

A voz e o canto na terapia além da experiência estética

Voice and singing in therapy beyond aesthetic experience

Palavras-chave: Voz; Canto; Terapia; Experiência estética; Musicoterapia.

Keywords: Voice; Singing; Therapy; Aesthetic experience; Musicotherapy.

Lucía Casal de la Fuente

Universidade de Santiago de Compostela/Espanha

luciadafonte@gmail.com

Atualmente um dos métodos mais misteriosos da musicoterapia ativa é a cantoterapia. Mas de onde vem a conjuntura explicativa das propriedades terapêuticas da voz nas pessoas?

Os conhecimentos que unem som com os efeitos nos seres vivos são bem antigos. Graças à sabedoria do budismo sabemos das vibrações geradas no corpo devido aos sons, das rodas de energia produzidas consequência disto e das suas propriedades terapêuticas.

Comprovadas as repercussões das vocalizações e a influência da receptividade dos sons no corpo, as pesquisas orientaram-se cara à cantoterapia, onde a criatividade e improvisação vocal são elementos essenciais na melhora do nosso estado psíquico e físico.

O canto começou sendo uma atividade e experiência formalmente estética, mas as investigações contemporâneas indicam que todo o que nos pode aportar o cantar vai além da mera beleza.

Na China, a Índia e na Grécia foram numerosos os livros que trataram o poder dos sons para curar e revigorar o organismo. Segundo o budismo tântrico e a ioga, o som cósmico transmite ao corpo humano a força vital. O corpo está composto por “nadis” - canais que fazem circular a energia no corpo - (BENCE e MÉREAU, 1988). Os nadis concentram-se dos órgãos genitais ao crânio em sete chakras ou centros energéticos em relação à saúde física e mental que correspondem a certos estados de consciência. Dependendo do grau de domínio destes ou do predomínio de um na nossa personalidade, a influência exercida sobre o ambiente que nos rodeia será diferente.

Quase todos os sons emitidos pelos instrumentos são combinações de vibrações. Para cada som percebemos mais intensamente a vibração fundamental; as outras são chamadas harmônicas. A série de sete chakras corresponde aos sete primeiros sons da escala das harmônicas. A série de harmônicas é infinita, mas os intervalos que as separam reduzem-se constantemente. O ouvido humano não pode distinguir mais dos compreendidos nas sete oitavas, e nenhum instrumento emite a gama completa de fundamentais e harmônicos.

Os analisadores são aparatos que permitem descompor os timbres e capturar os diferentes parâmetros dos sons. O fonógrafo proporciona uma imagem visual (o sonograma), que corresponde exatamente com as qualidades dos sons percebidos.

Em harmonia com Bence e Méreaux (1988), o estudo dos monogramas da voz, que comportam espectros de linhas harmônicas muito nítidas para as vogais, permite deter-

minar os chacras predominantes numa pessoa. O Dr. Philip Lieberman mostrou que cada pessoa tem uma “marca vocal”. Quando a voz se desvia dela é porque experimentamos uma emoção.

Marie-Louise Aucher descobre no s. XX conexões entre o som e a vibração do corpo humano, fundando a Psicofonia, abordagem inovadora no ensino da utilização da voz e do canto, e reconhecida pela Academia de Ciências de Paris (AUCHER, 1968). Descobriu em 1960 a receptividade dos sons pelo corpo humano em conformidade com as zonas sensíveis, cantando perto dos órgãos. Revelou correspondências vibracionais entre os sons e o corpo humano e estabeleceu uma escala de sons associados a pontos energéticos da medicina chinesa. A partir dela, ajustou o seu método de reeducação psicossomática enfiado no trabalho da voz.

Esta é uma das muitas evidências que suportam a ideia de que voz e canto ocasionam efeitos muito positivos para o bem-estar das pessoas, de aí que hoje se enquadre a cantoterapia dentro da musicoterapia ativa, pois cantar requer ação e participação.

Diz-se que o canto improvisado permite exteriorizar sentimentos. Mas o que é isso de improvisar?

Recio (2005, p. 14) entende por criatividade “a capacidade de pensar de forma flexível que se manifesta através de várias soluções alternativas (em geral, não convencionais) às necessidades ou problemas que se apresentam”.

Na música, dentro da criatividade está a improvisação: um recurso valioso que estimula a criatividade das participantes. Ao improvisar em musicoterapia, a clientela trabalha na descoberta de caminhos, inventando opções, contrastando alternativas e projetando esforços no tempo (BRUSCIA, 1999). Embora esses esforços têm lugar dentro de um quadro de trabalho musical, são vistos como uma metáfora, para o que o cliente precisa aprender ou obter na vida. “Explorando as diferentes possibilidades da voz humana enriquece-se o repertório de imagens auditivas” (GLOVER, 2004, p. 81). A improvisação também pode evocar imagens reais, memórias, etc.

Mas, como hão de ser essas improvisações?

Segundo Glover (2004), podem ser livres ou começar com regras. Criar oportunidades para improvisar e compor é simples: só precisamos da voz. Improvisar no canto é desenhar com voz o que sentimos, sem recorrer a palavras para a compreensão. É fazer música com voz; compor *in situ*, no aqui e agora.

A Psicofonia marcou um antes e um depois na pesquisa sobre voz e corpo. Foi um achado adiantado por ter sido feito por uma mulher: no s. XX para as mulheres era complicado aceder à pesquisa. Destaca-se também a qualidade e novidade da pesquisa científica.

A música e o canto, por pertencerem às Belas Artes, têm uma característica estética indubitável, mas não é a única. Quando fazemos música ou cantamos vivemos uma experiência estética, ademais de musical: sentimos a beleza, mas os sons que nos rodeiam também nos alimentam de energia positiva para o nosso bem-estar. É uma forma de autoeducar-nos. Música e canto, como produtores de sons, têm muito que chegar ao mundo, mais do que a beleza com a que apareceram para se quedar. E que não vão embora nunca.



Referências

AUCHER, Marie-Louise. *Les plans d'expression: schéma de psychophonie, son application au chant sacré*. Tours: Mame, 1968. 168 p.

BENCE, Léon; MÉREAUX, Max. *Guía muy práctica de musicoterapia*. Cómo utilizar uno mismo las propiedades terapéuticas de la música. México: Gedisa Editorial, 1988. 172 p.

BRUSCIA, Kenneth. *Modelos de improvisación en Musicoterapia*. Vitoria-Gasteiz: Agruparte, 1999. 430 p.

GLOVER, Joanna. *Niños compositores (4-14 años)*. Barcelona: Graó, 2004. 164 p.

RECIO, Hilario. *Creatividad en la solución de problemas*. Sevilla: Trillas/MAD, 2005. 80 p.

