

# Ultrapassando as demarcações estéticas: o uso da voz e do canto com fins terapêuticos

*Surpassing aesthetic demarcations: the use of voice and singing with therapeutic aims*

Lucía Casal de la Fuente\*<sup>1</sup>

**Resumo:** O corpo de conhecimento dos sons e os seus efeitos nos seres vivos é bem antigo. Graças sobre todo às pesquisas do budismo sabemos das vibrações geradas no corpo devido aos sons; e hoje por meio da tecnologia obtemos dados adicionais que ajudam na triangulação da informação. Comprovadas as repercussões das vocalizações e do canto, assim como a influência da receptividade dos sons no corpo, as pesquisas orientaram-se cara à cantoterapia – em ocasiões entendidas como campo autônomo, e por vezes enquadradas como método de musicoterapia ativo –, na qual têm muito protagonismo a criatividade e a improvisação vocal na melhora do estado psíquico e físico. Quando o canto começou sendo uma experiência bela e formalmente estética, as pesquisas contemporâneas indicam que todo o que nos pode aportar o canto vai além da mera beleza.

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

**Abstract:** The body of knowledge of sounds and their effects on living beings is quite old. Especially thanks to research on Buddhism we know about the vibrations generated in the body due to the sounds; and today through technology we get additional data that helps in triangulating the information. Once proved the repercussions of vocalizations and singing, as well as the influence of the receptivity of the sounds in the body, research turned towards singing therapy – sometimes understood as an autonomous field, and sometimes framed as an active method of music therapy –; in which creativity and vocal improvisation are very prominent in the improvement of psychic and physical well-being. When singing appeared as a beautiful and aesthetic experience, contemporary research indicates that everything that singing can bring us goes beyond mere beauty.

**Keywords:** Voice. Singing. Therapy. Aesthetic experience. Music therapy.

## As propriedades terapêuticas do som

Na China, a Índia e na Grécia de Pitágoras foram numerosos os livros que trataram o poder que têm os sons para curar e revigorar o organismo. O Vajrayāna é um tipo e budismo, também chamado tântrico. É uma “escola esotérica de budismo encontrada no Tibete e na Mongólia e que baseia os seus ensinamentos nos tantras” (CHALINE, 2003, p. 125). O termo tantra como substantivo refere-se a textos específicos de revelação, mas é inclusive um termo que designa um sistema de ensino “revelador” que leva às pessoas à liberação e poder (FLOOD, 2006, p. 9). Então, os tantras “são essencialmente

---

\* Universidade de Santiago de Compostela/Espanha. E-mail: luciadafonte@gmail.com

<sup>1</sup> A autora contou com bolsa de estudos do Ministério da Economia e Competitividade espanhol para fazer estadia de pesquisa em Brasil, graças à qual foi possível participar no Simpósio de Estética e Filosofia da Música em Porto Alegre em setembro de 2016.

diálogos entre uma divindade da tradição e um sábio ou consorte da própria divindade” (ABAURRE GNERRE, 2013, p. 136), pois na tradição tântrica, as deidades são sempre apresentadas em diálogos com suas consortes. O budismo tântrico desenrola práticas esotéricas que só podem ser iniciadas e transmitidas por uma pessoa espiritual e competente, denominada mestra ou mestre. Diz-se desta escola que é a terceira maior escola do budismo, e considera-se o último passo na evolução do budismo indiano.

De acordo com a tradição deste budismo tântrico, o som cósmico transmite ao corpo humano a força vital. A partir da filosofia da ioga, o corpo está composto por *nadis* em forma de entretecido, que são elementos estruturais (ZARRILLI, 1998) ou canais hipotéticos distribuídos por todo o corpo. Estes condutos fazem circular e fluir a *prana*, energia vital ou vento (ZARRILLI, 1998), sempre em direção de baixo para cima (BENCE; MÉREAUX, 1988). Os *nadis* concentram-se em sete chacras, localizados ao longo da linha média do corpo, partindo dos órgãos genitais até a parte superior do crânio. Porém, o que são os chacras?

## Os chacras

Os chacras, *chakras* ou *xacras* são rodas ou centros (ZARRILLI, 1998) de energia, veículos vibratórios, núcleos energéticos em relação à saúde física e mental, que correspondem a certos estados de consciência. Eden (2010) define-os como centros geradores de energia que alimentam e abastecem a todos os órgãos. Os chacras também governam o sistema endócrino, e armazenam informações e histórias das pessoas, de tipo físico, mental, emocional e espiritual.

A topografia dos chacras corresponde à dos principais plexos simpáticos, que são redes formadas por filamentos nervosos e vasculares entrelaçados. Estes são sete: lombares-sacros, hipogástrico e esplênico, solar, cardiopulmonar, tireóideo, hipofisário e diencefalo (BENCE; MÉREAUX, 1988).

Dependendo do grau de domínio dos chacras que alcançáramos ou do predomínio de um chacra no desenvolvimento da nossa personalidade, podemos ter uma boa ou má influência sobre o ambiente que nos rodeia.

## Os monogramas e a sua relação com os chacras

Quase todos os sons que emitem os instrumentos são combinações de vibrações. Para cada som percebemos mais intensamente uma vibração dominante, chamada fundamental, enquanto que as outras são chamadas harmônicas.

A série de sete chacras corresponde aos sete primeiros sons da escala das harmônicas, que se organiza, seguindo a Bence e Méreaux (1988), de acordo com uma progressão aritmética ideal. Em sintonia com estes autores, a frequência de cada harmônica de

um som é um múltiplo inteiro da frequência fundamental. Deve-se enfatizar que a série de harmônicas é infinita, mas os intervalos que as separam reduzem-se constantemente. O ouvido humano não pode distinguir mais dos compreendidos numa extensão de sete oitavas. Entretanto, a voz ou os instrumentos não emitem toda a gama completa dos fundamentais e dos harmônicos.

Neste contexto, resultam interessantes uns aparatos chamados analisadores, que são equipes de medição eletrônica que permitem visualizar numa tela os componentes espectrais numa gama de frequências dos sinais que proporciona a entrada de informação. Esta informação pode ser em forma de ondas elétricas, acústicas ou ópticas. Então, os analisadores de sons permitem descompor os timbres e capturar os diferentes parâmetros dos sons.

Por exemplo, o fonógrafo, “aparelho inventado em 1877 por Thomas Edison para a gravação e reprodução de sons através de um cilindro. Foi o primeiro aparelho capaz de gravar e reproduzir sons” (BEZERRA, 2016, p. 10); ou o sonógrafo, aparato especial que cria imagens que ajudam na avaliação e diagnóstico de diversas condições. Este aparato proporciona uma estampa visual (o sonograma), que corresponde exatamente com precisão aos sons percebidos, com as suas qualidades. Então, podemos definir sonograma como gráfico resultante de uma análise do som, cujos componentes do espectro sonoro podem ser verificados por meio de diversas ferramentas (CARDOSO, 2007). Com respeito ao canto ou voz, os sonogramas são a reprodução gráfica da voz humana.

Se esses sonogramas são descompostos, obtemos os monogramas da voz. Em verbas de Bence e Méreaux (1988), o estudo dos monogramas da voz, que comportam espectros de linhas harmônicas muito netas para as vocais, permite determinar quais são os chacras predominantes nas pessoas.

Uma pessoa destacada neste âmbito de estudo é o Dr. Philip Lieberman. Este doutor é um pesquisador – agora emérito – e linguista da Universidade de Brown (Providence, Rhode Island, nos Estados Unidos). Originalmente estudou fonética e centrou os seus estudos na entonação. Depois a sua carreira centrou-se em temas que vão desde a evolução da linguagem até a relação particular entre a evolução do trato vocal, o cérebro humano e a evolução da fala, cognição e linguagem. A respeito dos monogramas, ele mostrou que cada pessoa tem uma “marca vocal”, concebida como a sequência melódica e rítmica de sílabas associadas a um tipo de pessoa. E quando a nossa voz se desvia dessa marca vocal é porque experimentamos uma emoção, ou seja, quando vivenciamos uma “reação subjetiva ao ambiente, acompanhada de câmbios orgânicos (fisiológicos e endócrinos) de origem inata, influída pela experiência” (CANDA MORENO, 2006, p. 102, tradução nossa).

O monograma da marca vocal básica é um tipo de projeção, sobre o registo básico, da importância relativa dos diferentes chacras (BENCE; MÉREAUX, 1988). Em função do rol energético dos chacras no plano neuropsicológico e das suas asso-

ciações fisiológicas, é possível estabelecer um diagnóstico de acordo com o timbre da voz. O timbre da voz é, de acordo com Cuart Ripoll (2000, p. 62), a “qualidade acústica do som e o que determina a cor e a individualidade da voz, é dizer, a sua personalidade. Está intimamente ligado aos harmônicos, à intensidade das vibrações e ao equilíbrio rítmico”. O timbre depende da constituição dos pregues vocais e do tamanho e forma das cavidades de ressonância. Em função da constituição física e sensibilidade das pessoas para modificar o timbre na interpretação, cada pessoa tem seu timbre particular e pode convertê-lo em mais claro, escuro, aberto ou coberto. Isto se logra cambiando a posição da laringe e o palato, ainda que também se pode conseguir modificando a pressão respiratória.

O canto explora principalmente as vogais, únicas que se manifestam por espectros de linhas harmônicas no monograma. Na próxima seção (apartado terceiro) deste texto vamos ver as atribuições diversas que têm as vogais ao serem emitidas com a voz.

## **As vibrações da voz no corpo humano**

Na Antiga China a voz era a expressão do ser profundo. A entonação era considerada um testemunho de fidelidade ou infidelidade dos vassalos aos seus senhores. Mas, o que é a entonação?

Cada um dos sonidos que constituem o discurso oral tem, entre outras características físicas, um tom determinado (CANTERO SERENA, 1998). Assim, a entonação é o fenómeno linguístico que constitui as variações de tom relevantes no discurso oral. É o principal elemento coesivo da fala que cumpre funções linguísticas e expressivas na comunicação oral (CANTERO SERENA, 2002). Em realidade, não há fala sem entonação (CANTERO SERENA, 2003). A entonação é também o primeiro fenómeno fónico com que tropeçam as e os ouvintes. Por vezes é confundido com melodia, mas na verdade a entonação é um fenómeno linguístico enquanto a melodia é um fenómeno físico (CANTERO SERENA, 1994). Poder-se-ia dizer que a entonação é a interpretação linguística da melodia (CANTERO SERENA, 1999).

Também foram conferidos diferentes significados a outros conceptos relacionados com a voz, como a tessitura ou o timbre. Adentrar-nos-emos primeiro nas definições deles e depois indicaremos a atribuição correspondente.

Começaremos com a tessitura, apontando que não deve ser confundida com extensão vocal ou registro vocal. Agora explicamos todos estes conceptos.

O termo extensão vocal refere-se ao número de notas, da mais grave à mais aguda, que uma pessoa consegue produzir, não importando a qualidade vocal (BEHLAU et al., 2004; PINHO, 1998; PERELLÓ, 1975; MAGNANI, 1989; BICALHO CRUZ; COR-TES GAMA; HANAYAMA, 2004). Nela inclui-se o *vocal fry* e o falsete (FERNANDES ROCHA; PINTO AMARAL; HANAYAMA, 2007). Segundo Aronson (1985), a faixa

de extensão vocal normal varia de uma oitava (12 semitons) a aproximadamente 4,5 oitavas (54 semitons).

O conceito de tessitura vocal corresponde ao número de notas, da mais grave até a mais aguda, que as pessoas conseguem produzir com qualidade vocal, onde se encontra a melhor sonoridade, a emissão mais natural e, conseqüentemente, a maior expressividade (PINHO, 1998; PERELLÓ, 1975; MAGNANI, 1989).

De acordo com Williams (2013), o termo registro vocal refere-se às diferentes partes da extensão da voz humana. O registro de peito usou-se para referir-se ao rango mais grave, e caracteriza-se pela riqueza do som. O registro de cabeça usou-se para descrever o alcance vocal mais agudo, e caracteriza-se pela sua qualidade simples e mais leve. Os termos “de peito” e “de cabeça” são termos históricos que datam de quando se pensava que os sons eram produzidos nessas diferentes áreas; mas hoje já sabemos que isto não é correto e que o som é produzido na laringe.

O timbre já foi apresentado na seção anterior deste texto.

Volvendo aos dados históricos, a tessitura indicava um bom ou mau presságio para o futuro da vida de uma ou um recém-nascido. E o timbre era relacionado com o estado de saúde. Por exemplo, uma voz que fanhoseia indica um distúrbio do pulmão; uma voz que vocifera está relacionada com a doença hepática, o gemido é um sinal de disfunção renal etc. A voz expressa a nossa personalidade, revela-nos ao mundo e transmite as suas ressonâncias para o nosso próprio corpo.

E é que o timbre da voz oferece dados e a “tonalidade” duma pessoa e seu estado de saúde físico e mental. Levo anos trabalhando, conhecendo e explorando a minha voz e a do meu alunado, de diversas idades e condições físicas e psíquicas; e quando as pessoas estão nervosas ou cansadas (especialmente quando dormem pouco), tristes ou estressadas... as vozes tornam fracas, monótonas, a vezes dá a sensação de rouquidão; e também é mais difícil o suporte do som, o que leva a forçar mais a voz...

Em definitiva, através das vozes das pessoas podemos obter informação aproximada sobre o seu estado anímico, entre outros dados úteis.

## **Os efeitos das vogais ao ressoarem no corpo**

Podemos dizer que a voz tem poder, e este é usado em psicoterapia. Vamos ver agora um exemplo.

Um método que amostra o poder da voz consiste em repetir certas vogais com os olhos fechados numa atmosfera calma. Nestas práticas, a emissão das diferentes vogais tem uma influência no corpo diferente. A título de exemplo, a vogal “i” estende suas vibrações benéficas da laringe para as narinas até o occipital, e pode suprimir a dor de cabeça. A vogal “e”, por sua parte, exerce uma massagem vibratória na tireoide, na garganta e no pescoço; enquanto que a vogal “a” atua sobre os pulmões; e a vogal “o” espalha suas vibrações até os órgãos genitais (BENCE; MÉREAUX, 1988).

Em certas práticas da ioga repetem-se fórmulas cujos sons produzem efeitos psíquicos. Estas fórmulas são chamadas mantras, é dizer, instrumentos que servem para libertar a mente do fluxo constante de pensamentos que a confundem. Um mantra pode ser uma sílaba, uma palavra, uma frase ou texto longo, que será recitado e repetido, e que leva à pessoa a um estado de intensa meditação. As sílabas são pronunciadas silenciosamente em conexão com inalações ou exalações lentas e em profunda concentração. As e os iogues consideram esta forma de meditação como uma fonte de potencia cósmica, ou energia cósmica, segundo Zarrilli (1998), também chamada *Kundalini* ou *Shakti*.

Estes mantras quase sempre começam com a palavra “Aum” (pronunciada | om |), que representa a totalidade do som e da existência. Este som parte do fundo da garganta com a vogal “a”, o gutural mais aberto, que simboliza a consciência do mundo exterior e que se refere ao feixe de luz e à divindade de Deus. Depois se torna “u”, pelo movimento do sopro entre os lábios, representando a consciência do nosso espírito. Esta vogal alude à sensibilidade e à luz divina de Deus. E este mantra termina com o “m”, o labial mais fechado, que alude à consciência do vazio. Com o “m” estamos referindo à nossa pessoa, à mentalidade humana. Por tanto, ao emitir “Aum” é dito que nós e Deus tornamos num, tentando conectar espiritualmente com a divindade (DAVILA, 2003 apud ULLOA, 2015). A palavra resulta da combinação de três tipos de emissões: as consoantes “explosivas”, as vogais e as expulsões de ar.

## **A receptividade dos sons no corpo: a Psicofonia de Madame Aucher**

O canto coloca todo o corpo em ressonância. Com este fato, Marie-Louise Aucher, cantora e professora de impositação da voz, descobre no século XX conexões entre o som e a vibração do corpo humano: cada som é parte do esqueleto. Alentada por profissionais da pesquisa e da medicina, funda a psicofonia (psicofonia vibratória), abordagem inovadora no ensino da utilização da voz, especialmente ligada ao que concerne ao canto. A Psicofonia de Aucher como método foi reconhecido pela Academia de Ciências de Paris no século XX (AUCHER, 1968).

Para esta professora o ser humano é como um emissor-receptor sensível às vibrações sonoras, da cabeça aos pés. A percepção de sons provoca ressonância, de acordo com uma escala de alturas que se desloca mais particularmente na zona de quatro oitavas, correspondente à amplitude média das vozes humanas. Isto coincide como o que Bence e Méreaux (1988) detalham sobre as possibilidades vocais do ser humano: desde a voz mais grave do homem até a voz mais aguda da mulher, as vozes estão compreendidas entre 65hz e 1046hz, do Do 1 ao Do 5, um âmbito de quatro oitavas aproximadamente. Madame Aucher descobriu em 1960 a receptividade dos sons pelo corpo humano em conformidade com as zonas mais particularmente sensíveis, cantando perto dos

grandes órgãos. Ela revelou, portanto, correspondências vibracionais entre os sons e o corpo humano. Nesse momento, estabeleceu uma escala de sons, que vinculou e associou a determinados pontos energéticos da medicina tradicional chinesa, em especial, com a acupuntura.

Cabana Salazar e Ruiz Reyes (2004) entendem a acupuntura como uma técnica milenária de ampla utilização na prática médica diária. A característica mais sobresaliente é o potente efeito analgésico que produz, e que é a base da analgesia cirúrgica acupuntural. Como uma das ciências mais antigas do mundo, e ainda tendo períodos de auge e de estancamento, nos últimos dois séculos popularizou-se, chegando-se a combinar com a medicina ocidental.

A extensa pesquisa levou a Mme. Aucher a estabelecer um paralelo entre a localização das sensações correspondentes às vibrações sonoras e a instalação dos pontos de acupuntura (BENCE; MÉREAUX, 1988).

A partir da “escala de sons” anteriormente citada, Aucher ajustou o seu método de reeducação psicossomática focado no trabalho da voz, chamado Psicofonia. Neste ponto é importante deter-se na palavra psicofonia.

Na Parapsicologia, entende-se por psicofonia a gravação de sons atribuídos a espíritos do além. Neste texto, a psicofonia entende-se como a terapia vocal dirigida às pessoas, que lhes permite conhecerem-se melhor a si mesmas, mudar as formas de comportar-se etc.

Marie-Louise Aucher chamou Psicofonia ao seu método, que denominou “de reeducação psicossomática”. De acordo com o *Diccionario de Pedagogía y Psicología* (Diccionario de Pedagogia e Psicologia), “reeducação” é a “ação pedagógica que tem como finalidade voltar a pôr em funcionamento umas faculdades ou a iniciar novamente uma aprendizagem mal desenvolvida ou perdida” (CANDA MORENO, 2006, p. 281, tradução nossa). E também usando de referencia esta publicação, entende-se por “psicossomática” todo aquilo no que interage a psique e o soma ou corpo, em relação a sintomas físicos com etiologia emocional. “A aparição de afeções psicossomáticas parece dever-se fundamentalmente à inibição das possibilidades de exteriorização das emoções” (CANDA MORENO, 2006, p. 268, tradução nossa). Neste sentido, o método desta pesquisadora tem como objetivo pôr em ação certas faculdades para poder exteriorizar emoções de uma forma saudável, trabalhando como a voz em conexão como o corpo ao mesmo tempo.

A Psicofonia de Aucher é baseada em um “audio-test”, que permite avaliar a receptividade de uma pessoa e detectar os distúrbios funcionais de uma região do corpo de acordo com a ressonância. A ação terapêutica consiste numa massagem vibratória das áreas de ressonância privilegiadas, para o qual nenhum dispositivo nem outro instrumento de corda, vento ou de percussão poderá jamais igualar em eficácia à voz dum ser humano evoluído, que tivera atingido a sua emissão de voz total (AUCHER, 1977).

Logo deste percorrido histórico e partindo da ideia de que a voz e o canto podem produzir efeitos muito positivos para o bem-estar das pessoas, e por tanto, ser úteis na terapia, no seguinte apartado encadeamos o canto e a voz com a musicoterapia.

## **O canto dentro da musicoterapia ativa**

Antes de nos mergulhar no miolo do assunto a abordar neste ponto, deveria ser discutida uma questão: faz o uso da voz ou canto com fins terapêuticos ou a cantoterapia parte da musicoterapia; ou estes termos devem ser considerados fora da musicoterapia, como área autônoma?

Na verdade, contamos com diferentes opiniões de profissionais que atuam na musicoterapia e na cantoterapia e não há consenso a respeito desta questão. Algumas pessoas da área incluem a cantoterapia como rama da musicoterapia, enquanto outras acham que a cantoterapia deve ser considerada à parte da musicoterapia.

A minha visão sobre isto é um pouco vaga, porque não pesquisei especificamente na diferença teórico-prática entre musicoterapia e cantoterapia de uma forma profundamente fundamentada, mas acho provável desde o ponto de vista epistemológico que, tendo a voz e o canto uma autonomia, oferecendo uns benefícios que se sustentam em mecanismos próprios, e não necessariamente ligados à música, a cantoterapia deveria ser considerada à parte da musicoterapia. Isto pode ver-se reforçado com a premissa de que a voz é um instrumento intrínseco, próprio, e que está incorporado ao corpo humano de uma forma natural.

E possivelmente, se o canto formar parte da musicoterapia (ou seja, fazer música através da voz, cantando), sempre que o motivo que nos leve ao canto seja terapêutico e não formativo, instrutivo ou educativo; o canto a todo momento faria parte da musicoterapia ativa. Isto se justifica em que quando cantamos, fazemos; ou seja, produzimos, emitimos, entonamos, improvisamos, repetimos... e o fazer implica ação. Portanto, tratar-se-ia de uma atividade ativa. Vamos dar uma olhada desde o ponto de vista teórico.

Segundo Bence e Méreaux (1988) existem três métodos possíveis a utilizar em musicoterapia: o ativo, o receptivo e a psicossíntese.

A musicoterapia de caráter passivo, ou receptivo-passivo, é “a que se realiza mediante audições musicais” (PALACIOS GAROZ, 2012, p. 14, tradução nossa).

A musicoterapia de caráter ativo “baseia-se na execução ou criação musical. Por isso, podemos distinguir duas subclasses dentro da musicoterapia ativa: a ativo-reprodutiva, por médio da execução ou interpretação musical, e a ativo-produtiva, através da criação ou improvisação musical” (PALACIOS GAROZ, 2012, p. 14, tradução nossa) Este tipo de musicoterapia acostuma ser uma terapêutica de grupo muito utilizada com pessoas com distúrbios de comunicação, já que favorece o diálogo e o intercâmbio comunicativo, graças ao som mediador. Os métodos são numerosos,

mas o de Carl Orff é possivelmente o mais conhecido. Carl Orff foi um compositor alemão do neoclassicismo musical que continuou com a corrente iniciada por Igor Stravinsky, e que inventou um sistema de educação musical para crianças, chamado *Schulwerk*, que teve resultados notáveis.

A musicoterapia ativa tem por objetivo criar comunicação e socialização entre todas as pessoas que participam na atividade em si, por meio de interações rítmicas e sonoras. Normalmente utilizam-se instrumentos simples: flautas, xilofones, instrumentos de percussão etc. Neste tipo de musicoterapia também o canto é muito utilizado, como musicoterapia espontânea, sobretudo porque é um instrumento que todas as pessoas, em princípio, têm.

A psicossíntese, por sua parte, combina métodos receptivos com outros métodos de relaxação.

Cantar é próprio do ser humano, é a expressão de uma necessidade, desde a mais tenra infância. As crianças gorjeiam antes de saber falar e muitas vezes o fazem antes de adormecer, por instinto de segurança, para tentar dissipar a ansiedade. De seu lado, o canto coral é uma verdadeira fonte de enriquecimento da personalidade. O ritmo e as vibrações sonoras incitam-nos a expressar corporalmente as nossas sensações.

E por que enquadrar o canto dentro da musicoterapia ativa? O uso da voz para criar ou interpretar música só poderia ser enquadrado dentro dos métodos ativos, pois a pessoa deve prestar a sua voz para participar na atividade de canto em questão. É, portanto, uma atividade que requer ação; e se a enquadrarmos dentro da musicoterapia, teria apenas cabida na musicoterapia ativa, já seja musicoterapia ativo-reprodutiva (quando interpretamos ou executamos com a nossa voz uma peça musical); ou bem seja musicoterapia ativo-produtiva (quando criamos nós uma canção ou improvisamos com a nossa voz).

Em particular, diz-se que o canto instintivo e improvisado permite exteriorizar sentimentos, o qual para um trabalho terapêutico resulta fundamental. Mas o que é isso de improvisar? E que tem a ver com a criatividade?

## **A criatividade e a improvisação**

A palavra criatividade é um termo bem complexo de definir por ser polissêmico e empregado em mui diversas situações, para referir-se a múltiplos objetos ou fenômenos; mas existe unanimidade no reconhecimento de três aspectos em comum: polissemia (a criatividade não tem o mesmo significado desde a perspectiva humanística ou desde a perspectiva psicométrica), multidimensionalidade (a criatividade é estudada desde diversas dimensões como a pessoa, o processo, o produto e o ambiente) e fatorização (a criatividade implica diferentes formas de manifestar-se segundo o contido ao que se aplique). A criatividade é um conceito que foi evoluindo ao longo da história, e assim foi primeiramente ligado com a sobredotação, mais adiante com a potencialidade pessoal (que pode ser trabalhada e conseqüentemente melhorada)

e, por último, como enculturação (aquisição ou internalização dos padrões de cultura presentes) e com a transformação social (CEINOS SANZ apud CARIDE GÓMEZ; TRILLO ALONSO, 2010).

Etimologicamente a palavra criatividade deriva do latim “*creare*”, que significa “fazer ou criar”; e do grego “*krainen*”, que significa “cumprir, realizar, satisfazer” (YOUNG, 1985). Como bem foi ressaltado no parágrafo anterior, atende a várias dimensões e perspectivas. Assim, a criatividade é a integração paradoxal (BODEN, 1996; YOUNG, 1985) do lógico com o intuitivo, do fazer com o ser, de transformar em novo o velho, de aportar algo valioso encaminhado à melhora, a combinação da utilização do hemisfério direito e esquerdo do nosso cérebro, de fazer real o nosso potencial (YOUNG, 1985).

Surpreendentemente, “artistas e científicos habitualmente obtêm as suas ideias criativas sem esperá-lo, com pouca ou nenhuma consciência de como surgiram” (BODEN, 1996, p. 75, tradução nossa).

Recio (2005, p. 14, tradução nossa) define este conceito como “a capacidade de pensar de forma flexível que se manifesta através de várias soluções alternativas (polo geral, não convencionais) às necessidades ou problemas que se apresentam”.

De seu lado, Rodríguez (1996) entende a criatividade com base nas seguintes premissas:

- A criatividade é uma dimensão psicológica que as pessoas mais possuem;
- historicamente é um meio de consecução da autorrealização pessoal e social do ser humano;
- criatividade e genialidade não vão parilhas. Portanto, a criatividade é uma qualidade que todas as pessoas têm mais ou menos desenvolvida, dependendo das condições contextuais facilitadoras ou obstruentes que experimente ou experimentou a pessoa.

Reconstruindo e tentando unir fios destas características, de acordo com as ideias de Rodríguez (1996) que acabo de especificar, disponho a definição própria de criatividade: a criatividade é uma dimensão psicológica que as pessoas possuem em maior ou menor grau, que pode ser trabalhada e portanto desenvolvida, e que serve para conseguir a autorrealização pessoal e social.

Na música, dentro da criatividade está, certamente, a questão da improvisação, recurso valioso na ação que estimula a criatividade das participantes, tanto nas habilidades do pensamento como nas expressões corporais. Acho que a improvisação é um conceito essencial para dedicar um espaço singular neste trabalho.

Embora a terapia de improvisação possa adaptar-se para pessoas com diferentes níveis de desenvolvimento e funcionamento, existem alguns pré-requisitos básicos a serem considerados para envolver os pacientes nos diversos tipos de terapia de improvisação. Os pré-requisitos estão

incluídos nas seguintes categorias: motrizes, de maturidade, nível de desenvolvimento psicológico, de preparação grupal e treinamento musical (BRUSCIA, 1999, p. 343).

Palacios Garoz (2012) resume os objetivos da improvisação musical no campo da musicoterapia, que quantifica em três e qualifica assim.

O primeiro é conseguir a expressão musical das pessoas, para a descarga da tensão emocional. Desta forma, “expressão” quer dizer botar para fora a pressão.

O segundo é educar musicalmente, ou seja, adquirir formação rítmica, auditiva, vocal e instrumental, profundando também na própria linguagem musical.

E o terceiro é desenvolver a criatividade, “como capacidade tipicamente humana” (PALACIOS GAROZ, 2012).

Ao improvisar em musicoterapia, a clientela trabalha na descoberta de caminhos, inventando novas opções, escolhendo e contrastando alternativas, energizando e projetando esforços no tempo (BRUSCIA, 1999) e, embora esses esforços tenham lugar dentro de um quadro de trabalho musical, são vistos como uma metáfora, para o que a clientela 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, do meu ponto de vista, imagens reais, memórias etc.

Neste ponto perguntamo-nos como hão de ser essas improvisações.

Palacios Garoz (2012, p. 67) explicita os tipos de improvisação. Deste modo, as improvisações podem ser livres ou dirigidas, seguindo as instruções da ou do musicoterapeuta; atemáticas ou temáticas, se se realizam sobre um tema – musical ou não musical – instrumentais, vocais ou vocais-instrumentais; em função do médio com que se realize – instrumentos, vozes ou vozes com instrumentos –; pentatônicas, modais, tonais ou atonais; segundo o sistema melódico que se aplique; e individuais ou em grupo, ou em duplas por turnos, dependendo do número de pessoas que intervenham e a implicação e participação destas.

Deste modo, “as improvisações podem ser completamente livres ou começar com algum tipo de regra. A improvisação livre tem a vantagem de permitir que os participantes respondam ao que escutam imediatamente, talvez pensando menos e escutando mais” (GLOVER, 2004, p. 109, tradução nossa). Em palavras desta autora, criar oportunidades para improvisar e compor canções é algo relativamente simples, pois não são necessários outros instrumentos mais que a voz. No máximo, poderia utilizar-se algum equipamento para gravar a música ou a voz.

Improvisar no canto, nas minhas palavras, é desenhar com a voz o que se está sentindo, sem ter que recorrer a vocábulos para que se compreenda ou possa expressar-se. É fazer música com a voz, bem com texto bem sem texto propriamente dito. É compor *in situ*, no aqui e no agora.

## Conclusões

Depois deste percorrido, caberia pensar que são precisas mais pesquisas no âmbito diferenciador e delimitador entre cantoterapia e musicoterapia, ou sobre a inclusão da primeira dentro da segunda, se for o caso. Em princípio é um tema bem complexo, que daria para argumentar além deste artigo, mas tenho as minhas dúvidas de que se possa chegar a um acordo entre as e os intelectuais e expertos desta área, pois a definição e delimitação que se faça destes conceitos sempre vai vir dada baixo a influência da óptica com que os olhemos.

Reiterando os meus humildes argumentos, eu acho que teria mais sentido entender a cantoterapia fora da musicoterapia, como disciplina autônoma, posto que já foram comprovados os seus benefícios, sem intervenção propriamente musical.

Bem é certo que são várias as personalidades destacadas nos primeiros passos em pesquisar sobre a relação entre o canto e a melhora fisiológica (Aucher, Rohmert, Tomatis, Newham, Werbeck-Svärdström...), mas a Psicofonia de Madame Aucher marcou claramente um antes e um depois no percorrido da pesquisa em matéria de voz e corpo humano, pois foi uma descoberta mais bem adiantada por, pelo menos, dois porquês:

O primeiro tem a ver com o fato de este achado ter sido levado a cabo por uma mulher, já que no século XX as mulheres tinham dificuldade em ingressar no ensino superior, quanto mais à pesquisa, além da desvalorização ou ocultação de suas contribuições à ciência.

O segundo tem a ver com a qualidade e novidade da achega científica na segunda metade do século XX, do que partiram muitas outras pesquisas mais achegadas aos dias atuais, e que pode explicar o *status quo* da questão.

Hoje nas achegas da medicina ao estudo das implicações terapêuticas da música e, em particular, do canto, tanto na Europa como no mundo inteiro, destaca especialmente o pesquisador Gottfried Schlaug, do Departamento de Neurologia da *Harvard Medical School*, em Boston. Os temas mais tratados atualmente neste campo são a neuromúsica, e mais que de cantoterapia está-se falando sobre neurocanto; assim como também temas de canto em vinculação com o sistema nervoso e a plasticidade cerebral, e incluso a teoria vagal (do nervo vago) em relação com a voz – teorias que recompilou a professora Mirella de Fonzo, na Italia (DE FONZO, 2010, 2012) – estão sendo estudados.

Em definitiva, a música e o canto, por estar compreendidos dentro das Belas Artes, têm uma característica estética indubitável. Mas hoje já sabemos que não é a única. Quando estamos em contato com a música, produzimo-la ou convertemos a nossa voz nela, estamos a viver uma experiência energética e estética, ademais de musical. Porque ademais de sentir a beleza, estamos a rodear-nos de sonidos que nos

alimentam de energia, tão positiva para o nosso bem-estar. É também uma forma de autoeducar-nos.

Assim sendo, a música e o canto, como produtores de sons, têm muito que chegar a este mundo mais do que a beleza com a que apareceram para se quedar. E que não iam embora nunca.

## Referências

ABAURRE GNERRE, Maria Lúcia. Ascensão e decadência da Śakti: paradoxos do sagrado feminino entre a Índia medieval e a contemporaneidade. *Mandrágora*, São Bernardo do Campo, v. 19, n. 19, p. 125-147, 2013.

ARONSON, Arnold Elvin. *Clinical voice disorders: an interdisciplinary approach*. New York City: Thieme, 1985.

AUCHER, Marie-Louise. *L'homme sonore*. Paris: Epi, 1977.

\_\_\_\_\_. *Les plans d'expression: schéma de psychophonie, son application au chant sacré*. Tours: Mame, 1968.

BEHLAU, Mara et al. Avaliação de Voz. In: BEHLAU, M. *Voz: o livro do especialista*. Rio de Janeiro: Revinter, 2004. p. 85-180.

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

BEZERRA, Gabriel Magalhães. Tecnologia na educação musical: análise e considerações sobre softwares de educação musical. *Integratio*, Campinas, v. 2, n. 2, p. 10-16, 2016.

BICALHO CRUZ, Tiago Lima; CORTES GAMA, Ana Cristina; HANAYAMA, Eliana Midori. Análise da extensão e tessitura vocal do contratenor. *Revista CEFAC*, São Paulo, v. 6, n. 4, p. 423-428, 2004.

BODEN, Margaret. What is creativity? In: \_\_\_\_\_. (Ed.). *Dimensions of creativity*. Cambridge, MA: MIT Press, 1996. p. 75-118.

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

CABANA SALAZAR, José Antonio; RUIZ REYES, C. Roberto. Analgesia por acupuntura. *Revista Cubana de Medicina Militar*, Havana, v. 33, n. 1, 2004.

CANDA MORENO, Fernando (Dir.). *Diccionario de Pedagogía y Psicología*. Madrid: Cultural, 2006.

CANTERO SERENA, Francisco José. Fonética y didáctica de la pronunciación. In: MENDOZA FILLOLA, Antonio. (Coord.). *Didáctica de la lengua y la literatura*. Madrid: Prentice Hall, 2003. p. 545-572.

\_\_\_\_\_. *Teoría y análisis de la entonación*. Barcelona: Edicions Universitat Barcelona, 2002.

\_\_\_\_\_. Análisis melódico del habla: principios teóricos y procedimiento. In: CONGRESO DE FONÉTICA EXPERIMENTAL, 1., 1999, Tarragona. *Atas...* Tarragona: Universitat Rovira i Virgili, 1999. p. 127-133.

- \_\_\_\_\_. Conceptos clave en lengua oral. In: MENDOZA FILLOLA, Antonio. *Conceptos clave en didáctica de la lengua y la literatura*. Barcelona: Horsori, 1998, p. 141-153.
- \_\_\_\_\_. La cuestión del acento en la enseñanza de lenguas. In: SÁNCHEZ LOBATO, J.; SANTOS GARGALLO, I. (Coord.). CONGRESO INTERNACIONAL DE LA ASELE: Problemas y Métodos en la Enseñanza del Español como Lengua Extranjera, 4., 1994, Madrid. *Atas...* Madrid: SGEL, 1994. p. 247-256.
- CARDOSO, Aldo de Oliveira. *Relações entre softwares e composição na peça "Histórias ocultas ou metamúsica?"* 2007. 43 f. Dissertação (Mestrado em Música)–Universidade Estadual Paulista, Instituto de Artes de São Paulo, São Paulo, 2007. Disponível em: <[http://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/99887/cardoso\\_ao\\_me\\_ia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/99887/cardoso_ao_me_ia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Acesso em: 15 mar. 2016.
- CARIDE GÓMEZ, José Antonio; TRILLO ALONSO, Felipe (Dir.). *Dicionario Galego de Pedagogía*. Vigo: Galaxia, 2010.
- CHALINE, Eric. *O livro do Zen: o caminho para a paz interior*. Lisboa: Dinalivro, 2003.
- CUART RIPOLL, Francisca. *La voz como instrumento: Palabra y canto*. España: Real Musical, 2000.
- DE FONZO, Mirella. *Canta che ti passa*. Roma: Sovera, 2012.
- \_\_\_\_\_. *Cantoterapia: Il teorema del canto*. Roma: Armando, 2010.
- EDEN, Donna. *Donna Eden's energy medicine: 101class handouts*, 2010. Disponível em: <[http://manasmahi.com/images/EM\\_101\\_Handout.pdf](http://manasmahi.com/images/EM_101_Handout.pdf)>. Acesso em: 1 mar. 2016.
- FERNANDES ROCHA, Tatiana; PINTO AMARAL, Flávia; HANAYAMA, Eliana Midori. Extensão vocal de idosos coralistas e não coralistas. *Revista CEFAC*, São Paulo, v. 9, n. 2, p. 248-254, 2007.
- FLOOD, Gavin. *The tantric body: the secret tradition of hindu religion*. New York City: I. B. Tauris & Co. Ltd., 2006.
- GLOVER, Joanna. *Niños compositores (4-14 años)*. Barcelona: Graó, 2004.
- MAGNANI, Sergio. *Expressão e comunicação na linguagem da música*. Belo Horizonte: UFMG, 1989.
- PALACIOS GAROZ, Miguel Ángel. *Elementos de Musicoterapia*. Madrid: Alpuerto, 2012.
- PERELLÓ, Jorge. *Canto-Dicción*. Barcelona: Científico-Médica, 1975.
- PINHO, Silvia Maria Rebelo. Avaliação e Tratamento da Voz. In: PINHO, S.M.R. *Fundamentos em fonoaudiologia: tratando os distúrbios da voz*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998. p. 3-37.
- RECIO, Hilario. *Creatividad en la solución de problemas*. Sevilla: Trillas/MAD, 2005.
- RODRÍGUEZ, Antonio. Creatividad y formación de profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, Zaragoza, n. 25, p. 125-132, 1996.
- ULLOA, Erik. *Elaboración de veinte recetas para las personas practicantes de yoga*. 2005. 156 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Gastronomia e Serviço de Alimentos e Bebidas)–Universidade de Cuenca, Cuenca, 2005.
- WILLIAMS, Jenevora. *Teaching singing to children and young adults*. Oxford: Compton, 2013.
- YOUNG, John. What is creativity? *Journal of Creative Behavior*, Storrs, v. 19, n. 2, p. 77-87, 1985.
- ZARRILLI, Phillip B. *When the Body Becomes all Eyes: Paradigms, discourses and Practices of Power in Kalaripayattu*. New Delhi: Oxford Univesity Press, 1998.