

O CORPO COMO RECURSO DE EXPRESSÃO EM MUSICOTERAPIA

Gláucia Vicentini ⁶

Dra. Bernadete Silveira Moraes ⁷

RESUMO

Este artigo apresenta a Musicoterapia como uma forma de oportunizar ao corpo meios para recuperar movimentos, ritmo, musicalidade e gestos como recursos de expressão. O texto visa abordar as manifestações de movimentos como forma de comunicação não verbal e reflete sobre a linguagem corporal e a expressão de conteúdos internos ao indicar a importância de um olhar integral ao ser humano e suas relações. Por meio de um levantamento bibliográfico, o texto repercute a noção histórica do corpo advinda de uma conotação dual, apontando a prática da Musicoterapia para que o corpo possa fluir livremente. A partir desta correlação intrínseca foi evidenciada a importância em conceber o corpo como veículo expressivo, através da música e de movimentos, além da linguagem verbal.

PALAVRAS-CHAVE: Corpo; Movimento; Expressão; Linguagem não verbal; Integralidade.

ABSTRACT

This article presents Music Therapy as a way to provide opportunities to the body to recover movements, rhythm, musicality and gestures as a source of expression. The text intends to approach the movement expression as a form of non-verbal communication, and reflects about body language and the manifestation of internal contents while indicates the relevance of an integral look at human being relationships. The text considers, through a bibliographic review study, the historical notion of the body which comes from a dual connotation, and indicates Music Therapy practices to make the body flow freely. From this intrinsic correlation, it has been clearly shown the importance of conceiving the body as an expressive means of communication through music and movements, besides the verbal language.

KEYWORDS: Body; Movement; Expression; Non-verbal language; Integrality.

⁶ Pós graduanda em Musicoterapia Organizacional e Hospitalar da Faculdades Metropolitanas Unidas-FMU, Naturóloga pela Universidade de Santa Catarina-UNISUL. Bailarina Clássica pela Royal Academy of Dancing. Email: glauciapora@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0808626783339409>

⁷ Doutora em Ciências Sociais - Antropologia (2009) pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Mestre em Antropologia (2000) e Bacharel / Licenciada em Ciências Sociais PUC/SP. Atua na área de Antropologia (estudos do corpo, cultura urbana, paisagens sonoras). Formação em piano erudito e popular. Na área de Saúde: Medicina Tradicional Chinesa. (2013) (Mestre Liu Chih Ming)- Centro de teses e estudos de Medicina Tradicional e Cultura Chinesa- CEMETRAC. Curso de extensão e especialização em Yoga (Marcos Rojo). Consciência e Movimento. Ministra aulas de Antropologia, Etnomusicologia, Expressão Corporal e Políticas de Saúde no curso de Musicoterapia; Antropologia e Sociologia no curso de Direito nas Faculdades Metropolitanas Unidas. Email: bernadetemoraes08@gmail.com. Grupo de Pesquisa: Investigação em Musicoterapia - FMU/SP

INTRODUÇÃO

Com a formação em Naturologia⁸ pude compreender a necessidade de evitar uma visão reducionista de saúde e olhar para além do princípio de saúde e doença, associando, assim, a música como recurso a esta visão global, na edificação do conhecimento humano.

Prezar por uma saúde melhor na abordagem naturológica não é pensar em ausência de sintomas, nem tampouco prescrever um estilo de vida a ser seguido, mas se dar conta da totalidade dos fenômenos de saúde e do adoecer. A Naturologia tem como objetivo integrar a capacidade criativa da arte e educação na interagência⁹, ou seja, na relação terapêutica. Tais princípios direcionaram a relevância em abrir uma discussão sobre a importância do corpo e suas manifestações sonoras como expressões de conteúdos internos advindos de uma linguagem não verbal, totalmente contida na Musicoterapia.

Conceber uma saúde integral é levar em conta as múltiplas dimensões manifestadas, para que possa englobar e abordar de maneira indivisível não só o aspecto físico, mas também o emocional, o social e quiçá, o espiritual. Caracteriza-se por reconhecer que cada pessoa é única e, portanto, deve ser abordada em sua singularidade, adotando a ideia de que o paciente tem possibilidade de cuidar de sua própria saúde e deve fazer parte do processo terapêutico, percebendo e sendo encorajado a identificar seu corpo pelo qual manifesta os desequilíbrios ou queixas por ele trazidas com a espontaneidade que a música desperta.

⁸ Naturologia é um conhecimento transdisciplinar que atua em um campo igualmente transdisciplinar. Caracteriza-se por uma abordagem integral na área da saúde pela relação de interagência do ser humano consigo, com o próximo e com o meio ambiente, com o objetivo de promoção, manutenção e recuperação da saúde e da qualidade de vida. I Fórum Conceitual de Naturologia. (APANAT 2013).

⁹ A influência mútua que ocorre no processo terapêutico faz com que o Ser cuidado [interagente] passe a ser transformador de si mesmo, e que o cuidador [naturólogo] busque, nessa relação, uma nova maneira de ser no mundo. Logo a interação ocorrida significa uma relação de transversalidade e não de causa-efeito unidirecional. (HELLMANN, MARTINS, 2008, p. 58).

Tendo como propósito uma visão holística para o processo terapêutico, será abordada a descrição de Wilber (1997) caracterizando o “círculo do entendimento” à visão integral, uma proposta de que “para entender o todo é preciso entender as partes e para entender as partes é preciso entender o todo”, a qual nos desperta para o significado, para o valor, para a visão. Um dos esquemas propostos pelo autor para uma abordagem integral é o da experiência interior (subjéctiva) e experiência exterior (objéctiva), tanto do indivíduo quanto do coletivo, ou seja, “[...] uma das tarefas principais de uma abordagem integral é respeitar e integrar ambos os caminhos, e explicar como eles podem ser igualmente significativos e importantes na compreensão da consciência e do comportamento humano” (WILBER, 1997, p. 20). Como face desta abordagem integral, temos os quatro quadrantes de conhecimento: intencional, comportamental, cultural e social, estes podem ser abordados pela música em Musicoterapia.

A esfera intencional considera o indivíduo e a veracidade da sua interpretação combinada com o fato objéctivo. “[...] o único modo que temos de chegar ao interior um do outro é pela comunicação, pela interpretação. [...] uma tentativa de entrar em contato com - interpretar com maior veracidade e precisão- nossos estados interiores, sintomas, símbolos, sonhos, desejos” (WILBER, 1997, p. 27).

A esfera comportamental lida com o exterior e observável, considerada como representativa ou de correspondência, “na verdade proposicional, diz-se que uma afirmação é verdadeira quando combina com o fato sentido [...] as proposições estão atreladas a observáveis únicos, empíricos e objéctivos” (WILBER, 1997, p. 26).

A esfera cultural abrange a maneira de “[...] entender como os sujeitos se encaixam em atos de compreensão mútua. [...] vamos ter de encontrar meios de reconhecer e respeitar os direitos um do outro, e os da comunidade, e esses direitos não podem ser encontrados de maneira objéctiva” (WILBER, 1997, p. 29).

A esfera social [...] “tenta situar todo indivíduo em uma rede objéctiva que, de muitas maneiras determina a função de cada parte [...] no entrelaçamento das partes

individuais, de modo que o todo empírico, objetivo – o ‘sistema total’ - seja a realidade primária” (WILBER, 1997 p. 28).

Nesse sentido, compreende-se que: consciência e forma, subjetivo e objetivo, interior e exterior, constituem-se numa trama universal em que a realidade não faria sentido se alguma das esferas fosse excluída. Associada a este conhecimento, a música de certa maneira também é tida como uma expressão universal que permeia todos os seres. Logo,

Como nenhum dos quadrantes pode ser reduzido aos outros, assim também nenhuma dessas linguagens pode ser reduzida às outras. Cada uma é de importância vital, e constituem uma parte crucial do universo como um todo – para não dizer a parte vital no entendimento compreensivo da psicologia e da sociologia do ser humano (WILBER, 1997 p. 31).

Sob esta perspectiva de ampliar os sistemas de observação e interação com o outro, a relação do corpo como expressão deve ser intrínseca à Musicoterapia, preconizando um olhar integral no intuito de compreender a variedade destas manifestações. Desta maneira pode-se conceber que “o corpo é o inconsciente visível, como afirmava Wilhem Reich. É o nosso texto mais concreto, nossa mensagem mais primordial, a escritura da argila que somos. É também o templo onde outros corpos mais sutis se abrigam”. (LELOUPE, 1998, p.9).

Dentre inúmeras definições que conceituam o que é Musicoterapia, podemos considerá-la também como uma atividade total do corpo em função da liberação da energia interna, dando forma aos impulsos que operam através de uma linguagem personalíssima, a qual nem sempre é dizível. A Musicoterapia, que se estende para além do saber teórico da música e independe de estética na utilização dos instrumentos musicais, há que se apoiar na sensibilidade emotiva do corpo, dos movimentos, dos sentimentos e ideias, integrando a expressão nas manifestações através de sons.

Em grande parte das bibliografias o enfoque sobre o corpo na música direciona-se quase sempre para uma abordagem biomecânica do movimento relacionado à técnica, vislumbrando o bom desempenho no contato com o instrumento musical. Poucas reflexões são direcionadas ao corpo como comunicação em si, sendo assim, o objetivo deste artigo também é abrir uma discussão sobre o corpo e seus movimentos, ritmo, musicalidade, gestos e expressividade, fomentando a natureza deste instrumento que incondicionalmente faz música.

O direcionamento da metodologia buscou respaldo em observações para melhor dialogar com as ideias propostas pelos autores consultados, estabelecendo relações associativas com a minha experiência como bailarina clássica. Entretanto, sem me ater a relatos descritivos sobre esta vivência, tais vivências e observações pessoais estão inseridas no texto enquanto motivações implícitas neste artigo. Minhas pretensões com este trabalho dirigiram-se aos aspectos emocionais do ser e seu movimento-sonoro como importante expressão musical, fomentando a relevância da integração da linguagem corporal (gestos, movimentos), como elementos inerentes ao processo musicoterápico a partir de uma visão integral do ser humano.

Corpo e sua bagagem histórica

Embora esquecido pela história e pelos historiadores, reinou por muito tempo a ideia de que o corpo pertencia à natureza e não à cultura. Le Goff (2006, p.16) ressalta que “[...] o corpo tem uma história. Faz parte dela. E até a constitui, assim como as estruturas econômicas e sociais ou as representações mentais, das quais, ele é, de certa maneira, o produto e o agente [...]”. O autor faz um resgate histórico redescobrimo a natureza, a medicina e o corpo, adentrando outro aspecto que não o do corpo como pecado, desviando da esterilidade moral e ascética, ressaltando outra perspectiva da Idade Média.

Não aquela que sobre nome de Satã, perseguia a liberdade, mas uma Idade Média em que exhibe o corpo, tanto em seus excessos quanto em seus sofrimentos, tanto em sua pulsão de vida quanto em suas

epidemias. Falar de Satã, talvez fosse uma maneira de exprimir um mal-estar que se situa 'em alguma outra parte' na consciência ou na sociedade e, antes de tudo, no corpo. (SAADA apud LE GOFF, 2006, p.17).

Esta é uma questão que independe da conotação religiosa atual, mas que historicamente permanece intrínseca ao corpo e suas relações. De um modo geral, temos armazenado desde este período de triunfo do cristianismo no século IV e V, uma revolução nos conceitos e nas práticas corporais. Na Idade Média fora descoberto o corpo humano como principal fonte de energia, embora tenham surgido nesta época os progressos técnicos que marcam o início da agricultura moderna, que de certa maneira representa a matriz de nosso presente, ainda que situemos seu término no final do século XV. Afirma Le Goff (2006, p.29), "é de fato na Idade Média que se instala esse elemento fundamental de nossa identidade coletiva, que é o cristianismo, atormentado pela questão do corpo, ao mesmo tempo glorificado e reprimido, exaltado e rechaçado". A partir deste marco religioso, podem-se observar simultaneamente a formação do Estado e ampliações nas cidades, formações essas que levam à modelação do corpo, o qual passa a ser visto em diferentes funções.

Essa Idade Média da nossa infância, que não é nem negra nem dourada, se instaura em torno do corpo martirizado e glorificado de Cristo. Ela cria novos heróis, santos, que são, em princípio, mártires em seus corpos. Mas, a partir do século XIII, com a Inquisição, ela também faz da tortura uma prática legítima que se aplica a todos os suspeitos de heresia, e não somente aos escravos, como na antiguidade. (LE GOFF, 2006, p.30).

Observando o corpo nesta época, torna-se fato concebê-lo como o lugar crucial de tensões geradoras na dinâmica do Ocidente, e ainda que se assista nesta época um declínio das práticas corporais, assim como a supressão ou ainda seu confinamento, o corpo se torna paradoxalmente o cerne da sociedade medieval. Le Goff exemplifica:

De um lado a ideologia do cristianismo, tornando religião de Estado, reprime o corpo e de outro, com a encarnação de Deus no corpo de Cristo, faz do corpo do homem o tabernáculo do Espírito Santo. De um lado, o clero reprime as práticas corporais, de outro, as glorifica. De um lado a Quaresma se abate sobre a vida cotidiana do homem medieval, de outro, o Carnaval se entrega a seus exageros. Sexualidade, sonhos, forma de vestir, guerra, gesto, riso... O corpo na Idade Média é uma fonte de debates, alguns dos quais ressurgem contemporaneamente. (Le Goff, 2006, p.31)

Em meio a essas considerações do corpo desprezado, condenado, humilhado, fonte do pecado original, também houve visões que conceberam o valor positivo do corpo neste mundo. Le Goff (2006) cita que para Santo Tomás de Aquino o prazer corporal é um bem humano indispensável que deve ser regido pela razão em prol dos prazeres superiores do espírito e às paixões sensíveis que contribuem para o dinamismo do impulso espiritual. Nota-se que o corpo medieval torna-se composto por essa tensão e oscilação entre repressão e humilhação, exaltação e veneração, tornando-se uma grande metáfora que descreve de certa forma as repercussões de ordem ou desordem, mas, sobretudo de vida orgânica.

Vale ressaltar também outro momento histórico mais atual, em que essa vida orgânica do corpo adentra, segundo Foucault (1996), uma maquinaria de poder que o esquadrinha, o articula e o recompõe e passa a ser visto como objeto de poder, corpo manipulável e treinado a obedecer e responder, tornando-se hábil e cujas forças se multiplicam. O foco, em meados do século XVII e XVIII, passa a ser o domínio sob o corpo alheio. Exemplifica Foucault, a respeito da relação de docilidade-utilidade:

O momento histórico das disciplinas é o momento em que nasce uma arte do corpo humano, que visa não unicamente o aumento de suas habilidades, nem tampouco aprofundar sua sujeição, mas a formação de uma relação que no mesmo mecanismo o torna tanto mais obediente quanto é mais útil, e inversamente. Forma-se então uma política das coerções que são um trabalho sobre o corpo, uma manipulação calculada de seus elementos, de seus gestos, de seus comportamentos. [...] A disciplina fabrica assim corpos submissos e exercitados, corpos dóceis. (Foucault, 1996. P.118)

Tal dissociação do poder do corpo em aumentar a aptidão e capacidade invertendo a energia para a dominação acentuada do mesmo, fora premissa básica desta nova “anatomia política”, que conforme elucidada por Foucault (1996) tinha o objetivo de trabalhar o corpo detalhadamente e exercer sobre ele uma ameaça sem folga, mantendo-o ao nível da mecânica em movimentos, gestos, atitude e rapidez, exercendo poder sobre o corpo ativo.

As atividades precursoras da disciplina eram controladas no tempo, nos atos, nos gestos e nas relações, conforme descrito sob a visão de Foucault (1996), no bom emprego do corpo tudo deve ser chamado a formar o suporte do ato requerido. Um corpo bem disciplinado forma o contexto de realização do mínimo gesto. De certa maneira um ritmo era imposto constantemente aos “corpos dóceis”. Em ressonância com esta ideia rítmica, ressalta Sacks

O poder quase irresistível do ritmo evidencia-se em muitos outros contextos: nas marchas, serve para impulsionar e coordenar o movimento e para estimular uma excitação coletiva e talvez marcial. [...] Também vemos isso em todo tipo de canção de trabalho – músicas rítmicas que provavelmente surgiram nos primórdios da agricultura, quando arar o solo, capinar e malhar grãos requeriam os esforços combinados e sincronizados de um grupo de pessoas. (Sacks, 2007, p.239)

O pulso rítmico de mecanização do corpo humano mostra-se em parte na incompatibilidade ainda concebida entre ciência e religião. Esta diferença em ver o mundo e conseqüentemente, o ser humano, são frutos de um choque de crenças oriental e ocidental desconsiderando a força vital como forma de energia. Assim, conforme descreve Gerber (1997 p.35), “A força vital organiza os sistemas vivos e constantemente renova e reconstrói os seus veículos celulares de expressão. [...] Esta é uma das coisas que diferencia os sistemas vivos dos não vivos e as pessoas das máquinas”.

Formados de renovação constante, constituídos de força vital organizada, somos sistemas vivos com alto grau de capacidade e funções bem estabelecidas. O corpo humano é rico em possibilidades e movimenta-se em direção a sua constante evolução e adaptação ao meio em que vive, conforme adentraremos no tópico a seguir.

Corpo e sua funcionalidade

De acordo com dados históricos, segundo Bruscia

“a partir do corpo humano se originaram todos os instrumentos musicais, materializados como um prolongamento do corpo e de seus inúmeros fenômenos naturais como bater palmas sobre o tórax, esfregar, sapatear, deglutir, chiar, rir, gargarejar, bocejar, dentre outros produtos sonoros com a boca, a língua, o nariz, os braços, as mãos, os pés, as pernas, (Bruscia, 200, p. 275)

ou seja, o corpo pode ser comparado à idéia primordial dos instrumentos em si.

Associado a esta inspiração de sonoridades decorrentes de movimentos corporais como precursores dos instrumentos sonoros, podemos conceber que o ser humano possui inscrito em suas células um imenso leque de possibilidades, assim como gestos, que vão além dos objetivos funcionais e mecânicos. “O corpo humano é composto de vibrações eletrônicas. Cada átomo e elemento do corpo, cada órgão e organismo tem sua unidade eletrônica de vibração necessária à manutenção e ao equilíbrio desse organismo específico.” (CAYCE, 1928 apud GERBER, 1997, p.2). Essas múltiplas funções e inteligência distribuídas em cada célula humana, de certa maneira contribuem para as variedades sonoras das quais desfrutamos hoje.

Pode-se considerar que o movimento é decorrente da capacidade de cada uma das unidades vivas do corpo, logo, este advém não somente de uma necessidade funcional, mas também da expressão em si. Elucida Bertazzo que “os movimentos

estão amalgamados ao universo afetivo e cultural, construindo pontes entre ações motoras e o mundo imaginário”. (2010, p.26)

Percebe-se que a evolução do movimento humano se ampliou conforme a necessidade da luta pela sobrevivência e tornou-se evidente que:

A situação bípede proporcionou condições mais favoráveis dentre as espécies de animais na luta à permanência na Terra. Estar sob os membros inferiores gera altura corpórea e um nível de força maior, o que expandiu o destino humano numa altivez mais que necessária. Tal posição diante do mundo legou à posteridade uma constante vigília de nossos corpos eretos, sendo este um motivo considerável para um entendimento cada vez mais amplo daquilo que seria nosso templo, nossa mais íntima moradia: o corpo. (BERTAZZO 2010, p. 27).

A partir de um longo processo de seleção natural, o qual moldou a estrutura anatômica do Homo sapiens, efetivamos habilidades únicas dentre outros animais. Dotados de ossos, músculos e articulações capazes de realizar proezas como levantar pesos enormes, expressar movimentos graciosos em um espetáculo de dança, assim como fazer ajustes de alta precisão em objetos minúsculos, são capacidades ímpares e unicamente humanas.

Mesmo com essa gama de possibilidades, é nítido observar que os hábitos diários em geral, tornam cada vez mais distantes as percepções e sensações referentes ao corpo, embora latentes em cada ação e pensamento, somado à incessante execução de tarefas desprazerosas e regras a serem seguidas, esta realidade leva a grande maioria a ocultar conteúdos, que acabam tornando-se estagnados no próprio corpo e interferindo na personalidade e na capacidade de criar. Sendo assim:

Usamos nosso corpo em desacordo com os fins para os quais foi selecionado. Para que servem braços e pernas tão longos e musculosos no caso do animal que não vai andar? Se a evolução nos tivesse preparado para o mundo atual, poderíamos ter braços que apenas alcançassem o teclado do computador, pernas de comprimento

suficiente para acelerar e breicar o carro e um traseiro enorme para servir de acolchoado nas cadeiras incômodas. (BERTAZZO, 2010, p.11)

Embora nosso contexto moderno não estimule a exploração das potencialidades motoras que o corpo abrange, Bertazzo salienta que o corpo torna-se um verdadeiro laboratório de movimentos e em conjunto com a versatilidade no mover-se, faz-se necessário despertar as partes do corpo que se encontram insensíveis pela simples falta de uso diário. Neste contexto, a Musicoterapia vem de encontro à necessidade desta reconexão, afinal, “essa atenção para o corpo se faz com o auxílio da música que passa a reger os movimentos físicos, o que exige um despertar suave do lado direito do cérebro, o lado mais intuitivo, menos racional”. (AQUINO; RAMOS, p.254, 2009). Deixar de lado o racional, a linguagem verbal, o pensar antes de agir, torna-se intenso trabalho de expressão e confiança.

Corpo musical

Rolando Benenzon evidencia a importância da sonoridade para o ser humano, propondo o conceito de identidade sonora, conceito este relevante para a musicoterapia. Segundo BENENZON (1985, p.43):

ISO quer dizer igual, e resume a noção da existência de um som, ou um conjunto de sons, ou fenômenos sonoros internos que nos caracteriza e nos individualiza. É um fenômeno de som e movimento interno que resume nossos arquétipos sonoros, nossas vivências sonoras gestacionais intra-uterinas e nossas vivências sonoras de nascimento e infantis até nossos dias.

Esta definição pode ser representada sob a idéia de um mosaico sonoro. Somos compostos pelas sonoridades que nos rodeiam e nossa personalidade também se estrutura a partir dos sons vivenciados. Benenzon (1985) complementa sua teoria com

outras formas de ISO gestáltico, inserindo ao conceito outros aspectos como o ISO complementar, que são as pequenas mudanças que ocorrem no dia a dia pelas circunstâncias momentâneas, o ISO grupal como uma síntese das identidades sonoras de cada indivíduo e o ISO universal que caracteriza todos os seres humanos independentemente dos contextos sociais, culturais, históricos e psicofisiológicos individuais. Este princípio formulado por Benenzon é de fundamental importância para a musicoterapia, que passa a ter como objeto próprio de estudo o complexo “som-ser humano”, não se limitando a ser somente uma forma de tratamento, mas sim de interação e conhecimento.

Desta maneira podemos conceber o corpo e seus movimentos como intrínsecos à “identidade sonora”, às ações particulares de cada um, sendo que todo movimento é dotado de um ritmo e que nossa saúde está relacionada a este. Temos um ritmo diário, tempo para cumprir determinadas funções e tons que estabelecemos com cada uma delas, de maneira harmônica ou não com o meio circundante. Sendo assim:

[...] aprendemos que a saúde é uma condição de ritmo e de tons harmoniosos. E o que é a música e a dança? É ritmo e tom. Quando nossa saúde está fora de ordem, isto significa que nossa música também está desordenada. Portanto, quando a música não está harmoniosa em nós, o auxílio da harmonia e do ritmo torna-se muito necessário para nos conduzir a um estado de equilíbrio. (KHAN, 1972 apud AQUINO; RAMOS, p.251, 2009).

Como sinalizador da saúde, mesmo este “estado de equilíbrio” passa a ser um movimento versátil, que oscila e se altera assim como a transição dos dias, onde a própria percepção das necessidades particulares que se articula em movimentos e ações está intimamente relacionada a fatores específicos pessoais que norteiam as escolhas e maneiras de agir no mundo.

Desse modo, a música como estímulo ao corpo, torna-se libertadora de expressões que muitas vezes não são manifestadas ou até mesmo revertidas de

maneira consciente. Pesquisas comprovam que “a música influencia nas dimensões física, mental, emocional e espiritual. O corpo reage com alterações na respiração, frequência cardíaca, coordenação e regulação de hormônios, percepção espacial e produtividade”. (AQUINO; RAMOS, 2009, p.251)

Podemos observar a produção de uma sinergia positiva que a associação da música com “movimentos sonoros” pode gerar, conforme exemplificado no tópico a seguir, através da eminente experiência da bailarina e dançaterapeuta Maria Fux, decorrente de sua relação com movimentos corporais e deficientes auditivos que não tinham nenhum registro sonoro. Logo, se torna evidente a correlação entre a música e o movimento.

A música como veículo de expressão do corpo

É fato que quando damos liberdade ao corpo ao ouvir uma música que agrada, movimentaríamos no mínimo alguma parte dele, mas os tabus culturais e os próprios preconceitos incitam o não mover-se, apesar de sentir anseio antagônico, há um estímulo para a expressão do corpo. “De um lado temos a música, que, mesmo sendo imaterial, tem seu corpo, suas leis internas, seu modo de se relacionar com os outros e seu propósito”. (PETRAGLIA, 2010, p. 17).

Ao considerar a música um recurso ao corpo para expressão, Fux afirma que “não é possível compreender a música sem a experiência do corpo e com o corpo” (1980, p.41). Desta maneira, torna-se claro que a apreciação musical não deve ser estática, sendo que o corpo ao ser estimulado pela música inicia um processo de comunicação.

Para compreendermos em que condição se dá essa movimentação produzida a partir da música ou a que elementos respondem, há que se considerar a música como uma estrutura que se relaciona de maneira integral. Sendo assim, a partir do

movimento liberado através da música, elucida Fux (1980), reflete-se a complexidade musical por meio do corpo em uma experiência ampla; fazendo com que o corpo e todo o organismo reconheçam as frases musicais, o ritmo e a melodia, gerando assim possibilidade de improvisação e interação plena com as estruturas musicais.

Esse conhecimento, assim adquirido musicalmente pelo corpo, leva a uma união muito integrativa. O movimento se realiza, podemos dizer, de acordo com cada grupo, que pode ser mais ou menos musical; mas posso assegurar que o movimento foi compreendido musicalmente. (FUX, 1980, p.41).

Com base nesta visão do trabalho expressivo corporal unido à música, compreende-se que essa vivência se dá em uma totalidade criadora que abrange variadas idades, contextos, personalidades, atribuindo ao corpo a capacidade de assimilar a música independente de compreendê-la teoricamente. Segundo a experiência de Fux “em todos pude ver que a música se transforma e que o corpo é musica” (1988, p.42).

Esta simbiose, entre música vivenciada através de movimentos corporais, elucida a necessidade de encontrar no movimento um canal para o corpo e sua comunicação. Sob essa dimensão, ao trabalharmos movimentos musicais também estamos conduzindo o outro a compor sonoridades ou até mesmo música, que se expressa através da totalidade do corpo, aprimorando também a escuta não somente a partir do ouvido, mas a escuta do corpo e de suas possibilidades diante do movimento musical executado. Neste sentido:

A música ao transformar-se, não apenas penetra pelo ouvido; a vinculação se estabelece com todo o corpo: o ouvido serve de ponte, mas também a pele escuta a música e pode canalizá-la. Quando é absorvida assim, produz o movimento musical, ou seja, transforma-se em corpo-movimento, e o corpo-movimento é musica. (FUX, 1988, p.45).

Assim como a dança, o “movimento musical” abrange várias dimensões: além da expressão através da linguagem não verbal, usa como base a capacidade física para executá-lo, a cognição ao desempenhá-lo, o caráter psicológico nos sentimentos por ele produzidos e complementando, a consciência e integração no próprio processo terapêutico. Assim

O movimento, também como a música, produz transformações visíveis e palpáveis nos aspectos físicos e mentais. No momento da decisão de iniciar um movimento, já é possível detectar tais transformações, pois a decisão é pautada nos mais diversos motivos [...]. Portanto, o movimento não está limitado aos aspectos físicos e pode ser extrapolado para a saúde psicológica e para as questões sociais. (AQUINO; RAMOS, p.253, 2009).

Por conseguinte, somos seres em movimento constante assim como em permanente transformação, e vivemos em uma sociedade rodeada de estímulos sonoros nas mais diversas situações. Perceber o corpo e as dimensões de seus movimentos frente a esses sedutores e contagiantes estímulos de sons e linguagens sonoras passa a ser uma árdua observação e percepção de si. Esta percepção básica deveria nascer da cinestesia corporal, ou seja, do reconhecimento da localização do corpo e sua posição, da força exercida pelos músculos e de cada parte em relação às demais. Algo simples, mas que passa despercebido no dia a dia de cada pessoa. Esta constante alienação do corpo no dia a dia mostra a necessidade da redescoberta pessoal em conexão ao meio, conforme exemplificado:

O ato de colocar-se em movimento possui um grande potencial transformador. Quando a pessoa é considerada na sua totalidade, e o ato motor realizado em conexão constante com o seu sentir, vemos um caminho para o autoconhecimento, no qual o contato com a experiência física promove o desenvolvimento pessoal do indivíduo. Nesse contexto, o indivíduo tem a possibilidade de, ao colocar-se em movimento, reorganizar suas experiências vitais, redescobrando-se e articulando novas integrações. O movimento integrado é um caminho para o fluir no contato dentro e fora do ser humano e um agente para a

eficácia da ação significativa do ser humano com o meio. (TURTELLI, 2002, p.164).

As teorias de movimento do pesquisador, artista plástico e coreógrafo Rudolf von Laban desenvolvidas na Alemanha na primeira metade do século XX, podem ser concebidas como uma via de entendimento ao movimento e percepção do ser humano.

Corpo como recurso expressivo – uma linguagem não verbal

Ao problematizar a visão da psicologia que via o corpo como um instrumento controlado pela mente, Laban foi também o precursor das teorias de “ressurreição do corpo” e através desta, afirmava a centralidade do corpo e a experiência vivida na constituição do sentido. Afirma o autor:

Um observador de uma pessoa em movimento fica imediatamente consciente não apenas aos percursos e ritmos de movimento, mas também das atmosferas que os percursos carregam em si, já que as formas do movimento através do espaço são tingidas pelos sentimentos e pelas ideias. E o conteúdo dos pensamentos e emoções que temos ao nos movermos ou ao observarmos o movimento podem ser analisados tanto quanto as formas e linhas traçadas no espaço. (CIANE apud LABAN, 2006, p.22).

Em consonância com este princípio de que o movimento em si traduz idéias guiadas por emoções que se tornam naturalmente explícitas durante o fluxo na manifestação do corpo, pode se considerar que viver é um constante mover-se e que em geral, as ações provêm dos sentimentos e ideias vivenciadas pelo indivíduo. Sendo assim, torna-se relevante exercitar a observação da vida como uma música posta em movimento, por meio das ações do corpo no mundo. Em concordância com Laban (1978), é importante não apenas se tornar ciente dos múltiplos movimentos corporais possíveis e de seu uso na criação de padrões espaciais e rítmicos, como também perceber o estado de espírito e a atitude interna produzida pela ação corporal. Essa

dança de se fazer entender e comunicar, presentifica uma série de manifestações corporais importantes, conforme ressalta Nanni

O ser humano manifesta-se a partir da expressão e da comunicação (verbal, pictórica, musical, dançada, dentre outras) através de atividades e, para tal, coloca à sua disposição o movimento envolvendo simultaneamente a organização perceptiva das estruturas psicomotoras de base (manipulação, locomoção, tônus postural) e as percepções dos sentidos (visual, auditivo, tátil, olfativa e gustativas), que possuem caráter cognitivo (percepções cinestésicas), estando unidas à linguagem. (Nanni, 2005, p.47)

A percepção de gestos expressivos/comunicativos torna-se premissa básica para interação em Musicoterapia. O que passa a ser excepcional em uma observação, seja ela a partir de um instrumento musical ou proveniente do corpo, é a assimilação do que leva o paciente a manifestar determinado movimento, de que maneira ele manifesta e como se sente ao manifestar. Posto que

Movimento e pensamento são integrados ao trabalho global do corpo e atuam como meio de relação/comunicação através da linguagem corporal (gestos, movimentos) do ser humano, que se integra com o meio ambiente por meio de atividades. A linguagem corporal é uma forma de comunicação não verbal, expressa por meio de gestos e movimentos, em sintonia com ações corporais que se manifestam pela interação significativa e harmônica da totalidade do ser humano. (NANNI, 2005, p.47).

Nesta totalidade a comunicação se dá através de movimentos expressivos que tem como base o corpo e suas manifestações, o que possibilita olhar cada movimento como comunicativo, gerando condições ao interagente de se auto determinar diante da percepção de estados de tensão/relaxamento, de potencialidades motoras, da consciência acerca da sua própria imagem corporal ao se expressar e da relação

tempo e espaço o qual está inserido. Compreende-se que as percepções se transformam em reações ou expressões, o universo que temos da imagem do corpo é reconstituído.

Segundo Nanni (2005) a percepção da imagem do corpo é construída e determinada pela personalidade do ser, ou seja, repleta de atitudes emocionais.

A percepção consciente tem, nas funções da pele, relevante importância: está associada à estimulação da consciência corporal, bem como à identidade pessoal e à auto estima. [...] a consciência corporal advém da função tátil da pele, como função intermediária entre corpo interno (esquema, imagem, ego corporal), gerada pela interocepção, e a exterocepção em nível de comportamento motor observável. (MONTAGU 1988 apud NANNI, 2005, p.48).

Em atenção a cada movimento, seja ele decorrente de uma ação mais flexível ou de uma ação mais direta e dispersiva, Laban formulou as seguintes questões para determinar e descrever as ações: “Qual é a parte do corpo que se move? Em qual direção ou direções do espaço o movimento se realiza? Qual a velocidade em que se processa o movimento? Que grau de energia muscular é gasto no movimento?” (1978, p.55). Estas questões podem ser um parâmetro possível e de certa maneira direcionador na observação da expressão corporal durante a manipulação dos instrumentos musicais. Afinal, é o corpo que manipula o instrumento a fim de expressar e produzir sonoridades.

Inserida nesta ampla visão atribuída ao corpo, surge a possibilidade de nomeá-lo como recurso musical, conceito este muito mais abrangente do que simplesmente considerar o corpo como instrumento musical. Ao considerá-lo um instrumento, instala-se uma conotação no sentido de objeto ou utensílio, diferentemente de considerá-lo como um recurso, no sentido de origem ou fonte, exercitando uma outra percepção em relação ao corpo e sua ampla capacidade. Evidencia-se que, ao produzir sonoridades a partir do corpo, compõe-se música.

O fato de sermos seres sonoros e possuímos características específicas, influencia a maneira de se explorar musicalmente (ritmo, melodia, harmonia, altura, intensidade e duração) as ações que cada ser expressa, gerando manifestações únicas de infinita riqueza e grandes diversidades. Podemos compreender os fenômenos sonoros a partir de um conceito relacionado à vida:

O fenômeno sonoro tem como polaridade fundamental os elementos do tom e do tempo. O tempo é um impulso devorador, vontade primordial manifesta, cega e irrefreável. Sua essência é movimento fluente e sem forma. O tom, em sua essência, é ordem e regularidade: vive como idéia e leis numéricas num plano atemporal. Esses dois elementos são filhos indissociáveis da essência musical do próprio mundo. (PETRAGLIA, 2010, p.23)

Comparando o impulso musical manifestado e refletido nos movimentos corporais observados nos acontecimentos diários, conforme a ideia das polaridades do fenômeno sonoro descritas acima, os movimentos em si também têm parâmetros ordenadores e são guiados por uma “vontade” no fluxo de existir, de ser manifestado no mundo e de se fazer entender. Assim, o impulso musical se manifesta em nosso ser da maneira como exemplifica Petraglia

Uma música predominantemente rítmica toca diretamente nossos membros, impulsiona-nos ao movimento e à dança. Uma música de caráter essencialmente melódico nos leva a um estado contemplativo e soa como uma fala sem palavras. Na região central do nosso corpo, no âmbito do nosso sentir – origem de todo impulso musical – ocorre a interligação entre as duas tendências polares e nela vivenciamos o elemento harmônico por excelência. Sentimos no peito as alternâncias de contrações e expansões, de consonâncias e dissonâncias do coração da música. (PETRAGLIA, 2010, p.24)

Podemos observar também a partir de um conceito amplo, os quatro parâmetros básicos do som, a altura, a intensidade, a duração e o timbre e correlacioná-los aos

movimentos sonoros que compõem a expressão humana. Petraglia (2010) esclarece que a altura tem relação com a frequência, ou seja, frequências mais altas correlativas a sons agudos e frequências mais baixas correlativas a sons mais graves. Considera também que

A intensidade (aquilo que chamamos de volume) está diretamente relacionada à carga emocional de um som. [...] A duração é a vida do som no tempo. É o motor de sua existência em todas as suas possibilidades: do curtíssimo ao longo interminável... [...] Podemos dizer que o timbre é a roupagem que o som veste para se manifestar no plano audível, uma vez que suas qualidades estão diretamente relacionadas à matéria que dá suporte à vibração. (Petraglia, 2010, p.25)

Os sons (manifestação vibratória percebida como sensação vibratória por meios de nosso sistema auditivo) geram no corpo movimentos, assim como o corpo também produz sons a partir de sua expressão, determinando frequências e intensidades em movimentos expansivos ou de contração, seja esse um reflexo consciente ou não. Em consonância a esta ideia, o movimento sonoro reflete intensidade, dando vazão aos sentimentos; duração passa a refletir a vitalidade do corpo no tempo; já o timbre demonstra a característica da fonte emissora.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para a realização de uma investigação profunda e minuciosa, visando construir novas pontes entre música e corpo, uma pesquisa abrangente poderia se efetivar através de procedimentos metodológicos mais específicos, buscando compreender como ocorre tal relação, tanto para músicos como para bailarinos. O que quero ressaltar é a necessidade de interligar a música como meio catalisador da expressividade e relacionar o corpo como recurso musical em sua diversidade de

expressão, o que possibilitaria novos caminhos à uma visão integral na Musicoterapia, diante de considerações mais aprofundadas no tema.

Este estudo esclareceu e pontuou a necessidade de se observar o sentir e o expressar do diálogo corporal, aprimorando a escuta deste enquanto corpo falante, corpo que transcende a linguagem verbal e expressa emoções a todo instante. Este enfoque se aprimora e evolui diante da importância da música como propulsora do movimento consciente.

Ante as perspectivas abordadas e através de um olhar integral, conectando informações do corpo como constante produtor de sonoridades e impulsos vibracionais, podemos perceber que o movimento corporal revela o humano, a maneira como este se organiza espacialmente, demonstrando também como faz as escolhas na vida. Consequentemente, a maneira de se perceber o mundo pode se materializar na forma como se organiza o espaço em torno de si. Todo esse movimento tem um ritmo próprio e único. Como parte na dinâmica da vida, movimentos corporais atendem não só às inevitabilidades vitais como também sociais. Compreendendo que mudar ações cotidianas pode ser uma procura humana, fica evidente que para tais evoluções, se faz necessário a recuperação dos gestos e não das palavras, assim como da experiência do corpo e suas sensações frente aos acontecimentos.

Podemos compreender o corpo como pedaço de vida que une e conecta toda relação com o conhecimento (algo novo) em uma experiência imediata física, gerando uma perplexidade que instantaneamente expressa um movimento, para depois traduzi-lo em linguagem verbal. Ao relacionar aspectos emocionais do ser diante do seu processo de auto conhecimento, se fez claro neste artigo, que cada movimento torna-se relevante na expressão musical atingindo uma linguagem personalíssima. Logo, a importância da integração da música como veículo catalisador de gestos e movimentos na liberação de energia interna e expressões de impulsos, vem a revelar o corpo correlacionado intimamente ao processo musicoterapêutico.

Portanto, conclui-se neste estudo a fundamental relevância em vivificar o movimento corporal estimulado pela música, valorando a expressividade e a comunicabilidade do corpo como meio norteador da sensibilidade e integralidade nas relações em Musicoterapia, adotando um olhar íntegro a cada ser humano diante de suas potencialidades de expressão e possível experiência plena de si mesmo.

REFERÊNCIAS

APANAT – Associação Paulista de Naturologia. **Naturologia**. Disponível em: <http://www.apanat.org.br/site/naturologia/>. Acesso em: 06 abril de 2013.

BENENZON, R.O. **Teoria da Musicoterapia** – contribuição ao conhecimento não-verbal. São Paulo: Summus, 1988.

BERTAZZO, I. **Corpo Vivo: Reeducação do Movimento**. São Paulo: SESC, 2010.

BRUSCIA, K. E. **Definindo Musicoterapia**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Enelivros, 2000. Tradução: Mariza Fernandez Conde.

FERNANDES, C. **O Corpo em Movimento: o Sistema Laban/ Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas**. São Paulo: Annablume, 2006.

FONSECA, K. C.; BARBOSA, M. A.; SILVA, D. G.; FONSECA, K. V.; SIQUEIRA, K. M.; SOUZA, M. A. **Credibilidade e efeitos da música como modalidade terapêutica em saúde**. Revista Eletrônica de Enfermagem, v. 08, n. 03, p. 398 - 403, 2006. Disponível em http://www.fen.ufg.br/revista/revista8_3/v8n3a10.htm. Acesso em: 07 abril de 2013.

FOUCAULT, M. **Vigiar e Punir: história da violência nas prisões**. São Paulo: Vozes, 1996.

FUX, M. **Dançaterapia**. São Paulo: Summus, 1988.

GERBER, R. **Medicina Vibracional: uma medicina para o futuro**. São Paulo: Cultrix, 1997.

HELLMMAN, F.; MARTINS, G. T. Sentidos da Educação, Arte e Saúde na Relação de Interagência. In: HELLMANN, F.; WEDEKIN, L. M.; DELLAGIUSTINA, M. (Org) **Naturologia Aplicada, reflexões sobre saúde integral**. Tubarão: Unisul, 2008. p. 57-68. Disponível em: http://aplicacoes.unisul.br/ojs/index.php/Cadernos_Academicos/article/view/584/618#.UWGeyJOkj4. Acesso em: 7 abril de 2013.

LABAN, R. V. **Domínio do Movimento** – edição organizada por Lisa Ulmann. São Paulo: Summus, 1978.

LE GOFF, J.; TRUONG, N. **Uma história do Corpo na Idade Média**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2006.

LELOUP, J. Y. **O Corpo e seus símbolos: uma antropologia essencial**. Petrópolis: Vozes, 1998.

NANNI, D. **Fitness & Performance: O Ensino da Dança na Estruturação/Expansão da Consciência Corporal e da Auto-estima do Educando**. V.4, n.1, p.46, jan./fev. Rio de Janeiro: 2005.

PETRAGLIA, M. S. **A Música e sua relação com o ser humano**. 1 ed. São Paulo: Ouvir Ativo, 2010.

RAMOS, R. C. L.; AQUINO, C. R. Música nas danças circulares e autoestima. In: LEÃO, Elisete Ribeiro. **Cuidar de Pessoas e Música –Uma visão Multiprofissional**. São Paulo. Yendis Editora, 2009.

SACKS, O. **Alucinações Musicais: relatos sobre a música e o cérebro**. São Paulo: Companhia das letras, 2007.

SAKAI, F. A.; LORENZZETTI, C; ZANCHETTA, C. **Musicoterapia corporal**. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9.,

Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004.

WEIL, P.; ROLAND, T. **O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não verbal**. Petrópolis: Vozes, 1986.

WILBER, K. **O olho do espírito: uma visão integral para um mundo que ficou ligeiramente louco**. São Paulo: Cultrix, 1997.

TURTELLI, L. Caminhos da Pesquisa em Imagem Corporal na sua relação com o Movimento. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**. Campinas, v. 24, n. 1, p. 151-166, set; 2002.

Recebido em: 29 de maio de 2013

Aprovado em: 16 de junho de 2013