

Ministerul Educației Naționale
Universitatea Națională de Muzică din București

Teză de Doctorat

Conducător științific:

Prof. Univ. Dr. Octavian Nemescu

Prof. Univ. Dr. Liliana Rădulescu

Student doctorand:

drd. Traian Moldoveanu

București

2017

**Respirația și meditația yoghină aplicabile în studiul trompetei. Creativitate,
Spontaneitate și Autocunoaștere**

Rezumat

Teza doctorală de față constituie o îmbinare a elementelor artelor tradiționale orientale, urmărind dezvoltarea unui subiect amplu, cu rol de sprijin profesional pentru trompetiștii cu dorința de a se autodepăși, pentru a atinge un punct culminant al activității muzicale. Inițial, cercetarea doctorală se rezuma numai la un traseu sigur pentru însușirea tehnicii respirației, în vederea facilitării evoluției tehnice trompetistice. Ulterior, scufunându-mă în abisul culturii chineze, am concluzionat faptul că stăpânirea tehnicii corecte a respirației este liantul activității introspective, respectiv al meditației, nucleu generator al creativității, spontaneității și autocunoașterii. Cele trei calități indispensabile interpreților sunt prezentate, explicate într-o manieră facilă, ele putând fi aprofundate de către orice artist. Într-un final, am hotărât că cel mai potrivit titlu pentru teza mea de doctorat este *Respirația și meditația yoghină aplicabile în studiul trompetei. Creativitate, Spontaneitate și Autocunoaștere*.

O importantă *tehnică* ce aparține culturii chineze, respectiv **Qi Gong**, împreună cu filosofia daoistă, mi-au oferit o clară imagine de ansamblu cu privire la abordarea studiului muzical, determinându-mă să împărtășesc cu generozitate, tuturor, propriile mele concluzii. Ingeniozitatea chinezilor de a realiza și conserva o *moștenire* atât de ofertantă pentru posteritatea universală, reprezintă, atât un declanșator unic pentru dezvoltarea armonioasă a ființei umane, cât și pentru tehnologia aflată mereu într-o neîncetată evoluție.

“¹În urmă cu aproximativ zece mii de ani, pe teritoriul Chinei, figurile spirituale, shamanii, organizau manifestări ritualice, având ca activitate principală un tip de dans tribal numit “Da Wu” (Marele Dans), care oferea adeptilor beneficii terapeutice. “Marele Dans” reprezintă sursa din care Qi Gong a luat naștere, respectiva artă orientală fiind recunoscută ca fiind cea mai timpurie practică a medicinei tradiționale chineze.

Qi Gong și-a câștigat titlul de cea mai ezoterică artă tradițională din China. Practicarea acesteia a început aproximativ cu cinci milenii în urmă, fiind cu grijă ascunsă de ochii indiscreți ai profanilor neinițiați.

¹ Fragment preluat din teza de doctorat, pg. 15 –16 - Traian Moldoveanu / Idei inspirate din cartea lui Daniel Reid / Qi Gong Manual de inițiere / Iași, ed. Polirom 2005 / trad. Cristina Popa

De cele mai multe ori, Qi Gong era studiat în spații special amenajate, în mănăstirile budiste, dao-iste sau în casele nobililor.

Această artă spirituală nu era practică doar de călugări sau de nobili însetați de cunoaștere, ci și de conducătorii statului chinez, de miniștri, de magistrați, de artiști, fiecare dintre ei utilizând forța universului pentru a-și îndeplini obiectivele din plan profesional, pentru a-și spori succesul, dorind să găsească noi căi de a-și intensifica talentele etc. La început, tehnicile Qi Gong nu erau cuprinse într-un manual, ci erau transmise pe cale orală de către maeștri discipolilor dedicați și loiali, aceștia, la rândul lor, având sarcina de a iniția generațiile următoare. Cei care aveau norocul și onoarea de a primi ca moștenire secretele Qi Gong constituiau un grup numit *familia internă*. Scopul principal al studierii manipulării energiei universale este acela de a obține o stare de sănătate impecabilă, de a spori vitalitatea și de a prelungi viața. Pentru a ne familiariza cu elementele de bază este necesar să oferim o viziune clară încă de la început. Traducerea în limba română a termenului Qi este de respirație, energie, vitalitate, iar cuvântul Gong înseamnă muncă, practică, exercițiu. În concluzie, termenul Qi Gong poate avea sensul de exercițiu de respirație, de energie etc. Este de remarcat faptul că practicarea acestui tip de artă tradițională orientală implică exerciții fizice pregătitoare, mișcări lente însoțite de diferite tipuri de respirații ritmice și controlate, acestea fiind coordonate de o minte calmă și limpede, urmărind ca totul să fie ușor și lejer, evitându-se rigiditatea și tensiunea, acest proces purtând numele de meditație în mișcare.”

O viziune nouă, filosofico-spirituală, a abordării studiului trompetei

Studiul materialului prezentat în teza mea de doctorat nu îl obligă pe artist să adere la un sistem de credință oriental, venerându-l pe Buda, Brahma, Shiva etc. Fiecare individ are propria libertate de orientare spirituală. Efectuarea artelor tradiționale orientale, cu siguranță, nu îl vor transforma pe practicant într-un fel de *Dr. Faustus*². Consider că este esențial să menționez acest aspect pentru ca adevăratul scop al cercetării mele doctorale să fie înțeles într-un mod corect.

Obiectivul principal al realizării acestei teze este acela de a oferi trompetiștilor o modalitate de asimilare a tehnicii de respirație și de meditație pentru o îmbunătățire substanțială a cântatului. Tehnicile expuse pot fi abordate de către toți instrumentiștii suflători, inclusiv de cântăreții vocal. Exercițiile prezentate vor constitui un fundament stabil și pentru muzicienii care abordează Jazz-ul pentru că acestea facilitează o dezvoltare amplă a creativității și a spontaneității, factori esențiali pentru genul muzical respectiv; ele reprezentând o sursă generatoare de inspirație și pentru compozitori. În timpul cercetării doctorale am efectuat numeroase experimente împreună cu studenți pianști și violoniști; explicându-le tehnica respirației complete, aceștia au concluzionat faptul că respirația lor, în timpul cântatului, era deficitară. Aplicând doar câteva dintre indicațiile mele, ei au dobândit lejeritate în exprimarea muzicală, reușind să înlăture crispările musculare ce le inhiba activitatea profesională. Studiul oricărui instrument muzical necesită o mânăuire relaxată și precisă; un violonist sau un pianist, în timpul cântatului, dacă nu respiră natural, din cauza lipsei oxigenării corpului, vor întâmpina cripsări musculare, probleme de atenție ce afectează manifestarea artistică.

Chiar și un pictor are nevoie de relaxare pentru mânăuirea cu ușurință a penelului, dar și de creativitate și inspirație. Actorii se confruntă adesea cu probleme profesionale similare muzicienilor; ei trebuie să își stăpânească emoțiile și să poată juca și spune rolul cu o voce sonoră, bine susținută; pentru acest lucru, tehnicile artelor tradiționale orientale pe care le-am prezentat sunt eficiente pentru o bună pregătire a acestora.

Afirm și susțin ideea că cele expuse în teza mea doctorală sunt aplicabile tuturor artiștilor și se adresează trompetiștilor din toate categoriile: începători, amatori și profesioniști.

² Thomas Mann / Doctor Faustus / București, Editura pentru Literatură Universală, 1966 / trad. Eugen Barbu și Andrei Ion Deleanu

Practicarea *Ritualului Profesional*³ este esențială și benefică pentru suflători, de aceea recomand începerea fiecărei zile cu efectuarea acestuia.

În școlile de muzică din Occident, aprofundarea tehnicilor de respirație este o activitate frecvent realizată, nefiind considerată ieșită din comun sau inutilă. Cu privire la meditație, aceasta este prea puțin cunoscută, în general, în școlile din întreaga lume. De cele mai multe ori, când se află că un muzician este adeptul practicilor yoghine, este privit ca fiind un om original și straniu; constatarea se datorează faptului că artele tradiționale orientale nu sunt suficient de cunoscute. O traversare culturală a drumului dintre Est și Vest nu este doar utilă, este necesară pentru ca armonia universală să înflorească, nemaifiind învăluită de *necunoscutul* ce este evitat, de cele mai multe ori, cu teamă. Sunt ferm convins că o dizolvare a barierelor de gândire ce despart lumile este absolut necesară pentru ca populația planetei să fie unită într-o fraternă îmbrățișare universală.

De cele mai multe ori, muzicienii doresc a opera cu fapte certe în vederea construirii unui solid program de lucru, necesar atingerii nivelului măiestriei. În activitatea empirică, studiul unui instrument muzical, în cazul de față trompeta, certitudinea poate fi, adesea, subiectivă; un element tehnic se dovedește a fi benefic pentru unii și nociv pentru alții. Este foarte posibil ca un trompetist de excepție să pună accent, în rutina sa zilnică de studiu individual, pe flexibilitate, deoarece el este sigur de faptul că astfel se menține cel mai bine în formă, permițându-i să redea natural un discurs muzical; un alt instrumentist virtuoz studiază mai mult exerciții de articulație, din aceleași motive. Numai experimentarea tuturor elementelor tehnice, ce constituie un amplu program de lucru, îi poate aduce unui interpret certitudinea că studiul anumitor exerciții îi este favorabil. **Ceea ce este cu adevărat esențial studiului trompetei este stăpânirea tehnicii respirației.** Unul dintre aspectele certe pe care un trompetist trebuie să îl conștientizeze este faptul că fără aprofundarea *Principiului Neîntreruperii Coloanei de Aer* (PNCA), evoluția profesională nu se poate realiza. Acesta poate fi înțeles, uneori, greșit de către anumiți instrumentiști. Mulți pedagogi îi sfătuiesc pe studenți să folosească aerul cu abundență: *Aer! Mult Aer!* Sunt cazuri în care studenții cântă în acest fel, ajungând să interpreteze un text muzical folosind numai nuanțe puternice sau să le fie dificil a emite orice sunet. Prima situație ar fi, într-un fel, favorabilă interpreților de muzică Jazz care activează într-un Big-Band, dar nu benefică pentru genul clasic, unde este necesară o utilizare a întregii dinamici. Al doilea caz despre care am pomenit este mai

³ În teza de doctorat, am numit activitățile specifice artelor tradiționale orientale, pregătirea corpului fizic, studiul respirației și practicarea meditației, *Ritual Profesional*.

neplăcut, deoarece instrumentistul tinde să supradozeze proiecția coloanei de aer, crezând că procedează corect. Expirația profesională forțată nu face altceva decât să tensioneze întreg organismul, consumând un mare procentaj energetic. Din aceste motive, consider că *PNCA* trebuie bine conștientizat, inspirația și expirația fiind echilibrate, iar atenția artistului să fie focalizată pe continuitatea jetului de aer, indiferent de nuanță sau registru, evitată fiind supradozarea proiecției aerului. Cu cât trompetistul învață să fie mai relaxat, cu atât munca sa va deveni mai lejeră. O minte și un corp relaxat sunt două condiții necesare pentru ca un interpret să însușească talentul de a reda natural un discurs muzical. Uneori, anumiți artiști își îngreunează *salturile* peste obstacolele profesionale din cauza excesului de zel, crezând că tensiunile, atât de la nivel fizic, cât și mental, sunt firești, fiind adepții zicalei englezești *No pain, no gain!* (Fără durere/efort nu se poate obține). Acest lucru este cât se poate de fals, cel puțin în proporție de 90%. Să nu uităm un proverb universal care spune: *Mâncarea bună se face la foc mic.*

Ceea ce definește noua mea viziune a abordării studiului trompetei este trasarea unor jaloane originare din orientul antic care luminează fenomenul de cioplire și șlefuire artistic occidental, ele fiind susținute de un fundament construit din elemente primitive și ancestrale, totuși, nealterate de scurgerea timpului.

Consider că filosofia daoistă reprezintă cea mai clară prismă prin care poate fi privită o abordare eficientă studiului trompetei. Daoismul facea adesea referire la faptul că rigiditatea nu este deloc benefică omului. Acestu lucru este la fel de adevărat și în ceea ce privește studiul oricărui instrument muzical.

Cunoașterea textelor daoiste și practicarea activităților yoghine, respectiv Qi Gong, îl vor determina pe artistul aflat în cauză să dobândească o percepție foarte clară asupra realității, fapt ce îl va ajuta să își stabilească și să-și respecte prioritățile profesionale.

Respectiva percepție poate fi obținută în momentul în care adeptul se ancorează, atât în planul teluric, cât și în cel spiritual, deci cunoașterea celor două este esențială pentru dobândirea unei ample viziuni. Găsirea echilibrului între *Cer* și *Pământ* reprezintă momentul optim din care instrumentistul poate să se exprime liber, fiind capabil să realizeze o veritabilă comunicare muzicală cu publicul.

Pentru a deveni un cunoscător al celor două planuri, consider că, este absolut necesară cultivarea virtuților. “Metoda hermetică pentru atingerea perfecțiunii pe toate planurile – fizic, intelectual, moral sau spiritual – este puritatea. Nu doar având, ci fiind conștiință, omul este o ființă adevărată, capabil de o înțelegere din ce în ce mai adâncă pe măsură ce devine pur; puritatea desăvârșită implică o percepție totală, mergând până la a-l percepe chiar și pe

Dumnezeu, așa cum au făcut-o Scripturile. În aceeași măsură el dobândește și putere. Singurul secret al puterii sale e puritatea, iar singurul scop, iubirea⁴.” (*Corpus Hermeticum/Cuvânt înainte*). O altă modalitate de a dăltui ființa umană în vederea cunoașterii elementelor *sensibile*, în afară de explorarea lăuntrică cu ajutorul introspecției, folosind unealta propusă în teza mea doctorală, respectiv meditația, este diamteral opusă cu modalitatea naturală, neviciată, pe care natura, dacă nu o va respinge imediat, o va tolera pentru scurt timp, neacordându-i individului respectiv *simpatia, îmbrățișarea* autentică, sau, mai bine spus, permisiunea de a gravita în jurul sferei *Adevărului*. Cunoașterea și dezvoltarea capacităților ezoterice a ființei umane prin intermediul adoptării unei conduite morale înalte, erau cunoscute încă din vechile timpuri ale antichității: “ Nu știi? Omul care a atins sinceritatea poate intra în rezonanță cu lucrurile exterioare. Poate să miște Cerul și Pământul, poate vorbi cu duhurile și cu spiritele, poate străbate cele șase armonii⁵, și nimic nu i se împotrivesc, și asta nu numai atunci când pășește pe stânci abrupte, când se scufundă în apă sau intră în foc. Dacă atunci când Shang Qiukai a crezut în născociri nu a întâmpinat piedici, [atunci oare nu va fi] cu atât mai mult [așa] dacă noi amândoi am atinge starea de sinceritate încrezătoare⁶? Ia aminte la acest lucru!”⁷ (*Lie Zi / Calea Vidului Desăvârșit*).

Abordarea și practicarea temeinică a tehnicilor propuse în teza mea de doctorat vor facilita modularea percepției asupra realității la un nivel superior, astfel încât artistul nu își va mai cunoaște propria imagine *interioară*. Evoluția muzicianului pe toate planurile: mental, spiritual, profesional, dar și fizic, este dificil de descris în cuvinte; impactul ei asupra adeptului artelor tradiționale orientale este similară cu privirea propriei imagini, cu *adevărații ochi*, în oglinda obiectivă a universului. Recunoașterea oglingirii ființei complete, reconstruită, neevanescentă și zidită în *Unu*, depășește orice asemănare comparativă cu *ceva*. Acest fenomen de *întâlnire* și de acceptare a noii forme, expusă permanent în lumina transcendentală este asemănătoare cu *tabloul* homeric în care Telemah îl vede pentru prima

⁴ Hermes Trismegistos / Corpus Hermeticum / Ediția a II-a, revizuită și adăugită / București, ed. Herald 2012 / trad. Dumbrăveanu Dan, Anghel Alexandru / Cuvânt înainte, pg. 22 – Fragment preluat din teza de doctorat, pg.223 – Traian Moldoveanu

⁵ “*Cele șase armonii, liu he* – se referă la un model al armonizării spațiale cu coordonatele: sus, jos, est, vest, nord, sud.” - Lie Zi/ Calea Vidului Desăvârșit / Iași, ed. Polirom, 2000 / trad. Vișan Florentina, Ivașcu Irina, pg. 55

⁶ “*Sinceritate încrezătoare, cheng* – se referă la pătrunderea sinceră a lucrurilor, la armonia interiorului cu exteriorul, la o stare de totală transparență om – cosmos”- Lie Zi/ Calea Vidului Desăvârșit / Iași, ed. Polirom, 2000 / trad. Vișan Florentina, Ivașcu Irina, pg. 55

⁷ Lie Zi/ Calea Vidului Desăvârșit / Iași, ed. Polirom, 2000 / trad. Vișan Florentina, Ivașcu Irina, pg. 55

oară pe tatăl său, Ulise⁸, acesta având adevăratul aspect, dezvăluit de zeița Atena. Deși Telemah auzise multe despre virtuțile tatălui său, când l-a întâlnit, nu a fost capabil să îl recunoască, deoarece înfățișarea acestuia depășea cu mult propria sa imaginație, crezând că persoana pe care o vede este un zeu trimis pe pământ.

Efectuarea tehnicilor orientale implică *construirea* unei *crisalide* în care adeptul va sta atâta timp cât este necesar pentru ca *metamorfoza* spirituală, *Magnum Oppus* (Marea Operă), să fie completă. Un interval de timp fix pentru realizarea acestei transformări substanțiale, nu poate fi indicat cu precizie; totul se va realiza într-o manieră spontană, în funcție de intensitatea practicării tehnicilor propuse și a dorinței de debarasare a vechiului înveliș grosier.

Din păcate, abordarea practicilor extrem orientale, în viziunea creștinismului, este asociată cu o puternică abatere de la normele morale și spirituale, fiind adesea considerată o activitate păgână, diabolică, fapt cât se poate de fals. Scopul acestei teze doctorale este acela de a îndemna muzicienii la *trezire*, aceasta fiind vizibil detașată de orice sistem dogmatic de credință.

Cercetarea mea doctorală este structurată în cinci capitole principale:

I. Primul capitol debutează cu un preambul în care sunt prezentate unele dintre cele mai importante invenții tehnologice chineze, cât și cele din zona meditației. Am decis să încep astfel, pentru a evidenția diversitatea preocupărilor provenite de la mințile luminate ale îndepărtatului Orient antic. Datorită faptului că daoismul este cheia de boltă a lucrării, am prezentat câteva idei principale referitoare la respectiva filosofie, pentru a-l familiariza pe cititor cu elementarele caracteristici ale acesteia. Capitolul **I** al tezei cuprinde o amplă descriere a apariției și evoluției practicii Qi Gong, precum și expunerea unor exerciții de pregătire a corpului fizic, în vederea abordării eficiente a tehnicilor de respirație, toate acestea fiind specifice formei de yoga daoistă. Denumirea exercițiilor Qi Gong provine din limba chineză, iar traducerea lor diferă de la o zonă geografică la alta; de aceea, am considerat că preluarea lor din cartea lui Daniel Reid, este cea mai bună soluție, deoarece el este unul dintre cei mai renumiți maeștri Qi Gong care s-a dedicat studiului respectivei practici daoiste.

În subcapitolul 1.14. am prezentat “elementele vitale care necesită o atenție deosebită” pentru abordarea eficientă a studiului trompetei: a) echilibrul corpului fizic al

⁸ Homer / Odiseia / București, ed. Tineretului, 1955 / trad. Eugen Lovinescu

instrumentistului; b) cutia toracică; c) poziția relaxată a brațelor și a umerilor în timpul cântatului; c) gâtul.

O importantă tehnică de respirație, care este de cele mai multe ori necunoscută suflătorilor, este cea a folosirii *sunetelor vindecătoare dao*. În opinia mea, acest tip de respirație este esențial pentru echilibrarea funcționării organelor interne și pentru exersarea expirației în diferite feluri, fapt ce îl ajută pe interpret să se acomodeze ușor cu diferitele intensități ale coloanei de aer, proiectată pe cale orală.

Un important subcapitol este 1.18. “Prezentarea unor tehnici de respirație provenite din Yoga de tip hinduist”. În această secțiune a tezei am adus în discuție câteva dintre fundamentalele asane yoghine hinduiste, ele având ca scop urmărirea funcționării fenomenului respirației sincronizată cu mișcări ale corpului, în vederea pregătirii sistemului respirator și a fortificării grupelor musculare implicate în acesta.

Înainte de începerea studiului individual zilnic cu instrumentul, respectiv trompeta, este benefică o experimentare a expirației, similară cu cea din timpul cântatului efectiv. De aceea am adus în discuție trei exerciții care stimulează respirația. „1.19. Exerciții de respirație pentru începerea sesiunii de studiu individual”: a) Expirația prin muștiuc; b) Expirația prin lead-pipe; c) Expirația prin trompetă.

La finele primului capitol am expus anumite tehnici de respirație, cunoscute de instrumentiștii suflători, provenite din artele tradiționale orientale: “1.20. Exerciții provenite din tehnicile tradiționale orientale și adaptate pentru studiul instrumentelor de suflat”.

II. Capitolul al II-lea al tezei conține o descriere și o prezentare originală a tehnicilor de meditație propuse, dar și poziții yoghine specifice pentru facilitarea intrării în transă a practicantului. În această secțiune a cercetării doctorale, sunt expuse idei referitoare la multitudinea gândurilor inutile care „bântuie” mentalul, oferindu-i un aspect tern, limitat la o percepție eronată a realității.

Pe lângă tehnicile de meditație provenite din artele tradiționale orientale, am adus în discuție o nouă și originală modalitate de accesare a transei, care îmi aparține, respectiv tehnica de meditație pe care am numit-o *Îmbrățișarea Vidului*. Aceasta constituie un eficient mijloc de debarasare a gândurilor abundente, invazive, ce îl mențin pe fiecare individ în planul teluric.

Un nou concept pe care l-am prezentat în capitolul al II-lea, este *Cristalizarea corpului muzical*. Acesta este o stare de spirit complexă, bazată pe autocunoaștere, frecvență interioară, la care instrumentistul se va *conecta* în momentul în care este implicat într-o manifestare artistică. Cristalizarea corpului muzical este produsul final, încoronarea activităților propuse și studiate cu perseverență.



9

Consider că interpretarea unui text muzical trebuie studiată temeinic, însă evidențierea subtilă a acesteia se face remarcată în timpul unui concert, în momentul în care interpretul apelează și la alte forme de reliefare a expresivității care apar în mod spontan; pentru capacitatea de a acționa într-o manieră spontană, permițând creativității să se manifeste în parametri impuși de genul și epoca piesei muzicale respective, este nevoie de o anumită doză de detașare față de elementele tehnice învățate mecanic, performerul dând dovadă de originalitate. Pentru îndeplinirea acestui țel este ideală practicarea tehnicilor de meditație.

Subiectul final al respectivului capitol se numește “Omul trebuie să fie cu picioarele pe pământ, iar cu mâinile să lucreze în cer!”. Ceea ce scot în evidență aici, este faptul că un muzician trebuie să fie conștient că obținerea unui rezultat profesional este determinat de modul în care este abordat studiul, el fiind generat, în primul rând, de la nivel mental.

⁹ Imagine preluată din teza de doctorat, pg. 93 – Traian Moldoveanu

III. Al III-lea capitol urmărește facilitarea utilizării tehnicilor de respirație și de meditație pentru diferitele situații profesionale în care se află orice instrumentist suflător:

Exerciții de respirație și de meditație recomandate pentru perioadele de studiu individual zilnic;

Exerciții de respirație și de meditație recomandate pentru momentele în care instrumentistul se pregătește pentru audiții, recitaluri sau diferite manifestări artistice;

Exerciții de respirație și de meditație pentru etapele în care instrumentistul a suprasolicitat sistemul de emisie sonoră;

Exerciții de respirație și de meditație recomandate pentru timpul de repaus profesional de lungă sau de scurtă durată.

Deși stăpânirea artei respirației este elementul principal care influențează îmbunătățirea substanțială a calității sonore, am expus și anumite exerciții tehnice ce urmăresc același scop. Subiectul este prea puțin abordat în cărțile de specialitate, de aceea am elaborat respectiva secțiune.

O altă modalitate de a pregăti sistemul respirator pentru cântatul efectiv este cea propusă de mine, anume, exerciții de respirație muzicale realizate cu ajutorul instrumentului.

Un element tehnic prezentat în acest capitol este *vibrato*-ul. Am decis să aduc în discuție respectivul subiect, pentru a oferi artiștilor o imagine clară referitoare la exectuarea acestui element de ornamentare subtilă a sunetelor muzicale.

Am considerat potrivit a alege ca repertoriu, *Repton* (Hubert Parry 1848-1918) și *Preludiu* bazat pe imnul *Repton* (Francis Jackson 1917 -), în vederea aplicabilității ideilor expuse în teza mea doctorală, deoarece acesta este ușor de abordat și de urmărit, în ceea ce privește grefarea tehnicilor propuse. Un alt motiv care m-a determinat să optez pentru respectivele piese din repertoriul britanic, este acela de a-l stimula pe interpret să descopere o interpretare profundă a unui text muzical, relativ facil.

IV. Capitolul al IV-lea cuprinde prezentarea piesei muzicale *De Profundis* pentru trompetă solo, lucrare pe care am compus-o respectând indicațiile londonezului Peter Anthony Monk.

Sunt de părere că expunerea compoziției *De Profundis* reprezintă evidențierea caracterului original al tezei doctorale, deoarece îmi aparține și aceasta face apel la două calități artistice esențiale, respectiv creativitate și spontaneitate, elemente discutate în această cercetare științifică.

În capitolul IV prezint modalitatea de a realiza efectul sonor *Growl*, dar și o abordare facilă a registrului extrem grav al trompetei, lucruri necesare pentru interpretarea lucrării *De Profundis*.

V. Teza mea doctorală se încheie cu al V-lea capitol, acesta cuprinzând prezentarea a două experimente importante efectuate în timpul cercetării științifice.

Subcapitolul 5.2, se intitulează *Substanțele halucinogene și energizante utilizate de instrumentiști* și are ca scop punerea în discuție a faptului că ei pot să devină victimele consumului substanțelor interzise. Practicarea artei Qi Gong are capacitatea de a înlocui orice fel de stimulent artificial, constituind o medicație naturală, dar și benefică activităților profesionale.

Ultimul subcapitol al acestei secțiuni este denumit “Îndrumări pentru o aplicabilitate eficientă a artelor tradiționale orientale în studiul trompetei.” Aici, am expus o modalitate de structurare a programului de studiu zilnic individual, în vederea obținerii unei bune aplicabilități a tehnicilor prezentate în teza mea doctorală.

Teza mea doctorală se încheie cu prezentarea următoarelor lucrări:

Intrada de Otto Ketting, Sonata în sol minor pentru orchestră și pian de P. J. Vejvanovsky, Concertul în sol minor pentru trompetă și orchestră (pian) de G. F. Haendel și două solouri de orchestră – *Petrushka* / Stravinsky și soloul de debut al simfoniei a V – a de Gustav Mahler.

Bibliografie:

- HERMES TRISMEGISTOS, *Corpus Hermeticum*, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, București, Ed. Herald 2012
- HOMER, *Odiseia*, București, Ed. Tineretului, 1955
- MANN, Thomas, *Doctor Faustus*, București, Editura pentru Literatură Universală, 1966,
- MOLDOVEANU, Traian, *Respirația și meditația yoghină aplicabile în studiul trompetei. Creativitate, Spontaneitate și autocunoaștere*, Teză de doctorat, 2017
- REID, Daniel / *Qi Gong Manual de inițiere* / Iași, Ed. Polirom 2005
- ZI, Lie / *Calea Vidului Desăvârșit* / Iași, Ed. Polirom, 2000