



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACZUGA, João Paulo; VOLPI, Sandra Mara. Exercícios de Bioenergética e autoexpressão na arte de cantar. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

EXERCÍCIOS DE BIOENERGÉTICA E AUTOEXPRESSÃO NA ARTE DE CANTAR

João Paulo Maczuga
Sandra Mara Volpi

RESUMO

O canto é uma forma de expressão das emoções e dos sentimentos do ser humano. Na Bioenergética a autoexpressividade é a chave que regula nossa saúde. Esta pesquisa teve o objetivo de verificar através da aplicação de exercícios de Bioenergética e de autoexpressão em um grupo de mulheres que cantam quais as contribuições dos exercícios para os praticantes de canto.

Palavras-chave: Autoexpressão. Bioenergética. Canto. Exercícios



Quem nunca se pegou cantando? Será que existe alguma pessoa que nunca cantou? Foram algumas das perguntas que me fiz em um momento de reflexões antes de me colocar a escrever esse artigo. Pois é, não consigo imaginar quem nunca tenha cantado, salvo, é claro, as pessoas que possuem alguma deficiência na produção da voz e por isso não puderam ter esse prazer.

Nos últimos 15 anos tive a prazerosa oportunidade de conviver intensamente com a música e o canto de forma amadora, participei de um coral religioso por aproximadamente seis anos, participei de várias bandas de música popular e acredito que não passei nem um dia sem cantar desde o início deste período. Nesse processo sinto que cantar foi, em muitos momentos, uma prática terapêutica para mim.

O canto é uma forma de expressão das emoções do ser humano. Usando a própria voz como instrumento o homem encontrou uma forma de colocar para fora seus sentimentos e pensamentos. Assim, esta manifestação acompanha o ser humano há muito tempo, em torno de 40 mil anos.

Atualmente, com o desenvolvimento da tecnologia, a música acompanha-nos em todos os lugares. Dessa forma, vivemos cantarolando uma ou outra canção que nos agrada. Ainda podemos considerar o fato de o canto ser uma forma de conexão transcendente usado pelas religiões em hinos, mantras e louvores, fato interessante



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACZUGA, João Paulo; VOLPI, Sandra Mara. Exercícios de Bioenergética e autoexpressão na arte de cantar. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

que demonstra a força que essa forma de expressão tem e como toca o lado mais íntimo do ser humano.

Existem algumas pessoas que sentem uma maior afinidade com essa prática e buscam desenvolver-se pouco a pouco no uso da voz como instrumento. Por muitas vezes ouvimos as pessoas dizerem que não tem o dom de cantar, que sua voz é feia, ou então, quando encontram alguém que possui um pouco de técnica e certo tempo de prática, dizem: “Sua voz é bonita, você tem dom”, e assim se colocam em uma posição, às vezes, inferior como se não tivessem condições de cantar. O que podemos observar também, é que algumas pessoas gostariam, mas não se permitem “soltar” a voz, parecem reprimidas por algum bloqueio da sua capacidade de se expressar.

A autoexpressividade é colocada por Lowen (1982), criador da Bioenergética, como sendo o conjunto das atitudes livres, naturais e espontâneas do corpo. A espontaneidade é a qualidade essencial da autoexpressividade e o objetivo da terapia é ajudar a pessoa a se tornar mais espontânea e mais autoexpressiva levando, por sua vez, a uma sensação mais intensa de si mesma.

Dessa forma, propus neste trabalho uma sequência de exercícios de Bioenergética que ajudam a melhorar a capacidade das pessoas expressarem-se através do canto. Para tanto, é necessário fazer algumas considerações sobre o funcionamento do corpo enquanto instrumento da voz cantada, a fim de compreender quais aspectos corporais participam desse processo. Acredito que minhas experiências teórico-práticas ao redor do canto e o conhecimento da anatomofisiologia servirão para estabelecer, neste estudo, os pontos principais a serem trabalhados.

ASPECTOS ANATÔMICOS DO CANTO E NÍVEIS CORPORAIS REICHIANOS

O objetivo desta etapa não é especificar todo o funcionamento anatômico que usamos para cantar e sim trazer uma ideia dos níveis corporais usados no canto a fim de, posteriormente, analisar estes aspectos através da perspectiva reichiana, mais especificamente da Bioenergética.

Fisicamente, o canto exige a ação de várias estruturas, que precisam se inter-relacionar simultânea e dinamicamente. Basicamente, o som é produzido a partir da



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACZUGA, João Paulo; VOLPI, Sandra Mara. Exercícios de Bioenergética e autoexpressão na arte de cantar. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

passagem do ar, em sentido ascendente, pelas pregas vocais em posição fechada. É de grande importância, portanto, uma boa respiração. A inspiração acontece com a descida (contração) do músculo diafragma e a expansão da cavidade torácica obtida pela contração dos músculos intercostais externos, assim reduzindo a pressão dos pulmões, provocando a entrada de ar. A expiração acontece com a contração dos músculos abdominais, com a subida (relaxamento) do diafragma, e a contração dos músculos intercostais internos, que diminuem o tamanho da caixa torácica expulsando o ar dos pulmões. Esse é o processo que controla a entrada e saída do ar, o combustível da voz. Durante a saída, o ar passa pelas pregas vocais e produz o som, que é modelado pela laringe, e articulado pela cavidade da boca e do nariz.

Para melhor compreensão do pensamento reichiano vou expor brevemente como funciona o processo da formação dos bloqueios, ou couraças, na linguagem da Psicologia Corporal.

Reich dividiu o corpo humano em sete níveis que estão assim compostos: no primeiro nível, os olhos, os ouvidos, o nariz e a pele; No segundo nível, a boca; No terceiro nível, o pescoço; No quarto nível, o tórax; No quinto nível, o diafragma; No sexto nível, o abdômen; No sétimo nível a pélvis (NAVARRO, 1995). Sendo assim cada nível pode trazer bloqueios que interferem na funcionalidade desta região, comprometendo toda expressão a ser realizada através da mesma.

Estes bloqueios são assim chamados porque de fato existe uma energia bloqueada ali, a energia propulsora da vida, que deveria expressar uma emoção ou sentimento e ficou estagnada no músculo por algum impedimento. Também chamados de couraças musculares esses bloqueios são criados durante as fases de desenvolvimento da personalidade da pessoa; o indivíduo encontra dificuldades emocionais, como, por exemplo, repressões pesadas na sua expressão e sua sexualidade na infância, quando os pais bombardeiam diariamente a criança com informações do tipo: “Não pode”, “É feio” “Não grita” “Não corra” “Engole o choro”. E para ultrapassar, intimamente, estes momentos difíceis constrói defesas que servem como proteção para lidar com os sentimentos e com as situações da vida (VOLPI & VOLPI, 2003). O que acontece, no entanto, é que a energia não expressada é mantida em nosso aparato muscular e tissular (tecidos dos órgãos), formando padrões de



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACZUGA, João Paulo; VOLPI, Sandra Mara. Exercícios de Bioenergética e autoexpressão na arte de cantar. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

comportamento, inconscientes, nas situações onde temos a sensação de precisar nos defender e assim por muitas vezes ficamos reféns dessas couraças (VOLPI & VOLPI, 2003).

Considerando que as couraças interferem na capacidade de autoexpressão, reduzindo a liberdade, a naturalidade e a espontaneidade, trabalhamos os níveis correspondentes às estruturas corporais responsáveis pela produção da voz e respectivamente do canto, desenvolvendo a arte de cantar com mais autoconhecimento e, portanto, com mais propriedade desse lindo instrumento que é o corpo.

EXERCÍCIOS DE BIOENERGÉTICA

“Os exercícios se propõem a ajudar a pessoa a entrar em contato com suas tensões e liberá-las através de movimentos apropriados. É importante saber que todo músculo contraído está bloqueando algum movimento.” (LOWEN, 1985). Lowen (1985) explica ainda que toda pressão (*stress*) gera um estado de tensão no corpo. Normalmente, as tensões desaparecem quando a pressão vai embora; já as tensões crônicas permanecem mantendo os músculos rígidos e endurecidos. Estas tensões bloqueiam os movimentos, comprometem a funcionalidade da região tensa e também perturbam a saúde emocional através do decréscimo de energia do indivíduo, limitando sua autoexpressão. É necessário o alívio das tensões crônicas para que o indivíduo recupere sua vitalidade e seu bem-estar emocional.

Mello e Silva, (2008), ambos fonoaudiólogos, fazem uma colocação que justifica a necessidade deste trabalho.

Outrossim, reflete-se que para a elaboração da voz, o corpo deve estar livre das tensões indesejadas, porém não significa estar com a musculatura relaxada, mas sim com o tônus muscular adequado para o gesto... Nesse sentido, a correlação entre o equilíbrio psíquico e funcionamento físico, pode ter significativo resultado na qualidade vocal.

PESQUISA



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACZUGA, João Paulo; VOLPI, Sandra Mara. Exercícios de Bioenergética e autoexpressão na arte de cantar. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

Com o objetivo de observar quais as possíveis contribuições das técnicas da psicologia corporal aplicadas aos praticantes de canto foi realizada uma pesquisa de campo com um grupo de oito mulheres. Todas as participantes que aceitaram passar pelo processo de pesquisa, assinaram o TCLE e cumpriram fielmente com as exigências de ter no mínimo 75% de frequência nos encontros, chegar pontualmente ao local onde seriam realizados os encontros e ter a prática do canto como um hábito em suas vidas. A pesquisa foi realizada em oito encontros onde o grupo realizou alguns exercícios de bioenergética e outros exercícios que foram denominados de “exercícios de autoexpressão” durante aproximadamente 30 minutos e praticou canto durante outros trinta minutos. Após os oito encontros foi realizado um encontro final, onde, em uma roda de conversa cada participante relatou quais foram as mudanças percebidas durante e ao fim deste processo de pesquisa.

EXERCÍCIOS UTILIZADOS – Descrição e função

1. ALONGAMENTOS

Os alongamentos foram utilizados como um mecanismo inicial de contato com o próprio corpo, com a respiração e como uma forma de mobilizar todos os segmentos corporais, já que além dos alongamentos básicos para os membros inferiores, superiores e tronco foram realizados alguns alongamentos para os olhos e ginástica facial.

2. GROUNDING

Exercício realizado em pé. Os joelhos ficam discretamente flexionados todo o tempo e os pés ficam paralelos. A pessoa que realiza o *grounding* precisa sentir o contato dos seus pés com o chão, buscando se sensibilizar para entrar em contato com sua metade inferior do corpo, que segundo Lowen (1985) é onde está a nossa natureza animal responsável pelas qualidades de ritmo e graça. Neste simples, mas profundo exercício da Bioenergética estão contidos muitos fundamentos importantes para um contato mais pleno do indivíduo com seu corpo e aqui deixo as palavras do pai desse exercício Alexander Lowen (1985) trazer-nos uma melhor compreensão deste:



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACZUGA, João Paulo; VOLPI, Sandra Mara. Exercícios de Bioenergética e autoexpressão na arte de cantar. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

“Estar *grounded* é uma outra maneira de se dizer que uma pessoa está com seus pés no chão. Pode-se estender o termo também para significar que a pessoa sabe onde está e portanto sabe quem é. A pessoa *grounded* “tem o seu lugar”, isto é, “alguém”. Num sentido mais amplo, o *grounding* representa o contato de um indivíduo com as realidades básicas da sua existência. A pessoa está firmemente plantada na terra, identificada com seu corpo, ciente de sua sexualidade e orientada para o prazer. Estas qualidades faltam a pessoa que está “suspensa no ar” ou na sua cabeça, em vez de estar em cima dos próprios pés. (p. 24)

Este exercício foi realizado em todos os encontros e os princípios nele contidos foram comentados durante as sessões para que as participantes estivessem buscando essa integração, este contato com o chão, com a realidade. Ainda segundo Lowen (1985) o *grounding* implica em conseguir que a pessoa “deixe acontecer”, conceito sempre comentado durante as sessões.

3. CAMINHAR SOLTANDO O SOM DO “A”

Consiste em caminhar pela sala, entrando em contato com a respiração. No ato de expiração solta-se o ar e, simultaneamente, com a voz emite-se som de “A”. A função deste exercício é proporcionar um relaxamento no corpo e desfazer um pouco das tensões musculares mais superficiais. Foi utilizado neste grupo por também possibilitar o contato com a própria voz, fato que foi estimulado através de consignas. (Ex: “Solte mais a sua voz, ouça-a ressoar no ambiente”).

4. VERBALIZAÇÃO EM GROUNDING

Cada participante do grupo encontra um lugar na sala e assume a posição de *grounding*. Busca conectar-se com sua energia, suas sensações. Durante 3 minutos emite-se a palavra “EU” repetidamente. Também foram utilizadas outras palavras, como o nome da própria pessoa e uma palavra que tivesse um significado emocionalmente valioso para a pessoa (Ex: amor, Deus, alegria, força, etc.).

Algumas variações foram utilizadas com este exercício.

- a. De frente para a parede
- b. De frente para uma pessoa
- c. Em círculo



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACZUGA, João Paulo; VOLPI, Sandra Mara. Exercícios de Bioenergética e autoexpressão na arte de cantar. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

Este exercício foi inspirado em um *acting* (exercício) da vegetoterapia que consiste em repetir a palavra “EU” batendo os braços no colchão onde a pessoa está deitada. Este *acting* trabalha o segmento torácico mobilizando a musculatura deste nível onde está ancorado o self, a ambivalência, o amor e ódio (VOLPI & VOLPI, 2003). Por tanto, ao realizar este exercício as participantes foram orientadas a perceber a relação da sua voz com a sua identidade, com seus sentimentos e sensações. As variações realizadas foram muito importantes, pois colocaram as participantes em uma situação de maior ou menor exposição, o que deu a possibilidade para que cada uma se conhecesse melhor.

O CANTO

No segundo momento de cada encontro foram propostos alguns exercícios de técnica de canto e algumas músicas que todas as participantes conheciam. Neste momento buscou-se entrar em contato com as sensações, com as tensões geradas durante a prática do canto e com a postura tomada durante o ato de cantar. A cada exercício realizado foi pedido um feedback dos insights obtidos, e das sensações e pensamentos vividos durante o canto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final dos 8 encontros foi realizada uma roda de conversa entre todas as participantes para que pudéssemos colher as impressões obtidas por cada uma durante os encontros, afim de verificar quais as contribuições que os exercícios de bioenergética e autoexpressão puderam trazer a estas praticantes de canto.

Os resultados foram, segundo os relatos das participantes, muito positivos. Os termos usados para descrever os benefícios obtidos foram;

- Maior nível de autoconfiança para cantar
- Mais integração com a própria voz
- Ampliação da capacidade vocal (voz mais solta)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACZUGA, João Paulo; VOLPI, Sandra Mara. Exercícios de Bioenergética e autoexpressão na arte de cantar. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

- Maior noção das tensões do corpo e do funcionamento energético do organismo
- Mais habilidade com a respiração durante o canto.
- Maior consciência da postura

Algumas mudanças relatadas foram percebidas por outras participantes que observaram nas colegas uma melhor desenvoltura para cantar durante o processo.

Também foi relatado por todas as integrantes do grupo que os benefícios alcançados através das sessões se estenderam para a vida profissional, para os relacionamentos e principalmente para o campo emocional.

Assim podemos concluir que o estímulo dado pelos exercícios de bioenergética e autoexpressão em um período relativamente curto auxiliam os praticantes de canto a se aprimorarem nessa arte. E, se unidos à prática do canto podem agregar ainda mais benefícios a diversas áreas da vida das pessoas.

“Canta, canta minha gente. Deixa a tristeza pra lá...Canta forte, canta alto que a vida vai melhorar...”

REFERÊNCIAS

LOPES MELLO, E e ANDRADA E SILVA, M - **O corpo do cantor: alongar, relaxar ou aquecer?** - Rev. CEFAC vol.10 no.4 São Paulo Oct./Dec. 2008

LOWEN, A. **Bioenergética**. 5ª Edição. São Paulo: Summus, 1982

LOWEN, A. & LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética**. O caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.

NAVARRO, F. **A Somatopsicodinâmica**: sistemática reichiana da patologia da clínica médica. São Paulo: Summus, 1995.

VOLPI, J. H. & VOLPI, S. M. **Reich**: da Vegetoterapia à descoberta da energia orgone. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

João Paulo Maczuga / Pinhais / PR / Brasil – Educador Físico (CREFP 016261), Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: joaopaulomaczuga@gmail.com



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACZUGA, João Paulo; VOLPI, Sandra Mara. Exercícios de Bioenergética e autoexpressão na arte de cantar. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil – CRP-08/5348 - Psicóloga, Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP), Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP) e Psicopedagogia (CEP-Curitiba), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br