

MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE MUZICĂ BUCUREȘTI

Teză de doctorat

Doctorand:

Mihai Alexandru Bădiță

Conducător de doctorat:

Prof. univ. dr. Olguța Lupu

2022

MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE MUZICĂ BUCUREȘTI

**Ergonomia muzicală și particularități ale acesteia
în repertoriul clarinetului**

Doctorand:

Mihai Alexandru Bădiță

Conducător de doctorat:

Prof. univ. dr. Olguța Lupu

2022

Cuprins

1. Studiul – pregătirea zilnică în vederea dobândirii performanțelor muzicale...5	
1.2 Calitatea interpretării muzicale, un obiectiv esențial al studiului6	
1.3 Anxietate și bariere emoționale7	
2. Aspecte de ergonomie muzicală în abordarea repertoriului în calitate de membru al unor ansambluri camerale sau orchestrale8	
2.1 Elemente organizatorice în pregătirea unui program de muzică de cameră9	
2.2 Aspecte de ergonomie muzicală specifice poziției de membru al unui ansamblu orchestral.....10	
3. Aspecte de ergonomie muzicală în abordarea repertoriului ca solist.....11	
3.1 Aspecte generale.....11	
3.2 Memoria (procesul de memorare).....12	
Bibliografie15	

1. Studiul – pregătirea zilnică în vederea dobândirii performanțelor muzicale

Dacă ar fi să număr orele pe care le petrec studiind fără o noțiune clară a procesului de studiu și a importanței acestuia în dezvoltarea mea ca muzician profesionist, aş ajunge la mii de ore. O mare parte din viața mea de student și cercetător a fost petrecută în ceața muncii zilnice în vederea performanței.

Este bine cunoscut în comunitatea artiștilor instrumentiști (și nu numai) faptul că procesul de studiu este fundația de la care pornește totul în dezvoltarea artistică. Fără o înțelegere deplină a acestuia, riscăm să cădem în capcana unei munci ineficiente, neproductive și neperformante. Procesul de studiu stă la baza transformării artistice care îl determină pe tânărul artist să performeze la cel mai înalt nivel posibil și să exceleze în dezvoltarea unei atitudini artistice excepționale. De la dezvoltarea abilităților tehnice și stăpânirea de noi deprinderi, până la memorare, interpretare și expresivitate, aceste calități necesare muzicianului profesionist se formează și se consolidează prin procesul riguros și organizat al studiului zilnic.

Pornind de la ideea de bază că trebuie să înțelegem procesele prin care trecem pentru a reuși în interpretarea muzicală, cred că soluția este definirea clară a acestor aspecte.

1.1. Definirea procesului de studiu

"Deși milioane de oameni învață să cânte la un instrument muzical, relativ puțini sunt cei care ating standardele de excelență pe care le numim performanță de elită."

În cartea sa, *The practice of performance*, John Rink susține că, deși publicul larg preferă să atribuie performanțele muzicale remarcabile ale marilor interpreți unor "daruri" sau talente înnăscute moștenite, adevărul este, în opinia sa, diferit. Rink definește studiul ca fiind un proces științific bine intenționat, prin care, dacă sunt urmate ideile de bază în dezvoltarea abilităților de tehnică muzicală, putem obține performanțe muzicale.

"Noi definim studiul deliberat ca fiind o activitate foarte bine structurată care urmărește scopul explicit de a ne dezvolta aspectele definiției ale performanței. Prin intermediul studiului deliberat, performanța este atent monitorizată pentru a identifica anumite lacune și a stabili strategii pentru a le gestiona. Interpretării de elită caută să îmbunătățească cantitatea și rezultatul

activităților de studiu la fiecare nivel de dezvoltare, sub rezerva a trei constrângeri majore: constrângeri de resurse, constrângeri motivaționale și constrângeri de intensitate optimă."

Sunt de acord că, prin acest proces clar și organizat de studiu, putem obține performanțe muzicale excepționale, iar locul de frunte nu este rezervat doar celor despre care se afirmă că au abilități muzicale native excepționale. Rink consideră că două dintre calitățile muzicale pe care unii le consideră native, intonația absolută și memoria muzicală, sunt de fapt abilități învățate prin practică de-a lungul timpului. Ca argument, Rink indică mai multe studii (Sloboda 1985; Ericsson et al. 1993; Takeuchi și Hulse 1993) care susțin că auzul absolut - capacitatea de a numi sunete izolate - este o abilitate dobândită și nu nativă. Aceste studii arată că muzicienii cu auz absolut au tendința de a răspunde mai corect atunci când sunetele care trebuie identificate sunt redade de instrumente personale decât de alte generatoare de sunet. Acest lucru indică faptul că auzul absolut este mai degrabă o abilitate dobândită decât una nativă.

1.2. Calitatea interpretării muzicale, un obiectiv esențial al studiului

Excelența în muzică nu se întâmplă instantaneu, atunci când urcăm pe scenă și începem să cântăm. Este ceva ce necesită practică și pregătire. Performanța și excelența în actul de interpretare sunt, de fapt, rezultatul final al pregătirii zilnice. În cadrul sesiunii de studiu, atitudinea cu care tratăm și nivelul de atenție pe care îl acordăm elementelor pe care le studiem pentru a fi interpretate pe scenă ne transformă în muzicieni profesioniști.

"Mai întâi ne construim obiceiurile și apoi obiceiurile ne construiesc pe noi". - John Dryden, poet

În cartea sa, G. Klickstein ne oferă șapte „Habitudini de excelență” :

1. Ușurință în execuție;
2. Expresivitate;
3. Precizia;
4. Vitalitate ritmică;
5. Calitatea sunetului;
6. Concentrare maximă, fără distrageri;

Personal, aș adăuga:

7. Sănătate fizică optimă;

8. Minte deschisă și pozitivă;

9. Pofta de viață și de a face noi conexiuni sociale.

1.3. Anxietate și bariere emoționale

Anxietatea este răspunsul natural al creierului la orice lucru pe care îl percepe ca o amenințare, iar reacția ajută organismul să ia măsurile de protecție necesare în cazul apariției unui pericol.

"Este normal ca din când în când să ne simțim anxioși în legătură cu situațiile sau provocările pe care le întâlnim în viața de zi cu zi. Nu de puține ori, grijile ne motivează să fim mai performanți sau să fim mai perseverenți în urmărirea obiectivelor noastre.", spune psihologul Aurora Frunză.

Atunci când încercăm să traversăm strada, de exemplu, iar traficul este intens, ne confruntăm cu o situație mai riscantă pentru sănătatea noastră decât atunci când ne plimbăm liniștiți prin sufrageria propriei case. Acasă nu avem niciun motiv să fim anxioși, dar atunci când încercăm să traversăm strada ne supunem corpul la o posibilă amenințare, iar efectele anxietății încep să se vadă: devenim atenți și precauți, pulsul se accelerează, iar tensiunea arterială crește, toate acestea pentru ca organismul nostru să aibă resursele de energie de care are nevoie pentru a evita traficul și a traversa strada în siguranță.

În același mod reacționează corpul atunci când părăsim sala de studiu și urcăm pe scenă: „Cea mai importantă contribuție psihologică la apariția anxietății de performanță este îngrijorarea sau teama interpretului față de rezultatul performanței: adică gândurile interpretului devin concentrate pe un rezultat negativ sau pe un eșec imaginat.” - Psihologul D. Curtis.

Anxietatea de performanță este o stare emoțională pe care fiecare interpret, mai mult sau mai puțin, a experimentat-o în viața sa de muzician.

Această stare emoțională este caracterizată de o îngrijorare crescândă, pe măsură ce se apropie momentul în care muzicianul urcă pe scenă, cu privire la modul în care va putea atinge un nivel adecvat de performanță artistică; o stare de îndoială pune stăpânire pe gândurile interpretului, iar panica care începe să se instaleze în minte alterează încrederea în propriile abilități.

Există mai multe motive pentru care anxietatea reușește să îngreuneze realizarea performanței dorite, iar aceasta poate apărea înainte, în timpul și după spectacol.

Înainte de spectacolul de pe scenă se pot observa diverse efecte ale anxietății, cum ar fi: depresie/somnolență/laxism, îngrijorări sau gânduri distorsionate, evitarea studiului, studiu obsesiv, dureri de cap, insomnie etc.

Majoritatea oamenilor recunosc efectele fizice ale stresului de performanță. De la mâini reci și încheștate la un puls accelerat și până la o gură uscată, aceste reacții pot parcurge întregul corp al unui interpret. Muzicienii pot experimenta, de asemenea, tensiune musculară, adesea la nivelul gâtului și al umerilor. Alții transpiră abundent. Mulți experimentează nervozitate, iar pentru câțiva, efectul de "fluturi în stomac" este atât de pronunțat încât vomită în culise. Per total, efectele fizice nu creează un sentiment de siguranță tehnică."

2. Aspecte de ergonomie muzicală în abordarea repertoriului în calitate de membru al unor ansambluri camerale sau orchestrale

În acest capitol aș dori să punctez câteva idei care se referă la aspectul interpretativ din perspectiva domeniului ergonomiei muzicale asupra atitudinii tehnice și expresive ca membru al ansamblurilor camerale și orchestrale.

Ideea este de a conecta aceste aspecte ergonomice cu celelalte subiecte abordate în lucrările anterioare, fără de care cercetarea temei principale nu va avea sensul unei construcții logice unitare.

Voi prezenta, de asemenea, câteva idei și experiențe personale, precum și informații acumulate și învățate din alte surse care m-au ajutat sau care, într-un mod general valabil, contribuie la obținerea performanței muzicale dorite prin intermediul domeniului ergonomiei muzicale ca membru al ansamblurilor camerale și/sau orchestrale.

În calitate de membru activ al mai multor ansambluri camerale, am acumulat destul de multă experiență în acest domeniu. Astfel, am reușit să dobândesc anumite idei și principii muzicale, atât tehnice, cât și interpretative.

Mi-am dat seama că aceste informații acumulate sunt strâns legate de domeniul pe care îl cercetez: ergonomia muzicală; și sunt în concordanță cu ideea de bază de a ușura drumul anevoios către performanța artistică.

Fie că informațiile au provenit din interacțiunea cu profesorii sau din literatura de specialitate, fie că le-am cules personal în timpul experiențelor mele în ansambluri camerale, ideea

principală este că ergonomia muzicală are aplicabilitate directă la toate aspectele dezvoltării artistice pentru tânărul muzician care dorește să obțină anumite performanțe instrumentale.

2.1 Elemente organizatorice în pregătirea unui program de muzică de cameră

Lucrările de muzică de cameră pe care doream să le interpretez pe scenă erau deja stabilite în mintea mea (cvintet pentru clarinet de Wolfgang Amadeus Mozart, cvintet pentru clarinet de Carl Maria von Weber), dar, există întotdeauna câteva detalii importante pe care trebuie să le asigur înainte de a decide repertoriul.

Deși următoarele recomandări pot fi de domeniul truismelor din punctul de vedere al unui muzician profesionist, continui să revin asupra lor din cauza faptului că majoritatea tinerilor muzicieni nu sunt educați și în direcția unei abilități cvasi-întreprinzătoare. Competența organizatorică (managerială) este o activitate hibridă care implică idei de estetică, management, probleme sociale și se bazează pe un schimb reciproc de expertiză și experiență în domeniu.

Mai sus am folosit termenul „cuasi-antreprenorială” datorită faptului că antreprenoriatul în domeniul muzical este un domeniu în sine care necesită o privire de ansamblu. Nu vreau să intru în detalii amănunțite despre acest domeniu, dar vreau să subliniez faptul că muzicianul de astăzi are nevoie de o minimă înțelegere a procesului de formare, organizare și coordonare a unui ansamblu cameral prin prisma antreprenoriatului; în același timp, sunt necesare informații despre organizare, gestionarea relațiilor intercolegiale și gestionarea ideii de eveniment muzical.

Un muzician care dorește să înființeze un ansamblu cameral trebuie să-și asume rolul de manager, administrator și chiar de lider. "Pettigrew (1979) definește un antreprenor ca fiind orice persoană care își asumă responsabilitatea principală pentru mobilizarea oamenilor și a altor resurse pentru a iniția, a oferi un scop, a construi și a gestiona o nouă organizație (p. 573)."

- 1.Existența unor colegi dispuși să se joace cu el;
- 2.Numărul de muzicieni necesar pentru a aborda repertoriul;
- 3.Publicul vizat - Repertoriu relevant și adecvat pentru public;
- 4.Nivelul de pregătire (tehnic și emoțional) al colegilor pentru a aborda repertoriul dorit;
- 5.Disponibilitatea fizică de a participa la programul de lucru/repetiții;
- 6.Timpul necesar pentru pregătirea repertoriului;

7. Remunerarea/recompensarea;

Un pas important în alegerea repertoriului muzical pe care doream să îl prezint pe scenă a fost acela de a-mi evalua "resursele" din punct de vedere logistic.

2.2 Elemente fundamentale ale unei bune performanțe într-un ansamblu muzical

Pe baza cercetărilor autorilor menționați în capitolul anterior, cred că pot rezuma în patru categorii, tehnici și abilități pe care trebuie să le stăpânim și să le dezvoltăm. Aceste tehnici și abilități le aplic la rândul meu pentru a-mi facilita adaptarea și performanța în ansamblu.

Sunt sigur că multe dintre acestea sunt deja cunoscute și practicate, dar simt nevoia unei concretizări clare a importanței practicării lor în dezvoltarea performanței fiecărui muzician.

Merită menționat faptul că aspectele luate în considerare mai jos trebuie pregătite și asimilate înainte de actul de formare a ansamblului (nu doar în timpul) și de angajare în actul muzical de grup, deoarece ele reprezintă baza de la care se pornește în pregătirea pentru performanța muzicală de ansamblu.

1. Pregătiri administrative
2. Comportamentul adecvat - atitudinea profesionistă
3. Pregătirea muzicală (practică individuală)
4. Sociabilitate

2.3. Aspecte de ergonomie muzicală specifice poziției de membru al unui ansamblu orchestral

Pentru majoritatea instrumentiștilor care studiază muzica clasică, obiectivul principal este acela de a deveni instrumentiști profesioniști de orchestră. Motivul principal este stabilitatea locului de muncă, un salariu bun și, mai presus de toate, șansa de a cânta destul de regulat cu muzicieni excepționali. Aparent, tot ce trebuie să faci un membru al unei orchestre este să studieze (să fie pregătit), să se prezinte la repetiții și să cânte cu pricepere și pasiune în concertele programate.

În același timp, singura modalitate pentru un instrumentist începător de a câștiga un post într-o orchestră profesionistă este să dea o audiție pentru acest post. Este destul de dificil să câștigi o astfel de poziție, așa că drumul spre atingerea obiectivului tău este lung, anevoios și plin de îndoieli

care pot apărea în urma unor audiții eșuate. De multe ori, o audiție eșuată crește riscul ca muzicianul să se îndrepte spre renunțarea la o carieră în muzică. Este important ca muzicianul, în mijlocul acestui proces dificil, să evite să se descurajeze, limitându-se doar la un anumit număr de orchestre, în condițiile în care oportunitățile de a face parte dintr-o orchestră sunt disponibile peste tot în lume.

Există câteva calități muzicale pe care le-am identificat ca fiind cruciale pentru a avea o carieră de succes într-o orchestră:

- Un nivel ridicat de performanță instrumentală;
- Un repertoriu orchestral variat și cuprinzător;
- Capacitatea de a controla subtil tempo-ul, dinamica și frazarea muzicală;
- citire la vedere (inclusiv transpoziție);
- capacitatea de a colabora.

3. Aspecte de ergonomie muzicală în abordarea repertoriului ca solist

3.1. Aspecte generale

La o simplă căutare online pe tema caracteristicilor muzicale ale abordării solistului apare un volum care a stârnit un mare interes, referitor la modul în care tinerii muzicieni sunt formați pentru a urma o carieră de solist (virtuoz) și ce presupune acest parcurs. În cartea sa *Producing Excellence: The Making of Virtuoso*, Izabela Wagner explorează subiectul, iar rezultatele acestei investigații sunt foarte revelatoare.

Nu există o cale sigură de a deveni un virtuoz, dar există o particularitate care poate ușura procesul: să te naști într-o familie de muzicieni, dar chiar și așa șansele sunt mici", este una dintre afirmațiile autorului. În cercetările sale, autoarea Izabela Wagner a intervievat 100 de muzicieni prodigioși, iar ceea ce a descoperit poate fi spus cel mai clar în cuvintele unui fost solist intervievat: "La fiecare zece elevi, unul va încerca să se sinucidă, unul va deveni bolnav psihic, doi vor deveni alcoolici, doi vor trânti ușile și vor arunca viori pe fereastră, trei vor lucra ca violoniști și poate unul va deveni solist".

Așa cum am menționat mai sus, informațiile dezvăluite în această cercetare arată o latură sumbră a unei cariere, un drum anevoios pentru a ne îndeplini dorința de a deveni soliști de succes.

Dar, așa cum mi-au arătat atât experiențele personale, cât și cele ale multor alți colegi, drumul anevoios și problemele care apar pe parcurs pot fi evitate. Studiul atent și organizarea corespunzătoare, colaborarea strânsă cu profesori și colegi muzicieni experimentați, determinarea, răbdarea și o atenție deosebită acordată sănătății fizice și psihice pot fi câteva dintre aspectele care ne vor ajuta să acumulăm experiențele necesare pentru a cânta pe scenă în calitate de solist.

3.2 Competențe tehnice și expresive în plus față de rolul de solist

Deși calitățile și abilitățile unui muzician instrumentist sunt adesea similare, indiferent dacă faceți parte dintr-o orchestră sau dintr-un ansamblu de cameră, rolul de solist reclamă anumite calități ca fiind definitorii pentru a fi considerat cu adevărat solistic. Mulți muzicieni au posibilitatea de a cânta ca soliști în fața unei orchestre sau de a susține recitaluri solo (sau cu acompaniament), dar acest lucru nu înseamnă că posedă caracteristicile necesare pentru a fi tratați ca atare (a nu se confunda cu o carieră de solist - job). A fi solist înseamnă a avea abilități specifice și a le stăpâni cu excelență în fiecare apariție scenică.

Dintre aceste aptitudini cred că următoarele sunt cele mai importante:

- Competențe organizatorice (sesiuni de studiu - pregătire bine organizate);
- Detașare și control emoțional deplin;
- Memoria (procesul de memorare);
- Calități expresive, autenticitate în actul solistic.

3.3. Memoria (procesul de memorare)

Este important să menționăm și acțiunea de memorare a lucrării. Deși nu am specificat acest aspect la începutul ciclului de studiu, el trebuie urmărit încă de la început pentru a lua măsurile corecte și necesare pentru a memora lucrarea muzicală. În calitate de solist, nu pot să subliniez îndeajuns de mult faptul că interpretarea din memorie este OBLIGATORIE (cu excepția repertoriului modern/contemporan), este o abilitate specifică poziției de solist, iar muzica exprimată în acest mod atinge o cu totul altă valoare expresivă.

Memorizarea este un proces complex care necesită o atenție deosebită și o practică constantă. Dezvoltarea unor abilități optime de memorare poate fi foarte solicitantă. Pe lângă faptul că trebuie

să memoreze sute, poate mii de note și structuri muzicale, interpretul trebuie să le rețină și să le interpreteze corect într-o situație adesea stresantă în fața unui public. Adesea, interpretul petrece mult timp repetând la nesfârșit fragmente muzicale în speranța că acestea vor rămâne în minte și apoi vor putea fi redată cât mai exact posibil. Însă acest proces nu oferă certitudinea necesară. Deși fragmentele muzicale pot rămâne ancorate în minte prin repetarea continuă, prin acest proces cea mai mare parte a interpretării este preluată de memoria musculară. Bineînțeles, și aceasta este o acțiune întreprinsă de creier, dar este direcționată în mod specific către aparatul muscular (sistemul nervos central, împreună cu sistemul nervos vegetativ (SNV), deține controlul neuroendocrin asupra corpului, posedând o dublă calitate de control involuntar și voluntar) și nu către conștientizarea a ceea ce urmează a fi memorat.

Memoria musculară este o formă de memorie procedurală care implică întărirea unei sarcini motorii specifice prin repetiție. Memoria procedurală este un tip de memorie implicită (inconștientă, parte a memoriei pe termen lung) care ajută la îndeplinirea anumitor tipuri de sarcini fără conștientizarea conștientă a experiențelor anterioare. Memoria procedurală conduce acțiunile pe care le întreprindem, dar ea rezidă sub nivelul de conștientizare.

Conștiința include conștientizarea propriilor gânduri, amintiri, sentimente și senzații unice. În esență, conștiința se referă la conștientizarea sinelui și a universului înconjurător, această conștientizare este subiectivă și unică.

3.4. Autenticitate/originalitate în actul solo

Publicul de astăzi este expus la un număr mare și variat de interpretări muzicale prin intermediul muzicii înregistrate. În ultimele decenii, tehnologia a deschis ușa unei expansiuni rapide a acestui factor și pare puțin probabil să se oprească prea curând. Acest fenomen a dus la proliferarea și diversificarea actului interpretativ-expresiv și la o preocupare reînnoită în rândul soliștilor de a oferi o interpretare autentică și o viziune originală și atractivă a actului artistic. Deși este imposibil să plagiezi un spectacol solo, chiar și propriul spectacol, nu există două spectacole care să fie complet identice.

Cât de sensibili sunt ascultătorii la microvariațiile din interpretarea solistică și cât de bine le înțeleg aceștia? O serie de studii au arătat că, în condiții controlate, ascultătorii pot detecta

schimbări foarte mici de sincronizare, de ordinul a 30 până la 50 de milisecunde, iar alte studii au arătat că ascultătorii sunt la fel de sensibili la schimbările de intensitate și înălțime."

Autenticitatea în actul artistic este un act mai cuprinzător decât transmiterea a ceea ce "vrei să spui" printr-o interpretare asumată. G. Klickstein sugerează că o viziune autentică este caracterizată de specificitatea actului artistic, de cât de realist și altruist este conținutul și de modul în care exprimăm conținutul muzical. Ideile vagi, în schimb, dispar ca prin ceață.

Deși acest aspect, autenticitatea în muzică, este dezbătut și oarecum controversat în domeniul interpretării muzicale, mă voi referi doar la două aspecte care ar contribui la dezvoltarea interpretativă a rolului de solist:

1. Fidelitatea în redarea operei muzicale în conformitate cu indicațiile decisive ale compozitorului;

2. Creativitatea, libertatea asumată în elaborarea unei interpretări autentice, originale a unei lucrări muzicale.

Bibliografie

- **Anexa nr.2** la ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr.5913 /12.XI.2009
- **Barry, Nancy H.; Hallam, Susan**, „Practice”, în *The Science & Psychology of Music Performance*, ed. Richard Parncutt, Gary Mcpherson, Oxford University Press, 2002
- **Bangert Marc, Wiedemann Anna, Jabusch Hans-Christian**, „Effects of variability of practice in music: a pilot study on fast goal-directed movements in pianists”, *Frontiers in Human Neuroscience*, vol. 8, 2014, <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fnhum.2014.00598> DOI=10.3389/fnhum.2014.00598 ISSN=1662-5161
- **Brandfonbrener, AG.**, „History of playing-related pain in 330 university freshman music students”, in *Medical Problems of Performing Art*, vol. 24(1), 2009, p. 30-36
- **Cartwright, Phillip and Swearing, Kadeshah**, „Application and Performance Effectiveness in Musical Ensembles.”, *New Leadership in Strategy and Communication, First Edition*, Ed. Pfefferman, Springer, Forthcoming, 2019, https://www.researchgate.net/publication/334390529_Application_and_Performance_Effectiveness_in_Musical_Ensembles
- **Clarke, Eric**, „Listening to performance”, în *Musical Performance_A Guide to Understanding*, ed. J. Rink, Cambridge University Press 2002
- **Clark, Mark Ross**, *Singing, Acting, and Movement in Opera*, Bloomington: Indiana University Press, 2002
- **Cotter-Lockard - Katzenbach, Dorianne**, „Chamber Music Coaching Strategies and Rehearsal Techniques That Enable Collaboration”, Dissertation thesis; PhD Advisor: Valerie Malhotra Bentz feb.2012, DOI: [10.13140/RG.2.1.4920.0886](https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4920.0886)
- **Davies, Stephen**, „Authenticity in Musical Performance”, *British Journal of Aesthetics*, 1987, 27. 10.1093/bjaesthetics/27.1.39
- **Davies, Stephen**, *Themes in the Philosophy of Music*, Clarendon Press, 2003
- **Finckel, David and Han, Wu**, Blog, „An open letter: prepare for your chamber coaching”, 6 ianuarie 2010, <https://artistled.wordpress.com/2010/01/06/students/>

- **Gallego-Cerveró, Clara & Ros, Concepción & Sanchis, Laura & Martin, Julio**, „The physical training for musicians. Systematic review”. *Sportis Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 2019, p.532-561
- **Guptill, C - Zasa, C – Paul, S.**, „An occupational study of physical playing-related injuries in college music students”, în *Medical Problems of Performing Art*, nr. 15, 2000, p. 86–90
- **Granda, Juan & Sempere, María & Barbero-Álvarez, José**, „Un análisis de las patologías musculoesqueléticas en clarinetistas”. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical – RECIEM*, 2002, 10.5209/rev_RECI.2011.n8.38030
- **Juslin, Patrik N.; Persson, Roland S.**, „Emotional communication”, în *The Science & Psychology of Music Performance*, ed. Richard Parncutt, Gary McPherson, Oxford University Press, 2002
- **Katzenbach, Jon R.; Smith, Douglas K.**, *The wisdom of teams: Creating the highperformance organization*. Boston, MA: Harvard Business School Press, 1993
- **Kawase, Satoshi**, „Relationships between performers' daily social skills, social behaviors in ensemble practice, and evaluations of ensemble performance.” *Musicae Scientiae*, vol. 19, 2015, 10.1177/1029864915590171
- **Keller, Peter**, „Musical ensemble synchronization”, Proceedings of ICoMCS December 2007,
https://www.researchgate.net/publication/264869550_MUSICAL_ENSEMBLE_SYNCHRONISATION
- **Klickstein, Gerald**, *The Musician's Way_A Guide to Practice, Performance and Wellness*; Oxford University Press, USA, 2009
- **Marcy Bahler**, „How Hidden Habits Affect Your Lifestyle”,
<https://integrehab.com/blog/health-wellness/hidden-habit>
- **Manchester, Ralph A.**, „Looking at Musicians' Health through the "Ages"”, în *Medical Problems of Performing Artists*, vol. 24, nr. 2, 2009, p. 55-57
- **Norris, Richard N.**, *The Musician's Survival Manual: A Guide to Preventing and Treating Injuries in Instrumentalists*, E-book conversion and adaptation: OPA Author Services, Scottsdale, AZ, ed.1, 1993

- **Ohlendorf, D., Wanke, E.M., Filmann, N.**, „Fit to play: posture and seating position analysis with professional musicians - a study protocol.” *Journal of Occupational Medicine and Toxicology* vol. 12, 2017, <https://doi.org/10.1186/s12995-017-0151-z>
- **Olteanu, Adrian Dr.; Lupu, Viorel Dr.**, „Neurofiziologia sistemelor senzitivo-senzoriale”, Presa Universitară Clujeană, 2000
- **Parncutt, Richard & McPherson, Gary E.**, *The Science & Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*, Oxford University Press, Inc., 2002
- **Rink, J.**, *The practice of performance*; Cambridge University Press, 2005
- **Rink, J.**, *Musical Performance: A Guide to Understanding*, Cambridge University Press 2002
- **Sicca, Luigi Maria**, „Chamber music and organization theory: some typical organizational phenomena seen under the microscope”, în *Studies in Cultures. Organizations and Societies*, 2002, p. 145-168
- **Stephenson, Hugh; Quarrier, Nicholas F.**, „Anxiety Sensitivity and Performance Anxiety in College Music Students”, în *Medical Problems of Performing Artists* 20 (3), sept. 2005, p. 119-125
- **Takeuchi, Annie H. and Hulse, Stewart H.**, „Absolute Pitch”, în *Psychological Bulletin*, Vol. 13(2), 1993, p. 345–361
- **Taruskin, Richard**, *TEXT and ACT. Essays on Music and Performance*, Oxford University Press, Inc., 1995
- **Tramposh, Shelly**, „Practising as both artist and engineer; în *The Strad*, October 2011, p. 49, <https://www.thestrad.com/10-views-on-the-benefits-of-slow-practice/18.article>
- **Valentine, Elizabeth**, „The fear of performance”, în *Musical Performance_A Guide to Understanding*, ed. J. Rink, Cambridge University Press, 2001
- **Wagner, Izabela**, *Producing Excellence: The Making of Virtuosos*, Rutgers University Press, 2015
- **Watson, Alan H. D.**, *The Biology of Musical Performance and Performance-Related Injury* The Scarecrow Press, Inc. Lanham, Maryland • Toronto • Plymouth, UK 2009
- *** *Merriam Webster Online Dictionary. An Encyclopædia Britannica Company*, Merriam Webster, Inc., <http://www.m-w.com/dictionary>.

- **Woods, Kenneth**, „How to have a solo career. My top 11 tips”
<https://kennethwoods.net/blog1/2007/12/30/how-to-have-a-solo-career-my-top-11-tips/>
- **Woody, Robert**, „Learning Expressivity in Music Performance: An Exploratory Study”
Research Studies in Music Education, vol.14, 2000, p. 14-23