

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS
ESCOLA DE SUPERIOR DE ARTES E TURISMO
BACHARELADO EM MÚSICA**

GISELLE LETÍCIA DE MACÊDO SOUZA

**CONTRIBUIÇÕES DAS PRÁTICAS MEDITATIVAS PARA A SAÚDE INTEGRAL E
A PERFORMANCE DOS MÚSICOS**

Manaus

2024

GISELLE LETÍCIA DE MACÊDO SOUZA

**CONTRIBUIÇÕES DAS PRÁTICAS MEDITATIVAS PARA A SAÚDE INTEGRAL E
A PERFORMANCE DOS MÚSICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de bacharelado em Música, com habilitação em Flauta Transversal da Universidade do Estado do Amazonas como pré-requisito para a obtenção do título de Bacharel em Música.

Orientador:

Prof. Dr. Fabio Ventura

Coorientadora:

Profa. Dra. Caroline Caregnato

Manaus

2024

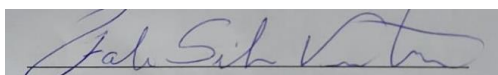
UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO
BACHARELADO EM MÚSICA
TERMO DE APROVAÇÃO

GISELLE LETÍCIA DE MACÊDO SOUZA

**CONTRIBUIÇÕES DAS PRÁTICAS MEDITATIVAS PARA A SAÚDE INTEGRAL E
A PERFORMANCE DOS MÚSICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado como requisito parcial para a obtenção do Título de Bacharel em Música, Escola Superior de Artes e Turismo, Universidade do Estado do Amazonas, pela seguinte banca examinadora:

BANCA EXAMINADORA



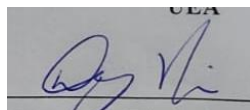
Prof. Dr. Fábio Silva Ventura

UEA



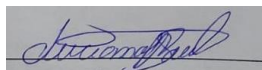
Profa. Dra. Caroline Caregnato

UEA



Prof. Me. Diogo Artur Bianco Navia – Membro Convidado

UEA



Prof. Dr. Luciano Hercílio Alves Souto – Membro Convidado

UEA

Manaus, 12 de julho de 2024

Dedicatória: Aos meus pais, Raimundo Nonato Aguiar de Souza e Andréa Cecília Silva de Macêdo Souza. A eles, que correram para que eu pudesse andar.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente a Deus por todas as oportunidades, pessoas e ocasiões que me levaram a escrever este artigo e desenvolver o desejo, cada vez maior, de ajudar ao próximo.

Agradeço aos meus pais, por investirem de todas as formas na minha educação e sempre me incentivarem a continuar estudando e me dedicando em tudo o que eu faço. Aos meus irmãos, e em específico ao meu irmão mais velho e minha cunhada por todo o cuidado, atenção e, principalmente, paciência em lidar comigo. Agradeço à toda minha família por todo o amor, cuidado, paciência e acolhimento comigo.

Agradeço aos meus amigos, pelo apoio e carinho com que sempre me acolheram.

Agradeço ao professor Renato Kimachi e a equipe do OSUSP FEST 2020 que me proporcionaram meu primeiro contato com os estudos na área da saúde do músico e influenciaram, sem perceber, na escolha da minha área de pesquisa.

Agradeço aos meus professores orientadores Fábio Ventura e Caroline Caregnato. Vocês fizeram e fazem a diferença na minha vida! Obrigada pela compreensão, paciência e acolhimento. Obrigada por gerarem em mim, o anseio, a necessidade e a paixão pela pesquisa científica.

Por fim, quero agradecer a todos os professores que tive. Desde a pré-escola do SESI Porto Velho, Colégio Classe A, Escola de Música Villa-Lobos, até aos que tenho hoje na Universidade. Em especial, preciso citar e honrar o nome de um professor que, espero em Deus nunca esquecer. Professor Sávio. Nunca esquecerei de quando ele me disse, ainda na escola, que a música estava dentro de mim e pediu para que eu continuasse nela. Ele, também me disse uma frase que nunca esquecerei: Sonhos não morrem, nem acabam. Sonhos se realizam.

Meus pais sonharam, lutaram, alcançaram. Eles ainda sonham, lutam e alcançam. Eu sonhei, sonho e continuarei sonhando, lutando, estudando e aprendendo.

Gratidão a todos e todas que participaram desse processo, nascido na iniciação científica e, se Deus quiser, continuará no mestrado, doutorado e pós-doutorado, se assim o Senhor Deus me permitir.

RESUMO

Esse trabalho aborda as contribuições das práticas meditativas yoga, mindfulness e qigong para a saúde integral e a performance musical, e se constitui de uma pesquisa exploratória por meio de uma revisão de literatura. Ele tem como objetivo compreender os efeitos que essas práticas proporcionam à performance musical, além de relatar se é ou não importante estar saudável e sentir bem-estar para fazer música. Este é um trabalho que traz contribuições para a performance musical, a saúde e o bem-estar dos músicos, pois se observou que as práticas meditativas que foram abordadas podem evitar problemas físicos e psicológicos por meio da redução da ansiedade de performance, da melhoria da consciência corporal, da expressividade, do prazer e da criatividade no palco.

Palavras-Chave: Música. Yoga. Mindfulness. Qigong. Performance musical.

ABSTRACT

This paper explores the contributions of meditative practices such as yoga, mindfulness, and qigong to holistic health and musical performance through an exploratory literature review. It aims to understand the effects these practices have on musical performance and to determine whether being healthy and experiencing well-being are important for making music. This study offers valuable insights into musical performance, health, and the well-being of musicians. It was observed that the meditative practices examined can help prevent physical and psychological issues by reducing performance anxiety, enhancing body awareness, expressiveness, enjoyment, and creativity on stage.

Keywords: Music. Yoga. Mindfulness. Qigong. Musical performance.

Introdução

A saúde e o bem-estar do músico são aspectos que interferem diretamente na sua performance musical. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde pode ser definida como um estado de bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doenças ou de enfermidades (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1946). O bem-estar, citado na definição de saúde da OMS, por sua vez, pode ser entendido como um estado no qual o indivíduo é capaz de realizar aspirações, de satisfazer suas necessidades e de se relacionar com o meio ambiente (KIILL; KATO; CALEGARIO, 2018). Para que o músico esteja apto a realizar suas aspirações performáticas e a vencer as demandas da prática musical é imprescindível, portanto, que ele vivencie estados de bem-estar ou, dito de forma mais ampla, que ele esteja saudável. Discutirmos a saúde e o bem-estar dos musicistas em geral é, portanto, fundamental.

Aliar as práticas meditativas ao dia-a-dia do músico parece benéfico não apenas para se atingir uma boa qualidade de vida, mas também para se conseguir uma boa performance. Pereira (2016), por exemplo, encontrou evidências de que as práticas meditativas trazem contribuições para a performance musical. Ela investigou o preparo emocional para a performance musical de seis bacharelados em piano da Universidade de Brasília (UNB). Com base em entrevistas, concluiu que o preparo emocional é fundamental para o sucesso da performance. Dentre as estratégias para o preparo emocional citadas pela autora, podemos encontrar as práticas meditativas e outras alternativas a ela relacionadas, como: manter a concentração, controlar a respiração e fazer relaxamento muscular. Portanto, as práticas meditativas contribuem para a performance musical porque auxiliam no desenvolvimento da concentração, da atenção, da seriedade, da clareza e do discernimento.

Outro dado interessante e que justifica a presente pesquisa é sobre o interesse de estudo na área da medicina do músico, que surgiu no meio musical durante a década de 1980 com a *Performing Arts Medicine Association* (PAMA), uma associação mundial de medicina das artes performáticas, composta por profissionais médicos, artistas educadores e administradores, que possui como objetivo envolver os associados a “trabalhar com e para a saúde das artes performáticas por meio da educação, pesquisa, *networking* e compromisso com uma profunda compreensão das necessidades especiais associadas às artes performáticas” (PAMA, s/d).

De acordo com Sang-Hie Lee e outros pesquisadores, mesmo com mais de 40 anos

de existência dessa organização mundial, os alunos de música não recebem treinamento apropriado nos aspectos físicos e mentais da performance musical em seus currículos. A maioria desses alunos não possuem recursos para ir a clínicas especializadas para receber o tratamento necessário e muitas vezes, os estudantes que se propõem estudar a área de medicina das artes performativas não possuem um caminho claro para seguir (LEE; et al, p. 39, 2019).

Não precisamos, porém, ir tão longe para saber dessa realidade, dado o fato de que muitos colegas de curso no estado do Amazonas e de outros estados do Brasil possuem a mesma dificuldade. Tornou-se normal os alunos e os profissionais de música possuírem problemas físicos e mentais. Muitos destes chegando a ter problemas sérios como distonia focal, problemas musculoesqueléticos, depressão, ansiedade e dentre outros problemas que muitas vezes são levados como algo banal com frases como “Ossos do ofício”, “Fazer o que, né? É o preço”, “Sem dor, sem ganho”, “Preciso estudar oito horas por dia” e dentre tantas outras frases.

Obviamente que ao compararmos a história da medicina das artes performativas com a história da medicina esportiva, a primeira é ainda “criança”. Pesquisas feitas ainda pela pesquisadora Sang-Hie Lee e sua equipe relataram que a intervenção postural nos músicos é um grande desafio, dado que a maioria dos estudantes avançados de música tendem a adotar uma postura incorreta, seja em pé ou sentado, ao tocar. De acordo com os pesquisadores, mudanças significativas na postura e desenvolvimento de resistência aeróbica podem levar mais de 16 semanas (LEE; et al, p. 39, 2019).

Neste trabalho serão abordadas as seguintes práticas meditativas: yoga, qigong e mindfulness. Pesquisas encontradas por Prior e Prado (2016) apontam que as práticas de qigong e yoga, por exemplo, são benéficas para a redução da ansiedade de performance, gerando um benefício para a performance musical. Pederiva (2004) também defende o uso do yoga como um meio para ajudar os músicos a evitarem problemas de adoecimento, relacionados à síndrome do superuso, à distonia focal e ao estresse psicológico, por exemplo, e que podem contribuir para abreviar a carreira de muitos. A autora supõe que haja uma cultura silenciosa da dor, que admite como natural que ela faça parte da profissão do músico. A excessiva tensão muscular e emocional a que os músicos se expõem e são expostos possuem um alto risco à sua saúde. Uma maneira de aliviar e ajudar nisso é por meio de rotinas básicas de aquecimento envolvendo, por exemplo, o Yoga. Pederiva (2004) ainda ressalta a importância de se abordar o assunto da saúde do músico na sua formação, apontando que essa formação ainda não contempla tais noções. É possível que este

desconhecimento gere os problemas apresentados. Portanto, o assunto trazido neste artigo pode ser importante para profissionais da música, professores e estudantes favorecendo a performance musical e o ensino desta, pois por meio das práticas meditativas o músico poderá ter uma consciência maior de seus movimentos, evitando prejudicar seu corpo psicologicamente, fisicamente e também sua performance artística.

Nosso objetivo com este trabalho é compreender os efeitos do yoga, do qigong e do mindfulness sobre a performance musical e, em especial, sobre a performance dos flautistas, por meio da proposição de uma transposição, para o campo do estudo e da prática da flauta, dos achados em estudos envolvendo outros instrumentos musicais.

A metodologia adotada para a realização desta pesquisa foi a revisão sistemática de literatura. Este tipo de revisão compreende trabalhos já publicados e oferece um exame de literatura, abrangendo assuntos específicos (GALVÃO; RICARTE, 2009).

Ela se dá da seguinte forma: inicia pela delimitação da questão de pesquisa, seleção de dados bibliográficos, elaboração de estratégias para busca avançada, seleção de textos e finaliza com a sintetização das informações colhidas (GALVÃO; RICARTE, 2009). Essa metodologia evita que haja duplicação de pesquisas e falhas nos estudos realizados, além de permitir conhecer recursos que serão necessários para a construção de um estudo com detalhes específicos. Com ela, pode-se, também, levantar temas, problemas, hipóteses e novas metodologias de pesquisa. Os artigos que apresentam esse tipo de revisão estão constantemente entre os mais procurados nas publicações científicas.

Inicialmente foi realizada uma pesquisa de cunho exploratório na plataforma Periódicos CAPES, com os termos de busca: música e yoga, música e qigong, música e mindfulness, música e bem-estar, performance musical e qigong, performance musical e yoga, performance musical e mindfulness, performance musical e bem-estar, performance musical e saúde, performance musical e pandemia, performance musical e técnica de Alexander, performance musical e o corpo, saúde do músico e técnica de Alexander, contribuições da meditação para a performance musical e o que são práticas meditativas. Foram revisados um total de 18 trabalhos sendo selecionadas 5 pesquisas. Vale destacar que essa primeira busca não seguiu parâmetros sistemáticos de pesquisa. No primeiro momento, esta pesquisa buscou traçar as diretrizes como se dariam as próximas coletas de dados.

Foram pesquisados, finalmente, trabalhos na plataforma Periódicos CAPES e ProQuest com os termos de busca: yoga combinado aos termos *musical performance*, *musicians*, performance musical e musicista; qigong e *music performance* e *musicista*. O termo mindfulness não chegou a ser coletado sistematicamente por questões do tempo para a

presente pesquisa. Foram excluídos resenhas e artigos que não respondiam ao problema de pesquisa, que não discutiam especificamente sobre as práticas meditativas de interesse da autora ou que estivessem fora do tema da performance, discutindo assuntos como educação, gêneros, religião, poesia, teatro, turismo e feminismo. Foi revisado um total de 16 trabalhos na busca sobre o yoga dos quais foram selecionados 13, selecionando pesquisas usando-se como critérios de inclusão artigos que discutissem os termos de busca ou yoga em seu resumo e/ou título, bem como saúde, bem-estar e prevenção ou tratamento de problemas na performance. Vale ressaltar que na pesquisa sobre o yoga não obtivemos acesso de nenhuma forma a um dos artigos selecionados e por isso ele entrou no quantitativo dos excluídos. Na coleta do qigong foram avaliados 5 trabalhos dos quais foram selecionados 4 trabalhos. Após a leitura desses trabalhos, algumas pesquisas foram excluídas por não responderem ao problema de pesquisa, por não discutirem especificamente sobre as práticas meditativas de interesse da autora ou por estarem fora do tema. Por fim, foram considerados para a produção do presente artigo 21 pesquisas, das quais foram revisadas neste artigo apenas 17 após a aplicação dos critérios de exclusão.

1. Yoga e suas contribuições

Os efeitos da prática do yoga sobre a performance musical vêm sendo observados por diferentes pesquisadores, em estudos muitas vezes de caráter experimental ou por meio de relatos de experiência. Nesta seção iremos apresentar trabalhos como esses, discutindo como seus resultados poderiam ser transpostos para a prática dos flautistas.

O yoga é uma prática holística milenar que tradicionalmente visa um estado de unidade espiritual do indivíduo, muito conhecida por suas posturas e movimentos corporais, também possui a respiração, a meditação e o relaxamento profundo como características (KHALSA, COPE, BUTZER, SHORTER, REINHARDT, 2013). Através da sua dedicação, o praticante irá construir seu equilíbrio, transformando os estados de dispersão em estados de concentração interior e de silêncio. Esta é uma prática acessível a todas as pessoas (TAVARES, ABREU, ARAÚJO, PEREIRA, OLIVEIRA, FIGUEIREDO, PRAZERES, 2009) e ideal para prevenir e neutralizar estresses físicos e psicológicos sofridos por músicos, em maior parte profissionais (KHALSA, COPE, BUTZER, SHORTER, REINHARDT, 2013).

Em países como os Estados Unidos é comum que a escola de *Hatha* Yoga seja a mais

popular, principalmente por causa de sua ênfase no condicionamento físico. O termo vem do Sânscrito onde “Ha” significa sol e “Tha” significa Lua, aludindo, então, para o equilíbrio de forças opostas no corpo que restauram o equilíbrio natural. As pessoas que praticam essa modalidade utilizam-se de *asanas* (poses) para alongar e tonificar o corpo. Elas são praticadas por um período e praticando a meditação com o uso da respiração abdominal (*pranayamas*) (WILSON, p.63, 2005). Os estilos de Hatha yoga podem incluir Ananda, Anusara, Ashtanga, Bikram, Iyengar, Kripalu, Kundalini, Viniyoga e outros (AVELANS, p.23, 2017).

Numa abordagem espiritual, as posturas de yoga foram originalmente criadas para desenvolver os músculos, de modo que o praticante pudesse realizar a meditação sentada por horas. Além disso, ele não se limita apenas às *asanas* ou *pranayamas*. As posturas consistem no alinhamento do corpo com a mente, com a consciência e com a inteligência. Elas podem proteger o indivíduo contra sintomas depressivos e o estresse. Cada postura possui um alinhamento específico que influencia na distribuição da energia vital pelo corpo (BOAVENTURA; et al, p.2, 2022).

Em um estudo realizado por Khalsa e Cope (2006), dez músicos de variados instrumentos, inscritos num programa de verão em um centro de yoga foram submetidos, por dois meses, à prática regular de yoga e de meditação. Todos completaram questionários que avaliavam as suas condições musculoesqueléticas relacionadas à performance musical, ansiedade de performance, humor e estado de fluxo (quando o estado de fluxo é atingido, os sujeitos desempenham tarefas com grande concentração e prazer). Também foram recrutados oito músicos que não participaram do programa de yoga para responder os questionários.

A pesquisa relatou que os praticantes de yoga e de meditação tiveram maior redução da sua ansiedade de performance em comparação aos participantes que não praticaram essas atividades. De acordo com os autores, o yoga também pode melhorar o desempenho musical a nível técnico e psicológico, facilitando a redução da tensão muscular e melhorando a atividade neuromuscular, a flexibilidade, a resistência e a coordenação. Ainda, o estudo observou uma concordância entre o alcance do estado transcendente, que é o objetivo do yoga e da meditação, e o alcance do estado de fluxo, que está ligado à imersão que os músicos podem experimentar na sua performance. Portanto, o estudo revelou que a ansiedade de performance foi a que mais diminuiu entre os músicos e que houve melhora da concentração e do prazer em performar, contribuindo, assim, para a performance dos indivíduos.

Os autores acima, juntamente a Shorter, Wyshak e Sklar (KHALSA, COPE, SHORTER, WYSHAK, SKYLAR, 2009), realizaram, três anos mais tarde, um estudo sobre

os benefícios do yoga e da meditação em jovens músicos profissionais. Em sua pesquisa, 30 músicos voluntários foram separados aleatoriamente em dois grupos, sendo que o primeiro participou de uma intervenção no seu estilo de vida, levando os princípios do yoga e da meditação para o seu dia a dia. A intervenção de estilo de vida consistia em um programa de aulas em grupo três vezes na semana, envolvendo um tratamento mais intensivo com discussões sobre a prática do yoga e a sua filosofia, técnicas de meditação, controle respiratório e uma alimentação mais consciente. Dentre os músicos desse grupo, apenas uma pessoa tocava instrumento de sopro, o qual não é especificado na pesquisa. Havia no estudo também um segundo grupo, que apenas fez a prática do yoga e da meditação, possuindo três instrumentistas de sopro não especificados. Foram adicionados ainda 15 músicos, dentre os quais havia 4 instrumentistas de sopro, para servirem como grupo controle, e esses não realizaram nenhuma das práticas.

Os resultados desse trabalho reforçam o observado no estudo anterior, ou seja, que técnicas de meditação podem reduzir a ansiedade de performance. Além disso, a prática de yoga também diminuiu as oscilações de humor, a raiva e a hostilidade. Com a prática a longo prazo e as técnicas aprendidas, o yoga também pode beneficiar o controle da respiração, assim como melhorar a qualidade da performance musical, o que para nós flautistas é de grande importância, por ser a respiração o nosso alicerce ao fazer música.

Apesar dos resultados, os autores relataram que houve limitações durante o trabalho, pois os músicos voluntários participaram ao mesmo tempo de um rigoroso programa de treinamento musical. Com isso, generalizações dos resultados para músicos em realidades mais típicas devem ser feitas com cuidado, já que o observado pode não ser devido apenas ao programa de yoga que foi realizado. Somado a isso, os recursos no programa de yoga eram limitados, mas havia muita motivação e expectativa dos participantes, o que pode ter ajudado nos resultados positivos.

Em outro estudo de Khalsa, Cope, Butzer, Shorter e Reinhardt (2013), os autores investigaram o yoga aplicado em músicos adolescentes, na média de 16 anos, de instrumentos variados, durante os anos de 2007 e 2008. Dentre os participantes havia 14 que tocavam instrumentos de sopro que não foram especificados. Esse estudo objetivou avaliar, novamente, os efeitos da prática do yoga sobre a ansiedade de performance e sobre distúrbios musculoesqueléticos relacionadas à performance. De forma semelhante, os pesquisadores Butzer, Ahmed e Khalsa (2016) realizaram nos anos de 2005, 2006 e 2007 uma pesquisa com jovens músicos também de instrumentos variados durante um programa de verão de oito semanas, realizado nos Estados Unidos. Esses trabalhos feitos com jovens músicos são

interessantes (particularmente de um ponto de vista pessoal, para a primeira autora deste trabalho), pelo fato de que muitos músicos profissionais iniciam sua formação por volta da adolescência e, conseqüentemente, começam a adquirir hábitos que podem prejudicar sua saúde mental e física, afetando, futuramente, sua performance musical. Nestes dois estudos, os resultados sugerem que o yoga pode ser uma prática aceita pelos adolescentes e jovens, útil e até prazerosa, podendo inclusive prolongar sua carreira e contribuir positivamente para sua performance musical.

Adicionalmente aos resultados mencionados, em suas pesquisas bibliográficas, os autores Butzer, Ahmed e Khalsa (2016) encontraram que o yoga, o estado de fluxo e a atenção plena (mindfulness) andam juntos, pois a última se constitui em um estado de consciência sem julgamentos, focado no momento presente, e o estado de fluxo conduz a um estado de atenção plena. Juntos, o estado de fluxo e a atenção plena, corroboram com os objetivos da prática do yoga, já que o yoga busca o desenvolvimento da atenção plena, de modo que a prática do yoga pode levar à diminuição da confusão mental e da ansiedade de performance. Benefícios dessa ordem, relacionados à prática do yoga, foram observados, de fato, entre os participantes desses estudos. Como resultado, os pesquisadores observaram que o fluxo disposicional total e a consciência dos envolvidos com a pesquisa melhoraram, que a confusão mental e o nível de ansiedade de performance diminuíram, melhorando o desenvolvimento musical dos estudantes. Além disso, podemos notar que em ambos os trabalhos houve uma redução na taxa da ansiedade de performance, melhora da concentração e do prazer em performar, redução das oscilações de humor, da raiva e da hostilidade e melhoria do controle da respiração.

Acreditamos ser plausível a transferência dos benefícios mencionados para o cotidiano dos músicos que se dedicam ao estudo da flauta. Para nós, flautistas, a música começa pela respiração. Logo, podemos pensar que controlando a nossa respiração, nosso som é controlado, e em consequência, os fraseados musicais. Ao adquirir um bom controle do ar e da sonoridade, nossa concentração melhora, o que nos leva a uma diminuição da ansiedade e a um aumento do prazer em performar. Além disso, ao saber controlar a respiração, nossos batimentos cardíacos ficam mais estabilizados, reduzindo as oscilações de humor, como a raiva e a hostilidade.

Ainda estudando as contribuições do yoga para a performance, Pinheiro (2020) buscou compreender os gatilhos e a minimização das interferências externas e internas que podem surgir em relação às artes performáticas. Ele estudou a performance de dois músicos, violonistas que sofreram interferências externas, ou seja, situações nas quais o performer não

tem controle e que, por isso, podem interferir na sua apresentação, tirando sua atenção ou até mesmo desestabilizando o músico. Ele também estudou sobre interferências internas segundo a teoria do espectro da consciência. Em seu trabalho, o autor traz à reflexão como a prática dos *pranayamas*, que são uma técnica de respiração utilizada no yoga para ritmar a respiração vital (PINHEIRO, 2020), pode contribuir para a performance. Vale ressaltar que o autor não se propôs a demonstrar os efeitos dessa prática e sim a refletir sobre sua possível contribuição. O autor ainda destaca a importância de procurar um profissional, caso o indivíduo se interesse por praticar.

Em seus estudos, Pinheiro (2020) defende que a prática do *pranayama* proporciona a tranquilização do sistema nervoso e acalma a mente, pois a respiração, quando controlada, pode contornar uma situação de inquietude psicológica levando o indivíduo a um estado de tranquilidade, principalmente mental. Proporcionando a tranquilidade mental, a técnica do *pranayama* também auxilia na redução da ansiedade, favorece a auto-observação e a percepção do momento presente. Com isso, o estudo de Pinheiro (2020) revela que a prática do *pranayama*, advinda do yoga, pode gerar efeitos positivos para a performance musical, principalmente no caso de violonistas, que é o foco do seu estudo.

Trazendo esses achados para a realidade dos flautistas, podemos dizer que a respiração é um ponto fundamental para a produção do som, dado que ele é produzido pelo atrito do ar no orifício do bocal. Além disso, a inspiração é feita em grande quantidade enquanto a expiração deve ser feita de forma controlada e apurada, visando gerar uma boa qualidade sonora e musicalidade. Para isso, faz-se necessário a prática diária de exercícios de respiração visando o controle do ar, o fortalecimento e a resistência dos pulmões a fim de que o flautista tenha um bom desenvolvimento no instrumento. Acreditamos que o yoga e, mais especificamente, a prática do *pranayama*, pode ser incorporada pelos flautistas como parte de seus exercícios de respiração, trazendo benefícios adicionais no controle do corpo e da mente, como a diminuição da frequência cardíaca e pressão arterial, o alívio da ansiedade e do estresse.

Em 2005 a pesquisadora e professora Nile Wilson (2005) escreveu um artigo sobre a utilização do yoga como ferramenta de prevenção de doenças musculoesqueléticas em instrumentistas de cordas. A autora inicia o texto falando sobre a cultura que é passada precocemente aos músicos de “sem dor, sem ganho”, ou como é conhecido em inglês “*no pain, no gain*”. Essa forma de pensar foi passada de geração em geração por professores que acreditam ser a forma apropriada de pensar para um músico que deseja obter sucesso em sua carreira, além de levar a frente o pensamento de que muitas horas diárias de prática do

instrumento são mandatórias para o sucesso e que a dor faz parte do ofício musical.

Em suas pesquisas, Wilson (2005) relata que muitos pesquisadores da atualidade comparam os músicos a atletas. Esse último grupo segue uma rotina de preparação do corpo para realizar atividades físicas intensas, porém o primeiro grupo não. Durante seu trabalho, a autora propõe seis posições de yoga para os músicos praticarem antes de suas práticas ou em intervalos de uma hora entre seus estudos a fim de alongar e relaxar o corpo, além de prevenir lesões motivadas pela prática repetitiva excessiva. Por mais que cada posição funcione para trabalhar uma parte específica do corpo, outras partes também estão sendo trabalhadas, em certo grau, resultando assim em um condicionamento corporal total.

Muitas doenças e problemas de saúde são gerados por causa do sedentarismo e subutilização dos sistemas corporais. O yoga pode, de acordo com a pesquisadora, prover formas de exercícios físicos para manter o corpo em boa forma e precaver de problemas associados à inatividade corpórea. Para isso, ela recomenda que o músico separe de 10 a 15 minutos entre cada hora de prática para poder alongar seus músculos e restaurar a amplitude de seus movimentos. Outra prática recomendada por ela é praticar o yoga no começo do dia, ao acordar, enfocando na mente e na preparação da utilização do corpo durante o dia, o que pode ajudar a clarear pensamentos negativos, estresse, tensões e ansiedade de performance, por exemplo.

Sabemos, e Wilson (2005) confirma, que muitos músicos começam seus estudos ainda na infância e que muitos professores ainda hoje, infelizmente, colaboram para o pensamento de “sem dor, sem ganho”, o que leva muitos músicos a adquirir dores musculares, doenças musculoesqueléticas e problemas mentais. Uma forma de tratar isso é sugerida pela autora como a responsabilidade que os educadores têm ao passar esse mito em diante. Os estudantes deveriam relatar caso sintam dor ao tocar o instrumento, levando em conta de que dor é diferente de desconforto. Os educadores podem ter um conhecimento básico de anatomia humana e suas relações com o instrumento, no caso da autora instrumentos de corda, mas cito também sobre os instrumentos de sopro, e os possíveis danos ou benefícios ao corpo.

Poderá ser difícil incorporar um sistema de alongamentos e meditação em escolas de música inicialmente, mas cabe a tentativa de uma colaboração dos professores da saúde com os professores de música e encorajar os alunos a terem uma rotina de práticas meditativas, exercícios físicos e cuidados com a saúde mental a fim de melhorar não apenas a performance dos alunos, mas também a qualidade de vida destes.

Outro trabalho que aborda as contribuições do yoga para o músico é o da performer

Katie Lanzer (2009). A musicista relata que sentia muitas dores e tensões na hora de tocar piano e procurou por muito tempo o jeito "certo" de tocar seu instrumento, até que ela percebeu que seus problemas seriam resolvidos pelo seu próprio corpo e não por métodos prescritos. Ela deu início, então, à prática do yoga e após investigar, experimentar e cultivar sua curiosidade pela prática, ela conseguiu encontrar conforto e facilidade em sua performance no piano, além de conseguir fazer com que seu corpo e mente trabalhassem juntos para inserir a intencionalidade que a musicista necessitava em sua performance.

Ainda abordando relatos sobre as contribuições do yoga, a jornalista Konstantinovsky (2019), em seu artigo para a revista *Yoga Journal*, relatou a experiência da violista Kiara Ana Perico. Além de musicista do trio de cordas *Wicked Strings*, Perico também é professora e aluna de yoga e incentivou suas colegas de trio a realizarem a prática durante as viagens de uma turnê musical, assim como antes de se apresentarem. Por causa das constantes viagens e do cansaço delas, dos ensaios e das apresentações, Perico sentiu necessidade de alongar e de preparar o corpo e a mente antes de performar. Uma de suas companheiras, Hazley, violinista do grupo, afirmou sentir mais calma e foco antes das apresentações. É afirmado que o yoga ajudou Perico a reaprender uma postura mais saudável para protegê-la de futuras lesões, e desencadeou boas repercussões no campo psicológico e espiritual, ajudando-a a performar para milhares de pessoas em uma arena completamente lotada e até mesmo a superar perdas devastadoras de entes queridos.

Os relatos de experiência apresentados reforçam os resultados das pesquisas descritas anteriormente, ao apontarem que o yoga pode contribuir para o aumento do prazer em fazer música, para a melhoria da concentração e para o aumento da calma. Adicionalmente, as musicistas dos relatos nesta publicação afirmaram observar melhorias físicas que resultaram, até mesmo, na prevenção de lesões. Sob a perspectiva do flautista, parece possível supormos que a prática do yoga pode trazer contribuições para prevenir a ascensão de doenças musculoesqueléticas nas mãos, braços, dedos, embocadura, dentre outras, como a distonia focal, por exemplo, que acomete muitos músicos e, no caso de flautistas, pode afetar comumente a embocadura e as mãos, além de melhorar a concentração e a resistência física para a performance musical.

O yoga também tem sido associado a outras abordagens, visando a obtenção de contribuições para a performance musical. Uma pesquisa nessa direção foi realizada por Bartos et al. (2021) durante a pandemia da COVID-19 com 93 alunos do ensino superior em música, que tocavam instrumentos não especificados, do Conservatório Real de Música Victoria Eugenia, em Granada, Espanha. Esse trabalho foi baseado em cinco elementos

principais, que foram adaptados à necessidade de cada indivíduo, reunidos no acrônimo CRAFT, que designa os termos: consciência, relaxamento, atenção, felicidade e transcendência. A intervenção proposta aos participantes integrou a investigação de práticas holísticas ancestrais, como o yoga, bem como de práticas de psicologia moderna a fim de melhorar a saúde e o bem-estar dos estudantes durante a pandemia.

Constatou-se que, na área da consciência, os estudantes tornaram-se mais atentos física, mental e emocionalmente para poderem se autorregular apropriadamente, sendo isso possível graças ao cultivo da observação corpo-mente-emoção por meio de práticas do yoga e de atenção plena (*mindfulness*), bem como de respiração, de posturas de yoga e de meditação. Os alunos foram ensinados a usar as técnicas não apenas ao tocar, mas também a aplicá-las em seu cotidiano, melhorando a sua atenção, postura, ansiedade de performance, perfeccionismo, problemas musculares, dentre outros resultados. Para promover o relaxamento e a atenção, utilizaram-se *pranayamas* específicos, que são (como discutido anteriormente) técnicas de respiração consciente e controladas feitas durante as práticas de yoga (SANTOS, 2020), além de técnicas de visualização, de meditação e outras práticas de yoga para relaxamento. Para abordar o aspecto da felicidade, os autores serviram-se das teorias da psicologia positiva, da inteligência emocional e de práticas de meditação visando um estado de absorção, autocontrole, felicidade e amor-próprio. Por fim, ao entrarem no tópico da transcendência, fez-se necessário que os estudantes houvessem experimentado e entendido os quatro elementos anteriores, embarcando na jornada de encontrar um sentido para a vida e a verdadeira felicidade. Os estudantes aprenderam a transformar suas atitudes, exercitando a sua criatividade como mecanismo de transformação e de geração de novas perspectivas, possibilidades, situações e realidades. Além disso, aprenderam a exercitar a gratidão, a esperança, o senso de humor e a espiritualidade.

Outra interessante abordagem foi feita entre os anos de 2013 e 2018, durante seis semestres, com 34 músicos, dentre eles dois eram de instrumentos de sopros não citados. A pesquisa contou com 23 de estudantes de pós-graduação e 11 de graduação em música nos Estados Unidos em um estudo autônomo liderado pela pesquisadora Sang-Hie Lee et al (2019). O objetivo dos pesquisadores era examinar a eficácia do programa de intervenção de saúde corpo-mente para músicos universitários em sua experiência física, mental e musical. Eles examinaram os efeitos da intervenção integrativa entre yoga, exercícios físicos, condicionamento mental e práticas de improvisação para melhorar a postura, flexibilidade, força muscular, resistência da parte superior do corpo, eficácia física, musical e mental, capacidade de concentração no momento presente, satisfação durante a improvisação livre e,

por fim, efetuar mudanças positivas no movimento do corpo ao performar. As medições dos resultados deram-se por meio de exames físicos, psicométrica e captura de movimento. Importante ressaltar o fato de que essa pesquisa, mesmo tendo sido feita com diversos músicos instrumentistas e cantores, voltou-se para a prática do violoncelo e o corpo do violoncelista.

Como resultados, eles perceberam a diminuição da localização e frequência de dores nos pulsos, antebraços, lábios, mandíbula e principalmente no pescoço e nos ombros, essas duas com as maiores taxas de queixas entre os músicos, além da diminuição da ansiedade. Uma observação feita pelos pesquisadores é de que a diminuição da dor no punho e no antebraço precisam ser mais bem analisadas, para verificar se pode haver uma relação direta com os exercícios físicos ou com o yoga.

Como se tratou de uma pesquisa mais voltada aos violoncelistas, os resultados positivos, para esse grupo musical específico, foram o da maior resistência no pescoço, força muscular e flexibilidade do comprimento músculo peitoral menor esquerdo, além de uma maior amplitude de movimento e equilíbrio de peso. Isso nos leva a refletir sobre a importância de pesquisas voltadas também para as especificidades dos flautistas e o cuidado destes com o corpo, dado o fato de que poucas pesquisas foram encontradas, para o presente artigo, abordando especificamente sobre a relação dos flautistas com o corpo, a mente e a prática do yoga e/ou exercícios físicos.

Diante do exposto, podemos afirmar que a prática do yoga ajuda a sanar dificuldades na técnica, no relaxamento, na respiração, na atenção, na concentração e no prazer, pois traz benefícios à postura corporal, evita problemas musculares, diminui a ansiedade de performance e o perfeccionismo, cultiva a felicidade, o autocontrole, o amor próprio, a inteligência emocional, o sentido para a vida, além de exercitar a criatividade, a gratidão, a esperança, o senso de humor e a espiritualidade do indivíduo. Ao flautista, praticar o yoga pode trazer todos os benefícios citados, conseguindo tornar a prática do instrumento e a performance musical mais prazerosa e satisfatória, não apenas no sentido técnico musical, mas também de realização e de satisfação pessoal, pois ao perceber pontos positivos em sua performance, a carga pesada da autocrítica é aliviada, nos levando a enxergar além daquilo que nossos pensamentos automáticos negativos nos sugerem.

2. Qigong e suas contribuições

Qigong (*qi* – energia, *gong* - trabalho) é uma técnica de medicina chinesa, com 4.000

a 5.000 anos de idade (AVELANS, p.31, 2017), advinda do taoísmo chinês como uma prática para preservar a saúde, associando-se à prática das artes marciais (BOAVENTURA; et al, p.1, 2022). A pesquisadora Avelans (2017) relata que a “origem do qigong data dos tempos do xamanismo chinês, precedendo a era dos registros escritos. Sendo uma civilização que vivia do campo, a china antiga era essencialmente dependente da energia da terra e do céu. Por esse motivo, os chineses aprenderam o princípio do equilíbrio entre yin e o yang e deduziram a dinâmica do Qigong” (AVELANS, p.30, 2017).

Ela incorpora técnicas de respiração e exercícios dinâmicos ou estáticos, além de processos meditativos, a fim de se atingir um resultado terapêutico específico. O qigong combina o uso de movimentos físicos suaves, foco e respiração profunda dirigida para partes específicas do corpo (AVELANS, p.30, 2017). Ela é parecida com o yoga nos alongamentos dos músculos, tendões e ligamentos, apesar de não focar nos músculos diretamente, e sim no equilíbrio, no controle da respiração e na busca do estado de tranquilidade mental. Ambos são baseados no conceito da energia da força vital que sustenta toda a vida. No yoga, por exemplo, isso é chamado de “prana” enquanto no qigong é chamado de “qi”, também conhecida como “chi” ou “ki” (BOAVENTURA; et al, p.1, 2022) (AVELANS, p.31, 2017). Realizado em repetições, os exercícios são normalmente realizados duas vezes ou mais por semana durante 30 minutos de cada vez (AVELANS, p.30, 2017). Essa técnica pode oferecer efeitos positivos na manutenção da saúde mental e fornecer maneiras para lidar com contextos de estresses”, o que para nós músicos é de suma importância saber lidar. (GONÇALVES; et al, p.2, 2023).

De acordo com Prior e Prado (2016), existem dois tipos de qigong. Um interno, em que se usa a meditação, a respiração e movimentos lentos, e um externo, o qual promove saúde e circulação do campo energético de um indivíduo a outro, através da projeção energética do praticante. Em uma outra perspectiva, Tânia Avelans (2017) encontrou que o qigong pode ser classificado em duas categorias diferentes: qigong dinâmico (*dong gong*), que envolve a coordenação dos movimentos e da meditação, e o qigong estático (*jing gong*) que se concentra mentalmente e no relaxamento corporal sem movimento físico. Com isso, podemos afirmar que o qigong também é uma prática meditativa e se assemelha ao yoga por envolver o cultivo energético acoplado a movimentações corporais orquestrados, juntamente com a meditação, exercícios de respiração, postura e relaxamento.

Os autores Prior e Prado (2016) reuniram evidências na literatura sobre os efeitos do qigong na redução da ansiedade de performance, a fim de melhorar a saúde e o bem-estar de cantores. Os artigos encontrados não corresponderam exatamente à questão proposta pelos

pesquisadores (envolvendo qigong, canto e ansiedade de performance musical). Contudo, muitas pesquisas encontradas apontaram que a prática do qigong, do yoga e da meditação são benéficas para a redução da ansiedade de performance, logo, geram um benefício para a performance musical.

A equipe de pesquisadores de Gonçalves (2023) concluíram que a prática do qigong para estudantes pode ser benéfica para lidar com o estresse, níveis de motivação, modulação de comportamento e cultivar o foco. Embora a pesquisa de Gonçalves não contemple os músicos e sim estudantes adolescentes durante a pandemia do COVID-19. Por outro lado, podemos supor que os benefícios propostos pelos pesquisadores podem se encaixar na realidade dos músicos e em específico dos flautistas, porém faz-se necessário uma pesquisa envolvendo estes grupos específicos para ter resultados mais concretos.

Uma revisão de literatura realizada por Boaventura et al (2022) visou apresentar de forma geral o uso das práticas do yoga e do qigong, bem como seus benefícios à saúde, em diferentes condições patológicas. Nos estudos, os pesquisadores encontraram que o qigong é uma prática apropriada para idosos principalmente por possuir movimentos fluidos, suaves e gentis, sendo, portanto, mais fácil de praticar.

O qigong pode ser usado para a diminuição do estresse, no tratamento de dores na lombar, diminuindo a intensidade da dor, melhorar a frequência cardíaca e respiratória, aumentar a amplitude de movimento, a força muscular central e o estado mental, reduzir a pressão arterial sistólica e diastólica, induzir ao relaxamento, melhorar a função imunológica, aumentar os níveis sanguíneos de endorfina, reduzir insônia e melhorar a qualidade do sono, melhorar funções cognitivas, memória, resiliência e foco. As pesquisas atuais ainda não respondem com certeza a relação do qigong no tratamento da ansiedade e depressão, assunto esse que muitas pesquisas entram em discordância.

Apesar disso, infelizmente a pesquisa acima também não inclui os músicos e a comunidade musical, dificultando responder se ela pode contribuir positivamente para a performance musical bem como a saúde do músico. Supomos que ela possa causar efeitos positivos aos músicos e especificamente aos flautistas no quesito da respiração, foco, resiliência, memória, funções cognitivas e insônia, por exemplo.

Tânia Avelans (2017) realizou uma ampla pesquisa bibliográfica sobre os efeitos do qigong em estudantes. Uma dessas pesquisas abordou a relação do qigong e a ansiedade em crianças entre 10 e 12 anos de idade durante audições musicais. As crianças foram avaliadas fisiologicamente, além de terem sido avaliados os efeitos dos exercícios do qigong utilizando a termografia de infravermelhos nas mãos, no início e no final das sete semanas do programa

de treino (AVELANS, p. 35, 2017). Os resultados encontrados foram de que a referida prática reduziu a percepção subjetiva da ansiedade e comprovaram que o batimento cardíaco, a TA (medição fisiológica) e o nível de cortisol são parâmetros que permitem medir os efeitos do qigong na ansiedade relacionada com o desempenho.

Outra pesquisa que Avelans encontrou foi a de Matos et al. (2015) que corresponde aos efeitos do exercício de qigong conhecido por “Bola Branca” ou “White Ball” na ansiedade de desempenho em sete estudantes de flauta com idades entre 10 e 12 anos, treinando duas vezes por semana durante 30 minutos com orientação, por sete semanas. Este exercício, que consiste em imaginar-se segurando uma bola em frente ao abdômen, é usado para induzir a tradicional sensação referida ao “qi”. Eles também realizaram medidas pela termografia de infravermelhos nas mãos, e em outras partes do corpo, e o batimento cardíaco para observar a diferença do potencial elétrico. Os pesquisadores encontraram como resultado a diminuição dos batimentos cardíacos, o que indicou um grande nível de relaxamento e baixo nível de ansiedade entre os alunos. Além disso, encontraram evidências de que o exercício da Bola Branca pode alterar a temperatura da pele, com base nas medições de termografia de infravermelhos.

Durante suas pesquisas relacionando o qigong com os estudantes, Avelans confirma que a referida prática interfere positivamente na diminuição dos níveis de ansiedade, melhora o comportamento social, reduzindo os comportamentos desapropriados e os níveis de agressividade, aumenta níveis de concentração, memória e aquisição cognitiva, reduz os níveis de cortisol, melhora os estados de humor e a qualidade de vida ao nível social e vital. Podemos, então, supor que o qigong pode ser benéfico não apenas para estudantes de música, como as crianças que foram citadas, mas também alunos adolescentes, jovens e adultos, fato este que precisa ser mais profundamente analisado. Supomos, também, que esta prática pode ser benéfica para os flautistas a fim de melhorar sua concentração e diminuir a ansiedade antes, durante e após suas performances.

No presente trabalho não foram encontradas outras referências que abordassem os efeitos do qigong sobre a saúde, o bem-estar e a performance dos músicos ou a relação deste com a prática da flauta e a vivência dos flautistas, especificamente.

3. Mindfulness e suas contribuições

O mindfulness, atenção plena ou consciência plena, pode ser entendido como um termo polissêmico, designando diferentes aspectos como: estado psicológico, traço

psicológico, prática e programa de intervenção. É uma prática encontrada em diversas culturas, religiões e filosofias, como, por exemplo, no budismo e na filosofia grega antiga. Atualmente, tem sido integrado na prática clínica, principalmente na psicologia e na medicina (DEMARZO; CAMPAYO, 2017, p. 12-14). Em suas pesquisas, Tânia Avelans encontrou que ele se utiliza de métodos de respiração, imaginação guiada e outras práticas para relaxar o corpo e a mente, e ajuda a reduzir o estresse, a ansiedade e sintomas de depressão e dores crônicas. Ela afirma, de acordo com estudos recentes, que praticar a meditação mindfulness pode estar associada a consideradas mudanças nas regiões do cérebro que envolvem a memória, a aprendizagem e a emoção (AVELANS, p.26, 2017). Além disso, ele também é derivado de práticas meditativas tradicionais como o zen-budismo, o yoga e a tradição Vipassana. Nessas, de forma respectiva, são trabalhados a caminhada, a respiração e a movimentação com atenção plena e escaneamento corporal, ou *body scan*. O mindfulness pode ser entendido como "estar consciente" das situações que acontecem interiormente e exteriormente ao indivíduo, como e quando acontecem esses eventos (DEMARZO; CAMPAYO, 2017, p. 12-14).

Czajkowski, Greasley e Allis (2021) procuraram investigar os efeitos do mindfulness em músicos envolvidos em um programa de oito semanas. Este estudo foi realizado ao longo de dois anos com 52 estudantes de música da área do canto e 11 professores de música de uma universidade e de uma escola de música, utilizando uma abordagem de métodos mistos como ensaios controlados e aleatorizados e entrevistas pós-intervenção. O estudo foi realizado com estudantes de canto, e seus professores, de duas instituições. No primeiro momento, foram separados um grupo experimental e um controle de uma universidade, e realizado um estudo controlado. Dado o baixo número de participantes inscritos para o segundo ano do estudo, os autores decidiram incluir mais uma instituição, agora um colégio de música, formando um grupo experimental e uma lista de espera do grupo controle, sendo realizado um estudo aleatorizado. Foram recolhidos dados quantitativos, para medir os níveis de mindfulness pré e pós-intervenção, e dados qualitativos durante e após a intervenção, por meio de diários e entrevistas, a fim de explorar como o estado de atenção para a aprendizagem se manifestou nos participantes.

Os participantes passaram por consultas médicas antes de iniciarem os estudos a fim de eliminar quaisquer suspeitas de problemas de saúde mental, pois, como afirmam os autores, o mindfulness não é útil para todos (CZAJKOWSKI; GREASLEY; ALLIS, 2021, p.4). O grupo experimental participou de um curso de mindfulness para cantores, durante oito semanas, em que foram ensinadas técnicas de consciência corporal, *body scan*,

movimentação, alimentação, yoga e caminhada consciente, identificação de experiências agradáveis ou não, consciência do hábito diário e práticas conscientes, contando também com acesso a informações sobre o que é a ansiedade e o sofrimento, além de um *workshop* de desempenho da atenção na sétima semana. Os estudantes relataram efeitos positivos em suas aulas, performances solo e em grupo.

Eles afirmaram ter mais atenção, concentração, foco, melhora das suas relações sociais, consciência corporal na hora de cantar, diminuição da ansiedade de performance e mais expressividade e prazer em suas performances públicas. Portanto, o mindfulness parece favorecer a performance musical do indivíduo, bem como seu bem-estar, estudos e relacionamentos interpessoais, tendo em mente que a consciência corporal e a movimentação, por exemplo, ao ser levada para o campo flautístico é de grande importância, dado o fato de que muitas vezes a flauta é instrumento solista sendo muitas vezes requerido uma performance em pé. Ao ter melhor noção do corpo e mente, a performance na flauta se torna mais fluida e o indivíduo consegue dominar mais o momento presente. Além disso, vale ressaltar que muitas das técnicas utilizadas na prática do canto como a utilização da musculatura abdominal e intercostal são utilizadas também na prática da flauta, o que nos leva a crer que os efeitos do mindfulness em cantores possam ser parecidos, se não iguais, em flautistas.

Além deste estudo, também foi realizada, pelos mesmos autores (CZAJKOWSKI; GREASLEY; ALLIS, 2020), uma pesquisa com 25 estudantes de música do conservatório Guildhall School of Music and Drama, em Londres, Inglaterra. Os participantes realizaram um questionário pré-intervenção e, após isso, participaram de um curso de oito semanas de mindfulness, realizando sessões semanais em grupo (com duração de duas a duas horas e meia) e concordaram em fazer um treino de 40 a 45 minutos por dia. Após a última sessão, os participantes foram convidados a preencher um questionário pós-intervenção e a responder uma entrevista de 30 a 40 minutos com perguntas sobre se os participantes tinham experimentado efeitos da aprendizagem atenta na sua vida diária, em aulas, sessões de prática e no seu desempenho musical.

Os resultados mostraram que a prática do mindfulness auxiliou os alunos a obterem mais consciência corporal, a diminuírem sua tensão, a melhorarem sua postura e a terem mais consciência dos efeitos que os sons produziam quando esses participantes cantavam ou tocavam seus instrumentos. Além disso, os alunos relataram uma melhor performance pública e criatividade. Houve melhoras nos elementos expressivos musicais (dinâmicas, articulações e rubato) em cima do palco, inclusive com mudanças nas críticas de amigos

próximos, como por exemplo: você está tocando como um músico totalmente diferente! ("You sound like a totally different player!") (CZAJKOWSKI; GREASLEY; ALLIS, 2020, p. 16). Vale ressaltar que além das melhoras na performance musical, os músicos relataram ter mais bondade e menos julgamentos consigo mesmos após as apresentações, fato este que auxilia a saúde mental do artista, pois evita pensamentos negativos, inseguranças e ansiedade. Os autores sugerem como positiva a prática do mindfulness nas faculdades, escolas e conservatórios de música a fim de se promover saúde mental aos músicos, bem como desenvolver suas competências musicais e prepará-los para o seu futuro profissional, sendo para a presente pesquisa benéfico não apenas para flautistas, mas para toda a comunidade musical.

González, Martín e Muñoz (2020) também observaram os efeitos do mindfulness para os músicos. Eles realizaram um estudo de revisão de literatura e suas investigações destacaram que exercitar-se alguns minutos ao dia em consciência plena, praticando mindfulness, pode otimizar a qualidade do estudo, favorecendo a reinterpretação de hábitos, o crescimento profissional e pessoal, e pode beneficiar a qualidade da prática instrumental devido à melhora no bem-estar psicológico, havendo diminuição da ansiedade de performance. Logo, é possível que a prática do mindfulness favoreça positivamente a performance musical na mudança de hábitos, de estudos e em adquirir consciência do aqui e agora, principalmente nos momentos de performances públicas.

As pesquisas selecionadas demonstraram que o mindfulness contribui positivamente para a performance musical de flautistas e demais músicos ao diminuir a ansiedade de performance, o autojulgamento e a tensão, aumentar a atenção, a concentração, o foco, a bondade consigo mesmo, a expressividade, o prazer em performances públicas e a consciência do aqui e agora, melhorar as relações sociais, melhorar a consciência corporal, melhorar os elementos expressivos musicais tais como as dinâmicas, articulações e rubatos, otimizar a qualidade dos estudos, além de promover uma mudança de hábitos e de estudos.

CONCLUSÕES

Este estudo mostra a importância das práticas meditativas na vida do ser humano e prova, por meio de estudos científicos, que elas possuem efeitos positivos e reais para os músicos que as praticam, em especial para os flautistas por meio de uma transposição desses resultados, podendo auxiliar na sua performance musical. Recapitulando, o trabalho aqui proposto tinha o objetivo de compreender os efeitos que as práticas meditativas proporcionam

à performance musical.

Os resultados observados por meio desta revisão de literatura mostraram que as práticas meditativas yoga e mindfulness podem contribuir, em comum, positivamente para a redução da ansiedade de performance, diminuição da raiva, da hostilidade e das oscilações de humor, melhorar a consciência corporal, a postura corporal, desenvolver a atenção, o foco e a concentração, desenvolver a percepção do momento presente, ou seja, do aqui e agora. Além disso, o yoga, de acordo com as pesquisas realizadas, pode contribuir para melhorar a atividade neuromuscular, a auto-observação, a flexibilidade, a resistência, a respiração, a coordenação motora, melhorando o desempenho musical a nível técnico e psicológico, facilitando, inclusive, a redução da tensão muscular a que os músicos comumente estão sujeitos devido ao elevado número de horas em ensaios e/ou apresentações, além de alcançar o estado transcendente, o estado de fluxo, a imersão na performance musical, e tranquilizar o sistema nervoso, acalmando a mente. O mindfulness, por sua vez, também pode contribuir para a melhora das relações sociais entre os indivíduos e, como o yoga, pode contribuir para a diminuição da tensão, além de possibilitar uma maior expressividade, criatividade, prazer em cima do palco, mudanças de hábitos e de estudos, melhorar a qualidade dos estudos e adquirir mais bondade na avaliação pessoal. Vale ressaltar que não foram encontradas muitas referências e conclusões sobre as contribuições do qigong. O único benefício encontrado foi a redução da ansiedade de performance (PRIOR; PRADO, 2016).

O presente estudo apresentou algumas limitações como, por exemplo, a escassez de materiais bibliográficos sobre as contribuições do qigong, especificamente, para a performance musical e a pouca quantidade de materiais sobre as contribuições das práticas meditativas para a performance musical.

Futuramente, outros pesquisadores poderão investigar mais a fundo quais outras contribuições que as práticas meditativas geram para a performance musical, incluindo pesquisas que envolvam, não apenas músicos no geral, mas também e especificamente os flautistas, sejam eles de escolas de música, de conservatórios ou até mesmo de grupos artísticos de alguma cidade em específico. Além disso, podem ser realizadas pesquisas no campo das contribuições para a respiração, do yoga ou de outra prática meditativa, especialmente voltadas para os flautistas brasileiros, dado que para a presente pesquisa o número de revisões realizadas que continham flautistas brasileiros, sejam em sua maioria ou não, foram nulas. A comunidade flautística, principalmente estudantil, precisa ter acesso a pesquisas que envolvam seu público, com suas características, a fim de que sejam evitados problemas futuros na performance musical destes públicos específicos.

Finalizando, acreditamos que o presente estudo trouxe à luz possíveis contribuições para a performance musical. Acreditamos que o yoga pode trazer benefícios ao músico, de modo pessoal e profissional, pois por meio dele, o mesmo poderá adquirir um modo mais gentil de tratar a si mesmo, tendo em vista o quão comum é para nós, artistas, nos criticarmos, muitas vezes de maneira excessiva, sem reconhecermos os aspectos positivos de nossos trabalhos, no momento presente, e sem vivermos o prazer e as razões pessoais que nos levaram a querer fazer música. Ressalto a importância das contribuições que este trabalho aponta não apenas para os músicos profissionais, mas para toda a comunidade musical e artística, seja ela vinculada ou não a uma universidade. Finalmente, cabe aqui destacar a importância do cuidado de si mesmo fisicamente, espiritualmente e mentalmente, pois não fazemos arte apenas com nossos instrumentos, mas também com nosso corpo, que precisa estar saudável. As práticas meditativas podem, como discutido aqui, ser um veículo para a promoção da nossa saúde e do nosso bem-estar.

Referências

AVELANS, Tânia Coelho. Efeitos Cognitivos e Comportamentais do Qigong em Estudantes – Uma revisão Sistemática de Literatura. Universidade do Porto, Portugal. P. 23 – 59. 2017. Disponível em: <https://www.proquest.com/dissertations-theses/efeitos-cognitivos-e-comportamentais-do-qigong-em/docview/3039729673/se-2?accountid=26587>. Acesso em 24 de junho de 2024.

BARTOS, L. Javier; FUNES, María J.; OUELLET, Marc; POSADAS, M. Pilar; KRÄGELOH, Chris. Developing Resilience During the COVID-19 Pandemic: Yoga and Mindfulness for the Well-Being of Student Musicians in Spain. *Frontiers in Psychology*. Espanha. 2021. Disponível em: https://nprimo.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/vsvpiv/TN_cdi_doaj_primary_oai_doaj_org_article_3eef8fb715224d5da2d01dccbec1c842 >. Acesso em 01 de março de 2024.

BOAVENTURA, Paula; JACONIANO, Sónia; RIBEIRO, Filipa. Yoga and Qigong for Health: Two Sides of the Same Coin? *Behavioral Sciences*; Basel, vol.12, ed. 7. 2022. Disponível em: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/yoga-qigong-health-two-sides-same-coin/docview/2693888266/se-2?accountid=26587>. Acesso em 23 de junho de 2024.

BUTZER, Bethany; AHMED, Khaliq; KHALSA, Sat Bir S. Yoga Enhances Positive States in Young Musicians. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. Estados Unidos. 2016. Disponível em: <

https://www.researchgate.net/publication/288920335_Yoga_Enhances_Positive_Psychological_States_in_Young_Adult_Musicians >. Acesso em 08 de maio de 2024.

CZAJKOWSKI, Anne-Marie Louise; GREASLEY, Alinka Elizabeth; ALLIS, Michael. Mindfulness for singers: A mixed methods replication study. *Music & Science*, vol. 4, p.1 - 16. 2021. Disponível em: <

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/20592043211044816>>. Acesso em 21 de fevereiro de 2022.

CZAJKOWSKI, Anne-Marie Louise; GREASLEY, Alinka Elizabeth; ALLIS, Michael. Mindfulness for musicians: A mixed methods study investigating the effects of 8-week mindfulness courses on music students at a leading conservatoire. *Musicae Scientiae*, Leeds, United Kingdom, vol.26, n.2, p.259 – 279, 2020.

DEMARZO, Marcelo; CAMPAYO, Javier Garcia. **Mindfulness aplicado à saúde**. Porto Alegre: Artmed Panamericana, 2017. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/317225586_Mindfulness_Aplicado_a_Saude_Minidfulness_for_Health. Acesso em: 21 de fevereiro de 2022.

GALVANESE, Ana Tereza Costa; BARROS, Nelson Filice de; D'OLIVEIRA, Ana Flávia Pires Lucas. Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública* [online]. v. 33, n. 12. 2017. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/csp/a/bjSFFnT6Tb96mJZjSBV5QWy/?lang=pt#>>. Acesso em 28 de outubro de 2021.

GALVÃO, Maria Cristiane Barbosa Galvão; RICARTE, Ivan Luiz Marques. Revisão Sistemática de Literatura: Conceituação, Produção e Publicação. *LOGEION, Filosofia da Informação*. Disponível em: < <https://sites.usp.br/dms/wp-content/uploads/sites/575/2019/12/Revisão-Sistemática-de-Literatura.pdf> >. Acesso em 28 de junho de 2024.

GONÇALVES, Mário; DUARTE, Leonel; RODRIGUES, Jorge Magalhães; GRETEN, Henry Johannes; MACHADO, Jorge. Can Qigong be a tool to assist students in handling COVID-19's resulting academic stress? *Healthcare*, 11, 307. Disponível em:

<<https://doi.org/10.3390/healthcare11030307>>. Acesso em 20 de junho de 2024.

GONZÁLEZ, José Antonio López; MARTÍN, Javier González; MUÑOZ, Juan Rafael Muñoz. Intervenciones psicoeducativas en el aprendizaje de la práctica instrumental en conservatorios de música: autorregulación, entrenamiento en habilidades psicológicas y mindfulness. *Revista Electrónica de Investigación en Educación Musical (RECIEM)*, Espanha vol. 18, p. 61 – 71, 2020. Disponível em:<<https://doi.org/10.5209/reciem.68146>>. Acesso em 19 de janeiro de 2021.

KHALSA, Sat Bir S.; COPE, Stephen. Effects of a yoga lifestyle intervention on performance-related characteristics of musicians: A preliminary study. *Medical science monitor : international medical journal of experimental and clinical research*, vol 12, p. 325 – 331, n.8, 2006.

KHALSA, Sat Bir S.; COPE, Stephen; BUTZER, Bethany; SHORTER, Stephanie M.; REINHARDT, Kristen M. Yoga reduces performance anxiety in adolescent musicians. *Alternative therapies*, vol. 19, n.2, p. 34-45. 2013.

KHALSA, Sat Bir S. ; SHORTER, Stephanie M. ; COPE, Stephen; WYSHAK, Grace; SKLAR, Elyse. Yoga ameliorates Performance Anxiety and mood disturbance in young professional musicians. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, vol. 34, n. 04, p. 279–289. 2009.

KIILL, Lúcia Helena Piedade; KATO, Hellen Christina de Almeida; CALEGARIO, Fagoni Fayer. Saúde e bem-estar: contribuições da EMBRAPA. Brasília: Embrapa, 2018. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/184232/1/ODS-3-saude-bem-estar.pdf>>. Acesso em: 21 de fevereiro de 2022.

KONSTANTINOVSKY, Michelle. ON THE ROAD. *Yoga Journal*, n. 310, p. 108 - 112. 2019.

LANZER, Katie. Yoga and piano. Learning to unify musical intentions with easeful actions. *American Music teacher*, vol. 58, n.6, p.26-30. 2009.

LEE, Sang-Hie; CAREY, Stephanie L.; LAZINSKI, Mattew; KIM, Eun Sook. An integrative intervention program for college musicians and kinematics in cello playing. *European Journal of Integrative Medicine*, vol. 25, p. 34 – 40. 2019.

LIMA, Ricardo Franco de. Suportes básicos e Neurofisiologia das práticas meditativas. *Psicologia.pt*, São Paulo. 2004. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0266.pdf> . Acesso em 02 de novembro de 2021.

MATOS, Luís Carlos; SOUSA, Cláudia Maria; GONÇALVES, Mário; GABRIEL, Joaquim; MACHADO, Jorge; GRETEN, Henry Johannes. Qigong as a Tradicional Vegetative Biofeedback Therapy: Long-Term Conditioning of Phsysiological Mind-Body Effects. *BioMed Research International*, vol. 2015. Nova Iorque. 2015. Disponível em: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/qigong-as-traditional-vegetative-biofeedback/docview/1690181674/se-2?accountid=26587>. Acesso em 24 de maio de 2024.

PEDERIVA, Patrícia. A aprendizagem da performance musical e o corpo. *Música Hodie*, vol.4, n.1, p. 45 - 61. 2004.

PAMA. Performing Arts Medicine Association, s/d. Disponível em: < <https://artsmed.org> >. Acesso em 17 de junho de 2024.

PEREIRA, Janaina de Moraes. Da sala de estudos para o palco: estudo sobre o preparo emocional para a performance musical dos bacharelados em piano da Universidade de Brasília. Brasília, 2016. 112f. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Música) - Universidade de Brasília, Brasília, 2016. Disponível em: <<https://bdm.unb.br/handle/10483/14073>>. Acesso em 26 de julho de 2022.

PINHEIRO, Helder Tomas. Interferências nas Práticas Performáticas Musicais: Gatilhos e Minimização por meio de Técnicas de Yoga. *Revista Vórtex*, Curitiba, v.8, n.3, p.1-20, 2020.

PRIOR, Bruna; PRADO, Maria Yuka de Almeida. A prática do Qigong e ansiedade de performance no canto: uma revisão de literatura. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 26, Belo Horizonte, 2016. Anais do... Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais, 2016, p. 1-7. Disponível em:

https://anppom.org.br/anais/anaiscongresso_anppom_2016/4026/public/4026-14341-1-PB.pdf>. Acesso em 28 de outubro de 2021.

SANTOS, Ana Gabriela Dutra. Pranayamas: O que são? Para que servem? Programa de Educação Tutorial dos Cursos de Letras da Universidade Federal de Santa Catarina, 2020. Disponível em: <<https://petletras.paginas.ufsc.br/2020/06/16/pranayamas-o-que-sao-para-que-servem/>>. Acesso em 01 de maio de 2024.

TAVARES, Gonçalo; ABREU, Ana Maria; ARAÚJO, Duarte; PEREIRA, Fernando; OLIVEIRA, Ana; FIGUEIREDO, Amândio; PRAZERES, Alexandra Caldeira. Manual de Yoga. Lisboa: fMh Edições, 2009.

WILSON, Nile Mendonza. Hatha Yoga as a Tool for the Prevention of Performance-Related Musculoskeletal Problems in String Players. SAGE journals, American string teacher, vol. 55, p. 62 – 66. 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Constitution. Disponível em: <<https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>>. Acesso em 26 de julho de 2022.