

CONCEITO DE MUSIC FLOW, MUSIC MINDFULNESS E MUSIC SAVORING

CONCEPT OF MUSIC FLOW, MUSIC MINDFULNESS AND MUSIC SAVORING

CONCEPTO DE FLUJO MUSICAL, ATENCIÓN PLENA A LA MÚSICA Y SABOREO MUSICAL



10.56238/MultiCientifica-081

Gabriel Romeo Brandt

Mestre em Diversidade Cultural e Inclusão Social

Instituição: Universidade Feevale

E-mail: gabrielbrandtmaster@gmail.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8488898766695932>

Edilaine Vieira Lopes

Pós-Doutora em Indústria Criativa

Instituição: Universidade Feevale

E-mail: edilaine.nh@gmail.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7385721779493141/>

RESUMO

Este artigo apresenta os conceitos, os benefícios, as diferenças e as dicas práticas sobre três intervenções positivas inéditas, o Music Flow, Music Mindfulness e o Music Savoring. O estudo tem por base referencial as pesquisas desenvolvidas por CSIKSZENTMIHALYI (1975), com a teoria do Flow; KABAT-ZINN (2013), com os estudos e práticas de Mindfulness, BRYANT (2017) com o conceito de savoring e BRANDT (2022), que validou em sua pesquisa de mestrado o Music Flow Method (MFM) que originou a criação do Music Flow, Music Mindfulness e o Music Savoring. O objetivo é promover práticas simples, treináveis, e acessíveis, oferecendo benefícios que podem ter efeitos duradouros e relevantes. Considera-se que intervenções positivas como estas elevam os níveis de bem-estar e felicidade, proporcionando um despertar, um estar presente e uma nova forma de ouvir música e os sons. Acredita-se ao tornar-se um hábito saudável e positivo, tanto o Music Flow, quanto o Music Mindfulness ou o Music Savoring sejam acima de tudo, uma experiência de bem-estar e transcedência.

Palavras-chave: Psicologia Positiva. Música. Flow. Mindfulness. Savoring. Bem-Estar.

ABSTRACT

This article presents the concepts, benefits, differences, and practical tips on three novel positive interventions: Music Flow, Music Mindfulness, and Music Savoring. The study is based on research developed by CSIKSZENTMIHALYI (1975) on the theory of Flow; KABAT-ZINN (2013) on the studies and practices of Mindfulness; BRYANT (2017) on the concept of savoring; and BRANDT (2022), who validated the Music Flow Method (MFM) in his master's thesis, which led to the creation of Music Flow, Music Mindfulness, and Music Savoring. The objective is to promote simple, trainable, and accessible practices that offer benefits that can have lasting and relevant effects. It is considered



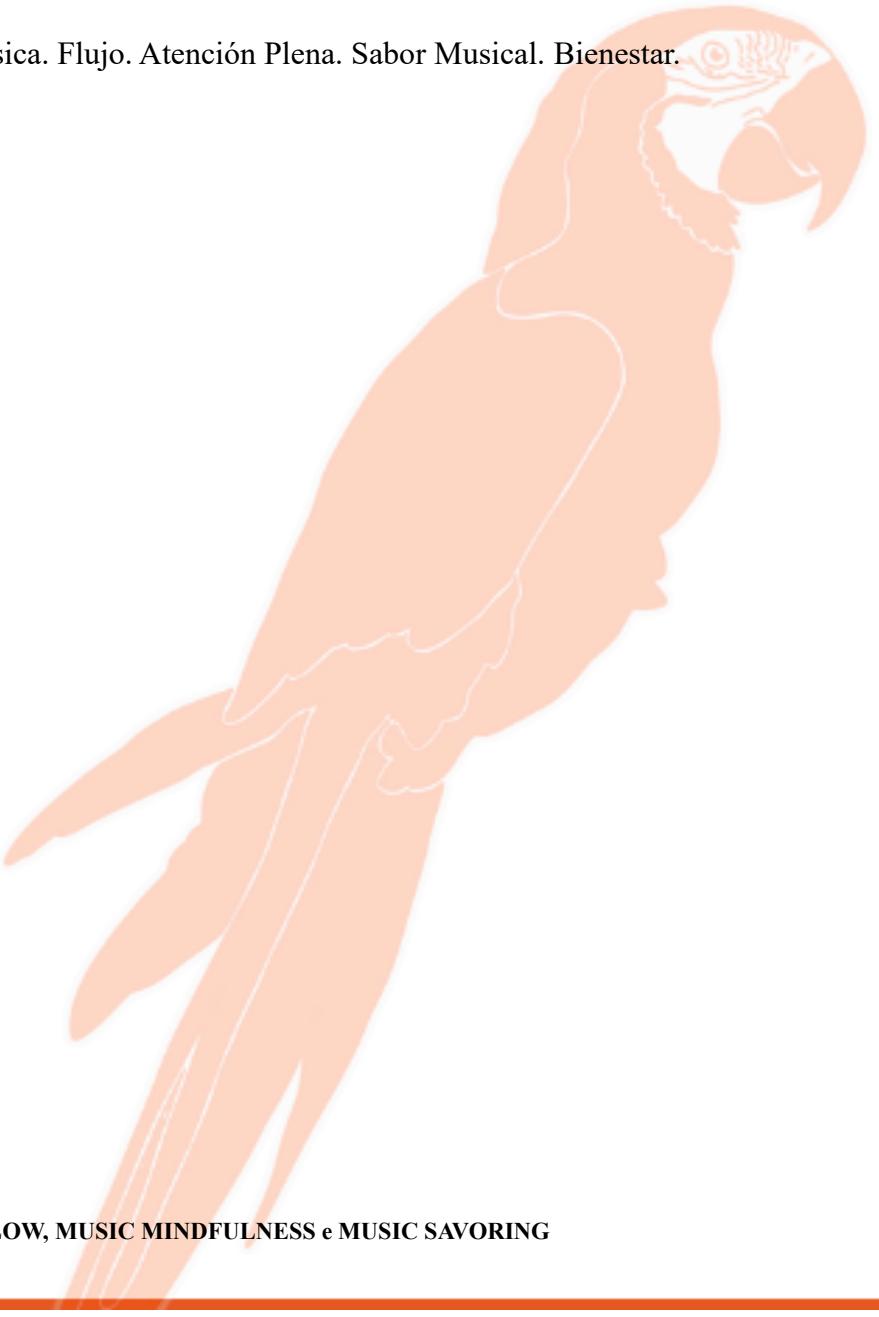
that positive interventions such as these raise levels of well-being and happiness, providing awakening, presence, and a new way of listening to music and sounds. It is believed that when Music Flow, Music Mindfulness, and Music Savoring become healthy and positive habits, they are, above all, experiences of well-being and transcendence.

Keywords: Positive Psychology. Music. Flow. Mindfulness. Savoring. Well-Being.

RESUMEN

Este artículo presenta los conceptos, beneficios, diferencias y consejos prácticos de tres nuevas intervenciones positivas: Music Flow, Music Mindfulness y Music Savoring. El estudio se basa en la investigación desarrollada por CSIKSZENTMIHALYI (1975) sobre la teoría del Flow; KABAT-ZINN (2013) sobre los estudios y prácticas de Mindfulness; BRYANT (2017) sobre el concepto de saborear; y BRANDT (2022), quien validó el Método Music Flow (MFM) en su tesis de maestría, lo que condujo a la creación de Music Flow, Music Mindfulness y Music Savoring. El objetivo es promover prácticas simples, entrenables y accesibles que ofrezcan beneficios con efectos duraderos y relevantes. Se considera que intervenciones positivas como estas elevan los niveles de bienestar y felicidad, proporcionando despertar, presencia y una nueva forma de escuchar música y sonidos. Se cree que cuando el Flujo Musical, la Atención Plena Musical y el Sabor Musical se convierten en hábitos saludables y positivos, son, sobre todo, experiencias de bienestar y trascendencia.

Palabras clave: Psicología Positiva. Música. Flujo. Atención Plena. Sabor Musical. Bienestar.





1 INTRODUÇÃO

Durante seus estudos e pesquisas, *Mihalyi Csikszentmihalyi* identificou o estado que nominou de ***Flow***, dedicando anos de sua vida investigando e melhorando a teoria do ***Flow***. Inicialmente percebeu o ocorrido em jogadores de xadrez e em artistas (pintores), além de músicos, citando o exemplo de um pianista.

Atualmente, o estado de ***Flow***, de excelência, é estado subjetivo ótimo, de alta performance, é encontrado em diversas áreas, que vão além do esporte e das artes, mas também no mundo corporativo, em lideranças, na educação e na saúde no ambiente profissional em geral.

Todavia este artigo versa sobre a proposta da criação dos conceitos e práticas de 3 intervenções positivas sendo elas: ***Music Flow***, ***Music Mindfulness*** e ***Music Savoring***, apresentando seus benefícios, dicas práticas, diferenças e exemplos.

2 CONCEITO DE MUSIC FLOW

A intervenção positiva ***Music Flow*** pode ser aplicado em todos os públicos, não somente os músicos e instrumentistas, pois, não se limita somente em quem sabe cantar ou gosta de tocar algum instrumento para poder acessar seu estado de ***Flow***, mas utilizar a música de modo a auxiliar, facilitar e estimular esse estado, conforme a atividade e o objetivo definido.

De forma direta CSIKSZENTMIHALYI (2019) define **FLOW** como um estado mental onde o corpo e a mente fluem em perfeita harmonia. Um estado de excelência, caracterizado por alta motivação, alta concentração, alta energia e alto desempenho, por isso também chamado de experiência máxima ou ótima. As experiências de **FLOW** muitas vezes são lembradas como os momentos mais felizes da vida da pessoa, os momentos onde ela se sentiu no seu melhor estado.

O conceito de ***Music Flow*** é a utilização positiva da música para acessar o estado de excelência, a alta motivação, a alta concentração, a alta energia e o alto desempenho (BRANDT, 2022). Geralmente, a pessoa entra no Estado de Fluxo (***Flow***) quando está fazendo aquilo de que mais gosta. A Música pode ajudar, facilitar, estimular, acelerar e acessar esse estado, unindo a trilha sonora adequada com a atividade proposta.

Quando você faz aquilo de que mais gosta, utilizando a música certa para o momento, tem mais motivação, se concentra com mais facilidade e fica tão profundamente envolvido e absorvido na atividade que nem percebe o tempo passar. Naquele momento, não pensa em mais nada, nem nos problemas que ocorreram antes, nem no que terá de fazer depois. Você fica inteiramente focado no presente, no aqui e no agora.

Assim, pode-se vivenciar uma atividade autossuficiente, gratificante por si mesma, o que *Mihalyi Csikszentmihalyi* chamou de experiência autotélica (a oitava característica identificada do ***Flow***). Três condições são obrigatórias para o ***Flow***, são elas: ter metas claras para obter um feedback



imediato; alcançar o equilíbrio entre desafio e habilidade acima da zona de conforto e ter sensação de controle.

2.1 BENEFÍCIOS DO MUSIC FLOW

De modo geral, supõe-se que os benefícios apresentados através dos estudos e pesquisas realizadas das práticas de *Flow* sejam semelhantes às que o *Music Flow* possa proporcionar. Assim, podem ser citadas:

- O aumento da concentração, do foco e da atenção;
- O aumento da produtividade, da performance e do engajamento;
- A aceleração do acesso ao estado de alto potencial, utilizando a música;
- Modulação das emoções e do humor;
- O aumento da autoestima;
- A diminuição das distrações;
- A sensação de controle;
- O aumento da satisfação com a vida.

2.2 EXEMPLOS PRÁTICOS DO MUSIC FLOW:

A seguir, serão apresentados alguns exemplos da utilização do *Music Flow* relacionadas a essas condições:

- a) Ao praticar uma corrida na rua ou na esteira, o primeiro passo é estabelecer metas claras, como quantos km serão percorridos, qual é a meta de tempo por KMs (*pace*) ou o tempo total. Em seguida, basta selecionar uma *playlist* apropriada para cada momento da corrida, para que quando trocar de música você tenha um feedback imediato da sua performance. Lembre-se de equilibrar o desafio e suas metas com suas condições físicas, incluindo o preparo e administrando a sensação de controle. Esse exemplo serve para diversas atividades físicas e esportes que possam utilizar música.
- b) Em atividades cotidianas, domésticas, como lavar a louça ou arrumar a casa, por exemplo, vale definir uma *playlist* animada e motivacional, conforme os afazeres a serem realizados e estabelecer metas. Muitas vezes, o nível de habilidade para essas tarefas não é muito alto, por isso é importante desafiar a si mesmo e equilibrar o foco na música, na ação e no objetivo. Basta permitir que as músicas tragam energia, diversão, performance e desempenho. O melhor muitas vezes, é a sensação de não perceber o tempo passar ao executar essas tarefas muitas vezes repetitivas e desagradáveis, quando temos o auxílio de músicas que gostamos.
- c) No aprendizado, conforme os estudos de Lozanov (2009), verificou-se que a utilização de músicas e de determinadas frequências, com 60 a 70 batidas por minuto, estimula as ondas



cerebrais alfa, sendo ideais para harmonizar e tranquilizar o corpo e a mente. Dessa forma, a música é eficaz para potencializar a capacidade de memorização de informações, sendo a base do processo de aprendizagem. Conciliar aprendizado com técnicas de relaxamento é o pressuposto desse método, chamado de Sugestopedia, que buscou otimizar o aprendizado e, dessa forma, acelerá-lo. Para muitas pessoas, utilizar a música instrumental, clássica ou relaxante, conforme as evidências das pesquisas de Lozanov, é um ato que melhorou as notas e o desempenho dos alunos.

- d) Há exemplos de médicos cirurgiões que utilizam músicas em suas operações, criando o ambiente propício para entrar nesse estado de alta concentração, precisão e imersão no que está sendo feito. Para que se conquiste um resultado bem-sucedido, sugere-se perceber o grau de desafio e de habilidades envolvidas.
- e) Um testemunho pessoal que vivi juntamente com minha banda de pop rock, foi quando participamos de um show de patinação artística, onde em uma das apresentações, tocando a música ao vivo para a execução e performance das patinadoras. O meu instrumento em particular é a bateria, que dita o ritmo, somado a todos os integrantes da banda que estavam concentrados, focados para que tudo ficasse em sintonia, cada som, cana nota, cada palavra cantada, sincronizada com leveza e movimentos das patinadoras. Estábamos imersos naquele momento, com a sensação de música, instrumentos, dança, patinação, show fossem uma coisa só. Muitos da plateia ficaram admirados com a execução da música pensando ser *playback* (reprodução de áudio gravado) de tão semelhante e real com versão original da música. Foi muito gratificante a experiência, e com certeza estávamos em estado de ***Flow***.

2.3 DICAS DE PREPARAÇÃO PARA O MUSIC FLOW

O Estado de ***Flow*** não é um simples estado de prazer e satisfação. Ele inclui, muitas vezes, esforço e trabalho duro para superar um desafio, completando uma tarefa significativa. Por isso, a música pode contribuir e ajudar nesse processo. Logo, sugere-se:

- Esvaziar a mente. Para isso, é preciso ter concentração;
- Livrar-se das distrações. Para entrar em ***Flow***, é indicada a eliminação, ao máximo, de ruídos e barulhos;
- Planejar e organizar as *playlist* e músicas, conforme os objetivos (*playlist* de estudos, *playlist* para atividades físicas, *playlist* para produtividade, *playlist* para tarefas repetitivas e cotidianas);
- Usar fones de ouvidos ou aparelhos de sons de qualidade;
- Avisar colegas ou pessoas próximas que não poderão conversar por algumas horas;



- Preparar o Cérebro, os ouvidos e o espírito, para dedicar-se, naquele momento, a uma única tarefa, de modo que todo resto possa esperar;
- Começar satisfazendo necessidades básicas, como a ingestão de água ou alimentos, evitando pausas;
- Permita-se, entregue-se na vivência e experiência;
- Repita até se tornar um hábito positivo para sua vida;

Até aqui mencionamos a intervenção positiva, ***Music Flow***. A seguir, veremos o conceito da intervenção nomeada ***Music Mindfulness***.

3 CONCEITO DE MUSIC MINDFULNESS

O ***Music Mindfulness*** tem como conceito essencial ouvir música ou sons com atenção plena, de forma intencional, voluntária, sem julgamento, sem interrupções e sem pressa, momento a momento. Prestar atenção na música não tem a ver exatamente com “a música”, contudo a música ajuda a estar presente de forma mais estável. Assim percebemos que o importante de verdade é o próprio ato de estar presente. Música e presença se juntam num todo contínuo e dinâmico na consciência. O conceito nasce da ideia de aplicar e unir o ***Mindfulness***, ***Mindfull listening*** e a **Música** (BRANDT, 2025).

Music Mindfulness, “ouvir música”, ativamente e com dedicação exclusiva (música em primeiro plano), suspendendo qualquer tipo de juízo, buscando um estado de presença em que a pessoa se conecta **a música, aos sons, a letra, a melodia, ao ritmo, a harmonia, a vibração e a energia**. (BRANDT, 2025).

A criação do ***Music Mindfulness*** fundamentou-se além dos conceitos de ***Mindfulness*** no conceito de ***Mindful Listening*** (Escuta Atenta ou Escuta Plena) que é **ouvir com atenção plena, presença e compaixão, sem julgamentos, interrupções ou pressa**, em vez de apenas “ouvir palavras”. Considerou também o conceito de “***Mindful Eating***”, que mostra como a proposta do ***Mindfulness*** pode se aplicar na alimentação, ou seja, a atenção plena na alimentação para, assim, aproveitar uma refeição de forma mais saudável e saborosa. Assim, como no ***Mindful Eating*** (atenção plena na alimentação) o ***Music Mindfulness*** é a atenção plena na música e no ouvir.

3.1 NÍVEIS DE MUSIC MINDFULNESS

Assim como no ***Mindfulness*** o ***Music Mindfulness*** tem diferentes níveis de profundidade e prática, indo desde a simples percepção até estados de consciência expandida com a música.



3.1.1 Nível Básico – Atenção focada na música ou sons.

Estar consciente do estímulo auditivo musical ou dos sons. É o **primeiro passo**: notar quando a mente se distrai e trazê-la de volta para a música ou sons. Treina o “músculo” da atenção. Exemplo: perceber conscientemente cada detalhe da música, seja ritmo, melodia, volume, tom, letra enquanto ouve, quando a mente vagar, trazer de volta gentilmente.

3.1.2 Nível Intermediário – Consciência aberta

A mente não se fixa em um único estímulo, abrange e observa de forma **ampla e receptiva** tudo o que surge (pensamentos, sentimentos, emoções, reações fisiológicas). Cultiva a **aceitação sem julgamento**. Aqui começamos a desenvolver maior regulação emocional utilizando o **Music Mindfulness**.

3.1.3 Nível Avançado – Integração experiencial / hábito positivo

O **Music Mindfulness** deixa de ser apenas uma prática formal e passa a ser um **modo de viver**. O praticante torna como hábito positivo a atenção plena com a música e com os sons, mesmo em situações cotidianas do dia a dia. Surge a sensação de utilizar a intervenção positiva do **Music Mindfulness** como rotina musical saudável, trazendo **clareza, calma e presença contínua**. Exemplo: ao acordar pela manhã utilizando as músicas com boas vibrações e energia, ou durante as pausas nas tarefas e afazeres.

3.1.4 Nível Transcendental (ou “estado desperto”)

Neste nível, a música auxilia em atingir um estado que transcende a cognição, razão e passa para um estado da alma, espiritual. Ocorre uma sensação de **unidade, compaixão profunda e expansão da consciência**. Não é permanente, mas pode ser alcançado ou cultivado com prática. Contribui no senso de propósito, sentido e despertar existencial. Exemplo: sentir-se totalmente conectado à natureza ou a todas as pessoas, com paz interior plena, ou com um poder supremo, divino, transcendente.

3.1.5 Resumo dos níveis de **Music Mindfulness**:

1. **Foco** → Atenção dirigida na audição musical e dos sons
2. **Abertura** → Consciência ampla em todos os sentidos, além da audição, sem julgamento.
3. **Integração** → **Music Mindfulness** como estilo de vida, hábito positivo.
4. **Transcendência** → utilização do **Music Mindfulness** para alcançar e cultivar estados transcendentes, de unidade e consciência expandida.



Cada nível traz **benefícios progressivos**: O foco está na redução do estresse, equilíbrio emocional, autorregulação, maior bem-estar, elevar níveis de felicidade, florescimento e maior presença nas atividades cotidianas.

Básico: foco e redução de distrações.

Intermediário: mais equilíbrio emocional.

Avançado: maior resiliência e rotinas musicais saudáveis.

Transcendental: sentido, propósito e conexão existencial.

3.2 BENEFÍCIOS DO MUSIC MINDFULNESS

Pelo fato de ser uma proposta inicial, supõe-se que os benefícios apresentados através dos estudos e pesquisas realizadas das práticas de *Mindfulness*, *mindful eating* e *mindful listening* sejam semelhantes e compatíveis às que o **Music Mindfulness** possa proporcionar. Assim, podem ser citadas:

- Treina um novo jeito de ouvir música e os sons;
- Ter mais consciência e cuidado ao escolher o estilo, tipo ou letras de músicas, reduzindo os estímulos que influenciam negativamente;
- O Aumento de controle cognitivo, de consciência emocional, bem-estar e qualidade de vida;
- A melhora na atenção profunda em escutar (escuta atenta, escuta plena)
- Maior atenção profunda em sentir a música e os sons;
- Diminuição da ansiedade, do estresse, da depressão, de adicções e da dor;
- A diminuição das ruminações e dos ressentimentos;
- O gerenciamento de energia corporal, saúde física e curas utilizando a música e os sons
- O aumento da tolerância e a diminuição da reatividade;
- A melhora na tomada de perspectiva, na percepção de sentido e significado;
- Clareza na vibração, frequência, energia e harmonia da música ouvida ou experenciada;
- Maior conexão com o corpo e os sentidos;
- Desenvolvimento de **autocuidado e gratidão**.
- Aumento da **clareza emocional** e da confiança;

3.3 INTERVENÇÃO INDEPENDENTE OU COMPLEMENTAR

O **Music Mindfulness** pode ser considerado uma intervenção independente ou complementar, contribuindo, agregando e potencializando as intervenções de *Mindfulness* já existentes, ao utilizar músicas. Os *Mindfulness-Based Interventions* (MBIs) são:

- *Mindfulness-Based Stress Reduciton* (MBSR);
- *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT);



- *Mindfulness*-Based Relapse Prevention (MBRP);
- *Mindfulness*-Based Based Eating Awareness Training (MB-EST);
- *Mindful Self*-Compassion (MSC);
- *Mindfulness* Based Health Promotion (MBHP);
- *Mind in body* Training;
- *Mindfulness* Training for Primary Care/Living Well.

3.4 DICAS PARA PRATICAR MÚSICA CONSCIENTE:

- **Duração:** de 3 a 5 minutos pelo menos
- **Objetivo:** reconectar corpo, mente, espírito com a música e os sons.
- Escolha uma música ou os sons;
- Respire fundo e **ancore-se no presente**;
- Ouvir a música em primeiro plano, atentamente, sem distrações. Perceber o ato de ouvir como uma experiência completa; ouvir não apenas as palavras, mas o tom, o ritmo, a melodia, a harmonia, a vibração, energia etc.
- Selecionar a música adequada à intenção e ao objetivo proposto;
- Permitir-se diminuir ruídos, distrações e colocar-se em uma posição confortável;
- Fechar os olhos, com o objetivo de aumentar o foco, a concentração e a atenção;
- Controlar a respiração;
- Perceber as sensações, emoções e sentimentos;
- Explorar o máximo todos os sentidos;
- Aceitação sem Julgamento – observar pensamentos e emoções ao ouvir música e os sons sem criticar; sem avaliar, querer sugerir, corrigir ou fazer qualquer juízo;
- Estar totalmente presente no ato de ouvir os sons ou a música,
- Usar o Mecanismo de *Mindfulness* – autorregulação atencional, em possíveis momentos que a mente divague (ciclo 1: a mente se distrai/divaga; 2: reconhecer, tomar consciência; 3: lembrar-se do que e do porquê de estar ouvindo a música; 4: centrar-se na retomada da concentração).

3.5 EXEMPLOS PRÁTICOS DO MUSIC MINDFULNESS:

No *Music Mindfulness*, a pessoa não precisa ter prazer ao ouvir a música, ou ser uma música prazerosa, por exemplo: um apreciador de música clássica que se propõe a ouvir outro estilo musical como: *heavy metal*, *Punk rock*, *rap*, *funk* etc ... (estilos que não lhe são os preferidos, ou que talvez até nem goste) certamente não terá prazer na experiência, é como se desligasse o “prazer” para ter consciência dos estímulos, para somente prestar atenção (escuta atenta, escuta plena) na música. É



conseguir entrar em estado de presença, focar no presente ouvindo a música com curiosa, atenção, consciência e sem julgamento, isto é o **Music Mindfulness**.

Como vimos, foram abordados os conceitos de **Music Flow** e **Music Mindfulness**, completando a terceira intervenção positiva, será apresentado a seguir o conceito de **Music Savoring**.

4 CONCEITO DE MUSIC SAVORING

A essência desta intervenção positiva é ouvir, saborear, contemplar, apreciar, deslumbrar-se, ter prazer, intensificar e prolongar as sensações e experiências preferencialmente positivas com a música e os sons, podendo utilizar a autocompaião e contribuir para relaxar, motivar, inspirar, celebrar, energizar ou espiritualizar. Tem o propósito (a intenção) de estimular ações, atitudes e comportamentos com a finalidade de ampliar o bem-estar, florescimento e os índices de felicidade. O **Music Savoring** pode acontecer de quatro 4 formas: Ao utilizar a música e os sons para agradecer, admirar, encantar e entusiasmar. (BRANDT, 2025).

Music Savoring é tornar-se íntimo dos caminhos do corpo (biologia/reacções), da mente (psicológico/pensamentos), do coração (das emoções/sentimentos) e da alma (espírito/transcendência), utilizando a música. É o uso consciente da música, influenciando os pensamentos, emoções e as atitudes para que gerem, intensifiquem e ou prolonguem o prazer. Aguçando os sentidos. Pode-se praticar o **Music Savoring** para saborear músicas que vão remeter memórias felizes do **passado** (reminiscência) e reexperimentar emoções agradáveis ou positivas relacionadas a ele. **No presente**, durante o momento da música, utilizando a escuta plena e atenção plena, consciente e suspendendo qualquer tipo de julgamento. Ou ao utilizar a música para gerar emoções agradáveis antes mesmo que ocorram os eventos ou circunstâncias **futuras**, por exemplo utilizar a música para planejar, imaginar ou visualizar realizações desejadas.

O **Music Savoring** é a atenção deliberada e consciente diante da experiência do apreciar, saborear, e sentir prazer com a música e os sons, um ato de autocuidado, autocongratulação, autocompaião, pois desenvolve uma relação de gentileza consigo, o aprimoramento das percepções ao permitir sentir emoções positivas, saborear e amplificar, intensificar ou prolongar esse prazer, utilizando a música ou som em determinados momentos do dia. (BRANDT, 2025).

4.1 BENEFÍCIOS DO MUSIC SAVORING

Pessoas que praticam o **Music Savoring** demonstram-se mais otimistas, autoconfiantes, extrovertidas e menos propensas a sentir depressão, culpa, vergonha e stress. Isso porque passam a perceber e ouvir, até nas músicas e sons diferentes e não habituais, o lado positivo de cada uma delas, o que resulta prazer e emoções positivas. É um hábito mental que nos fortalece e aumenta a satisfação na apreciação da música, eleva a resiliência, nos tornando capazes de adotar perspectivas mais



equilibradas e positivas ao longo do dia. Contribui para elevar o bem-estar, o florescimento e a felicidade.

4.2 DICAS PARA PRATICAR O MUSIC SAVORING

- 1) Faça todos os passos do *Music Mindfulness* conforme descritos anteriormente, pois o estado de presença é um dos requisitos para o *Music Savoring*.
- 2) Tire um momento, ou vários no seu dia para praticar a intervenção positiva do “*Music Savoring*”.
- 3) Selecione uma música que você amava no passado, reviva as lembranças positivas, sinta e saboreie cada memória, cada sentimento, cada pensamento e permita prolongar essas experiências que eram do passado agora no presente (reminiscência). Ou escolha uma música para o prazer que você queira ou precise viver no agora (tempo presente). Você pode também optar em escolher uma música que vai te “inspirar”, “motivar”, imaginar conquistas ou realizações no futuro (antecipação);
- 4) Escolha principalmente focar a atenção na audição, também nos outros sentidos (visão, paladar, olfato e tato) para explorar e aumentar a apreciação.
- 5) Aprecie e desfrute a sensação de prazer;
- 6) Pratique o *Music Savoring* de 05 a 10 minutos pelo menos uma vez ao dia.

4.3 EXEMPLOS DE PRÁTICOS DE MUSIC SAVORING:

Você pode colocar um fone de ouvido, ou aumentar o som do aparelho, talvez até fechar os olhos durante o tempo da música (3,4,5 minutos, dependendo o tempo dela), pare tudo o que esteja fazendo, aumente o foco e a concentração e tudo o que tem a fazer é apreciar, saborear e sentir a música ou os sons. Colocar a atenção plena durante a experiência agradável da música. No *Savoring* a música é protagonista, ela é palco, não é bastidor. Não é plano de fundo, por isso o recomendado é parar para ouvir a música e dar 100% de atenção para a música.

Diferente de ouvir música, correndo na esteira, dirigindo o carro, ou fazendo atividades domésticas e ou jardinagem. Nesses exemplos, a música está em segundo plano, para o que você estava fazendo. O mais importante é a corrida, o dirigir, ou os afazeres, do que ouvir a música com atenção plena.

Você pode praticar o *Music Savoring* para relaxar, se acalmar e até mesmo para saborear uma meditação. Assim como você pode estar praticando ao participar de um show ou festival de música, ao ir em uma apresentação de orquestra, ao receber ou fazer uma serenata, ou até mesmo apreciando uma música ao vivo em um pub ou restaurante.



Você pode reviver o **Music Savoring** ao relembrar ou compartilhar uma memória ou lembrança positiva com uma música em específica de uma festa, um evento, uma viagem ou uma experiência, porque isso também traz alegria para você e para os outros que estão ouvindo você contar.

5 SEMELHANÇAS E DIFERENÇAS ENTRE O MUSIC FLOW, O MUSIC MINDFULNESS E MUSIC SAVORING

As semelhanças entre o **Music Flow**, **Music Mindfulness** e do **Music Savoring** estão no fato principalmente de utilizarem os benefícios dos sons e da música para modulação e autorregulação dos estados emocionais, com o objetivo de elevar a satisfação, o bem-estar, florescimento e a felicidade. Todas as práticas ou intervenções têm por objetivo de aumentar o foco e a atenção, trazendo a consciência para o presente.

As principais diferenças estão no tipo de prática e nos objetivos. O **Music Mindfulness** tem como essência a atenção plena na música, o ouvir atento, ouvir pleno, perceber, sem julgamento, de modo ativo, no momento a momento utilizando a intenção, a atenção e a atitude (tríade do **Mindfulness**), sem a finalidade do prazer, pois não é uma atividade com fins hedônicos, é simplesmente abrir a percepção e estar presente e consciência para a música e os sons.

E no **Music Savoring** a finalidade é ter momentos de prazer, é uma ação ativa em um primeiro momento e passiva na maior parte do tempo. As intenções são diferentes. Para entrar no estado de **Music Savoring** um dos critérios importantes é que primeiro você precisa entrar em **Music Mindfulness**, atenção plena (ativa) na música para então poder sentir prazer, degustar, saborear, aumentar e prolongar essas sensações (passivo). Resumindo, para entrar no estado ou praticar a intervenção positiva de **Music Mindfulness** não precisa estar em estado de **Music Savoring**, porém para entrar em estado de **Music Savoring** é necessário estar em **Music Mindfulness**.

O **Music Flow**, por outro lado, usa a música para eliciar e acelerar o estado de **Flow**, de alta performance, de alto engajamento e de excelência. É obrigatório passar pelas 3 condições do **Flow**, que são metas e feedbacks claros, equilíbrio entre a habilidade e o desafio, tendo a sensação de controle.

Ainda é possível incluir outras cinco dimensões, com base em Kamei (2010, p. 70), classificadas por Csikszentmihalyi (1988, 1992, 1993, 1999, 2004) como as características da experiência de **Flow**: 4) concentração profunda; 5) foco temporal no presente; 6) distorção da experiência temporal; 7) perda da autoconsciência reflexiva e transcendência das fronteiras do *self*; 8) A experiência autotélica.

Na teoria da Felicidade de Martin Seligman o **Music Savoring** se enquadraria na Vida prazerosa e o **Music Flow** e **Music Mindfulness** na Vida Engajada e Significativa.



Exemplo de diferença de *Savoring* e *Flow* utilizando a música

Exemplo para facilitar: Em um show, quem está cantando ou tocando ou performando está em estado de *Flow*, porque foram eles que ensaiaram, treinaram por inúmeras horas, de canto de dança, etc, utilizando suas habilidades, talentos e sendo desafiadas, e porque elas estão em atividade. Quem está assistindo, está em *Savoring*, porque estão em passividade, estão tendo uma experiência sensorial prazerosa, de contemplação, apreciativa de desfrutar o momento. No *Flow* precisa estar em ação.

5.1 DIFERENÇA DE MUSIC MINDFULNESS E DO MUSIC FLOW

O *Music Mindfulness* assim como no *Music Savoring* é necessário para entrar em *Music Flow*, mas o *Music Flow* é muito mais que isso. Para você entrar em *Music Flow* não basta só o *Music Mindfulness*, tem outras condições necessárias para conseguir entrar em *Music Flow*.

5.2 DIFERENÇA E SEMELHANÇAS ENTRE MUSICOTERAPIA E AS INTERVENÇÕES POSITIVAS DO MUSIC FLOW MUSIC, DO MUSIC MINDFULNESS E MUSIC SAVORING.

Trarei as explicações para melhor esclarecer as diferenças fundamentais, também as intersecções possíveis entre a **Musicoterapia** e as **Intervenções Positivas Music Flow, Music Mindfulness e Music Savoring**.

A **Musicoterapia** é uma prática reconhecida na área da saúde que utiliza **experiências musicais estruturadas**: como ouvir, cantar, improvisar, compor ou mover o corpo ao som; com o objetivo de promover mudanças terapêuticas, ou seja, é um tipo de terapia¹ baseada em teorias da música, neurociência e psicoterapia. A Musicoterapia entende que a música acessa regiões profundas de emoção, memória e regulação fisiológica. Por isso, ela é utilizada para: reduzir ansiedade e estresse, estimular cognição, melhorar habilidades sociais, facilitar expressão emocional, promover reabilitação física e emocional.

A Musicoterapia é aplicada por **musicoterapeutas formados**, em contextos como hospitais, escolas, clínicas, instituições de reabilitação e programas de saúde mental. Mais do que trabalhar o “bem-estar”, a musicoterapia visa **tratar, integrar, regular e reabilitar**; sempre com foco clínico. Para Corte e Neto (2009), ela é o mais profundo medicamento não químico. A musicoterapia é o mais essencial dos processos terapêuticos, porque faz o indivíduo colocar-se na posição de maestro de sua própria vida e da vida de muitas outras pessoas.

As **Intervenções Positivas Music Flow, Music Mindfulness e Music Savoring**, tem como principais objetivos prevenir, promover e **aumentar o bem-estar**, fortalecer **emoções positivas** e ampliar a percepção de sentido e engajamento na vida através dos estados positivos de *Flow*,

¹ Terapia é um processo estruturado de cuidado, guiado por um profissional capacitado, que tem como objetivo promover alívio do sofrimento, melhora emocional, reorganização de pensamentos e comportamentos, e fortalecimento de recursos internos da pessoa.



Mindfulness e Savoring.

Enquanto a musicoterapia se concentra na música como instrumento terapêutico, as **intervenções positivas Music Flow, Music Mindfulness e Music Savoring** constituem um conjunto de práticas elaboradas a partir das intervenções da **Psicologia Positiva**. Essas práticas podem ser amplamente utilizadas em treinamentos, programas de bem-estar, educação, organizações, mentoria, psicoterapia e coaching.

5.3 COMPARANDO AS ABORDAGENS

Embora ambas promovam bem-estar, suas diferenças são marcantes. A tabela abaixo sintetiza essas distinções:

Tabela 1

Aspecto	Musicoterapia	Intervenções Positivas <i>Music Flow</i> , <i>Music Mindfulness</i> e <i>Music Savoring</i>
Origem	Terapias musicais e neurociência	Psicologia Positiva e música
Propósito principal	Tratamento e regulação emocional	Promoção de bem-estar e florescimento através da música
Profissional	Musicoterapeuta formado	Psicólogo positivo, mentor, coach, educador
Ferramenta principal	Música e experiências sonoras	Música, estado de <i>Flow</i> , estado de <i>Mindfulness</i> e <i>Savoring</i>
Campo de atuação	Clínico, hospitalar, educativo	Vida pessoal, coaching, esporte, educação, liderança, organizações
Natureza	Terapêutica ou reabilitativa	Preventiva, desenvolvimental e promotora de bem-estar, florescimento e felicidade

Fonte: Autores.

5.4 ONDE AS ABORDAGENS SE ENCONTRAM?

A Musicoterapia e as Intervenções Positivas **Music Flow, Music Mindfulness e Music Savoring** caminham em trilhas diferentes, mas complementares: A primeira oferece um **caminho clínico e sensorial**, guiado pela música como agente terapêutico. A segunda oferece um **caminho de crescimento psicológico**, promovendo bem-estar, aumento de engajamento, do estado de *Flow*, da atenção plena, *Savoring*, otimismo, estimula as emoções positivas e fortalecer conexões sociais. Ambas contribuem para o florescer humano, cada uma à sua maneira.

5.5 USO INCORRETO DAS INTERVENÇÕES POSITIVAS MUSIC FLOW, MUSIC MINDFULNESS E DO MUSIC SAVORING.

Seguem alguns exemplos que podem ser prejudiciais ou contraindicados, relacionados ao mau uso do **Music Flow, Music Mindfulness e do Music Savoring**:

- Utilizar volumes inadequados, que possam agredir o sistema auditivo (muito alto), ou não audíveis (volume muito baixo), comprometendo a experiência e a prática;



- Escolher músicas que não condizem com a “intenção” e com o objetivo proposto para praticá-lo.
- Ter interferência de ruídos ou barulhos que tirem a atenção e gerem distrações (internas ou externas);
- Haver músicas com letras e mensagens tóxicas ou destrutivas (direta ou indiretamente);
- Ter desarmonia, desafinações ou dissonâncias que atrapalham a prática, são contraindicadas;
- Haver músicas com frequências e ritmos alucinógenos negativos, que piorem o estado emocional, físico e espiritual;
- Ter excessos, ou seja, o tempo de prática do ***Music Flow, Music Mindfulness ou do Music Savoring*** devem ser moderados, adequados e equilibrados sem exageros.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para concluir este artigo, é importante ressaltar que essas três intervenções positivas, o ***Music Flow, Music Mindfulness ou do Music Savoring***, são práticas simples, treináveis, que exigem um esforço pequeno, e é acessível para todos os públicos e idade, inclusive oferecem benefícios e efeitos duradouros e relevantes.

Elevar o nível é despertar, estar presente e treinar a forma de ouvir música e os sons. Isso pode se tornar um hábito saudável e positivo. O ***Music Flow, Music Mindfulness ou do Music Savoring*** não é somente uma experiência musical, mas sim uma experiência de bem-estar.



REFERÊNCIAS

ALVES, Andrea Moraes. Gerações em perspectiva: os sentidos da sexualidade na velhice e na vida adulta. In: Corpo, envelhecimento e felicidade. GOLDENBERG, Mirian. Rio de Janeiro, Civilização Brasileira: 2016. P.159- P.179.

ALVES, Wilson Antunes et. al. Influência da prática musical em habilidades do processamento auditivo central: uma revisão sistemática (pág. 364- 375, 2018). Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/view/35602>>. Acesso em 07 jul. 2020.

ARAÚJO, Celinnayra. SILVA, Bianca; SEQUEIRA, Jorge. A relação da música com a neurociência e o seu efeito no cérebro sobre as emoções. Caderno de Ciências Biológicas e da Saúde. Boa Vista, n.1, 2014 Disponível em: <<http://200.230.184.11/ojs/index>> Acesso em: 10 out. 2014.

ARAÚJO, ROSANE.CARDOSO. Pesquisas em cognição e música no Brasil: algumas possibilidades discursivas. Revista do programa de Pós-Graduação em Música da Universidade de Brasília. Ano IV, v1, dez. 2010.

ANCHOR, Shawn. O Jeito Harvard de Ser Feliz: O curso mais concorrido da melhor universidade do mundo. São Paulo: Editora Benvirá, 2012.

BEN-SHAHAR, Tal. Seja mais feliz, aconteça o que acontecer: Como cultivar a esperança e o propósito em tempos difíceis. Principium, 2022.

BOAVENTURA, E. M. Metodologia da Pesquisa: monografia, dissertação e tese. São Paulo: Atlas, 2004.

BRYANT, Fred B.; VEROFF, Joseph. Savoring: A new model of positive experience. Psychology Press, 2017.

CSIKSZENTMIHALYI, M. Beyond bored omandanxiety. São Francisco: Jossey-Bass, 1975b.

_____. FLOW. A Psicologia do alto desempenho e da felicidade. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020.

_____. A psicologia da felicidade. São Paulo: Saraiva, 1992.

COUTO, Hélio. Ressonância Harmônica: Você cria sua própria realidade. 1. ed. Curitiba: Publicação do Autor, 2012

DIENER, E. Subjective well-being. Psychol Bull 92: 410-33, 1984.

FREDRICKSON, B. L. Positive emoticons. The broaden-and-build theory of positive emoticons (In: Phil. Trans. Royal Society London. 2004, P.1368- P.1377)

GARDNER, Howard. Frames of mind: The theory of multiple intelligences. Basic books, 2011.

HANH, Thich Nhat; HOA, Mobi Quynh. The miracle of being awake. Buddhist Publication Society, 1976.

JOSEPH, S. The person-centred approach to coaching. In: COX, E., BACHKIROVA, T., CLUTTERBUCK, D. (Orgs.), The complete handbook of coaching. 2. ed. London, England: Sage, 2014. p. 68-79.



KABAT-ZINN, Jon & WILLIAMS MARK. J Mindfulness: Diversas Perspectivas sobre seu Significado, Origens e Aplicações. Londres, 2013. 1^a edição, editora Routledge.

KAMEI, H. Flow: O que é isso? Um estudo psicológico sobre experiências ótimas de fluxo na consciência, sob a perspectiva da psicologia positiva. São Paulo, 2010. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo.

_____. Flow e psicologia positiva: estado de fluxo, motivação e desempenho. Goiania, IBC, 2016.

KAUFFMAN, C.; BONIWELL, I.; SILBERMANN, J. The positive psychology of executive coaching. In: COX, T. E.; BACHKIROVA, T.; CLUTTERBUCK, D. (Orgs.). The complete handbook of coaching. London: Sage, 2014.

KRISTELLER, Jean L.; JORDAN, Kevin D. Mindful eating: Connecting with the wise self, the spiritual self. Frontiers in Psychology, v. 9, p. 1271, 2018.

LOZANOV, Georgi. SUGGESTOPEDIA - DESUGGESTIVE TEACHING - Communicative Method on the Level of the Hidden Reserves of the Mind. Viena, 2006.

LYUBOMIRSKY, Sonja. CIENCIA DA FELICIDADE, A: COMO ATINGIR A FELICIDADE REAL E DURADOURA. Elsevier Brazil, 2008.

MUSZKAT, Mauro. Música, neurociência e desenvolvimento humano. In: JORDÃO, Gisele et al. A música na Escola. São Paulo, Ministério da Cultura/ Vale, 2012.

NETO, C.C; SANTOS, J.R; PELISSON, M.A; FERNANDES, J.N. Cognição musical –Um estudo comparativo. Cadernos do colóquio. v.10, n.2, 2009 Disponível em <<http://www.seer.unirio.br/index.php/colloquio/article/view/559>> Acesso em 15 de Outubro de 2014.

NIEMIEC, M. Ryan. Intervenções com forças de caráter. Vida integral: SP, 2019.

NORTH, Adrian; HARGREAVES, David. The social and applied psychology of music. OUP Oxford, 2008.

OCTAVIANO, Carolina. Laboratório de Estudos Avançados em Jornalismo da Unicamp. Disponível em <http://www.labjor.unicamp.br/>, acesso em 07 de julho de 2020.

PAIS-RIBEIRO, JL Validação transcultural da escala de felicidade subjetiva de Lyubomirsky e Lepper. Psicologia, Saúde e Doenças [em linea]. 2012, 13(2), 157-168 [fecha de Consulta 3 de fevereiro de 2022]. ISSN: 1645-0086. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36225171003>

PERREZ, Meinrad & Baumann, Urs (2005). Lehrbuch klinische Psychologie - Psychotherapie. Bern: Huber, 3.

PRODANOV. Cleber; FREITAS, Ernani Cesar de. Metodologia do trabalho científico: Métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

SELIGMAN, M. Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2 ed. 2019.

SELIGMAN, M. Florescer: Uma nova compreensão da Felicidade e Bem-Estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2 ed. 2019.



_____. Building human strength: psychology's forgotten mission. APA Monitor. V. 29, n. 1, jan. 1998a. Disponível em: www.apa.org/monitor/jan98/pres.htm.

SILVA, Narbal et al. Felicidade, Espiritualidade e Prosperidade nas Organizações: das ideias às práticas fundamentais. Vetor Editora, 2022.

SIN, Nancy L.; LYUBOMIRSKY, Sonja. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. Journal of clinical psychology, v. 65, n. 5, p. 467-487, 2009.

YAMAGAMI, Cristina; ACHOR, Shawn. Por Trás da Felicidade. Saraiva Educação SA, 2020.

