

DELCI ALVES DE SOUZA

Musicoterapia

CONHECIMENTO, EQUILÍBRIO, SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR



PRPG - UNIVERSIDADE CRUZEIRO DO SUL

Artes e Educação

Musicoterapia

**CONHECIMENTO
EQUILÍBRIO
SAÚDE MENTAL
E
BEM-ESTAR**

DELCI ALVES DE SOUZA – RGM: 4.0978-6

São Paulo
2008

DELCI ALVES DE SOUZA
RGM: 4.0978-6

MUSICOTERAPIA: Conhecimento, Equilíbrio, Saúde Mental e Bem Estar.

Monografia apresentada para obtenção do título de especialista em
Artes e Educação da Universidade Cruzeiro do Sul – UNICSUL.
PROF^a. DR^a. Ana Barbara Pederiva

Dedico esta monografia à minha esposa
Sônia e ao meu filho João Vitor, pessoas
muito especiais.

Agradeço, primeiramente, a Deus pela vida, aos meus pais, minha esposa Sonia, meu filho João Vitor, ao C.E.R. – Centro Estadual de Reabilitação Arnaldo Pezzuti Cavalcanti, ao Sr. Manoel dos Santos (seu Manequinho), amigo e interno do hospital.

Agradecimentos especiais ao Grupo Vocal Vinha de Luz, do qual faço parte, à Educadora Suely Miranda pela revisão dos textos; à professora Ms. Silvana Bomtorin e à Orientadora Doutora Ana Bárbara Pederiva pela paciência em acompanhar todo o processo da presente monografia.

Abraços Fraternos.

LISTA DE TABELAS

QUADRO1.....21

QUADRO2.....21

QUADRO 3.....29

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA: 1 - Chakras.....	30
FIGURA: 2 - Cartões com figuras.....	37
FIGURA: 3 - Sr. Manoel.....	54
FIGURA: 4 C. R.R. Dr. Arnaldo Pezzuti.....	56
FIGURA: 5 - C. R.R. Dr. Arnaldo Pezzuti	56
FIGURA: 6 - C. R.R. Dr. Arnaldo Pezzuti	57

Resumo

Este trabalho resultou da proposta de monografia da Universidade Cruzeiro do sul – UNICSUL – em um primeiro momento questionou-se o porquê a música interage de maneira tão mágica na vida das pessoas e quais os efeitos que isso traz para o corpo humano? Elaborou-se uma pesquisa de observação para comprovar a questão e eis um trabalho que perpassa a sensibilidade da observação e da prática comprovada em hospitais, salas de terapias e da real interação entre a música e na melhora da sanidade, do equilíbrio mental provocado nas pessoas que passaram pelos cuidados e tratamentos musicoterápicos.

Dessa forma esse trabalho é o fio do novelo que visa a construção de uma corrente de pessoas que acreditam nos benefícios da musicoterapia na vida de quem deseja manter-se ativo no conhecimento, desenvolver um equilíbrio mental e ainda viver com bem-estar.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	10
CAPÍTULO I - MUSICOTERAPIA – CONHECIMENTO	12
1.1– Como a música surgiu?	13
1.2- A música e sua relação com o cosmos.....	13
1.3 - Análise da música Fênix.....	14
1.4 - Origem da Musicoterapia	22
1.5 - Definição	23
CAPÍTULO II – MUSICOTERAPIA: EQUILÍBRIO	26
2.1- O Corpo	26
2.2 - A Mente	27
2.3- O espírito.....	27
2.4- Voz e Equilíbrio	33
2.5- Musicoterapia para Gestantes.....	36
CAPÍTULO III – MUSICOTERAPIA: SAÚDE MENTAL E BEM ESTAR	39
3.1- Exercícios para o controle de Dores de Cabeça	41
3.2 – Exercícios para o controle do stress.....	42
3.3- Exercícios de Discriminação Auditiva.	44
3.4 - Efeitos da Musicoterapia nas pessoas portadoras de deficiências.....	45
3.5- Estudo de um caso.....	46
CONCLUSÃO.....	48
BIBLIOGRAFIA	50

INTRODUÇÃO

De acordo com a definição da World Federation of Music Therapy, Musicoterapia é a utilização da música e/ou dos elementos musicais (som, ritmo, melodia e harmonia) pelo musicoterapeuta e pelo cliente ou grupo, em um processo estruturado para facilitar e promover a comunicação, o relacionamento, a aprendizagem, a mobilização, a expressão e a organização (física, emocional, mental, social e cognitiva), para desenvolver potenciais ou recuperar funções do indivíduo de forma que ele possa alcançar melhor integração intra e interpessoal e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida.

Segundo a Canadian Association for Music Therapy a musicoterapia é “a utilização da música para auxiliar a integração física, psicológica e emocional do indivíduo e para o tratamento de doenças ou deficiências. Ela pode ser aplicada a todos os grupos etários em uma grande variedade de settings. A música possui a qualidade de ser não verbal, mas oferece muitas oportunidades para a expressão oral e verbal. Como membro de uma equipe terapêutica, o musicoterapeuta participa da avaliação das necessidades do cliente, da formulação da abordagem e do programa terapêutico, desenvolvendo então atividades musicais específicas para alcançar os objetivos. A natureza da musicoterapia enfatiza uma abordagem criativa no trabalho terapêutico, possibilitando uma abordagem humanista e viável que reconhece e desenvolve recursos internos geralmente reprimidos do cliente. Os musicoterapeutas desejam ajudar o indivíduo a mover-se em direção a uma maior autoconsciência e, em um sentido mais amplo, a levar cada ser humano ao seu maior potencial”. (Backes, 2003, p.39)

É importante enfatizar que a música não é um curativo eficaz em si mesmo, mas que seus efeitos terapêuticos resultam de uma aplicação profissional durante um processo terapêutico.

A história da música imerge na história do Homem. Não há certezas sobre a sua origem e será muito difícil descobrir o porquê da sua gênese. Em termos concretos, o que se sabe dos primórdios da nossa atividade musical provém essencialmente de alguma iconografia que sobreviveu a milhares de anos, tais como as pinturas rupestres na gruta de *Les Trois Frères*, consideradas como o mais antigo testemunho da nossa história musical e que parecem evidenciar que o Homem pré-histórico já usava os sons de forma intencional.

As ideias de uma alma do mundo ou de uma harmonia das esferas, macrocósmica, atuante e com efeitos no Homem (microcosmos), têm como precursores trabalhos dos filósofos e pensadores pré-socráticos. Nestes, destaca-se naturalmente o vulto de Pitágoras (570-500 a.C.), a quem se atribui a descoberta da expressão numérica dos intervalos da escala musical, definidos, então, como relações proporcionais que se encontram no cosmos, na natureza e na alma dos homens bons. Estes princípios, desenvolvidos pelos Pitagóricos dos séculos seguintes, preconizaram a célebre teoria do éthos, baseada nas ideias de que: a música de uma nação expressa o caráter do seu povo; os sons, decorrentes das vibrações de cada planeta, influenciam o comportamento humano. Para Dâmon de Atenas, mestre de música ateniense do século V a.C., que se dedicou às relações entre a ética e a música, tanto era verdade que a boa música criava almas boas, como o inverso.

Para verificar a relação entre a música e os cuidados dos distúrbios ocasionados pelo meio social ao ser humano é que se dispõe este trabalho. Para tal se baseará em pesquisas já desenvolvidas anteriormente, e em bibliografias de estudiosos do assunto.

Temos ciência de que não abarcará todas as áreas, já que isso seria um trabalho hercúleo, pois o assunto é vasto e rico. Dessa forma, a atual pesquisa se aterá na área das Terapias pela música desenvolvidas em hospitais e casas de recuperação.

CAPÍTULO I - MUSICOTERAPIA – CONHECIMENTO

A música sempre esteve presente em nossa vida. Estudos de Benenzon, Backes, Giannotti e Pizzoli , nos mostram que, ainda no útero, durante a gestação, é possível ouvir e aprender música. Uma estimulação por parte da mãe é sempre positiva. Essa estimulação pode ser através de músicas melódicas estruturadas como cantigas de ninar e audição de músicas instrumentais.

Dessa forma, a gestante colabora para que seu filho desenvolva habilidades em música e matemática e, se mais tarde, demonstrar aptidão e interesse musical será um adulto mais equilibrado.

A música tem endereço certo, desvenda paisagens, cenários e abre campo para a sensibilidade. É puro sentimento, é a sublimação dos sentimentos, é o veículo de harmonização dos seres humanos e dos animais. Ouvir uma suave melodia tranquiliza e prepara um novo amanhecer.

Os elementos fundamentais da música são: o ritmo, a melodia e a harmonia. O ritmo nos acompanha desde a concepção da vida, através dos batimentos cardíacos, está em nós, na natureza, no universo. Portanto, ritmo é movimento, pulsação, o elemento essencial da música. Representa o contraste entre o som e o silêncio. É base do equilíbrio e da harmonia, um dos principais recursos para a expressão de sentimentos.

A melodia está diretamente relacionada com a afetividade e com as emoções humanas. Uma bela melodia enaltece o pensamento. A harmonia é o encadeamento dos acordes (*posições que se fazem no instrumento*). Para captar a harmonia é necessária uma análise mais profunda, é preciso recorrer à inteligência.

A música é um todo. É difícil separar harmonia, melodia e ritmo, já que esses elementos fundamentais funcionam em conjunto na música, um inter-relacionado ao outro.

O conceito de música varia de cultura para cultura com uma linguagem universal, mas com muitos dialetos. Cada cultura tem sua maneira de tocar, de cantar, de organizar os sons. Essa maneira diferenciada de organizar os sons é bem presente entre a música hindu e a música árabe que são diferentes da música ocidental. Contudo, é através da música que os seres humanos se comunicam.

1.1 – Como a música surgiu?

“Pitágoras, por exemplo, partindo de uma ideia dos antigos egípcios, desenvolveu uma teoria segundo a qual cada planeta, movendo-se no espaço, emitia um determinado som. Cada som correspondia a uma nota, e todas elas, em conjunto, formariam uma escala, constituindo a música das esferas, que refletiria a ordem universal” (JEANDOT, 1997, p.13).

A música e o ritmo são espelhos das estruturas cósmicas. O ritmo é o equilíbrio que permite expressar as emoções, é a base de todo o movimento humano no espaço, inclui a música. Estar em equilíbrio é respeitar a dinâmica rítmica do universo.

“Nosso ritmo interage permanentemente com o concerto cósmico de batimentos e pulsações: estamos em sintonia com a música das esferas” (FREGTMAN, 1987, p.27).

Assim, todo o Universo é vibração que segue uma ordem de frequência, se apresentando como escuridão, luz, cor, som e forma.

“Num altíssimo grau de aceleração vibratória se encontra a escuridão, que se transforma em luz; numa frequência menor, as sombras luminosas geram cor, as cores se transformam em sons e os sons criam formas mais ou menos duradouras” (FREGTMAN, 1987, p.28).

1.2 - A música e sua relação com o cosmos

“Os doze tons estavam na raiz da mais antiga concepção da astrologia registrada pelo homem. Isto é, concebia-se, originalmente, a astrologia baseada nesses doze tons e nas influências que as suas frequências vibratórias exerciam sobre a Terra” (TAME, 1984, p.39).

Os doze Tons referidos:

DÓ/ DÓ#/RÉ/ RÉ#/ MI/ FÁ/ FÁ#/ SOL/SOL#/LÁ/LÁ#/ SÍ

Em quase todas as civilizações acreditavam-se que o céu era governado pelos doze Tons. Existe um misticismo ligado ao número doze: o ano tem doze meses; o dia tem vinte e quatro horas. Os antigos acreditavam que os Tons influenciavam nos meses, nas horas do dia, etc.

“A filosofia chinesa está impregnada da ideia dos opostos – YANG (a força masculina positiva) e YIN (a força feminina negativa)” (TAME, 1984, p.39).

Segundo Tame, os chineses dividiram os doze Tons em seis de natureza YANG e seis de natureza YIN, sendo eles responsáveis pela criação e sustentação de todo o Universo – os doze Tons cósmicos mantinham a harmonia e a ordem nos céus; a música mantinha a ordem e a harmonia na terra.

Como já foi dito, a música desvenda paisagens e cenários que muitos desconhecem. Diversos autores baseiam o seu surgimento segundo suas crenças. O mais importante é sua essência, o seu poder de regeneração e paz interior.

A música funciona como um todo completo no indivíduo, colabora nos processos de crescimento, autoconhecimento, provoca mudanças internas e externas, transforma comportamentos, enfim, age no mais íntimo das emoções humanas amenizando doenças somáticas e psicossomáticas, comuns nos dias atuais, em decorrência da vida agitada das metrópoles. Assim, a música funciona como uma válvula de escape ao homem moderno que busca, a cada dia, uma melhor qualidade de vida.

O planeta está carregado de energias negativas, torna-se necessário não deixar envolver-se, pois estão ao nosso redor e derredor disseminadas por meios de comunicação e programas sensacionalistas que exploram, ao extremo, o lado sombrio da vida, a desgraça alheia e, sem perceber, o homem contamina-se inesperadamente do nada, com a angústia, com a melancolia, com uma tristeza sem explicação.

Embora, haja opiniões contrárias quanto ao poder de cura da música, muitos autores confirmam com propriedade o seu efeito curativo, já comprovado pela medicina holística. Segundo, Drury:

“... Reflete-se na crença de que uma doença degenerativa como o câncer, que é resultado do colapso do sistema imunológico do organismo, pode ser tratada pela meditação, ao invés da quimioterapia”. Mais adiante... “É também espelhada pela ascensão da música curativa” (DRURY, 1990, p. 35-36).

É óbvio que existem músicas adequadas para esse fim, depende dos sintomas apresentados pelo paciente ouvinte. Músicas de andamento lento e tonalidade menor podem ser utilizadas para baixar o batimento cardíaco, funcionam como

tranquilizante e relaxante; mas isso não é regra, há músicas em tonalidade maior que provocam o mesmo efeito.

Temos a música *Intuição* de Oswaldo Montenegro composta na tonalidade Ré maior e é uma canção que tem uma mensagem de força e esperança.

O andamento refere-se ao tempo musical, a velocidade com que determinada peça musical deve ser tocada. É o grau de velocidade na execução de um determinado movimento da obra musical. A indicação do andamento é colocada no início da música, sobre o pentagrama (conjunto de cinco linhas e quatro espaços) que serve para notação (escrita manual). Utiliza-se termos italianos para essa indicação: Largo, Larghetto, Adágio, Majestoso, andante, Moderato, Allegro, Vivace e Presto.

A tonalidade é um sistema musical que dá a uma determinada nota (tônica), uma ênfase maior. A tônica significa o máximo de relacionamento, inicia e conclui a música. É a primeira nota da escala (conjunto de 7 notas) a partir da qual a composição é construída. Assim, uma música composta na tonalidade de *ré maior*, as notas *Fá* e *Dó* (*nesta tonalidade, serão sustentidos #*). O sustenido aumenta ½ tom na nota.

RE – MI- FA # - SOL- LÁ –SI - DÓ# - (*escala de ré maior*)

FÁ – nota natural

FA# - nota com sustenido (aumentada ½ tom)

Para exemplificar essa afirmação, analisaremos a música “Intuição” de Oswaldo Montenegro e Ulisses Machado¹

Canto uma canção bonita
Falando da vida em “Ré maior”
Canto uma canção daquela
De filosofia e mundo bem melhor
Canta uma canção que aguenta
Essa paulada e a gente bate o pé no chão
Canta uma canção daquela
Pula da janela, bate o pé no chão
Sem compromisso estreito
De falar perfeito, coerente ou não
Sem verso estilizado
O verso emocionado bate o pé no chão

¹ Disponível em: www.letramus.com.br. Acesso em: 04/07/2008

Canta o que não silencia
É onde principia a intuição
E nasce uma canção rimada
Da voz arrancada do nosso coração
Como sem licença, o sol rompe a barra da noite
Sem pedir perdão
E hoje quem não cantaria
Grita poesia e bate o pé no chão
E hoje quem não cantaria
Grita poesia e bate o pé no chão

Intuição, segundo o dicionário (Aurélio Buarque de Holanda Ferreira), é o ato de ver, perceber, discernir e pressentir. Dentro deste parâmetro a canção tem uma função de afirmação filosófica, de ideia positiva, de independência, de liberdade. Propõe a solução quebrando regras – “Sem o compromisso estreito de falar perfeito, coerente ou não”. A melodia cresce num ritmo alucinante a partir da segunda parte – “Canta o que não silencia, é onde principia a intuição”, até chegar ao ápice numa interpretação explosiva, liberando energia e finalizando com uma sensação de alívio.

Cada pessoa tem seu próprio ritmo: umas são mais calmas e outras mais agitadas, depende da região onde vivem. Pessoas residentes em regiões rurais são mais tranquilas e das metrópoles, mais agitadas, embora não seja regra. O ambiente sonoro provoca, por natureza, comportamentos diversos transformando estados de agitações e êxtase à calmaria. Os ruídos desordenados de um congestionamento causa irritação e descontrole podendo levar a estados de grande agitação. Os sons harmoniosos das ondas do mar ou o canto dos pássaros acalmam e serenizam.

O mesmo acontece com a música. O cantor conduz a plateia ao seu bel prazer. Pode deixá-la calma, introspectiva ou alucinada.

Nesse sentido, analisaremos duas melodias que provocam sensações e reações opostas nos ouvintes, “Fênix” e “Vida Animal”.

1. 3 - Análise das músicas “Fênix” e “Vida Animal”

Música: Fênix

Composição: Flavio Venturini / Jorge Vercilo²

² Disponível em: <http://cifraclub.terra.com.br>. Acesso em: 04/07/2008

Eu!
Prisioneiro meu
Descobri no breu
Uma constelação...

Céus!
Conheci os céus
Pelos olhos seus
Vêu de contemplação

Deus!
Condenado eu fui
A forjar o amor
No aço do rancor
E a transpor as leis
Mesquinhas dos mortais...

Vou!
Entre a redenção
E o esplendor
De por você viver...

Sim!
Quis sair de mim
Esquecer quem sou
E respirar por ti
E assim transpor as leis
Mesquinhas dos mortais...

Agoniza virgem Fênix...
O amor!
Entre cinzas arco-íris
Esplendor!
Por viver às juras
De satisfazer o ego mortal...

Coisa pequenina
Centelha divina
Renasceu das cinzas
Onde foi ruína
Pássaro ferido
Hoje é paraíso

Luz da minha vida
Pedra de alquimia
Tudo o que eu queria
Renascer das cinzas...

E eu!
Quando o frio vem
Nos aquecer o coração
Quando a noite faz nascer
A luz da escuridão
E a dor revela a mais
Esplendida emoção...

O amor!
Quando o frio vem nos aquecer o coração
Quando a noite faz nascer
A luz na escuridão
E a dor revela a mais
Esplendida emoção...

Quando o frio vem
Nos aquecer o coração
Quando a noite faz nascer
A luz da escuridão
E a dor revela a mais
Esplêndida emoção
O amor!... (2x)

Um resgate da lenda sobre a Fênix:

“A Fênix, o mais belo de todos os animais fabulosos, simboliza a esperança e a continuidade da vida após a morte. Revestida de penas vermelhas e douradas, as cores do sol nascente, possuía uma voz melodiosa que se tornava triste quando a morte se aproximava. A sua beleza e sua tristeza causava tanto sentimento aos outros animais que os levava a morte”(…) “A crença na ave lendária que renasce das próprias cinzas existiu em vários povos da antiguidade como gregos, egípcios e chineses. Em todas as mitologias o significado é preservado: a perpetuação, a ressurreição, a esperança que nunca tem fim”³.

Essa música de autoria de Flávio Venturini e Jorge Vercilo está dividida em duas partes: a primeira parte se inicia na primeira estrofe e vai até a terceira. O intérprete Jorge Vercilo canta especificamente em primeira pessoa utilizando uma linguagem rica em metáforas. O “eu” lírico é comparado à ave, um pássaro sozinho que renasce dele mesmo para reconstruir-se e suportar o seu peso e as suas angústias.

O “eu” procura libertar-se e descobre (em uma segunda pessoa; em uma mulher) a sua salvação. Renasce da escuridão à luz, uma nova chance; um recomeço... “Eu! Prisioneiro meu, descobri no breu, uma constelação...”. Contudo, nessa euforia do reencontro consigo, maquina, inventa, forja um amor, e por isso é condenado pelas leis dos homens, e tenta redimir-se e sair dessa situação aflitiva e ao mesmo tempo, esquecendo-se de si. “... Sim! Quis sair de mim, esquecer quem sou e respirar por ti...”.

³ Disponível em: <http://recantodasletras.uol.com.br>. Acesso em: 04/07/2008

Na segunda parte da música, que se inicia na quarta estrofe, o intérprete canta o sofrimento da Fênix, a sua agonia entre as cinzas, o sofrimento da redenção; renascer para uma nova vida (*Agoniza virgem Fênix...*). Interpretando essa agonia utilizou-se na melodia um solo de Sax para caracterizar a alquimia de sua transformação, de sua metamorfose. A ave é comparada a uma fagulha divina, já renovada (*Renasceu das cinzas, onde foi ruína, pássaro ferido, hoje é paraíso*). E novamente o eu lírico volta a falar de si em uma outra fase, transformado. Era tudo o que queria. Sair daquela situação, da escuridão para a luz, o reencontro consigo.

Como contraponto à música Fênix, um estilo extremamente agressivo, a música “Vida animal”, um heavy metal composta por João Gordo, da banda Ratos do Porão.

O termo heavy metal, “metal pesado” em inglês, consolidou-se nos Estados Unidos em 1969. Estilo musical complexo, difícil de ser definido, pode ser subdividido em diversos subgêneros distintos, tanto lírica quanto musicalmente; a característica comum a todos é o “peso das músicas”.

O heavy metal surgiu, assim como o movimento hippie, como um levante da contracultura, que, em resposta à sociedade que julgavam conservadora, com um visual alternativo (cabelos longos, roupas rasgadas) como forma de protesto⁴.

Música: Vida animal (Ratos do Porão) ⁵

Composição: João Gordo

Se você quer morrer
Se mate na cozinha
E chame sua mãe pra ver
Se você quer matar
Exploda um orfanato
E comece a chorar

Vida Animal / Vida Animal / Vida Animal

Se você quer sorrir
Olhe pros mendigos
Que não tem pra onde ir
Se você quer fuder
Estrupe a vizinha
Até o sangue escorrer

⁴ Disponível em: <http://whiplash.net/materias/associacaolivre/000706.html>. Acesso em: 03/06/2008.

⁵ Disponível em: <http://cifraclub.terra.com.br>. Acesso em: 04/07/2008.

Vida Animal / Vida Animal / Vida Animal

Mas você
Não vai se arrepender
De ter sido animal
Sua mente é psicótica
Seu coração é muito mal

Mas você vai sofrer
Na camisa de força você vai apodrecer
Então você só me diz
Com toda minha maldade
Eu ainda sou feliz
Vida Animal!

Essa música de autoria do vocalista João Gordo, ao contrário da anterior Fênix, é de fácil entendimento. Com ironia, vai direto ao assunto sem rodeios nem metáforas, critica os “normais” usando termos pesados. A mensagem é antagônica mescla palavras como matar e morrer, chorar e sorrir ao mesmo tempo em que se diz arrepender-se de levar uma vida animal, em seguida afirma que ainda é feliz (Com toda minha maldade eu ainda sou feliz).

Nesse estilo musical não há equilíbrio psicológico. A intensidade causada pelos instrumentos elétricos nos indivíduos pode afetar sensivelmente o seu órgão auditivo e provocar desequilíbrio psicológico tais como o stress, pois o ouvido humano não está preparado para resistir ao ruído de alta intensidade durante muito tempo. O menor número de vibrações, por segundo, que o ouvido humano pode captar é de 16 sendo o maior de 38.000 à 50.000, ainda que esses limites não sejam muito previstos. Encontramos 16 vibrações por segundo na nota mais baixa (Grave) dos órgãos.

Retomando às duas canções (Fênix e Vida Animal) comparadas acima, percebemos as razões dos comportamentos tão distintos, principalmente nos jovens. Enquanto “Fênix” tem uma melodia em andamento mais estável, mais calma e, portanto, tranquiliza e consola já em “Vida Animal”, a melodia é rápida e, assim, acelera, alucina. Segundo, Salazar (1993):

Dos tons da voz humana origina a ideia do seguinte quadro:

Quadro 1 - Tons da voz humana (em vibrações por segundo)

CANTANTE	VOZ NORMAL	VOZ EXCEPCIONAL
Baixo	MI (82) - RÉ (293)	SÍ (61) - LÁ (348)
Barítono	FÁ (87) - FÁ (370)	RÉ (73) - SOL (392)
Tenor	LÁ (109) - LÁ (435)	SOL (98) - DÓ# (544)
Contralto	MI (164) - LÁ (698)	DÓ (110) - LÁ (870)
Mezzo Soprano	FÁ (174) - LÁ (870)	MI (164) - SÍ (977)
Soprano	LÁ (218) - DÓ (1.044)	SOL (196) - MI (1.305)

(Salazar, 1993, p.17)

A voz humana compreende uma ou duas oitavas. Oitava (intervalo de oito graus entre duas notas do mesmo nome). Na escala de “Dó” temos:

Dó Ré Mi Fá Sol Lá Si Dó
IG IIG IIIG IVG VG VIG VIIG VIIIG

Salazar define, também, a escala de alguns instrumentos em “vibrações por segundo”.

Quadro 2 - Escala de Alguns Instrumentos (em vibrações por segundo)

INSTRUMENTO	NOTA SUPERIOR	FREQUENCIA MAIS ALTA
Órgão	DÓ	4.138
Flautim	DÓ	4.138
Piano	LÁ	3.480
Harpa	FÁ	2.762
Viola	LÁ	1.740
Saxofone	SOL	1.550
Clarinete	SOL	1.550
Bandolim	MI	1.303

(Salazar, 1993, p.18)

Observação: A nota superior é a última da escala do instrumento

É importante reconhecer os limites da audição, pois o ouvido não está preparado para resistir ao ruído de alta intensidade durante muito tempo. Desta

forma, determinadas músicas são consideradas inadequadas no uso da terapia musical.

1.4 - Origem da Musicoterapia

A musicoterapia nasceu em 1944 nos Estados Unidos e boa parte dos profissionais é formada em cursos de graduação especializados e, embora exista muitos temas apresentados como “música para relaxamento”, há muita comercialização, títulos sugestivos não adequados que, ao final, só trazem muita tensão.

A Argentina surge com uma grande contribuição e apresenta musicoterapeutas com formação variada no campo da psicologia, da pedagogia e da música.

Alguns compositores e temas apreciados e recomendados na musicoterapia com base em Salazar (1993, p.89-90).

- Geórgia Kelly (harpista)

Segundo os enfermos, sua música ajudou-os a se curarem. Suas composições são utilizados no Kaiser Permanent.

- Steven Halpern

Médico e músico. Suas composições são qualificadas como “os sons da saúde”. Os temas recomendados servem especialmente para controlar o stress, superaprendizagem e relaxamento holístico.

- Paul Horn (flautista)

Os temas desse flautista servem para aquelas pessoas que desejam dominar a ciência da meditação.

- Steven Bergman

Os temas desse compositor cumprem um grande trabalho tanto para mulheres grávidas quanto para bebês, por empregarem instrumentos como flauta, violino e harpa que, segundo a doutora Michele Cremes, do hospital e maternidade de Londres, são os mais aceitos pelos bebês, ainda no período fetal.

- Berns e Dexter

Os benefícios que se obtêm ao escutar esses compositores são: cura de mal-estar menor, relaxamento e concentração.

- Keith Jarrett, Phillip Glass, Steve Reich, La Monte Young e Terry Ripley:

Esses, em ocasiões e momentos diferentes, para ouvintes diferentes, podem ter qualidades meditacionais.

1.5 - Definição

Definir musicoterapia não é uma tarefa fácil, “é freqüentemente definida de acordo com o grupo específico de tratamento, grupo etário ou filosófico terapêutico específico do terapeuta que se incumbe da definição” (RUUD, 1990, p.13).

O autor deixa claro ao afirmar que a musicoterapia abrange um vasto campo dentro da diversidade de terapias existentes: terapia familiar, terapia individual, terapia em grupo, hidroterapia, autoterapia, hipnose, psicoterapia e etc...

Em todas essas peculiaridades terapêuticas a música assume lugar de destaque com seus efeitos benéficos: auxiliam no tratamento de dores, nos transtornos bipolares, regressões de memória, prevenção do estresse, na depressão e outras.

Portanto, em cada grupo particular de tratamento há um tipo adequado de música a ser utilizada. Cabe ao musicoterapeuta a responsabilidade de escolhê-las.

Em todas essas modalidades terapêuticas a música atua nos canais de comunicação estabelecendo ou reestabelecendo a comunicação. Desta forma, a musicoterapia interessa a todas as pessoas voltadas à comunicação.

“Uma terapia autoexpressiva que se utiliza da música em sentido lato, com o objetivo intermediário da relação musicoterapeuta-paciente, e que mobiliza os aspectos biopsicossociais do indivíduo, abrindo novos canais de comunicação que ajudem na recuperação ou integração dinâmica do indivíduo consigo mesmo e com seu grupo social” (COSTA, 1989, p.51).

Pode-se observar com facilidade o prazer que muitos pacientes têm ao andar cantando pelos pátios e enfermarias de hospitais, mesmo não existindo a intenção de comunicar-se com o outro através dos sons, contudo esses atingem tanto aqueles que tocam quanto os que ouvem. Ao escutar e ser escutado estabelece a comunicação e a percepção do “outro”.

A abertura dos canais de comunicação citados por COSTA (1989), por intermédio da música, reintegra o indivíduo- paciente à sociedade e o leva ao reencontro de si e a ver o outro numa perspectiva altruísta.

A música New Age (Nova Era) pode ser usada, como alternativa, na terapia em grupo em que o terapeuta tem a função de conduzir as pessoas a lugares serenos, calmos. É uma corrente musical que une o eletrônico e o acústico. É a síntese da cultura humana, valoriza a simplicidade e a integridade mostrando que a vida, as células, as estrelas não funcionam mecanicamente, mas de maneira sábia e imprevisível.

“Essa música utiliza o mais moderno das tecnologias a serviço da sensibilidade. Produz nos sintetizadores, nos samplers, a sensação do útero materno e a sensação de espaço sideral. Harmonia das esferas, música cósmica, também poderia ser seu nome”. (WATSON, 1987, p.8).

Na terapia individual a música clássica de Debussy ou Vivaldi pode ser usada na meditação e também nas regressões de memória.

É impossível imaginar a vida sem a emotividade e poucos seres humanos chegam ao estado de lucidez espiritual. É preciso organizar a vida, discipliná-la, civilizá-la, para espantar a solidão. É preciso ordenar as emoções, despertar, num dado momento, a emoção psíquica, para favorecer as atividades necessárias à vida contemporânea agitada e cheia de surpresas.

O comportamento humano indica somente as impressões do passado (aproximadamente nos sete primeiros anos de vida), podendo ser mais ou menos, dependendo do contexto em que viveu, como: família, classe social, vida social, região. Não há indícios sobre o seu desenvolvimento no futuro que poderia despertar-se de maneira mais completa.

Vida é movimento, e sendo movimento, tudo deve se transformar, tanto para aprender, quanto para ensinar. Daí a importância da terapia, seja ela qual for, inclusive a musicoterapia.

Se as formas sonoras comovem interiormente é que nelas estão presentes as mãos humanas do compositor / arranjador com sua habilidade e maestria para encadear harmonicamente nota por nota, intervalo por intervalo, com sutileza, com criatividade, sensibilidade, que fará nascer a sua obra: a música. E, como é feita pelo ser humano sensibiliza outro ser humano.

A aproximação do homem com a música está diretamente relacionada com a sua própria natureza, enquanto “Ser” que reflete e age como um todo e deve ser visto como o que de mais sagrado existe. Assim, como enfoque holístico que enxerga o homem no seu complexo físico, espiritual, alma e corpo e deve ou deveria

ter semelhante atenção igualitária, principalmente pela medicina que está mais preocupada com os efeitos físicos do que o espiritual, em curar do que prevenir.

Alguns médicos, já admitem que seja imprescindível tratar o paciente numa relação integral. Tanto que, alguns profissionais já vêm atuando dentro deste conceito contemporâneo de cura e admitem aceitar ajuda de outras ciências. E a musicoterapia é uma forte aliada dos médicos que desejam trabalhar dentro deste parâmetro de tratamento.

Se o homem tem relação direta com a música é porque há sons que nascem no interior do corpo humano.

“Costumam-se chamar de sons regressivo-genéticos aqueles que são percebidos no interior do ser humano e que a sua exteriorização e posterior audição produzem nele sensações e condutas que transportam as etapas evolutivas primárias. Esses sons são: batimentos cardíacos, sonoridades de inspiração e de expiração, sons de água, ruídos intestinais, atritos articulares e movimentos musculares” (BENZON, 1988, p.16).

Como diz o autor: “Sensações e condutas que o transportam a etapas evolutivas primárias”. Por isso que não é aconselhável a regressão de memória ou hipnose, a não ser em alguns casos específicos e acompanhados por um profissional experiente da área, pois esse tipo de regressão pode ser extremamente prejudicial ao paciente. Ela mexe com a essência do ser humano, já que remete ao útero, podendo levar ao isolamento e constituir situação de perigo.

O terapeuta faz uma entrevista com o paciente para diagnosticar o tipo de problema que está dificultando a normalidade de sua vida. A partir daí, decide se fará a terapia. Pode, ainda, se necessário, pedir que a pessoa ou a família assine um termo de responsabilidade antes de iniciar a terapia.

A música atua nos processos internos, nas células que compõem os órgãos sensitivos transformando comportamentos em estados emocionais ajudando a restaurar a paz interior. Ouvir música com os ouvidos da alma abre novos horizontes, inspira corações, concede emoções novas, esclarece e faz crescer espiritualmente.

CAPÍTULO II – MUSICOTERAPIA: EQUILÍBRIO

A vida moderna exige cada vez mais do homem ocidental devido aos estilos de vida em que a ambição pessoal o torna vulnerável ao stress, tão comum em nossa sociedade. Devido a isso, é necessário buscar o reequilíbrio pessoal. Nessa atitude de reequilíbrio a música tem papel fundamental, através da meditação e do relaxamento com canções melodiosas, músicas clássicas e a música meditativa, por apresentarem ritmos lentos, suaves, relaxantes e em razão dos movimentos dos elementos biológicos da nossa existência: respirar, correr, andar e a pulsação cardíaca.

Para que o organismo humano adquira o reequilíbrio é interessante examinar três áreas, que são tratadas no holismo: o corpo, a mente e o espírito.

“O que chamamos espírito, claro, é algo de difícil definição e significa coisas diferentes, entretanto, dentro do paradigma da saúde, representa o que muitos terapeutas holísticos consideram o alicerce do nosso ser - a verdadeira base de nossa existência. É caracterizado não pela linguagem da análise científica, mas pela metáfora poética e símbolo de transcendência – motivos que apontam o caminho para o sagrado e para o infinito” (DRURY, 1990, p.37).

Diante desses três elementos – corpo, mente e espírito -, onde a música pode atuar é que alcançaremos as respostas necessárias para o nosso equilíbrio e bem-estar pessoal.

2.1 - O Corpo

Ouvimos através do corpo. Muitas pessoas sentem-se fracas ao ouvir determinada nota tocada isoladamente, mas no conjunto da harmonia, onde diversas notas ecoam ao mesmo tempo, se misturam as outras e quase não a percebemos. Essa mesma postura adquire um solista que ao tocar necessita de uma técnica apurada para que sua interpretação não apresente ruídos desagradáveis, “sujeiras”.

De acordo com o teste do Dr. Diamond, o músculo ficará “forte” se for tocada música “boa” para o paciente – mesmo com seus ouvidos bloqueados com travesseiros ou material “fono-absorvente”. Isso demonstra que o corpo pode

discriminar sons benéficos dos prejudiciais, e as vibrações musicais feitas por instrumentos ou por vozes podem ter um efeito positivo ou negativo sobre o corpo.

2.2 - A Mente

“A música apresenta um canal direto para as emoções, estimula à intuição, à imaginação, à criatividade o que é objeto de estudo de musicólogos e terapeutas. O objetivo da musicoterapia é cuidar de pessoas com alguns distúrbios mentais, atingir as faculdades cognitivas, os pensamentos, a memória. Assim, a música certa pode orientar o paciente quando mais nada lhe restar. Doenças diferentes requerem abordagem musical diferente” (DRURY, 1990, p.35).

A Dra. Helen Bony, do Institute For Consciousness and Music, nos EUA, utilizou a música de diversos compositores clássicos famosos, inclusive Bach, Haydn, Vivaldi, Debussy e Bizet, programas de redução de stress para pacientes de hospitais nas unidades de terapia intensiva por dois períodos de seis meses, e demonstraram que o “apaziguamento do ânimo” induzido pela música acarretava nos pacientes uma redução mensurável da pulsação, depois de terem ouvido uma seleção musical.

Relação de música indicada para relaxamento, citada por Drury:

- Kitaro,Silk Road (kuckuck), Ki (kuckuck), Oásis (kuckuck), Silver Cloud (Polygram);
- Robert Bearns e Ron Dexter, Golden Voyage (4vols.),(Awakening Productions);
- Steve Halpern, Dawn (Halpern Sounds), Eastern Peace (Halpern Sounds), Eventide (Halpern Sounds), Prelude (Halpern Sounds), Spectrum Suite ((Halpern Sounds), Starborn Suite (Halpern Sounds), Zodiac Suite (Halpern Sounds);
- Clifford White, Ascension (New World);
- Alan Hinde, The Twilight of Dreams (New Word productions).

2.3 - O espírito

Como já foi dito no primeiro capítulo, o planeta está carregado de energias negativas, sendo elas, às vezes, as responsáveis pelos desequilíbrios emocionais e físicos, em decorrência dos desarranjos ambientais, políticos, religiosos que tanto atingem esse mundo globalizado, energias reprimidas não desaparecem, ficam

presas em nosso corpo, reaparecem no tecido muscular, provocando tensão muscular e “doenças psicossomáticas” como: dores de cabeça, stress e outras. É preciso deslocar essas energias com o uso de terapias e mentalização.

“O terapeuta Dr. Steven Halpern – um dos músicos da New Age e um erudito das formas musicais – adotou um referencial que utiliza o conceito de Chakras. Isto representa um sistema de níveis de energia no Yoga, mas o Dr. Halpern modificou-o para correlacionar com as notas da escala musical e as cores do arco-íris” (WATSON, 1987, p.37).

Notas da Escala Musical:

C=DÓ, D=RE, E=MI, F=FÁ, G=SOL, A=LÁ, B=SI.

Cores do Arco – Íris:

Vermelho – Laranja – amarelo – Verde – Azul – Anil – Violeta

Chakras, segundo a filosofia Yoga: “dentro do corpo humano existem canais por onde circula a energia vital que nutre órgãos e sistemas. Existem várias notas diferentes, e independentes por onde circulam essa energia. Os chakras são os pontos onde essas rotas energéticas estão mais próximas da superfície do corpo. São sete os principais chakras, dispostos desde a base da coluna vertebral até o alto da cabeça e cada um corresponde a uma das sete principais glândulas do corpo humano⁶”

Como podemos verificar são sete as notas musicais, sete as cores do arco – íris, sete os chakras e são sete as principais glândulas do corpo humano. Dentre os chakras o mais importante é o sétimo (Sahasrara) que se situa no alto da cabeça.

Várias terapias, como o Reiki e a cromoterapia se utilizam os chakras como base para diagnosticar e cuidar dos males que atingem o corpo físico e o espiritual. Através de gestos que podem ser incorporados do dia- a- dia é possível ativar esses pontos de energia, buscando a harmonização do corpo e da alma.

O homem contemporâneo percebeu que era preciso fazer algo que o fizesse mais feliz. Que o material e o espiritual precisam caminhar juntos, em sintonia, e descobriu nas terapias uma saída para ajudá-lo espiritualmente. Seus fracassos, dificuldades, conflitos e a relação interpessoal precisam ser restabelecidos para que sua vida tenha realmente um sentido.

A doença ou o mal estar reflete um estado de desequilíbrio no organismo; cooperamos, às vezes, para esse desequilíbrio devido ao nosso estilo de vida ou as

⁶ Disponível em: www.wikipedia.org/chakra3origem . Acesso em: 20/03/2008

nossas crenças e, se temos o poder de perturbar o nosso organismo, também, temos para corrigi-lo.

O nosso organismo é como uma máquina, um carro, em que todas as peças precisam estar em perfeitas condições de uso; assim como na correlação de notas, cores, chakras e glândulas descrito pelo Dr. Halpern. O ideal seria que todos esses itens funcionassem perfeitamente, o que é muito difícil.

“O terapeuta descreve o chakra como uma fonte de força que determina a constituição física, emocional e mental do homem, sendo assim a chave para a saúde e bem estar. Quando todos os chakras estão regularmente equilibrados o corpo está em perfeita harmonia com a mente, emoções e espírito” (WATSON, 1987, p.45).

Correlação do Dr. Steven Halpern entre a escala musical, as cores do arco-íris e os chakras:

Quadro: 03

NOTA	COR	CHAKRA
C	Vermelho	Chakra da Coroa
D	Laranja	Chakra Frontal
E	Amarelo	Chakra da Garganta
F	Verde	Chakra do Coração
G	Azul	Chakra do plexo Solar
A	Anil	Chakra do Sacro
B	Violeta	Chakra Raiz

(WATSON, 1987, p.45)

Figura 1 - Chakras

Chakra da Coroa

Chakra Frontal

Chakra da Garganta

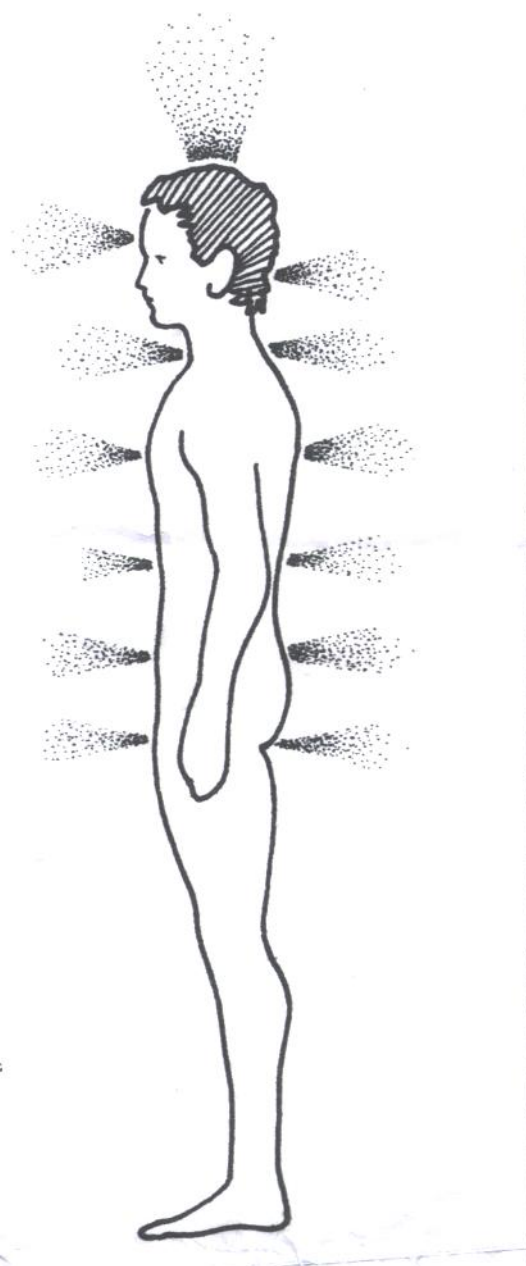
Chakra do Coração

Chakra do Plexo Solar

Chakra do Sacro

Chakra-Raiz

(lado)



(DRURY, 1990, p.49)

“O sistema de Halpern é simbolicamente atraente, porque os chakras básicos (Muladhara e Suadisthana – coroa e Chakra Frontal) correlacionam-se com os segmentos dinâmicos do espectro, e os níveis de energia progridem musicalmente até os domínios mais transcendentais da consciência, associados ao Ajna e Sahasrara (chakra do Sacro e chakra Raiz) e as cores meditativas do anil e violeta” (WATSON, 1987, p.37-38).

No gráfico acima se pode observar que existe uma relação das cores com a música e cada um dos sete chakras, já que cada chakra possui sua cor e nota musical correspondente. Esses órgãos absorvem a energia emanada da melodia, da harmonia e do ritmo transformando-a e redistribuindo-a. E ainda, eliminam as toxinas.

“É nos chakras que estão registradas todas as lembranças, traumas, bloqueios, padrões mentais e emocionais condicionantes do passado. São as “glândulas dos sentimentos e pensamentos” e representam a personalidade, a maneira de ser e de se expressar do mundo⁷”

A doença do corpo físico, às vezes, é apenas um desequilíbrio no nível dos chakras, pois ao adoecer o corpo, o desequilíbrio energético já existe há muitos meses ou anos antes. A doença é reflexo do desequilíbrio do organismo e nós cooperamos para esse processo, já que o corpo não esquece o que acontece, nele está gravado toda a história.

É preciso restabelecer a saúde física e espiritual para voltar ao estado natural e readquirir saúde e bem – estar, para isso é necessário estabelecer um relacionamento equilibrado com o universo, com ideias novas e atitudes altruístas. É preciso que se faça algo de bom para ser feliz.

“A questão da saúde na atualidade não pode mais desvincular o indivíduo do todo social” (RUUD, 1986, p.29).

A ação está desequilibrada pelas transformações que surgem no mundo exterior ou interior, e cada nova conduta consiste não apenas em restabelecer o equilíbrio, mas tende a um equilíbrio mais estável do que o estado anterior de perturbação. Assim, segundo Hemsy de Gainza (1982) a ação humana consiste no mecanismo contínuo e permanente de reajuste e equilíbrio.

Reajuste e equilíbrio são necessários para proteger dos conflitos existenciais, dos desajustes impostos por uma sociedade de consumo, da mais valia, da cultura, da imagem televisiva, dos padrões, dos estereótipos e ir em busca da verdadeira essência humana.

A música, como energia, estimula o movimento interno e externo no indivíduo, promovendo a multiplicidade de condutas para conservar um estado de alma que anima, comove e modifica o metabolismo para elevar ou diminuir a pressão

⁷ Disponível em: www.anjodeluz.com.br/os_chakras. Acesso em: 20/07/2008.

sanguínea. Assim, como qualquer medicamento capaz de produzir as mesmas alterações no corpo humano, a música faz todo o processo de uma maneira agradável. O ritmo pode agitar ou acalmar; depende da maneira com que a frequência de suas batidas se relaciona com a pulsação cardíaca; um ritmo igual ao da pulsação cardíaca acalma; um ritmo mais lento do que a pulsação cardíaca, gera tensão; um ritmo acelerado excita o organismo e leva a uma sensação de vazio.

Ouvir um rock várias horas por dia pode acelerar o ritmo cardíaco, isso pode ter graves complicações para a saúde física e emocional. Se os ouvidos de um fã de rock tiverem resistido até agora ao frenético martelar, é certo, apesar disso, que o corpo foi afetado internamente. Segundo, Tame (1984) a perda permanente da audição entre afeitos do rock é um mal muito mais comum do que geralmente se imagina.

É comum que os jovens padeçam de problemas de audição. Por isso, para que se tenha saúde física e mental é necessário saber selecionar o tipo de música mais adequada para a audição.

O poderoso efeito produzido por ritmos diferentes sobre o indivíduo, talvez seja determinado pelo primeiro ritmo que se ouve: a pulsação cardíaca materno, que se ouve ao longo dos meses da gestação.

“Em uma experiência dirigida pelo Dr. Lee Salk, num berçário de hospital, tocou-se, para recém-nascidos, um disco com os batimentos cardíacos normais; os bebês, em sua maioria, se acalmaram e dormiram. Em seguida, tocou a pulsação cardíaca acelerada de uma pessoa excitada. As duas pulsações cardíacas foram tocadas no mesmo volume, contudo, ao se tocar a segunda pulsação, todos os bebês despertaram, quase todos tensos e alguns chorando” (TAME, 1984, p.150).

Imagem adormecida, desde tenra idade, às vezes surgem, como um alerta, um farol, nos apontado o caminho para nos tirar do marasmo, do lugar comum, que tanto atinge a humanidade, principalmente, neste início de novo tempo.

A resposta pode estar em nosso referencial de origem, no princípio de ISO (Identidade Sonora). O conceito de ISO, segundo o psiquiatra e musicoterapeuta argentino Dr. Benenzon, “é de que ele se produz desde o início da fecundação e que significa o processo dinâmico e complexo, que passa a ser atribuído ao ser humano”. Assim, tudo está gravado no subconsciente desde os primeiros dias de vida. Manter um vínculo passado/presente com o paciente é de fundamental

importância para se restabelecer a comunicação, dentro do contexto não verbal, tanto os convencionais como boca, nariz, mas também, os não convencionais: batimentos cardíacos, ruídos intestinais.

Na experiência do Dr. Lee Salk fica evidente o “estranhamento” dos bebês ao ouvir o ritmo acelerado. Benenzon esclarece que os processos hereditários que formam a estrutura do princípio de ISO é herdado do embrião que se aninha no útero materno. Diante disso, o conhecimento histórico dos pais e avós é imprescindível ao sucesso da musicoterapia. (BENENZON, 1988).

A música pode influenciar o homem a entrar rapidamente em estados de relaxamento, desde o mais leve até o mais profundo. Através da música adquire-se paz e tranquilidade interior, proporciona descanso físico e mental. É o meio de afastar as tensões do cotidiano. Ao permitir alterações no equilíbrio, distúrbios aparecerão e a saúde será afetada, atingindo o sistema nervoso. Assim, o reencontro com o “Eu” interior torna-se necessário, o ponto de equilíbrio.

2.4- Voz e Equilíbrio

O canto é um excelente instrumento para melhorar a respiração, o controle da voz, a fonação. Músicas suaves e calmas são indicadas para o relaxamento dos músculos faciais. Relaxar, harmonizar-se através da música, dos elementos que a compõem. A emissão da voz envolve órgãos e músculos e ocorre durante a passagem do ar pelas pregas vocais. Mente, físico e emoção se tornam uno no momento da busca de um som vocal de qualidade. A voz parte de um corpo que necessita ser vivido de forma integral e não pode ser dissociado das dimensões cognitivas e das emoções para que haja harmonia entre o ser e a voz.

O corpo humano trabalha em unidade, onde músculos, tendões, ossos e todo o complexo que envolve a vida da pessoa trabalham em conjunto e harmonia perfeita. Segundo, Behlau, (2001, p.26) “um corpo com movimentos harmônicos favorece a movimentação livre da laringe e a produção adequada da voz”.

Assim, para que o indivíduo chegue ao equilíbrio da mente – físico – emoção o ato de cantar, precisa haver consciência corporal. Cuidar bem do físico significa também cuidar da voz para que ambos estejam ajustados e perfeitamente equilibrados. (CAMPADELLO, 1995).

Nessa mesma linha de pensamento Coelho (1999), alega que:

“A voz é o resultado sonoro de um instrumento que exige cuidados. Antes de tudo, uma voz só é boa se provem de um organismo sadio. A boa alimentação, o repouso, equilíbrio, os bons hábitos, a ausência de vícios e a disciplina são fatores indispensáveis para quem deseja ter uma boa voz. Também a saúde e o equilíbrio são fundamentais”.

De acordo com a ideia anterior, na relação corpo-voz, a emissão da voz cantada só pode ser aprimorada quando há equilíbrio do ser como um todo.

A postura do corpo é um fator de grande relevância na qualidade da emissão da voz cantada. É necessário observar o corpo, posicioná-lo corretamente para se conseguir um resultado vocal satisfatório. Por isso, para se ter equilíbrio na unidade mente-físico-emoção é preciso que o indivíduo seja visto de forma integral, como nos relata Bertherat.

“Se não estamos em relação com o nosso corpo, não será porque não percebemos a relação das partes do corpo entre si? Quanto à relação entre cabeça e corpo, a ruptura é quase sempre total. Daí a falsa noção de separação entre poderes psíquicos e físicos” (BERTHERAT, 1987, p.68).

A musicoterapia garante equilíbrio físico e mental, tem se revelado um instrumento importante nas terapias. Além de proporcionar formas de comunicação e expressão, a música pode alterar estados emocionais, acalmar e equilibrar as emoções. A música é uma necessidade básica natural do ser humano, uma forma de comunicação e expressão poderosa. Os sons que formam os fonemas, que, por sua vez, formam as palavras, são provenientes da natureza, assim como os objetos e instrumentos utilizados para reproduzir esses sons.

Desde o tambor africano ao solo do violino, da partitura de Debussy, tenta-se reproduzir a maneira como se percebe a vida ao redor. Platão e Aristóteles já usavam a musicoterapia e a recomendava para a saúde da mente, e do corpo, e para vencer as angústias fóbicas, mas só depois da I Guerra Mundial que a musicoterapia começou a ser aplicada com mais frequência. Os hospitais, nos EUA, passaram a contratar músicos profissionais para distrair os pacientes.

O uso da musicoterapia traz grandes benefícios, principalmente, em casos de deficiências ou debilidades físicas, como paralisias, amputações, doenças reumáticas, pós ou pré-operatórios, auxiliando na medicina e outras ciências

humanas, tais como: fisioterapia, fonoaudiologia, neurologia; podendo também auxiliar na recuperação psíquica dos pacientes, sempre com orientação médica.

Na educação especial, sua aplicação é cada vez maior nos deficientes mentais, distúrbios de aprendizagem, de linguagem e na musicalização de crianças (CAMPADELLO, 1995).

Uma boa música pode trazer influências positivas para os ouvintes. Escutar uma melodia pode ser um remédio tão eficaz quanto os remédios alopáticos. A música aumenta o bem estar e ainda auxilia no tratamento de muitas doenças, tudo cientificamente comprovado. É considerada por alguns terapeutas holísticos uma eficaz e poderosa forma de prevenir e tratar doenças. Uma ciência paramédica que estuda a relação do homem com a música; a influência fisiológica e psicológica do som no cérebro e os benefícios para o ser humano. Como já foi dito, toda pessoa tem um ritmo interior, uma identidade sonora que a diferencia das outras, ligando prazer e relaxamento.

“Essa forma milenar, oriunda do extremo oriente, consegue transmitir sensações positivas e devolver ao homem a autoestima e o equilíbrio do seu corpo. Muito mais do que o recurso lúdico, a musicoterapia vem sendo aplicada e apresenta bons resultados. Há comprovação de pesquisadores e cientistas de que essa vertente alivia sintoma de várias dores. Isso porque a música atinge em cheio o sistema “límbico”, região do cérebro responsável pelas emoções, pela motivação e pela afetividade” (MARLUS, JUSSEM AVANCI, entrevista site)⁸.

O ponto chave da musicoterapia é o método que faz uso do passado sonoro para tratar de pacientes com diversos problemas, tais como: pacientes portadores de mal de Alzheimer que resgatam aspectos da memória através de canções e sons de rotina. O tratamento é indicado para pessoas que apresentam distúrbios de comunicação como transtornos da fala e gagueira; de comportamento, como hiperatividade; doenças mentais, como autismo-infantil, esquizofrenia e depressão, nenhum desses resistem a uns bons acordes.

A música mexe com o corpo e a alma; mexe com os sentimentos; mexe com as emoções. É importante aproveitá-la em benefício da saúde humana, tanto mental como física; desde o pré-natal até ao doente terminal e ainda para o cuidado das pessoas idosas. Pode-se também utilizá-la na área social com meninos de rua,

⁸ Disponível em: www.youtube.com.br . Acesso em: 22/08/2008

menores infratores; na área hospitalar para cuidados a pacientes soropositivos, em hemodiálise, dependentes químicos e alcoólicos.

A influência do ritmo sonoro, nos seres humanos, pode ser observado até mesmo em bebês recém-nascidos, como nos relata os autores Neusa Tellles e Gilberto Cotrim:

“Experiências recentes, realizadas em laboratórios pediátricos, revelaram o enorme efeito tranquilizador que possui o som do ritmo cardíaco materno sobre os bebês. Este efeito foi amplamente demonstrado em inúmeras experiências. Realizadas da seguinte forma: O som do ritmo cardíaco foi gravado cuidadosamente. Essa gravação foi tocada no berçário de um hospital onde havia um grande número de recém-nascidos. Constatou-se que o choro foi reduzido em mais da metade e que os bebês, ouvindo a gravação, adormeciam muito rapidamente” (COTRIM, 1983, p.102).

Esse fenômeno é explicado pelo fato do bebê estar bastante acostumado com o som do coração materno, por ele ouvido durante o período de gestação, porém ao nascer o bebê perde esse sinal que o tranquilizava e que significava uma ligação direta com a mãe. A perda dessa ligação causa ao bebê um choque que pode ser evitado, como demonstrou a experiência citada.

2.5- Musicoterapia para Gestantes

A musicoterapia para gestantes tem aspectos bem importantes, tanto para a mãe quanto para o bebê. Para a mãe, a música ajuda a fortalecer a sua estrutura, já que não se sabe como foi a infância da mãe, assim através da música, ela elabora determinados aspectos de sua infância, suprimindo determinadas falhas que tenham ficado.

O fortalecimento da mãe como a preparação do vínculo mãe e filho que está sendo construído são beneficiados pela música, até porque o bebê com vinte semanas de gestação já ouve perfeitamente. Portanto, já se pode contar com a receptividade do feto e essa comunicação, esse carinho, essa satisfação que a mãe sente ao cantarolar a música é benéfico para o bebê, já que sente o mesmo prazer da mãe.

O feto registra esses momentos, e depois que as crianças nascem muitas delas, reconhecem os sons que a mãe vivenciava durante a gestação. Dessa forma,

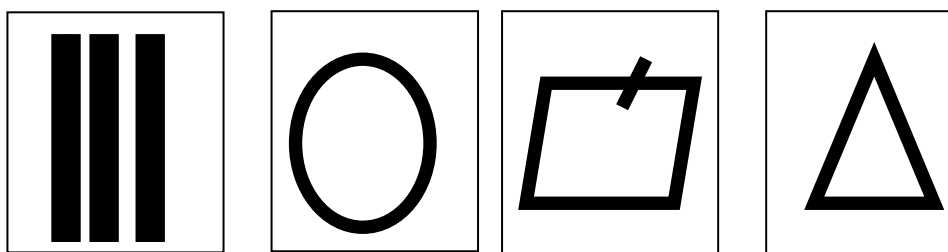
a música contribui no sentido de preparar imagens que sejam agradáveis para a mãe e que seja agradável para o bebê, pois, depois, tudo isso, terá um retorno, certa tranquilidade, a mãe fica mais segura e, conseqüentemente, o seu filho também.

“A musica beneficia, na formação e na educação das pessoas; o musicoterapeuta, no aspecto físico, evolutivo e mental, auxilia a produzir saúde para as pessoas⁹”.

A música exerce grande influência no desenvolvimento da criança. O bebê, ainda no seio materno, desenvolve estímulos sonoros. As primeiras experiências musicais contribuem para que mais tarde a criança goste de música, estendendo por toda a infância. A criança precisa ser sensibilizada para o mundo dos sons, pois é pela audição que ela entra em contato com os fenômenos sonoros e com o som. O importante é exercitá-la desde muito pequenina para que desenvolva sua memória e atenção. Desde pequena a criança ouve músicas, que são cantadas, muitas vezes, por sua mãe ao dormir.

Ao nascer, a criança necessita ser exposta ao mundo dos sons, para aguçar sua sensibilidade, principalmente na faixa etária de três a sete anos, período em que a criança vive sensorialmente. Dessa forma, colabora-se para seu crescimento cognitivo, afetivo, físico e mental. Como? Permitindo que faça experiências sonoras para educação da audição, deixando ao seu alcance variados objetos. Ao contrário do que pode parecer isso é música, chama-se timbre. O timbre é o primeiro ponto de referência para a criança. Se houver instrumentos disponíveis pode-se convencioná-los a símbolos, como mostra o gráfico a seguir, conforme Ducourneau (1984), desenhos em cartão.

Figura 2: Cartões com figuras.



(Ducourneau, 1984, p.46),

⁹Disponível em: [www.google.com.br/\(Youtube-SicroniaEquilibrio&SaúdeMusicoterapia](http://www.google.com.br/(Youtube-SicroniaEquilibrio&SaúdeMusicoterapia)

Toca-se o instrumento e as crianças devem mostrar o cartão correspondente ao que ouviram. Inicia-se com dois instrumentos. Pode-se também inverter o exercício; mostrar o desenho e pedir que as crianças toquem o instrumento correspondente.

Essa é uma maneira simples e didática de sensibilizar a criança para o mundo dos sons através da representação de um objeto por meio de um signo. A criança, ao desenvolver a apreciação sensorial, pode gostar ou não, de determinados sons. Ela poderá compará-los utilizando diversos objetos sonoros ou instrumentos.

Assim, como o gráfico do timbre, outros podem ser criados para a noção de: Altura, Intensidade e para o Ritmo, elementos importantes na estrutura da música.

A criança deve ser olhada na sua totalidade. É possível, através da música, atingir essa meta (em sua totalidade), pois nenhuma outra atividade consegue levar o indivíduo ao agir.

A musicoterapia põe em jogo a participação ativa das crianças, dos jovens e dos idosos para que possam se expressar livremente, tanto em grupos como individualmente. As pessoas que se abrem para a música tornam-se, depois de ouvi-las mais receptivas e compreensíveis com as impressões do mundo, segundo o neurologista Oliver Sacks, em uma entrevista à revista Veja, matéria “A mente e o espírito (...) A música carrega memórias e emoções e está profundamente entranhada em nossa experiência íntima”.¹⁰

¹⁰ Revista Veja. Editora Globo, 2007, p.67.

CAPÍTULO III – MUSICOTERAPIA: SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

Esse capítulo busca especificamente a origem das sensações que influenciam no batimento cardíaco e nas emoções. Relata a prática e a vivência dos profissionais que usam a musicoterapia, acreditando ser ela uma força poderosa na busca da saúde mental e no bem estar das pessoas nas aflições que tanto atingem a humanidade nesse início do Terceiro Milênio.

No livro “Musicoterapia: Um Caminho Holístico para a Harmonia Interior”, (1998,p.45), de Andrew Watson e Nevill Drury, há diversos exercícios que podem alterar tanto o pensamento coletivo de toda uma nação quanto alterações individuais. Os exercícios aqui descritos serão concentrados no indivíduo, uma vez que um dos objetivos fundamentais dessa monografia é o indivíduo, visto com um ser de “vivências diferenciadas”.

No início do Capítulo II: Musicoterapia: Equilíbrio ficou evidente o complexo ser humano que somos: Somos corpo, mente e espírito. Diante disso, torna-se importante relembrar, através das palavras de Drury (1998, p.45)

“Dentro de todos e cada um de nós há uma inteligência que está constantemente se renovando e revitalizando cada célula de nosso corpo. Não há necessidade de termos qualquer controle consciente sobre essa inteligência. De fato, ela funciona a despeito de nossos esforços. Tudo o que temos a fazer é nos alinharmos com ela, para que a cura aconteça”.

Como afirma Marilyn Ferguson em A Conspiração Aquariana:

“O curador dentro de nós é a entidade mais sábia, mais complexa e integrada no Universo”. É contínua: É como se houvesse uma força da vida, ou princípio ordenador pronto para restabelecer nosso estado natural de integridade e saúde, se apenas conseguirmos derrubar as barreiras das expectativas negativas. “A cura é resultado direto de nos percebermos como um todo”, e isso acontece “quando restabelecemos nosso senso de relacionamento equilibrado com o universo, através de uma mudança de ideias, uma transformação de atitudes, valores e crenças”. (Ferguson, 1998, p.37)

Devemos nos perceber como um todo (holismo). Devemos tomar consciência do corpo como totalidade onde cada elemento depende do outro. Convém tomar consciência da relação entre o todo que é nosso corpo e o todo que é o Universo. Conforme, Oswaldo Montenegro, na música Incompatibilidade:

“E se você se imaginasse na folia, sabe lá se não seria a solução para de manhã pensar melhor. E se caso fosse à incompatibilidade entre o corpo e a consciência iria desaparecer você não vê? Como o corpo preparado pode ser iluminado como a luz de uma fogueira que precisa se manter”. (Montenegro, 2003)

É preciso não abdicar desse prazer que uma bela canção possa trazer. Clarear a mente, eliminar, pelos poros, o que não se precisa e ir em busca do supremo equilíbrio, como diz o cantor, na citação acima. É nítido que, com os músculos relaxados após exposição a músicas que elevam, sejam elas, calmas (melodias) ou não, a mente e o corpo trabalham melhor, e nessa simbiose é que se pode usufruir de uma vida mais saudável, em harmonia.

Como ir a busca dessa harmonia, dessa paz interior? Um dos caminhos é o relaxamento com a música. Uma pessoa relaxada não manifesta perturbação nervosa. Alguns benefícios do relaxamento e do trabalho da respiração com música, são:

“Os principais benefícios da aplicação da Biomúsica no relaxamento físico e psíquico são:

- Torna mais lenta e profunda a respiração;
- Previne enfermidades cardíacas;
- Combate o nervosismo;
- Combate à insônia ao relaxar os músculos do tórax e ombros;
- Combate às cefaleias ao relaxar os músculos do pescoço;
- Aumenta a resistência às excitações sensoriais;
- Previne a neurose;
- Previne enfermidades psicossomáticas;
- Combate o Stress;
- Permite o domínio das forças afetivas;
- Auxilia no bom funcionamento da fisiologia”.

(SALAZAR, 1993, p.14-15)

Benefícios da Respiração sincronizada com a Música:

“O ser humano é vibração, cada um de seus órgãos vibra com diferentes notas. Sincronizando-se as vibrações internas do corpo humano com a orientação que a música nos dá, será produzida a harmonia em seu funcionamento, que depende em grande parte do oxigênio que se leva através da respiração a todo o organismo. Isso obviamente trará benefícios a diversas partes do corpo:

- Cérebro;
- Tálamo e Hipotálamo (fenômenos vinculados ao subconsciente);
- Hipófise (fenômenos vinculados ao dom da concentração);
- Cerebelo e Centros Piramidais;
- Plexo Solar;
- Pele e Membranas Mucosas;
- Músculos;

- Vasos Sanguíneos;
- PH do sangue;
- Normalização do Tônus Vital;
- Mudança positiva no estado de Ânimo”.

É através do relaxamento que podemos conseguir criar um estado mental melhor. Como já, foi dito, muitos profissionais da saúde aconselham seus pacientes a usarem a música adequada a qualquer momento que se sentirem necessitados. A música se converteu em uma ferramenta médica em diversas instituições. “O Kaiser Permanent, um dos hospitais que oferecem várias facilidades biomusicais nos Estados Unidos, está utilizando a música para reduzir o Stress, dores extremas, e a personalizada e freqüente ansiedade. Entre as instituições onde a música se converteu em ferramenta médica, estão:

- A Universidade de Massachusetts;
- O Medical Center, em Worcester;
- O Beth Israel Hospital, em Boston;
- O Hahnemann University Hospital, na Filadélfia”. (SALAZAR, 1993, p.50).

Segundo, o autor nesses hospitais a música é usada praticamente em todos os procedimentos médicos, desde a ajuda a casais no nascimento de bebês, até na preparação para uma cirurgia.

A música tem efeito fisiológico direto nas pessoas, estabiliza o ritmo do coração, baixa a pressão sanguínea, faz recordar, traz à tona sentimentos; depende do que projetemos sobre a música. Tanto no exercício de relaxamento quanto no da respiração, os benefícios são ímpares. Respiramos errado à medida que crescemos. Não damos valor a essa prática tão sublime da respiração; assim, tomemos consciência disso e procuremos tornar nossa vida mais saudável, com mais qualidade.

Abaixo, dois exercícios de respiração para o controle dos males mais comuns do dia a dia: Dor de Cabeça e Stress: Exercícios citados por Salazar¹(1993):

3.1- Exercícios para o controle de Dores de Cabeça

1- Tencione e distenda todos os músculos do corpo sobre os quais tenha controle. Após a última distensão, permaneça relaxado.

- 2 - Inspire1,2,3,4
 Retenha.....1,2,3,4
 Expire1,2,3,4
 Retenha.....1,2,3,4

Repita essa respiração rítmica por cinco vezes.

3 - Deixe correr a fita com o tema de Biomúsica.

4 - Permita que todos os seus pensamentos se afastem em projeção infinita para o mais além, à medida que se desvanece o som.

5 - Imagine como a música sincroniza seu ritmo cardíaco. Visualize as ondas sonoras deslocando-se lentamente dentro do coração.

6 - Imagine como a música sincroniza seu ritmo respiratório. Visualize as ondas sonoras deslocando-se lentamente dentro dos pulmões.

7 - Imagine como a música sincroniza seu ritmo cerebral. Visualize as ondas sonoras deslocando-se lentamente dentro do sistema nervoso.

8 - Imaginação e música, unidos em vibrante harmonia estarão dirigidos, em concentração, à região da cabeça. Visualize as ondas sonoras deslocando-se lentamente de forma centralizada para têmporas, nuca e olhos para aliviar a dor. Conserve esse estado de relaxamento por um tempo mínimo de 21 segundos.

9 - Finalmente, efetue uma breve retrospectiva, para tomar consciência de todo o experimento, e realize cinco inspirações e expirações profundas.

10 - Mova pouco a pouco as articulações dos pés, mãos e cabeça. “Abra as pálpebras” (SALAZAR, 1993, pp.79 – 82).

Somos seres humanos e precisamos reencontrar-nos, buscar o nosso ponto de equilíbrio, a nossa unidade, o nosso bem-estar, a nossa saúde. Estamos sempre ocupados em nossos afazeres, preocupados em firmar-nos como intelectuais e esquecemos a nossa verdadeira essência, as consequências nos tomam de súbito, pois limites foram ultrapassados. Não temos tempo para nós, mas arrumamos tempo para as coisas materiais. De repente, o corpo reclama e reage. É hora de parar e fazer algo, para nós mesmos.

Nota-se no exercício acima que a visualização parte das ondas sonoras em direção aos pontos cruciais do nosso corpo afetado pelas atribulações da vida. É importante que cada etapa do exercício seja realizado com o corpo totalmente relaxada e com a respiração fluente.

3.2 – Exercícios para o controle do stress

1- “Tencione e distenda todos os músculos do corpo sobre os quais tenha controle. Efetuada a última distensão, permaneça relaxado.

2- Inspire.....1,2,3,4
Retenha.....1,2,3,4
Expire.....1,2,3,4
Retenha.....1,2,3,4

Repita essa respiração rítmica por cinco vezes.

3- Deixe correr a fita com o tema de Biomúsica.

4- Permita que todos os seus pensamentos se afastem em projeção infinita para o mais além, à medida que se desvanece o som.

5- Imagine como a música sincroniza seu ritmo cardíaco. Visualize as ondas sonoras deslocando-se lentamente dentro do coração.

6- Imagine como a música sincroniza seu ritmo respiratório. Visualize as ondas sonoras deslocando-se lentamente dentro dos pulmões.

7- Imagine como a música sincroniza seu ritmo cerebral. Visualize as ondas sonoras deslocando-se lentamente através do sistema nervoso.

8- Imagine uma tela de computador e anote nela todos os agentes causadores de seu atual stress. Em continuação, apague da tela os agentes causadores do seu stress. Seguidamente, imagine na tela cenas onde você se vê com pleno controle do stress. Agora, concentre-se unicamente na música, para poder entrar no terreno da serenidade.

9- Finalmente, efetue uma breve retrospectiva para tomar consciência do todo experimentado, realize cinco respirações e expirações profundas.

10- Mova pouco a pouco as articulações dos pés, mãos e cabeça. Abra as pálpebras". (SALAZAR, 1993, p.85-86).

Assim, como o exercício anterior, nesse também, todas as visualizações parte das ondas sonoras sempre em direção aos pontos cruciais do nosso corpo.

Tanto a dor de cabeça quanto o stress freqüentes afetam a vida cotidiana. É importante estarmos sempre atentos a esses dois fatores externos. Esses fatores promovem a aceleração dos batimentos cardíacos deixando a pessoa com a respiração ofegante e um aumento da pressão arterial. Entre outras medidas que aliviam o stress como exercícios físicos, controle da dieta, diminuição do álcool e; a música além de ser um excelente hobby é também uma importante aliada ao controle do stress, uma vez que existe uma sincronia do ritmo musical com os órgãos, que são mais atacados (coração, pulmão e sistema nervoso).

"Existe para cada tipo de enfermidades ou estados mentais negativos, uma lista de músicas recomendadas" (SALAZAR, 1993, p.86-87).

"Para sincronizar o ritmo respiratório e fazer diminuir a alta pressão arterial:

- Bach..... melodia para a Quarta corda;
- J. Rosas.....Sobre as Ondas;
- M.M. Ponce.....Estrellita;
- Paderewsky.....Melodia;
- Tchaikovsky.....Canção sem Palavras.

Para os estados de compreensão, falta de raciocínio, falta de sensibilidade:

- Beethoven.....Clair de Lune;
- Liszt..... Consolação nº3;
- R. Korsakoff.....Noturno;
- Schumann.....Canção Noturna.

Para os estados de pessimismo, melancolia e tristeza:

Os temas recomendados trabalham desbloqueando todas as resistências psicológicas que mantêm as pessoas em estados equivocados.

- Mendelssohn.....Sonho de uma Noite de Verão;
- HerbertFantasia Americana;
- Rossini.....Abertura de Guilherme Tell.

Para combater os estados de preocupação, tensão, apatia, esgotamento e stress.

Os temas recomendados cumprem a missão de sincronizar os ritmos cardíaco, respiratório e cerebral para levar o musicopraticante a um estado de equilíbrio dos ritmos corpo-mente.

- Schubert..... Serenata;
- Rubinstein.....Serenata;
- Liszt.....Serenata;
- Bellini.....Abertura de Norma;
- Bach.....Chacona;
- Chopin.....Noturno, Op.48 nº1;
- Debussy.....Clair de Lune;
- Auber.....Abertura de Fra Diavolo”.

Além dessas, SALAZAR descreve muitas outras canções, cada uma responsável por um tipo de enfermidade ou estados mentais negativos.

Ouvir uma boa música também é um recurso que pode ser utilizado. Pode-se planejar com CDs uma boa sessão de sonho e de relaxamento. A musicoterapia põe em jogo a participação ativa das pessoas para que possam se expressar; expressão livre, mas que leve em consideração a audição dos outros e do ambiente sonoro, como propõe DUCOURNEAU (1984).

3.3- Exercícios de Discriminação Auditiva.

“A consciência do ambiente sonoro”:

- Qualidade do som: curto/longo (andar enquanto se ouve um triângulo);
- Noção de timbre;
- Noção de intensidade;
- Noção de altura;
- Identificação de ruídos;
- Lugar de origem do som;

- Classificações.

Como se vê, através de exercícios simples temos consciência de nós, dos outros e do ambiente. Somos seres humanos sociáveis. Precisamos do outro em muitas circunstâncias, mas como o outro nem sempre está por perto, devemos ter autonomia sobre a nossa vida. Ser sensível a tudo que possa nos acontecer. Avaliar os contra censos e tirar deles proveito e recomeçar. Viver e não ter a vergonha de ser feliz, como tão bem disse Gonzaguinha.

“O que é; o que é?”
Eu fico com a pureza das respostas das crianças
É a vida! É bonita e é bonita!
Viver e não ter a vergonha de ser feliz
Cantar, e cantar, e cantar
A beleza de ser um eterno aprendiz
Ah, meu Deus! Eu sei
Que a vida devia ser em melhor e será
Mas isso não importa que eu repita
É bonita, é bonita e é bonita¹¹”

Cantar, e cantar, e cantar...

A música é inerente ao ser humano, como já foi dito. Joguemos tudo fora, tudo o que nos incomoda e deixemos a vida fluir, com mais naturalidade, sem preconceitos, sem pré-julgamentos.

Vamos ouvir, sentir, cantar, e cantar, e cantar...

3.4 - Efeitos da Musicoterapia nas pessoas portadoras de deficiências

A Musicoterapia tem sido reconhecida no tratamento de pacientes portadores de deficiências. A Grã-Bretanha é pioneira; há três cursos de pós-graduação. Os musicoterapeutas trabalham em hospitais que atendem pessoas portadoras de deficiência mental e deficiência física e desses profissionais é cobrada competência musical, sendo um critério importante na seleção em todos os cursos de formação.

Na Grã Bretanha o pesquisador de musicoterapia se defronta com alguns impedimentos, visto que há uma infinidade de abordagens na musicoterapia e muitas circulações com modelos filosóficos e psicológicos existentes. Além disso, ocorre a vinculação com a especialização de

¹¹ Disponível em: <http://cifrasclub.terra.com.br/cifras/gonzaguinha>. Acesso em: 20/08/2008.

psicologia da música, em particular, com os desenvolvimentos recentes na psicologia cognitiva” (RUUD, 1991, p.134).

A musicoterapia pode e deve reunir informações sobre os métodos de pesquisa utilizados pela filosofia e pela psicologia antes de formular sua própria metodologia. A musicoterapia não pretende ser um remédio milagroso.

Às vezes consegue levar o indivíduo a tomar contato com o exterior (através da comunicação), outras vezes, funciona como técnica de apoio para outras terapias. Para estabelecer-se a comunicação nos casos de autismo, por exemplo, a musicoterapia é o meio mais favorável para o estabelecimento do contato, uma vez que o autista vive (quase) totalmente separado de nosso mundo.

Um relato sobre o sucesso do estabelecimento da comunicação através da música, vivenciado por Ducourneau (1984, p.75-79).

3.5 - Estudo de um caso

“Vamos relatar uma experiência de musicoterapia aplicada a uma menina de cinco anos, cega, psicótica, sem linguagem”. S. vivia interna em um colégio, acreditava-se pelas suas dificuldades de aprendizagem e de socialização que era surda, mas com as sessões de musicoterapia conseguiu-se desenvolver-se e socializar-se com as pessoas próximas. Essa experiência não foi desenvolvida até o final devido a uma separação forçada, por causa das férias escolares. (estudo na íntegra nos anexos) (Ducourneau, 1984, p.75-79).

Na experiência vivenciada pelo autor, como mostra a citação acima, fica claro que podemos recuperar a comunicação, trazer à tona o que já existe em estado latente no indivíduo (criança, adolescente, adulto). A música proporciona uma reeducação total e não um simples deslocamento de sintoma. É por meio do ritmo e do som que a música atinge a motricidade e por meio da melodia atinge a afetividade. Quando o indivíduo percebe o seu corpo, vivencia o espaço, a linguagem desabrocha, o corpo e o espaço se estruturam graças à linguagem que, neste caso, a linguagem musical referenciada nos seus elementos ritmo, som, melodia. É pelo corpo que a pessoa se comunica com o meio ambiente.

A música age em profundidade sobre as causas; muitos distúrbios têm origens complexas e variadas, e muitas experiências já permitiram afirmar que a música determina uma mudança de comportamento e de afetividade.

O indivíduo receptivo à música em sua totalidade consegue compreender-se, consegue sentir, mas antes de tudo, é preciso estar em posição de escuta, é preciso vivenciar a música.

CONCLUSÃO

A musicoterapia existe e tem um futuro promissor, uma vez que a profissão de musicoterapeuta está na eminência de ser regulamentada no Brasil, o que será o ponto de partida para que muitos profissionais, das mais diversas áreas, possam usufruir das energias salutares que a música oferece em benefícios dos seus pacientes.

A música é uma necessidade. Ouvir música, aprender uma canção ou “fazer” ritmo não é perda de tempo e ainda, terapêutico.

O Homem deve buscar a Música do futuro dentro de si mesmo, mediante a comunhão com o seu próprio ser profundo ou espiritual e, por intermédio deste, com todo o universo. Encarada deste modo, a Música, baseada na compreensão da vida, da essência dos seres (homens, animais e plantas), mais fácil, definida e ostensivamente terá uma função terapêutica que, pouco a pouco, se irá impondo. Ter-se-á em conta, cada vez mais, o efeito da Música, de cada tipo de musicalidade, de cada obra musical nas pessoas que a ouvem, e maior cuidado será posto na sua produção e na escolha da sua audição para cada um e para cada situação, estado físico ou psíquico.

Conforme a qualidade, intensidade, ritmo e frequência dos estímulos sonoros, a música tanto pode induzir efeitos edificantes e positivos como desestruturantes e negativos no ser humano. Quaisquer que sejam as circunstâncias e influências em que a música germina, sabemos que há muito que ela veicula uma força poderosa, capaz de alterar a nossa percepção e cognição. Na infância incute efeitos duradouros no desenvolvimento psicológico, que se repercutem claramente na criança, no adolescente e, mais tarde, no adulto. Sabemos igualmente que alguns tipos de música ajudam a descontraí, acalmar ou dispor bem. E que músicas com um ritmo muito forte ou sincopado, ainda que sejam estimulantes, podem ter um efeito (no mínimo) dispersivo no sistema nervoso, dificultando a concentração ou descontração.

O ser humano precisa sentir-se ligado a si, a algo e a alguém, ser apreciado, estabelecer laços afetivos, comunicar e partilhar o que pensa e sente. A música pode ajudá-lo a refletir, sonhar, vivenciar, imaginar ou exprimir o que sente, ainda que através da peça musical que ouve ou pelas palavras de outrem. E pode contribuir tanto para viver momentos de grande diversão ou exaltação, como para

aliviar ou atenuar certas tensões e apreensões. Dada a sua forte associação com as emoções (como a euforia, a melancolia, a alegria ou a tristeza), a música pode também influenciar o comportamento, o funcionamento corporal e o estado psicológico ou emocional do homem, servindo de via, refúgio ou suporte emocional, até nos períodos de isolamento ou incompreensão, ou funcionando como espelho de pensamentos, símbolos e sentimentos.

Dada a relação de algumas músicas (e do seu conteúdo) com a criatividade e o desenvolvimento da sensibilidade e inteligência, por um lado, e com os distúrbios psicológicos; as preferências musicais constituem um importante indicador para os técnicos de saúde, auxiliando-os nos cuidados primários ao paciente.

O que continua por se estudar é o efeito de músicas que, pela sua composição, ritmo, compasso e timbre, veiculam algumas qualidades associadas a quaisquer dos sete principais tipos de temperamento humano, ou às sete qualidades fundamentais da vida. O músico do futuro penetrará no fundo de si mesmo e, em silêncio e calma, encontrará a musicalidade íntima do seu ser e dos outros seres. Então a música será uma terapia aperfeiçoada.

Que possamos, então, ouvir mais música. Ela nos eleva, nos sintoniza e nos conduz a paisagens sublimes. Ela nos mantém saudáveis, nos permite o equilíbrio, a autocura e conseqüentemente, o autoconhecimento.

Assim, como nos afirma Fregtman (1996,p.36):

“A música nos põe em contato com uma verdadeira espiritualidade noética (do grego nous, nível superior da tríade espírito, psique, corpo), que nos comove por inteiro. Música é realidade; Realidade é energia; Energia é consciência; Consciência é Música”.

BIBLIOGRAFIA

BEHLAU, Mara. *Melhor que vi e ouvi* – Atualizações em laringe e voz. São Paulo: Editora Cultrix, 1990.

BENENZON, Rolando. *Teoria da Musicoterapia* – Contribuição ao Conhecimento do contexto não verbal. São Paulo: Summus, 1988.

BERTHERAT, Therese. BERNSTEIN, Carol. *O corpo tem suas razões* – Antiginástica e consciência de si. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

CAMPADELLO, Pier. *Autocura*. São Paulo: Summus, 1995.

COELHO, Lilianmonaro Engelmann. *Escutas em musicoterapia: A escuta como espaço de relação*. Dissertação de mestrado. São Paulo: PUC/SP- 2002.

COSTA, Clarice Moura. *O Despertar para o Outro* – Musicoterapia. São Paulo: Summus, 1987.

DUCOURNEU, Gerard. *Introdução à Musicoterapia* – A comunicação musical: seu papel e métodos em Terapia e em Reeducação. São Paulo: Manole, 1984.

FREGTAMAN, Carlos. *O TAO da Música*. São Paulo: Pensamento, 1987.

GAINZA, Violeta Hemsy. *Estudos de Psicopedagogia Musical*. São Paulo: Summus, 1982.

JEANDOT, Nicole. *Explorando o Universo da Música*. São Paulo: Scipione, 1997.

WATSON, Andrew; DRURY, Nevill. *Musicoterapia* – Um caminho Holístico para a Harmonia Interior. São Paulo: Groud, 1990.

RUUD, Even. *Música e Saúde*. São Paulo: Summus, 1990.

SALAZAR, Fernando Bañol. *Biomúsica*. , São Paulo: Cone, 1993.

Sites Pesquisados:

<http://cifraclub.terra.com.br;>

<http://recantodasletras.uol.com.br;>

<http://whiplash.net/materiais/associaçãolivres/000706.html;>

<http://wikipedia.org/chakra.html;>

www.anjodeluz.com.br/oschakras;

Dicionário Aurélio Buarque de Holanda eletrônico

Revista Veja: 26 de Setembro de 2007 – Matéria: A mente e o Espírito – Oliver Sacks.

ANEXOS

1 - Estudo de um caso

“Vamos relatar uma experiência de musicoterapia aplicada a uma menina de cinco anos, cega, psicótica, sem linguagem”. A experiência não foi desenvolvida até o final devido a uma separação forçada, por causa das férias escolares.

O primeiro contato com S. aconteceu na instituição especializada. Cheguei às dez horas da manhã, hora de recreação das crianças. A menina estava ajoelhada a um canto do muro e balançava a cabeça para trás e para frente sem parar, movimento habitual em tais crianças. A educadora pegou sua mão, chamou a pelo nome e entregou a para mim. A criança não queria andar, finalmente, conseguimos chegar à sala onde nos encontraríamos toda a semana. Instalei S. no centro da sala, sobre o tapete, ela se ajoelhou e recomeçou a balançar.

Coloquei então um disco de música japonesa que se costuma utilizar para descontração e relaxamento. Primeiro coloquei o volume bem baixo, e depois bem alto. Isto não provocou qualquer mudança na atitude da criança.

Fui então para um canto da sala e bati levemente em um tamborim. S. parou de balançar e estendeu a mão na direção do som. Dei-lhe o instrumento, ela pôs-se a explorar suas possibilidades: batia nele, arranhava-o por todos os lados, esfregava, batia-o na cabeça, colocava-o no chão e batia mais forte. Durante esse longo tempo, não manifestei minha presença. Finalmente, aproveitando um momento em que a criança parou para descansar, bati no tamborim e S. tomou o de mim.

Tentei novamente a experiência. Desta vez, começamos a bater no tamborim em diferentes partes de nosso corpo. S. gostou dessa brincadeira; deitou de costas e queria bater os pés no tamborim. A sessão terminou.

Encontramo-nos uma vez por semana, sempre no mesmo dia e hora. A partir da segunda sessão, ia buscar S. no vestíbulo do estabelecimento, e manifestava minha presença roçando levemente no tamborim. Assim que ouvia o som, ela se levantava, vinha pegar o instrumento e íamos para nossa sala, andando o mais rápido possível. Ali, S. tocava o instrumento, enquanto pulava, dançava e gritava, variando a voz, até que por fim se ajoelhava cansada.

Então, me aproximava do tamborim e dava uma batidinha. S. tomava-o depressa e começava a bater soltando gritinhos. Intrmetia-me novamente; S. sorria e se apossava do instrumento. Isto se transformou em uma espécie de jogo entre nós. Quando ela o soltou, o peguei, afastei-me até o outro canto da sala e comecei a arranhar devagar o couro. Ela veio o mais rápido que pôde. Tomou-o de minhas mãos e começou a dançar e a cantar enquanto tocava. Brincamos assim durante um bom tempo.

Foi durante a segunda sessão que, enquanto eu tocava o tamborim, S. resolveu travar conhecimento comigo. Ela detalhou o meu rosto com as mãos, encostou-se em mim.

As duas ou três sessões seguintes se passaram da mesma maneira. S. parecia gostar das brincadeiras, se expressava, e não se furtava ao diálogo estabelecido por meio do som.

Em uma das sessões seguintes, resolvi colocar um disco (o trecho “Careful with that axé Eugene”, de Pink Floyd, que já tínhamos analisado em grupo, em outra ocasião). S. estava no meio da sala. Ao ouvir a música, levantou-se e

caminhou em direção à fonte do som. Sentindo minha presença, deu-me a mão e ficou ouvindo com muita atenção. Acontece que se trata de um trecho muito forte, angustiante, angustiado, devido ao grito que brota, um grito de dor, de terror. S. ficou ali, paralisada, como se esse grito traduzisse o seu problema interior. Porém, não se afastou da fonte sonora, nem tapou os ouvidos; simplesmente ficou ali.

Tal experiência me pareceu interessante por várias razões. Uma pessoa do estabelecimento me dissera que “essa criança deve ser surda”, já que ela nunca prestava atenção ao que lhe diziam... Ora, nós já vimos como ela reagia ao mínimo roçar do tamborim. Também me haviam dito, em total contradição, que S. tapava os ouvidos quando alguém falava um pouco mais alto ou gritava... Ora, eu tinha colocado o disco a pleno volume. Concluí, então, que S. tapava os ouvidos para determinados timbres, determinados registros de voz que para ela representavam o “outro” como inimigo.

Pouco a pouco fui introduzindo novos instrumentos como flauta, e objetos sonoros, como por exemplo, esses brinquedinhos de borracha que soltam gritos quando apertados, mugido de vaca ou trinados de pássaros quando inclinados. O instrumento preferido ainda era o tamborim, mas a criança se interessava muito por todos os outros, principalmente pela flauta. S. a segurou, tentou utilizá-la e não conseguiu, embora tenha compreendido que era preciso levar o instrumento à boca e soprar. Ela soprava, mas não conseguia produzir som algum. Entretanto, um novo jogo começou a tomar forma. Quando S. recomeçava a se balançar, eu tocava a flauta. Ela parava, e batia no tamborim. Depois mudamos o código: se ela começava a se balançar eu utilizava a “vaca”. Ela repetia o barulho coma boca, depois retomava o tamborim. Dessa forma, conseguimos organizar diversos jogos. Quando eu frustrava S., seja tomando o tamborim e tocando, seja não respondendo com meu instrumento seu apelo sonoro, ela se balançava emitindo um som idêntico ao da “vaca”. Eu utilizava o mesmo código quando queria demonstrar minha desaprovação.

Também costumávamos bater na parede de madeira. E, pouco a pouco, fomos utilizando a voz. Muitas vezes, também, S. encostava-se em mim e segurava minhas mãos; então nós dançávamos saltitando de mãos dadas. Eu já notara que ela gostava das notas “Sol e Mi”. Dançávamos ao som delas, e S. acabava rindo às gargalhadas.

A essa altura, além do que acontecia durante as sessões, o que me pareceu mais importante foi a mudança de atitude das pessoas próximas para com as crianças. E essa mudança foi correspondida: fui informado de que S. estava mais calma, mais afetuosa.

Por outro lado, quando soube que S. estava recebendo um novo tipo de assistência, sua mãe passou a ter uma atitude menos constrangedora com relação à criança.

Agora, ao buscar S. eu não utilizava mais o tamborim ou qualquer outro instrumento. Isto porque, em uma das sessões, tínhamos mantido uma longa conversa utilizando “nossa” palavra. Inventamos esta palavra (digidi) durante a sessão a pronunciamos em todos os tons. Foi realmente um diálogo.

Quando ia buscar S. eu aproximava dela e cantava baixinho a “palavra”. Ela imediatamente respondia se lançava para mim e íamos para a sala. S. pegava o tamborim, que eu colocava sempre no mesmo lugar, e dançava soltando gritinhos.

Além das brincadeiras de que falamos acima, tínhamos aumentado nosso repertório e mudávamos muito de lugar. S. se divertia muito com o jogo balançado

que eu lhe propunha cantando “As marionetes”. Durante uma sessão inventamos uma dança em que pularíamos cantando “é uma criança que se chama S...”.

S. ficava cada dia mais feliz e ria muito. Quando eu não queria dançar, ela se ajoelhava, recomeçava seu balançar e resmungava como antes. Eu ia para outro canto da sala e tocava chamando na flauta. Ela vinha imediatamente. Às vezes eu utilizava a “palavra”; S. também respondia com a palavra e vinha até mim.

No final de uma dessas sessões, como estivéssemos cansados, S. sentou-se em meu colo e pôs-se a chupar o polegar. Nesse momento tive que interromper a sessão.

Nessa época, soube de duas coisas que me pareceram importantes. Por ocasião da visita semanal da mãe, S. tinha ido ao encontro ao ouvi-la; e também teria pronunciado para a professora as palavras “tati, papai, mamãe”. Então, julguei que o momento era propício, e pedi à mãe que fizesse o favor de gravar pelo menos uma canção que ela cantava para a filha quando esta era mais nova. Na semana seguinte, eu tinha cinco minutos de gravação de diversas canções infantis.

Toquei a fita para S. Às primeiras notas ela tapou os ouvidos; em seguida ficou a escutar sem se mexer, e finalmente começou a dançar. Depois retomamos nossas brincadeiras habituais. Na sessão seguinte, toquei novamente a fita. No início S. escutou com muita calma; depois começou uma masturbação cada vez mais acentuada. Tornei a tocar a fita, e ela continuou a se masturbar. Era como se, pela primeira vez, S. pudesse satisfazer seu desejo sem ser repreendida pela mãe.

Perguntei à funcionária encarregada da criança se isso já havia acontecido. Soube que de fato a mãe costumava censurar severamente a criança.

Então, durante uma sessão, quando começamos nossas brincadeiras, S. emitia duas sílabas em um tom muito baixo, muito grave: seu nome...

Infelizmente, o ano estava acabando, e posteriormente só pudemos nos encontrar algumas vezes. A criança fazia progressos evidentes. É inegável que estávamos nos comunicando, tanto pelos instrumentos como por nosso código verbal. É impossível imaginar como teria sido se pudéssemos ter continuado... Mas podemos mencionar o que realmente conseguimos. Em um espaço de tempo curto, conseguimos importantes progressos ao nível da comunicação. Se antes a instituição queria “encaminhar” a criança para outro estabelecimento (o que certamente teria sido irremediável), agora a situação mudou, e todos querem que ela fique. Pouco a pouco, conseguimos sensibilizar as pessoas que a rodeavam, o que é muito importante. Por isso, não estamos sendo levianos ao afirmar que se a musicoterapia tivesse continuado a criança teria progredido ainda mais.

Convém frisar, também, que esse é um trabalho de equipe. Todas as semanas eu me encontrava com uma educadora ou com a professora da criança, apresentava ao neuropsiquiatra do estabelecimento um resumo das sessões e tentávamos analisar certas reações. A mãe também participava desse processo. Acreditamos que tais condições são necessárias para o sucesso de qualquer atividade, não apenas de terapia, mas também, como já dissemos de reeducação (Ducourneau, 1984, p.75-79).

2 - Entrevista: Os efeitos da Musicoterapia

Figura: 02 - Profº. Delci Alves e Sr. Manoel Soares



Entrevistado: Manoel dos Santos Soares

O Sr. Manoel adquiriu a doença “Hanseníase” quando criança. Chegou ao hospital com 9 anos. Hoje tem 82 anos. Gosta de falar muito, demonstra extrema lucidez e conhecedor de toda a história do hospital. É cego e não possui os dedos das mãos.

Figura: 03 – Profº. Delci Alves e Sr. Manoel Soares



Entrevista – realizada: 07/12/2008

Entrevistador: Sr. Manoel observo que o senhor se emociona muito quando tocamos e cantamos. Qual o significado da música para o senhor?

Sr. Manoel: A música é tudo pra mim, gosto muito. Gosto do que é bom e bonito, mas em se falando de música brasileira eu gosto dos anos 60 para trás. Os grandes compositores e cantores que fizeram sucesso anos e anos aqui no Brasil; Silvio Caldas, Carlos Galhardo e de 60 para cá... precisa dar uma peneirada... (risos)...

Entrevistador: Quando o senhor ouve uma música que o toca, que imagens, que lembranças vem a sua cabeça?

Sr. Manoel: Eu vivi toda a minha vida aqui dentro, vivi as coisas daqui. Aqui a gente tinha tudo: futebol, cinema. Aqui já houve 2.000 internados antes do remédio. Agora estamos em 140, 150 internos. Aqui havia mulheres e crianças. Mas é isso aí, a música é tudo pra mim, a gente se emociona.

Observações do Entrevistador: Embora o Sr. Manoel (apelidado carinhosamente de Manequinho) não tem os dois olhos; possui apenas um pequeno orifício no local dos olhos; ele se emociona muito ao ouvir uma música melodiosa. Balança os braços, externando sua emoção e às vezes, lágrimas escorrem pelos “orifícios”.

O Sr. Benedito quase não ouve e o Sr. Sebastião quase não fala, por isso não foi possível entrevistá-los. Para o Sr. Benedito temos que tocar e cantar bem alto em virtude da audição (ele fica atento à música, abaixa a cabeça e às vezes sorri). O Sr. Sebastião fica muito feliz quando vê e ouve o som do violão. (C.E.R. Centro Estadual de Reabilitação Arnaldo Pezzuti Cavalcante)

Figura: 04 – Hospital Santo Ângelo, administrado pelo Hospital São Paulo, destinado as pessoas portadoras de Hanseníase, localizado em Jundiapéba – Mogi das Cruzes.



Figura: 05 – Farmácia do Hospital



Figura: 06 – Cozinha do Hospital

