



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
de Artes Aplicadas

O impacto da prática regular de yoga no bem-estar físico e mental do músico: Um estudo baseado no Ashtanga Yoga de Patañjali

Lucinda Rodrigues Silva Duarte Matos

Orientadora

Professora Doutora Maria Luísa Vila-Cova Tender Barahona Corrêa

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Música – Instrumento (Piano) e Música de Conjunto realizada sob a orientação científica da Professora Doutora Maria Luísa Vila-Cova Tender Barahona Corrêa, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Setembro, 2025

Composição do Júri

Presidente do Júri

Informação indisponível à data da submissão do presente Relatório.

Vogais

Informação indisponível à data da submissão do presente Relatório.

Agradecimentos

Em primeiro lugar, quero agradecer especialmente aos meus pais. Para além do esforço, dedicação e amor com que sempre me apoiaram - não apenas no percurso académico, mas em todas as etapas da minha vida - nunca deixaram de acreditar em mim e na marca que poderia deixar no mundo da música, mesmo nos momentos em que eu própria pensei em desistir. Espero um dia conseguir retribuir tudo o que fizeram e fazem por mim.

Ao Pedro Alvadia, por toda a paciência, carinho e apoio incondicional, e sobretudo por me ensinar a ver o lado positivo e a apreciar cada etapa deste processo, tornando-o muito mais leve e feliz.

À Helena Morais, pelo apoio constante e pela disponibilidade para me ajudar com tudo o que sabia, incentivando-me a manter a força de vontade, mesmo nos momentos mais desafiantes.

Por último, mas não menos importante, agradeço também a todos os envolvidos neste trabalho. À professora Luísa Tender, pelo acompanhamento e orientação prestados ao longo deste percurso; e, especialmente, ao meu professor de yoga e amigo, João Machado, pela paciência, pela presença constante e pela orientação próxima e cuidadosa, não apenas neste trabalho, mas também no meu desenvolvimento pessoal ao longo dos últimos anos.

Este projeto é o resultado de muito esforço e dedicação, por isso deixo o meu mais sincero obrigada a todos que me acompanharam nesta jornada, colegas de trabalho, amigos e família.

Resumo

O presente relatório de estágio foi elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino de Música da Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Estrutura-se em três partes.

A primeira parte apresenta a revisão de literatura, explorando o potencial do Ashtanga Yoga de Patañjali como estratégia para promover o bem-estar físico e mental dos músicos. Com base em fontes clássicas do yoga e na literatura científica sobre saúde do músico, analisam-se os principais desafios físicos e mentais da prática musical e os contributos do yoga para a sua prevenção e gestão.

A segunda parte corresponde à investigação empírica, que consistiu: i) num estudo observacional de três meses com sessões de yoga facilitadas por mim a estudantes universitários de piano que não praticavam yoga; ii) na aplicação de um questionário a músicos que praticam yoga regularmente. Os objetivos da investigação foram: (i) observar os efeitos de uma prática regular de yoga no bem-estar físico e mental de músicos que não praticam yoga; (ii) identificar os benefícios mais valorizados por músicos que praticam yoga regularmente; (iii) relacionar as experiências relatadas com os princípios do Ashtanga Yoga de Patañjali, inseridos tanto nas sessões de yoga como nas práticas regulares dos músicos inquiridos. Os principais benefícios observados nos músicos que não praticavam yoga após três meses de prática regular foram: maior consciência corporal; melhoria da postura e da respiração; redução da ansiedade e do stress; e aumento da concentração. No que respeita aos músicos que praticavam yoga com regularidade, os benefícios reportados foram: regulação emocional; resiliência perante a exigência da performance; redução de dores físicas; melhoria da atenção; e bem-estar geral. As dimensões comuns identificadas por ambos os grupos incluem: maior consciência corporal, autorregulação emocional, redução do stress e impacto positivo na prática e performance musical. Estes resultados vão de encontro ao conteúdo investigado na revisão de literatura, e juntos reforçam a relevância do yoga como prática complementar no contexto do ensino artístico e musical, eficaz para potenciar a resiliência, prevenir lesões e promover a autorregulação.

A terceira parte descreve o estágio de Prática de Ensino Supervisionada, realizado no ano letivo 2023-2024 na Escola Profissional de Música de Espinho (EPME).

Palavras-chave: Yoga; Ashtanga Yoga de Patañjali; Música; Ensino de música; Bem-estar físico e mental.

Abstract

This internship report was prepared within the scope of the Master's Degree in Music Education at the School of Applied Arts, Polytechnic Institute of Castelo Branco. It is structured in three parts.

The first part presents the literature review, exploring the potential of Ashtanga Yoga of Patañjali as a strategy to promote the physical and mental well-being of musicians. Based on classical yoga sources and scientific literature on musicians' health, it analyses the main physical and mental challenges of musical practice and the contributions of yoga to their prevention and management.

The second part corresponds to the empirical research, which consisted of: (i) a three-month observational study with yoga sessions facilitated by me for university piano students who had no prior experience with yoga, and (ii) the administration of a questionnaire to musicians who practice yoga regularly. The objectives of the research were: (i) to observe the effects of regular yoga practice on body awareness, posture, anxiety, and the overall well-being of musicians with no prior yoga experience; (ii) to identify the most valued benefits among musicians with a regular yoga practice; and (iii) to relate the reported experiences to the principles of Patañjali's Ashtanga Yoga, incorporated both in the yoga sessions and in the regular practices of the surveyed musicians. The main benefits reported by piano students after three months of regular yoga practice were: increased body awareness; improvement in posture and breathing; reduction of anxiety and stress; and enhanced concentration. Concerning musicians who practice yoga regularly, the most valued benefits were: emotional regulation; resilience in the face of performance demands; reduction of physical pain; improvement of attention; and general well-being. Common dimensions identified by both groups include: greater body awareness, emotional self-regulation, stress reduction, and a positive impact on musical practice and performance. These results are consistent with the findings of the literature review and together reinforce the relevance of yoga as a complementary practice in the context of artistic and music education, effective in fostering resilience, preventing injuries, and promoting self-regulation.

The third part describes the Supervised Teaching Practice internship, carried out during the 2023–2024 academic year at the Escola Profissional de Música de Espinho (EPME).

Keywords: Yoga; Ashtanga Yoga of Patañjali; Music; Music Education; Physical and Mental Well-being.

Índice Geral

Composição do Júri	II
Agradecimentos	III
Resumo	IV
Abstract.....	V
Índice Geral.....	VI
Índice de Figuras	VIII
Lista de tabelas	VIII
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos	IX
INTRODUÇÃO	1
PARTE I – Revisão de Literatura.....	2
1. Yoga: Enquadramento e bases filosóficas.....	2
1.1. Origens e evolução histórica do Yoga	2
1.2. Perspetiva integrativa: corpo-mente-respiração	3
1.3. Princípios da prática – os 8 membros do Ashtanga Yoga de Patañjali	4
1.4. Yoga no contexto contemporâneo: adaptação e aplicabilidade	5
2. Desafios físicos e mentais dos músicos.....	5
2.1. Desafios físicos	6
2.1.1. Sobrecarga e lesões musculoesqueléticas.....	6
2.1.2. Postura, tensão e fadiga física	6
2.1.3. Respiração e consciência corporal.....	6
2.2. Desafios mentais	7
2.2.1. Exigências cognitivas e motoras	7
2.2.2. Criatividade.....	8
2.2.3. Motivação.....	8
2.2.4. Disciplina e consistência	9
2.2.5. Gestão Emocional.....	9
2.3. Interdependência entre os desafios físicos e mentais	10
3. Ashtanga Yoga de Patañjali como estratégia de promoção do bem-estar do músico.....	11
3.1. Resposta aos desafios físicos	11
3.1.1. Sobrecarga e lesões músculo-esqueléticas.....	11
3.1.2. Postura, tensão e fadiga física	12
3.1.3. Respiração e consciência corporal.....	12
3.2. Resposta aos desafios mentais	17
3.2.1. Exigências cognitivas e motoras	18
3.2.2. Criatividade.....	19
3.2.3. Motivação.....	20
3.2.4. Disciplina e consistência	21
3.2.5. Gestão emocional	21
3.3. Yoga como prática complementar no ensino artístico e musical.....	23
4. Síntese, análise e reflexão crítica	24
PARTE II – Investigação Empírica.....	26

1. Objetivos	26
2. Questões éticas	27
3. Metodologia	28
3.1. Participantes	28
3.1.1. Angariação de participantes	28
3.2. Instrumentos de recolha de dados	29
3.3. Procedimentos	29
3.3.1. Procedimentos de recolha de dados	29
3.3.2. Procedimentos de análise de dados	35
4. Apresentações de resultados	36
4.1. Sessões de yoga	36
4.1.1. Questionários aplicados aos participantes	36
4.1.2. Observações da investigadora	38
4.2. Questionário aplicado a músicos com prática regular de yoga	39
4.2.1. Caracterização da amostra	39
4.2.2. Resultados	42
4.3. Comparação entre grupos: músicos não praticantes e praticantes de yoga	50
5. Discussão	51
6. Conclusão	54
PARTE III – A Prática de Ensino Supervisionada	55
1. A Escola Profissional de Música de Espinho	55
2. Aulas de piano	56
2.1. Planificação e reflexões de aulas de piano	56
4. Aulas de Classe de Conjunto	64
4.1. Planificação e reflexões de aulas de Classe de Conjunto	65
4. Conclusão	70
Referências Bibliográficas	72
ANEXOS	75

Índice de Figuras

- Figura 1. Frequência semanal da prática de yoga dos participantes
- Figura 2. Tempos de prática regular de yoga dos participantes
- Figura 3. Resultados obtidos para os desafios enfrentados pelos músicos
- Figura 4. Compilação de melodias, temas principais e vozes do projeto de música de conjunto
- Figura 5. Continuação da compilação de melodias, temas principais e vozes do projeto de música de conjunto
- Figura 6. Estrutura do espetáculo de classe de conjunto
- Figura 7. Resultados obtidos – Impacto da prática de yoga no nível de ansiedade durante uma performance
- Figura 8. Resultados obtidos – Impacto da prática de yoga na preparação da mente e do corpo antes de uma performance
- Figura 9. Resultados obtidos – Impacto da prática de yoga num estudo musical consistente e equilibrado
- Figura 10. Resultados obtidos – Impacto da prática de yoga na disciplina do estudo musical
- Figura 11. Resultados obtidos – Impacto da prática de yoga na memória e capacidade de aprendizagem musical
- Figura 12. Resultados obtidos – Impacto da prática de yoga na capacidade de concentração durante a prática musical e apresentações em público
- Figura 13. Resultados obtidos – Impacto da prática de yoga na autoestima e confiança enquanto músico
- Figura 14. Resultados obtidos – impacto da prática de yoga na prática de ensino

Lista de tabelas

- Tabela 1. Exemplos de posturas e técnicas respiratórias do yoga úteis para músicos
- Tabela 2. Desafios dos músicos e respetivas respostas do Ashtanga Yoga de Patañjali
- Tabela 3. Benefícios identificados pelos músicos com prática regular de yoga
- Tabela 4. Tabela comparativa de perceções e benefícios dos participantes, antes e depois das sessões
- Tabela 5. Variantes musicais dos participantes
- Tabela 6. Funções musicais exercidas pelos participantes
- Tabela 7. Tabela comparativa - Dimensões avaliadas em músicos não praticantes e praticantes de yoga
- Tabela 8. Tabela comparativa - resultados dos músicos não praticantes e praticantes de música, em articulação com a revisão de literatura
- Tabela 9. Planificação geral das aulas de Piano

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

EPME – Escola Profissional de Música de Espinho

INTRODUÇÃO

*The practice of Yoga induces a primary sense of measure and proportion.
Reduced to our own body, our first instrument, we learn to play it,
drawing from it maximum resonance and harmony.*

(Yehudi Menuhin, in *Light on Yoga*, 1966, p. vii)

O bem-estar físico e mental dos músicos tem sido cada vez mais reconhecido como um fator crucial para o desenvolvimento artístico sustentável e para a longevidade de uma carreira musical. Desafios como a prática instrumental prolongada, a exigência de perfeição técnica e expressiva, bem como o elevado grau de exposição pública inerente à performance, colocam os músicos sob pressão intensa, tanto física, como mental e emocional. Vários estudos, como os de Kenny (2011), Guptill (2011) e Ascenso et al. (2017), têm evidenciado a prevalência de lesões musculoesqueléticas, fadiga física, stress, ansiedade de performance e perturbações emocionais no seio da comunidade musical, desde os primeiros anos de formação.

Consequentemente, tem-se verificado um crescente interesse na integração de práticas contemplativas e somáticas no contexto do ensino artístico e musical. Paralelamente ao meu percurso musical, a experiência como praticante e professora de yoga permitiu-me reconhecer benefícios gerais desta prática, bem como vantagens específicas para os músicos, além de paralelismos entre o ensino da música e do yoga. Este contexto despertou o interesse que originou o presente estudo, ainda que as limitações de tempo e de dados recolhidos reforcem a vontade de lhe dar continuidade no futuro.

O yoga, enquanto tradição milenar com uma visão integrativa do corpo, da mente e da respiração, tem demonstrado benefícios significativos em múltiplas áreas da saúde e da educação. Especificamente, a abordagem do Ashtanga Yoga de Patañjali, apresentado nos *Yoga Sūtras* (século II a.C.–IV d.C., segundo diferentes autores) - estruturado em oito membros que incluem princípios éticos, prática física, controlo respiratório, controlo sensorial e estados meditativos - oferece um enquadramento sistemático e profundo para o desenvolvimento da autorregulação, da consciência corporal e da estabilidade emocional.

Desta forma, esta investigação propõe explorar o contributo da prática de yoga, com base no modelo dos oito membros do Ashtanga Yoga de Patañjali, para o bem-estar físico e mental dos músicos. A componente teórica da tese sustenta a relevância da proposta. Já a investigação empírica inclui, por um lado, sessões de yoga que facilitei a músicos sem experiência prévia nesta prática e, por outro, questionários aplicados a músicos que praticavam yoga regularmente. O principal objetivo é averiguar os efeitos e as percepções da integração do yoga no percurso musical.

PARTE I – Revisão de Literatura

1. Yoga: Enquadramento e bases filosóficas

1.1. Origens e evolução histórica do Yoga

A palavra "yoga" deriva da raiz sânscrita *yuj*, que significa "unir" ou "integrar". Esta etimologia reflete o objetivo essencial da prática: a união do corpo, da mente e do espírito, bem como a ligação entre o ser individual e o absoluto (Iyengar, 1996). As origens do yoga remontam às antigas tradições da Índia, com registos que datam mais de 3000 anos. As primeiras referências aparecem nos Vedas, textos sagrados da tradição védica, nos quais já se observam práticas meditativas e espirituais que visavam a transcendência da consciência comum (Feuerstein, 2003).

O desenvolvimento mais estruturado do pensamento e da filosofia do yoga surge nos *Upaniṣad*, especialmente a partir do período védico tardio. Nestes textos, aprofunda-se a ideia da introspeção e do autoconhecimento como caminho para a libertação (*mokṣa*). No entanto, é com os *Yoga Sūtras* de Patañjali, compilados entre os séculos II a.C. e V d.C., que o yoga se organiza num sistema filosófico coerente, baseado em oito membros (*Aṣṭāṅga yoga*), que abrangem preceitos éticos, disciplina pessoal, práticas corporais, controlo da respiração, introspeção, concentração, meditação e absorção (Patañjali, trad. Iyengar, 1996).

Ao longo dos séculos, o yoga foi-se transformando e adaptando aos diferentes contextos históricos, religiosos e culturais. A tradição do Hatha Yoga, surgida entre os séculos IX e XV, veio introduzir um foco mais acentuado na prática corporal (*āsana*) e no controlo da energia vital (*prāṇa*), através de técnicas de respiração (*prāṇāyāma*), purificações internas e posturas físicas. Este desenvolvimento contribuiu para a formação das bases do yoga contemporâneo, cuja expansão mundial se deu sobretudo a partir do século XX (Feuerstein, 2003).

Entre os principais responsáveis pela divulgação do yoga no Ocidente encontra-se Tirumalai Krishnamacharya, que ensinou figuras influentes como Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, Pattabhi Jois e Indra Devi. B.K.S. Iyengar, em particular, desempenhou um papel fundamental na sistematização e na divulgação da prática de *āsana*, sendo o autor de obras de referência como *Light on Yoga* (1966), onde apresenta uma abordagem pormenorizada das posturas e dos seus efeitos. Iyengar destaca ainda a importância da dimensão ética e espiritual do yoga, reforçando que a prática física é apenas um dos caminhos para o autoconhecimento e a transformação interior (Feuerstein, 2003; Iyengar, 1966/2001).

Assim, a história do yoga é marcada por um percurso milenar de evolução, que atravessa as esferas do sagrado, do filosófico e do prático. A sua permanência e reinvenção ao longo do tempo demonstram a profundidade e a versatilidade desta tradição, que permanece atual na sua capacidade de responder aos desafios do ser humano contemporâneo, incluindo os que se colocam à vida do músico.

1.2. Perspetiva integrativa: corpo-mente-respiração

O yoga apresenta uma abordagem holística e integrada do ser humano, na qual corpo, mente e respiração não são concebidos como entidades separadas, mas como dimensões interdependentes. Esta perspetiva contrasta com o dualismo cartesiano predominante no pensamento ocidental, que historicamente fragmentou o corpo e a mente em esferas distintas, desvalorizando frequentemente o corpo como fonte de conhecimento e transformação (Csordas, 1994). No yoga, pelo contrário, é a experiência corporal vivida - através do movimento, da respiração e da atenção - que conduz à autorregulação, à clareza mental e à estabilidade emocional (Desikachar, 1999; Saraswati, 2001).

Na tradição do Ashtanga Yoga de Patañjali, a progressão dos oito membros (*Aṣṭāṅga*) evidencia essa interligação funcional entre corpo, mente e respiração. A prática de *āsana* (postura física), por exemplo, não visa apenas o fortalecimento ou a flexibilidade do corpo, mas sim a criação de uma base estável e confortável que permita a interiorização progressiva do praticante. Como refere Patañjali nos *Yoga Sūtras* (YS II.46), a postura deve ser *sthira sukham āsanam*, firme e confortável, o que implica simultaneamente estabilidade física e serenidade mental. Neste sentido, o corpo torna-se veículo para o aquietamento da mente e para o cultivo da presença.

A respiração, por sua vez, ocupa um papel central nesta integração. Segundo Iyengar (2001), “a respiração é o elo entre o corpo e a mente” (p. 23), e o seu controlo consciente, através do *prāṇāyāma*, permite ao praticante regular os estados emocionais e mentais. Estudos contemporâneos corroboram esta visão, demonstrando que a respiração profunda e ritmada está associada à redução da ativação do sistema nervoso simpático, à melhoria da variabilidade da frequência cardíaca e ao aumento da sensação de bem-estar (Brown & Gerbarg, 2005). Assim, o trabalho respiratório é simultaneamente fisiológico, psicológico e energético.

Por outro lado, a mente não é vista como mero centro racional, mas como um fluxo de percepções, emoções e pensamentos que pode ser treinado através da prática atenta e disciplinada. A atenção plena à respiração e ao corpo durante a execução das posturas permite desenvolver *dhāraṇā* (concentração) e *dhyāna* (meditação), tal como delineado nos últimos estágios do caminho de Patañjali. A prática de yoga, ao envolver estes três pilares - corpo, mente e respiração - de forma simultânea, contribui para o desenvolvimento de uma consciência integrada e para a redução da fragmentação interior (Iyengar, 2001).

Esta visão integrativa tem implicações relevantes para a saúde e o bem-estar, nomeadamente no contexto da educação musical. Músicos frequentemente relatam sintomas que se situam na fronteira entre o físico e o mental: tensão corporal associada ao stress, bloqueios emocionais com expressão somática, fadiga mental que se traduz em imprecisão motora. Assim, intervenções que promovam esta reconexão corpo-mente-respiração - como é o caso do yoga - podem revelar-se particularmente eficazes na autorregulação e no desenvolvimento de recursos internos para enfrentar os desafios da prática artística (Brown & Gerbarg, 2005; Khalsa & Cope, 2006).

1.3. Princípios da prática – os 8 membros do Ashtanga Yoga de Patañjali

A prática de yoga descrita por Patañjali nos *Yoga Sūtras* assenta numa estrutura progressiva e integradora conhecida como Ashtanga Yoga, ou “caminho dos oito membros” (*Aṣṭāṅga*, de *Aṣṭa*, oito, e *āṅga*, membros). Este sistema visa conduzir o praticante da conduta ética e autocuidado até à libertação interior, através de uma transformação gradual do corpo, da respiração, da mente e da consciência (Feuerstein, 2001; Iyengar, 2001). Os oito membros são: *Yama* (regras éticas universais), *Niyama* (observâncias individuais), *āsana* (posturas), *Prāṇāyāma* (controlo da respiração), *Pratyāhāra* (abstração dos sentidos), *Dhāraṇā* (concentração), *Dhyāna* (meditação) e *Samādhi* (expansão da consciência, absorção profunda ou iluminação). Os dois primeiros membros, *yama* e *niyama*, representam a base ética e comportamental do praticante. Os *yamas* incluem princípios como a não-violência (*ahiṃsā*), a veracidade (*satya*) e o desapego (*aparigraha*), enquanto os *niyamas* incluem práticas como a autodisciplina (*tapas*), o contentamento (*santoṣa*) e a entrega ao absoluto (*īśvarapraṇidhāna*). Estes princípios não são meramente abstratos, mas são considerados condições fundamentais para a estabilidade interior e a harmonia com os outros (Iyengar, 2001). Por exemplo, o cultivo de *santoṣa* pode ajudar o músico a lidar com frustrações decorrentes da exigência técnica, enquanto *tapas* alimenta a consistência e o esforço no processo de aprendizagem (Iyengar, 2001; Desikachar, 1999).

O terceiro membro, *āsana*, refere-se à prática das posturas físicas. Embora os *Yoga Sūtras* dediquem apenas três aforismos a este tema (YS II.46–48), a tradição posterior, nomeadamente com B.K.S. Iyengar, expandiu significativamente o repertório e o rigor técnico das posturas, valorizando o seu impacto na saúde física, no equilíbrio mental e na concentração. Iyengar (1966) considera que a prática de *āsana* prepara o corpo para a imobilidade confortável e firme necessária à meditação, enquanto desenvolve uma consciência apurada do alinhamento corporal e da respiração.

O quarto membro, *prāṇāyāma*, consiste no controlo consciente da respiração. Esta prática regula o fluxo de *prāṇa* (energia vital) e influencia diretamente os estados mentais e emocionais. Como afirmado por Iyengar (2001), “quando o sopro é irregular, a mente é instável, mas quando o sopro é calmo, também a mente repousa” (p. 36). Esta relação entre respiração e mente é hoje amplamente estudada na neurociência e na psicologia da saúde, com evidência crescente sobre os benefícios da respiração consciente na regulação do stress e da ansiedade (Brown & Gerbarg, 2005; Khalsa & Cope, 2006).

Seguem-se os membros mais internos: *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*. *Pratyāhāra* representa a retração dos sentidos, ou seja, a capacidade de orientar a atenção para o interior, em vez de se deixar dispersar pelos estímulos externos. *Dhāraṇā* corresponde à concentração focada, pré-requisito para *dhyāna*, que é a meditação sustentada. O oitavo membro, *samādhi*, é o estado de absorção total, no qual o praticante transcende a dualidade entre observador e objeto observado, atingindo a união com o absoluto (Iyengar, 2001; Feuerstein, 2001).

Em síntese, o Ashtanga Yoga não se reduz a um conjunto de posturas ou técnicas isoladas. Trata-se de uma filosofia prática que visa a integração ética,

física, respiratória, mental e espiritual do ser humano. Para músicos, esta abordagem pode oferecer uma via estruturada para desenvolver não só competências físicas e cognitivas, mas também recursos emocionais e espirituais que sustentem a prática musical de forma equilibrada e resiliente (Feuerstein, 2001).

1.4. Yoga no contexto contemporâneo: adaptação e aplicabilidade

A expansão global do yoga no século XX deu origem a múltiplas abordagens, adaptadas aos contextos culturais e sociais da modernidade. Segundo Singleton (2010), esta transformação não implica uma descaracterização da tradição, mas sim uma atualização dos seus princípios para responder a necessidades contemporâneas. Feuerstein (2003) destaca a flexibilidade do yoga como um dos seus traços definidores, permitindo a sua aplicação em áreas como a saúde, a educação e as artes. Desikachar (1999) defende que a prática deve ser moldada ao praticante, respeitando a sua individualidade, condição física e propósito. Esta visão contribuiu para o desenvolvimento de métodos como o Viniyoga ou o Iyengar Yoga, caracterizados por uma atenção rigorosa à respiração, ao alinhamento e à pedagogia personalizada.

A investigação contemporânea tem vindo a documentar os benefícios do yoga em ambientes educativos, incluindo o ensino artístico. Estudos indicam melhorias na atenção, na regulação emocional e no bem-estar psicológico com a prática regular de yoga (Khalsa & Cope, 2006). Como salienta Iyengar (2002), a prática deve ser acessível e funcional, promovendo clareza mental, saúde física e estabilidade emocional - qualidades essenciais no percurso de formação musical, onde o corpo é instrumento e a mente veículo expressivo.

Ao manter os seus fundamentos éticos e experienciar uma renovação pedagógica, esta prática posiciona-se como uma prática complementar eficaz para músicos e estudantes, oferecendo ferramentas para o autocuidado, a resiliência e a integração corpo-mente em contextos de elevada exigência (Guptill, 2011; Khalsa & Cope, 2006).

2. Desafios físicos e mentais dos músicos

A prática musical, em particular no contexto do ensino especializado e superior, exige uma combinação intensa de competências técnicas, cognitivas e expressivas, frequentemente desenvolvidas em ambientes altamente competitivos e sob pressão contínua. Embora a música seja uma forma de expressão artística e emocional, o processo de aprendizagem e performance envolve um conjunto de desafios físicos e mentais que, quando negligenciados, podem comprometer o bem-estar e a continuidade da carreira artística (Kenny & Ackermann, 2015; Araújo et al., 2017; Ascenso et al., 2017; Williamon & Thompson, 2006).

Como referem Araújo et al. (2017), o perfil do estudante de música assemelha-se, em termos de carga e exigência, ao de atletas de alto rendimento. No entanto, a preparação física e psicológica dos músicos é muitas vezes desvalorizada no percurso académico, conduzindo ao surgimento de desequilíbrios com repercussões na saúde física e mental. Os principais desafios enfrentam-se em duas dimensões interligadas: o corpo e a mente.

2.1. Desafios físicos

2.1.1. Sobrecarga e lesões musculoesqueléticas

A execução musical envolve movimentos repetitivos e prolongados, muitas vezes associados a posturas assimétricas ou pouco ergonômicas. Estas condições tornam os músicos particularmente vulneráveis a lesões por esforço repetitivo e outras patologias musculoesqueléticas, como tendinites, síndromes de sobrecarga e dores articulares. Estudos demonstram que uma elevada percentagem de músicos sofre de dor ou desconforto físico durante a sua carreira, sendo as áreas mais afetadas os ombros, pescoço, costas, punhos e braços (Zaza et al., 1998; Ascenso & Williamon, 2017).

As exigências técnicas do repertório, a pressão para atingir elevados padrões de performance e a ausência de preparação física específica contribuem para o desenvolvimento destas lesões. Tal como referido por Guptill (2011), a cultura de “resistência à dor” ainda presente em muitas escolas de música leva os estudantes a negligenciar sinais precoces de fadiga ou tensão, perpetuando padrões prejudiciais. A prevenção passa por um maior cuidado com o aquecimento, pausas regulares e consciência corporal (Kok et al., 2021; Araújo et al., 2017).

2.1.2. Postura, tensão e fadiga física

A postura adotada durante a prática instrumental é frequentemente condicionada pelo próprio instrumento, o que pode originar desequilíbrios musculares, tensões acumuladas e dificuldades de mobilidade. Em particular, instrumentos como o piano, o violino ou a flauta implicam posturas prolongadas e assimétricas, que afetam o alinhamento da coluna, a estabilidade pélvica e a distribuição do peso corporal (Kenny & Ackermann, 2015).

Além da postura, a fadiga física pode surgir pela manutenção de contrações musculares estáticas, pela respiração superficial e pela ausência de pausas. Esta fadiga afeta não apenas o rendimento técnico, mas também a expressividade e a resistência emocional. A consciência do corpo em movimento, a integração da respiração e o relaxamento ativo tornam-se aspetos fundamentais para contrariar a rigidez e promover maior eficiência no uso do corpo (Nordin-Bates, 2020).

2.1.3. Respiração e consciência corporal

Apesar de a respiração ser um processo automático, a sua qualidade influencia diretamente o estado físico e mental do músico. A respiração superficial, frequentemente associada a estados de ansiedade ou tensão, limita a oxigenação, afeta a postura e compromete a fluidez dos movimentos. A prática instrumental consciente requer um controlo respiratório adaptado, sobretudo em instrumentos de sopro e canto, mas também relevante para outros instrumentos (Bernardi et al., 2017; Kenny & Ackermann, 2015).

A consciência corporal desempenha um papel essencial no reconhecimento de padrões de tensão, na autorregulação postural e na prevenção de lesões. Músicos com maior consciência somática tendem a ajustar o seu gesto com mais precisão, a identificar sinais de fadiga e a reagir com estratégias de compensação adequadas (Williamon & Thompson, 2006).

2.2. Desafios mentais

2.2.1. Exigências cognitivas e motoras

a) Atenção

A concentração é uma competência central na prática musical, quer no estudo individual, quer na performance. Exige a capacidade de manter o foco durante períodos prolongados, apesar de estímulos internos (dúvidas, autocensura) ou externos (ruído, expectativas alheias). A atenção pode ser comprometida pela fadiga, pela ansiedade ou pela monotonia do treino, o que reduz a eficácia da aprendizagem e aumenta a probabilidade de erros (Hallam, 2010).

Estudos sugerem que os músicos experientes desenvolvem uma atenção seletiva mais eficiente, sobretudo durante a execução pública (Williamon, 2004). No entanto, esta competência requer treino contínuo, assim como estratégias para recentrar a mente e lidar com distratores. A prática de meditação e o desenvolvimento de rotinas estruturadas têm demonstrado efeitos positivos na sustentação da atenção (Ascenso & Williamon, 2017).

b) Memorização

A memória musical combina elementos auditivos, visuais, motores e emocionais, permitindo ao intérprete recordar longas passagens sem apoio da partitura. Este processo exige uma integração entre memória de trabalho, memória de longo prazo e memória procedimental (McPherson & Gabrielsson, 2002). A preparação para recitais e provas, frequentemente sem partitura, pode tornar-se fonte de ansiedade, sobretudo se o músico não desenvolveu métodos eficazes de memorização (Kenny, 2011; McPherson & Williamon, 2006).

Técnicas como a análise formal, a repetição segmentada e a visualização mental têm sido apontadas como facilitadoras da consolidação da memória musical. No entanto, falhas de memória continuam a ser uma das causas mais temidas de colapso na performance, exigindo não apenas treino técnico, mas também suporte emocional e estratégias de autorregulação (Kenny, 2011).

c) Coordenação motora e integração sensório-motora

A execução musical exige uma integração precisa entre perceção auditiva, controlo motor, atenção e feedback sensorial. A leitura da partitura, por exemplo, envolve a conversão instantânea de símbolos em gestos motores, sincronizados com a escuta e a antecipação expressiva. Esta integração é especialmente

exigente em repertórios rápidos, complexos ou que envolvam ambas as mãos de forma independente, como no piano (Lehmann & Ericsson, 1997).

Estudos de neuroimagem confirmam a ativação simultânea de múltiplas áreas cerebrais durante a execução musical, incluindo regiões motoras, auditivas, visuais e límbicas (Zatorre et al., 2007). A exigência de coordenação aumenta quando se juntam tarefas paralelas, como leitura, memorização, escuta crítica, manutenção de andamento, tempo de reação e controlo expressivo. O treino constante destas funções por longos períodos de tempo, quando feito sem pausas ou sem estratégias de automonitorização, pode conduzir à sobrecarga cognitiva e à perda de controlo motor (Novembre & Keller, 2014).

2.2.2. Criatividade

A criatividade constitui uma das facetas mais valorizadas na formação e atuação do músico. Para além da competência técnica, espera-se que o intérprete saiba tomar decisões expressivas, explorar diferentes possibilidades interpretativas e comunicar uma visão artística coerente da obra. Contudo, a criatividade não é um fenómeno espontâneo ou inato, mas um processo complexo que requer treino, abertura, flexibilidade cognitiva e disponibilidade emocional (Hallam, 2010).

Os músicos são frequentemente confrontados com pressões externas - avaliações, concursos, expectativas docentes ou institucionais - que podem dificultar o acesso a estados mentais propícios à criatividade. A necessidade de cumprir padrões técnicos e a forte autocritica associada ao perfeccionismo podem limitar a espontaneidade e reduzir a fluidez criativa (Kenny, 2011). Estas dificuldades acentuam-se em contextos de ensino muito estruturados, nos quais há pouco espaço para experimentação e improvisação (Hallam, 2010; Hallam & Gaunt, 2012).

O desenvolvimento da criatividade exige, por isso, um ambiente seguro, em que o erro seja entendido como parte do processo e onde haja espaço para a escuta interna e a exploração de diferentes caminhos interpretativos. A criatividade é também promovida pela consciência corporal e pela atenção plena ao momento presente, fatores que facilitam uma presença mais autêntica na performance (Ascenso et al., 2017). A investigação empírica sugere que a criatividade musical pode ser treinada e nutrida através de práticas que desenvolvam simultaneamente a atenção, a flexibilidade emocional e a autorregulação (Hallam & Gaunt, 2012).

2.2.3. Motivação

A motivação é um dos principais motores do envolvimento na prática musical e um fator determinante para a persistência ao longo dos anos de formação. Está associada ao prazer intrínseco da atividade, à perceção de competência, à valorização do esforço e à definição de metas pessoais. Quando bem sustentada, a motivação favorece a autodisciplina, a regularidade do estudo e a resiliência face aos desafios técnicos e emocionais. (McPherson & McCormick, 2006).

Contudo, os estudantes de música estão sujeitos a flutuações motivacionais, frequentemente provocadas por frustrações no progresso, comparações com outros colegas, exigências institucionais ou desilusões com os resultados obtidos. A motivação extrínseca - centrada em prêmios, reconhecimento externo ou notas - quando não equilibrada com fontes internas de satisfação, pode levar à exaustão ou ao abandono. As abordagens mais eficazes para cultivar a motivação incluem a promoção de metas realistas e significativas, a valorização do processo (e não apenas do resultado), o apoio emocional e o estímulo à autonomia. A ligação emocional à música - o sentido de propósito e expressão pessoal - é também um fator protetor face à desmotivação. (Hallam, 2001).

2.2.4. Disciplina e consistência

A consistência na prática musical é um dos fatores mais determinantes para o progresso técnico e artístico dos músicos. No entanto, manter uma rotina disciplinada de estudo implica um investimento cognitivo e emocional contínuo, o que representa um desafio sobretudo em fases de desmotivação, fadiga ou desorganização mental (McPherson & Williamon, 2006).

A construção de hábitos de estudo sólidos exige não apenas força de vontade, mas também estratégias eficazes de automonitorização, definição de metas e gestão do tempo. Estudantes que carecem de consistência tendem a oscilar entre períodos intensos de prática e fases de ausência de estudo, o que compromete a consolidação do repertório e gera sentimentos de frustração. Este padrão é, muitas vezes, agravado por estados emocionais instáveis, como ansiedade, falta de autoestima ou fadiga mental (Kenny, 2011).

Por outro lado, o excesso de disciplina, quando associado a uma rigidez mental e corporal, pode também conduzir ao esgotamento e ao bloqueio criativo. A disciplina saudável deve, portanto, ser equilibrada com descanso, autocuidado e práticas que promovam a escuta do próprio corpo e mente. A literatura sublinha a importância de cultivar uma abordagem disciplinada, mas compassiva, que valorize o processo tanto quanto os resultados (Hallam, 2010).

2.2.5. Gestão Emocional

A gestão emocional é uma competência transversal à prática musical, abrangendo a regulação de emoções como ansiedade, frustração, medo de falhar, euforia ou desmotivação. Estas emoções surgem com frequência em contextos de prática intensiva, avaliação, audições, concertos e interações com professores ou colegas (Kenny, 2011).

a) Stress, fadiga mental e burnout

A exposição prolongada a elevados níveis de exigência, combinada com rotinas de estudo intensivas e pouca margem para recuperação, pode gerar stress crónico, fadiga mental e, em casos extremos, burnout. Este estado caracteriza-se por exaustão emocional, distanciamento afetivo e perda de sentido na atividade (Kok et al., 2021).

Entre os estudantes de música, a incidência de stress académico é elevada, sendo exacerbada por fatores como a autoexigência, a pressão institucional e a competitividade (Kenny, 2011; Ascenso et al., 2017).

b) Perfeccionismo e autocrítica

O perfeccionismo, quando desadaptativo, torna-se um fator de risco para a saúde mental dos músicos. Caracteriza-se por padrões excessivamente elevados de desempenho, insatisfação crónica com os resultados e autocrítica intensa. Esta atitude pode conduzir à rigidez na prática, à intolerância ao erro e à baixa autoestima, comprometendo o bem-estar e o prazer musical (Araújo et al., 2017; Kenny, 2011).

c) Ansiedade na performance

A ansiedade de performance é um fenómeno comum entre músicos, manifestando-se em sintomas físicos (tremores, sudorese, tensão muscular), cognitivos (ruminações, medo de errar) e comportamentais (evitamento, bloqueios). Esta forma de ansiedade pode prejudicar a execução musical, afetar a motivação e gerar um ciclo vicioso de insegurança (Kenny, 2011; Williamon, 2004). A sua origem pode estar ligada a experiências passadas negativas, padrões de perfeccionismo ou falta de estratégias de regulação emocional. (Kenny, 2011; Papageorgi et al., 2007)

2.3. Interdependência entre os desafios físicos e mentais

A separação entre desafios físicos e mentais, embora útil para fins analíticos, revela-se limitada quando aplicada à experiência real do músico. Os estudos indicam que fatores emocionais - como o stress ou a ansiedade - têm impacto direto na postura, na respiração e na tensão muscular (Kenny, 2011). A ansiedade pode, por exemplo, gerar rigidez nos ombros, respiração superficial e perda de fluidez técnica. Da mesma forma, a dor física ou a fadiga podem influenciar negativamente o estado emocional, conduzindo à desmotivação, à frustração ou à ansiedade antecipatória (Guptill, 2011).

Do ponto de vista da prática, erros motores podem decorrer de falhas de atenção ou de sobrecarga cognitiva, e estas, por sua vez, podem ser provocadas por estados emocionais instáveis. A coordenação motora e a integração sensorial dependem da atenção focada, da memória operacional e da regulação afetiva, confirmando a natureza psicofísica da performance musical (Herholz & Zatorre, 2012; Keller, 2012).

Esta interdependência entre corpo e mente justifica uma abordagem integrativa na formação do músico. Estratégias pedagógicas que contemplem práticas de consciência corporal, regulação emocional e escuta ativa podem promover um equilíbrio mais saudável entre as diferentes dimensões envolvidas. Intervenções como o yoga - que atuam simultaneamente sobre o corpo, a respiração e o estado mental - oferecem um modelo coerente e eficaz de apoio ao bem-estar global do músico (Kenny, 2011; Hallam, 2010; Ascenso et al., 2017; McPherson & Williamon, 2006).

3. Ashtanga Yoga de Patañjali como estratégia de promoção do bem-estar do músico

O Ashtanga Yoga de Patañjali oferece uma estrutura holística que pode ser aplicada como resposta integrada aos desafios enfrentados pelos músicos, tanto a nível físico como mental. Os oito membros deste sistema - *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi* - propõem uma via de transformação pessoal que engloba práticas éticas, físicas, respiratórias e meditativas. Através desta perspetiva integrativa, o yoga pode ser visto como um recurso complementar para músicos que procuram melhorar a sua saúde física, estabilidade emocional, concentração e qualidade de performance (Iyengar, 1966/2001; Saraswati, 2015).

A aplicação dos princípios do Ashtanga Yoga ao contexto musical encontra respaldo tanto em tradições antigas quanto na investigação contemporânea, ao propor práticas que desenvolvem a consciência corporal, a autorregulação emocional, o foco atencional e a resistência ao stress. Estes benefícios alinham-se com as necessidades identificadas nos capítulos anteriores, onde foram analisados os desafios físicos e mentais comuns à prática musical. Este capítulo apresenta uma articulação entre esses desafios e os contributos específicos do yoga, iniciando pela vertente física (Iyengar, 2001; McCall, 2007).

Os 8 membros do Ashtanga Yoga de Patañjali, longe de meramente teóricos, podem ser vivenciados gradualmente por praticantes contemporâneos, inclusive músicos. Um exemplo emblemático dessa interligação entre o yoga e o universo musical é a relação entre B.K.S. Iyengar e o violinista Yehudi Menuhin. Segundo o próprio Iyengar (1966), Menuhin atribuiu ao yoga um papel crucial na sua capacidade de lidar com a tensão muscular, o foco mental e a expressão artística, afirmando que “a prática do yoga teve um impacto tão profundo na minha vida quanto a música” (p. 12). Este testemunho ilustra como os princípios do Ashtanga Yoga podem ser adaptados e aplicados ao contexto artístico como ferramentas de desenvolvimento pessoal, técnico e expressivo.

Esta relação entre Iyengar e o violinista Yehudi Menuhin, mencionada no prefácio de *Light on Yoga*, constitui um marco simbólico da interseção entre o yoga e o universo musical. Menuhin, após experiências de exaustão e dor física resultantes da intensa atividade artística, encontrou na prática de yoga uma via para restabelecer o equilíbrio corporal e mental, vindo a recomendar a sua incorporação no treino de músicos (Iyengar, 1996).

3.1. Resposta aos desafios físicos

3.1.1. Sobrecarga e lesões músculo-esqueléticas

A prática regular de yoga pode oferecer respostas eficazes a vários problemas físicos enfrentados pelos músicos, incluindo lesões musculoesqueléticas, má postura, tensão acumulada e padrões respiratórios disfuncionais. A abordagem do Ashtanga Yoga permite intervir nestas áreas através de práticas corporais (*āsana*) e respiratórias (*prāṇāyāma*), que aumentam a consciência corporal e proporcionam ferramentas para a prevenção e a recuperação física (Khalsa et al., 2009; Tyagi & Cohen, 2016).

Muitos músicos desenvolvem lesões por esforço repetitivo devido às longas horas de prática em posições estáticas ou assimétricas. Estas lesões, que afetam tendões, músculos e articulações, são frequentemente agravadas pela ausência de compensações corporais adequadas (Zaza, 1998; Guptill, 2011; Kok et al., 2021).

A prática de *āsana*, especialmente quando orientada com consciência e alinhamento, fortalece grupos musculares negligenciados e promove o alongamento equilibrado das cadeias musculares, o que contribui para prevenir desequilíbrios posturais e tensões excessivas. Iyengar (1966) enfatiza que o desenvolvimento da estabilidade e da firmeza corporal permite ao praticante libertar o corpo de tensões desnecessárias e evitar padrões de esforço contraproducentes.

Além disso, o treino respiratório associado à prática de posturas favorece a oxigenação dos tecidos e a regeneração muscular, contribuindo para a recuperação física. Estes efeitos podem ser particularmente relevantes para músicos em fase de reabilitação de lesões ou em períodos de elevada carga física. (Saraswati, 2015; McCall, 2007)

3.1.2. Postura, tensão e fadiga física

Uma má postura instrumental pode gerar fadiga, tensão e dor crónica. A prática de yoga ensina uma relação funcional com o alinhamento postural, promovendo a verticalidade sem rigidez e o enraizamento sem colapso. A noção de *sthira sukham āsanam*, descrita nos *Yoga Sūtras* (II.46), traduzida por “postura estável e confortável”, expressa o ideal de equilíbrio entre firmeza e suavidade que deve orientar tanto a prática de yoga como a execução musical, a partir do princípio de encontrar conforto no desconforto (Iyengar, 2001).

Ao cultivar este princípio, o praticante de yoga aprende a ajustar o corpo com precisão, reduzindo tensões desnecessárias e otimizando a eficiência do movimento. Estas competências são transferíveis para o gesto instrumental, favorecendo a economia de esforço e prevenindo a exaustão física. Adicionalmente, a consciência da fadiga e das suas manifestações precoces permite ao músico adotar estratégias preventivas, como pausas conscientes, ajustes de posição e ativação dos músculos de suporte certos (Iyengar, 2001; Tyagi & Cohen, 2016).

3.1.3. Respiração e consciência corporal

A respiração consciente é um dos pilares do yoga e constitui uma ponte entre corpo e mente. Através do *prāṇāyāma*, o praticante aprende a observar, regular e expandir a sua respiração, o que influencia diretamente o tónus muscular, o estado emocional e o foco mental (Saraswati, 2015).

Para o músico, a consciência respiratória desempenha um papel crucial, não só em instrumentos que requerem uso direto do sopro, mas também na regulação do ritmo interno, na gestão da ansiedade e na manutenção da concentração. O treino respiratório contribui ainda para libertar zonas de tensão

- como o diafragma, o pescoço e os ombros - frequentemente implicadas na performance musical (Khalsa et al. 2019).

Para além disso, o yoga estimula o desenvolvimento da consciência corporal - um aspeto muitas vezes desvalorizado no ensino artístico. A prática constante permite ao músico reconhecer sinais de tensão ou desequilíbrio antes de estes se tornarem problemáticos, promovendo uma relação mais saudável com o corpo enquanto instrumento. Esta capacidade de autorregulação somática reforça a autonomia do músico e apoia uma prática sustentável a longo prazo (Iyengar, 2001; Saraswati, 2015).

Para além da observação da respiração espontânea e do treino respiratório básico, a prática de *prāṇāyāma* oferece um conjunto de técnicas específicas que promovem a autorregulação do sistema nervoso e o equilíbrio psicofisiológico. Entre as técnicas mais referenciadas na literatura clássica e contemporânea, destaca-se *Nāḍī Śodhana*, ou respiração alternada pelas narinas, cuja função é purificar os canais de energia (*nāḍīs*) e equilibrar os hemisférios cerebrais, promovendo um estado de calma e clareza mental (Saraswati, 2001; Iyengar, 1966). Esta técnica é especialmente recomendada para músicos antes de provas ou atuações, uma vez que reduz a ativação do sistema nervoso simpático e ajuda a recentrar a atenção (Brown & Gerbarg, 2005).

Outra prática relevante é *Ujjāyī Prāṇāyāma*, conhecida como “respiração vitoriosa”, que consiste na produção de som - consciente, controlada e lentamente - através da contração leve da glote. Esta técnica fortalece a capacidade respiratória, melhora o foco e promove a estabilidade emocional (Iyengar, 1966). O seu uso pode ser particularmente útil para instrumentistas de sopro e cantores, que beneficiam diretamente de um maior controlo diafragmático e de uma respiração mais consciente. Também *Śītālī Prāṇāyāma*, ou “respiração refrescante”, pode ser benéfica para músicos que experienciam estados de excitação fisiológica ou ansiedade aguda antes de provas ou atuações. Esta técnica promove o arrefecimento do sistema nervoso e contribui para uma acalmia física e mental quase imediata (Saraswati, 2001), sendo útil para neutralizar os efeitos somáticos da ansiedade de performance.

No campo das posturas, certos *āsanas* podem apoiar a libertação de tensões acumuladas e a expansão torácica, facilitando a respiração plena. *Adho Mukha Śvānāsana*, ou “postura do cão virado para baixo”, é particularmente eficaz no alongamento da cadeia posterior do corpo, com ênfase na coluna, ombros e região cervical. A sua prática regular contribui para a libertação de tensões acumuladas no pescoço e ombros - zonas frequentemente sobrecarregadas em músicos de cordas e teclas (Iyengar, 1966).

Baddha Konasana, postura reclinada do ângulo ligado, induz relaxamento profundo e alívio da tensão pélvica e lombar, sendo indicada no final da prática instrumental. Já *Tadasana*, a postura da montanha, ajuda a realinhar a postura de pé e a cultivar uma respiração axial, sendo relevante para músicos que tocam em posição vertical (Iyengar, 1966).

A integração destas práticas respiratórias e posturais na rotina dos músicos pode, assim, potenciar uma maior consciência corporal, desbloquear zonas de tensão frequentemente implicadas na execução instrumental - como o diafragma, o pescoço ou os ombros - e contribuir para a gestão da ansiedade e o fortalecimento da atenção.

As posturas invertidas são descritas na literatura do yoga como práticas de grande benefício para o equilíbrio físico e mental. Iyengar, em *Light on Yoga e Yoga: The Path to Holistic Health*, sublinha que posturas invertidas como *Salamba Sarvangasana* (invertida sobre os ombros), *Halasana* (postura do arado) contribuem para o alongamento e alinhamento da coluna, aliviando dores, contraturas ou câibras em dedos, mãos, pulsos, cotovelos e ombros. Integram também corpo, mente e espírito, proporcionando clareza mental, leveza e vitalidade (Iyengar, 2005, pp. 144, 150). *Sirsasana* (invertida sobre a cabeça) é considerada por Iyengar como a “rainha das posturas”, intensificando os benefícios das anteriores ao estimular a irrigação cerebral e promover equilíbrio emocional e energético, embora deva ser praticada e ensinada com cautela devido à pressão exercida sobre o pescoço e coluna (Iyengar, 1979).

Autores ligados ao ensino instrumental destacam também os benefícios destas posturas para músicos. Patricia Walden, professora sénior de Iyengar Yoga, recomenda a prática diária de *Adho Mukha Svanasana* (cão virado para baixo), que atua sobre todo o corpo, aliviando tensão em costas, ombros e mãos (Shapter, 2008). Segundo Shapter (2008) acrescenta que esta postura é particularmente útil em pausas de ensaio ou após muito tempo numa posição sentada, pois alivia rigidez na região das omoplatas. Horvath (2002) destaca ainda o seu potencial para reduzir stress e rigidez acumulados durante longas horas de prática instrumental.

Tabela 1. Exemplos de posturas e técnicas respiratórias do yoga úteis para músicos

Exemplos de posturas/técnicas	Principais benefícios	Observações e aplicação prática	Fontes
<i>Tadasana</i>	Reforça o alinhamento postural; promove equilíbrio e estabilidade; cultiva respiração axial profunda.	Considerada a base para todas as posturas de pé; relevante para músicos que mantêm a postura em pé (como violinistas, violistas ou cantores), ajudando a prevenir colapsos posturais e a melhorar a capacidade respiratória.	Iyengar (1966); Shapter (2008)

Adho Mukha Śvānāsana (Postura do cão virado para baixo)	Alívio da tensão em costas, ombros e pescoço; tonificação dos músculos posturais; alongamento dos isquiotibiais	Indicada para músicos de cordas e teclas, frequentemente com tensão na parte superior do corpo	Iyengar (1966, p. 110), citado em Murray (2017, p. 28)
Balāsana (Postura da criança)	Liberação lombar, introspeção e desaceleração	Usada como pausa entre posturas exigentes ou após ensaio exigente	Iyengar (1966, p. 56); Murray (2017, p. 28)
Baddha Koṅāsana (Postura reclinada com planta dos pés unidas)	Abertura pélvica, relaxamento profundo, estímulo ao sistema parassimpático	Útil após ensaios ou práticas intensas, promove recuperação	McCall (2007, p. 86), citado em Murray (2017, p. 30)
Viparīta Karanī (Pernas contra a parede)	Melhora a circulação venosa, reduz	Recomendável após prática instrumental	Iyengar (1966, p. 206);

	edemas em membros inferiores, induz relaxamento profundo	prolongada em pé ou sentado	Murray (2017, p. 33)
Paschimottānāsana (Flexão à frente sentada)	Alongamento da cadeia posterior, acalmia mental, estímulo ao sistema digestivo	Indicada para promover introspeção e reduzir fadiga mental	Iyengar (1966, p. 130); Murray (2017, p. 31)
Ustrāsana (Postura do camelo – <i>backbend</i>)	Expansão torácica, estímulo do sistema nervoso simpático equilibrado, abertura do peito	Pode ser benéfica para músicos que sentem colapso postural ou baixa energia	Iyengar (1966, p. 92), com análise em Murray (2017, p. 31)

Salamba Sarvangasana (Invertida sobre os ombros)	Promove clareza mental; equilíbrio; vitalidade; aumenta a irrigação cerebral revitaliza sistema nervoso.	Indicada para relaxar após a prática instrumental; pode aliviar tensão acumulada nos membros superiores; exige alinhamento cuidadoso para evitar compressão cervical.	Iyengar (2005, p. 144); Iyengar (1979)
Halasana (Postura do arado)	Alongamento e alinhamento da coluna; alívio de dores ou câibras em dedos, mãos, pulsos, cotovelos e ombros; promove flexibilidade da coluna.	Deve ser feita preferencialmente após Sarvangasana; exige flexibilidade e supervisão adequada.	Iyengar (2005, p. 150); Bruser (1997)
Sirsasana (Invertida sobre a cabeça)	Intensifica os benefícios de Sarvangasana e Halasana; estimula irrigação	Deve ser praticada apenas com experiência ou supervisão devido à pressão	Iyengar (1979);
	cerebral; promove equilíbrio físico e emocional; considerada a “rainha das posturas”.	no pescoço e coluna;	
Nāḍī Śodhana (Respiração alternada)	Equilíbrio hemisférico cerebral, regulação emocional e energética, foco	Altamente recomendada em rotinas de preparação mental pré-performance	Saraswati (2001, p. 234); Brown & Gerbarg (2005), citado em Murray (2017, p. 32)

Śītālī Prāṇāyāma (Respiração refrescante)	Redução da agitação mental; ansiedade; estabilização do sistema nervoso autónomo	Usada como pausa entre posturas exigentes ou após ensaio exigente	Saraswati (2001, p. 221), citado em Murray (2017, p. 32)
Ujjāyī Prāṇāyāma (“respiração vitoriosa”)	Fortalece a capacidade respiratória; melhora o foco e a concentração; promove estabilidade emocional.	Realizada através da contração suave da glote, produzindo um som contínuo e controlado; útil para todos os praticantes, com benefícios específicos para instrumentistas de sopro e cantores, ao favorecer maior controlo diafragmático e respiração consciente.	Iyengar (1966)

3.2. Resposta aos desafios mentais

Face aos desafios cognitivos e emocionais da prática musical, técnicas específicas de yoga podem funcionar como instrumentos eficazes de autorregulação. Para a gestão da ansiedade, a prática de *Nāḍī Śodhana* destaca-se como uma ferramenta simples, acessível e cientificamente reconhecida pelos seus efeitos calmantes no sistema nervoso autónomo (Brown & Gerbarg, 2005). A sua aplicação antes de momentos de exposição pública - como recitais ou provas - pode ajudar a estabilizar o ritmo cardíaco, reduzir o estado de agitação e aumentar a sensação de controlo interno (Iyengar, 1966; Khalsa et al., 2009).

Śītālī Prāṇāyāma pode também ser utilizada nesses momentos, particularmente quando os sintomas se manifestam de forma aguda. O seu efeito refrescante e neutralizador da hiperatividade fisiológica torna-a especialmente eficaz em contextos de ansiedade intensa, promovendo um estado de maior estabilidade e clareza mental (Saraswati, 2001).

Para a regulação da atenção e o reforço da concentração, *Ujjāyī Prāṇāyāma* revela-se eficaz ao promover um foco interno sustentado, através do som subtil da respiração, funcionando como âncora mental. Esta técnica é particularmente útil para músicos que experienciam dispersão ou bloqueios durante o estudo, permitindo uma reintegração da atenção com o corpo e o momento presente (Iyengar, 1966; Saraswati, 2001).

No que toca ao esgotamento físico e mental, posturas restaurativas como *Viparita Karani* (pernas na parede) oferecem uma resposta regeneradora, ao

facilitar o retorno venoso, acalmar o sistema nervoso e proporcionar alívio físico após longas horas de ensaio (Sivananda Yoga Vedanta Centre, 2008). Esta postura é recomendada no final do dia como forma de transição entre a exigência performativa e o descanso (McCall, 2007; Ackermann & Driscoll, 2013).

Além das posturas restaurativas, movimentos simples e sincronizados com a respiração - como a sequência de *Marjaryāsana-Bitilāsana* (“postura do gato e vaca”) - contribuem para a mobilização da coluna, promovendo relaxamento e aumentando a percepção somática. Estes exercícios podem ser introduzidos como parte de um aquecimento consciente antes da prática musical, favorecendo uma entrada mais centrada e estável na execução artística (McCall, 2007; Ackermann & Driscoll, 2013).

Em conjunto, estas técnicas - tanto respiratórias como posturais - refletem o princípio fundamental do yoga de integração corpo-mente-respiração, atuando como pontes entre a autorregulação fisiológica e o equilíbrio emocional necessário para uma performance musical consistente e saudável (Kenny, 2011; Williamon & Thompson, 2006).

3.2.1. Exigências cognitivas e motoras

a) Atenção

A prática musical exige uma atenção contínua e refinada, que permite ao músico monitorizar simultaneamente a execução técnica, a expressividade e a escuta do som produzido. Esta atenção é essencial para a autorregulação, pois permite ajustar em tempo real a dinâmica, a afinação e o fraseado musical (Hallam, 2001). Segundo Ascenso et al. (2017), a capacidade de foco é um dos principais determinantes da eficácia da prática individual e da performance, estando estreitamente ligada à autorreflexão, ao controlo atencional e à resistência a distrações externas ou internas.

Nos estudantes, esta competência pode estar ainda em desenvolvimento, sendo comum a dificuldade em manter a atenção sustentada durante longos períodos de estudo. Esta limitação compromete a qualidade da prática e aumenta a probabilidade de automatizar erros. Além disso, os contextos de elevada pressão emocional podem comprometer a atenção, sobretudo se o músico não possuir estratégias de autorregulação emocional (Kenny, 2011). Neste contexto, práticas contemplativas como o yoga podem desempenhar um papel relevante, promovendo a atenção plena (*dharāṇā*), o que se traduz numa maior capacidade de concentração e presença durante a execução musical (Iyengar, 2001).

b) Memorização

A memória desempenha um papel central na aprendizagem e na performance musical, não só pela retenção de obras e exercícios, mas também pela internalização de padrões motores, auditivos e expressivos. A preparação para recitais e provas, frequentemente sem partitura, pode tornar-se fonte de ansiedade, sobretudo se o músico não desenvolveu métodos eficazes de

memorização. A literatura aponta para diferentes tipos de memória envolvidos na performance musical: memória auditiva, visual, cinestésica e estrutural (Lehmann et al., 2007).

A consolidação destas diferentes formas de memória requer prática deliberada, repetição consciente e estratégias metacognitivas adequadas (McPherson & Williamon, 2006). Músicos menos experientes podem confiar excessivamente na memória muscular ou na repetição automática, o que os torna vulneráveis a bloqueios em situações de stress. O yoga, ao promover o autoconhecimento, a estabilidade mental (*sthira*) e a consciência do corpo e da respiração, pode contribuir para uma memorização mais integrada e confiante (Iyengar, 2001).

c) Coordenação e integração sensório-motora

A performance musical exige uma integração sofisticada entre percepção sensorial, planeamento motor e controlo fino dos movimentos. A coordenação entre os vários membros do corpo e respiração requer um elevado grau de consciência corporal e controlo motor, que deve ser automatizado sem perder a expressividade. Esta integração sensório-motora é acompanhada por uma escuta crítica constante, o que implica multitarefa e gestão da carga cognitiva em tempo real (Herholz & Zatorre, 2012).

Do ponto de vista neurológico, a execução musical ativa redes cerebrais complexas que incluem áreas motoras, auditivas, visuais e emocionais (Koelsch et al., 2009). Erros motores podem decorrer de falhas de atenção, fadiga mental ou sobrecarga cognitiva - e estes, por sua vez, podem gerar frustração ou insegurança emocional. Neste sentido, a consciência somática promovida pela prática regular de *āsana*, aliada à atenção respiratória do *prāṇāyāma*, contribui para um refinamento da propriocepção, da estabilidade postural e da coordenação. A prática regular de yoga pode, assim, reforçar a integração mente-corpo, melhorando a eficiência motora e a expressividade musical (Keller, 2012; Herholz & Zatorre, 2012).

3.2.2. Criatividade

A criatividade constitui um elemento central no desenvolvimento musical, quer na composição, improvisação ou interpretação. Ao nível da performance, a criatividade manifesta-se na escolha de fraseados, dinâmicas, articulações e nuances expressivas, o que exige do músico não apenas domínio técnico, mas também sensibilidade estética, imaginação e liberdade interior. Segundo Hallam (2001), a criatividade musical envolve um equilíbrio entre estrutura e espontaneidade, entre controlo técnico e fluidez expressiva, permitindo ao intérprete personalizar a sua leitura da obra musical.

Apesar de frequentemente associada a um talento inato, a criatividade é uma competência que pode ser estimulada e desenvolvida. No entanto, contextos pedagógicos excessivamente normativos, centrados na reprodução fiel de obras canónicas e na avaliação técnica, podem inibir a experimentação e o risco criativo, levando a uma atitude passiva e dependente por parte dos estudantes (McPherson & Williamon, 2006). Estas dificuldades acentuam-se em

modelos de ensino em que há pouco espaço para improvisação, composição ou exploração sonora livre - elementos essenciais à formação de uma identidade artística própria (Hallam, 2010; Araújo et al., 2017).

A prática de yoga pode contribuir para desbloquear o potencial criativo dos músicos, na medida em que promove estados de atenção aberta, escuta profunda e conexão interna. Através da cessação do julgamento e do cultivo do silêncio interior (*pratyāhāra*), o praticante de yoga pode aceder a estados mentais propícios à emergência espontânea de ideias criativas. Além disso, ao integrar corpo, respiração e mente, o yoga favorece uma maior disponibilidade expressiva, permitindo que o gesto musical surja com mais fluidez e autenticidade. Esta abordagem é coerente com a perspectiva do Ashtanga Yoga de Patañjali, segundo a qual a cessação das flutuações mentais (*citta vṛtti nirodhaḥ*) constitui a base para a expansão da consciência, o conhecimento intuitivo e a ação criativa (Iyengar, 2001; Saraswati, 2015).

3.2.3. Motivação

A motivação é frequentemente apontada como um dos principais determinantes do sucesso na aprendizagem musical. Estudos indicam que a persistência, a dedicação e o envolvimento com a prática dependem não apenas de fatores externos (como recompensas, elogios ou pressão institucional), mas sobretudo de fontes de motivação intrínseca, como o prazer na atividade, a percepção de progresso e a conexão emocional com a música (Hallam, 2001; McPherson & Williamon, 2006).

Contudo, a motivação pode oscilar ao longo do percurso formativo, especialmente em contextos de elevada exigência, competição e autoexigência. A frustração face aos erros, a lentidão na progressão técnica ou a comparação com colegas podem minar o entusiasmo inicial, conduzindo a períodos de desânimo ou até de abandono. Nestas situações, é fundamental desenvolver estratégias que promovam a autorregulação motivacional e uma relação mais equilibrada com o processo de aprendizagem (McPherson & McCormick, 2006; Kok et al., 2021).

O *yoga* pode apoiar este processo ao promover uma atitude de presença e aceitação do momento presente, sem julgamento. Princípios como *santoṣa* (contentamento) e *abhyāsa* (prática regular e disciplinada) reforçam a importância da constância sem apego aos resultados imediatos, ajudando o músico a manter-se motivado mesmo perante dificuldades temporárias. Ao estimular a escuta interna e a valorização da experiência processual, o yoga fortalece a motivação intrínseca e a ligação com a prática artística como via de desenvolvimento pessoal (Iyengar, 2001).

3.2.4. Disciplina e consistência

A aprendizagem musical exige um elevado grau de autodisciplina e organização, uma vez que o progresso técnico e expressivo depende, em grande parte, da prática diária e sistemática. A consistência na rotina de estudo permite a consolidação neuromuscular, o desenvolvimento da memória musical e a construção de uma relação corporal com o instrumento. No entanto, muitos estudantes referem dificuldades em manter hábitos regulares, sobretudo em momentos de fadiga emocional, bloqueios motivacionais ou gestão ineficaz do tempo (McPherson & Williamon, 2006).

Neste contexto, o yoga pode funcionar como um modelo de prática disciplinada, mas não rígida. O conceito de *tapas* (disciplina), um dos *niyamas* descritos por Patañjali, enfatiza o compromisso pessoal com o desenvolvimento interior, aliado à capacidade de superação dos obstáculos internos. A prática regular de yoga, com estrutura e constância, ensina o valor da repetição consciente e da escuta atenta do corpo e da mente. Esta aprendizagem pode ser transposta para a prática musical, ajudando o estudante a desenvolver rotinas mais eficazes e sustentáveis (Iyengar, 2001).

Além disso, a noção de *svādhyāya* (autoestudo) reforça a importância da observação de si próprio no processo de aprendizagem, promovendo uma atitude reflexiva e autónoma perante os desafios. A disciplina, neste contexto, deixa de ser imposta exteriormente e passa a ser assumida como escolha consciente, sustentada pela clareza de propósito (Iyengar, 2001).

3.2.5. Gestão emocional

a) Stress, fadiga mental e *burnout*

O percurso formativo dos músicos é frequentemente marcado por períodos de elevado stress, associados a provas, recitais, avaliações e cargas horárias intensas. O stress crónico pode conduzir à fadiga mental e, em casos extremos, ao *burnout*, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e perda de sentido na atividade (Kenny, 2011; Ascenso et al., 2017). Os sintomas incluem insónia, perda de motivação, tensão muscular e dificuldade de concentração - todos eles fatores que comprometem o desempenho musical. (Kenny, 2011; Ascenso et al., 2017)

O yoga oferece ferramentas eficazes de regulação do sistema nervoso, nomeadamente através da respiração consciente (*prāṇāyāma*), da atenção plena e do relaxamento profundo. Estas práticas estimulam o sistema parassimpático, reduzindo os níveis de cortisol e promovendo uma sensação de calma e equilíbrio. O cultivo da presença e do não-julgamento permite ao praticante lidar melhor com as exigências externas e com os estados internos de agitação, tornando-se menos reativo aos estímulos stressantes (Khalsa et al., 2009; Tyagi & Cohen, 2016).

Princípios como *ahimsā* (não-violência) e *santoṣa* (contentamento) incentivam uma relação mais compassiva consigo próprio, atenuando os efeitos da autocritica exacerbada que muitas vezes alimenta o ciclo de stress e exaustão (Iyengar, 2001).

b) Perfeccionismo e autocrítica

O perfeccionismo é uma característica comum entre músicos, muitas vezes encorajada pelos contextos de ensino e pelas exigências da performance pública. Embora o desejo de excelência possa ser um motor de desenvolvimento, o perfeccionismo desadaptativo está associado à ansiedade, medo de errar, baixa autoestima e padrões de autocrítica excessiva (Kenny, 2011).

A prática de yoga oferece um espaço de suspensão do julgamento, no qual o foco está na experiência do momento presente e na aceitação do que é. O princípio de *satya* (verdade) convida o praticante a observar a realidade do seu corpo e da sua mente com honestidade, sem idealizações nem negações. Com o tempo, esta atitude pode reduzir a necessidade de validação externa e cultivar uma autoimagem mais estável e compassiva. (Saraswati, 2015) Ao integrar este princípio na prática musical, o músico pode aprender a valorizar o progresso, mesmo quando imperfeito, e a reconhecer o erro como parte do processo de aprendizagem.

c) Ansiedade na performance

A ansiedade de performance é um dos problemas mais estudados na psicologia da música, afetando músicos de todos os níveis e idades. Os sintomas podem ser físicos (tremores, taquicardia, tensão muscular), cognitivos (pensamentos intrusivos, medo do fracasso) ou comportamentais (evitação, rigidez motora), comprometendo significativamente a qualidade da execução (Kenny, 2011; Williamon, 2004).

O yoga contribui para a gestão da ansiedade através de práticas que estabilizam o corpo e acalmam a mente. Técnicas respiratórias, posturas de enraizamento e meditação contribuem para reduzir os sintomas fisiológicos da ansiedade, ao mesmo tempo que aumentam a sensação de controlo interno. A prática regular permite ainda reconhecer os sinais precoces da ansiedade, desenvolver maior tolerância ao desconforto e restabelecer a confiança nas próprias capacidades (Kenny, 2011; Khalsa et al., 2009).

Além disso, a prática de *īśvarapraṇidhāna* (entrega ao absoluto) pode ajudar o músico a relativizar a importância da performance, promovendo uma atitude mais leve e desapegada perante o palco. Esta mudança de perspetiva pode ser libertadora, permitindo ao intérprete expressar-se com mais autenticidade e prazer (Iyengar, 2001).

3.3. Yoga como prática complementar no ensino artístico e musical

A integração de práticas complementares no currículo do ensino artístico tem vindo a ser progressivamente reconhecida como uma estratégia eficaz para promover o bem-estar e a sustentabilidade da carreira musical. Entre essas práticas, o yoga destaca-se pela sua abordagem holística, que atua simultaneamente sobre os planos físico, mental, emocional e energético, oferecendo aos estudantes ferramentas valiosas para lidar com os múltiplos desafios da formação artística (Araújo et al., 2017; Ascenso et al., 2017).

Vários estudos destacam os benefícios do yoga na redução de sintomas de ansiedade e stress, no aumento da consciência corporal, na melhoria da postura e da capacidade de concentração (Ascenso et al., 2017; Kenny, 2011). Estes aspetos são especialmente relevantes em contextos de ensino de música, onde os estudantes estão sujeitos a elevadas exigências técnicas e emocionais, nem sempre acompanhadas por apoio institucional adequado (Hallam, 2010; Araújo et al., 2017).

Ao integrar o yoga no contexto educativo, promove-se uma cultura de autocuidado e de autorregulação, incentivando uma relação mais saudável com a prática musical. Esta integração pode assumir diferentes formatos: sessões regulares, oficinas temáticas, trabalho interdisciplinar com professores de instrumento e projetos extracurriculares. O importante é garantir que estas práticas não sejam encaradas como adição periférica, mas como parte integrante de uma formação artística completa (Tyagi & Cohen, 2016; Kok et al., 2021).

Além disso, a abordagem do yoga baseada nos oito membros de Patañjali oferece um referencial ético, disciplinar e espiritual que pode enriquecer o percurso formativo dos estudantes. Princípios como *ahimsā*, *tapas* ou *svādhyāya* contribuem para o desenvolvimento de uma atitude reflexiva, resiliente e centrada, características fundamentais para uma carreira musical sustentável (Iyengar, 2001; Saraswati, 2015).

A relação entre o violinista Yehudi Menuhin e o mestre de yoga B.K.S. Iyengar constitui um dos exemplos mais significativos de integração dos princípios do yoga na vida e prática de um músico ocidental de renome. A partir do seu primeiro encontro em 1952, Menuhin tornou-se não apenas discípulo, mas também um promotor fervoroso da prática de yoga no Ocidente, reconhecendo os impactos profundos que esta trouxe para o seu desempenho artístico, bem-estar físico e equilíbrio emocional (Goldstein, 2020). Durante a década de 1950, Menuhin integrou o *āsana* e o *prāṇāyāma* na sua rotina diária, mesmo em digressão, como forma de manter o corpo flexível, a mente centrada e a energia equilibrada. Ele atribuiu ao yoga melhorias concretas na sua técnica violinística, na gestão da fadiga e na sua expressividade musical. O próprio Menuhin referiu que o yoga o ajudava a evitar a mecanização da execução musical, promovendo uma “participação plena do coração e da mente” (Goldstein, 2020, p. 70).

Além do benefício pessoal, Menuhin tornou-se um agente de divulgação do método de Iyengar, organizando demonstrações, convidando o mestre a lecionar na Europa e integrando sessões de yoga nos festivais de música que organizava, como o Gstaad Festival. A sua abordagem baseava-se nos princípios do Karma Yoga - o Yoga da Ação - em que o praticante age com empenho e

entrega, mas sem apego aos resultados, colocando a ação ao serviço de um bem maior (Goldstein, 2020, pp. 65–67).

A influência de Iyengar na vida musical de Menuhin ultrapassou o plano físico. O violinista adotou também os valores éticos do yoga (*yamas* e *niyamas*), como a autodisciplina (*tapas*), a não-violência (*ahimsā*), o contentamento (*santoṣa*) e a entrega (*īśvarapraṇidhāna*), aplicando-os à sua prática artística e à forma como via o seu papel como músico no mundo (Goldstein, 2020, pp. 66 – 68).

Este intercâmbio gerou um movimento cultural mais vasto: Menuhin foi responsável pela introdução de Iyengar no meio musical europeu, ensinando músicos como Jacqueline du Pré e Clifford Curzon, e contribuindo para a legitimação do yoga como prática complementar no meio artístico. Este encontro entre música e yoga marcou uma viragem na vida de ambos e influenciou profundamente a disseminação do yoga no Ocidente (Goldstein, 2020, pp. 85 – 87).

4. Síntese, análise e reflexão crítica

A prática de yoga, na sua expressão clássica sistematizada por Patañjali através dos oito membros do Ashtanga Yoga (*yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*), oferece um conjunto articulado de ferramentas para enfrentar os múltiplos desafios físicos e mentais que os músicos experienciam no seu percurso formativo e performativo.

Com base na revisão de literatura realizada nesta tese, e tendo por referência autores como Patañjali (trad. Taimni, 1961), Iyengar (1966), Feuerstein (2001), Khalsa (2013), Williamon e colaboradores (2004; 2021), entre outros, foi possível identificar correspondências claras entre determinados obstáculos físicos e mentais vividos por músicos e os recursos oferecidos pela prática sistemática do yoga.

A tabela seguinte apresenta uma síntese dos principais desafios físicos e mentais descritos no Capítulo 2 da presente dissertação e respetivas respostas ou contributos que podem ser encontrados nos diferentes membros do Ashtanga Yoga de Patañjali, descritos no Capítulo 3. Embora muitos elementos do sistema estejam interligados, e embora outras interpretações complementares fossem possíveis, optou-se por destacar, para cada desafio, os princípios e práticas mais diretamente relevantes e frequentemente referidos na bibliografia consultada.

Adicionalmente, foram incluídos alguns conceitos fundamentais da tradição do yoga que, embora não integrem formalmente os oito membros, são essenciais à sua aplicação prática, são abordados nos *Yoga Sutras* e reconhecidos por diversos comentadores tradicionais e contemporâneos: *abhyāsa* (prática constante), *vairāgya* (desapego) e *śraddhā* (confiança interior ou fé). Estes conceitos complementam e sustentam a prática ao longo do tempo, oferecendo suporte para o desenvolvimento de estabilidade mental, resiliência emocional e foco interior.

Tabela 2. Desafios dos músicos e respetivas respostas do Ashtanga Yoga de Patañjali

Desafios Físicos	Resposta do Ashtanga Yoga
<ul style="list-style-type: none"> - Sobrecarga e lesões musculoesqueléticas - Postura, tensão e fadiga física - Respiração e consciência corporal 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Āsana</i> promove consciência postural e alinhamento; <i>tapas</i> (disciplina) sustenta prática regular e preventiva. - <i>Āsana</i> estabiliza o corpo e reduz tensões; <i>prāṇāyāma</i> revitaliza; <i>tapas</i> e
	<p><i>svādhyāya</i> promovem autocuidado consciente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Prāṇāyāma</i> desenvolve controlo respiratório e regula o sistema nervoso; <i>Āsana</i> e <i>Tapas</i> sustentam a prática e promovem o aumento da consciência corporal; <i>Pratyāhāra</i> favorece interiorização.

Desafios mentais	Resposta do Ashtanga Yoga / Conceitos
Atenção	A prática regular de <i>Pratyāhāra</i> (recolhimento dos sentidos), <i>Dhāraṇā</i> (cultivo do foco mental num só ponto), <i>Āsana</i> e <i>Prāṇāyāma</i> , preparam a mente para a concentração sustentada
Memorização	A prática regular de <i>Svādhyāya</i> (autoestudo) favorece a integração consciente; <i>Dhāraṇā</i> fortalece a fixação mental e a clareza interior.
Coordenação e integração sensório-motora	<i>Āsana</i> desenvolve consciência corporal fina; <i>Pratyāhāra</i> afina a perceção interna; <i>Tapas</i> sustenta prática repetida e sensível.
Criatividade	<i>Dhyāna</i> (meditação) abre espaço à intuição; <i>Svādhyāya</i> e <i>Vairāgya</i> (desapego) libertam da rigidez mental; <i>Yama</i> e <i>Niyama</i> promovem abertura interior.
Motivação	<i>Tapas</i> cultiva empenho constante; <i>śraddhā</i> (fé confiante) mantém o propósito; <i>niyama</i> reforça clareza de intenção e autorresponsabilidade.
Disciplina e consistência	<i>Tapas</i> estrutura a prática regular; <i>Yama</i> e <i>Niyama</i> orientam a ação ética e consciente; <i>Abhyāsa</i> (prática constante) enraíza estabilidade mental.

Stress, fadiga mental e burnout	<i>Prāṇāyāma</i> regula o sistema nervoso; <i>Pratyāhāra</i> e <i>Dhyāna</i> reduzem a sobrecarga sensorial; <i>Vairāgya</i> cultiva desapego das exigências externas.
Perfeccionismo e autocrítica	<i>Ahimsā</i> (não violência) dirige a prática para a aceitação; <i>Svādhyāya</i> desenvolve autoconhecimento; <i>Santoṣa</i> promove contentamento com o processo.
Ansiedade na performance	<i>Prāṇāyāma</i> estabiliza a resposta fisiológica; <i>Dhāraṇā</i> e <i>Dhyāna</i> cultivam presença; <i>Tapas</i> e <i>Abhyāsa</i> oferecem confiança através da repetição estruturada.

PARTE II – Investigação Empírica

1. Objetivos

A presente investigação tem como objetivo central analisar o contributo da prática regular de yoga para o bem-estar físico e mental dos músicos. Com base em sessões regulares de yoga desenvolvidas por mim ao longo de três meses - pretendeu-se observar os efeitos desta prática no quotidiano académico, físico e emocional dos participantes. Complementarmente, foi aplicado um questionário a músicos que praticam yoga regularmente, com o intuito de recolher testemunhos e perceções acerca do impacto do yoga ao longo do percurso artístico e profissional, ampliando assim a base reflexiva e comparativa do estudo.

Mais especificamente, esta investigação visa:

- Avaliar alterações na perceção de bem-estar físico e psicológico dos estudantes participantes, antes e após a intervenção;
- Compreender o impacto da prática de yoga na gestão de sintomas de ansiedade, stress e desconforto físico associados à prática intensiva do instrumento musical;
- Observar o grau de assiduidade, envolvimento e motivação dos participantes ao longo das sessões propostas;
- Recolher testemunhos de músicos com prática regular de yoga sobre os benefícios físicos, mentais e profissionais associados à sua prática regular de yoga;
- Refletir sobre a pertinência da integração de práticas complementares, como o yoga, nos contextos de formação e atividade profissional de músicos, com especial enfoque na promoção da saúde, bem-estar e sustentabilidade da prática artística.

Reconhecendo-se as limitações decorrentes do número reduzido de participantes nas sessões de yoga e do carácter exploratório da abordagem metodológica, esta investigação não pretende generalizar os resultados, mas antes contribuir para a reflexão crítica e fundamentada sobre estratégias de promoção do bem-estar no ensino artístico especializado.

2. Questões éticas

Antes do início do estudo, foi obtido o consentimento informado de todos os participantes, tanto dos estudantes de música envolvidos nas sessões de yoga, como dos músicos que responderam ao questionário adicional. Cada participante foi informado, de forma clara e completa, acerca dos objetivos da investigação, dos procedimentos a realizar, da duração da participação e da possibilidade de desistência a qualquer momento, sem consequências negativas. No caso das sessões de yoga, o consentimento foi prestado de forma livre e esclarecida a todos os participantes, mediante assinatura de um termo apropriado. Por outro lado, o questionário aplicado aos músicos com prática regular de yoga, foi integrado diretamente no início do questionário *Google Forms*, sendo o seu aceite condição indispensável para prosseguir com o preenchimento.

No caso das sessões de yoga com estudantes do ensino superior artístico, cada participante assumiu responsabilidade pela sua condição física, aceitando os riscos inerentes à realização dos exercícios. Além disso, autorizaram a gravação de imagem e som durante as sessões, exclusivamente para fins científicos no âmbito desta investigação, com garantia de confidencialidade e não divulgação pública. Foi também reconhecido pelos estudantes que a prática proposta não substituíria qualquer intervenção de natureza terapêutica e não interfere com o percurso académico dos envolvidos. A participação foi inteiramente voluntária, não implicando qualquer benefício direto nem prejuízo institucional ou avaliativo.

Todos os dados recolhidos, quer através dos questionários aplicados aos estudantes, quer no questionário destinado a músicos com prática regular de yoga, foram tratados de forma confidencial, garantindo-se o anonimato dos participantes. A informação recolhida foi utilizada exclusivamente para fins académicos e científicos, no contexto da presente dissertação de mestrado.

Adicionalmente, a investigação foi conduzida com integridade e honestidade intelectual, respeitando os princípios de imparcialidade, rigor metodológico e veracidade na apresentação dos dados. As fontes consultadas foram devidamente referenciadas, em conformidade com as normas de integridade académica da instituição. Todos os procedimentos adotados procuraram salvaguardar a dignidade, o bem-estar e os direitos dos participantes, assegurando a transparência, a confidencialidade e o rigor científico.

Os dois termos de consentimento informado utilizados nesta investigação - um dirigido aos estudantes participantes nas sessões de yoga e outro aos músicos praticantes de yoga inquiridos - encontram-se disponíveis em anexo para consulta. (cf. Anexo I e II).

3. Metodologia

3.1. Participantes

Este estudo contou com a participação de:

- 3 estudantes de piano do ensino superior, não praticantes de yoga (grupo 1);
- 14 músicos com uma prática regular de yoga (grupo 2).

3.1.1. Angariação de participantes

Inicialmente, a escolha dos participantes do primeiro grupo teve como critério a viabilidade logística. À data, todos frequentavam a licenciatura em piano na ESART, instituição onde decorre o presente mestrado, e serem alunos da professora Luísa Tender, orientadora deste trabalho. Para além de facilitar a logística das sessões, nenhum dos estudantes em questão era praticante de yoga e todos tinham pouco ou nenhum conhecimento sobre a respetiva prática, acabando por ser exatamente aquilo que pretendia para contrastar com o outro grupo de estudo. Além disso, esta escolha permitiu trabalhar com estudantes em fase de formação intensiva, cuja relação com o instrumento é quotidiana e exigente. A participação deste grupo foi voluntária e o número de participantes variou ao longo do processo. Numa fase inicial contou com 5, mas infelizmente este número acabou por reduzir para 3. Um dos objetivos principais do estudo dependia da regularidade e consistência dos participantes e, uma vez que apenas 3 mantiveram uma participação contínua e consistente até ao final da intervenção, acabaram por constituir o núcleo central de análise dos resultados da presente investigação.

A seleção dos participantes do segundo grupo teve como principal critério a manutenção de uma prática de yoga regular paralela à atividade e carreira musical. Desta forma, foi possível recolher perceções de indivíduos com experiência suficientemente consistente nas duas áreas, possibilitando um olhar mais maduro e longitudinal sobre os benefícios da integração entre as mesmas. Os participantes responderam voluntariamente ao questionário via *Google Forms*, concebido para recolher dados sobre a sua experiência pessoal com o yoga e a respetiva relação com a sua prática musical.

A escolha destes dois grupos não procurou abranger a totalidade das possíveis faixas etárias ou contextos educativos. Embora a aplicação a crianças ou jovens em fases iniciais da formação musical pudesse igualmente revelar dados interessantes - nomeadamente ao nível do desenvolvimento motor, emocional e atencional - tal extensão implicaria um escopo diferente, mais centrado na educação musical de base, o que ultrapassaria os limites do presente estudo.

3.2. Instrumentos de recolha de dados

Para a presente investigação foram utilizados os seguintes instrumentos de recolha de dados:

- Notas de campo provenientes da observação direta e participante das sessões de yoga;
- Vídeos de duas sessões de yoga presenciais;
- 3 questionários: Questionário inicial e final aplicado aos participantes das sessões de yoga; Questionário aplicado a músicos com prática regular de yoga.

Os dois primeiros questionários serviram apenas de apoio às observações.

Estes instrumentos permitiram recolher informação tanto quantitativa como qualitativa, com o objetivo de compreender o impacto da prática de yoga no bem-estar físico e mental dos músicos participantes. Como tal, serviram o propósito de articular investigação empírica e prática pedagógica, de modo a refletir sobre estratégias integradoras no ensino artístico que contribuam para o bem-estar e sustentabilidade da carreira musical.

3.3. Procedimentos

3.3.1. Procedimentos de recolha de dados

3.3.1.1. Sessões de yoga

A recolha de dados foi realizada através de observação direta e participante, cujos registos foram sistematizados sob a forma de notas de campo, utilizadas enquanto instrumento de recolha qualitativa. Complementarmente, duas das sessões foram gravadas em vídeo com o consentimento informado dos participantes, funcionando também como instrumento de recolha de dados visual e auditiva. Estes registos serviram de base para a análise temática dos dados.

Esta recolha decorreu ao longo dos anos 2024 e 2025. A realização das sessões de yoga aconteceu entre os meses de março e maio de 2024, tendo sido aplicados os dois primeiros questionários nessa mesma altura – um no início e outro no final. Os questionários foram enviados aos participantes pela plataforma *Google Forms*, e recebidos pela mesma plataforma, com anonimato dos respondentes.

A primeira parte do procedimento da recolha de dados foi a aplicação do questionário inicial aos estudantes, seguido da planificação e realização das sessões. Por questões logísticas, não foi possível realizar as sessões presenciais semanalmente, por isso, para que fosse possível manter uma frequência semanal ao longo dos três meses, as sessões de yoga decorreram em formato híbrido, combinando sessões presenciais e *online*. Foram orientadas por mim, uma vez que sou professora de yoga certificada e com experiência prática na área, o que permitiu garantir um acompanhamento seguro e

personalizado. Assim, durante o decorrer das sessões assumi sempre o papel de participante-observadora.

A proposta das sessões teve como objetivo proporcionar aos participantes um espaço de escuta corporal, gestão de stress, desenvolvimento da consciência postural e respiratória, articulando sempre os princípios do Ashtanga Yoga de Patañjali com as necessidades específicas dos músicos. As sessões presenciais realizaram-se maioritariamente na sala 2.2.7 da ESART, enquanto as sessões *online* foram conduzidas pelas plataformas *Zoom* e *WhatsApp*. No total, foram realizadas 12 sessões online e 5 sessões presenciais (na sala 2.2.7 da ESART), além de uma aula individual extra em regime presencial, realizada a 26 de abril. As sessões presenciais dos dias 6 e 20 de março foram gravadas em vídeo para registo e apoio à análise qualitativa.

A intervenção consistiu na organização e orientação de sessões de yoga especificamente dirigidas para músicos não praticantes de yoga. A prática física nas sessões baseou-se na tradição do Ashtanga Vinyasa Yoga, em conformidade com os princípios dos oito membros do yoga descritos por Patañjali. Cada sessão teve a duração aproximada de uma hora, uma hora e meia no máximo a contar com dúvidas no fim, e seguiu uma estrutura progressiva, composta por:

- Preparação postural e respiratória inicial;
- Sequências de posturas psicofísicas (*āsana*) adaptadas à realidade dos músicos, com ênfase em regiões vulneráveis como ombros, cervical, zona lombar e membros superiores; Inspiração na Primeira Série de Ashtanga Vinyasa Yoga, sistematizada por Pattabhi Jois (cf. Anexo IX);
- Exercícios com técnicas respiratórias (*prāṇāyāma*), nomeadamente a respiração alternada e diafragmática;
- Encerramento com relaxamento consciente e uma breve introdução à meditação guiada (*pratyahara*, *dharana* e *dhyana*)

No final do conjunto das sessões, prosseguiu-se com a aplicação do questionário final.

Tabela 3. Planificação geral das sessões de yoga

Sessão nº	Data	Duração	Modalidade	Conteúdos Principais	Observações
1	6 de março	60 min	Presencial	Posturas de alongamento axial e mobilização dos ombros; Respiração diafragmática; Relaxamento guiado com foco no corpo físico	Sessão gravada em vídeo

O impacto da prática regular de yoga no bem-estar físico e mental do músico

2	11 de março	60 min	Online	Posturas de abertura torácica e mobilidade cervical; Respiração alternada (nāḍī śōdhana); Relaxamento guiado com foco na respiração	
3	18 de março	60 min	Online	Posturas de fortalecimento dos membros superiores; Respiração em 3 tempos; Relaxamento guiado com visualização	
4	20 de março	60 min	Presencial	Posturas para mobilização lombar e torácica; Respiração diafragmática; Relaxamento guiado com foco na escuta interior	Sessão gravada em vídeo
5	25 de março	60 min	Online	Posturas de equilíbrio e consciência postural; Respiração alternada; Relaxamento guiado com âncora sensorial	
6	1 de abril	60 min	Online	Posturas de rotação e	

				flexão da coluna; Respiração em 3 tempos; Relaxamento guiado com foco nas emoções	
--	--	--	--	---	--

7	3 de abril	60 min	Presencial	Posturas restaurativas com apoio; Respiração diafragmática; Relaxamento guiado com atenção ao som	
8	8 de abril	60 min	Online	Posturas para pulsos e mãos; Respiração alternada; Relaxamento guiado com foco no corpo em repouso	
9	15 de abril	60 min	Online	Posturas dinâmicas para ombros e cervical; Respiração em 3 tempos; Relaxamento guiado com atenção plena	
10	17 de abril	60 min	Presencial	Posturas de extensão suave da coluna; Respiração diafragmática; Relaxamento guiado com intenção positiva	
11	22 de abril	60 min	Online	Posturas de flexibilidade dos membros inferiores; Respiração alternada; Relaxamento guiado com foco no silêncio	

12	26 de abril	60 min	Presencial (casa da Inês)	Posturas globais de libertação de tensões; Respiração diafragmática; Relaxamento guiado com visualização	
13	29 de abril	60 min	Online	Posturas de mobilização articular geral; Respiração em 3 tempos; Relaxamento guiado com foco na estabilidade	
14	6 de maio	60 min	Online	Posturas de força e estabilidade do core; Respiração alternada; Relaxamento guiado com som interno	
15	14 de maio	60 min	Online	Posturas integradas para costas e ombros; Respiração diafragmática; Relaxamento guiado com foco na aceitação	
16	19 de maio	60 min	Online	Posturas suaves de recuperação e autocuidado; Respiração em 3 tempos; Relaxamento guiado com gratidão	

17	22 de maio	60 min	Presencial	Posturas de revisão geral da prática; Respiração alternada; Relaxamento guiado com silêncio final	
18	29 de maio	60 min	Online	Mobilização articular; posturas de abertura de peito e flexibilidade dos membros superiores; Ênfase na região scapular, pulsos e alongamento dos músculos extensores dos dedos; Foco no prolongamento da expiração: Relaxamento guiado com foco na visualização de uma performance ideal – corpo estável, respiração calma e a mente focada	Sessão de encerramento simbólico da prática; Reforço da autonomia dos participantes e reflexão sobre os efeitos físicos e mentais do yoga na prática instrumental diária

3.3.1.2. Questionário aplicado a músicos com prática regular de yoga

Este questionário foi divulgado em fevereiro de 2025. O questionário foi enviado aos participantes pela plataforma *Google Forms*, e recebido pela mesma plataforma, com anonimato dos respondentes. Foi desenvolvido com a finalidade de recolher dados sobre a percepção de músicos relativamente ao impacto da prática regular de yoga no seu bem-estar físico e mental. Este instrumento visou ampliar a compreensão dos efeitos desta prática em contextos performativos mais consolidados, através de testemunhos de músicos com experiência tanto na música como no yoga.

Tanto neste questionário como nos outros, optou-se por não recorrer a escalas padronizadas de avaliação do bem-estar, uma vez que o objetivo central

desta investigação não foi medir níveis de bem-estar de forma normativa ou clínica, mas sim compreender, a partir de uma perspetiva exploratória e fundamentada nos princípios do Ashtanga Yoga de Patañjali, de que modo esta prática pode contribuir para responder aos principais desafios físicos e mentais enfrentados por músicos. Assim, os questionários utilizados foram elaborados especificamente para este estudo, com base na revisão de literatura realizada, integrando áreas relevantes do bem-estar físico e emocional, tais como dor corporal, postura, tensão, concentração, autoestima, entre outras. Esta abordagem permitiu recolher dados ajustados ao contexto da prática musical e à realidade vivida pelos participantes, mantendo a coerência com os objetivos definidos e com o enquadramento teórico da investigação.

3.3.2. Procedimentos de análise de dados

3.3.2.1. Sessões de yoga

A observação direta e participante das sessões de yoga foi registada em notas de campo e em vídeos, a partir da qual fiz um registo detalhado com descrições objetivas e impressões subjetivas (as minhas reflexões). Para a análise dos dados, recorri à técnica de análise temática e de conteúdo, permitindo identificar padrões recorrentes no comportamento e nas interações dos participantes durante as sessões.

Nos questionários de apoio às sessões de yoga utilizei as ferramentas de análise da plataforma *Google Forms*, de forma a analisar as questões fechadas (incluíam questões de escolha múltipla, “Sim/Não” e de escala linear). Na análise de respostas a questões abertas procedi a uma análise crítica informal do seu conteúdo. No entanto, como se tratavam de questionários de apoio, dei mais importância à análise crítica informal das questões abertas e à análise das observações.

3.3.2.2. Questionário aplicado a músicos com prática regular de yoga

No questionário aos músicos com prática regular de yoga também optei pelo mesmo procedimento. Para analisar as questões fechadas recorri às ferramentas de análise da plataforma *Google Forms*, e para as questões abertas também procedi a uma análise crítica informal do seu conteúdo. Após a recolha dos dados, os dados foram organizados e sistematizados em tabelas elaboradas por mim, facilitando a análise subsequente através de técnicas de análise temática e de conteúdo.

4. Apresentações de resultados

4.1. Sessões de yoga

4.1.1. Questionários aplicados aos participantes

Tal como referido anteriormente, foram aplicados dois questionários aos participantes - um no início e outro no final do estudo - com o intuito de acompanhar de forma sistemática o impacto da prática de yoga ao longo das sessões.

O questionário inicial teve como objetivo identificar o ponto de partida de cada participante em termos de condição física, níveis de stress e ansiedade diários e em contexto de performance, perceção de bem-estar, consciência corporal e familiaridade com práticas semelhantes ao yoga. Já o questionário final procurou recolher dados sobre eventuais alterações percebidas após as semanas de prática, incluindo benefícios sentidos, mudanças na relação com o corpo e a mente, e potenciais impactos na prática musical. A comparação entre os dois momentos permitiu uma análise mais completa da evolução dos participantes, complementando os dados observacionais e qualitativos recolhidos durante o estudo.

Questionário inicial

O questionário aplicado antes do início das sessões teve como objetivo conhecer o perfil físico e psicológico dos participantes, bem como a sua perceção sobre o próprio corpo, mente e bem-estar. As respostas evidenciaram:

- Queixas frequentes de dores musculares e tensão, sobretudo na zona dorsal e cervical;
- Baixa consciência corporal, dificuldade em identificar zonas de tensão e padrões posturais;
- Elevados níveis de exigência pessoal e autocrítica;
- Sensação de cansaço mental, stress e ansiedade em contextos de performance;
- Pouca experiência prévia com práticas de relaxamento, meditação ou técnicas corporais integrativas.

Estas características são consistentes com os desafios físicos e mentais descritos na literatura especializada sobre músicos (Ackermann & Driscoll, 2013; Kenny, 2011; Williamon & Thompson, 2006).

Questionário final

As respostas ao questionário final revelaram alterações significativas na perceção dos participantes relativamente ao seu bem-estar físico e mental. De forma global, as respostas destacam:

- Melhoria da consciência corporal e da perceção de zonas de tensão;

- Redução de dores físicas e maior conforto na prática instrumental;
- Diminuição da ansiedade de performance, sobretudo antes de apresentações públicas;
- Aumento da capacidade de foco e de escuta interna durante o estudo e as aulas;
- Maior sensação de bem-estar geral, com impacto positivo no quotidiano musical e pessoal.

Estes dados reforçam a pertinência de aprofundar o estudo dos potenciais benefícios da prática regular de yoga em resposta aos desafios físicos e mentais enfrentados por músicos em formação.

Tabela 4. Tabela comparativa de percepções e benefícios dos participantes, antes e depois das sessões

Dimensão Avaliada	Antes das Sessões (Questionário Inicial)	Depois das Sessões (Questionário Final)
Consciência corporal	Baixa consciência corporal;	Melhoria significativa na consciência corporal e na
	Dificuldade em identificar zonas de tensão e padrões posturais.	percepção de zonas de tensão.
Dores físicas e tensão muscular	Queixas frequentes, sobretudo na zona dorsal e cervical	Redução das dores e maior conforto durante a prática instrumental.
Ansiedade de performance	Níveis elevados de ansiedade em contextos de performance.	Diminuição clara da ansiedade antes de apresentações públicas.
Foco e escuta interna	Dificuldade de concentração e de escuta interna durante a prática.	Maior capacidade de foco e escuta interna no estudo e nas aulas.
Bem-estar geral	Presença de stress e cansaço mental recorrente.	Aumento do bem-estar geral com impacto positivo no quotidiano.
Experiência com técnicas de relaxamento	Pouca ou nenhuma experiência com práticas de relaxamento ou meditação.	Familiarização com técnicas de respiração, relaxamento e meditação guiada.

Algumas imagens ilustrativas das sessões encontram-se integradas nos anexos.

4.1.2. Observações da investigadora

Ao longo das sessões de yoga, foi possível observar, por parte dos participantes mais assíduos, um conjunto de transformações físicas, comportamentais e emocionais que, embora subtis em alguns casos, revelaram grande coerência com os princípios e objetivos da prática de yoga, nomeadamente do Ashtanga Yoga de Patañjali. Estas evoluções não ocorreram de forma homogénea, mas dependeram da assiduidade, da predisposição individual e das características pessoais e musicais de cada estudante.

De modo geral, notaram-se melhorias na postura corporal, na escuta interna e na consciência do corpo, mente e respiração. Participantes que inicialmente apresentavam rigidez física e tensão muscular revelaram, com o tempo, maior disponibilidade corporal, nomeadamente através da respiração mais controlada e profunda na permanência de posturas exigentes, de forma a entregarem-se a cada expiração. A repetição regular da prática, aliada à aceitação das próprias limitações e variações, permitiu aos alunos superar bloqueios físicos e emocionais, cultivando uma atitude mais serena perante a dificuldade e o desconforto. Esta atitude de aceitação e contentamento é fundamental para a regulação emocional e para a construção de uma relação mais equilibrada com a própria performance musical.

Em participantes com uma postura mais racional e analítica, observou-se inicialmente resistência às componentes mais subjetivas do yoga, como o silêncio, a meditação ou o foco na respiração. No entanto, com o tempo, foi visível uma maior abertura ao processo, traduzida numa prática mais fluida e numa atitude menos crítica em relação a si próprios. A valorização do processo, em detrimento do resultado, mostrou-se um fator determinante para o progresso destes estudantes, permitindo-lhes experimentar a prática com mais liberdade e menos autoexigência.

Por outro lado, verificaram-se também perfis marcados por baixa autoestima, associados a tensão corporal, rigidez física e tendência para a autodepreciação. Nestes casos, a prática de yoga revelou-se útil para trabalhar a não violência em relação a si próprios e o autoestudo - princípios que, mesmo de forma discreta, foram sendo integrados. A disponibilidade para permanecer em posturas desafiantes ou a simples capacidade de prolongar a expiração foram pequenos sinais de progressão no caminho da autorregulação.

Noutros casos, a flexibilidade física inicial contrastava com a falta de força e estrutura, apontando para a necessidade de equilíbrio entre entrega emocional e estabilidade corporal. A combinação de posturas com alinhamento, respiração consciente e meditação contribuiu para consolidar esse equilíbrio, refletindo-se numa maior presença e segurança ao longo das sessões.

Ainda que um dos participantes tenha comparecido apenas a uma sessão, a sua atitude revelou uma clara falta de compromisso com o processo, o que também se refletia no seu percurso musical. Este caso ilustra de forma clara como a ausência de disciplina e consistência pode limitar significativamente os benefícios da prática, mesmo quando existe talento ou potencial.

De forma transversal, foi notório o paralelismo entre o comportamento dos alunos durante as sessões de yoga e o relato feito pela professora de piano em relação ao seu desempenho nas aulas de piano. Os traços de personalidade, o

grau de disciplina, a relação com o erro, a postura corporal e a forma como lidavam com o desafio refletiam-se de forma bastante semelhante em ambos os contextos. Esta correspondência reforça a ideia de que o corpo e a mente não podem ser separados no processo de aprendizagem artística, e que a prática de yoga pode atuar como ferramenta integradora e reguladora.

Além disso, alguns princípios do Ashtanga Yoga de Patañjali revelaram-se particularmente significativos ao longo das sessões. O contentamento (*Santoşa*), a aceitação das limitações e flutuações diárias, bem como o desapego aos resultados (*Brahmacharya*), mostraram-se centrais na gestão das emoções durante a prática e na redução da ansiedade de performance. A prática física constante, mesmo perante dificuldades, revelou-se também um exercício de disciplina (*Tapas*), o que, ao longo do tempo, fortaleceu o compromisso dos participantes com o seu próprio bem-estar.

As observações feitas durante o estudo permitem concluir que, mesmo num contexto de curta duração, o yoga vai de encontro à música e oferece aos estudantes de música ferramentas valiosas para o desenvolvimento da consciência corporal, da estabilidade emocional e da capacidade de autorreflexão. Estas competências revelam-se não apenas benéficas para a saúde e bem-estar dos músicos, mas também potenciadoras da aprendizagem e da expressão musical a longo prazo.

4.2. Questionário aplicado a músicos com prática regular de yoga

Com o objetivo de enriquecer a presente investigação com diferentes perspetivas sobre a prática regular de yoga no contexto musical, foi aplicado um questionário a músicos que mantêm uma prática consistente de yoga. As respostas obtidas forneceram dados relevantes sobre os efeitos percebidos da prática ao nível físico, mental, emocional e artístico.

4.2.1. Caracterização da amostra

Os participantes são 14 músicos com prática regular de yoga, em diferentes fases de carreira, com idades compreendidas entre os 24 e os 53 anos. Das variantes musicais representadas (canto, piano, guitarra, composição, flauta transversal, contrabaixo e baixo), destacam-se em número os cantores, seguido de pianistas, guitarristas e compositores. No que diz respeito às funções musicais exercidas, a maioria dos participantes identifica-se como professores e intérpretes, havendo ainda estudantes, pianistas acompanhadores e compositores, em alguns casos acumulando múltiplas funções.

Todos praticam yoga de forma regular, com frequência semanal predominante de duas a três vezes por semana, e tempos de prática que oscilam entre os 6 meses e os 10 anos, o que demonstra um envolvimento consistente e regular com a prática. Verifica-se que a maioria dos participantes pratica yoga há mais de três anos, o que confere maior maturidade e estabilidade à experiência relatada nos questionários. Uma das respostas indicava "30 minutos" como tempo de prática regular, o que foi interpretado como um erro de compreensão da pergunta por parte do participante e, por esse motivo, foi excluída da análise

estatística. A maioria dos participantes pratica Hatha Yoga, Vinyasa Yoga ou Ashtanga Yoga, estilos de yoga que se regem pela filosofia e pelos princípios dos 8 membros da Ashtanga Yoga de Patañjali. A prática é, para todos, entendida como uma ferramenta integrativa, que contribui para o equilíbrio entre corpo e mente. Os participantes referem ter integrado a prática na sua rotina com objetivos que vão desde a autorregulação emocional à gestão da dor física e do stress da performance.

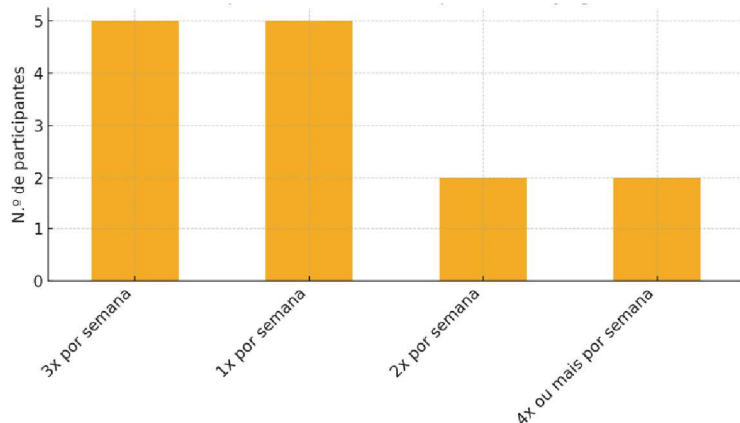


Figura 1. Frequência semanal da prática de yoga dos participantes

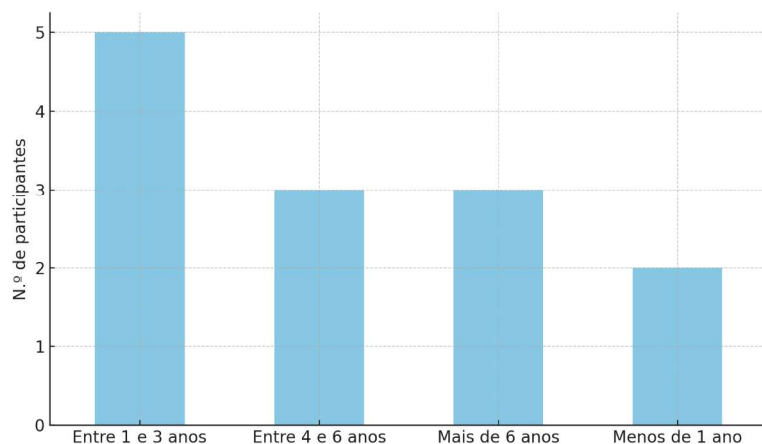


Figura 2. Tempos de prática regular de yoga dos participantes

Tabela 5. Variantes musicais dos participantes

Variante musical	Nº de participantes
Canto	4
Piano	2
Guitarra	2
Composição	2
Canto e flauta transversal	1
Piano, guitarra e canto	1
Contrabaixo	1
Baixo	1

Tabela 6. Funções musicais exercidas pelos participantes

Função	Nº de participantes
Professor e intérprete	5
Estudante, intérprete e professor	3
Intérprete	2
Professor e pianista acompanhador	1
Professor, intérprete e pianista acompanhador	1
Professor e compositor	1
Intérprete e compositor	1

Para além dos dados sociodemográficos e da experiência com yoga, os questionários incluíram também perguntas relativas à rotina atual de estudo musical e aos principais desafios enfrentados na prática musical. Embora esses elementos integrem o corpo do questionário, opta-se por incluí-los nesta secção, por se considerarem parte do perfil funcional e artístico dos participantes. Estes dados são relevantes para contextualizar as perceções sobre os benefícios da prática de yoga, apresentados nas secções seguintes.

A maioria dos participantes refere estudar música diariamente ou com elevada frequência, embora apenas metade afirme possuir uma rotina estruturada de estudo. Esta informação sugere a existência de alguma irregularidade ou falta de planeamento na prática diária, aspeto relevante quando se analisa o impacto da disciplina e da atenção promovidas pela prática de yoga.

Relativamente à saúde física, 10 dos 14 participantes afirmaram já ter sofrido de problemas musculoesqueléticos associados à prática musical, com destaque para dores nas costas, cervical, ombros, braços ou pulsos, confirmando a elevada incidência de queixas físicas entre músicos.

Quanto aos desafios enfrentados na prática musical diária, as respostas abertas apontam para dificuldades relacionadas com a gestão do tempo, fadiga mental, falta de motivação, procrastinação e resistência à repetição de tarefas. Estes elementos serão analisados mais profundamente nas secções seguintes.

Que desafios encontra ao manter uma prática musical diária e constante?

14 respostas

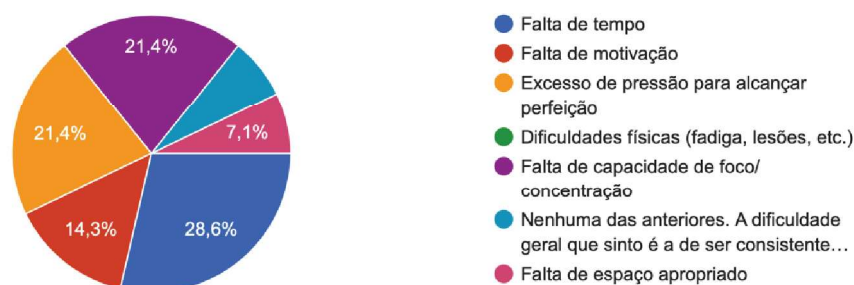


Figura 3. Resultados obtidos – Principais desafios da prática musical apresentados pelos músicos

4.2.2. Resultados

As respostas aos itens de resposta fechada do questionário procuraram avaliar de forma sistemática a percepção dos músicos praticantes regulares de yoga relativamente a benefícios físicos, cognitivos e emocionais associados à prática. Os resultados revelam padrões consistentes e apontam para um impacto positivo em várias dimensões do bem-estar e da performance musical. Desta forma, agrupei os resultados mais importantes por temas.

a) Benefícios físicos percebidos

Sente melhorias na sua mobilidade ou resistência física devido à prática de Yoga?

14 respostas

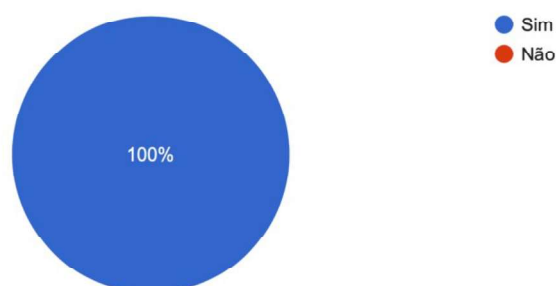


Figura 4. Resultados obtidos – Impacto da prática de yoga na mobilidade ou resistência física

Relativamente ao aspeto físico, a maioria dos participantes refere sentir melhorias na mobilidade ou resistência física decorrentes da prática regular de yoga. Estes dados são particularmente relevantes considerando que 10 dos 14 participantes indicaram sofrer ou ter sofrido de problemas musculoesqueléticos associados à prática musical.

Numa pergunta de resposta aberta, um participante afirmou:

Quando tenho alguma dor ou tensão durante o dia, estas desaparecem quando pratico yoga, pois a prática envolve o alongamento do corpo e assenta no exercício de uma respiração consciente, constante e profunda.

Outros testemunhos destacam:

Com a prática regular, as dores diminuíram significativamente, tornando-se mais esporádicas.

A prática do instrumento ao longo dos anos acabou por me trazer uma postura desequilibrada para a minha coluna e grupos musculares encurtados. Considero que estas questões estavam a tirar-me capacidade para evoluir. O Yoga numa fase inicial até me trouxe uma série de dores pois estava a mexer com uma postura de muitos anos. Mas ao fim de algum tempo fez-me conhecer melhor o meu corpo e as zonas frágeis e que necessitam de atenção. Continuo a ter dores esporádicas devido à prática de instrumento, mas sei que trabalho fazer para procurar alívio buscando posições compensatórias.

Este tipo de percepção reflete a integração progressiva entre corpo e prática instrumental, um aspeto central na proposta do yoga como estratégia de autocuidado e desenvolvimento somático.

b) Redução do stress e gestão emocional

A prática de Yoga tem ajudado a reduzir o seu nível de stress diário?

14 respostas

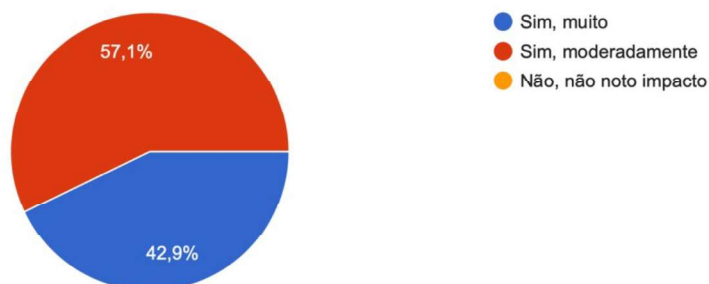


Figura 5. Resultados obtidos – Impacto da prática de yoga na redução do nível de stress diário

Em situações de grande pressão (por exemplo, ensaios intensivos ou antes de um concerto), o Yoga ajuda a reduzir a sua ansiedade?

14 respostas

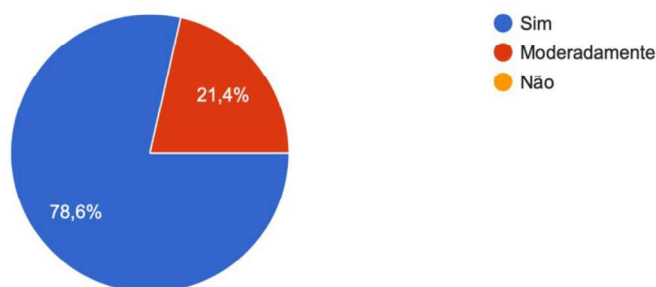


Figura 6. Resultados obtidos – Impacto da prática de yoga na redução da ansiedade em situações de alta pressão relacionadas com a performance

Sente que a prática de yoga ajudou a controlar o nível de ansiedade durante uma performance?

14 respostas

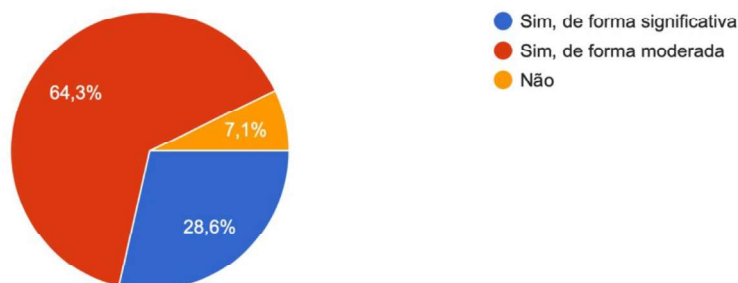


Figura 7. Resultados obtidos – Impacto da prática de yoga no nível de ansiedade durante uma performance

No domínio emocional, os efeitos da prática sobre o nível de stress diário são largamente reconhecidos pelos participantes, com a maioria a indicar que o yoga tem contribuído de forma significativa para a sua redução. Este padrão repete-se no que respeita à gestão da ansiedade em contextos de alta pressão, como ensaios intensivos ou atuações, e na capacidade de controlar a ansiedade durante performances públicas, com respostas maioritariamente positivas. Um dos participantes escreveu:

O yoga disponibiliza aos músicos estratégias para alcançar um maior equilíbrio, tranquilidade e foco a gerir o constante trabalho sob pressão e ansiedade.

Outro reforça a importância do impacto emocional:

Queria apenas dizer que o yoga se tornou um porto seguro na minha vida. É uma âncora em momentos de ansiedade.

Recorre a posturas ou técnicas de Yoga específicas para preparar a mente e o corpo antes de uma performance?

14 respostas

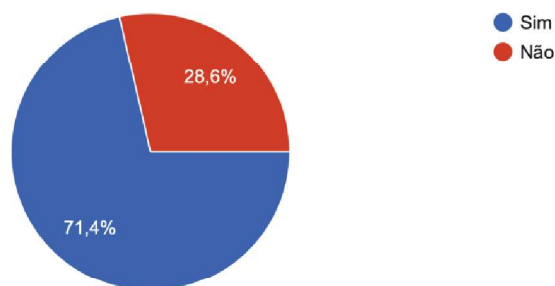


Figura 8. Resultados obtidos – Impacto da prática de yoga na preparação da mente e do corpo antes de uma performance

A dimensão da preparação mental e física antes da performance também foi valorizada, com a maioria dos participantes a afirmar recorrer a posturas ou técnicas específicas de yoga - nomeadamente exercícios respiratórios (prāṇāyāma), relaxamento físico e visualização - para se prepararem antes de tocar ou cantar em público.

Um dos participantes reforçou:

Se o yoga me ajuda a controlar os meus níveis de ansiedade, isso traduz-se em mais clareza e menos bloqueios antes de tocar.

Trataka, meditação e pranayama.

Estas respostas confirmam a presença de uma relação percebida entre a prática regular e uma maior resiliência emocional no exercício da profissão musical.

c) Disciplina

A maioria dos participantes indicou que o yoga tem contribuído para um estudo mais equilibrado e consistente, influenciando positivamente a disciplina e estruturação da rotina de estudo musical.

Exemplo:

A prática de yoga ajudou-me a manter uma rotina de estudo mais calma, mas mais constante. Sinto menos necessidade de me obrigar e mais vontade genuína.

Este aspeto é particularmente relevante tendo em conta que nem todos os participantes afirmaram ter uma rotina estruturada antes de iniciarem a prática de yoga.

Os dados sugerem que o yoga pode funcionar como catalisador de organização interna e motivação pessoal.

Considera que integrar a prática de yoga no seu quotidiano contribui para um estudo musical mais consistente e equilibrado?

14 respostas

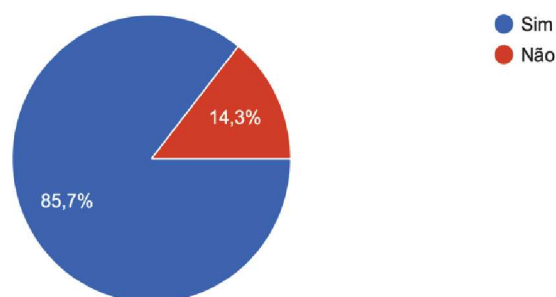


Figura 9. Resultados obtidos – Impacto da prática de yoga num estudo musical consistente e equilibrado

Em relação à sua disciplina no estudo diário musical, notou mudanças desde que começou a praticar yoga?

14 respostas

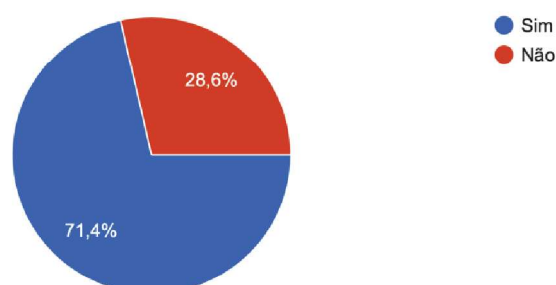


Figura 10. Resultados obtidos – Impacto da prática de yoga na disciplina do estudo musical

d) Clareza mental e agilidade cognitiva

A prática de Yoga tem influenciado a sua memória e capacidade de aprendizagem no contexto musical?

14 respostas

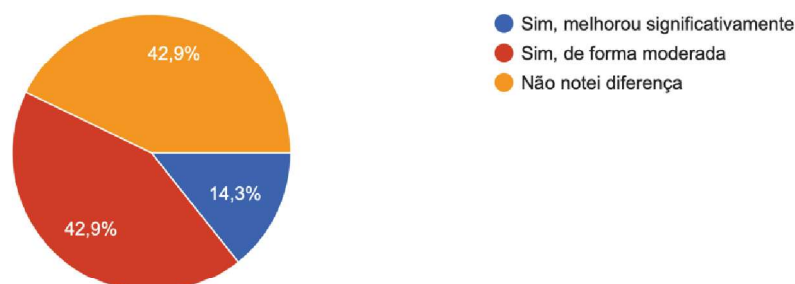


Figura 11. Resultados obtidos – Impacto da prática de yoga na memória e capacidade de aprendizagem musical

Do ponto de vista da organização pessoal e do estudo, os dados sugerem que a prática de yoga contribui para um estudo mais consistente e equilibrado, com vários participantes a referirem mudanças positivas na disciplina e estruturação do seu estudo diário desde que iniciaram a prática. Verifica-se também uma perceção de impacto na memória e capacidade de aprendizagem, ainda que esta dimensão apresente respostas ligeiramente mais distribuídas.

Embora esta dimensão tenha gerado respostas ligeiramente mais distribuídas, muitos participantes indicaram percecionar benefícios ao nível da memória e agilidade mental, fundamentais para o desempenho musical. Um deles explicou:

Costumo terminar a minha prática de yoga num estado de maior serenidade. A minha mente fica com mais espaço, mais 'limpa'. Nesse sentido, sinto que o yoga pode proporcionar maior clareza mental se praticar algumas horas antes do momento da performance.

Outro participante complementa:

Ajuda a centrar-me e a conectar com o corpo. Através da meditação aprendi também a conseguir seleccionar e gerir alguns pensamentos e processar emoções.

e) Concentração e atenção

De que forma a prática de Yoga influenciou a sua capacidade de concentração durante a prática musical e apresentações em público?

14 respostas

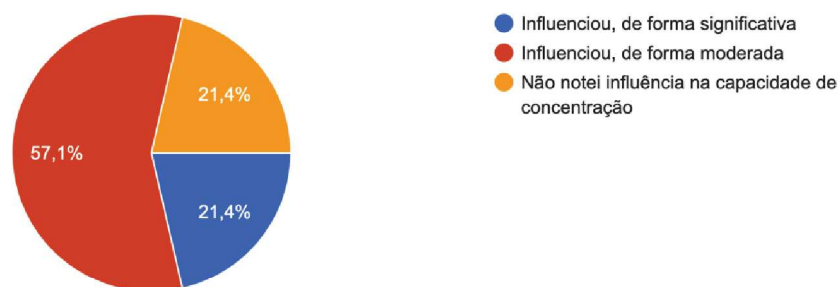


Figura 12. Resultados obtidos – Impacto da prática de yoga na capacidade de concentração durante a prática musical e apresentações em público

Em termos de funções cognitivas, o yoga foi apontado como uma ajuda relevante para a concentração durante a prática musical e as apresentações públicas, com destaque para o papel da respiração como ferramenta de regulação da atenção.

Entre as técnicas mais valorizadas, destaca-se a respiração consciente (*prāṇāyāma*) e a meditação. Um participante escreveu:

À medida que a prática de Yoga me vai proporcionando uma maior consciência física e mental, sinto-me de igual forma mais predisposta e disponível para gerir o meu estudo com a serenidade e o discernimento necessários que resultam numa performance mais segura.

*Sinto que a realização de *prāṇāyāmas* auxilia no trabalho da concentração (...). A prática de Ashtanga é a que me ajuda mais, pois a prática requer a execução de uma longa sequência fixa de *āsanas*, assentes numa respiração controlada (...). O *drishti* para mim costuma ser um grande constante desafio à minha capacidade de concentração.*

Outro referiu:

A prática de Ashtanga, quando conciliada com uma respiração correta, ao início do dia, permite-me reduzir os níveis de ansiedade, ajudando-me a ativar a energia e a predisposição para uma melhor concentração.

E ainda: *Trataka, meditação e pranayama*, como resposta a técnicas ou ferramentas que considera benéficas para a melhoria da concentração.

Este tipo de resposta ilustra o impacto do yoga nas dimensões metacognitivas da atenção e da autorregulação, aspetos frequentemente comprometidos em contextos de alta exigência mental como a performance musical.

f) Autoestima e confiança musical

A prática de Yoga tem contribuído para melhorar a sua autoestima e confiança enquanto músico?

14 respostas

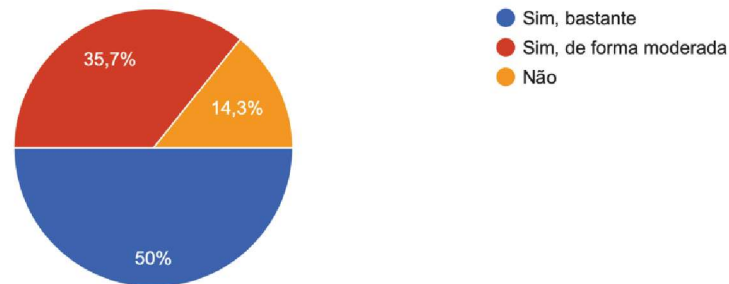


Figura 13. Resultados obtidos – Impacto da prática de yoga na autoestima e confiança enquanto músico

Por fim, a grande maioria dos participantes considera que a prática tem contribuído para melhorar a autoestima e a confiança enquanto músicos, aspeto que será desenvolvido de forma mais aprofundada na secção seguinte. Entre os testemunhos mais expressivos:

Se o Yoga me ajuda a controlar os meus níveis de ansiedade e a aumentar o meu foco na qualidade do trabalho, os resultados vão melhorando significativamente. E por cada sucesso alcançado, a minha confiança aumenta inevitavelmente.

Outro participante descreve:

Aprendendo a conectar com o corpo e a observar a mente, compreendi que podia ter algum controlo sobre estas partes de mim, criando confiança.

Ainda assim, um dos participantes sublinha que, na sua experiência pessoal, esse impacto tem sido limitado até agora:

Sinto que a prática de yoga ainda não tem tido muita influência na minha confiança e autoestima enquanto performer. Estes são aspetos que ao longo dos anos sempre senti dificuldade em gerir.

Os dados também sugerem uma possível relação entre a frequência da prática de yoga e a percepção de benefícios em termos de autoestima e confiança no desempenho musical. Todos os participantes que praticam yoga quatro ou mais vezes por semana afirmaram sentir uma melhoria significativa (“Sim, bastante”) nesses domínios. Já entre os que praticam três vezes por semana, há uma distribuição mais equilibrada entre respostas “bastante”, “moderada” e “não”, sendo os únicos dois participantes que responderam “não” oriundos deste grupo. Entre os praticantes com menor frequência semanal (uma a duas vezes por semana), observa-se uma tendência para respostas positivas, mas predominantemente moderadas. Estes dados apontam para a possibilidade de que uma prática mais regular está associada a percepções mais consistentes de benefício, especialmente em dimensões emocionais e relacionais com a performance.

g) Impacto na prática pedagógica

Como professor, sente que o Yoga acrescentou algum benefício na prática de ensino?

12 respostas

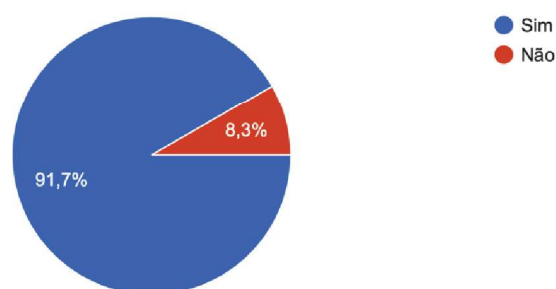


Figura 14. Resultados obtidos – impacto da prática de yoga na prática de ensino

No que se refere ao impacto do yoga na prática pedagógica, todos os participantes que exercem funções docentes indicaram que a prática acrescentou benefícios ao seu ensino. As respostas apontam para um aumento da consciência corporal e emocional em contexto de aula, bem como para a introdução de ferramentas do yoga - como exercícios respiratórios e corporais, relaxamento ou técnicas de visualização - nos processos de ensino e aprendizagem. Além disso, as respostas também indicam uma maior sensibilidade às necessidades dos alunos.

Sinto que, devido à influência do yoga, tenho conseguido gerir melhor (mais serena e empaticamente) situações de stress no contexto do ensino (...), ou ajudar um aluno a ultrapassar a ansiedade na performance.

O principal benefício na prática de ensino reflete-se na forma mais tranquila e mais serena com que eu encaro as aulas e a relação com os alunos (...).

Entre as técnicas mencionadas: exercícios de respiração, relaxamento físico, visualização e posturas simples. Um docente escreveu:

Penso que apenas ensinei aos meus alunos com maior tensão muscular e ansiedade algumas técnicas de respiração diafragmática para utilizarem antes de começar a tocar passagens que receiam ou tecnicamente mais difíceis.

Estes dados reforçam a aplicabilidade transversal do yoga, não apenas como prática pessoal, mas também como instrumento de enriquecimento pedagógico.

De forma geral, os músicos inquiridos consideram a prática de yoga uma ferramenta com potencial transformador no seu percurso artístico e pessoal. Referem benefícios que vão desde a prevenção de lesões à reformulação da

relação com o erro, à melhoria da escuta interna e à revalorização do silêncio e da pausa. Destacam ainda:

- A importância da regularidade e da disciplina (relacionadas com *tapas*, um dos *Niyama*);
- O papel do yoga na promoção da escuta empática no trabalho em grupo;
- A utilidade da prática como preparação física e mental antes de momentos de alta pressão em contexto de prática musical e performance.

4.3. Comparação entre grupos: músicos não praticantes e praticantes de yoga

Tabela 7. Tabela comparativa - Dimensões avaliadas em músicos não praticantes e praticantes de yoga

Dimensão Avaliada	Grupo 1	Grupo 2
Consciência corporal e conforto físico na prática musical	Relatos centrados em dificuldades com rigidez, resistência e desconforto físico (costas, ombros, zona lombar). Benefícios percecionados de forma mais imediata.	Ganhos preventivos e manutenção do bem-estar físico ao longo do tempo. Maior autorregulação corporal.
Regulação emocional e ansiedade de performance	Referem maior tranquilidade antes de apresentações e exames, devido a técnicas de respiração, centramento e relaxamento corporal.	Ganhos preventivos e manutenção do bem-estar físico ao longo do tempo. Maior autorregulação corporal.
Concentração, foco e escuta interna	Melhorias na concentração durante o estudo individual, maior consciência da respiração e postura ao tocar.	Escuta mais refinada, atenção sustentada em concertos e ensaios, associada a <i>dharāṇā</i> e <i>pratyāhāra</i> .
Relação com o corpo e com a prática musical	Participantes com rigidez física tendem a apresentar também rigidez emocional ou relacional.	Fluidez física e abertura postural associadas a maior expressividade e disponibilidade artística.
Perspetiva sobre o yoga no ensino artístico	Manifestam curiosidade crescente e impacto positivo nas rotinas de estudo com a prática de yoga.	Unanimidade quanto ao potencial pedagógico do yoga no ensino artístico; aplicam técnicas em contexto docente.

5. Discussão

Os resultados obtidos nesta investigação empírica, através das sessões de yoga com estudantes de música do ensino superior sem prática de yoga e dos questionários aplicados a músicos com prática regular de yoga, evidenciam de forma clara a relevância da prática regular de yoga, nomeadamente do Ashtanga Yoga de Patañjali, como ferramenta para promover o bem-estar físico e mental dos músicos. Nesta secção, discute-se o significado desses resultados à luz da revisão de literatura previamente apresentada, destacando implicações para a prática artística e musical, o ensino e futuras investigações.

As observações registadas ao longo das sessões com os estudantes, bem como os testemunhos dos músicos com prática regular de yoga, alinham-se com a literatura científica que evidencia os desafios da prática musical e o potencial do yoga como prática complementar. A nível físico, os participantes relataram melhorias na consciência corporal, uma redução de tensões musculares e maior conforto na execução instrumental, aspetos também destacados por Zaza (1998), Ackermann e Driscoll (2013) e Guptill (2011), que sublinham a prevalência de distúrbios musculoesqueléticos em músicos e a importância de estratégias preventivas. A prática de *āsana*, conforme descrita por Iyengar (1966, 1996), atua não apenas ao nível do alinhamento postural, mas também como ferramenta de escuta interna e reeducação somática. Vários participantes reconheceram, ao longo do estudo, um aumento da perceção de zonas de tensão e uma maior consciência do seu corpo, o que é essencial para corrigir padrões posturais nocivos e para a sustentabilidade da prática instrumental, conforme argumentado por Guptill e Zaza (2010).

A nível mental e emocional, observou-se uma melhoria significativa na concentração, na gestão da ansiedade de performance e na regulação emocional - resultados que refletem os benefícios identificados por Kenny (2011), Ascenso et al. (2017) e Khalsa e Cope (2006). A prática de *dhāraṇā* (concentração) e *prāṇāyāma* (regulação da respiração), membros centrais do Ashtanga Yoga, mostrou ser particularmente eficaz na estabilização da atenção e na gestão do stress. Esta eficácia foi amplamente corroborada pelos testemunhos dos músicos com prática regular de yoga, que sublinharam a utilidade do yoga na preparação para apresentações públicas. Além disso, os estudantes relataram uma sensação crescente de bem-estar e prazer na prática, o que remete para os princípios da autodeterminação de Deci e Ryan (2000), sugerindo que o yoga pode potenciar uma motivação mais intrínseca na prática musical. Esta motivação interna está associada à resiliência e perseverança (*tapas*), observadas não só nos participantes das sessões de yoga que, apesar de dificuldades iniciais, demonstraram progressos significativos, mas sobretudo nos músicos que responderam ao segundo questionário, porque foram escolhidos a dedo precisamente por manterem uma prática regular e consistente. Outro exemplo forte de *tapas* pode ser observado no percurso do violinista Yehudi Menuhin, que manteve uma prática de yoga consistente e dedicada desde os seus 45 anos de idade até ao final da sua vida, como referido na revisão de literatura.

A ligação entre corpo e mente, central na tradição do yoga e frequentemente descurada no ensino artístico, surgiu como um eixo transversal aos testemunhos recolhidos. Os músicos com prática de yoga inquiridos realçaram a importância de integrar práticas como o yoga na sua rotina,

reconhecendo que o bem-estar físico e mental está diretamente ligado à qualidade da prática artística. Esta visão holística, em consonância com autores como Desikachar (1999) e Feuerstein (2003), sustenta que o yoga, mais do que um conjunto de técnicas, constitui um caminho de autorregulação e de desenvolvimento integral.

Estes resultados têm implicações claras para os músicos e para o ensino artístico. A aplicação dos princípios do Ashtanga Yoga - como *abhyāsa* (prática constante), *vairāgya* (desapego), *tapas* (disciplina), *svādhyāya* (autoestudo) e *santoṣa* (contentamento) - mostrou contribuir para o desenvolvimento de competências essenciais à prática musical: consistência, atenção focada, regulação emocional e equilíbrio físico. A inclusão sistemática do yoga na formação musical, desde os primeiros anos, pode funcionar como prática complementar e preventiva. Em vez de atuar apenas em contexto de lesão ou *burnout*, o Yoga pode estabelecer condições físicas e emocionais favoráveis ao desenvolvimento artístico, tal como defendido por Williamson e Thompson (2006), que alertam para a escassez de estratégias de promoção da saúde nos currículos de música. Além disso, a prática em grupo, com adaptações individuais, mostrou-se benéfica por proporcionar um espaço seguro de escuta e partilha. Esta dimensão coletiva, orientada pelos princípios de *ahimsā* (não violência), permite aos estudantes explorar o corpo e a mente fora da lógica competitiva frequentemente associada ao meio artístico.

Apesar dos resultados promissores, este estudo apresenta algumas limitações. O número reduzido de participantes e a curta duração da intervenção (três meses) limitam a possibilidade de generalização dos dados. Apenas três estudantes completaram o percurso completo, inviabilizando análises estatísticas robustas. A ausência de entrevistas individuais aprofundadas também restringiu a possibilidade de aceder mais diretamente à subjetividade dos participantes. Embora as minhas observações tenham sido cruzadas com o testemunho da professora de piano, seria desejável, em futuros estudos, incluir metodologias mistas com recolha qualitativa mais densa - como entrevistas semiestruturadas ou diários reflexivos.

Tendo em conta estes aspetos, recomenda-se que futuras investigações alarguem o número de participantes e a duração da intervenção. A inclusão de diferentes níveis de experiência musical, especialidades instrumentais e contextos formativos poderá enriquecer a análise. Para além disso, seria pertinente avaliar o impacto da integração curricular do yoga em instituições de ensino artístico, não apenas ao nível do bem-estar, mas também do desempenho musical, da motivação e da qualidade da experiência educativa. Estudos longitudinais, com recolha de dados em diferentes momentos do ano letivo, poderão permitir compreender com maior profundidade os efeitos sustentados da prática de yoga em contextos académicos e artísticos.

Tabela 8. Tabela comparativa - resultados dos músicos não praticantes e praticantes de música, em articulação com a revisão de literatura

Dimensão Avaliada	Grupo 1 (Músicos não praticantes de yoga)	Grupo 2 (Músicos com prática regular de yoga)	Articulação com revisão de literatura
Consciência corporal e conforto físico na prática musical	Relatos centrados em dificuldades com rigidez, resistência e desconforto físico (costas, ombros, zona lombar). Benefícios percebidos de forma mais imediata.	Ganhos preventivos e manutenção do bem-estar físico ao longo do tempo. Maior autorregulação corporal.	Valida os conteúdos do capítulo 2.1. e as propostas do capítulo 3.1.
Regulação emocional e ansiedade de performance	Referem maior tranquilidade antes de apresentações e exames, devido a técnicas de respiração, centramento e relaxamento corporal.	Ganhos preventivos e manutenção do bem-estar físico ao longo do tempo. Maior autorregulação corporal.	Confirma os subcapítulos 2.2.7. e 3.2.7., em especial em torno de <i>dhyāna</i> e <i>svādhyāya</i> .
Concentração, foco e escuta interna	Melhorias na concentração durante o estudo individual, maior consciência da respiração e postura ao tocar.	Escuta mais refinada, atenção sustentada em concertos e ensaios, associada a <i>dharāṇā</i> e <i>pratyāhāra</i> .	Sustenta os subcapítulos 2.2.2. e 3.2.2. sobre atenção e foco.
Relação com o corpo e com a prática musical	Participantes com rigidez física tendem a apresentar também rigidez emocional ou relacional.	Fluidez física e abertura postural associadas a maior expressividade e disponibilidade artística.	Confirma a proposta integrativa do capítulo 1.2. e o enquadramento físico-mental dos capítulos 3.1. e 3.2.
Perspetiva sobre o yoga no ensino artístico	Manifestam curiosidade crescente e impacto positivo nas rotinas de estudo com a prática de yoga.	Unanimidade quanto ao potencial pedagógico do yoga no ensino artístico; aplicam técnicas em contexto docente.	Relaciona-se com o subcapítulo 3.3. sobre o yoga como prática complementar no ensino artístico.

6. Conclusão

Os resultados obtidos ao longo desta investigação permitem concluir que a prática de yoga, alicerçada nos princípios do Ashtanga Yoga de Patañjali, constitui uma estratégia eficaz de promoção do bem-estar físico e mental dos músicos. Os estudantes que participaram nas sessões semanais de yoga revelaram melhorias significativas ao nível da consciência corporal, da redução de dores e tensões físicas associadas à prática instrumental, da diminuição da ansiedade de performance, da regulação emocional e da capacidade de foco.

Estes efeitos foram também reconhecidos pelos músicos praticantes regulares de yoga, que atribuíram à prática um papel importante na prevenção de lesões, na gestão do stress, na recuperação pós-concerto, no aumento da concentração e na construção de uma relação mais saudável com o seu instrumento e com a performance artística.

A análise cruzada entre os desafios identificados na fundamentação teórica (Capítulo 2) e a resposta proporcionada pelos oito membros do Ashtanga Yoga (Capítulo 3) revelou uma correspondência clara entre as dificuldades enfrentadas pelos músicos e os benefícios específicos da prática. Princípios como *abhyāsa* (esforço persistente), *vairāgya* (desapego), *ahimsā* (não violência), *pratyāhāra* (controlo sensorial), *dhāraṇā* (concentração) e *dhyāna* (meditação) mostraram-se particularmente relevantes.

Apesar do número reduzido de participantes e da limitação temporal do estudo, os dados recolhidos apontam para o potencial da prática regular de yoga como ferramenta complementar no ensino artístico. Sugere-se, assim, que futuras investigações possam ampliar o número de participantes, diversificar os instrumentos musicais envolvidos, e integrar o yoga de forma mais sistemática nas instituições de ensino, como estratégia preventiva e promotora de autorregulação, saúde e bem-estar.

PARTE III – A Prática de Ensino Supervisionada

1. A Escola Profissional de Música de Espinho

Fundada em outubro de 1989, a Escola Profissional de Música de Espinho (EPME) surgiu no âmbito de uma iniciativa dos Ministérios da Educação, do Emprego e da Segurança Social para a criação de Escolas Profissionais. Através do GETAP, a EPME foi uma das primeiras instituições no país a oferecer cursos profissionais de música, sob a tutela da Academia de Música de Espinho, em resposta à necessidade de formar músicos profissionais, mesmo numa altura em que o ensino artístico não estava inicialmente contemplado no programa. Após debates e esforços para demonstrar o valor deste modelo de ensino, o Ministério da Educação autorizou a abertura de cursos profissionais de música em duas escolas do país, sendo uma delas em Espinho.

Desde o início, a EPME distinguiu-se por oferecer formação em duas áreas pouco desenvolvidas no panorama musical português: instrumentistas de orquestra e percussão. O seu principal objetivo era colmatar a carência de músicos nas orquestras nacionais e fomentar o ensino da percussão em Portugal, que, na época, era praticamente inexistente. Assim, foram criados os únicos cursos de Prática Orquestral e de Percussão existentes no país naquele momento.

Atualmente, a EPME oferece o Curso Básico de Instrumento (7.º, 8.º e 9.º anos) e os Cursos de Instrumentista de Cordas e Tecla e de Instrumentista de Sopro e Percussão (10.º, 11.º e 12.º anos), fruto da reestruturação do ensino profissional.

Desde a sua fundação, a EPME tem alcançado resultados de excelência, comprovados pelo número significativo de diplomados que exercem atividade como instrumentistas ou docentes em orquestras e instituições, tanto a nível nacional como internacional. A escola é igualmente reconhecida pela realização de inúmeros concertos nacionais e internacionais, decorrentes de projetos artísticos relevantes promovidos pela EPME, como a Orquestra Clássica de Espinho e a Orquestra de Jazz de Espinho. O Projeto Educativo da EPME valoriza a procura contínua de experiências profissionais significativas, oferecendo regularmente masterclasses, estágios e oportunidades de performance em contextos reais de trabalho. Além disso, mantém um forte compromisso com uma formação científica sólida e integrada, adequada às diversas necessidades dos alunos, e atribui grande importância à formação cívica, promovendo a capacidade de análise crítica e o respeito pelos princípios da justiça e da solidariedade.

Destaca-se ainda pela realização de concertos abertos ao público, especialmente através da Orquestra Clássica de Espinho e da Orquestra de Jazz de Espinho, iniciativas que contribuem não só para a formação dos alunos, como também para a integração de jovens músicos em início de percurso e para a promoção cultural e formação de públicos.

A EPME integra a Academia de Música de Espinho, onde o ensino da música é complementado por uma oferta artística diversificada e regular, incluindo a programação do Auditório de Espinho/Academia e eventos como o Festival

Internacional de Música de Espinho, proporcionando aos seus alunos uma experiência enriquecedora e multidisciplinar.

2. Aulas de piano

2.1. Planificação e reflexões de aulas de piano

Devido à impossibilidade de o professor cooperante se deslocar à escola em dois momentos distintos por semana, as aulas de instrumento decorreram num único bloco semanal de duas horas, com um pequeno intervalo a meio.

As sessões seguiram uma estrutura relativamente constante: a primeira parte da aula iniciava com exercícios técnicos específicos (relaxamento do pulso, controlo do peso dos dedos, entre outros), seguidos de aquecimento com escalas, arpejos e exercícios de Charles-Louis Hanon. Seguiu-se para o estudo do repertório, começando habitualmente pelos estudos técnicos, passando por uma obra barroca, neste caso de J. S. Bach e, terminando com as restantes, conforme a ordem de trabalho definida pelo professor e o estado de cada obra.

Tendo em conta que as aulas dispuseram sempre da mesma estrutura, variando apenas o conteúdo (exercícios, escalas, e repertório trabalhado) apresentarei uma planificação das aulas no geral. O repertório trabalho é enumerado ao longo das reflexões, uma vez que no presente trabalho estão representadas apenas algumas aulas escolhidas.

Tabela 9. Planificação geral das aulas de Piano

Objetivos	Conteúdos	Recursos	Estratégias	Avaliação
<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a técnica pianística (articulação, legato/staccato, dedilhação, independência das mãos). Melhorar a consciência corporal e o controlo do gesto instrumental Fomentar a escuta ativa, a expressividade e a autonomia da aluna Preparar tecnicamente e interpretativamente para a prova de avaliação 	<ul style="list-style-type: none"> Exercícios técnicos Escalas maiores e menores com arpejos e inversões Escala cromática Estudos Peças de repertório 	<ul style="list-style-type: none"> Dois pianos (para prática em dueto e apoio auditivo). Metrónomo. Partituras das obras estudadas. Comparações com imagens sonoras, metáforas visuais e táteis (fósforos, alfinetes, cana de pesca, caixinha de música). Exercícios técnicos específicos (blocos rítmicos, articulação, coordenação). 	<ul style="list-style-type: none"> Prática com mãos separadas e mãos juntas Estudo por blocos e com variantes rítmicas Escuta comparativa (professor e aluna) Perguntas reflexivas para fomentar autoavaliação Utilização de metáforas expressivas e motoras Repetição dirigida com correção imediata Vocalização do fraseado Reforço da consciência postural e gestual 	<ul style="list-style-type: none"> Observação contínua do progresso técnico e musical Intervenção corretiva em tempo real Avaliação formativa nas aulas Simulação de prova e avaliação sumativa final (nota: 15 valores) Acompanhamento individualizado e feedback reflexivo

Disciplina: Piano	Data: 14/11/2023
Professor: Luís Duarte	Hora: 17h
Semestre: 1º	Duração: 2h
Aula nº: 1 e 2	Grau: 3º

Descrição e reflexão das aulas nº 1 e 2:

Numa primeira fase, esta aula incidiu no aquecimento e na resolução de questões técnicas, como a posição da mão, relaxamento do pulso, o peso equilibrado entre todos os dedos e o treino do ataque da mão nas teclas. Para relaxar o pulso, o professor começou por fazer um exercício no qual a aluna, em pé e de frente para o piano, tinha de descer até ficar de cócoras, enquanto tocava uma passagem, por exemplo, ou parte de uma escala. Para além destes exercícios técnicos, o aquecimento incluiu na escala de ré menor com arpejos e inversões, a escala cromática e os estudos de Charles-Louis Hanon nº 6 e nº 7. Ao longo do aquecimento trabalhou-se a uniformização do peso entre todos os dedos, indo bem ao fundo das teclas, com a ponta dos dedos firme e ao mesmo tempo mantendo o pulso relaxado, bem como o ataque das notas.

Depois do aquecimento, o professor abordou as seguintes peças: Estudos nº1 e nº2 op.849 de Czerny; “Polonaise nº19” de Bach; “Dança” de Webber; “Frohlicher Landmann” de Schumann.

Quanto aos estudos de Czerny, o nº 1 estava montado, quase de cor, e o nº2 estava em fase de leitura e montagem. Desta forma, o trabalho de ambos consistiu mais na leitura e correção de notas, dedilhação e articulação, a tocar com mãos separadas.

Na “Polonaise” de Bach, que estava em fase de montagem, o trabalho também consistiu numa leitura pormenorizada, mais focada na correção de notas, dedilhação e articulação. O professor recorreu a algumas metáforas para explicar a articulação e o fraseado de certas passagens. Para aperfeiçoar a fluidez de tempo e precisão rítmica, o docente aconselhou a aluna a ver algumas passagens específicas com metrónomo e ir mais ao fundo das teclas, com mãos juntas e mãos separadas, sobretudo a mão esquerda. Para além disso, a aluna também treinou os saltos de acordes entre registos, com a mão direita, por secções.

Quanto à “Dança” de Webber, que estava de cor, mas em fase de aperfeiçoamento, o professor pediu à aluna para imaginar o carácter da dança antes de começar a tocar. Depois de tocarem uma vez do início ao fim de forma coesa, o trabalho constou em treinar o *legato* e a corrigir dedilhação.

A peça de Schumann estava em fase de montagem, ainda com mãos separadas. O trabalho desta peça andou à volta de questões de articulação, sobretudo do *legatto*. Para trabalhar o *legatto*, o professor pediu à aluna para transformar a mesma passagem em *stacatto*, dividir e fazer *legatto* e *stacatto* na mesma mão. Como estratégia, o professor utilizou nomes para a aluna entender a acentuação de uma anacruse. (Ex: “a-na-NÁS”: acentuação na segunda sílaba) No início da peça, o professor pediu para fazer a distinção clara entre melodia e acompanhamento nas duas mãos: a esquerda faz a melodia e a direita faz o acompanhamento. O professor pediu à aluna para tocar apenas a mão esquerda com a melodia, para fazer a aluna ouvir e frasear bem. Para fazer com que a aluna tocasse acordes curtos, rápidos e contínuos do acompanhamento na mão direita, o professor recorreu a uma metáfora dos fósforos (acender fósforos bem na ponta do dedo). Quando a mão direita começa a fazer as duas coisas – melodia e acompanhamento – dividir pelas duas mãos para fazer a aluna ouvir melhor a distinção e para ajudar a mão direita a perceber o que tem de fazer sozinha. Como mais uma estratégia, o professor perguntava muitas vezes à aluna o que é que tinha feito de errado, para fazer a aluna identificar os próprios erros e assim exigir a sua máxima atenção.

Ao longo da aula, o professor tocou e exemplificou várias vezes no outro piano. Em pianos diferentes, tocaram juntos a peça inteira - enquanto um fazia a melodia, o outro fazia o acompanhamento, e depois trocavam.

A aula terminou com uma conversa sobre a próxima prova de avaliação da aluna, que seria dia 24/11/2024. O professor e aluna estabeleceram o que a aluna iria apresentar na prova: escala de sol, estudo nº1 de Czerny e sortear entre a peça de Schumann ou a peça de Weber.

Disciplina: Piano	Data: 21/11/2023
Professor: Luís Duarte	Hora: 17h
Semestre: 1º	Duração: 2h
Aula nº: 3 e 4	Grau: 3º

Descrição e reflexão das aulas nº 3 e 4:

A aula iniciou-se com exercícios de aquecimento técnico destinados a desenvolver a agilidade digital e a preparação antecipada dos dedos. A aluna trabalhou os exercícios nº 7 e 8 de Hanon, com foco na articulação clara, no staccato e na coordenação entre mãos. O professor destacou a importância da precisão na ação de cada dedo, do relaxamento controlado do pulso e da preparação rítmica através de variantes e paragens. Foi recomendada a prática rigorosa em casa, com atenção à dedilhação, posição da mão, ação do dedo e uso do metrónomo.

Seguiu-se o trabalho das escalas de sol maior e sol menor (com arpejos e inversões) e da escala cromática a partir de sol. Os exercícios visaram o fortalecimento da articulação, a preparação rápida e a passagem eficiente do polegar, recorrendo a estratégias como blocos de notas e ritmos diferenciados (ex.: galope). O professor orientou a aluna a estudar com ritmo e antecipação, reforçando a importância da consciência gestual.

Na *Dança* de Weber, tocada de memória, trabalhou-se o carácter leve e dançante da obra, com sugestões interpretativas que evocassem uma caixinha de música. Foram abordados aspetos técnicos como a articulação inicial da mão direita, a passagem da escala na mão esquerda e o relaxamento nas terceiras da mão direita. O professor incentivou o controlo dinâmico e os contrastes expressivos, recorrendo ao acompanhamento no segundo piano para apoiar o fraseado. Em casa, recomendou-se o trabalho da segurança, da melodia superior e dos contrastes.

A seguir, a aluna apresentou um estudo de Czerny decorado. A atenção centrou-se no relaxamento antes de tocar, na fluidez digital e na correção de detalhes como a duração da mão esquerda e a acentuação do primeiro dedo no final. O professor recorreu a metáforas para reforçar a preparação mental e a intenção musical.

A aula terminou com a apresentação das escalas e peças, como ensaio para uma prova. O professor sintetizou as prioridades de estudo: metrónomo, ritmos, articulação e *legatto* na mão esquerda de Weber.

Esta aula revelou uma abordagem pedagógica estruturada e sensível, que articulou o rigor técnico com a expressividade musical. O uso de estratégias como o estudo por blocos, metáforas e prática contrastiva demonstrou-se eficaz. Enquanto estagiária, observei a relevância de uma orientação detalhada e reflexiva, que favoreça a autonomia e a consciência artística da aluna.

Disciplina: Piano	Data: 28/11/2023
Professor: Luís Duarte	Hora: 17h
Semestre: 1º	Duração: 2h
Aula nº: 5 e 6	Grau: 3º

Descrição e reflexão das aulas nº 5 e 6:

A aula teve início com o trabalho técnico de escalas e exercícios de articulação, onde foram exploradas as escalas de lá maior e lá menor com variações rítmicas, como o “galope”, bem como a escala cromática. O foco esteve na correção das dedilhações e na estabilidade do pulso, promovendo a articulação precisa sem movimentos desnecessários da mão. Através de uma sequência progressiva de exercícios, o professor guiou a aluna na prática com mãos separadas e juntas, variando entre staccato e legato, e reforçando a importância de uniformizar o som em todas as notas, inclusive nos agudos. Encorajou ainda a prática diária de escalas durante, pelo menos, vinte minutos, enfatizando que “as escalas são como a gramática da música” - uma analogia pedagógica eficaz que reforça a ideia da técnica como linguagem de base da expressão musical.

Em seguida, foi abordado o Estudo nº 2 de Czerny. Após uma audição integral da peça, o professor promoveu uma breve reflexão com a aluna, questionando o que ela própria melhoraria na sua execução - estratégia que fomenta a autonomia e a autoavaliação crítica. A correção incidiu especialmente na articulação e no equilíbrio do toque, com sugestões técnicas para ambas as mãos: na direita, dedos firmes com mão solta para melhor fraseado; na esquerda, atenção ao controlo do baixo Alberti, equilibrando o peso das notas e mantendo a mão descontraída. Para consolidar a aprendizagem, foi proposto o estudo do Estudo nº 6 de Czerny como trabalho de casa.

Na segunda parte da aula, trabalhou-se uma peça de Bach, começando por uma escuta com mãos juntas, seguida de um estudo pormenorizado por frases, com mãos separadas. O professor orientou exercícios lentos e articulados, com foco na ativação das pontas dos dedos, no legato entre terceiras e na estabilidade postural. A orientação técnica visou o controlo do peso do braço, a firmeza dos dedos e o domínio da sonoridade dentro do contexto estilístico barroco.

Na peça de Schumann, a escuta inicial foi novamente usada como ponto de partida, seguida de intervenções sobre o equilíbrio sonoro entre as mãos e dentro da mesma mão - distinguindo claramente a melodia do acompanhamento. O professor insistiu na clareza do fraseado, no controlo do andamento e na separação de vozes como estratégia de estudo, especialmente nos momentos em que a mão direita alternava entre legato e staccato. Essa separação permitiu à aluna isolar dificuldades técnicas específicas e retomá-las com maior consciência expressiva.

Por fim, trabalhou-se o 1.º andamento da *Sonatina* de Clementi. A abordagem centrou-se nas passagens mais exigentes, inicialmente com mãos separadas, e em questões relacionadas com articulação, controlo sonoro e projeção das notas iniciais de cada frase. O professor introduziu um exercício técnico de construção progressiva da escala de dó (dó, dó-ré, dó-ré-mi, etc.),

com foco no relaxamento do pulso e controlo do toque. Essa prática permitiu desenvolver leveza e precisão, contribuindo para o refinamento técnico. Além disso, estabeleceu-se um paralelismo com o exercício nº 7 de Hanon, sugerindo à aluna que encontrasse ligações entre os exercícios técnicos e passagens concretas do repertório, nomeadamente no uso equilibrado do pulso e na atenção ao peso dos dedos mais fracos (4.º e 5.º dedos).

A aula revelou uma estrutura pedagógica rica, em que os trabalhos técnicos e musicais foram entrelaçados de forma intencional e consciente. O professor demonstrou grande sensibilidade na adaptação das estratégias ao momento musical de cada peça, promovendo simultaneamente a autonomia, o pensamento crítico e a consciência corporal da aluna. Enquanto estagiária, observei com interesse o modo como a técnica foi abordada como meio ao serviço da expressividade, e como a escuta ativa e a autorreflexão foram incentivadas como ferramentas pedagógicas. Este tipo de orientação permite ao aluno construir uma relação mais profunda com o instrumento e com o próprio processo de aprendizagem.

Apesar dos progressos observados ao longo das aulas, a prova de avaliação realizada pela aluna correspondente a este momento do percurso, resultou numa classificação de 15 valores. Este resultado reflete um desempenho satisfatório, mas ainda com margem de evolução, nomeadamente no domínio das bases técnicas e na consolidação da segurança interpretativa, aspetos sublinhados pelo professor na sua apreciação final.

Disciplina: Piano	Data: 5/12/2023
Professor: Luís Duarte	Hora: 17h
Semestre: 1º	Duração: 2h
Aula nº: 7 e 8	Grau: 3º

Descrição e reflexão das aulas nº 7 e 8:

A aula iniciou-se com um momento de aquecimento técnico, onde foram trabalhadas as escalas de lá maior, lá menor e cromática, bem como os arpejos com inversões. O foco esteve no desenvolvimento da coordenação e da consistência técnica, preparando a aluna para o repertório subsequente.

Seguiu-se o Estudo nº 6 do *Op. 849* de Czerny, ainda em fase inicial de leitura. A abordagem foi metódica e progressiva, começando com leitura muito lenta e mãos separadas. O professor insistiu na precisão da articulação e recorreu a diferentes estratégias pedagógicas, como cantar a melodia enquanto a aluna tocava a mão esquerda, estimulando a escuta ativa e a consciência do fraseado. A mão esquerda foi trabalhada com ênfase no apoio e na projeção da nota grave do baixo Alberti, enquanto a direita, com semicolcheias de caráter virtuosístico, foi orientada no sentido de desenvolver articulação clara, com atenção à preparação das posições manuais e às passagens de polegar.

Foram também utilizados exercícios técnicos criativos para promover o uso correto da musculatura da mão e do braço. Por exemplo, a aluna foi orientada a tocar com o punho cerrado, evitando o uso da falangeta, de forma a ativar os músculos mais profundos e desenvolver maior controlo na ação dos

dedos. Esta abordagem evidencia a preocupação do professor com o desenvolvimento técnico consciente e ergonómico. Como tarefa para casa, recomendou-se especial atenção à segurança da mão direita, tanto ao nível digital como na memorização das notas.

A seguir, trabalhou-se a *Polonaise* de Bach, já parcialmente memorizada. A aula prosseguiu com escuta atenta da execução da aluna e identificação de passagens específicas a melhorar. Mãos separadas e mãos juntas foram utilizadas para clarificar articulações (como a diferença entre *non legato* e *staccato*), assim como para aprofundar fraseado e dinâmicas. A intervenção pedagógica teve como objetivo desenvolver a expressividade e o controlo interpretativo, assim como consolidar a memória da obra a partir do ponto alcançado.

Na segunda parte da aula, abordou-se o primeiro andamento da *Sonatina* de Clementi. A aluna tocou a peça com partitura e mãos juntas. O professor destacou a importância de estabelecer um andamento inicial estável e controlado, evitando acelerações precoces. A execução foi ouvida com atenção às questões de equilíbrio entre as mãos, articulação e dedilhação, com destaque para a necessidade de tornar os acordes da mão direita mais homogêneos em peso e duração.

Recorreram-se a diversos exercícios técnicos, incluindo a preparação progressiva dos acordes, com paragens para ajustar posições e, posteriormente, tocando-os em sequência contínua. Este tipo de prática teve como objetivo desenvolver precisão e segurança motora. O uso do metrónomo foi introduzido a partir da reexposição, reforçando o rigor rítmico. Foi também utilizado um exercício interativo em que o professor tocava uma das mãos e a aluna acompanhava com a outra, e vice-versa, promovendo a consciência rítmica, o controlo do andamento e a escuta ativa.

A independência das mãos foi cuidadosamente trabalhada, sobretudo numa passagem onde as articulações são diferentes: *legato* na mão esquerda e alternância entre *staccato* e *legato* na mão direita. Tal exercício promoveu a dissociação motora e a concentração. A aula incluiu ainda comparações com timbres orquestrais como metáfora interpretativa, o que incentivou a imaginação sonora e a diferenciação dinâmica. Finalizou-se com uma execução integral da peça, com correções pontuais, e foi solicitado, como trabalho para casa, o estudo com rigor e o uso do metrónomo.

Esta aula revelou uma abordagem diversificada e estruturada do ensino instrumental, onde os aspetos técnicos, musicais e expressivos foram integrados de forma contínua. O professor demonstrou sensibilidade pedagógica e domínio técnico, adaptando estratégias ao nível da aluna e promovendo a sua autonomia musical. Enquanto estagiária, observei a eficácia do trabalho metódico e da alternância entre escuta, execução e reflexão como pilares fundamentais para uma aprendizagem musical profunda e sustentável.

Disciplina: Piano	Data: 14/12/2023
Professor: Luís Duarte	Hora: 17h
Semestre: 1º	Duração: 2h
Aula nº: 9 e 10	Grau: 3º

Descrição e reflexão das aulas nº 9 e 10:

A aula iniciou-se com exercícios de aquecimento técnico, centrados nas escalas de lá maior, lá menor e na escala cromática, seguidos dos exercícios *Hanon* nº 7 e 8, com foco na precisão digital, articulação rítmica e controlo do pulso. Foi proposto o estudo do exercício *Hanon* nº 9 em casa para consolidar o trabalho técnico.

A primeira peça a ser tocada foi o *Estudo nº 6* de Czerny, tocada apenas com mãos separadas. A mão esquerda exigiu trabalho de articulação entre baixo e acordes, com atenção ao gesto global do braço. A mão direita revelou dificuldades na passagem do polegar e no controlo do peso dos dedos. Utilizaram-se estratégias como prática lenta, ritmos variados e metáforas visuais (ex: imitar o movimento de lançar uma cana de pesca) para promover a compreensão motora e sonora.

O *Estudo nº 2* de Czerny foi tocado com mãos juntas, a aluna evidenciou desequilíbrio entre as mãos, com acompanhamento excessivamente pesado. Foram trabalhadas leveza e controlo dinâmico, utilizando o metrónomo e a vocalização do fraseado para maior expressividade.

Na segunda parte, a aluna interpretou a *Polonaise* de Bach de memória. Focou-se o trabalho na articulação das terceiras, fraseado da mão esquerda e controlo dinâmico. Foram usadas estratégias como desmembramento técnico, prática lenta, distinção entre *non legato* e *staccato* e repetição de passagens com correção imediata.

Seguiu-se o *Estudo* de Schumann, com foco no equilíbrio sonoro entre as mãos e na projeção da melodia na mão esquerda. Foram exploradas metáforas expressivas (ex: imaginar a melodia tocada por um violoncelo) e exercícios de articulação, relaxamento e legato.

Por fim, a *Sonatina* de Clementi foi tocada com mãos juntas, e por partitura. A aluna apresentou desafios como controlo de articulação, dedilhação, trilo e equilíbrio entre as mãos. Trabalhou-se com prática lenta, exercícios de coordenação, metáforas táteis (ex: “fósforo”, “alfinetes” para a articulação) e estratégias de escuta comparativa com o professor. Para casa, foi sugerido o estudo rigoroso do Schumann e a consolidação técnica das passagens abordadas.

4. Aulas de Classe de Conjunto

Devido à baixa médica por parte da docente responsável, a partir do mês de janeiro, o docente Jonas Pinho assumiu a substituição da disciplina, mudando o rumo e o método de ensino da professora principal, numa área completamente distinta. Anteriormente, de novembro a dezembro, com a professora principal, a disciplina de Classe de Conjunto assumiu especial foco no trabalho coral. A partir de janeiro, que coincidiu com o mês em que comecei a estagiar, a disciplina consistiu na criação de um projeto para apresentação no evento “EPME Solidário” no dia 2 de maio de 2024. Para facilitar e enriquecer a criação musical, o professor Jonas pediu aos alunos para trazerem os seus instrumentos para as aulas. Os alunos de piano eram sete, sendo que dois tocavam piano a quatro mãos e os restantes cantavam. Estas aulas tiveram como principal objetivo explorar a expressão musical, criatividade e improvisação.

Numa grande parte das aulas, se houvesse tempo no final, o professor aproveitava para introduzir jogos didáticos musicais. Ao longo da criação do projeto, para além de ajudar, acabei por me envolver no projeto e tocar com os alunos, o que não me permitia registar a tempo real. Devido a estas características de funcionamento e condução curricular e à minha envolvência na disciplina, optei por fazer uma só reflexão da minha observação em estágio, dividida em três fases distintas: criação do projeto; desenvolvimento do projeto e montagem do espetáculo; aulas pós-espetáculo, que consistiram em aulas com um conteúdo e abordagem mais livres.

A turma em questão trata-se de uma turma do 8º ano, segundo ano do terceiro ciclo no ensino profissional de música, e é composta por dezanove alunos, dos quais onze são de género biológico feminino e oito de género biológico masculino. A prática instrumentista da turma reflete uma maior percentagem na família das cordas e no piano, e uma menor prevalência na família dos sopros. Esta turma caracteriza-se por ser pouco homogénea no que diz respeito aos comportamentos e interações sociais entre eles. Formam-se pequenos grupos que refletem pouca abertura e espaço para partilha de experiências educativas, tanto em contexto de sala de aula, como fora.

No âmbito da dinâmica entre professor e aluno/turma torna-se difícil de compreender as expressões, opiniões e emoções positivas e fundamentais para o feedback geral da aula embora façam transparecer de forma clara, a falta de entusiasmo e dedicação por algum conteúdo ou atividade. Os níveis de desempenho e interesse são bastante díspares e influenciados pela vergonha e receio de errar em frente aos colegas. Nos aspetos relacionados com a habilidade e intelectualidade face às características musicais e não musicais da disciplina, a turma encontra-se nivelada embora existam alguns casos que se desviam da maioria absoluta.

4.1. Planificação e reflexões de aulas de Classe de Conjunto

A calendarização completa das aulas do 1.º e 2.º semestre, incluindo o tipo de sessão e a presença efetiva, encontra-se sistematizada nos anexos.

1ª fase – criação do projeto: (De 11 de janeiro a 25 de janeiro)

As primeiras aulas foram dedicadas à procura de inspiração para o começo do projeto. A primeira aula iniciou com uma reflexão sobre as possíveis ligações entre as artes (pintura, cinema, música, arquitetura, escultura, entre outras), partilha de experiências e vivências emocionais relativas à arte, audição de música (diferentes estilos e de diferentes épocas). De seguida, o professor explicou o mote para o projeto, os 500 anos de Camões. Apresentou o poema “Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades” e as três primeiras aulas foram dedicadas à compreensão e interpretação do texto, bem como a sua memorização por parte dos alunos.

*Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades,
Muda-se o ser, muda-se a confiança;
Todo o mundo é composto de mudança,
Tomando sempre novas qualidades.
Continuamente vemos novidades,
Diferentes em tudo da esperança;
Do mal ficam as mágoas na lembrança,
E do bem, se algum houve, as saudades.
O tempo cobre o chão de verde manto,
Que já coberto foi de neve fria,
E, enfim, converte em choro o doce canto.
E, afora este mudar-se cada dia,
Outra mudança faz de mor espanto:
Que não se muda já como soía.
Luís de Camões, século XVI.*

A última parte dessa aula foi dedicada à improvisação sobre a obra “Dança dos Pássaros” e exploração sonora guiada sempre pelo professor ao piano com o intuito de estimular a imaginação para ajudar na montagem do projeto.

As aulas seguintes focaram-se na criação dos motivos que guiaram musicalmente o projeto. O professor formou 3 grupos separados em salas diferentes. O objetivo principal desta tarefa foi criar uma pequena melodia, acompanhada por harmonia de preferência, e que refletisse emoções e sensações induzidas pelo poema.

O docente pediu às estagiárias para assumirem um grupo embora não pudessem interferir no processo criativo do grupo. Apenas tínhamos a função de controlar o tempo disponibilizado para a atividade como também orientar caso estivessem completamente perdidos. Fiquei com um grupo coeso e com vontade de fazer música.

No início não estavam a ter grandes ideias e um certo momento, uma aluna começa a cantar uma melodia que inventou no momento. Todos gostaram e concordaram em trabalhar sobre ela. O primeiro passo que eles deram foi tirar de ouvido as notas que a colega tinha feito. De seguida descobrir a tonalidade para procurar possíveis acordes e sonoridades para acompanhar a melodia. No fim, o trabalho desenvolvido ficou bastante interessante e, para além disso, os alunos esforçaram-se para fazer uma boa apresentação para a turma e para o professor.

2ª Fase – Desenvolvimento e montagem do projeto: (De 25 de janeiro a 9 de maio)

A partir do dia 25 de janeiro de 2024 começamos a desenvolver o projeto. O professor pediu-nos - a mim e à outra estagiária - para nos envolvermos ativamente no projeto, ajudando na orientação e tocando com os alunos, inclusive na apresentação. Comecei por assumir a parte do piano sempre, contudo, uma vez que os alunos de piano também iam tocar, ficou decidido que ia apenas prestar apoio a estes alunos durante as aulas e na apresentação do projeto também tocaria, integrando um segundo piano.

Para além de fazer parte do projeto, fiquei responsável por tirar anotações necessárias relativas à estrutura do projeto e à construção da música. Tirava de ouvido o que estava a acontecer na aula - melodias de cada instrumento e das vozes, bem como a harmonia -, passava para a pauta e ia retificando possíveis alterações de estrutura ou na música. Uma vez que estava a participar ativamente na aula e esta tinha a duração de 1h50, a certo ponto tornou-se difícil de conseguir tirar tudo no momento de ouvido e passar para a notação musical. A partir daí, optei por gravar em áudio certas partes da aula, principalmente quando estava a tocar. Ao mesmo tempo o professor fazia alterações e dava indicações que tinham de ser logo aplicadas, fazendo com que não me fosse possível escrever.

De seguida, apresento três imagens com grande parte das indicações do projeto:

ESTÁGIO

aula 25 de janeiro 2024

Aula assistida: Classe de Conjunto

Grupo 1.6

9 Melodia principal violoncelo e oboé
pizz.

15 trombones
Am F Am Dm C+ Am E7 Am

25 Grupo 1.3 Baixo Grupo 1.7 (falta melodia) vozes
Melodia Bbm F Am Em F C

35 violoncelos e trombones (não sei se o ritmo está certo)

Figura 4. Compilação de melodias, temas principais e vozes do projeto de música de conjunto

1.ª voz

cellos + piano 3^ª m^ª ↑

Am Em? F? Cm?

violino - frase 1 Flauta (andio demivel)

frase 2

Guitarra ni fa' sol La' (Ara)

E F G A ni. Dó ré mi (Keratin)

lá si dó# Sol mi violinos Dó Si Dó ré ni. obocé

Gustavo

Figura 5. Continuação da compilação de melodias, temas principais e vozes do projeto de música de conjunto

Aluna A
Aluna A

-07/03

Estrutura:

1.6. - Entradas

- 1- Só guitarra* + Maria** (1x)
- 2- Guitarra + Maria (1x) (andamento lento ainda)
- 3- Guitarra + Vozes*** (2x) (andamento normal)
- 4- Vidino + violoncelo (Ana) (2x) + vozes
- 5- violoncelo (Renata) + marimba (2x) + vozes
- 6- flauta + piano (c/ acordes) (2x) + vozes
- 7- Trombones + oboé + vozes (2x)

* começa só e/ harmonia num andamento bem lento
** Maria entra no 3º acorde e começa a ler o poema
*** Letra: "Mudam-se os tempos, mudam-se as verdades"

TRANSIÇÃO P/ 1.3.

- 1- melodia do oboé, com guitarra e piano a fazer acordes (B₇^m / Gb^m / Eb / F)
- 2- solo da Saxa + violoncelo a fazer ritmo c/ arco no cavalete + trombones (baixo: Si_b/sol/rá/mi)

TRANSIÇÃO P. 1.7.

"E do bem, se algum houve, as saudades"

- 1- só vozes (lá, lá, lá, lá, sol, sol, lá, lá, lá, lá, mi / lá, lá, lá, lá, sol, sol, lá, lá, lá, lá, si :||)
- 2- entra tema em tudo (marimba, piano,
- 3- entra violino e flauta com melodia a 2 vozes

Aluna
A

Aluna B

Aluna
C

Aluna D

Figura 6. Estrutura do espetáculo

As últimas aulas desta fase, ainda antes da apresentação pública do projeto, basearam-se na montagem e preparação do espetáculo. No início das aulas fazíamos uma passagem completa da obra, do início ao fim, e no final aperfeiçoávamos pequenos detalhes referentes à musicalidade, bem como pormenores de logística e movimentação em palco.

3ª fase – Aulas Pós-Espetáculo (9 de maio a 13 de junho)

Nas últimas aulas, já depois do espetáculo, o professor optou por abordar assuntos teóricos relativos à música. À semelhança das primeiras aulas, o docente refletiu sobre as possíveis ligações e associações entre as artes, como a pintura, cinema, música, arquitetura, escultura, entre outras, recorrendo à projeção de vídeos e imagens no projetor como material de apoio. Para além disso, também houve espaço para partilha de experiências e vivências emocionais relativas à arte, jogos didáticos/lúdicos musicais e audição e reconhecimento de música, de diferentes estilos e de diferentes épocas. No que toca aos jogos musicais didáticos, estes consistiam em jogos melódicos e/ou rítmicos, utilizando movimentos corporais e exigindo sempre a máxima concentração de todos. A minha professora orientadora veio assistir a uma destas aulas finais.

4. Conclusão

A Prática de Ensino Supervisionada proporcionou-me uma oportunidade valiosa de crescimento e de consolidação de conhecimentos fundamentais para a minha formação enquanto professora de piano. Ao longo deste percurso, tive contacto com diferentes contextos educativos, metodologias diversificadas e estratégias inovadoras de ensino-aprendizagem, que contribuíram significativamente para o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

Durante o estágio, pude aprofundar competências específicas em relação ao ensino de piano, beneficiando diretamente da orientação pedagógica do professor cooperante, Luís Duarte. A sua abordagem educativa destacava-se pela sua postura descontraída e acessível, distante de modelos mais tradicionais e conservadores, sem que isso compromettesse o seu elevado grau de exigência. Demonstrava um compromisso genuíno com a compreensão profunda por parte da aluna, valorizando o processo de aprendizagem para além dos resultados imediatos. O uso recorrente de metáforas, frequentemente associadas a situações do quotidiano ou a elementos concretos de outras áreas da cultura, revelava-se uma estratégia eficaz para promover uma aprendizagem significativa. Esta combinação entre proximidade, criatividade e rigor contribuía para um ambiente seguro e intelectualmente estimulante, favorecendo a evolução real da aluna.

Outro aspeto particularmente enriquecedor foi a observação do processo de avaliação da disciplina de piano na EPME. Como o ano letivo é dividido em dois semestres e não em três períodos, os alunos de piano têm apenas duas provas de avaliação, trazendo mais foco para as audições e várias oportunidades que têm ao longo do ano para tocar em público. Esta abordagem avaliativa reflete

uma preocupação com a formação integral do aluno, incentivando a reflexão crítica contínua, a autonomia artística e o enfrentamento da performance pública.

A minha participação em aulas de conjunto foi igualmente relevante, tendo contribuído para o desenvolvimento de um projeto artístico multidisciplinar que integrou música, poesia, pintura, cinema e expressão corporal. Esta vivência reforçou a importância da articulação entre diferentes formas de arte na formação musical dos alunos e na promoção da sua sensibilidade estética. Um dos aspetos que mais me impactou neste estágio foi a abordagem pedagógica do Professor Jonas Pinho, marcada pela sua criatividade e capacidade de improvisação, expressas na utilização de estratégias pedagógicas diferenciadoras, como planificações originais e dinâmicas, reorganização espacial da sala, integração intencional de jogos didáticos no final das aulas, promovendo a coesão de grupo e reforçando a motivação dos alunos. Tudo isso revelou-me um universo de possibilidades didáticas que ultrapassam os métodos tradicionais.

No plano pessoal e profissional, a Prática de Ensino Supervisionada permitiu-me clarificar a identidade que pretendo construir como professor, bem como questionar paradigmas estabelecidos e valorizar uma pedagogia mais humana, criativa e consciente das necessidades dos alunos. Foi, acima de tudo, uma oportunidade para aplicar, testar e refletir sobre as ideias pedagógicas que fui investigando ao longo do ano, e para colocar em prática aquilo que gostaria que tivesse sido feito comigo enquanto aluna. Esta experiência também foi determinante para a reflexão crítica sobre o modelo atual do ensino da música e de piano em Portugal, cujo funcionamento até então, infelizmente, tem vindo a deixar-me uma impressão maioritariamente negativa. Ainda assim, a convivência com esta realidade escolar permitiu-me ter esperança e compreender com mais clareza a essência da disciplina de piano que desejo valorizar.

Concluo este percurso com a convicção de que as aprendizagens e experiências vividas ao longo da Prática de Ensino Supervisionada representam o início de um compromisso duradouro com a transformação da disciplina de piano em Portugal - uma disciplina que se quer viva, relevante, adaptada à realidade atual e profundamente humana.

Referências Bibliográficas

- Afonso, M. L. (2021). *Yoga: Da tradição à contemporaneidade*. Chiado Books.
- Anupama Tyagi, Marc Cohen (2016), Yoga and heart rate variability: A comprehensive review of the literature. *International Journal of Yoga*, 10(3), 57–67.
- Araújo, L. S., Wasley, D., Redding, E., Atkins, L., & Perkins, R. (2017). Fit to perform: An investigation of higher education music students' perceptions, attitudes, and behaviors toward health and wellbeing. *Psychology of Music*, 45(4), 494–512. <https://doi.org/10.1177/0305735616684010>
- Ascenso, S., Williamon, A., & Perkins, R. (2017). *Understanding the wellbeing of professional musicians through the lens of positive psychology*. *Psychology of Music*, 45(1), 65–81. <https://doi.org/10.1177/0305735616646864>
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part I—neurophysiologic model. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(1), 189–201. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.189>
- Cooper, L., & Williamon, A. (2011). The influence of physical exercise on mental and physical aspects of musical practice. *Medical Problems of Performing Artists*, 26(4), 193–198.
- Csordas, T. J. (1994). *Embodiment and experience: The existential ground of culture and self*. Cambridge University Press.
- Desikachar, T. K. V. (1999). *The heart of yoga: Developing a personal practice* (1st ed.). Inner Traditions.
- Eliade, M. (2009). *O Yoga: Imortalidade e liberdade* (R. B. Gonçalves, Trad.). Edições 70. (Obra original publicada em 1954)
- Feuerstein, G. (2001). *The yoga tradition: Its history, literature, philosophy and practice*. Hohm Press.
- Feuerstein, G. (2003). *The deeper dimension of yoga: Theory and practice*. Shambhala Publications.
- Goldstein, A. (2020). *Yoga Path of Action: Menuhin's Musical Performances and Yoga Advocacy*. In Chapter 3, *Menuhin and Iyengar: The Music of the Self* (pp. 63–87). State University of New York Press.
- Guptill, C. (2011). The lived experience of working as a musician with an injury. *Work*, 40(3), 269–280. <https://doi.org/10.3233/WOR-2011-1239>
- Hallam, S. (2001). The development of metacognition in musicians: Implications for education. *British Journal of Music Education*, 18(1), 27–39. <https://doi.org/10.1017/S0265051701000124>

- Hallam, S. (2010). *The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people*. *International Journal of Music Education*, 28(3), 269–289. <https://doi.org/10.1177/0255761410370658>
- Hallam, S., & Gaunt, H. (2012). *Preparing for success: A practical guide for young musicians*. Institute of Education, University of London.
- Herholz, S. C., & Zatorre, R. J. (2012). *Musical training as a framework for brain plasticity: Behavior, function, and structure*. *Neuron*, 76(3), 486–502. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2012.10.011>
- Iyengar, B. K. S. (1966). *Light on Yoga*. HarperCollins.
- Iyengar, B. K. S. (1979). *Light on yoga: Yoga dipika* (Rev. ed.). Schocken Books.
- Iyengar, B. K. S. (2001). *The path to holistic health*. DK Publishing.
- Iyengar, B. K. S. (2002). *A árvore do yoga* (M. J. Gomes & R. M. Freire, Trans.). Pensamento.
- Janata, P., Tomic, S. T., & Haberman, J. M. (2012). *Sensorimotor coupling in music and the psychology of the groove*. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 54–75. <https://doi.org/10.1037/a0024208>
- Keller, P. E. (2012). Mental imagery in music performance: Underlying mechanisms and potential benefits. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1252(1), 206–213. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06439.x>
- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press.
- Kenny, D. T., & Ackermann, B. (2015). Optimizing physical and psychological health in performing musicians. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (Eds.), *The Oxford handbook of music psychology* (2nd ed., pp. 653–668). Oxford University Press.
- Khalsa, S. B. S., & Cope, S. (2006). Effects of a yoga lifestyle intervention on performance-related characteristics of musicians: A preliminary study. *Medical Science Monitor*, 12(8), CR325–CR331.
- Koepke, R., & Sloboda, J. (2011). Exploring the perceived benefits of music yoga practice. *Psychology of Music*, 39(2), 179–195. <https://doi.org/10.1177/0305735610377777>
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., Brantley, M., & Fredrickson, B. L. (2013). *How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone*. *Psychological Science*, 24(7), 1123–1132. <https://doi.org/10.1177/0956797612470827>

- Kok, L. M., Groenewegen, K. A., Huisstede, B. M. A., Nelissen, R. G. H. H., & Rietveld, A. B. M. (2016). The influence of a healthy lifestyle on musicians' musculoskeletal complaints: A prospective cohort study. *Medical Problems of Performing Artists*, 31(3), 123–129. <https://doi.org/10.21091/mppa.2016.3021>
- Kok, L. M., Vlieland, T. P. M. V., Fiocco, M., & Nelissen, R. G. H. H. (2021). A comparative study on the prevalence of musculoskeletal complaints among musicians and non-musicians. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 22, 335. <https://doi.org/10.1186/s12891-021-04206-3>
- Koelsch, S., Fritz, T., Müller, K., & Friederici, A. D. (2009). *Investigating emotion with music: An fMRI study*. *Human Brain Mapping*, 27(3), 239–250. <https://doi.org/10.1002/hbm.20180>
- Lehmann, A. C., & Ericsson, K. A. (1996). *Performance without preparation: Structure and acquisition of expert sight-reading and accompanying performance*. *Psychomusicology*, 15(1–2), 1–29. <https://doi.org/10.1037/h0094065>
- Lehmann, A. C., & Ericsson, K. A. (1997). *Research on expert performance and deliberate practice: Implications for the education of amateur musicians and music students*. *Psychomusicology*, 16(1–2), 40–58. <https://doi.org/10.1037/h0094068>
- Lehmann, A. C., Sloboda, J. A., & Woody, R. H. (2007). *Psychology for musicians: Understanding and acquiring the skills*. Oxford University Press.
- McCall, T. (2007). *Yoga as medicine: The yogic prescription for health and healing*. Bantam Books.
- McPherson, G. E., & Gabrielsson, A. (2002). From sound to sign. In R. Parncutt & G. E. McPherson (Eds.), *The science and psychology of music performance: Creative strategies for teaching and learning* (pp. 99–116). Oxford University Press.
- McPherson, G. E., & McCormick, J. (2006). Self-efficacy and music performance. *Psychology of Music*, 34(3), 322–336. <https://doi.org/10.1177/0305735606064841>
- McPherson, G. E., & Williamon, A. (2006). *Giftedness and talent*. In G. E. McPherson (Ed.), *The child as musician: A handbook of musical development* (pp. 239–256). Oxford University Press.
- Murray, H. (2017). *Using Iyengar yoga to enhance violin playing* (Doctoral dissertation). University of Oklahoma.
- Nordin-Bates, S. M. (2020). *Health and well-being in performance*. In A. Williamon & W. Goebel (Eds.), *Musical excellence: Strategies and techniques to enhance performance* (2nd ed., pp. 263–278). Oxford University Press.

Novembre, G., & Keller, P. E. (2014). *A conceptual review on action-perception coupling in the musicians' brain: What is it good for?* *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 603. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00603>

Patañjali. (2007). *Yoga Sutras de Patañjali* (I. D. Cunha, Trad.). Madras Editora.

Patañjali. (2008). *Yoga Sūtras de Patañjali* (C. E. Barbosa, Trad.). Pensamento.

Salmon, P., Lush, E., Jablonski, M., & Sephton, S. E. (2009). Yoga and mindfulness: Clinical aspects of an ancient mind/body practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(1), 59–72. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.07.002>

Saraswati, S. S. (2015). *Asana, pranayama, mudra, bandha* (4th ed.). Bihar School of Yoga. Singleton, M. *Yoga body: The origins of modern posture practice*. Oxford University Press.

Taimni, I. K. (2005). *The science of yoga: The yoga-sutras of Patañjali in Sanskrit with transliteration in Roman, translation and commentary in English*. The Theosophical Publishing House.

Williamon, A. (Ed.). (2004). *Musical excellence: Strategies and techniques to enhance performance*. Oxford University Press.

Williamon, A., & Thompson, S. (2006). Awareness and incidence of health problems among conservatoire students. *Psychology of Music*, 34(4), 411–430. <https://doi.org/10.1177/0305735606067150>

Zaza, C. (1998). *Playing-related musculoskeletal disorders in musicians: A systematic review of incidence and prevalence*. *Canadian Medical Association Journal*, 158(8), 1019–1025.

Zatorre, R. J., Chen, J. L., & Penhune, V. B. (2007). *When the brain plays music: Auditory–motor interactions in music perception and production*. *Nature Reviews Neuroscience*, 8(7), 547–558. <https://doi.org/10.1038/nrn2152>

ANEXOS

Anexo I – Termo de Consentimento Informado das Sessões de Yoga com estudantes de música do ensino superior

Termo de Consentimento Informado

Eu, _____, declaro que aceito participar, de forma livre e voluntária, no estudo intitulado “O contributo da prática de yoga para o bem-estar físico e mental dos músicos”, conduzido por Lucinda Matos, mestranda em Ensino de Música, sob orientação da Professora Doutora Luísa Tender, na Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco (ESART-IPCB).

Fui devidamente informado(a) sobre os objetivos, os procedimentos e a natureza da investigação, nomeadamente sobre a participação em sessões práticas de yoga orientadas pela investigadora, também docente certificada na área. Estas sessões decorrerão nas seguintes datas: 6 de março, 20 de março, 3 de abril, 17 de abril, 24 de abril, 15 de maio, 22 de maio e 29 de maio de 2024, em regime presencial. Paralelamente, serão realizadas sessões semanais *online* através da plataforma *Zoom*, em horário a definir de comum acordo com os participantes.

Declaro que, até à presente data, não possuo qualquer condição de saúde que contraindique a minha participação na prática proposta, assumindo a responsabilidade pela minha condição física e aceitando os riscos inerentes à realização dos exercícios.

Autorizo, de forma consciente, a utilização dos dados fornecidos durante o processo, os quais serão tratados de forma estritamente confidencial e anónima, destinando-se exclusivamente a fins científicos no âmbito da presente dissertação. Autorizo a gravação de imagem e som durante as sessões, exclusivamente para fins científicos no âmbito desta investigação, com garantia de confidencialidade e não divulgação pública. Caso não autorize a captação, posso informar a investigadora sem prejuízo da minha participação. Tenho conhecimento de que posso desistir da participação a qualquer momento, sem necessidade de justificação e sem qualquer prejuízo pessoal, académico ou institucional.

Castelo Branco, ___ de _____ de 2024

Assinatura do(a) participante

Anexo II – Consentimento Informado do Questionário aos músicos com prática regular de Yoga

Compreendo e aceito a utilização das respostas para a finalidade da investigação. *

Sim.

Não.

Anexo III – Calendarização das sessões de yoga e registo de presenças

Sessões online – Plataforma *Zoom*

Data	Número de Participantes
11 de março	3

18 de março	2
25 de março	3
1 de abril	3
8 de abril	4
15 de abril	3
22 de abril	2
29 de abril	1
6 de maio	2
14 de maio	3
19 de maio	1
27 de maio	3

Sessões Presenciais – Sala 2.2.7. da ESART

Data	Participantes	Observações
6 de março	5	Sessão gravada em vídeo
20 de março	3	-
3 de abril	2	-
17 de abril	2	-
24 de abril	--	Cancelada, compensada <i>online</i>
15 de maio	--	Cancelada, compensada <i>online</i>
22 de maio	1	-
29 de maio	2	-

Sessão Presencial Extra

Data	Nº de participantes	Local	Observações
26 de abril	1	Domicílio da participante	Aula presencial

Anexo IV – Questionário inicial aplicado aos participantes das sessões de yoga

O contributo da prática de yoga no bem-estar físico e mental dos músicos: Estudo de caso com pianistas

O meu nome é Lucinda Matos, sou pianista e professora de yoga. O meu projeto de investigação para o mestrado em ensino de música incide sobre a relação entre a prática de yoga e o bem-estar físico e mental dos músicos. Para este efeito, serão realizadas sessões de yoga presenciais e via *Zoom*, ministradas por mim. Antes de passar à parte prática do estudo, pedia-vos que respondessem a este questionário, para vos conhecer melhor e para que consiga relacionar melhor as respostas com os resultados.

1- Já praticou yoga anteriormente? Se sim, descreva brevemente a sua experiência.

A sua resposta

2- Está familiarizado com a filosofia e a prática de yoga?

Sim

Não

3- O que entende por yoga?

A sua resposta

4- Como descreve o seu bem-estar físico no dia-a-dia nesta fase da sua vida?

	0	1	2	3	4	5	
Mau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Excelente

5- Em geral, como descreve o seu bem-estar físico nos dias antes de uma performance pública de piano?

	0	1	2	3	4	5	
Mau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Excelente

6 - Em geral, como descreve o seu bem-estar físico durante uma performance pública de piano?

	0	1	2	3	4	5	
Mau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Excelente

7- Em geral, como descreve o seu bem-estar físico depois de uma performance pública de piano?

	0	1	2	3	4	5	
Mau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Excelente

8- Como descreve o seu bem-estar psicológico no dia-a-dia nesta fase da sua vida?

	0	1	2	3	4	5	
Mau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Excelente

9- Em geral, como descreve o seu bem-estar psicológico nos dias antes de uma performance pública de piano?

	0	1	2	3	4	5	
Mau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Excelente

10- Em geral, como descreve o seu bem-estar psicológico nos dias durante uma performance pública de piano?

	0	1	2	3	4	5	
Mau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Excelente

11- Em geral, como descreve o seu bem-estar psicológico nos dias depois de uma performance pública de piano?

	0	1	2	3	4	5	
Mau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Excelente

12- Como avalia o grau de influência do seu bem-estar físico no estudo diário de piano?

	0	1	2	3	4	5	
Nulo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito alto

13- Como avalia o grau de influência do seu bem-estar físico na performance pública de piano?

	0	1	2	3	4	5	
Nulo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito alto

14 - Como avalia o grau de influência do seu bem-estar psicológico no estudo diário de piano?

	0	1	2	3	4	5	
Nulo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito alto

15 - Como avalia o grau de influência do seu bem-estar psicológico na performance pública de piano?

	0	1	2	3	4	5	
Nulo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito alto

16 - Pratica algum tipo de exercício físico? Se sim, qual, e com que regularidade?

A sua resposta

17 - Tem/Já teve alguma lesão associada aos movimentos repetitivos do estudo diário de piano?

- Sim
- Não

18 - Costuma sentir cansaço, desconforto, ou até mesmo dor, na coluna vertebral?

- Sim
- Não

19 - Considera-se uma pessoa ansiosa?

- Sim
- Não

20 - Como descreve o seu nível de ansiedade nos dias antes de uma performance pública de piano?

- | | | | | | | | |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nulo | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Elevado |

21 - Como descreve o seu nível de ansiedade imediatamente antes de uma performance pública de piano?

- | | | | | | | | |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nulo | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Elevado |

22 - Como descreve o seu nível de ansiedade durante uma performance pública de piano?

	0	1	2	3	4	5	
Nenhum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Elevado

23 - Como descreve o seu nível de ansiedade depois de uma performance pública de piano?

	0	1	2	3	4	5	
Nulo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Elevado

24 - Como avalia, no seu conjunto, a sua confiança e auto-estima quotidianas, nesta fase da sua vida?

	0	1	2	3	4	5	
Nula	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Elevada

25 - E no momento da performance, de uma forma geral, costumas sentir-te confiante? E após a performance?

A sua resposta

26 - Como avalia a sua consciência corporal?

	0	1	2	3	4	5	
Má	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Excelente

27 - Como avalia a sua capacidade de concentração nas tarefas quotidianas?

	0	1	2	3	4	5	
Má	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Excelente

28 - Como avalia a sua capacidade de concentração no estudo diário de piano?

	0	1	2	3	4	5	
Má	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Excelente

29 - Como avalia a sua capacidade de concentração na performance pública de piano?

	0	1	2	3	4	5	
Má	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Excelente

30 - Tem dificuldade em manter uma respiração contínua ou entra facilmente em apneia em momentos de tensão no dia-a-dia?

- Sim
- Não

31 - E no momento da performance, sente que isso se acentua?

- Sim
- Não

32 - Já praticou meditação anteriormente?

Sim

Não

Anexo V - Questionário final aplicado aos participantes das sessões de yoga

O contributo da prática de yoga no bem-estar físico e mental dos músicos: Estudo de caso com pianistas

O meu nome é Lucinda Matos, sou pianista e professora de yoga. O meu projeto de investigação para o mestrado em ensino de música incide sobre a relação entre a prática de yoga e o bem-estar físico e mental dos músicos. Para este efeito, foram realizadas sessões de yoga presenciais e via *Zoom*, ministradas por mim. Uma vez cumprida a parte prática do estudo, pedia-vos agora que respondessem a este questionário final, para uma melhor compreensão dos efeitos das sessões e uma melhor relação dos resultados com o estudo.

1- Agora, após esta experiência, o que entende por **yoga**?

A sua resposta

2- Descreva brevemente a influência que esta experiência teve em relação ao seu **bem-estar físico** (antes, durante e depois de uma performance).

A sua resposta

3- Descreva brevemente a influência que esta experiência teve em relação ao seu **bem-estar psicológico** (antes, durante e depois de uma performance).

A sua resposta

4- Descreva brevemente a influência que esta experiência teve em relação à **sobrecarga e lesões musculoesqueléticas** associadas aos movimentos repetitivos do estudo diário de piano.

A sua resposta

5- Descreva brevemente a influência que esta experiência teve em relação à **postura, tensão e fadiga física** associadas aos movimentos repetitivos do estudo diário de piano.

A sua resposta

6- Descreva brevemente a influência que esta experiência teve em relação à sua **respiração e consciência corporal**.

A sua resposta

7- Descreva brevemente a influência que esta experiência teve em relação à **disciplina e consistência** associadas à prática musical.

A sua resposta

8- Descreva brevemente a influência que esta experiência teve em relação à sua **atenção** num contexto musical.

A sua resposta

9- Descreva brevemente a influência que esta experiência teve em relação à **memorização** num contexto musical.

A sua resposta

10- Descreva brevemente a influência que esta experiência teve face a **complexidade neurocognitiva e motora** que exige tocar um instrumento como o piano.

A sua resposta

11- Descreva brevemente a influência que esta experiência teve em relação à sua **criatividade** num contexto musical.

A sua resposta

12 - Descreva brevemente a influência que esta experiência teve em relação à sua **motivação** num contexto de prática musical.

A sua resposta

13 - Descreva brevemente a influência que esta experiência teve em relação a fatores como **stress diário, fadiga mental e burnout**.

A sua resposta

14- Descreva brevemente a influência que esta experiência teve em relação a fatores como o **perfeccionismo e autocrítica**, sobretudo num contexto de prática musical.

A sua resposta

15- Descreva brevemente a influência que esta experiência teve em relação à **ansiedade na performance**.

A sua resposta

16- Numa **pequena reflexão**, fale sobre a influência que esta experiência com o yoga teve na sua vida e na sua vida enquanto músico.

A sua resposta

Anexo VI - Questionário aplicado aos músicos que praticam yoga regularmente

Questionário a músicos praticantes regulares de Yoga

Este questionário está inserido num projeto de investigação do mestrado em Ensino de Música, e tem como objetivo compreender o impacto da prática de Yoga no bem-estar físico e mental dos músicos. Os dados recolhidos são totalmente anónimos e serão apenas utilizados com a finalidade da investigação. Obrigada pela sua participação.

Compreendo e aceito a utilização das respostas para a finalidade da investigação.

*

Sim.

Não.

1. Informações do participante

Idade: *

A sua resposta

Variante musical (ex: pianista, violinista, cantor, etc.): *

A sua resposta

Dentro da área da música, que função/funções exerce atualmente? *

- Estudante
- Professor(a)
- Intérprete
- Outra opção: Qual?
- Outra: _____

Há quanto tempo pratica Yoga de forma regular? *

A sua resposta _____

Que estilo de Yoga pratica? *

- Hatha
- Ashtanga
- Vinyasa
- Yin
- Outra opção: Qual?
- Outra: _____

Qual a frequência da prática de yoga? *

- 1x por semana
- 2x por semana
- 3x por semana
- 4x ou mais por semana

Que desafios encontra ao manter uma prática musical diária e constante? *

- Falta de tempo
- Falta de motivação
- Excesso de pressão para alcançar perfeição
- Dificuldades físicas (fadiga, lesões, etc.)
- Falta de capacidade de foco/concentração
- Outra: _____

Estuda diariamente? Se não, com que frequência estuda? *

A sua resposta _____

Tem uma rotina estruturada para o estudo de música? *

- Sim
- Não

2. Impacto no bem-estar físico

Sofre ou já sofreu de problemas musculoesqueléticos (como dores nas costas, *
pescoço, articulações, etc.) associados à prática musical?

- Sim
- Não

Se respondeu "Sim" à pergunta anterior, quais são os problemas musculoesqueléticos em causa?

A sua resposta _____

Se respondeu "Sim" nas perguntas anteriores, a prática de Yoga ajudou a reduzir ou aliviar esses problemas?

- Sim
- Não

Se respondeu "Sim" nas respostas anteriores, por favor descreva de que forma o Yoga ajudou a reduzir ou aliviar esses problemas.

A sua resposta

Sente melhorias na sua mobilidade ou resistência física devido à prática de Yoga? *

- Sim
- Não

3. Stress e Ansiedade no dia-a-dia

A prática de Yoga tem ajudado a reduzir o seu nível de stress diário? *

- Sim, muito
- Sim, moderadamente
- Não, não noto impacto

Em situações de grande pressão (por exemplo, ensaios intensivos ou antes de um concerto), o Yoga ajuda a reduzir a sua ansiedade? *

- Sim
- Moderadamente
- Não

4. Ansiedade na performance

Sente que a prática de yoga ajudou a controlar o nível de ansiedade durante uma performance? *

- Sim, de forma significativa
- Sim, de forma moderada
- Não

Recorre a posturas ou técnicas de Yoga específicas para preparar a mente e o corpo antes de uma performance? *

- Sim
- Não

Se sim, a quais? *

A sua resposta

5. Disciplina

Considera que integrar a prática de yoga no seu quotidiano contribui para um estudo musical mais consistente e equilibrado? *

- Sim
- Não

Em relação à sua disciplina no estudo diário musical, notou mudanças desde que começou a praticar yoga? *

- Sim
- Não

6. Memória e Capacidade Cognitiva

A prática de Yoga tem influenciado a sua memória e capacidade de aprendizagem no contexto musical? *

- Sim, melhorou significativamente
- Sim, de forma moderada
- Não notei diferença

De que forma o Yoga contribui para a sua agilidade e clareza mental durante a prática musical e durante as performances? *

A sua resposta

7. Capacidade de foco e concentração

De que forma a prática de Yoga influenciou a sua capacidade de concentração durante a prática musical e apresentações em público? *

- Influenciou, de forma significativa
- Influenciou, de forma moderada
- Não notei influência na capacidade de concentração

Na prática de Yoga, que técnicas ou ferramentas considera benéficas para a melhoria da concentração? *

A sua resposta

8. Autoestima e confiança

A prática de Yoga tem contribuído para melhorar a sua autoestima e confiança enquanto músico? *

- Sim, bastante
- Sim, de forma moderada
- Não

De que forma o Yoga contribui para a sua confiança na prática musical e apresentações em público? *

A sua resposta

9. Yoga e ensino (apenas para professores)

Como professor, sente que o Yoga acrescentou algum benefício na prática de ensino?

- Sim
- Não

Se sim, de que forma acrescentou?

A sua resposta

Recorre a alguma técnica ou ferramenta do Yoga nas aulas com os seus alunos?

- Sim
- Não

Se sim, o quê/quais?

A sua resposta

10. Considerações finais

Na sua opinião, quais os benefícios mais importantes da prática de Yoga para a vida dos músicos e porquê? *

A sua resposta

Tem alguma observação ou experiência pessoal sobre este tema que gostaria de partilhar ou acrescentar? *

A sua resposta

Anexo VII – Respostas integrais do questionário inicial aos participantes das sessões de yoga

3- O que entende por yoga?

3 respostas

Equilíbrio entre corpo e mente.

Uma prática que envolve o físico, o psicológico para criar uma união, através de movimentos corporais e controlo respiratório.

Uma prática que ajuda o físico e o psicológico

25 - E no momento da performance, de uma forma geral, costumavas sentir-te confiante? E após a performance?

3 respostas

Durante a performance sinto-me confiante, depois da performance com pouca confiança no que fiz anteriormente.

Durante a performance, costumo me sentir confiante o suficiente para não duvidar da minha confiança e focar-me só na música. Após, tenho uma visão crítica da minha performance mas a minha confiança não diminui. Ter a mentalidade de que há sempre algo positivo para tirar de uma experiência ajuda muito.

Não costumo sentir muita confiança no momento e após.

Anexo VII - Calendarização e registo de presenças das aulas de Classe de Conjunto do 1º semestre

Janeiro	Tipo de aula
11	Assistida
18	Assistida
25	Assistida

Anexo - VIII Calendarização e registo de presenças das aulas de Classe de Conjunto do 2º semestre

Fevereiro	Tipo de aula
8	Assistida
15	Assistida
22	Assistida
29	Assistida

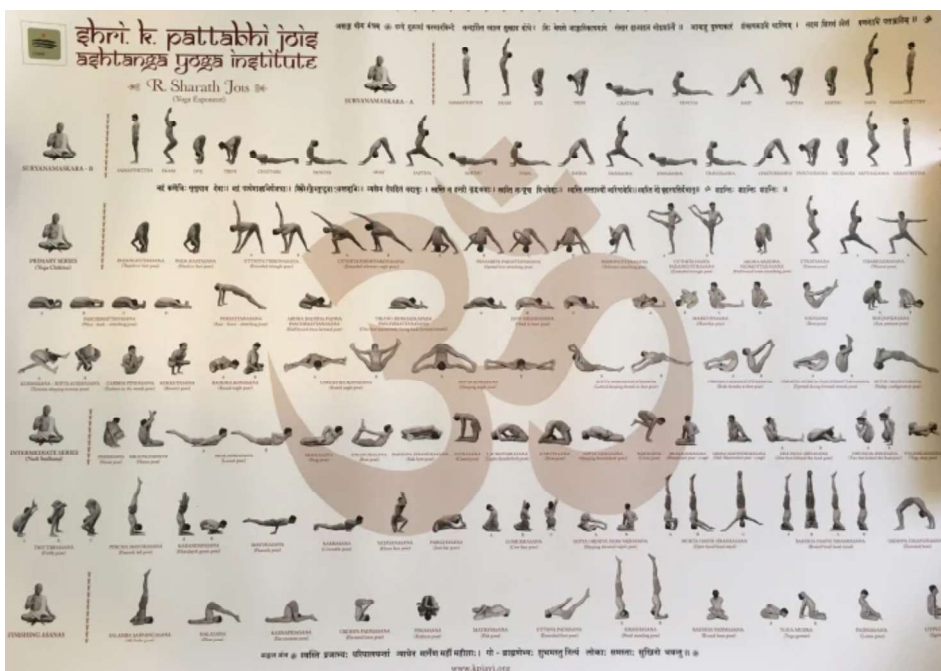
Março	Tipo de aula
7	Assistida
14	Assistida
21	Assistida
28	Assistida

Abril	Tipo de aula
4	Interrupção letiva
11	Assistida
18	Assistida
25	Feriado
30	Preparação Espetáculo

Maio	Tipo de aula
2	Espetáculo
9	O professor não deu aula
16	Assistida
23	Assistida
30	Feriado

Junho	Tipo de aula
6	Assistida (sob supervisão da professora orientadora de estágio)
13	Assistida

Anexo IX – Sequência utilizada como inspiração



Primeira e Segunda Série de Ashtanga Vinyasa Yoga, sistematizadas por Pattabhi Jois

Anexo X – Imagens ilustrativas das sessões de yoga presenciais



