo ou peça que esteja estudando. Uma frase musical completa é o suficiente. Execute o trecho mentalmente da seguinte maneira:
- Imagine uma execução idealizada do trecho. Afinação, fraseado, vibrato, expressividade, todos os aspectos. Tenha essa imagem clara em sua visualização. Sinta com fidelidade a movimentação em seus braços, mãos e dedos.

- Como você se sentiu ao imaginar o trecho? Quais as diferenças entre a execução imaginada e as suas execuções reais do trecho?
- Repita de duas a quatro vezes alternando as perspectivas interna e externa.

V1: *“Na primeira tentativa, fiquei tentando comedir e controlar cada nota (o que eu não quero e não preciso mais fazer). Nas outras, deixei mais livre e imaginei como eu gostaria de tocar esse trecho como a Hilary Hahn-um vibrato mais solto e sonoro, arco preciso, condução de frase mais exagerada...”*

É o que estou tentando tocar mas meu vibrato fica preso por conta da tensão no quarto dedo, não estou gostando da separação que estou fazendo de 3 notas iguais e acho que a condução da frase poderia ser mais exagerada e com mais arco para evidenciar onde quero chegar.

Sessão 2

Já me imaginei sendo a Hilary Hahn e tocar a frase foi tão prazeroso, me senti muito segura com o que estava fazendo, como se eu não precisasse mais pensar em cada nota e apenas curtisse a melodia e mesmo sem pensar nas notas tudo dava certo.”

V2: *“O estudo de hoje foi bastante complicado para mim, senti que foi um aumento um pouco súbito de quantidade de informações de uma escala com vibrato para um trecho musical com intenções, fraseados e tudo mais. Ao imaginar o trecho em questão (início do concerto de XXX) tive muitas dificuldades em assimilar os movimentos dos braços, mãos e dedos e pensar em coisas como fraseado, divisão de arco, intensidade de vibrato, ponto de contato.... fiquei meio perdido tentando se concentrar em tudo e por fim não conseguindo me concentrar em nada. Quanto ao som ideal que imaginei, acho que tive um pouco mais de sucesso, pois as ideias musicais que tento aplicar quando toco sempre são imaginadas na minha cabeça baseada em gravações que tenho o hábito de escutar. Embora tenha sido bastante confuso o estudo de hoje, se fosse traçar um paralelo entre o que imaginei e como realmente toco esse início, acredito que a diferença mais explícita seria o fraseado, raramente consigo executar o que de fato tinha imaginado em um fraseado, isso fica muito evidente quando me gravo e percebo que aquelas dinâmicas que*

imaginava estar fazendo de forma bastante contrastante na realidade estão muito parecidas e consequentemente o fraseado também não atinge o que tinha imaginado.”

V3: *“Treino da manhã (13 minutos)*

- Achei que tinha passado bem menos tempo.*
- Procurei aprimorar o som da passagem.*
- Notei que tenho dúvidas nas mudanças de posição do trecho.*
- Tenho um feeling mais pobre para tocar mf e p.*
- Foi mais fácil testar formas de frasear o trecho.*
- Notei falta de controle do ponto de contato na realidade.*
- Percebi que é preciso replanejar melhor o arco.*
- Notei que todos os vibratos estavam iguais nas terminações.*

Treino da noite (11 minutos)

- Decidi mudar o fraseado.*
- Descobri que tenho a tendência de não pensar no dedo guia que sucede uma corda solta.*
- Não consigo visualizar ainda diferentes pontos de contato.*
- Mão esquerda ficou bem mais organizada.*
- Tive de "praticar" um pouco antes de executar a passagem.”*

V4: *“1a sessão: Nossa, é muito mais fácil pensar em algum trecho do repertório do que a escala. Estava muito mais familiarizada com o que acontecia e com o que esperar. Consegui fazer nas duas percepções. Uma coisa curiosa foi que eu ouvia a parte do piano todas as vezes (não sei se pela obra ser uma sonata de XXX, o que torna a parte do piano bem importante no contexto musical) e teve uma vez que na percepção externa acabei me vendo no auditório do cmu, mas aí voltei minha atenção ao violino e voltou ao normal. 2a sessão: Foi bem parecida com a primeira. A facilidade é evidente sendo que ambas foram mais rápidas (com as repetições) do que as anteriores. Também ouvi a parte do piano nesta. A percepção externa nessa sessão foi a melhor de todas as vezes que tentei também, pois consegui me visualizar bem e com movimentos corporais que eram parecidos com o que eu executava.”*

V5: “*Primeira sessão*

Foi um pouco melhor que ontem consegui recuperar bem as imagens de modo que não falassem partes das coisas. Primeiro pensei no cenário, de alguma forma pensar nos meus pés descalços e olhar pra eles me ajuda a ter consciência de mim mesma no local. Então sempre olho pra eles quando preciso sentir a mim mesma no espaço. Abri o instrumento, do Uma escala repetindo duas vezes cada nota.

Não consegui recuperar o timbre do instrumento. Estava com os ombros tensos antes mesmo de por o instrumento no local, a antecipação da tensão. Imaginar a parte do repertório eu já estava sentindo as coisas melhores, mas foi muito complicado pra mim executar e até mesmo pensar no que seria uma performance ideal do trecho. Tive que instigar a pensar o que seria o ideal, algo que eu já imaginava pelo menos ter em mente, mas no exercício pareceu muito difícil evocar isso imageticamente.

Fui interrompida duas vezes durante o estudo, mas só na segunda senti dificuldades de retomar.

Ao tentar buscar algo idealizado, por alguma razão eu conseguia deslizar o arco nas cordas de uma maneira menos aflitiva. No sentido de que as cordas pareciam mais lisas. Não faço ideia do porquê. Também senti que eu, mesmo na corda sol, não subia tanto o cotovelo, a corda sol parecia estar menos inclinada para trás de modo que a curvatura do cavalete parecesse menor. Eu levantava bem menos os dedos da mão esquerda também.

Segunda sessão

A concentração pareceu pior, (eu preciso investigar essa piora na concentração).

Senti que os dedos da mão esquerda estão atrasados em relação ao arco. Sempre atrasados de modo que o som fica sempre embolado ou interrompido. Algo que realmente acontece no estudo real.”

V6: “*No estudo mental de hoje, visualizei tocando a XXX, do ponto de vista interno e externo. Acredito que tive êxito.*

Em seguida, visualizei a XXX, que estou estudando. Consegui um resultado melhor na visualização do que na prática efetiva.”

V7: “Bom, eu escolhi um trecho lento do XXX. Inicialmente foi um pouco difícil imaginar a execução ideal, parece que eu estava “presa” na minha execução real, a afinação não estava muito boa nas mudanças de posição e o som também não estava contínuo e ideal. Mas aos poucos fui conseguindo imaginar uma execução afinada, com o vibrato certo, expressiva... E comecei a notar o que gerava essa execução, o auxílio do cotovelo nas mudanças as de arco para que causasse menos ruídos, as mudanças mais rápidas e com os dedos leves, o vibrato em todas as notas e um pouco mais rápido, pensar na aproximação entre as cordas e num som mais aveludado, com menos ataque. Assim, também já percebi as diferenças entre a execução real e a ideal.”

V8: “Manhã

O trecho imaginado foi o início do segundo movimento do concerto para violino XXX

Eu consigo imaginar uma execução que pretendo atingir como resultado final

Consigo imaginar o fraseado baseado na minha ideia de interpretação

Com a imagem e a sensação do vibrato eu consigo imaginar o vibrato perfeito para o trecho

Onde o vibrato começa

Onde o vibrato termina

A duração do vibrato

Intensidade do vibrato

Comparando com a execução real ainda não está igual ao estudo

Tarde

Na execução da tarde, tive um avanço, além das sensações que tive na primeira execução, consegui observar quais os movimentos necessários para realizar o vibrato e quais os motivos pelo qual o vibrato não estava saindo

Observei que ao realizar o movimento do vibrato a velocidade entre um vibrato e outro não estava igual, e quando testei no instrumento esse era um dos problemas que estão atrapalhando o vibrato contínuo.”

V9: “Sessão 1: Foi bem difícil de imaginar uma execução idealizada, porque eu não tinha muito claro como que eu queria fazer tal frase. Não estava conseguindo separar o real do meu

ideal, não porque o real estava bom, na verdade não está. Parei a sessão e fui ouvir uma gravação. Tomei essa como ideal e imaginei ela. A principal diferença entre o ideal e o

real é em relação ao arco, velocidade, peso e distribuição para cada nota.

Sessão 2: Depois de tentar bastante consegui imaginar a execução ideal. Mas antes tive que cantar enquanto criava a imagem, não estava conseguindo imaginar com o som que eu queria, depois que consegui, parei de cantar e imaginei tudo como o proposto. Deu certo.”

V10: *“Tarde: Escolhi a segunda entrada de solo no concerto de XXX. Eu sempre tenho problemas nesse trecho por causa das mudanças de posição, não consigo fazer o vibrato e acertar as mudanças de posição sempre, além de não manter a distribuição de arco que planejei e as cores que quero dar ao trecho. Tudo foi muito confuso, o tempo acelerou, imagens falharam e, após repetir duas vezes tentando prestar atenção em tudo, encerrei a sessão.*

Noite: Trabalhei o mesmo trecho no meu estudo tentando separar cada aspecto e descobri que deveria ter feito isso também no meu estudo mental de manhã, pois acabei perdendo meu tempo fazendo tudo errado. Então na sessão mental separei os pontos e fui juntando aos poucos cada um deles, começando pela distribuição de arco e timbres treinando em corda solta, depois juntando com a mão esquerda e as mudanças de posições e, finalmente, o vibrato. Desse jeito as imagens não falharam mais e o tempo não quis se adiantar tanto.”

V11: *“- Escolhi um trecho do XXX, já que era para ser um trecho curto e simples de algo que estou tocando. Também escolhi o XXX, pois não envolve diferentes tipos de vibrato ou golpes de arco, coisas que tive um pouco mais de dificuldade de visualizar, então, como é a primeira vez no estudo mental que tenho que imaginar um trecho de estudo, decidi que era melhor pegar algo que não tenha tanta dificuldade. Porém, para dificultar um pouquinho e para ver como o estudo mental sai e/ou pode me ajudar, escolhi um trecho que tem mudança de posição, que passa por cada uma desde a primeira até a quarta.*

- Versão ideal: afinado, detache limpo e arco constante, mudanças de posição imperceptíveis.

- Versão real: afinado; detache com arco constante, porém dá para perceber bem as mudanças de arco, pois tem uma pequena sujeira; mudanças um pouco sujas, principalmente da terceira para quarta, pois é em cordas diferentes;

Sessão 1

É engraçado que não estava tendo imaginar muito bem no começo, então tive que dar uma boa olhada na partitura, então percebi que nem as notas e nem o dedilhado estava totalmente decorado, mesmo tendo noção em quais notas ocorrem a mudança de posição. Depois de dar uma boa olhada, eu imaginei a versão ideal. Consigo imaginar o som, porém quando me imagino fazendo parece falso, porque sei que com os movimentos que sentindo não vai sair assim, mas mesmo assim não consigo imaginar os movimentos para que soe perfeitamente. Uma coisa que me surpreendeu é que tive dificuldade no começo de sincronizar na minha imaginação o dedilhado em cada corda e a mudança de arco também, porque às vezes parecia que não batia, como se tivesse me esquecido de mudar o arco para a corda certa. Nem consegui focar muito na questão da mudança de posição.

Sessão 2

Tentei fazer bem lento dessa vez, o que foi muito bom para desembaralhar as coisas da minha cabeça, mas também foi um baita exercício de concentração e paciência, pois às vezes esquecia o que tinha vindo antes, então tinha que ficar me forçando a lembrar o que veio antes e o que vem depois; confesso que fiquei bem cansada depois de fazer esse exercício. Na perspectiva interna foi mais fácil de resolver a questão as sincronia, pois achei mais fácil de ter uma memória muscular e visual; mas também foi uma experiência interessante de fazer na perspectiva externa, não sei por que, mas soava mais perto do ideal, apesar de não sentir tão bem; na verdade, cai naquilo que relatei na primeira sessão, o que é curioso, pois quanto mais perto da sensação real de tocar mais longe estou da versão ideal. Tentei também prestar atenção nas mudanças de posição, a maioria saiu bem, mas quando tentei fazer da terceira para a quarta adiantando a mão, acabei criando um pequeno buraco.”

V12: *“Hoje, enquanto relaxava, decidi testar uma abordagem com sugestões para tentar afogar a poluição sonora da vizinhança, como uma espécie de pseudoautohipnose sqn Enquanto respirava, fui tentando sentir ou imaginar descendo cada vez mais enquanto as falas se tornavam incompreensíveis.*

Acho que ajudou um pouco mas sei lá, foi interessante.

Duração total da sessão: 17m

A sensação do tempo já era alterada por ser, como na literatura, o "tempo psicológico", onde apesar de fazer pouco, por conta das divagações sem perceber ficava quase uma hora.

Porém, tanto por se permitir seguir em frente, insistindo porém sem ficar batendo a cabeça de maneira detalhista, quanto por conta do material ser menor, a sensação foi de que passei a mesma quantidade de tempo quanto uma sessão de 30m.

Fiz 6 vezes, falhei por volta de 3 vezes em cada, mas cada perspectiva foi possível manter mais critérios em mente.

Tive dificuldade em visualizar, além de ter um pouco de descontrole com relação à região de arco, mas é possível que seja por conta da nova quantidade de elementos para se preocupar.

Estou utilizando os primeiros 6 compassos do XXX.

Comparado às sessões do dia anterior, houve uma queda na visualização.

Em uma das vezes em primeira perspectiva, tive êxito ao questionar a aparência do cavalete, e consegui aumentar um pouco o detalhe naquele momento, diferente das outras tentativas que conjurava a imagem com uma perspectiva de lupa e seguia separado da visualização principal.

Aparentemente, não estou tendo mais turbulências com relação ao ângulo do arco. O que persiste agora é apenas à falta de controle da região de arco, possível fruto da falta de uma definição mais concreta da quantidade de arco usado em cada nota.

Nossa, de ontem para hoje foi um contraste imenso.

Para o que ontem era falatório da galera desabafando com humor pistola, hoje paira um silêncio pleno.

E ainda por cima me senti muito tranquilo no processo todo. Não houve um pensamento brotando que me desligasse do que eu tava fazendo enquanto filtrado dos estímulos externos. Os pensamentos que apareceram, que são inevitáveis reflexões sobre os acontecimentos recentes brotando, eu presenciei eles enquanto estava em plena

consciência da respiração, então pude acompanhar eles sem esquecer o que estava fazendo, diferente do que ocorre com o sequestro de pensamentos.

Consegui também puxar a "foto" de uma das sessões, que é um ângulo que eu sempre tento buscar no começo. Costuma ser uma, se não a primeira, coisa que eu tento buscar o começo, que é a visão da case em cima da minha cama e a janela aberta (brilhando, porque né, vizinhança que lute pra ocupar espaço na imaginação).

Ao puxar a foto, tive uma visão ótima de tudo, o busto, as prateleiras, travesseiro, etc.

Fui para a case, também vi os arranhões (mas era uma textura geral, para transmitir a ideia de "ok, está arranhado e com mancha de medidas de reparo"), a curva, os detalhes do troço que é pra segurar a case com a mão, trancas, dobradiças...

E consegui ver o conteúdo dentro, nem me liguei de que não havia destrancado, quando percebi, relevei. Sempre tive dificuldade de ver o violino direito, mas acho que é um progresso. Só não vi o que tinha dentro do compartimento pq não lembrava mesmo, então diante do enigma, pensei algo do tipo "ah, deve ter as cordas soltas de quando troquei" e imaginei como seria isso, bem falso genérico mesmo.

Peguei, fiz a primeira rotina do primeiro dia para poder começar tentando carregar essas coisas.

Mas nisso de testar acabei indo com uma peça pra poder enxergar a primeira perspectiva, e eis que ela quis ir até o final...

Duração da sessão: 22m

Olha, achei que com o XXX seria mais longo, mas né, não reclamo.

Não sabia como cortar, me sentindo meio refém como quem está com um amigo passando vergonha em público.

Tive medo de que se parasse bruta, iria perder a qualidade que havia subido de 360p pra 1024p, mas nisso tive que acompanhar até o final mesmo tentando achar brechas...

Fiz a rotina, tentei ângulos diferentes na terceira pessoa.

Não tinha tantos detalhes quanto as outras coisas, foram bem na mesma linha do que estava na média, mas talvez seja por conta de serem paisagens e objetos, envolvendo menos movimento e sendo mais simples de reforçar e preencher do que eu tocando e os inúmeros possíveis ângulos.

Me pergunto se o motivo de estar desenvolvendo melhor terceira pessoa que primeira agora seria por conta de algo em como eu observo o violino quando toco, já que consigo visualizar o percurso tátil e auditivo relativamente okay, enquanto o visual fica fragmentado ou em "lupa", apenas dos pontos focados e não uma "foto" da paisagem inteira, diferente de terceira pessoa...

O arco ainda não deu sinal de vida, talvez tenha acabado de vez a fase da turbulência e achado a cura para o seu agito no plano imaginário (e uma superação em como eu o percebia?)

Não consigo enxergar ele direito enquanto em primeira pessoa. Na sessão dos "pregadores", creio que enxergava ele em movimento melhor que hoje, que ficava congelado a imagem e só mudar quando chegava na outra região (MELHOR analogia seria de quando a conexão fica fraca e tem queda de frame nos googlemeetzoomdiscord da vida)

Dia 10: Execute o relaxamento proposto.

- Selecione o mesmo trecho do dia anterior.
- Execute o trecho com atenção total à sua mão esquerda. Afinação, relaxamento, vibrato e mudanças de posição devem ser observados.
- Concentre-se na sensação física de tocar com todos os parâmetros acima.
- Repita de duas a quatro vezes alternando as perspectivas interna e externa.

- Execute o trecho com atenção total à sua mão direita. Intensidade, timbre, riqueza harmônica e demais características do som devem ser observadas.
- Concentre-se na sensação física de tocar com todos os parâmetros acima. Sinta a correspondência entre o resultado sonoro e a sensação física que o gera.
- Repita de duas a quatro vezes.

V1: *“Nas tentativas da sessão 1 fiquei concentrada em soar como eu gostaria de tocar aquele trecho. Dedos da mão esquerda mais relaxados e vibrato mais rápido, e sonoramente consegui ouvir como seria...”*

Na segunda sessão, percebi que na imaginação estava como estou tocando no momento, tanto a mão esquerda quanto a direita. Não consegui obter o resultado sonoro.”

V2: *“No estudo de hoje, os aspectos em que tive dificuldade ontem foram resolvidos por conta da divisão de mão esquerda e direita, algo que me ajudou muito para conseguir focar e imaginar uma passagem musical complexa. Ao me concentrar na mão esquerda e em todos os parâmetros propostos pude entender que no quesito mudança de posição, algo que imagino quando elas são tocadas com sucesso é o conjunto da linha melódica inteira, seria algo como uma mudança levando a outra que torna o contexto inteiro afinado, só em casos bem específicos que a mudança é pensada por mim de maneira isolada. Quanto a vibrato, já estou interiorizando a ideia de vibrato mais rápidos e estreitos nas regiões mais agudas e a total flexibilidade para usar o vibrato e todas suas inflexões em função da frase. a sensação física que isso tudo proporciona, seria resumindo em uma palavra, controle! Na mão esquerda consegui visualizar melhor na perspectiva externa, talvez por sempre estudar as coisas relacionadas a arco em frente ao espelho. Percebi que distribuição de arco é algo que demanda bastante atenção minha, e o fraseado também é um aspecto que está em boa parte sob responsabilidade da mão do arco. Outra vez a conexão entre a sensação física e o resultado sonoro ideal, seria algo ligado ao controle dos movimentos e a clareza das intenções na minha cabeça.”*

V3: *“Treino da manhã (18 minutos)*

- *Me esqueci de verificar se a pulsação ficou regular.*
- *Tenho um bom tato sobre o espelho, porém não muito quanto ao resto do braço.*
- *Está difícil de deixar o vibrato mais livre.*
- *Imaginei variar um pouco mais o ponto de contato, mas não foquei em pensar na velocidade do arco.*
- *Ficou mais fácil de planejar o arco na passagem toda.*
- *Corrigi algumas desafinações.*
- *Notei que meus dedos estavam mais rígidos do que eu costumo ficar.*

Treino da noite (11 minutos)

- *Senti mais o braço do instrumento.*
- *Também consegui visualizar mais o "cavar" na corda.*
- *Tenho uma tendência de errar um dedilhado em um determinado trecho.*
- *Tentei manter uma regularidade na pulsação.*
- *As mudanças de cordas estão muito abruptas.*
- *O som do vibrato ainda está com uma qualidade razoável."*

V4: *"1a sessão: Senti dificuldade na concentração, pois ainda estava muito sonolenta quando fiz, então, facilmente a mente desligava, mas no geral, achei fácil pensar no trecho do repertório. Estou mentalizando coisas que quero na minha performance (gestos orgânicos, vibrato contínuo, arco livre, etc) e consegui trabalhar isso nas duas percepções (sinto agora que elas se complementam, numa é mais fácil de ver algo e na outra é mais fácil outro aspecto, mas passando pelas duas, fica uma noção clara e geral).*

2a sessão: Foi tudo bem, consegui visualizar nas duas percepções. Não senti tanta clareza das coisas como na primeira, mas acho que foi por causa do cansaço já do dia."

V5: *"Primeira sessão*

A concentração melhorou. Focar em cada mão de uma vez foi bom. Percebi que os dedos da mão esquerda acumulavam uma certa tensão. A mão direita fica um pouco perdida e com movimentos secos demais, sem suavidade. Tentei suavizar as trocas de arco e o som saiu melhor. Ainda sinto uma dessincronia entre as duas mãos quando junto elas. A mão direita desta vez que estava atrasada ...

Segunda sessão

A tensão dos ombros voltou e mais uma vez ela antecipa a colocação do instrumento na postura. Eu antecipo a tensão à sua causa! Por que raios eu faço isso?

A mão direita está meio confusa.

Fiz o trecho várias vezes rápido e tive de fazer devagar. As mudanças de corda pareceram ser mais suaves.

A concentração deu uma caída. Ela oscila muito durante o dia... uma coisa que preciso treinar ainda.”

V6: *“No estudo mental de hoje, pratiquei a XXX, analisando separadamente cada uma das mãos.*

Tive êxito na perspectiva interna. Na perspectiva externa não consegui focar 100% do tempo, mas me esforcei para tanto.

Observação sobre o dia 9, que esqueci de anotar: notei que na mão esquerda, estava colocando mais peso do que deveria nos dedos. Consegui tocar com menos peso dos dedos nas cordas.

Toquei também a XXX. Percebi que meus dedos se movimentavam juntamente com o estudo mental. Pratiquei uma vez mais tentando controlar os dedos para não acompanharem o estudo mental.

Praticando a mão do arco, notei que a cabeça fazia movimentos junto com o arco. Pratiquei novamente sem esses pequenos movimentos.”

V7: *“Acho que no dia anterior já acabei observando as sensações físicas.... Então hoje tentei observar ainda com mais clareza...*

Ao que me pareceu, tive mais facilidade ao observar a mão esquerda... As mudanças de posição leves e rápidas, o vibrato mais rápido e em todas as notas. Quanto a mão direita, percebi que deveria distribuir melhor o arco e movê-lo mais lentamente, de maneira a ficar um som contínuo, sem acentos... Logo no ataque, já pensei na mão direita relaxada, com o auxílio do cotovelo, iniciando o trecho, sem um ataque forte. Também observei a aproximação entre as cordas que se deve obter com o arco, não deixando “quebrar”, separar as notas dentro da frase; e para isso visualizei o arco antecipando o ângulo que deveria ter ao tocar a próxima nota em outra corda, resultando numa frase mais ligada, sem rupturas. Acredito que consegui sentir bem os movimentos, as sensações físicas.”

V8: *“Tarde*

Ao observar com mais atenção o movimento da minha mão pude notar que a problema de continuidade do vibrato e por consequência o fraseado maior não estava acontecendo por:

Tensão, embora meus dedos estejam relaxados eu procuro manter uma qualidade de som boa, porém estou segurando o muito o arco então o arco acaba não correndo o bastante Como estou controlando muito o arco, os dedos da mão esquerda acabam tensionando e ficando lento nas trocas de dedo

Noite

Na execução da noite, tentei imaginar novamente os mesmos fatores que estão fazendo com que os dedos e o arco fiquem tenso

Tentei reproduzir varias vezes o mesmo trecho onde em cada repetição do mesmo trecho colocava menos pressão e mais velocidade no arco até o ponto em que fluísse da maneira que eu imaginei

Conseguí descobrir o ponto certo para executar como imaginei

Porém, ao executar no instrumento ainda não consegui chegar ao ponto necessário, mas ao tocar eu tenho a sensação de que alguma coisa está estranha, como se não fosse o natural é isso começou a me incomodar pois agora eu sei qual é a forma e a sensação correta de executar esse trecho.”

V9: “Sessão 1: Consegui realizar o exercício proposto.

Sessão 2: Consigo ter mais controle e sensações reais em primeira pessoa. Em terceira pessoa, não tenho muito controle do que estou fazendo, não consigo observar bem a quantidade de crina, pressão do arco e nem um vibrato mais sutil.”

V10: “Manhã: Depois do trabalho de ontem, esta sessão foi bem mais fácil de ser executada. Consegui ter mais clareza no som que quero vindo do vibrato e mais precisão nas mudanças de posição, para isso tive que prestar atenção no quanto estava apertando os dedos na corda. Consegui fazer três vezes sem grandes problemas de imagem. Para a mão direita o processo também foi mais fácil que no dia anterior e consegui executar sem problemas de clareza na execução.

Noite: Apesar de estar bem cansado para esta sessão, consegui realizá-la sem grandes problemas. Foi um pouco difícil controlar o tempo em que a imaginação ocorria, o que sempre acontece quando estou cansado para fazer a sessão, mas, pensando no trecho todo, consegui fazer um grande avanço. No meu estudo físico deu para sentir uma grande diferença de confiança na hora de tocar e o número de acertos foi maior que o de erros pois os passos que eu tinha que seguir para tocar o jeito da forma que eu queria estavam bem mais claros na minha cabeça.”

V11: “- XXX, trecho das mudanças de posição.

Sessão 1

- **Mão esquerda:** *Ontem nem tinha pensado na questão da tensão, não tinha sentido ela tensa e também não senti hoje, mas quando a imagino, ela parece estar um pouco tensa, principalmente o dedão. Uma coisa curiosa é que apesar de estar tensa imaginei e senti as mudanças de posição bem leve, o que é uma coisa que estava acontecendo quando estava estudando. Os dedos caem no lugar certinho, então a afinação está boa; também consigo imaginar os dedos antecipando em casos de quarta. Não estava colocando vibrato no estudo por enquanto, pois queria focar na afinação e quando acelerar, não será necessário.*
- **Mão direita:** *Estava bem relaxada, com o peso na corda. Imaginei as molinhas, a região do arco (meio) e o ponto de contato (meio). O que foi um pouco difícil foi imaginar a mudança de cordas só pelo som das notas.*

Sessão 2

- **Mão esquerda:** *A experiência foi bem parecida com a anterior, só que dessa vez estava mais relaxada.*

Mão direita: *também foi bem parecida com a vez anterior, só que dessa vez a troca de cordas deu certo.”*

V12: “Senti que não rendi pois me sinto cansado, mesmo com tanta coisa para fazer.

Duração: 16 minutos

Fiz o mesmo processo. Percebi que quando eu entro em um pensamento que brotou, se eu estou distraído, eu paro de fazer as respirações. Minha hipótese é que se concentrar

nela e manter ao decorrer da sessão pode ser um jeito de me manter com o pé no chão, visto que ontem eu sentia ela o tempo todo.

Eu consegui novamente puxar a "foto" porém ainda tenho dificuldade em fazer a transição desse cenário para o cenário com o violino, o que me leva a ter que começar de repente, antes que eu comece a me distrair por estar sem meio para começar.

Estava cansado então mesmo fazendo as alternâncias em perspectiva, sinto que foram meia boca e não estava rolando, fiz 6 vezes eu acho, mas saindo de lá e vendo as lacunas só reflete como eu não estava engajado/presente naquilo. Havia também pensamentos paralelos em alguns momentos.

Parece que multi tela até no pensamento atrapalha haha

Percebi que coloquei o título errado nos últimos dois... Mas à essa altura talvez seja tarde demais para mudar o modo que registro, sei lá

Novamente, me senti desengajado com a sessão.

Fiz o processo, respirações, porém não consegui ficar imerso da mesma forma.

Tentei repetir como das outras vezes, porém o resultado não sai.

Sinto que não consigo enxergar direito a imagem. Estava inconsistente e não tinha prioridade, como se até aparecesse ao tentar pensar nas coisas, mas fossem tão visíveis quando o que eu enxergo no canto da visão, diferente de antes nos momentos em que enxerguei bem nítido, quase como se estivesse em um sonho lúcido.

O cenário do estudo estava menos detalhada, não tive a mesma liberdade, embora tivesse lembrado de destravar para abrir a case.

Não olhei dentro dela.

Tentei iniciar a rotina, fiz mais que 6, porém não consigo lembrar, similar à esta manhã, o que é novo e preocupante.

À medida que fui repetindo, foram ficando melhores, porém não saíram daquele estado previamente descrito.

Não se se é por conta do material que estou trabalhando ou por uma reflexão do estado psicológico.

Temo estar perdendo o entrosamento com a habilidade, não gostaria de perder o contato com esse lado do cognitivo.”

Dia 11: Durante seu estudo com o instrumento, selecione um trecho ou frase musical de uma obra que esteja estudando.

- Com os olhos preferencialmente fechados imagine-se executando esse trecho perfeitamente, da maneira que considera ideal. Concentre-se no som, na imagem e nas sensações dessa execução ideal. Se necessário, repita esse processo algumas vezes até ter uma imagem clara em sua mente. Você pode alternar a imaginação em primeira e terceira pessoa.
- Em seguida execute esse compasso com o instrumento (execução real, NÃO NA IMAGINAÇÃO). Compare as duas versões, a real e a imaginada. Qual ou quais foram as diferenças entre as duas versões em relação aos aspectos sonoros, visual e cinestésico? Identifique claramente e verbalize as diferenças
- Imagine novamente o trecho. Reforce as informações sensoriais sonoras, visuais e cinestésicas. Em seguida execute novamente o trecho.
- Alterne imaginação e execução real de maneira a tornar a execução real o mais próxima possível da imaginada.

V1: *“Quando fui imaginar fiquei um pouco nervosa porque é uma frase em que estou estudando bastante para torná-la mais musical...E mesmo mentalmente, eu acabei repetindo as 3 primeiras notas de uma ligadura, coisa que eu faço também quando estou estudando.*

Na primeira vez, mesmo a imaginária não ficou como eu gostaria mas mesmo assim teve pontos que foram diferentes da realidade, e são: ter mais expressividade na ligadura e conduzir melhor a frase, exagerar no piano.

Já na segunda vez, tocando, percebi que o meu piano foi mais piano, a condução no arco para cima foi um pouquinho melhor mas ainda tenho muito que melhorar e exagerar, principalmente no arco pra baixo.”

V2: *“O estudo de hoje foi incrivelmente motivador, pois pela primeira vez senti a eficácia desta prática de forma transparente. Na primeira vez em que toquei após imaginar o início do XXX nas duas perspectivas, pouco depois de começar desafinei em uma mudança de posição descendente e isso desestabilizou totalmente a continuidade do trecho, na segunda vez eu ainda desafinei em uma outra mudança de posição do mesmo trecho inicial, só aí percebi que estava imaginando algo diferente do que minha memória muscular estava condicionada a tocar, pois imaginava pequenas mudanças de posição seguidas, e ao tocar, minha mão esquerda automaticamente fazia algumas mudanças de posição por extensão, já que eu havia estudado previamente assim, depois disso, imaginei as mudanças como havia estudado e o resultado é que as mesmas saíram bem melhor do que costumam sair. A sensação foi de uma previsão de que determinada nota sairia afinada, seguida da concretização positiva dessa expectativa, e em uma visualização macro do trecho, me parecia estar totalmente no controle de tudo, antecipando em minha mente o que minha mão executaria segundos depois, achei muito eficiente. Para responder as perguntas do email, as diferenças no quesito sonoro, se deram por eu sempre imaginar algo parecido com o que costumo ouvir em gravações o que obviamente não é uma realidade para o meu som, dado o violino e minha técnica. No contexto visual, acho que isso que descrevi anteriormente se encaixa nesse parâmetro, já que o problema das mudanças de posição era algo entre o visual e o cinestésico.”*

V3: *“Primeira rodada*

- *Procurei me preparar ao máximo no imaginário pra tocar no real.*
- *Errei alguns dedilhados e não fiz quase nenhuma dinâmica.*
- *Senti que faltou na minha imaginação um pouco mais de "riquezas" do arco.*
- *Mudança de posição ficou um pouco imprecisa.*

Segunda rodada

- *Não percebi que estava errando o acidente na imaginação.*
- *spiccato ficou muito curto.*
- *No geral, a técnica precisa aparecer mais.*
- *Também esqueci de deixar o trecho mais organizado no ritmo.”*

V4: *“1a sessão: Foi bem interessante. Percebi que o som na minha mente estava bem longe do que o real. Consegui então trabalhar bastante da sonoridade. Outro aspecto que achei muito interessante foi que o trecho que escolhi tinha grupos de semicolcheias (então a digitação e articulação dos dedos são importantes) e cada vez que eu mentalizava esses trechos focando nisso, quando tocava (no real) saía melhor.*

2a sessão: O que eu percebi foi a diferença gritante entre meu som real e o imaginário. A cada repetição (alternando mental e real) fui tentando aproximar o som físico ao imaginado, mas não consegui alcançar. Ficou a dúvida se o real precisa ser mais trabalhado ainda ou se estou com um som ideal imaginado muito fora da realidade.”

V5: *“Primeira sessão*

Muito mais prático aplicar logo em seguida o estudo real. A primeira execução foi bem inferior ao ideal imaginado, mesmo que esse ideal ainda não seja lá um ideal. Mas na primeira vez que toquei depois do estudo mental já senti uma brusca diferença no braço direito. Ele estava mais livre e até mais leve, menos rígido até.

Depois treinei as trocas de dedos da mão esquerda e melhorou um pouquinho também. Também ajudou na fluência da frase.

Segunda sessão

Teve uma hora que eu misturei os dois tipos de estudo. Foi muito esquisito e bom, pq eu “instalei” o estudo mental no estudo real e então tudo era avaliado, mas não de uma forma negativa, mas sim analítica. Vejo o quanto isso é importante pra poder desvincular o erro da visão negativista da própria performance e estudo. Porque não há julgamento de valor, apenas observações válidas e junto com soluções. As soluções vêm mais rápidas no estudo mental e elas não partem de várias tentativas, mas de uma observação pontual. Eu percebi o problema nos dedos da mão esquerda, por exemplo, não estavam devidamente colocados no espelho e rapidamente soube que devia mexer no ângulo do cotovelo. É algo simples, mas que poupa bastante o trabalho de um terceiro pra me avisar...”

V6: *“No estudo mental de hoje, visualizei e toquei o primeiro trecho da XXX.*

Na primeira vez, notei uma diferença no peso do arco real x arco imaginário. O real pesava mais. Do ponto de vista visual, notei que no estudo mental eu pude enxergar o arco fazendo um círculo no início da execução, ao passo que no real, tive que tentar 2 ou 3 vezes até conseguir fazer esse círculo. Do ponto de vista sonoro, percebi que a quebra dos acordes era mais leve na visualização do que na execução real.

Na segunda sessão, tentei sentir mais o peso do arco e perceber melhor o som da quebra dos acordes. Ao tocar com o instrumento real, pude perceber que o peso do arco se aproximou mais do real, embora não 100%, assim como a quebra dos acordes. O círculo antes do acorde inicial saiu de primeira.”

V7: “Bom, eu escolhi um trecho do XXX, do concerto de XXX.

Primeiramente não sei por que tive dificuldade de visualizar o momento inicial do violino na posição e etc; aí imaginei novamente meu quarto e consegui visualizar. As primeiras execuções na minha mente não foram tão boas... Eu ouvi a execução ideal, porém acho que me concentrei mais no som do que na imagem e nas demais sensações. Quando fiz a execução real, a diferença foi que eu senti os movimentos e as sensações da execução, mas estava desafinado. Depois, nas próximas vezes, me atentei mais à imagem e ao que traria a execução ideal... Então, quando fiz a execução real depois, foi muito legal!!! Os problemas de afinação estavam menores porque na minha mente eu tinha visualizado as mudanças de posições adequadas para que soasse afinado e também a maneira como os dedos estavam sobre as cordas!”

V8: “Manhã

O trecho imaginado foi o primeiro tema do segundo movimento do concerto para violino XXX

Ao executar mentalmente imaginei o som que eu gostaria de reproduzir com as características do meu instrumento

Imaginei o movimento do braço, a velocidade do arco, o relaxamento dos dedos da mão esquerda e direita

A execução no violino está melhorando aos poucos, o controle de arco está mais equilibrado

Noite

Imaginei o mesmo trecho

Consegui obter um pouco mais de qualidade no som

Quando executei no instrumento percebi uma execução mais relaxada e suave em comparação com as execuções dos dias anteriores.”

V9: *“Sessão 1: Ficou muito melhor quando toquei realmente. A principal diferença entre o imaginado e o real é a afinação, e som sujo. Mas em relação a direcionamento de frase, divisão de arco, e clareza do que quer realmente fazer ajudou muito.*

Sessão 2: Foi mais rápido encontrar os problemas e corrigi-los. Essa visualização antes de tocar e a comparação evita a repetição sem objetivo.”

V10: *“Tarde: Escolhi o trecho em que começam as tercinas de colcheias na primeira página do concerto XXX. Minha grande dificuldade neste trecho é manter o tempo sem deixar com que as colcheias fiquem irregulares ou que as mudanças de posição entre cada grupo saiam desafinadas. Executei a primeira vez na imaginação no tempo em que acho real e o som vinha bem antes da imagem, eu ficava em dúvida nos lugares certos da mão esquerda e do arco e acabava atrasando a imagem por conta disso. Depois executei no instrumento e me surpreendi por minha intuição estar mais forte que minha memória pois a execução real foi mais fácil que a da imaginação. Na segunda vez que imaginei fiz o estudo rápido-lento parando a cada novo grupo de colcheias. Ao executar com o instrumento senti mais segurança nas mudanças de posição (fiz como na imaginação). Na terceira e última vez que fiz o exercício fiz uma vez num tempo menor que o ideal, na imaginação, mas sabendo exatamente o som e imagens que queria tanto da mão esquerda quanto do arco; desta vez a imagem do cenário falhou um pouco mas a execução toda deu certo. Fiz com o instrumento no mesmo andamento que na imaginação e parece que concretizei um pouco o que deveria fazer.*

Noite: Fiquei com muuuuita preguiça de fazer essa sessão e deixei pra fazer quando estava bem exausto do meu dia, mas fiz. Consegui bons resultados pois dessa vez não precisei fazer o estudo rápido-lento, só precisei tocar duas vezes em andamentos menores e depois

toquei duas vezes no andamento ideal. A imaginação do cenário foi bem melhor porque cada vez que executava na realidade gravava o ambiente a minha volta e aplicava na minha imaginação.”

V11: *“Tive que repetir para chegar no ideal com a sensação dos movimentos e a visualização bem próximas do real quase dez vezes (não contei exatamente quantas vezes foram, mas sei que foram bastante), mas mesmo assim não sei por qual motivo não conseguia sentir isso como algo que conseguiria fazer, é como se parecesse falso; sabe aqueles sonhos super reais, mas aparece um elemento mágico tipo unicórnio e parece muito real, mas aí você percebe que é um sonho, a sensação foi tipo essa.*

Bem, no instrumento saiu bem longe do que queria, apesar de saber toda a parte teórica para soar como quero e ter uma ideia de quais movimentos deveriam ser feitos e, conseqüentemente, as sensações que eles implicam; meu corpo dá um grande bug e não consegue colocar tudo isso em prática. Não posso dizer que saiu ruim também, na verdade teve uma pequena melhora fazendo dessa forma, mas ao colocar o ideal e a realidade, consigo ver o grande buraco que existe entre essas duas esferas. Verbalizar as diferenças foi difícil, pois eram várias, mas pelo menos deixou bem exposto os meus erros no violino, então pelo menos posso traçar um planejamento de estudo mais eficiente.

Tentei imaginar de novo, mas parece que depois de executar no violino, o que fiz fica tão impregnado no corpo e na memória, que quando tento imaginar a versão idealizada ela não soa tão bem quanto a primeira vez que imaginei; com certeza soa melhor do que o que faço na vida real, mas parece que alguns vícios meus ficam refletidos. Então tive que repetir mais algumas várias vezes para conseguir chegar na versão idealizada que consegui chegar na primeira vez.

Repeti esse processo mais duas vezes, senti que a cada vez estava um pouquinho melhor algumas coisas como distribuição de arco e planejamento de vibrato, assim como algumas mudanças de posição que tenho dificuldade, o que é bom. Mas, ao mesmo tempo, senti que estava um pouco afobada e nervosa, porque sei que não consigo, pelo menos agora, atingir o som ideal e para mim ele parecia um pouco longe.”

V12: *“Diferente das outras sessões, onde através do relaxamento podia filtrar os estímulos enquanto imerso, esse na primeira vez foi difícil imaginar do mesmo jeito.*

As diferenças entre eles foi bem presente no controle do vibrato, e na menor chance de dar ruim, por ser imaginado.

No entanto, foi possível ter uma clareza melhor por ter, dentro do modelo idealizado, um contato melhor do que era necessário para cada detalhe divergente do que foi executado, permitindo uma organização mais fácil do estudo quanto à qual dificuldade focar.

Ainda tenho dificuldades em adaptar a visualização ao tentar trazer o mesmo tipo de experiência para o ambiente de estudo.

Talvez não seja para ser o mesmo tipo...

Similar à uma sessão anterior, ao deixar de levar em conta um critério, a turbulência tornava o cenário não-ideal.

Dessa mesma forma, mesmo que eu imagine uma versão idealizada, ao fazer o real, o real falha ao deixar de pensar em um critério simultaneamente aos outros ou ao lidar com um fator que não tinha sido levado em conta na imaginação.

No geral, não sinto tanto progresso comparado à antes.

Dia 12: Durante seu estudo com o instrumento, selecione um trecho de uma obra que esteja estudando. Esse trecho deve ser um recorte que compreenda, por exemplo, a primeira página de um concerto, a primeira sessão completa de uma obra, com duração aproximada de 60 segundos de música.

- Com os olhos preferencialmente fechados imagine-se executando esse trecho perfeitamente, da maneira que considera ideal. Concentre-se no som, na imagem e nas sensações dessa execução ideal. Se necessário, repita esse processo algumas vezes até ter uma imagem clara em sua mente. Você pode alternar a imaginação em primeira e terceira pessoa.

- Em seguida execute esse trecho com o instrumento (execução real, NÃO NA IMAGINAÇÃO). Compare as duas versões, a real e a imaginada. Qual ou quais foram as diferenças entre as duas versões em relação aos aspectos sonoros, visual e cinestésico? Identifique claramente e verbalize as diferenças

- Imagine novamente o trecho. Reforce as informações sensoriais sonoras, visuais e cinestésicas. Em seguida execute novamente o trecho.
- Alterne imaginação e execução real de maneira a tornar a execução real o mais próxima possível da imaginada.

V1: *“Mentalizei a primeira página do XXX. E ao tocar, as diferenças foram que mentalmente as respirações são mais longas e tranquilas, as dinâmicas são mais exageradas, tenho mais controle do meu arco e os meus trinados são melhor digitados. Na segunda mentalização, foquei e fiz algumas repetições só dos trinados porque sei que o problema não é somente a mão esquerda, mas que estou gastando mais arco que deveria principalmente na resolução. E fiquei feliz que quando toquei, um dos dois trinados ficou melhor, tentei esperar mais para finalizar as frases mas parecia que "estava ficando para trás" no tempo.”*

V2: *“O estudo de hoje não foi tão produtivo quanto poderia ser, tentei por várias vezes me concentrar mas sem sucesso, acho que usei metade da concentração que vinha empregando nos estudos anteriores e conseqüentemente foi tudo mais nublado do que vinha sendo. As principais diferenças entre a execução imaginada e a real, acredito ter sido a inexistência de imprevistos na imaginação, por exemplo, da primeira vez que imaginei me concentrei em tudo que considero relevante para tocar a primeira página do XXX bem, divisão de arco, ponto de contato, diferentes tipos de vibrato, dinâmicas, afinação e outros aspectos, porém, quando fui executar pela primeira vez, aconteceu uma desafinação na frase inicial e tudo que estava idealizado na minha cabeça para a folha inteira ficou meio abalado. em seguida mudei a imaginação para a perspectiva externa e de alguma forma considerei a possibilidade de alguma das notas não estarem totalmente afinada e mesmo assim o trecho seguia normalmente, quando executei em seguida o trecho saiu todo mais afinado e com as ideias que tinha idealizado na minha cabeça muito mais próximas da realidade do que na primeira vez. Mas ainda assim, nenhuma das execuções foram totalmente fiel ao que tinha imaginado anteriormente, tanto no quesito sonoro, quanto no cinestésico e visual.”*

V3: *“Rodada 1*

- *Fiquei com o violino mais baixo na execução real.*
- *Vibrato ainda preso.*
- *Melhora nos fraseados.*
- *trilos ficaram mais rápidos.*
- *trechos ficaram picotados no andamento.*
- *Erros na memorização (arcadas).*

Rodada 2

- *Corrigi melhor as mudanças de posição.*
- *Muito mais musical que antes.*
- *Fica mais fácil visualizar os detalhes na segunda rodada.*
- *Comecei a ouvir o acompanhamento da peça enquanto imaginava.*
- *Som da corda mi melhorou bastante.*
- *Ombro subiu muito durante a execução pra ajudar no vibrato e mudanças de posição.”*

V4: *“1a sessão: Tive que gastar um tempinho para memorizar melhor o trecho na minha mente (mais revisão das notas mesmo), mas depois disso, consegui pensar nos tipos de vibrato que queria, pois na minha mentalização eu via que era um aspecto importante na sonoridade que buscava. Sobre o som, ainda tive aquela diferença entre “imaginado” e “real”, mas na última repetição que fiz, fiquei muito contente com o resultado.*

2a sessão: Esta sessão dialogou bastante com o estudo físico. Eu mentalizava uma vez o trecho e depois tocava, assim, conseguia ver a diferença entre o “imaginado” e o “real” e o que precisava buscar para alcançar. Trechos de digitação (semicolcheias) foram bem influenciados.”

V5: *“Primeira sessão*

Fazer com um trecho maior foi proveitoso. Percebi que dessa vez minha atenção foi majoritariamente pra mão esquerda. Percebi que melhorou minha fluência nas frases, o arco não parecia estar tão perdido como antes. Mas por ser um trecho maior, eu logo né perdia na velocidade e ia aumentando sempre sem perceber. Só percebia quando travava por estar muito rápido. As tensões diminuíram

Segunda sessão

Ajudou muito na memorização e na consolidação dela. Se estava pouco firmado na nos dedos, me dava um branco mentalmente. Como se bem existisse nota. Trechos que eu tive muita dificuldade de memorizar, vincular uma frase com a outra, ficaram mais fáceis com o estudo mental quando eu ficava em não parar e travar.

Ainda tenho dificuldade em conseguir né imaginar tocando o ideal. O máximo que consegui foi imaginar sem travar em algum texto, mas quanto à som e movimentação, sinto ainda que não consigo reconstruir uma visão idealizada.”

V6: *“Toquei o trecho inicial da XXX, procurando fazer as "molinhas" nos dedos do arco funcionarem (ainda são um desafio para mim). No estudo mental, errei algumas vezes, mas procurei corrigir. Após praticar umas 2 vezes mentalmente, toquei o trecho e percebi que soava um pouco diferente do estudo mental, além das molinhas não funcionarem tão bem quanto no estudo mental.*

Refiz o estudo mental, prestando atenção aos detalhes. Consegui tocar com o instrumento em seguida e ficou muito mais fácil.

Repeti o estudo mental e, ao tocar novamente com o instrumento, ficou mais fácil ainda.”

V7: *“Nas primeiras vezes achei mais difícil visualizar a execução ideal, porque como conversamos, eu pensava em algum grande solista tocando. Depois que entendi que era a minha execução ideal, fez muito mais sentido! Principalmente na segunda vez da segunda sessão. Antes de visualizar eu comecei a pensar nos trechinhos que estavam com mais problemas e então comecei a imaginar a minha execução ideal. Foi muito bacana que na minha mente eu sentia meus dedos mais leves e enxergava a forma que eu deveria fazer pra afinar... Quando fui tocar realmente, várias coisas que eu consegui por atenção e perceber o que estava sendo feito para soar de maneira ideal na minha mente, tinham melhorado bastante!”*

V8: *“Manhã*

Selecionei a primeira página do segundo movimento do concerto XXX

Ao imaginar todos os pontos da primeira página, procurei escutar todos os trechos com qualidade de som que eu gostaria de atingir, executando os fraseados, dinâmicas e expressões diferentes para cada trecho

Consegui projetar a imagem tanto vista em primeira pessoa, quanto com um olhar de fora e pude notar alguns erros que não havia notado em execuções anteriores

Ao realizar o trecho no violino, percebi os pontos trabalhados no estudo mental, e a execução se tornou mais rápida e precisa

Tarde

Selecionei o mesmo trecho, a primeira página do segundo movimento do concerto XXX

Ao executar, consegui um pouco mais qualidade sonora, tive uma melhora em diferenciar os pianos e os fortes, diminuendos e crescendos, e em identificar os fraseados que eu gostaria de executar no trecho

Ao executar no violino, consegui executar com um pouco mais de facilidade e qualidade o trecho trabalhado no estudo, porém ainda precisa ser lapidado e alguns pontos trabalhados mais a fundo.

Porém, a maior parte dos trechos imaginados começou a se parecer com o imaginado durante o estudo.”

V9: *“Sessão 1: Fiz uma coisa diferente. Imaginei um ideal, e quando comecei a tocar (de verdade) toquei pensando como se eu estivesse imaginando, e foi surpreendente! Saiu tudo como eu imaginei, o que eu esqueci de imaginar não saiu, mas o que saiu foi como eu imaginei.*

Sessão 2: A maior dificuldade é que tudo tem que estar de cor e consciente, e nesse momento não estava. Ex: nesse trecho vou fazer um vibrato assim, usar essa quantidade de arco, essa intensidade etc. Não dá para ir no automático, porque não dá para criar uma imagem precisa se você não sabe o que quer fazer. Mas isso é bom, torna o estudo

consciente.”

V10: *“Manhã: escolhi a primeira página do concerto XXX. A maior diferença entre tocar a primeira vez imaginando e na realidade foi ajustar a mão esquerda à velocidade ideal. Minha mão esquerda não acompanhava meu arco na parte das colcheias, onde as notas não estavam regulares, e na parte das oitavas a afinação que foi o problema, principalmente na corda Mi. Outro problema que notei foi um pouco de som sujo nas colcheias, creio que o arco não estava no ponto de contato adequado. Nas outras duas vezes que tentei o problema foi ficando menor mas não cheguei à perfeição ainda, ainda acho esse começo muito difícil.*

Tarde: Decidi escolher o mesmo trecho para construir mais coisas (foquei no trecho das colcheias e oitavas). Na minha imaginação, primeiramente separei os pontos de mudança de posição e formas de mão que eu iria usar em cada posição, depois imaginei o lugar exato do arco que eu queria estar para cada arcado e o quanto de arco que eu iria usar. Depois de unir as duas coisas, tanto no trecho de colcheias quanto no trecho de oitavas, toquei o trecho todo (na minha imaginação). Depois realmente toquei com o instrumento, foi outra coisa, as informações do que eu tinha que fazer estavam bem mais organizadas e automatizadas, todos os movimentos estavam mais naturais. Não foi uma execução perfeita mas foi uma execução muito fluída. Nas próximas repetições senti a mesma melhora, ganhei muito mais confiança para tocar esse trecho.”

V11: *“Como dessa vez era um trecho maior, tive bastante dificuldade de visualizar a versão ideal, simplesmente porque nem tudo estava decorado, não me lembrava de todas as notas, então ficava travando, conseqüentemente, não tinha memorizado então nem a sensação motora nem a questão visual, já que não ia de jeito nenhum. Então antes de fazer isso tive que ficar dando uma boa olhada na partitura e pegar no violino para testar a minha memória, seja lembrando pela sensação motora ou pela estrutura do trecho.*

Após fazer isso, fiquei quebrando a cabeça várias vezes para conseguir chegar numa versão que falasse que é o ideal. Muitas vezes pelo caminho imaginava sem querer eu errando um trecho, às vezes porque não está muito seguro na vida real mesmo outras vezes nem sei por que estava errando, uma hipótese minha é que como tive que gravar para a aula e estava nervosa e ficava errando de nervosismo mesmo, acabou internalizando isso e sem querer trazendo para o estudo mental. Mas, depois de repetir

várias vezes consegui ir aos poucos eliminando isso e chegar numa versão que considerasse legal, porém não ideal, porque não conseguia imaginar todos os movimentos para chegar no som que imagino que seja ideal, por mais que tente, parece falso.

Peguei o violino e pensando nos movimentos que imaginei e que teria que fazer para alcançar o som que queria. A primeira vez saiu na verdade bem torta, como se o meu corpo ainda estivesse assimilando o que tinha que fazer, às vezes sinto que o meu corpo e a minha cabeça não trabalham em total harmonia, para a minha cabeça algumas coisas são muito óbvias e consigo ter uma ideia de como executar, mas quando tento passar para o corpo, ele fica abestalhado com as informações, não conseguindo reproduzi-las. Então, posso dizer que as diferenças foram enormes.

Fiz esse processo três vezes no total, mas demorou bastante cerca de 35 minutos no cronômetro, e a parte que mais demorou foi justamente imaginar. Mas a cada vez, na prática foi um pouco melhor, longe do ideal, mas melhor. Pela terceira vez, consegui notar que consegui resolver um pouco da clareza de passagens rápida e enxergar melhor a distribuição de arco para conseguir realizar as dinâmicas pedidas, o vibrato também saiu um pouco melhor, não foi aquele vibrato com diferenças extraordinárias, até porque não sei como fazer isso direito, mas já foi melhor do que antes.”

V12: “Tinha aquecido com escala, dei uma olhada no espelho para reforçar a imagem que deveria ser criada.

Fui seguindo o percurso da primeira folha do XXX.

Conseguia visualizar mesmo sendo uma imagem meio "opaca", apenas a silhueta da mão na distância/tamanho que ela estava. Estava me guiando mais pelo tato-auditivo enquanto pensava em como o dedilhado aparentava.

Na imaginação, senti que estava fazendo o movimento mais tenso do arco, que deu uma sensação de "inconsistência" do que foi feito para o som que eu queria tirar, então voltei um compasso e tentei imaginar uma sensação mais relaxada, para poder tirar o som.

Parei por um instante para anotar um asterisco na partitura no compasso que isso ocorreu.

Continuei, cheguei no trecho que fica em quarta posição, pelo guia do tato eu senti que o 1o dedo caiu errado. imaginei de novo buscando a memória dele caindo tranquilo.

A mesma coisa ocorreu no trecho de oitavas.

Foi legal porque eu senti que consegui desenvolver o trecho antes mesmo de tocar. Na hora de tocar o trecho com a tensão no arco, não tive o mesmo problema que imaginei e consegui fazer ele como queria tranquilamente.

Testei olhando mais na perspectiva em 3a pessoa, mas na hora de comparar, depois de executar, parecia haver um conflito na "tradução", já que no espelho mostrava o sentido contrário do que era imaginado...

Enquanto passava pela segunda vez no teste em terceira pessoa, acabei pensando no ângulo pelo qual o arco entra. Parei nele um pouco porque queria entender, e acabei descartando o jeito que eu fazia para testar o novo.

A mesma coisa aconteceu pensando na memória tátil e em como isso "aparentaria", em um trecho que tem um desacelerando que ainda não havia incorporado.

Eles saíram com mais facilidade ao parar para apenas simular, do que antes.

Apesar do conflito, consegui visualizar um pouco melhor que a sessão anterior!

Dia 13: Durante seu estudo com o instrumento, selecione um trecho de uma obra que esteja estudando. Esse trecho deve ser um recorte que compreenda, por exemplo, a exposição de um concerto ou sonata, ou uma peça curta completa, com duração aproximada entre dois ou três minutos.

- Com os olhos preferencialmente fechados imagine-se executando esse trecho perfeitamente, da maneira que considera ideal. Concentre-se no som, na imagem e nas sensações dessa execução ideal. Se necessário, repita esse processo algumas vezes até ter uma imagem clara em sua mente. Você pode alternar a imaginação em primeira e terceira pessoa.

- Em seguida execute esse trecho com o instrumento (execução real, NÃO NA IMAGINAÇÃO). Compare as duas versões, a real e a imaginada. Qual ou quais foram as diferenças entre as duas versões em relação aos aspectos sonoros, visual e cinestésico? Identifique claramente e verbalize as diferenças

- Imagine novamente o trecho. Reforce as informações sensoriais sonoras, visuais e cinestésicas. Em seguida execute novamente o trecho.

- Alterne imaginação e execução real de maneira a tornar a execução real o mais próxima possível da imaginada.

V1: *“Imaginei o XXX e as principais diferenças são, mentalmente eu tenho mais calma e mais controle do que quero fazer musicalmente, eu sinto a música, a melodia, as terminações de cada frase, meu vibrato é contínuo, meu arco é livre e caminha com as frases melhor. Quando fui tocar, fico apreensiva principalmente com os primeiros pentagramas por ser a introdução de uma peça tão "triste" e pesada. Meu vibrato ficou preso e o arco ficou com um som de piano infantil, as frases parece que nunca tem arco suficiente coisa que mentalmente não acontece, o forte é sempre bem forte e imponente. O que fiquei feliz é que as escalas do final da peça, os dedos da mão esquerda foram mais relaxados.”*

V2: *“O estudo de hoje foi muito interessante pelas sensações que tive ao realiza-lo, diferente dos outros dias, hoje me pareceu que a etapa mental assumiu um papel didático no meu estudo diário, nunca tinha pensado no estudo mental com esse aspecto, mas confesso que foi de uma ajuda gigantesca. Na primeira vez que imaginei a exposição inicial do XXX, prestei bastante atenção aos aspectos sonoros e visuais do trecho em questão, quando fui toca-lo, tive vários acidentes de percurso e minha execução não chegou nem próximo do que eu havia imaginado. Em seguida, tive um foco maior nos aspectos sensoriais do trecho, como eu realmente percebia meus braços, mãos e dedos quando estava tocando e o resultado foi que ao tocar, tudo foi muito mais próximo do que havia imaginado, e é importante ressaltar que mesmo quando estava tocando de verdade o trecho, minha cabeça ainda estava focado nos aspectos sensoriais do trecho e buscando ser o mais próximo o possível do que havia imaginado, o resultado foi uma interpretação muito boa e bastante fiel ao que imaginei. Fiz o processo mais algumas vezes, pensando sobre pequenas falhas que tivera na execução anterior e em como solucionar-las, o resultado foi bastante animador também, pois apenas o fato de identificar um erro e refletir sobre ele, fazia com que na vez próxima vez que tocasse, a atenção diferenciada para o trecho do erro por si só já resolvia o problema e eu não errava, justamente por isso enxerguei o estudo mental de hoje como uma espécie de professor da minha performance.”*

V3: *“Houve uma melhora considerável na qualidade sonora e fraseados! O trecho selecionado nunca foi praticado sem partitura e na tentativa houve uma margem de acertos bem grande.*

Passagens que tenho pouco "feeling" (na imaginação) caíram de qualidade e tive algumas dúvidas para onde os dedos iam.

Talvez o grande problema seja a minha tendência de mudar as articulações, pois aparece na minha imaginação trechos de gravações famosas que acabam destoando do estilo das outras frases.”

V4: *“1a sessão: Foi bem interessante para ver o que estava memorizado ou não. Outra coisa que percebi foi que minha mente parecia estar adiantada um momento na hora de tocar (mas foi em algumas vezes) e sentia que influenciava diretamente na qualidade daquilo que eu toco. Não consegui repetir para ver mais sobre isso porque minha mente demorou muito para se concentrar.*

2a sessão: A mentalização revelou alguns pontos que não estão bem memorizados. Consigo ouvir bem a voz do piano (não só como um mero acompanhamento). Mas a parte prática não achei tão interessante (principalmente em relação ao recurso de antecipação da mente) quanto à primeira sessão.”

V5: *“Primeira sessão*

A grande diferença entre as duas performances foi a qualidade dos movimentos sincronizados. As duas mãos, direita e esquerda não estão conectadas no estudo real. No estudo mental eu consegui diminuir essa dificuldade e com o resultado consegui melhor som e articulação não tão dura.

A concentração no estudo mental também é bem melhor, com menos erros e travos bem menos se eu penso em não travar. O que não aconteceu tão bem no estudo físico.

Segunda sessão

Houve um maior relaxamento no estudo mental, eu estava mais consciente dos locais que começavam a ter tensão e conseguia desfazê-las. No estudo físico eu não tenho tanta percepção assim sobre elas.

Mas na vida real, tive mais facilidade em prestar atenção em mais de uma coisa ao mesmo tempo. O que ainda não é possível no estudo mental, mas acredito que seja por prática mesmo.”

V6: *“No estudo mental de hoje, me concentrei na XXX.*

Tive o seguinte pensamento: eu poderia fazer o estudo mental a partir do conceito abstrato da peça tocada. Ou seja, em vez de me prender aos dedos e arcada que costumo fazer, talvez eu pudesse pensar na musicalidade da peça, da forma que eu imagino que seria a ideal de se ouvir.

Não consegui fazer isso 100% do tempo e observei que para fazer isso melhor talvez fosse mais interessante a partir do ponto de vista da terceira pessoa.

Também pude perceber que quando fui tocar no instrumento real, observei alguns detalhes musicais que tinham passado despercebidos no estudo mental. Observei também que o som pareceu mais forte no instrumento.

Pratiquei novamente o estudo mental. Tentei focar na terceira pessoa. Notei que ao tocar o instrumento real, a música fluiu com muito maior naturalidade, ficou mais musical. E ficou mais parecida com o estudo mental. No estudo mental, percebi que houve duas distrações, quando meu pensamento foi invadido por tarefas que estavam pendentes. Tentei me concentrar mas foi difícil. O mesmo ocorreu quando pratiquei o instrumento. Anotei num post-it essas preocupações logo em seguida

Pratiquei novamente o estudo mental. Dessa vez, procurei aliar o estudo da musicalidade na primeira pessoa (na primeira parte) e na terceira pessoa (na segunda parte da XXX), mas vinculando fortemente ao instrumento e a todas as sensações auditivas, táteis e visuais. Lembrei de muito mais detalhes durante o estudo mental. Quando fui tocar o instrumento real, a performance ficou muito mais fácil e parecida com o estudo mental.

Um aprendizado: fazer o estudo mental e comparar com o real, repetindo o procedimento mais de uma vez pode dar resultados incríveis...”

V7: *“Senti mais dificuldade de visualizar no começo, eu ouvia bem a execução ideal mas não conseguia sentir e visualizar com tanta clareza, aí quando fui tocar de verdade, eu me lembrei da execução mental, mas os errinhos que eu estava cometendo antes estavam*

todos lá. Mas depois foi melhorando, tentei me concentrar mais e tentar ver também pela perspectiva externa; consegui ver os movimentos da mão direita, o movimento dos dedos, etc. Intercalei também com a perspectiva interna. A visualização ficou bem melhor... notei também que alguns trechos eu tive mais dificuldade pra visualizar do que outros, acho que os trechos que são mais difíceis, com a velocidade mais rápida eu não conseguia ver minha mão esquerda muito bem...

Tinha um trecho que não estava saindo e tentei “estudar” ele rapidamente e mentalmente, pensando nas mudanças de posição que tinha, no movimento dos dedos. Quando fui pra execução real, o trecho saiu! :) Eu acho isso muito legal mesmo, o quanto a gente pode aliar o estudo mental pra otimizar nosso estudo diário!”

V8: “Manhã

Nessa parte do estudo mental, selecionei a exposição do segundo movimento do concerto XXX

Consegui imaginar com mais facilidade os detalhes da execução

Consegui sentir os movimentos do arco, o movimento dos dedos da mão esquerda

Durante a execução no violino obtive um pouco mais de progresso, com os movimentos e sensações mapeadas durante as seções do estudo mental o concerto começou a fluir com mais facilidade

Tarde

Em comparação com execução da manhã, consegui sentir a respiração, as expressões necessária para executar determinado fraseado, ou um trecho muito expressivo

E quando fui experimentar no violino, a expressividade estava um pouco mais orgânica, um pouco desequilibrada mas um pouco mais organizada.”

V9: “Sessão 1: Idem ao Dia 12.

Sessão 2: Idem sessão 1.”

V10: *“Noite: essa sessão foi bem fácil. Escolhi da primeira à terceira página do concerto XXX. Consegui organizar muito bem o que tinha que fazer, só a execução que teve*

algumas falhas porque nem tudo estava bem conectado. Ainda falta o link entre cada trechinho. Das vezes que repeti senti que houve um pouco de melhora, mas ainda sim tinha alguns trechos de falha quase que total. A imagem do cenário falhava algumas vezes na minha imaginação porque eu estava bem mais concentrado em criar os links de trecho a trecho para dar mais fluidez à música.

Manhã: nesta sessão eu acho que consegui concretizar um pouco mais das conexões que fiz entre os trechos, tive mais problemas com as pessoas conexões que se davam por saltos grandes de corda ou que exigiam uma grande precisão no ponto de contato. A imagem do cenário falhou em alguns trechos também e às vezes a imagem se acelerou mas consegui controlar bem a imagem e principalmente o som.”

V11: *“Não tenho muito o que escrever sobre o estudo de hoje, pois foi muito parecido com a experiência dos dois dias anteriores, porém mais difícil já que o trecho para trabalhar era maior. Levei um pouco mais de tempo dessa vez, primeiro porque o trecho era maior, segundo justamente por ser um trecho maior tive que repetir mais vezes mentalmente para chegar à versão que queria. Também repeti três vezes igual a ontem.*

Fazendo esse estudo, cada vez mais percebo como sou preguiçosa para memorizar, pois esse foi um grande empecilho para fazer todo o processo mental de forma mais fácil e rápida, já que a visualização dependia que tivesse pelo menos todas as notas do trecho decoradas.

Algo que foi um pouco diferente, é que dessa vez senti um pouco de dor de cabeça depois de fazer o estudo mental, mas nada demais.”

V12: *“Vai chegando nessas últimas sessões, sinto que os relatórios ficam meio repetitivos porque realmente não tem nada muito de novo...”*

Apenas uma frequente sensação de que ficou mais tranquilo fazer as coisas. Hoje quando tava passando a peça, "aqueci" com escala, porém antes de tocar, decidi fazer o percurso.

Quando fui fazendo, parei em trechos que sentia dificuldade para repassar e ir "sentindo" hipóteses na simulação. Parei o trecho, voltei, tentei ver o que tava fazendo de novo para reafirmar e não esquecer, seguí. Fiz o percurso de novo, com as mudanças.

Fui tocar, as coisas foram fluindo. Quando cheguei no trecho, ao invés de já saber como iria fazer e falhar, o que me levaria a isolar o trecho (na execução real) para desenvolver

ele, acabou que eu senti que tinha um controle melhor. Não fiquei tão afobado nos trechos mais enérgicos e, mesmo tendo o mesmo andamento, pareceu estar um pouco menos rápido e mais confortável.

Consegui visualizar meu quarto enquanto tocava! Mas isso só rolou mais nos primeiros compassos, a visualização caiu à medida que foi avançando na peça.

Isso ajudou a gerar um possível novo ponto de referência para o quão tranquilo/seguro estou com o trecho, visto que o começo era a parte com a qual estava mais familiarizado.

Percebi também que, apesar de tornar mais fácil, se tecnicamente não tá muito okay, não sai mesmo revisando algumas vezes na simulação.

Com exceção desses momentos que ainda precisa desenvolver, o resto das partes eu senti que ficaram mais conectadas entre si, mas como ainda não desenvolvi bem as ideias musicais da peça, não avaliei tanto nesse quesito...

Dia 14: Selecione um trecho de uma obra que esteja estudando. Esse trecho deve ser um recorte que compreenda, por exemplo, a exposição de um concerto ou sonata, ou uma peça curta completa, com duração aproximada entre dois ou três minutos.

- Com os olhos preferencialmente fechados imagine-se executando esse trecho perfeitamente, da maneira que considera ideal, em uma situação de performance. Imagine-se em um palco com o qual tenha muita familiaridade. Imagine a plateia repleta e muito acolhedora. Concentre-se no som, na imagem e nas sensações dessa execução ideal. Se necessário, repita esse processo algumas vezes até ter uma imagem clara em sua mente. Você pode alternar a imaginação em primeira e terceira pessoa. Você deve sentir-se muito à vontade tocando, aproveitando intensamente a experiência.

- Em seguida execute esse trecho com o instrumento (execução real, NÃO NA IMAGINAÇÃO), simulando uma performance em público. Compare as duas versões, a real e a imaginada. Qual ou quais foram as diferenças entre as duas versões em relação aos aspectos sonoros, visual e cinestésico? Identifique claramente e verbalize as diferenças

- Imagine novamente o trecho. Reforce as informações sensoriais sonoras, visuais e cinestésicas. Em seguida execute novamente o trecho.

- Alterne imaginação e execução real de maneira a tornar a execução real o mais próxima possível da imaginada.

V1: *“Hoje também imaginei o XXX.*

Me imaginei no auditório do cmu, até consegui ouvir o som que o sapato faz quando andamos no palco. Senti o pequeno nervosismo para começar...

Como hoje é o segundo dia que mentalizo a mesma peça, quando fui tocar o início não estava tão medroso quanto ontem, esperei mais nas pausas mas ainda não consegui tantas diferenças principalmente nas escalas do fim da peça...”

V2: *“O estudo de hoje foi um dos mais interessantes até agora, a imaginação de uma performance em si é algo que já havia feito antes, mas tocando em minha casa e mentalizando o palco, o famoso estudo de performance, porém, o interessante de imaginar a situação inteira, inclusive a ação de tocar, foi que possibilitou a captação de sensações muito especiais, restritas a uma performance de verdade. Quando eu me gravo em casa para avaliar algo ou até mesmo para enviar para minha professora, tenho um certo receio que a gravação causa, não só em mim, muitos colegas meus já relataram sentir o mesmo, no entanto, esse exercício de imaginar a situação da performance, foi além, o frio na barriga de tocar para um público mesclado com a sensação boa de fazer música que até então eu só havia sentido em momentos pontuais de audição, foi claramente sentido quando estava imaginando a performance, acredito inclusive que as principais diferenças no quesito cinestésico foi que na execução real, eu senti um pouco de receio como nas gravações mas não senti a apreensão do palco como na imaginação. Nos aspectos sonoros e visuais as diferenças foram parecidas com as de ontem, o som imaginado por mim, geralmente é diferente do que meu violino produz e o aspecto visual, quando estava imaginando de olhos fechados, tinha um peso muito maior, pela possibilidade de “enxergar” as pessoas e o palco, já na execução real, mesmo que estivesse mentalizando uma situação de performance, meus olhos denunciavam a realidade do meu quarto e o efeito de frio na barriga era consideravelmente amenizado.”*

V3: *“A experiência foi bastante curiosa. Não senti nenhum nervosismo, porém nas passagens que tinham problemas acabaram acontecendo “engasgos” na performance.*

Tive certa dificuldade de simular um pouco mais estar no palco, mas me lembrei de detalhes bem simples como anunciar o repertório que ia tocar (e percebi que não tinha decorado o nome do compositor). Me visualizei melhor em primeira pessoa.

Na execução, me chamou a atenção que fiquei mais expressivo pelo rosto e realizei mais movimentos com o corpo.”

V4: *“1a sessão: Foi bem interessante. Gastei um certo tempo pensando no ambiente de performance que eu queria. A cada informação que eu acrescentava causava uma sensação/ânimo diferente (Ex: luz do palco, plateia cheia ou não). Depois consegui visualizar bem minha entrada, mas na execução eu precisava ficar me colocando nesse ambiente, pois a tendência era eu ficar tão voltada ao violino que acabava virando a sessão normal que estava acostumada, na verdade era porque eu sentia que eu ficava bem calma e não coincidia com a situação de performance que estou acostumada. A execução foi normal. Parece que tudo fica melhor se eu penso/visualizo antes, principalmente o som e a digitação da mão esquerda.*

2a sessão: Essa sessão foi bem difícil lidar com a realidade (rsrs...) Eu consegui imaginar bem o momento da performance, mas quando eu toquei foi muito diferente do real e dessa vez eu senti o nervosismo presente, então, tentava recuperar a qualidade das coisas, mas não dava muito certo porque estava tentando manter a calma. Em suma, foi bom para eu lembrar desse fator do estresse de palco e lembrar que as sensações ficam bem diferentes das que eu estava acostumada.”

V5: *“Primeira sessão*

A parte mais difícil foi imaginar as pessoas da plateia. O palco não é algo muito acolhedor para mim, mas tentei me sentir à vontade. Ouvi o som das palmas ao entrar e a luz em foco, foi bem real. A visão da minha mão no espelho sob outra luz. Eu fiquei apreensiva, mas não nervosa. Toquei a peça muito mais rápido do que consigo na vida real, e o som era bem bonito, mas nem sempre a minha mente fazia a não esquerda acompanhar o som. Ela estava defasada. Acho que essa foi a maior diferença, na vida real eu fiz num andamento menor, e bom, seria impossível que a minha mão não fizesse e mesmo assim o som saísse igual.

Segunda sessão

Os pontos que faltam fluidez são os mesmos que não consigo tocar na vida real. Meio que dá um branco. No estudo real, eu não consegui visualizar o cenário da mesma forma e com a mesma apreensão do estudo mental de performance. Talvez os olhos abertos me atrapalhem a imaginação. Mas imaginar num palco me faz ser muito mais crítica quanto à qualidade da execução, porque me tira do "processo" e me expõe a um "final".

V6: *“Pratiquei a XXX no estudo mental. Ao tocar o instrumento real, pude perceber que no estudo mental não estava tão fluido como eu gostaria. Aliás, ainda não tinha tocado de forma mais fluida, pensando nas frases completas, pois estava tocando de forma mais vertical, olhando acorde por acorde. Além disso, ao tocar o instrumento real, pude perceber que o ataque das notas deveria ser mais leve (vogal e não consoante). Por outro lado, notei que meu som do instrumento real estava mais forte que o estudo mental.*

Refiz o estudo mental, do ponto de vista da terceira pessoa, procurando enxergar a fluidez das frases e volume do som maior, além de observar a parte da crina que tocava nas cordas nos acordes. Foi melhor. Ao tocar o instrumento real, pude perceber que consegui fazer melhor. Embora não tivesse ainda 100%, foi bem melhor.

Obrigado, Everton, pela disponibilidade para nos ajudar nesse processo e nos incluir no seu projeto. Abraços!”

V7: *“Bom, achei esse dia mais difícil do que o anterior, acredito que porque dessa vez tinha mais coisas para imaginar e também porque eu fico nervosa no palco e imaginar a execução ideal, seria não ficar nervosa, ou pelo menos não deixar que o nervosismo atrapalhasse.*

Eu pensei no auditório do cmu, me imaginei subindo as escadinhas indo pro palco e senti a temperatura um pouco mais fria, o silêncio. De início foi um pouco difícil visualizar meu violino, minhas mãos; eu ouvia com mais clareza do que visualizava. Aos poucos foi melhorando, mas acredito que seja um processo de construção mesmo, né? Algo que achei interessante foi que a minha perspectiva externa foi muito melhor que nos outros dias, consegui me visualizar tocando, como se tivesse me assistindo. Quando eu fui tocar de verdade, o som estava inferior ao da execução ideal, mas algumas coisas eu vi que estavam melhores pelo fato das sensações que eu tive na imaginação, os movimentos da mão direita, a forma da mão esquerda... Também senti que, principalmente na segunda

sessão, depois de ter imaginado, quando fui tocar, eu comecei como se estivesse no palco mesmo, me senti bem mais concentrada. Bom, acho que é isso! Quero continuar por conta praticando o estudo mental e acredito que aos poucos irei melhorando!”

V8: “*Tarde*

Na etapa final do estudo mental, tentei visualizar a execução do segundo movimento completo do concerto para violino XXX

Consegui imaginar os momentos que antecedem a entrada no palco, assim como observar o meu instrumento na mão, o ambiente, as sensações como:

Ansiedade

Nervosismo

Emoção

Apreensão

Depois, consegui imaginar a execução no palco, o nervosismo em executar o concerto para outras pessoas, as mãos firmes, mas ao mesmo tempo, um pouco molhada

Quando executei no instrumento, procurei reproduzir a mesma situação, levar o violino até a posição, respirar antes de tocar, sentir o ambiente, a minha respiração, e o gesto inicial para começar o concerto

Noite

Durante a execução da não, consegui além de reproduzir os momentos que antecedem a entrada no palco

A movimentação até o palco, os aplausos, o gesto de agradecimento, a sensação de colocar o instrumento no pescoço, ouvir o LÁ para afinar o violino, escutar a afinação de cada corda

Consegui sentir a temperatura da sala, as pessoas olhando, esperando o primeiro gesto para começar o movimento

Observei os meus movimentos e gestos ao decorrer do concerto, a quantidade de arco que eu utilizava, o som que eu produzia, o vibrato, trinados, expressões, movimentos ao decorrer da peça

Consegui escutar perfeitamente a cadência que eu irei executar, observar as pessoas olhando a minha execução, o silêncio na sala para a ouvirem a cadência

O trecho pós cadência, consegui ouvir a diferença de fraseado entre eles e depois o silêncio completo após o fim da execução e posteriormente os aplausos

Ao executar no violino, percebi uma maior facilidade em colocar as coisas no lugar, a peça começou a fluir de uma forma mais orgânica e equilibrada

Consigo perceber os pontos de expressão com mais facilidade, embora ainda estejam desconectados, mas já consigo diferencia-los e perceber o momento certo para cada ponto.”

V9: *“Sessão 1: Foi muito prazeroso tocar. E talvez, até mais fácil. Mesmo que algumas coisas não saíram, eu não dei importância para isso. Toquei imaginando que estava tocando bem e que o público também estava gostando. Foi uma experiência maravilhosa! Agora, em relação a qualidade técnica/musical não teve diferença com o dia anterior, exceto por uma maior leveza e segurança. Não estava preocupado se ia errar ou desafinar, isso aconteceu, mas contornei naturalmente.*

Sessão 2: Idem sessão 1.”

V10: *“Tarde: Nesta sessão senti um pouco de recaída. Acho que meu pensamento estava muito preguiçoso pois não queria nem pensar em fazer o passo a passo, mas mesmo assim insisti em fazer a sessão. Tive alguns desvios na minha imaginação, algumas imagens fora de contextos apareceram algumas vezes no meio das imagens do exercício. Desta vez tive até imaginações extras nos sons, ouvi vários sons externos ao meu ambiente de*

estudo. Executar na realidade me ajudou a retomar a concertação do exercício e consegui melhorar a qualidade do estudo mental nas próximas repetições.

Noite: finalmente senti o quanto a prática do estudo mental é importante pra qualquer coisa que vamos fazer. Meu estudo, no fim das contas, rendeu muito mais. O estudo mental serviu para organizar e fixar exatamente os passos que eu tenho que seguir para tocar um trecho de uma obra assim como ela toda. Nesta sessão consegui imaginar a história que eu queria passar numa performance. Para cada trecho pensei numa palavra e tentei resumir o trecho a uma palavra que remonta a uma história que abrange a exposição inteira. Foi o início de uma história que me ajudou a conectar mais os trechos mas que ainda tem muito a ser trabalhado. A cada repetição consegui descobrir mais uma coisa que podia acrescentar ou algo que poderia mudar para que tudo fizesse mais sentido para mim.

Obrigado pela oportunidade de fazer parte desse estudo, Everton. Gostei demais de tudo. Vejo uma grande diferença na minha abordagem do ano passado para cá. Muito muito obrigado. Abraço!”

V11: *“É engraçado que quando fui me imaginar pela primeira vez tocando no palco, me imaginei no palco do auditório, mas não tinha platéia, não sei se esqueci inconscientemente por vontade própria ou apenas por esquecer. Bom, essa primeira vez não soou o ideal; consigo imaginar o som ideal, mas não os movimentos que façam ele soar o ideal, algo que relatei nos outros dias, então quando eu tento uma visualização a mais próxima do real possível, ela não sai de primeira na versão ideal. Nessa primeira vez foram erros mais pela falta de concentração em alguns trechos específicos, como dúvida de uma nota ou uma arcada, mas não dava para falar que o som estava ruim, na verdade, estava bom, só não estava ótimo. Parecia estar relaxada e num certo nível a vontade, pelo menos era o que sentia.*

Depois, repeti esse processo várias vezes só que colocando platéia. Coloquei os meus colegas e a professora, que sempre me assistem na aula de técnicas, vi que me senti nervosa, porque minhas mãos ficaram suadas e a respiração mais curta. Não consegui me imaginar fazendo uma boa performance, travei até mais do que geralmente travo na vida real, porque na vida real, geralmente, tenho esse negócio de querer dar um jeito para não parar e também tenho o auxílio da partitura. Essas travadas foram em partes que me sinto mais insegura para fazer e/ou partes que não estão totalmente decoradas.

Tentei, então, colocar apenas meus pais que não tem tanto conhecimento do instrumento e como são pais, eles acham que tudo o que eu toco é maravilhoso; fiquei um pouco nervosa, a respiração ainda estava um pouco alterada, mas bem menos, meu desempenho foi um pouco melhor, então fiquei trabalhando achar a versão ideal nesse cenário.

Passando para a vida real, ao tocar estava bem mais relaxada, pois percebi que estava sozinha no meu quarto, então ninguém estava ouvindo. Não foi o som o qual “sonho” alcançar, mas foi bem melhor do que quando me imaginei tocando nas primeiras vezes, pelo menos não travei, também não soou bem como imaginei nas últimas vezes. Comparando as últimas vezes, me senti mais relaxada; o som não estava tão legal quanto imaginei, mas estava bom; percebi que consegui expressar melhor as intenções de fraseado e de dinâmica; no estudo mental, o meu vibrato estava mais consistente e o movimento mais controlado e flexível, na vida real; consegui fazer uma boa distribuição de arco, melhor do que no estudo mental. Acredito que esses sejam os principais pontos.

Repeti o processo no mesmo cenário, algumas vezes. Estava bem mais tranquila nessa segunda vez. Os movimentos parecerem mais orgânicos para o som, então parecia mais real. Quando peguei no violino novamente, mais ou menos que o que aconteceu da última vez se repetiu, mas acredito que essa segunda vez soou pior, não sei se era por cansaço, quase com certeza por falta de planejamento e concentração.”

V12: *“Comecei imaginando o lugar antes de estudar, pensando nele vazio, e depois, o camarim onde estaria.*

Aí aqueci, como se estivesse lá antes da apresentação.

Quando terminei de aquecer, fiz o percurso, criando um motivo arbitrário para estar lá com várias pessoas assistindo. Estava observando das cortinas e sentindo uma constante tensão que veio começando desde que estava no camarim. Fiz o que faria na situação, fiz as respirações pra acalmar (curiosamente, sinto a mesma tensão enquanto escrevo e relembro a situação), e depois, entrei no palco quando “me chamaram”, após acalmar. Comecei vendo pela 3ª pessoa, vi tudo rolando como se estivesse assistindo dos olhos de alguém da plateia.

Consegui me enxergar nitidamente (o que foi uma primeira vez), desde o momento em que entrei até o final.

Enquanto tocava, senti necessidade de pausar a simulação para tentar reforçar a associação entre o evento e um sentimento de tranquilidade. Precisei parar duas vezes, que foi quando comecei a sentir que ficaria afobado enquanto meu eu imaginário tocava. Terminei, sorri por ter "conseguido", recebi os "aplausos", saí de lá.

Abri os olhos.

Decidi fazer a segunda vez, em primeira pessoa agora. Assim que fechei os olhos, enxerguei como se ainda estivesse lá.

Fiz a rota, porém dessa vez foi mais difícil visualizar em primeira pessoa, ao ponto que meu "eu imaginário" se distraiu enquanto continuava tocando, desconectado novamente do que estava fazendo. Tentei voltar e ir de novo, sem me separar do que tocava.

Consegui.

Na hora de tocar de verdade após a simulação, senti a mesma tensão como se estivesse tocando lá mesmo, porém os sentimentos eram mais intensos e reais do que na situação idealizada, ao ponto que no momento em que parei, o que senti em reação era como se tivesse sido algo grave e com todo mundo olhando... Respirei, me acalmei, comecei de novo e fui com calma e deu tudo certo.

Decidi seguir o mesmo script, aqueci e vi os trechos mais chatos "no camarim", imaginei tentativas de acalmar a ansiedade pré apresentação, tornando assim a tensão maior por parecer um pouco mais real.

Na hora de imaginar que iria tocar, não tive a mesma tensão, mas penso que talvez fosse por conta do baixo grau de imersão, e não algum progresso repentino...

Não consegui visualizar bem a primeira pessoa dnv, então coloquei o violino na posição, com o dedilhado, olhei a referência e voltei. Isso acabou ajudando a ver um pouquinho melhor boa parte do trecho.

Toquei, mas como estava de surdina, o arco reagiu de maneira estranha comparando com a simulação.