

Prática mental*

CHRISTIAN A. POHL**

Tradução: KARLA EVA PFÜTZENREUTER***; HEINZ KARL N. SCHWEBEL****

Resumo

No presente artigo, o autor, pianista e pedagogo alemão, toma como objeto a *prática mental*, concebendo-a como meio de incrementar a qualidade da prática e da performance instrumental. Partindo dos primeiros estudos de Varró (1929) e Leimer (1931), o artigo propõe uma perspectiva geral sobre o contexto histórico-musical da prática mental e a organiza em duas fases: a elaboração mental e a elaboração instrumental do texto musical. Como métodos referentes à mesma, o autor apresenta a descrição sistemática, a redução estrutural e a verbalização de “pontos de conexão”, e lança luz sobre o funcionamento e a estimulação da memória motora, sinestésica, visual, cognitiva e emocional. Além disso, o trabalho aborda procedimentos para estabilizar a técnica instrumental (dedilhado, tipos de ataque, sensação de tocar, economia de movimentos, trechos difíceis e tensões musculares). Mirando uma aplicação prática da metodologia, o autor fornece diversos exemplos da literatura para piano, assim como relatos de suas próprias experiências como pianista.

Palavras-chave: prática mental, memória, performance instrumental, pedagogia do piano, análise musical

Mental practice

Abstract

In the present article, the German author, pianist and pedagogue, defines mental practice as object of study, which he conceives as a means to increase the quality of instrumental practice and performance. Through early studies carried out by Varró (1929) and Leimer (1931), this article provides an overview of the historical and musical context of mental practice and organizes it in two phases: mental preparation and instrumental elaboration of the musical text. The author discusses methods related to mental practice such as systematic description, structural reduction and verbalization of “connection knots” and clarifies the functioning and stimulation of the motor, kinesthetic, visual, cognitive and emotional memory. Also, the article approaches methods to stabilize instrumental technique (fingering, types of attack, feel, economy of playing motion, difficult passages and muscle strains). Aiming towards a practical application of these methods, the author provides several examples of piano literature, as well as accounts of his own experiences as a pianist.

Keywords: mental practice, memory, instrumental performance, piano pedagogy, musical analysis

* Este artigo foi publicado originalmente como: Pohl, Christian A. (2006). Mentales Üben. In: U. Mahlert (Ed.), *Handbuch Üben: Grundlagen, Konzepte, Methoden*. Göttingen: Breitkopf & Härtel (pp. 287–312).

** Internationalen Mendelssohn-Akademie Leipzig
E-mail: pohl@hmt-leipzig.de

*** PPGMUS/Universidade Federal da Bahia - UFBA
E-mail: karla.pfuetzenreuter@gmail.com

**** EM/Universidade Federal da Bahia - UFBA
E-mail: heik02@gmail.com

Recebido em 24 de agosto de 2015; aceito em 3 de outubro de 2015.

Como é que podemos praticar de maneira mais eficiente?

Como é que podemos ganhar segurança em nossa técnica quando tocamos?

Como é que podemos intensificar a nossa expressão musical?

Como é que podemos nos apresentar de forma mais segura?

Na prática mental achamos respostas para estas perguntas. Seja no esporte, na política ou na economia: em todos os lugares onde se requer um alto desempenho, utilizamo-nos do rico e variado arsenal de métodos de treinamento mental. Na educação musical pode-se e deve-se aplicar o treinamento mental o mais cedo possível. Para o músico profissional deve ser um componente indispensável do seu trabalho diário.

A primeira parte do presente artigo promove uma breve visão geral sobre abordagens históricas do treinamento humano mental na música e o papel do treinamento mental no esporte. Ela analisa as perguntas “o que é a prática mental afinal?”, e “como é que ela pode ser utilizada na música?”

A segunda parte é orientada para questões da prática. Baseado em exemplos e relatos de experiência, desvendo como podemos incluir o treinamento mental na nossa prática cotidiana de forma concreta. Por isso, divido o processo de elaboração da obra em duas fases de prática: a fase da elaboração exclusivamente mental do texto musical e a fase da elaboração instrumental. A terceira parte conclui com os níveis distintos de treinamento mental e proporciona dicas e perspectivas complementares. A partir da perspectiva de um pianista, escrevo partindo da prática para a prática. Não quis entrar em “psicotécnicas” no presente artigo.

I. APROXIMAÇÃO À PRÁTICA MENTAL

A. Treinamento mental na música: Um olhar para o passado

Encontramos as primeiras abordagens sobre como incluir o treinamento mental de maneira metódica nas aulas de música nos trabalhos dos pedagogos de piano Margit Varró e Karl Leimer.

Varró (1929/1958), no seu livro *Aulas vivas de piano (Der lebendige Klavierunterricht)*, enfatiza que através do treinamento mental pode-se desenvolver, tanto a força da imaginação quanto a memória musical. Ela destaca a importância da elaboração mental do texto para a prática instrumental. “Atingem-se os melhores resultados, quando separamos o lado mental da prática da parte técnica, de tal modo que o lado mental musical da tarefa seja solucionado pelo aprendiz, antes de ele proceder para a sua execução técnica” (Varró, 1929/1958, p. 48).

Karl Leimer, como professor do famoso pianista Walter Gieseking, e com relação ao seu conhecido *Método Leimer* (Leimer, 1931) ocupa um lugar marcante entre os pedagogos de piano dos séculos passados. O seu método baseia-se na convicção de poder solucionar exercícios musicais e outros referentes à técnica de tocar, somente com base em um conhecimento altamente preciso do texto musical. Ele pede a cada estudante que memorize a nova obra a ser aprendida exclusivamente de forma mental, através da reflexão sistemática-lógica, antes da sua elaboração sonora. Somente quando o texto musical estiver ancorado na memória, seguramente, e sem lacunas, o aprendiz deve começar a elaboração instrumental. O processo de aprendizagem mental demanda um esforço intelectual enorme nessa sua forma extrema. Com este método, Leimer direciona-se, em primeiro lugar, ao músico profissional.

E interessante, neste contexto, que Margit Varró deixou até crianças de três anos elaborarem pequenas peças de forma puramente mental.

Eu realizei (...) ensaios com alunos de 4, sim, até de 3 anos, e na minha presença, deixei-os decorarem peças simples e individuais, totalmente sem instrumento. Ajudei-os somente na análise, a qual precede a memorização, e eles também podiam passar à melodia cantando. Sem dúvidas, o sucesso foi satisfatório (Varró, 1929/1958, p. 48).

B. Prática mental no esporte: Um olhar para o presente

O esporte moderno de alto rendimento vai até os limites do potencial humano. Por meio de treinamento, durante anos, o corpo do esportista é preparado para as enormes demandas fisiológicas do dado tipo de esporte. É de significância fundamental para o sucesso na competição que as habilidades atingidas durante o treinamento possam ser recuperadas de maneira confiável, sob todas as circunstâncias e em qualquer hora. Para o patinador não tem muita utilidade dominar suas coreografias, mas fracassar durante a competição. Quando uma esportista, por exemplo, consegue saltar a distância de 6,92 metros repetidamente durante a preparação para a competição, há alta probabilidade que, com uma preparação mental adequada, ela atinja esta distância durante a competição também, ou até a ultrapasse.

Mostra-se que, para o esportista, o treinamento mental é de significância destacada, pois em casos extremos possibilita ao atleta acessar todo o seu potencial de desempenho. Por meio de técnicas mentais ele apoia o seu treinamento ativo: automatiza, refina e estabiliza as sequências do seu movimento apenas de forma mental. Ele é capaz de adaptar a sua excitação psíquica e física a diferentes situações de competição de maneira ideal. Por meio de técnicas de solilóquio ele mobiliza reservas

de desempenho durante a competição, as quais podem ser fatores que determinam a sua vitória ou derrota.

C. Prática mental: A tentativa de uma definição

O termo “mental” provém do latim *mentalis* e significa “espiritual”, “presente na imaginação”. “Prática mental” significa, então, praticar algo somente na imaginação. Para realizar isso, precisamos de três habilidades fundamentais:

1. Concentração (focalização da atenção)
2. Poder de imaginação
3. Poder de sugestão

Todas essas três habilidades-chave podemos melhorar de forma significativa com um treinamento direcionado. Os campos de aplicação da prática mental não são restritos à música ou ao esporte. A prática mental é um tipo de método universal para todas as áreas de ação humana e pode contribuir significativamente para o desenvolvimento da personalidade e da autodisciplina.

Como músicos, precisamos automatizar processos psíquicos e físicos de tal forma que estes sejam acessíveis de maneira rápida, econômica e confiável em situações extremas como, por exemplo, em um concerto ou uma competição. Para esta finalidade podemos integrar o treinamento mental de forma consciente à nossa prática cotidiana:

1. Por meio da prática mental, uma obra se torna mais compreensível. Adquirimos uma peça apenas mentalmente em todas as suas dimensões formais-estruturais, de certa forma nós a recriamos.
2. A prática mental ajuda-nos a intensificar a nossa expressividade musical. Penetramos profundamente no cosmo de expressão diverso de uma obra por meio de nossas associações e imagens e o conectamos com o nosso mundo de emoções.
3. Podemos melhorar a nossa técnica de tocar, por meio da prática mental. Assim como os esportistas, utilizamos a prática mental para a estabilização e para o aperfeiçoamento de sequências de movimentos, ao passar cada detalhe repetidamente em nossa mente de maneira viva.
4. Podemos motivar-nos, de fato, por meio de técnicas mentais. Motivamo-nos quando não estamos dispostos a praticar, organizamo-nos quando nos achamos em situações de estresse. Ao pensar sobre um dado tema, isso acontece através de conversas internas com nós mesmos. Pensamos em idioma. Os solilóquios que passam

dentro de nós constantemente podem nos regular positivamente e nos influenciar, e direcionar para uma melhora do nosso desempenho por meio de técnicas mentais:

- *Diminuir a importância de eventos*: sentimo-nos tensos por causa de um concerto importante no futuro próximo e aparentamos não aguentar a pressão. No solilóquio tornamos claro para nós que o mundo não acabará, mesmo se fracassarmos no concerto. Inerente ao fracasso estará a chance de crescer;
- *Direcionar a atenção*: quando estamos superados por emoções e pensamentos negativos, direcionamos a nossa atenção de maneira determinada para aspectos positivos. Quando nos incomodamos com um instrumento de qualidade inferior com o qual temos que tocar em um concerto, direcionamos toda a nossa atenção à bela música e nos conscientizamos de que estamos bem preparados;
- *Automotivar-se*: quando estamos sem vontade de praticar, podemos nos motivar por meio de autoafirmação: “utilize o tempo!”, “a alegria vem durante a prática!”, “consegurei praticar uma hora de maneira concentrada!”;
- *Organizar-se*: quando estamos sobrecarregados com a multiplicidade das tarefas pendentes, podemos dar clareza e estrutura aos nossos pensamentos no solilóquio: “quais são as tarefas mais importantes hoje?”; “o que é que eu quero alcançar nesta semana?”; “quais são as coisas que têm que ficar no final da fila?”.

A regulação dos solilóquios é uma técnica importante, para conceber a nossa prática, para que ela fique eficiente e frutífera, independente de influências externas e internas.

Resumo: por meio da prática mental, multiplicamos a eficácia da nossa prática. Sempre e em todos os lugares podemos aperfeiçoar a nossa interpretação, passar trechos musicais difíceis e refletir sobre estruturas. Ficamos independentes do nosso instrumento e da nossa capacidade física de tocar.

Por meio da prática mental intensiva desenvolvemos habilidades mentais fundamentais: cada vez podemos nos concentrar melhor e imaginar coisas cada vez mais detalhadas. Exploramos recursos da nossa personalidade que ainda não aproveitamos e que vão muito além das suas efetividades no âmbito da música.

D. Áreas de aplicação em música

A prática mental na música consiste, em grande parte, da ocupação exclusivamente mental de todos os aspectos pensáveis, tocáveis e sensíveis de uma composição musical. Através da reflexão de todos os parâmetros, os quais estão em contexto com a obra de arte musical e a sua execução, internalizamos a composição em níveis cognitivos, motores, sensoriais e emocionais. Nossa mente e nosso corpo ficam permeáveis ao fluxo da música. Através da identificação total com uma obra, desenvolvemo-nos para um tipo de meio no qual a nossa intuição musical pode se desdobrar livremente.

Em nossa prática visamos a um encaixe mais harmônico possível das três dimensões: corpo (*aparatus* de tocar), mente (compreensão cognitiva) e alma (compreensão emocional). Cada dimensão requer de nós suas próprias exigências:

- *A dimensão corporal*: o acesso estável ao nosso *aparatus* e o seu desenvolvimento até a permeabilidade total em favor de nossa vontade de nos expressarmos musicalmente;
- *A dimensão mental*: a compreensão analítica do texto musical, ou seja, sua estrutura, forma ou arquitetura;
- *A dimensão da alma*: a propriedade pessoal musical expressiva e a habilidade de compreender e apresentar uma obra referente ao seu significado.

98

Naturalmente, uma separação estrita destas dimensões é questionável, já que estas se localizam frente ao fundo de uma compreensão integral, na qual percebemos o ser humano como uma unidade fechada em si. Porém, no presente caso esta separação faz sentido, devido a uma melhor estruturação da prática mental.

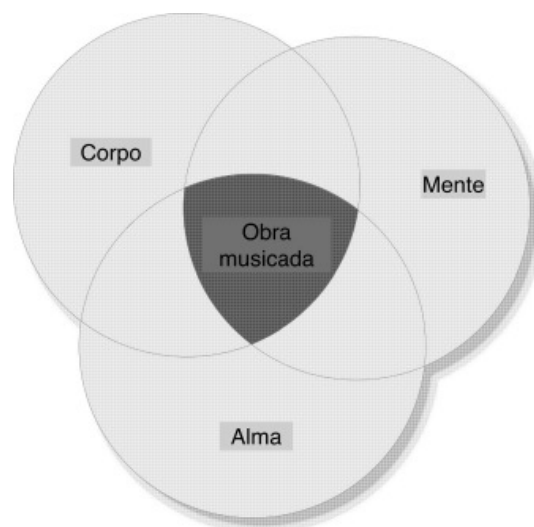


Figura 1. A obra a ser “musicada”.

A *figura 1* ilustra a obra a ser “musicada” como interseção de corpo, mente e alma. Ela deve esclarecer quão importante o desenvolvimento equivalente das três dimensões mostra-se para o atravessamento e a aquisição de uma composição. Crescemos e madurecemos com cada obra, com as quais enfrentamos desafios técnicos, musicais e artísticos. Ao observar a educação instrumental não considero o desenvolvimento das dimensões em etapas, mas, sim, o desenvolvimento paralelo como fator determinante para o sucesso. O desenvolvimento simultâneo e equivalente, tanto de habilidades técnicas quanto da compreensão intelectual, maximiza a velocidade da aprendizagem.

Obtemos o melhor progresso de aprendizagem, quando praticamos de maneira mental e instrumental em partes iguais, independente de ensaiarmos uma obra enquanto leigo ou profissional, criança ou adulto.

Sempre quando oriento os meus alunos para a prática mental em suas diversas formas, surpreendo-me, assim como eles se surpreendem também, com seu avanço claro e imediato. A alegria com o sucesso da aprendizagem rápida compensa os altos esforços mentais e os motiva a treinar a sua própria habilidade de se concentrar.

II. TREINAMENTO MENTAL NA PRÁTICA

Durante o meu tempo de estudante tive que tocar as *Baladas*, op. 11 de Johannes Brahms e a *Sonata*, em si menor de Franz Liszt em um concerto. A sonata eu já tinha tocado em outro concerto, ao contrário das *Baladas*. Por isso, concentrei a minha prática mental totalmente na obra de Brahms, pois esta era nova para mim. Durante o concerto, foi uma experiência maravilhosa poder tocar as *Baladas* de forma distraída e totalmente imerso na música, por causa da minha prática mental intensiva. Porém, a segurança com a qual pensei dominar a obra de Liszt apresentou-se enganosa.

Eu não tinha preparado a *Sonata* mentalmente, assim a minha execução foi muito insegura e despercebida pela plateia, minha ansiedade aumentou. No início da *Sonata* há duas possibilidades a seguir, um desvio possibilita pular diretamente para o final da peça. Assim, a obra de 30 minutos vira uma peça de 6 minutos. Foi exatamente o que aconteceu: de repente percebi que havia tomado o caminho errado e estava na parte final. Consegui voltar ao início através de improvisos. Finalmente, a apresentação da *Sonata* virou praticamente uma luta pela sobrevivência causada pela minha preparação mental insuficiente.

A segunda parte do presente artigo trata sobre a inclusão prática do treinamento mental no processo da elaboração de uma obra.

Como é que este processo ocorre efetivamente? Afinal, podemos falar "do" processo de elaboração de uma obra, tendo em vista a diversidade de diferentes épocas estilísticas, obras, instrumentos e personalidades de músicos? Não aprendemos, cada um de nós, de maneira diferente? E cada peça que aprendemos, não necessita de outro método?

O campo da prática instrumental parece ser diversificado, rico e complexo demais para indicar um caminho universal e razoável, o qual, além disso, se aplique a todos os músicos, obras e instrumentos. Porém, vale a pena perguntar a si mesmo se não há tarefas estereotípicas a serem solucionadas em todos os processos de trabalho. Quando queremos dominar uma obra de maneira abrangente, em outras palavras, musicalmente e tecnicamente, precisamos:

- *decodificar o texto musical*: reconhecer e decodificar as ideias composicionais e princípios de construção; apropriamo-nos da obra de maneira mental;
- *automatizar a obra de maneira técnica*: firmamos coreografias de movimentos por meio de repetições até que estes se tornem confiáveis; apropriamo-nos da obra de maneira física;
- *internalizar a composição emocionalmente*: desenvolvemos e intensificamos a nossa expressão musical; apropriamo-nos da obra de maneira emocional.

Podemos solucionar cada uma dessas tarefas completamente ou parcialmente com treino mental. Através da sua aplicação regular, ele vira um elemento extremamente efetivo e componente indispensável da nossa prática. Reconhecemos a sua significância excepcional para o nosso trabalho, assim que percebemos durante um concerto ou uma apresentação que podemos confiar integralmente em nossa memória, em nossa psique e na sequência motora dos nossos movimentos durante o tocar que está ancorada dentro de nós (caso tenha sido efetuada uma preparação mental e instrumental apropriada). Assim atingimos tanto uma autoconfiança quanto uma profunda confiança em nossas habilidades. Sem sermos inibidos pelo conhecimento insuficiente do texto musical ou pela falta de habilidade instrumental, a nossa intuição musical baseada em uma interpretação planejada ao mais ínfimo pormenor, pode-se desdobrar sem restrição. Este sentimento maravilhoso de liberdade artística-expressiva motiva-nos para a realização de horas de prática mental e instrumental, muitas vezes exaustivas.

A minha experiência no ensino mostra que uma grande parte dos estudantes investe significativamente mais tempo na prática motora do que na reflexão interpretativa-formativa ou na pesquisa sobre estruturas composicionais. Certamente, uma razão para isso encontra-se

no costume de uma prática que, ao passar dos anos, se torna monótona. Rigidez e padrões que se tornam hábito por esta prática monótona caracterizam o trabalho diário destes estudantes. Eles sofrem por uma falta de conceitos investigativos criativos, e, além de tudo, pela falta de conceitos abrangentes da prática. Na maioria dos casos, as suas capacidades técnicas são melhor desenvolvidas por causa do tempo investido no seu treinamento instrumental, do que a sua habilidade de compreender a obra estruturalmente. De fato, eles reproduzem a obra estudada, porém carecem de uma compreensão mais profunda da sua forma composicional. Caso os estudantes aprendam a reconhecer figuras, formas, motivos, constelações harmônicas, etc. como blocos de construção composicional através do trabalho mental intensivo sobre o texto musical, abre-se uma introspecção enriquecedora para a “oficina” do compositor.

Ao basear-me nestes pensamentos gostaria de esboçar duas fases da prática. Estas não devem limitar o aprendiz na modelagem livre da sua prática, ao contrário: deveriam inspirá-lo a constituir sua própria prática de maneira mais criativa e eficiente. A demarcação rigorosa das duas fases serve à sua representação clara; no cotidiano elas são interligadas uma a outra.

A. Primeira fase da prática: A elaboração mental do texto musical

O objetivo dessa fase da prática é analisar o texto musical com a maior precisão e memorizá-lo o melhor possível. A análise intensa do texto vira uma viagem de descoberta excitante, quando nos perguntamos o que será que o compositor estava pensando, por que é que ele compôs dessa maneira.

Habitualmente, começamos uma análise de texto musical obtendo uma visão geral sobre a “planta baixa” de uma obra. Visualizamos as proporções e dimensões e chegamos aos detalhes passo a passo. A partir de uma perspectiva que tem em vista o texto integralmente, entramos cada vez mais no microcosmo composicional. Descobrimos partes da forma, episódios, seções, temas e motivos. Desta maneira, fica claro para nós a partir de qual “material” musical a obra foi criada. A meu ver, este tipo de preocupação mental com a partitura difere muito de análises abstratas que seguem padrões rígidos. Pelo contrário, ela ocorre como uma pesquisa que se surpreende com a detecção de tesouros escondidos.

Assim que ficamos familiarizados com a obra em seus elementos grandes e pequenos, começamos a memorizar a partitura sistematicamente. Com este objetivo, organizamos o texto musical em seções claras as quais fazem sentido musicalmente. Cada uma dessas seções é descrita

tão detalhadamente que alguém que não conheça o texto possa reconstruí-lo somente com as nossas palavras. Transcodificamos a partitura para nossa língua mãe. Podemos entender as nossas descrições como uma forma de roteiro. A qualidade da memorização depende da precisão da descrição e da habilidade de reconhecer estruturas superiores, ou seja, princípios de composição e métodos de construção, e formulá-los. Tomo como exemplo o tema principal do primeiro movimento da *Sonata para violoncelo e piano*, em mi menor, op. 38 de Johannes Brahms:



Exemplo 1. Johannes Brahms, Sonata para Violoncelo e Piano, em Mi menor, op. 38, 1º movimento

Em um seminário em uma *Hochschule* sobre o tema *Prática mental* mostrou-se que os estudantes frequentemente cometem o erro de descrever a partitura nota por nota: “mi, sol, si, dó, si, no ritmo: mínima, semínima pontuada, colcheia, mínima, mínima; depois, lá, si, lá, sol, lá, si, sol, mi, no ritmo: colcheia, duas semicolcheias, colcheia, colcheia, semínima pontuada, colcheia, mínima”. Um procedimento serial desse tipo é fácil, porém pouco eficiente. A qualidade de memorização é insuficiente, pois as informações são apresentadas sem contexto e assim esquecidas mais rapidamente.

Eu gostaria de apresentar dois métodos por meio dos quais podemos memorizar uma partitura de forma mais eficiente, ou seja, de forma mais sustentável:

1. Descrição sistemática

Tema de quatro compassos, compasso 4/4, mi menor. Começa com um *arpeggio* da tônica ascendente. Ritmo: mínima, semínima pontuada, colcheia, mínima, mínima. Segundo compasso: duas semicolcheias, a sexta dó (visto a partir da tônica) soa como nota de suspensão direcionada à quinta, si, a seguir. Compassos 3 e 4: ornamentação com uma bordadura superior, depois com uma bordadura inferior. Ritmo: colcheia, duas semicolcheias, duas colcheias. O tema termina com um *arpeggio* tônico descendente. Ritmo: semínima pontuada, colcheia, mínima.

2. Redução estrutural

Reduzimos a partitura para estruturas simples, fáceis de serem descritas, e as desenvolvemos passo a passo de volta para o texto original. Assim, atingimos uma compreensão mais profunda sobre quais elementos a constroem:



Estrutura: tríade da tônica

Desdobramento da tríade da tônica

Ornamentação da quinta

Ornamentação dentro da ornamentação, encaixamento

Exemplo 2. Redução estrutural

Podemos reduzir o tema de Brahms, ou seja, os primeiros quatro compassos, para uma tríade da tônica. Esta tríade é desdobrada em um segundo passo. Brahms encaixa de forma engenhosa dois ornamentos: primeiro a quinta da tríade, depois inclui, neste mesmo ornamento, mais uma bordadura inferior.

Assim que obtemos um conhecimento sobre este “andaime” estrutural, voltamos à descrição do ritmo. Este, finalmente, faz com que o tema fique inconfundível e conciso: depois de começar de forma profunda e absorvente com uma mínima, aos poucos o tema se movimenta através da semínima pontuada com a colcheia ligada e continua flutuando calmamente no segundo compasso por meio de duas semínimas. A combinação rítmica de uma colcheia e duas semicolcheias direciona o tema para frente no primeiro compasso. Na segunda metade do compasso, uma forma de espelhamento do início do tema o traz de volta a um estado de descanso.

Totalmente consciente, introduzi elementos musicais-descritivos no “roteiro”, pois através da formulação de tais aspectos o texto musical fixa-se melhor à nossa memória.

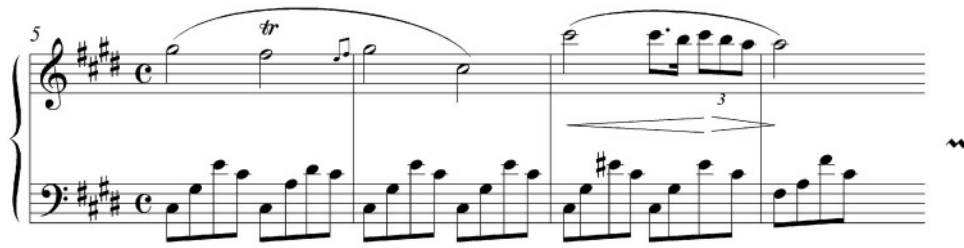
Resumo: para podermos trabalhar um texto musical mentalmente, nas duas formas descritas, precisamos atender os seguintes requisitos:

- ter habilidade de realizar uma análise; e
- compreender os caminhos da composição da época da formação da obra.

Além disso, imaginar o som da obra que estamos lendo, nos ajuda.

Por meio de um *Nocturne* (dó sustenido, op. posth.) de Frédéric Chopin gostaria de apresentar como uma elaboração mental detalhada de um texto musical poderia ocorrer por meio de uma descrição sistemática e uma redução estrutural. Presumimos que o *Nocturne* já foi

analisado formalmente e organizado em seções a serem aprendidas. Em seguida, memorizamos uma dessas seções:



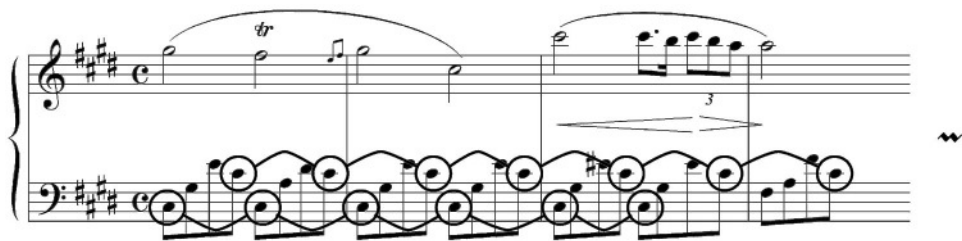
Exemplo 3. Frédéric Chopin, *Nocturne*, em dó sustenido, op. posth.

a) *Elaboração de texto de maneira mental por meio de descrição sistemática*
Primeiro estruturamos os compassos, procuramos igualdades, similaridades e aspectos chamativos. Na parte inferior descobrimos uma figura que se repete constantemente. Ela consiste de três notas ascendentes e uma nota descendente. Na parte superior reconhecemos duas linhas as quais descrevem um gesto apontando para baixo:



Exemplo 4. Frédéric Chopin, *Nocturne*, em dó sustenido, op. posth.

Cada figura nos primeiros três compassos da parte inferior começa e termina com um dó sustenido. O dó sustenido forma um ponto de pedal durante três compassos e será resolvido no fá sustenido somente no compasso 4:



Exemplo 5. Frédéric Chopin, *Nocturne*, em dó sustenido, op. posth.

Em uma inspeção mais minuciosa do pentagrama inferior reconhecemos que as figuras são similares, às vezes até idênticas:



Exemplo 6. Frédéric Chopin, *Nocturne*, em dó sustenido, op. posth.

Para que possamos decodificar as figuras, perguntamo-nos em quais harmonias estas estão baseadas. O *exemplo 6* mostra a figura A, dó sustenido menor, a figura A', dó sustenido maior, a figura B, fá sustenido menor, e a figura C, fá sustenido menor também.

Assim que conseguimos responder a pergunta “em que diretriz as notas pertencentes ao acorde são organizadas dentro de uma figura?”, capturamos o princípio composicional das figuras de acompanhamento!



Exemplo 7. Frédéric Chopin, figura A

Na figura A (*exemplo 7*), Chopin utiliza exclusivamente as notas da tríade de dó sustenido menor. Ele estende os *arpeggios* ao omitir uma nota do acorde a cada vez, durante a subida. Depois das três notas que sobem acentuadamente (dó sustenido, sol sustenido e mi), ele recai na última nota omitida do acorde: dó sustenido. Assim, a figura é concluída. A figura A' é construída da mesma maneira. Porém, a figura B parece questionar o princípio. Qual é o significado da sexta adicionada, ré sustenido? Chopin deveria ter escrito fá sustenido em vez de ré sustenido, para que a figura seguisse o princípio de construção anteriormente abordado. Na procura por uma solução dessa questão, para mim existem dois argumentos em primeiro plano:

- A oitava que surgiria por meio do fá sustenido no acompanhamento e o fá sustenido na melodia soariam menos interessantes do que a terça menor muito estendida (entre dó sustenido e o fá sustenido):



Exemplo 8. Frédéric Chopin, *Nocturne*, em dó sustenido, op. posth.

-As notas no topo das figuras acompanhantes correspondem, durante o seu percurso, à melodia e assim tornam-se mais densas musicalmente:



Exemplo 9. Frédéric Chopin, *Nocturne*, em dó sustenido, op. posth.

A figura C também consiste de um *arpeggio*. Ao compará-la com as outras figuras, ela é mais compacta e densa. Primeiro, Chopin omite a quinta do acorde, para depois poder recair nela na última colcheia da figura.

Memorizamos a parte inferior por meio do reconhecimento e da descrição de estruturas. Olhamos agora para a parte superior e relembramos que Chopin formou a primeira figura da parte inferior a partir do “estoque tonal” do acorde de dó sustenido menor. Os primeiros dois compassos da melodia baseiam-se nas notas do mesmo acorde (a quinta, sol sustenido, e a nota base dó sustenido). Verbalizamos como a melodia é composta: ela começa na quinta, que é ornamentada e confirmada com um trinado e uma bordadura dupla que cai para a tônica no compasso 2. Depois de um salto no âmbito de uma oitava, o dó sustenido é repetido e novamente confirmado com uma bordadura inferior. No nosso exemplo, a melodia termina na terça do quarto grau (quarto grau: fá sustenido menor; terça do acorde: lá). A terça é atingida por meio de uma nota de passagem e confirmada por meio de uma repetição. Ritmo: até a metade do terceiro compasso são somente mínimas, depois uma colcheia pontuada com uma semicolcheia, uma tercina e, finalmente, uma mínima.



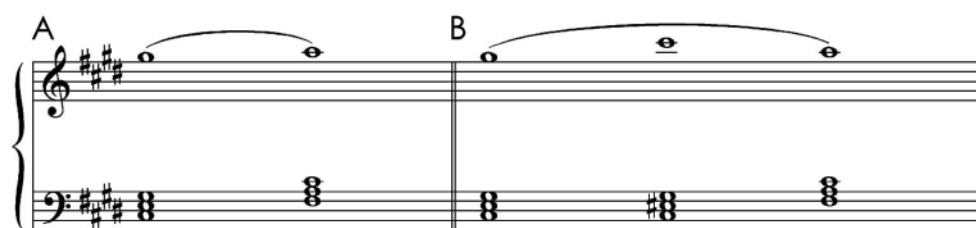
Exemplo 10. Frédéric Chopin, *Nocturne*, em dó sustenido, op. posth.

Descrevemos a melodia e o acompanhamento de tal maneira que outra pessoa possa reconstruí-los ao se referir às nossas palavras.

b) Elaboração mental de texto por meio de redução estrutural

Na redução estrutural consideramos o texto como uma elaboração artística de uma estrutura simples. Chegamos a obter introspecções interessantes e profundas acerca da “oficina do compositor”, quando investigamos a pergunta “como uma estrutura abstrata pode virar música viva?”.

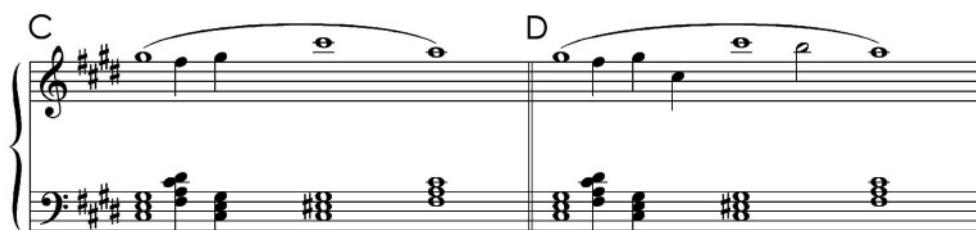
Para podermos entender os primeiros quatro compassos do *Nocturne*, do ponto de vista composicional, perguntamo-nos se existe uma estrutura simples na qual estes quatro compassos são baseados. Quando compreendemos mentalmente o caminho de uma estrutura básica até a obra musical, o texto musical fica surpreendentemente transparente para nós.



Exemplo 11. Frédéric Chopin, *Nocturne*, em dó sustenido, op. posth.

Exemplo 11 A: Podemos compreender os primeiros quatro compassos como um desenvolvimento a partir do primeiro até o quarto grau, ou seja, de dó sustenido menor (compasso 1) para fá sustenido menor (compasso 4).

Exemplo 11 B: Como segundo passo no caminho para o texto original, observamos o clareamento de dó sustenido menor para dó sustenido maior, o qual Chopin realiza por meio de mi sustenido no acompanhamento. Dessa forma, o terceiro compasso assume uma função dominante que fica aparente no acorde de fá sustenido menor no compasso 4 e que é indicado já pela sétima si_4 :



Exemplo 12. Frédéric Chopin, *Nocturne*, em dó sustenido, op. posth.

Exemplo 12 C: A primeira nota na melodia, sol sustenido, é afirmada novamente por uma bordadura harmonizada (fa_4 sustenido, harmoni-

zado com fá sustenido menor) e estabelece-se como centro melódico dos dois primeiros compassos.

Exemplo 12 D: A melodia atinge a sua estrutura final com o dó₅ sustenido, do próprio acorde, localizado no terceiro tempo, e a nota de passagem, si₄, no compasso 3, que conecta as notas estruturais dó₅ sustenido e lá₄.

Em quatro passos elaboramos o “andaime” musical da frase. Agora memorizamos este esqueleto composicional:

-A (*exemplo 11*): imaginamos como tocamos um acorde de dó sustenido menor e um acorde de fá sustenido menor. Ao mesmo tempo, falamos “dó sustenido menor” ou “fá sustenido menor”;

-B (*exemplo 11*): Agora tocamos interiormente a próxima extensão do “andaime”: falamos “dó sustenido menor”, “clareamento dó sustenido maior”, “fá sustenido menor”, enquanto tocamos mentalmente.

Quando conseguirmos isso sem problemas, seguimos:

-C (*exemplo 12*): Descrevendo a estrutura harmônica: dó sustenido menor, fá sustenido menor com sexta, dó sustenido menor, dó sustenido maior e fá sustenido menor; e, memorizando a estrutura melódica, “quinta” (sol, em relação à nota base dó sustenido), “bordadura” (fá sustenido), “quinta”, “nota base” (dó sustenido), “oitava” (descrevendo o salto) e “terça” (lá, em relação à nova nota base fá sustenido).

No segundo passo verbalizamos a estrutura melódica estendida:

-D (*exemplo 12*): “Quinta”, “bordadura”, “quinta”, “nota base”, “oitava”, “passagem” (si₄ como nota de passagem entre dó₅ sustenido e lá₄) e “terça”.

Quando compreendemos o esqueleto composicional até este ponto, fica interessante investigar como Chopin traz este “esqueleto” à vida musical. Recapitulamos cada passo como a estrutura vira música: a partir dos acordes da parte inferior nascem *arpeggios* muito abertos. As figuras esticadas levam ao som macio e encorpado característico destes compassos. Enquanto tocamos essa seção mentalmente, descrevemos o “andaime” harmônico (“dó sustenido menor”, “fá sustenido menor com sexta”, nota pedal “dó sustenido”, “dó sustenido menor”, “dó sustenido menor”, “dó sustenido maior”, “dó sustenido maior” e “fá sustenido menor”).

São poucas, mas fundamentais, as delicadezas melódicas que ainda nos separam do texto original: no início, a melodia é de grande simplicidade; o trinado e a ornamentação, em seguida, trazem de maneira



Exemplo 13. Frédéric Chopin, *Nocturne*, em dó sustenido, op. posth.

cuidadosa movimento à frase. A melodia não consegue se resolver, recorre ao sol sustenido e cai, “exausta”, em dó sustenido.

Da mesma forma, como o sol funciona como nota estrutural dos compassos 1 e 2, quase como um magneto da frase, a linha melódica no compasso 3 somente pode se resolver no quarto pulso de dó₅ sustenido, por meio de um movimento cada vez maior (pontuação de colcheias) e três tentativas (três vezes a nota dó sustenido soa neste compasso), e por meio da nota de passagem si₄ corre para a nota estrutural lá₄.

Agora precisamos somente capturar algumas finezas melódicas: “quinta”, “trilo”, “magneto” (descrição exemplificadora das duas ornamentações mi₄ e fá₄ sustenido para sol₄), “quinta”, “nota base”, “oitava”, “confirmação” (dó sustenido no terceiro tempo do compasso 3), “bordadura”, “descida” (dó sustenido, si, lá) e “terça” (lá como terça do acorde fá sustenido menor).

Em alguns passos exploramos aos poucos o texto original na sua feitura harmônica e melódica. Agora entendemos o caminho da estrutura simples até o texto original complexo. Diferente da descrição sistemática, a redução estrutural possibilita uma compreensão mais profunda dos traços musicais.

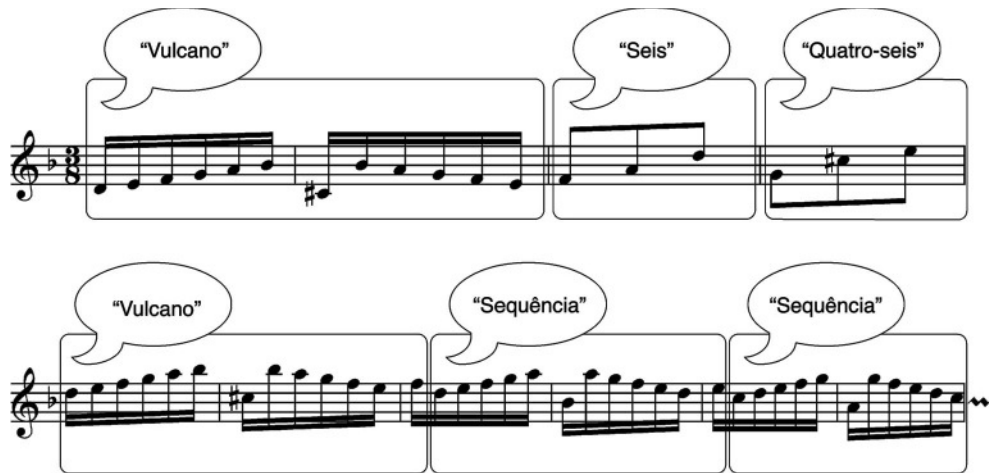
c) Pontos de conexão

Quase sempre reconstruímos a partitura mais devagar, por meio da descrição detalhada do que é tocada na realidade. Como é que podemos imaginar o texto musical em tempo real e ao mesmo tempo verbalizá-lo? Através da junção de frases, motivos, partes de temas ou progressões harmônicas para um único termo. Este termo pode ser considerado como representante para um lugar no texto referente. Quando falamos este termo (em voz alta ou na mente), verbalizamos esta palavra chave e assim nos lembramos do lugar referente no texto. Fazendo referência à educação física, gostaria de designar este marcador como ponto de nó: nó no sentido de adesão, memória e suporte.¹

Em seminário em uma *Hochschule*, intitulado *Treinamento mental*, os participantes tiveram que descrever a *Invenção a duas vozes*, em ré menor

¹ Observação dos tradutores: na versão original do texto, o nó representa um ponto de conexão; dessa forma, doravante será nomeado “ponto de conexão”.

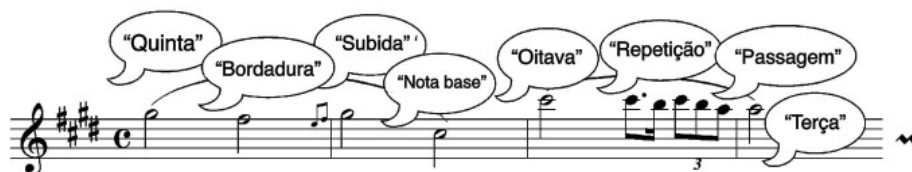
de Johann Sebastian Bach, sistematicamente, e memorizá-la com a ajuda de pontos de conexão. Foram interessantes as designações criativas e diversificadas dos pontos de conexão:



Exemplo 14. Johann Sebastian Bach, *Invenção a duas vozes*, em ré menor.

Os primeiros dois compassos foram juntados ao termo associativo “vulcão” pelos estudantes. “Seis” e “quatro-seis” indicam as inversões do acorde. Os estudantes tiveram a tarefa de tocar o texto no instrumento e falar em voz alta os pontos de conexão. Foi importante pensar nos pontos de conexão com antecedência e verbalizá-los antes de sua ocorrência no texto referente. Quando um participante não sabia como continuar, foi suficiente citar o próximo ponto de conexão para que ele logo conseguisse continuar a sua execução.

Podemos memorizar também a melodia do *Nocturnes* de Chopin por meio da verbalização de pontos de conexão.



Exemplo 15. Frédéric Chopin, *Nocturne*, em dó sustenido, op. posth.

Pontos de conexão servem também para a solução de tarefas musicais e técnico-instrumentais.

Caso 1: Proporcionamos duas tarefas musicais, uma de natureza timbrística, outra de natureza agógica:

1. Queremos concluir o salto da quinta fraseando de forma bonita. O ponto de conexão responsável chamamos “menos!”
2. Queremos sublinhar o clareamento surpreendente de dó susteni-

do menor para dó sustenido maior por meio de um atraso minúsculo de mi₃ sustenido. O ponto de conexão chamamos “tempo!”. Antes de chegarmos neste lugar do texto musical (executando-o de forma mental ou com o instrumento), verbalizamos em voz alta o ponto de conexão correspondente:

Exemplo 16. Frédéric Chopin, *Nocturne*, em dó sustenido, op. posth.

Caso 2: um tempo atrás estudei e toquei o *Quinteto para piano* em fá menor, op. 34, de Johannes Brahms. No seu *scherzo* enfrentei um lugar que não consegui tocar no andamento original confiavelmente:

Exemplo 17. Johannes Brahms, *Quinteto para Piano*, em fá menor, op. 34, *Scherzo*.

Logo percebi qual era a razão para esta dificuldade: no início deste trecho, eu não estava suficientemente solto, no máximo na terceira paralela de oitavas fiquei tenso. Continuei praticando este trecho, porém sempre verbalizei o ponto de conexão “leve!” antes do trecho problemático, para que eu ficasse solto durante as primeiras duas oitavas. Ao longo do tempo, o meu *aparatus* de tocar acostumou-se a relaxar um pouco antes deste trecho. Eu não precisava mais verbalizar o ponto de conexão, ele já estava automatizado. O trecho não causou mais dificuldades para mim.

Resumo: Por meio de pontos de conexão podemos:

- juntar um dado trecho no texto musical ou uma tarefa musical/técnica para um termo só, ou seja, para um representante terminológico;

- verbalizar o texto ou a tarefa musical/técnica em tempo real. Pontos de conexão devem ser curtos e pregnantes e devem representar o trecho ou a tarefa musical/técnica referente, da maneira mais precisa possível. Aplicamos a verbalização de pontos de conexão tanto na prática mental quanto no instrumento.

B. Segunda fase da prática: Elaboração instrumental

Durante a primeira fase da prática, ou seja, a elaboração do texto, familiarizamo-nos com o texto musical intensivamente. Por meio da prática no nosso instrumento transformamos nossas noções da obra em som real, durante esta segunda fase da prática. Uma repetição paciente e determinada nos permite desdobrar a nossa vontade de nos expressar musicalmente de maneira cada vez mais livre e independente do nosso *aparatus* de execução. A meu ver, os aspectos cruciais para uma prática altamente eficiente são: um destino da prática claramente formulado, uma seção de aprendizado apropriada e um método favorável. As minhas experiências como professor e as da minha própria prática mostram que os melhores resultados são atingidos quando a prática microscópica e macroscópica se equilibram: de um lado, praticamos pequenas e menores seções, refinamos detalhes e resolvemos trechos tecnicamente difíceis, do outro lado obtemos uma sensação quanto às relações dramáticas da obra, quando praticamos amplamente através de seções grandes. A eficácia da nossa prática se potencializa quando trabalhamos, refinamos e otimizamos o processo da nossa prática repetitivamente de maneira mental.

Diferentes formas da memória apoiam e estimulam-se mutuamente:

- a memória motora, que armazena os reflexos durante a execução;
- a memória sinestésica, que armazena a sensação durante a execução;
- a memória visual, que armazena a imagem da partitura ou da nossa perspectiva durante a execução;
- a memória cognitiva, que armazena as estruturas;
- a memória emocional, que armazena o conteúdo afetivo.

Podemos incluir todos estes tipos de memória na nossa prática mental; podemos estimulá-los de forma isolada ou combinada. Quanto mais estreitamente conectamos os tipos de memória, através da sua concatenação, maior a probabilidade de entrar em um estado de *flow*, um estado no qual fazemos música de um modo imprudente e leve (referente a este assunto recomendo o artigo escrito por Andreas Burzik intitulado *Üben im Flow: Eine ganzheitliche, körperorientierte Übemethode* (2006).

Durante semanas e meses de prática, uma obra cresce passo a passo para um complexo fechado em si. Na fase inicial, vemos a composição como uma multiplicidade de peças individuais alinhando-se, cuja elaboração dedicamo-nos com muito cuidado. No estado mais avançado de elaboração reconhecemos contextos maiores: começamos a alcançar um panorama quanto à obra como um todo. Episódios nos são revelados passo ao passo dentro de sua função dramatúrgica inteira.

Dentro dessa fase de treinamento podemos aplicar a prática mental de maneira diversificada:

a) Treinamento mental para o aprofundamento do conhecimento do texto musical

- Sem o nosso instrumento repetimos o “roteiro” (c.f. “Elaboração mental de texto”), verbalizamos o texto musical com todos os detalhes. Ao mesmo tempo, imaginamos intensivamente como tocamos a obra; escutamola interiormente;

- Incluímos o treinamento mental em nossa prática instrumental: durante a execução falamos as palavras-chave dos pontos de conexão em voz alta. Dessa forma harmonizamos impressões visuais, acústicas e sinestésicas com a nossa compreensão estrutural do texto musical.

Este método de falar junto provou-se eficaz tanto para mim mesmo quanto para os meus alunos. E fator determinante, conforme já mencionado, é verbalizar cada palavra-chave dos pontos de conexão com antecedência. Pensamos para frente e falamos antes do trecho começar, ao invés de falarmos quando já o tocamos. Isto nos impede de “ler” o ponto de conexão do nosso *aparatus* de execução, que talvez já esteja automatizado, e assim confiamos em nossa memória motora (a qual, em comparação, não é confiável). Outrossim, a verbalização da palavra-chave do dado ponto de conexão em voz alta, traz-nos um efeito de relaxamento, tendo em vista que muitos músicos apresentam a tendência de ficar com a musculatura facial e mandibular tensa quando tocam trechos difíceis.

b) Treinamento mental para a intensificação da nossa vontade de nos expressarmos musicalmente

Não podemos praticar somente aspectos técnicos instrumentais e composicionais de modo mental, mas também aspectos emocionais e artístico-musicais. Para quê? Naturalmente, todos nós sentimos algo quando tocamos ou ouvimos uma obra e sentimos “afirmações” musicais inerentes à obra, de forma mais ou menos intuitiva. Como intérpretes, porém, deveríamos tentar pôr em palavras os sentimentos que

uma obra nos causa. Assim, desdobra-se uma conexão emocional mais estreita com a composição. No caso ideal, não experienciamos mais o seu mundo expressivo como adotado, mas como tendo nascido por nós. A prática mental não pode fixar a obra somente de forma cognitiva, mas também de maneira emocional dentro de nós. A verbalização nos ajuda a transformar sentimentos desfocados e vagos em sentimentos esboçados em grande detalhamento.

Para que possamos apresentar uma obra musical de forma convincente não é o bastante que mergulhemos de forma totalmente emocional em seu mundo expressivo. Precisamos saber através de quais meios podemos transformar os nossos sentimentos em som, para que estes se transmitam para o ouvinte. Especialmente como músicos profissionais não devemos deixar nada sujeito à coincidência durante a prática, mas sim planejar conscientemente e elaborar cada timbre, cada detalhe agógico. Assim desenvolvemos a nossa sensibilidade musical, nossas interpretações ficam mais transparentes e cheias de detalhes.

CLIMAS

No nosso “eu” mais profundo temos um grande repertório de emoções. As interações e influências entre diferentes emoções, tais como amor, ódio, alegria, raiva, orgulho, desapontamento, esperança e medo criam um espectro diferenciado de sentimentos dentro de nós. Experiências pessoais em geral, com literatura, pintura e outras formas de artes em especial, nutrem e estendem o nosso *fundus* de emoções e humores vividos. Podemos aumentar a intensidade do nosso sentimento e da nossa experiência musical ao entrelaçar o mundo musical expressivo de uma obra musical que é feito de diversas camadas, assim que o exploramos com as nossas próprias experiências. Estas podem partir da realidade, da nossa fantasia ou do contato com outras formas de arte. Um exemplo: Hermann Hesse, em seu romance *Das Glasperlenspiel*², descreve como a personagem principal, Josef Knecht, visita pela última vez o seu mestre amado que está morrendo:

Quando estas poucas pessoas entravam, de espírito preparado e recolhido, na salinha onde o antigo Mestre estava sentado na sua cadeira, tinham o privilégio de penetrar nesse doce brilho do fim dum devir, de partilhar a intuição desta perfeição sem palavras; como que ao alcance de invisíveis raios, essas pessoas passavam, na esfera cristalina desta alma, instantes de felicidade, ouvintes duma música que não era desta terra (...). (Hesse, 2008, pp. 224–5)

² Publicado originalmente como: Hesse, H. (1971). *Das Glasperlenspiel. Versuch einer Lebensbeschreibung des Magister Ludi Josef Knecht samt Knechts hinterlassenen Schriften*. Zurich: Fretz & Wasmuth.

Eu caracterizaria o clima desta cena como “abençoado”, “introvertido”, “elísico”, “arreatado”. A meu ver, com exatamente estas palavras



Exemplo 18. Wolfgang Amadeus Mozart, *Sonata* em dó maior, KV 330.

poderíamos descrever os últimos compassos do segundo movimento da *Sonata*, em dó maior, KV 330 de Wolfgang Amadeus Mozart.

Hesse e Mozart causam o mesmo humor dentro de mim, apesar de cada um fazer isto de maneira única: um humor de tristeza quase silenciosa e festividade elevada.

Recapitulo: por meio do rastreamento de associações emocionais com outras obras de arte ou experiências próprias, a expressão musical não apenas fica mais clara, ela ganha vitalidade por meio de um contexto inteligível e presente.

Podemos treinar isto de forma mental, quando escutamos o trecho musical internamente e, simultaneamente, colocamo-nos dentro da associação referente, que, no nosso exemplo, é a cena descrita. Mais uma forma da prática mental se fundamenta em subvocalizar, ou seja, em falar palavras-chave emocionais para si mesmo durante da execução interna.

IMAGINAÇÃO DO TIMBRE

Ao lado da caracterização de maiores complexos ou partes da forma musical, deveríamos cuidar do conteúdo emocional de cada frase e de cada nota, caso seja possível. Dessa maneira, progredimos ao microcosmo musical e entrelaçamos a música direta e imediatamente com o nosso mundo emocional. Novamente, utilizamo-nos da técnica da verbalização e achamos, então, palavras para os nossos sentimentos.

O exemplo 19 demonstra quais associações e emoções os quatro compassos do *Nocturne* de Chopin causam dentro de mim. Coloquei os meus sentimentos em palavras, sem o auxílio do instrumento, mergulhado puramente de maneira mental no texto musical.

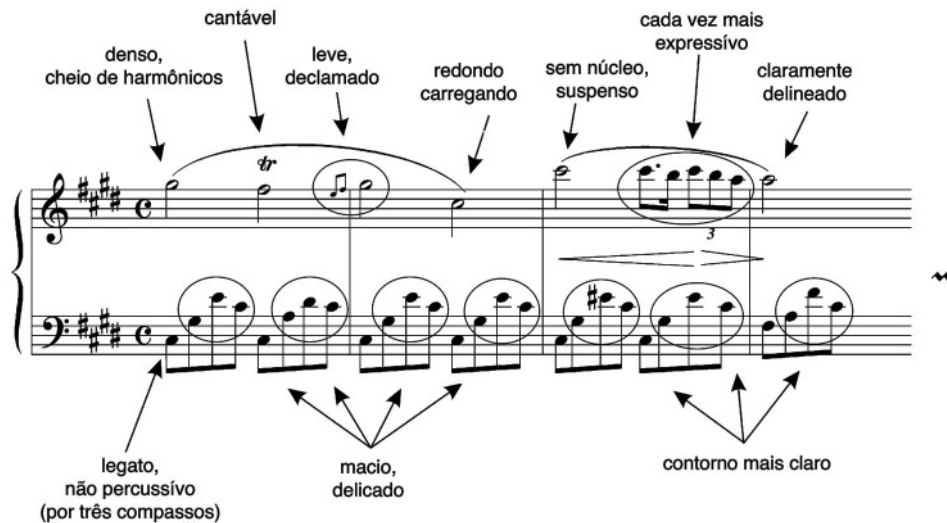


luminoso, sério, preocupado
saudoso
questionando
afundando
implorando
mais auto-confiante
ganhando clareza

calmamente balançando, pendulando (por três compassos)
triste, resignando
olhando para baixo, fechando os olhos
indo mais pra frente, quase empurrando
"doce dor" empurrando para frente
o pêndulo mudando a sua direção
intensificando, quase tremendo

Exemplo 19. Frédéric Chopin, *Nocturnes*, em dó sustenido, op. posth.

Baseando-me neste fundamento, elaboro uma imaginação clara do timbre num segundo passo, que serve como modelo de trabalho através do qual me conscientizo do caráter do timbre de cada nota.



denso, cheio de harmônicos
cantável
leve, declamado
redondo carregando
sem núcleo, suspenso
cada vez mais expressivo
claramente delineado

legato, não percussivo (por três compassos)
macio, delicado
contorno mais claro

Exemplo 20. Frédéric Chopin, *Nocturnes*, em dó sustenido, op. posth.

Quando toco estes compassos no instrumento, posteriormente, posso comparar a sonoridade gerada por mim com as minhas imaginações, quanto ao timbre, de forma direta, afiná-la e melhorá-la.

Tanto os termos referentes à emoção quanto ao timbre servem de forma excelente como pontos de conexão: antes de tocarmos uma nota, descrevemo-la falando internamente.

Depois de termos praticado uma peça por semanas, ou meses, a nossa motivação aos poucos enfraquece, a vontade de praticar diminui.

A forma da prática mental descrita (emocional e timbrística) sempre significa um aumento de motivação para mim. Depois desta, não aguento esperar até chegar no instrumento e continuar a elaboração timbrística.

ROTEIROS DE TENSÃO E IMPULSOS MUSICAIS

Por meio da prática mental de aspectos musicais, tais como roteiros de tensão ou movimentações musicais, a nossa interpretação ganha contorno, fica mais clara e mais viva.

Dentro de uma peça musical, deveríamos saber sempre se estamos em uma fase musical de tensão, ou seja, direcionada a um clímax, ou saindo de um clímax, em uma fase de relaxamento (com exceção de um *plateau* de tensão sem direção clara). Na maioria das peças, encontramos diversos níveis de tensão: os pequenos, que designam um motivo ou uma frase, e os grandes, que abarcam partes da forma e dos movimentos. Usualmente, existem muitas possibilidades de interação entre tensão e relaxamento que podem ser descobertas em uma peça. No nosso exemplo de Chopin, podemos identificar dois complexos de tensão. Considero a assimetria da variante do *exemplo 21* interessante e chamativa:



Exemplo 21. Frédéric Chopin, *Nocturnes*, em dó sustenido, op. posth.

Aqui também utilizamos a técnica da verbalização para gravarmos a construção dos complexos de tensão. Enquanto tocamos os compassos internamente, falamos: “início da tensão” (localiza-se no silêncio anterior), “clímax da tensão”, “relaxamento”, “início da tensão” (cabeça do compasso 3), “clímax da tensão” (entre si₄ e dó₅ sustenido) e “relaxamento”.

Música é conectada com movimento de maneira inseparável. Refiro-me menos aos processos físicos de vibração pelos quais a música surge, mas mais a interação energética do “para lá e para cá” no fluxo musical. Impulsos podem mudar a direção deste fluxo, podem ser fortes ou fracos, suaves ou acentuados. A maneira como aplicamos impulsos na nossa performance determina a sua característica em grande parte:



Exemplo 22. Frédéric Chopin, *Nocturnes*, em dó sustenido, op. posth.

Aqui também podemos verbalizar os pontos de conexão do movimento e treiná-los mentalmente.

C. Treinamento mental para a estabilização da técnica instrumental

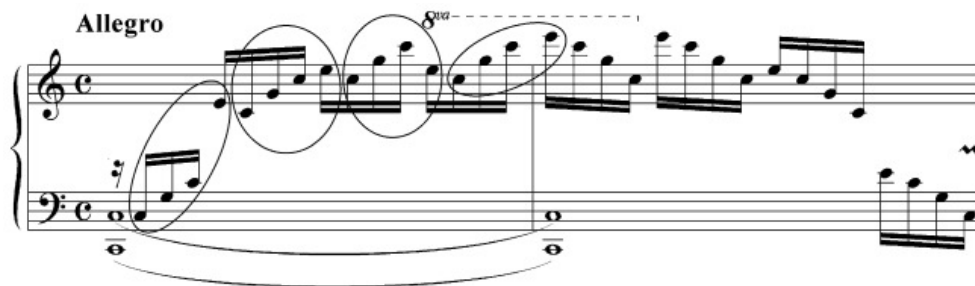
Através da imaginação podemos atingir maior segurança e, conseqüentemente, maior alegria durante a execução. Primeiro perguntamo-nos “o que é que podemos imaginar referente à nossa técnica instrumental?”. Basicamente somos capazes de imaginar tudo o que é relacionado aos nossos movimentos enquanto tocamos. Ao tocar piano, por exemplo, o dedilhado, os diferentes tipos de ataque e a sensação de tocar. E como podemos imaginar? Nós nos vemos tocar na nossa mente, colocamo-nos dentro das nossas seqüências de movimentos e imaginamos cada um deles em todos os detalhes. Durante a performance no piano pensamos em todos os movimentos dos dedos, cada balanço do pulso, cada salto. Refletimos sobre quão alto levantamos os dedos, se os movimentamos de maneira equilibrada até chegar à tecla ou com impacto, se utilizamos o peso do braço, e em qual intensidade fazemos isto.

Através da imaginação da técnica de execução, intensificamos a conexão entre a memória motora e a partitura. Ajustamos o nosso corpo por meio da imaginação precisa de seqüências de movimento. Para um maior esclarecimento, seguem alguns exemplos.

Ou procedemos como na imaginação do dedilhado ou observamos nossas mãos e dedos, a partir de uma perspectiva externa e reproduzimos um “filme” na nossa mente. Este “filme” mostra, em câmera lenta e *zoom*, a execução diferenciada dos nossos dedos. Ao mesmo tempo, continuamos a ouvir a mesma sonoridade.

c) Sensação de tocar

Nos exemplos anteriores memorizamos o texto musical em câmera lenta, nota por nota. A sensação de tocar, porém, queremos imaginar no tempo real, ou seja, no tempo original. Imaginamos como ficamos juntos com nosso instrumento (sentamos ou ficamos em pé) e começamos a tocar de forma relaxada. Neste momento, tratamos de movimentos somadores, ao invés de movimentos separados, os quais estão no centro da nossa atenção; no caso do pianista, por exemplo, o pulso que junta os movimentos dos dedos.



Exemplo 25. Frédéric Chopin, *Étude*, em dó maior, op. 10, nº 1.

As figuras ascendentes que ocorrem no *Étude* em dó maior de Chopin (exemplo 25) consistem, cada uma, de quatro semicolcheias. Os quatro ataques de cada figura podemos juntar com um pequeno movimento do pulso para cima. Quando praticamos mentalmente, exploramos a sensação, primeiramente em um andamento mais lento, depois em um andamento mais rápido, como o pulso se eleva um pouco, durante a figura, e desce no final.

Até os impulsos do pulso podemos organizar em um movimento superordenado: em um andamento rápido exploramos a sensação, como um movimento do cotovelo para cima agrupa quatro movimentos. Assim juntamos um compasso inteiro em um movimento único.

d) Economia de movimentos

Quando observamos a execução de grandes músicos, ficamos impressionados pela simplicidade e, aparentemente, facilidade com a qual eles fazem música. Todos os movimentos servem à expressão musical, nenhum deles é inútil.

Por meio da prática mental podemos melhorar a economia da nossa execução: mentalmente lançamo-nos à busca do movimento ideal ao imaginar intensivamente a nossa performance, e otimizando cada um dos nossos movimentos mentalmente. Dessa forma, livramo-nos de muito “lastro de movimento”, que custa força e prejudica a segurança quando tocamos.



Exemplo 26. Wolfgang Amadeus Mozart, *Sonata*, em fá maior, KV 332.

No *exemplo 26* o nosso objetivo é tocar as figuras de acompanhamento na mão esquerda de maneira mais econômica possível. Minimizamos o risco de errar e ganhamos segurança ao tocar.

Primeiro, perguntamo-nos quais notas podemos preparar no início. Reconhecemos que podemos tocar os primeiros dois compassos sem mudança das posições dos dedos, caso colocarmos o quinto dedo no fá₂, o terceiro no lá₂, o segundo no dó₃ e o polegar no mi₃ bemol. Entretanto, no terceiro compasso, o segundo dedo e o polegar devem tocar as notas si bemol, dessa forma precisam sair da sua posição assumida no início. O polegar pode, depois de ter tocado mi₃ bemol, pela segunda vez, no compasso 2, preparar o ré₃ imediatamente, e o segundo dedo procura o seu lugar no si bemol, logo depois de ter tocado dó₃, no compasso 2, no pulso “três”. Pensamos tantas vezes sobre esta mudança de dedos até que ela funcione naturalmente dentro de nós.

Concluo: podemos melhorar a nossa economia de movimentos quando passamos nota por nota mentalmente e nos perguntamos “qual dedo pode preparar qual nota em qual momento?” Através do treinamento mental, cada dedo aprende a saber onde estava, onde está e para onde tem que ir.

e) “Trechos difíceis”

Quando instrumentistas encontram um trecho que, aparentemente, lhes é difícil, muitas vezes chegam rapidamente à conclusão que a própria técnica instrumental é insuficiente e precisa ser melhorada por meio de treinamento. Para superar a dificuldade, passam dias e semanas de prática motora no seu instrumento. Não é raro que, depois de meses, o trecho ainda não funcione bem.

Quando entro em uma situação de estresse durante um trecho, quando vacilo, quando o trecho não fica equilibrado ou não me sinto confortável, isso pode ter três razões:

1. Não entendi o trecho referente à sua composição completamente; quando pratico, confio na minha memória motora e auditiva (comparativamente falível);
2. Não tenho uma ideia precisa de como queria modelar o trecho musicalmente, isto é, como posso transformar a minha emoção em som;
3. Para a minha técnica instrumental a sequência de reflexos não é comum, preciso me acostumar com os novos movimentos os quais são novos para mim.

Somente no último caso, quando se trata realmente de um problema técnico, a estratégia conhecida de repetição mecânica faz sentido.

Quando encontro um trecho difícil, fica melhor quando primeiro me dedico a ele mentalmente. Somente me aproximo do meu instrumento, quando a construção e a estrutura do trecho ficam familiares para mim e quando sei como quero modelar o timbre. Assim posso ter certeza de que não corro o risco de querer resolver uma tarefa cognitiva por meio de uma repetição motora.

f) Tensões

Muitos músicos apresentam a tendência de tensionar certas partes do corpo durante a execução, sem querer. Isto não é surpreendente, frente ao fundo da interação complexa de tensão e relaxamento de músculos. Porém, tensões podem influenciar o fazer musical negativamente e diminuir a alegria de tocar. Dessa maneira, vale a pena trabalhar direcionadamente em uma postura básica relaxada.

Antigamente, eu sentia o fazer musical desconfortável e às vezes trabalhoso. Quando tocava, tensionava certas partes do corpo inconscientemente. Ao longo de dois anos librei-me disso por meio da prática mental. Agora toco em grande parte sem tensões desnecessárias. Quando pratico mentalmente ou no instrumento, foco a minha atenção não somente no objeto de imaginação ou da prática, mas controlo constantemente o meu estado geral de relaxamento. Logo quando noto uma tensão no meu corpo, resolvo-a com um comando de relaxamento direcionado, tal como “ombro!” ou “rosto!”. Com o tempo, estes comandos funcionam automaticamente, não preciso controlá-los de modo consciente.

III. NOTAS DE CONCLUSÃO E PERSPECTIVAS

A última parte do presente artigo dedica-se à pergunta “como podemos incluir a prática mental de maneira criativa e de forma variada no cotidiano de nossa prática?” Esta parte deve servir como incentivo e também encorajar a adaptação da prática mental às próprias necessidades.

IMAGINAÇÃO VERBAL

Conforme tentei explicar por meio de diversos exemplos no decorrer do artigo, a técnica de verbalização é a técnica-chave do treinamento mental. Através da fala interna damos clareza e uma estrutura para os nossos pensamentos (Mantel, 2006; Lessing, 2006). Durante a prática mental, podemos verbalizar tanto os aspectos técnicos, quanto os aspectos musicais.

IMAGINAÇÃO ACÚSTICA

Quando treinamos mentalmente, imaginamos geralmente uma sonoridade ideal e desejável. Podemos ampliar o nosso espectro de timbres e as nossas possibilidades expressivas quando imaginamos outros instrumentos, como, por exemplo, a orquestração do texto musical (no caso de instrumentos melódicos). Dessa forma, uma linha A será tocada por um violoncelo, a linha B, por um oboé. A linha C, em nossa imaginação, é assumida por um cantor. A nossa imaginação de timbres fica cada vez mais fina e a nossa vontade de nos expressar musicalmente fica mais forte.

IMAGINAÇÃO VISUAL

Direcionamos nosso olhar interno, tanto em nosso corpo, durante a execução, quanto na imagem gráfica (a partitura). Quando queremos memorizar o texto musical, a seguinte técnica de imaginação mostra-se útil: imaginamos como escrevemos a obra, nota por nota, numa partitura que ainda está vazia. Somente de forma mental.

Quando tocamos sequências de tensões, podemos deixar a nossa fantasia à vontade. Em nossa mente imaginamos montanhas, uma serra que sobe e desce referente a esta sequência musical. Quando nos colocamos dentro dessa serra, em nosso pensamento os aumentos de tensão ganham uma dimensão física.

IMAGINAÇÃO SINESTÉSICA

Colocamo-nos dentro de cada um dos movimentos do nosso corpo de forma intensiva. O violinista sente detalhadamente como se percebe

a mudança de posição, a flautista, a tensão dos lábios, o cantor foca-se no apoio, etc. Quando praticamos ou resolvemos um trecho difícil no nosso instrumento, imaginamos a nossa sensação ao tocá-lo. Lembramos detalhadamente o que sentimos durante o tocar, qual parte do corpo tivemos que usar com qual intensidade, e quais partes do corpo estavam menos envolvidas.

EXPRESSÃO

Quando memorizamos emoções ou timbres, podemos construir mundos fantásticos mentalmente e podemos desdobrar a nossa criatividade por meio de imagens, cores, paisagens e cenários. Quando, por exemplo, refletimos sobre os impulsos musicais, podemos imaginar o nosso regente favorito que representa a música de forma plástica por meio de gestos.

TAMANHO DE SEQUÊNCIAS

Como “regra de ouro” podemos definir: quanto mais “fresca” a obra, menor a sequência que memorizamos. Jamais podemos demarcar uma sequência a ser memorizada como pequena demais, mas, sim, grande demais. Caso já estejamos mais avançados no estudo da obra, podemos pensar em temas inteiros, partes formais ou episódios ao mesmo tempo. Faz sentido memorizar elementos de sequências curtas que pertencem a um nível de significância inferior, tais como alturas, durações, intervalos, etc., e nos concentrar em elementos de significância superior em sequências maiores, tais como as sequências de tensão, o fluxo musical, ou também as estruturas da composição.

ANDAMENTO DO PROCESSO DE PENSAR

Treinamos o nosso *aparatus* de movimento para que funcione rápido, fluente e de maneira confortável. Da mesma maneira que podemos treinar a nossa mente, podemos também repetir e repensar os nossos processos mentais tantas vezes quanto forem necessárias, para que funcionem de um modo flexível e fácil. É impossível memorizar informações de níveis de significância inferior, tais como os nomes das notas e as suas durações. No andamento original não há tempo para a verbalização. Todas as informações de níveis de significância superior, tais como tensão/relaxamento, pulso, sensação enquanto tocamos, afetos e ideias de timbre, podemos recuperar em andamento original. Independente de praticarmos no instrumento ou de forma mental: deveríamos trabalhar mais livres de estresse e sem pressa, o quanto for possível. Na prática mental precisamos decidir se aderimos a um plano de tempo obrigatório, isto é, pensar em tempo real (neste caso deveríamos escolher

um andamento calmo, que não nos sobrecarregue, aumentando-o aos poucos), ou se tomamos tempo à vontade, sem pulso existente.

TRANSPOR

A transposição mental é um exercício que pede um alto grau de concentração e, para mim, tem até um apelo esportivo. Quando tentamos tocar uma sequência mentalmente em outro tom, percebemos rapidamente se realmente entendemos o seu princípio composicional ou confiamos somente em nossa memória motora.

Para não nos sobrecarregarmos, começamos com pequenos trechos que sejam fáceis para decorar como, por exemplo, o tema de Brahms antes analisado.



Exemplo 27. Johannes Brahms, Sonata para Violoncelo e Piano, em mi menor, op. 38, 1º movimento.

O primeiro elemento estrutural é a tríade (*arpeggio*) da tônica. Imaginamos agora o primeiro compasso no ritmo certo e em diferentes tons, por exemplo, em lá bemol menor, si menor, etc. Assim que conseguimos isto, adicionamos mais elementos estruturais do tema em nossa mente. No final, estamos aptos a transpor o tema inteiro para qualquer tom. Dessa forma, a peça parece tão clara e transparente, como se nós mesmos a tivéssemos composto.

PREPARAÇÃO DO CONCERTO

Antes de um concerto deveríamos recordar diferentes dimensões musicais e técnicas de uma obra. Recomendo refletir sobre todo o processo da prática novamente, a partir da elaboração mental do texto, até os diferentes estágios da elaboração instrumental.

PROVA

Podemos testar se realmente memorizamos a obra de forma abrangente, quando assumimos o trabalho de anotá-la de cor. Uma frequente comparação com a partitura musical preenche lacunas pequenas, porém significativas.

Desejo a todos que estão começando com o treinamento mental muita persistência, sucesso e, finalmente, um grande enriquecimento por meio dessa forma de prática.

Referências

- Burzik, A. (2006). Üben im Flow: Eine ganzheitliche, körperorientierte Übemethode. in: *Handbuch Üben: Grundlagen, Konzepte, Methoden*. Göttingen: Breitkopf & Härtel (pp. 265–286).
- Hesse, H. (2008). *O jogo das contas de vidro*. (Tradução de Carlos Leite), 7a ed. Alfragide: Dom Quixote.
- Leimer, K. (1931). *Modernes Klavierspiel nach Leimer-Giesecking*. Mainz, Leipzig: Schott's Söhne, 1931.
- Lessing, W. (2006). Zuhören?! In: U. Mahlert (Ed.), *Handbuch Üben: Grundlagen, Konzepte, Methoden*. Göttingen: Breitkopf & Härtel (pp. 312–335).
- Mantel, G. (2006). Üben und Sprechen. In: U. Mahlert (Ed.), *Handbuch Üben: Grundlagen, Konzepte, Methoden*. Göttingen: Breitkopf & Härtel (pp. 336–346).
- Varró, M. (1929/1958). *Der Lebendige Klavierunterricht: Seine Methodik und Psychologie*. Hamburgo/Londres: N. Simrock.

Pohl, Christian A. (2006). *Mentales Üben*. In: U. Mahlert (Ed.). *Handbuch Üben: Grundlagen, Konzepte, Methoden*. Göttingen: Breitkopf & Härtel (pp. 287–312).

Edição original alemã: *Handbuch Üben* (BV 314), ed. Ulrich Mahlert.

© 2006 by Breitkopf und Härtel, Wiesbaden

Tradução para a língua portuguesa:

© 2014 by Breitkopf und Härtel, Wiesbaden