

International Biocentric Foundation
ESCOLA DE BIODANZA® - SISTEMA ROLANDO TORO DE SÃO PAULO
ESCOLA PAULISTA DE BIODANZA® (EPB)
Direção: Maria Luiza Appy (Marlise) e Maria Angelina Pereira



MÚSICA

Helena Cristina Medeiros Vieira Schmidek

Orientador: Prof. Didata Werner Robert Schmidek
Co-Orientadora: Profa. Didata Maria Luiza Appy (Marlise)

Monografia apresentada à Escola de Biodanza® - Sistema Rolando Toro de São Paulo -Escola Paulista de Biodanza® (EPB), como requisito parcial para obtenção do título de Facilitador Titular de Biodanza® pela International Biocentric Foundation (IBF).

São Paulo, abril de 2013.

SONS



QUE CURAM

International Biocentric Foundation
ESCOLA DE BIODANZA® - SISTEMA ROLANDO TORO DE SÃO PAULO
ESCOLA PAULISTA DE BIODANZA® (EPB)
Direção: Maria Luiza Appy (Marlise) e Maria Angelina Pereira

Helena Cristina Medeiros Vieira Schmidek

Monografia apresentada à Escola de Biodanza® - Sistema Rolando Toro de São Paulo - Escola Paulista de Biodanza® (EPB), como requisito parcial para obtenção do título de Facilitadora Titular de Biodanza® pela International Biocentric Foundation (IBF).

Banca Examinadora

Werner Robert Schmidek – Orientador
Facilitador Didata pela International Biocentric Foundation

Maria Luiza Appy (Marlise) – Co-Orientadora
Diretora da EPB e Facilitadora Didata pela International Biocentric Foundation

Marina Borges Silveira – Membro
Facilitadora Didata pela International Biocentric Foundation

São Paulo, 20 de Abril de 2013

AGRADEÇO - RECONHEÇO - DEDICO

DEDICO - AGRADEÇO - RECONHEÇO

RECONHEÇO - DEDICO - AGRADEÇO

Aos meus pais, aos pais dos meus pais, aos pais dos pais dos meus pais... Fio de vida que se manteve na energia do amor e assim, capaz de perpetuar a possibilidade de mais vida;

Sem vocês eu não estaria aqui.

A Rolando Toro Araneda, sem tí, nada disso teria se revelado e poderia a cada nova roda ser recriado;



Foto: Aline Eick

Ao Werner, esse homem que me encantou e até hoje me encanta com sua generosidade, reconhecimento do valor e incentivo ao outro. Um homem que crê na potencialidade humana. Enxergou a minha potencialidade, e com isso, fez-me acreditar na minha própria capacidade. Indo além, tendo de lidar muitas vezes com seus próprios limites, proporcionou-me condições férteis para que eu rebrotasse. Os seus infinitos olhares e gestos abundantes, resgataram o meu olhar e o meu gesto amoroso por mim mesma. Da nossa convivência surgiu o aprendizado (sem manual de instrução ou ajuda) de que é possível viver o amor interdependente e livre. Pode-se viver de forma honesta o amor que inclui outras pessoas, outros amores e suas infinitas formas de expressão.

A tí, eterno companheiro de caminhada no viver, sou grata.

À Rosa, amiga, companheira de rodas, parceira de facilitação. Pelos seus gestos/palavras reconheci em muitos momentos o significado/sentido/emoção da palavra amizade. Nossa história é a própria dança da amizade!

A tí, parceira de caminhada no viver, gratidão.

À Barbara Alencar que me revelou a existência da Biodanza®. Sem a sua clareza, persistente em ver o que eu não conseguia enxergar, pude chegar na Biodanza®;

Ao Edson Soares que por anos foi meu facilitador nos grupos regulares e que aguentou minhas falas intermináveis na partilha verbal. Não que hoje, ainda não sejam um desafio a síntese, a simplicidade, mas, sou confiante na mudança;

À Marina Silveira, amiga e facilitadora do meu primeiro Minotauro. Momento inesquecível – marco inexorável da minha caminhada;

Aos participantes dos grupos regulares de que fiz parte. Aos deficientes visuais que pela cegueira permitiram que eu me revelasse em vivência sem reservas, livre;

À Escola Paulista de Biodanza®. Marlise e Angelina, obrigada por me acolherem e fornecerem substrato teórico/afetivo no meu caminho de conhecimento de vida e da Biodanza®. Espaço, onde graças ao acolhimento afetivo, pude ter a coragem de enxergar, tomar consciência, encarar desafios e transformar-me. Resgatar meus gestos de amor, compaixão, empatia, alegria e valor. Foram os presentes que a presença de vocês trouxeram à minha vida;

A vocês duas agradeço.

Aos meu queridos colegas do período da formação. Aos que me acolheram quando cheguei, aos que chegaram junto comigo, aos que vieram depois de mim; A todos os olhares, gestos, sorrisos e até mesmo desafios difíceis em muitos momentos. Sem isso, eu não poderia ser o que sou hoje;

A vocês todos sou grata.

A todas as rodas biodanceiras e rodas da vida, que pulsando, assim como pulsa o universo: entrei e sai;

Lágrimas externas me trouxeram sorriso interno.

Sorriso externo que revelou uma alegria interna.

Alegria externa que me recolocou no fluxo da minha própria essência.

Minha essência: eterna criança,

que brinca de revelar-se incompleta e esconder-se completamente.

Agradeço

Ao vazio

Ao caos fecundo

Ao não saber

Ao descobrir

Ao surpreender-se

À beleza

À natureza

À naturalidade

Ao previsível

Ao tangível

Ao mistério

da vida

que em si

é fonte inesgotável de vida.

*Gosto de pensar que posso ser tudo o que ainda não sou.
Gosto de me surpreender comigo novamente sendo o que ainda não sei
que sou e que por isso, já era.*

*Ando dizendo por ai que sou isso e que sou aquilo ,
que não sou isso e que não sou aquilo.
Ando mentindo pela vida descaradamente...
para mim e para quem me ouve.*

Saiba disso.

*Como me definir apenas pelo que consigo nomear?
Não sou constante,
pela definição que não me define.
Brutas possibilidades sou...,
apenas-tudo-isso-e aquilo.*

*Aprecio amedrontada os intelectuais.
Simpatizo com os loucos!*

Helena Cristina

MOTIVAÇÃO E DESAFIO

O fazer do não fazer – permitir que o processo criativo de desenvolvimento possa acontecer sem interferências, apenas com o leve aquecimento acolhedor do nosso olhar amoroso para nós mesmos inseridos no mundo.

Com um pé no mundo externo e um outro no mundo interno construí esse texto. Não é uma monografia embora a academia defina assim as produções teóricas. Mas também, porque não descrevê-la assim. Nomeá-la assim. Nós humanos que tanto desejamos nomear, definir, explicar, saber.

Se esses verbos também definem a espécie humana e eu sou também integrante dessa espécie, que então, eu perca o medo, a resistência de assim ser também “definida”. Embora meu coração sorria silenciosamente e de forma marota para mim, quando escrevo essas palavras, porque sei, que as palavras, o conhecimento, não conseguem definir o humano e a orquestração silenciosa da Vida.

Esse é um desafio, essa é uma motivação. Paradoxo holográfico e fecundo, assim como são o masculino e o feminino. Complementares no mundo externo, diferentes no seu mundo interno. Mas... necessariamente amantes um do outro, porque sabem que um sem o outro, deixam de ser um todo. O todo de onde vieram e o todo ao qual retornam a cada novo encontro.

Esse texto é isso. Um caminhar ao redescobrir-me. Como outros olhares, como outras mãos me conduziram a mim? A Helena esquecida pela própria Helena.

Tendo cada encontro como elo, que foi condição única para que a cura surgisse, imprescindível/inevitável para que me entregasse nesse processo:

De reencontro a mim mesma!

SUMÁRIO

Página

- 13 INTRODUÇÃO**

- 15 O SOM, A MÚSICA E OS MITOS DE CRIAÇÃO**
- Mitologia

- 18 AS ESCALAS MUSICAIS**

- 21 O SOM E A FÍSICA**

- 24 A ANATOMIA E A FISIOLOGIA DA AUDIÇÃO**
- A Física e A Percepção Sonora Humana

- 30 A BIODANZA®**
- O Encontro: Música, Movimento, Vivência

- 32 O SOM, A MÚSICA E A CURA**
- O Processo de Cura Xamânico

- 43 SOM, MÚSICA E A RESSONÂNCIA COM O NOSSO UNIVERSO HUMANO**
- Encadeamento
- Efeito do Som na Estrutura da Água

48 MÚSICA

- Pequeno Resumo da História da Música

- Pré-história
- Música Renascentista
- Música no século XX
- Idade Antiga
- Música Barroca
- Idade Média
- Música Clássica

- A Música Primordial e A Música de Ambiência

- Formas de se Ouvir a Música em Biodanza®

61 AS MÚSICAS UTILIZADAS NA BIODANZA®

- A Música Orgânica e A Música Inorgânica

- Elementos que Devem Estar Contidos nas Músicas Utilizadas em Biodanza®

- Os Elementos Orgânicos e as Linhas de Vivências na Biodanza®

- O Ritmo, o corpo e o seu impulso de vitalidade
- A Melodia, a alma e sua onda sensual e afetiva
- A Harmonia, o espírito e sua característica transcendente
- A criatividade, que abre espaço para a mudança

72 ELEMENTOS ALQUÍMICOS DAS MÚSICAS

74 CONCLUSÃO

77 BIBLIOGRAFIA

FIGURAS

Capa. Logotipo da Biodanza®

Contra capa. Imagem retirada do Google. Foi a partir dela que defini o tema da minha monografia.

Foto do Rolando Toro Araneda. Foto: Aline Eike

Figura 1. Monocórdio de Robert Fludd. (Pág. 19)

Figura 2. Esquema de onda. (Pág. 22)

Figura 3. Anatomia do sistema auditivo. (Pág. 23)

Figura 4. A e B – Sons de mesma altura (frequência) mas diferentes intensidades
C e D – sons de mesma intensidade mas diferentes frequências (D é um som mais agudo). (Pág. 27)

Figura 5A. Forma de onda de um som simples. (Pág. 28)

Figura 5B. Forma de onda de um som complexo. (Pág. 28)

Figura 6. Diferenças entre formas de ondas para respectivo instrumento. (Pág. 28)

IMAGENS

Imagem: Google (Pág. 20)

Imagem: Palavra Japonesa (Pág. 35)

Imagem 1. Black Elk Speaks. (Pág. 40)

Imagem 2. Dança de transe xamânico. (Pág. 42)

Imagem 3. Demônio (palavra) / Anjos (palavra)
Heavy metal (música) / Imagine-John Lennon (música). (Pág. 46)

Imagem 4. Dança de Cogul. Imagem encontrada em Cogul, Espanha. Mostra a dança das mulheres em torno de um homem nu. (Pág. 49)

Imagem 5. Mulheres tocando flauta, alaúde e harpa. Afresco encontrado em Tebas, Egito. c. 1422 a 1411 a.C. (Pág. 51)

Imagem: Música na Idade Média (Pág. 53)

Imagem: Música Renascentista (Pág. 54)

Imagem: Música Barroca (Pág. 54)

Imagem: Música Clássica (Pág. 55)

TABELA

Tabela 1. Especializações funcionais do neocórtex de cada um dos hemisférios. (Pág. 34)

O universo está cheio de canções de todos os aspectos de criação. O canto não é privilégio das mais elevadas criaturas celestiais...; as estrelas, os planetas, as árvores e os animais expressam suas melodias diante da presença suprema. Poucos de nós temos capacidade para discernir os ecos mais grosseiros dessa vasta harmonia; todavia através da devoção interior, da meditação e das boas ações podemos ser suficientemente afortunados para captar pelo menos uma nota fugida em algum momento da nossa vida.

Ariel Benson (Livro do Esplendor)

INTRODUÇÃO

Mesmo antes de nascer estamos imersos em sons. Com três semanas de vida, o embrião humano começa a desenvolver a estrutura que acabará dando origem aos ouvidos. No útero ficamos tão acostumados ao som dos batimentos cardíacos da nossa mãe, que bebês expostos a uma frequência cardíaca de 72 bat./min se mostraram calmos e confortáveis ao passo que, quando sujeitos a uma gravação de 120 bat./min, eles tornaram-se agitados e visivelmente incomodados.

O som e a música também atuam no nível físico e emocional por influenciar e efetuar transformações profundas como veremos com mais detalhes adiante. A maioria de nós já experimentou momentos de profunda emoção, ao ouvir um trecho de música ao qual somos particularmente sensíveis. Podemos nos descobrir chorando de alegria, que faz com que nos sintamos purificados, ainda que momentaneamente, das emoções inquietantes e opressivas. Mas, o inverso também é verdadeiro quando ouvimos músicas que mesmo sem sabermos explicar, nos fazem sentir tristes, e, em alguns casos, mal.

Não deve nos surpreender que a música e o som em sua forma mais pura, tenham sido usados como forma de conexão com o divino, ou de ter creditado a estes a potencialidade em promover a cura nos níveis mais profundos do nosso ser. Afinal, se o som e a música

têm o “poder” de nos levar a lugares internos tão bem guardados de nós mesmos, como não poderiam nos levar a lugares sagrados ou medicinais em nós mesmos?

Na verdade, historicamente, a música se desenvolveu dentro do caráter predominantemente religioso. O som está presente em todo grande sistema de crenças místico e espiritual, em toda religião ou saber tradicional, seja do Oriente ou do Ocidente. Prestemos atenção... existem muito mais orações cantadas do que faladas, isso é um fato!

O vasto repertório de canções e cânticos sagrados destaca o fato de que as grandes religiões sempre usaram os sons e a música para intensificar a nossa comunhão com o poder divino, qualquer que seja o modo como definimos ou denominamos esse poder. Sábios de todas as grandes fés usam o som e as canções em sua comunhão com as forças-energia criativas do infinito – quer essas forças-energia estejam dentro (a nossa própria essência, o inconsciente vital como nos diz a Biodanza®) ou fora de nós (a entidade ou ser divino, como a maioria das linhas religiosas cristãs). Em alguns casos, como nas práticas rituais do xamanismo, o som é explicitamente usado tanto para o despertar espiritual quanto para a cura física.

O SOM, A MÚSICA E OS MITOS DE CRIAÇÃO

O som - A música é uma linguagem universal presente em muitas partes do mundo. Constituindo-se em uma linguagem com a totalidade, de ressonância harmônica, capaz de despertar nosso corpo biológico e nos conectar conscientemente aos mistérios da vida.

Os nossos ancestrais aceitavam intuitivamente o som como sendo a própria essência da força vital e o introduziam no tecer de seus mitos de criação. Em toda cultura, em qualquer parte do planeta, os antigos contam histórias formadas por sons, canções e palavras faladas para explicar como a humanidade veio a existir.

Cito de forma bastante reduzida, alguns mitos/contos para ilustração do dito acima: Segundo a tradição hindu, a criação se inicia com a palavra falada. Os textos védicos descrevem que Prajapati, o criador de todos os seres, fala e o som é o início da criação. Os antigos homens santos hindus compreendiam que todo o cosmos é um “oceano de vibração”, a fonte de toda manifestação.

Muitas tribos de nativos da América do Norte compartilham a idéia do som e da canção como fonte de criação. A tribo Atabasca, do oeste do Canadá, acredita que o deus Asintmah teceu canções, formando o “Grande cobertor da Terra”, e assim, criou o mundo. Segundo os Hopis (nação nativa americana), a Mulher-aranha criou todas as formas de vida existentes na Terra, incluindo os seres humanos, e insuflou neles o sopro da vida cantando uma canção de Criação.

No cristianismo temos a citação bíblica... "No princípio era o Verbo, e o Verbo estava com Deus, e o Verbo era Deus. Ele estava no princípio com Deus. Todas as coisas foram feitas por meio dele." (João 1:1-3)

Mitologia

No ocidente a música encontra seu antecedente mítico em Orfeu. Orfeu era um poeta e um músico, filho da musa Calíope. Era o mais talentoso músico que já viveu. Quando cantava e tocava sua lira, a maestria e o encantamento de sua voz arrastavam seres da natureza e as árvores se curvavam para pegar os sons no vento. Os animais selvagens embebidos de sua música, perdiam o medo e os seres humanos coléricos transformavam-se em almas plenas de ternura e bondade.

Orfeu apaixonou-se por Eurídice e casou-se com ela. Mas quando, perseguida por outro homem, ela tropeçou em uma serpente que a picou e a matou, ficando Orfeu transtornado de tristeza.

Levou sua lira e foi até o Mundo dos Mortos, para tentar trazê-la de volta. A canção pungente e emocionada de sua lira convenceu o barqueiro Caronte a levá-lo vivo pelo rio e adormeceu Cérbero, o cão de três cabeças que vigiava os portões. Finalmente Orfeu chegou ao trono de Hades (o rei dos mortos); a agonia na música de Orfeu o comoveu, e ele chorou lágrimas de ferro. Sua esposa, a deusa Perséfone, implorou-lhe que atendesse ao pedido de Orfeu. Assim, Hades atendeu seu desejo. Eurídice poderia voltar com Orfeu ao mundo dos vivos. Mas com uma única condição: que ele não olhasse para ela, até que estivessem à luz do sol. Orfeu partiu pela trilha que levava para fora do escuro reino da morte, tocando músicas de alegria e celebração enquanto caminhava, para guiar a sombra de Eurídice de volta à vida. Próximo à luz do sol então se virou, para certificar-se de que Eurídice estava seguindo-o. Por um momento ele a viu, perto da saída do túnel escuro, perto da vida outra vez. Mas enquanto ele olhava, ela se tornou de novo um fino fantasma (ou em outras versões uma estátua de sal). Ele a havia perdido para sempre.

Em total desespero, Orfeu se tornou amargo. Recusava-se a olhar para qualquer outra mulher, não querendo se lembrar da perda de sua amada. Furiosas por terem sido desprezadas, um grupo de mulheres selvagens chamadas Mênades o mataram. Depois, despedaçaram seu corpo e jogaram sua cabeça cortada no Rio. Dizem que, desde então,

os rouxinóis das proximidades cantam mais docemente do que os outros. Pois Orfeu, na morte, se uniu a sua amada Eurídice.

Inserindo o mito de Orfeu, na linguagem mítica da Biodanza[®], Rolando nos traz a música, o som também como princípio criador. Dá-nos a possibilidade de nós mesmos sermos Orfeus em nossas vidas, sermos capazes de expressar nossa potencialidade criativa que tem por propriedade a capacidade inata de o próprio indivíduo (autonomia) visitar mundos escondidos, velados muitas vezes de nós mesmos.

Ao mesmo tempo, o mito de Orfeu também nos revela que a capacidade amorosa – o afeto, o amor - (também inata e presente no indivíduo) é o elemento que o vincula a Eurídice e o impulsiona a ter coragem – agir a partir do coração - e ir além das suas próprias capacidades conhecidas. Contudo, há um limite, o limite faz parte da natureza humana, do Ser humano. O limite da morte... a morte... se tomarmos a existência de uma vida como um momento do aqui-agora, morrer, é fato inegável e limitador do instante do próprio aqui-agora.

*Embora não queiramos olhar.
Aceitar.
Morrer faz parte da natureza do viver.*

AS ESCALAS MUSICAIS

O fundador da teoria musical grega, Pitágoras (572 - 497 a.C.) não fazia distinção entre a música e a ciência dos números, o que, com o tempo o inspirou a criar as escalas musicais.

Pitágoras, embora a precisão histórica desse relato possa ser questionável, foi além da definição puramente lógica, analítica e racional de música. Jâmblico, um filósofo do século IV escreveu extensos tratados sobre as teorias musicais de Pitágoras e observou que:

Pitágoras achava que a música poderia dar uma grande contribuição para a saúde – curar o corpo e elevar a alma - se fosse usada de maneira correta. Ele chamou a este método de medicina musical. Na primavera, ele sentava-se em meio a seus discípulos que sabiam cantar e tocar lira. Os seus seguidores cantavam em uníssono determinados cânticos, com os quais eles pareciam se deleitar, tornando-se melódiosos e rítmicos. Em outras ocasiões, os seus discípulos também empregavam a música como remédio, sendo determinadas melodias compostas para curar as paixões da mente e outras para o desânimo e a angústia mental. Além desses usos médicos, havia outras melodias para a raiva e a agressão e para todas as perturbações psíquicas.

Naquela época esse grande visionário foi mais além, exaltou a harmonia entre o som e o universo dando-lhe uma dimensão cósmica e relacionando-as com o princípio ordenador, que, segundo ele, regulava todas as coisas, todos os aspectos do universo espiritual e material. “Cada corpo celestial”, disse ele, “na verdade, todo e qualquer átomo, produz um determinado som em virtude de seu movimento, ritmo ou vibração. Todos esses sons e vibrações formam uma harmonia universal em que cada elemento, embora tendo sua própria função e caráter, contribui para o todo”. Ele compreendeu as dimensões espirituais (transcendentes) do som - a “música das esferas” (Figura 1). Acreditando que a música terrestre não era mais que um eco lânguido da universal harmonia das esferas.

A *música mundana* relatada por Aristóteles é a música cósmica que está presente em todos os lugares e governa todos os ciclos temporais, como as estações, os ciclos biológicos, e todos os ritmos da natureza.

O som da harmonia do universo, a harmonia que Platão (428/427 a.C – 348/347 a.C) chamou de “um ser vivo e visível, que contém dentro de si os seres vivos da mesma ordem natural”.

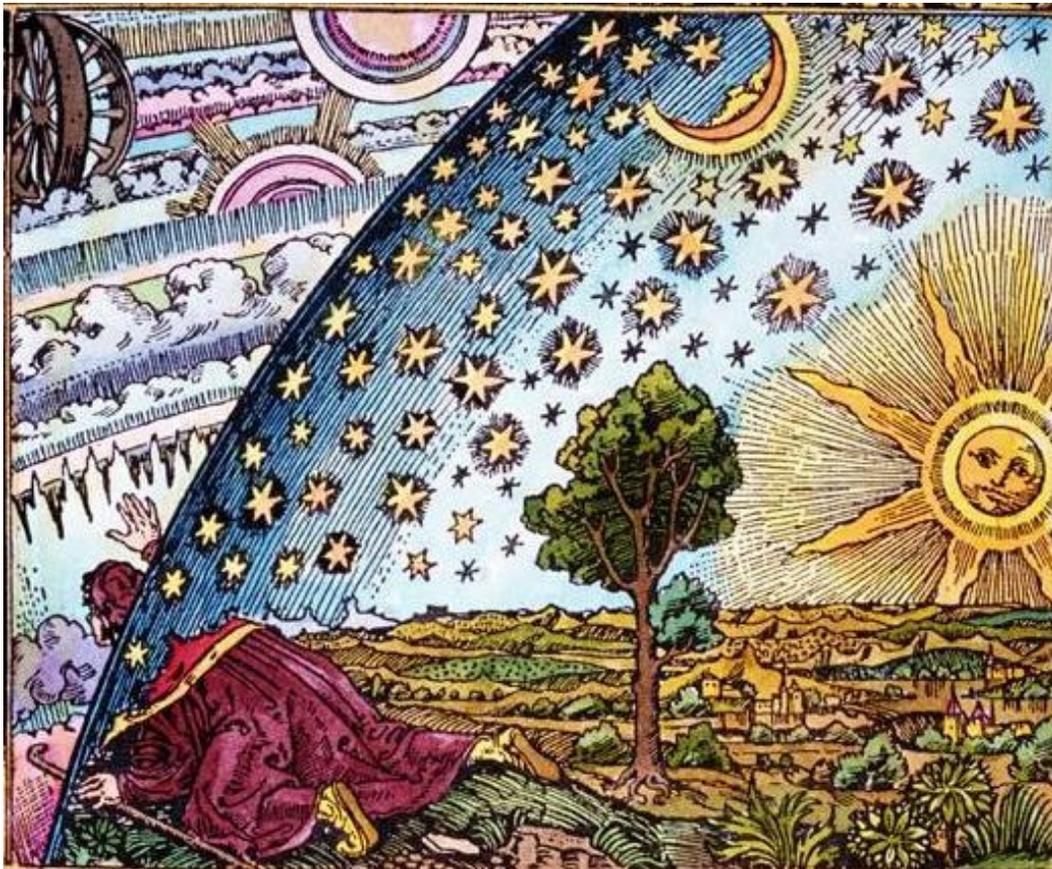


Imagem Google

Que som é este, tão prodigioso e doce, que me enche os ouvidos?
É o som que, ligado a espaços desiguais mas racionalmente divididos numa proporção específica, é produzido pela vibração e pelo movimento das próprias esferas, e, combinando notas agudas e graves, gera diversas harmonias; com efeito, movimentos tão prodigiosos não podem ser impulsionados no silêncio. Assim, a órbita mais alta do céu, que contém a esfera estrelada, cuja rotação é mais rápida, move-se com um som agudo e agitado, enquanto a da Lua e a dos corpos inferiores se move com um som mais grave. Porque a Terra, a nona das esferas, estática, permanece fixa num lugar, no centro do universo.
Cícero (Séc. I a.C.)

O SOM E A FÍSICA

O ramo da Física que estuda os sons é a Acústica. Esse estudo pode ser dividido em três partes: produção, transmissão e detecção do som. Alguns conceitos básicos, porém são imprescindíveis.

FONTES SONORAS - São os instrumentos que geram as ondas sonoras. Muitos corpos podem servir como fontes sonoras, todavia, há um pré-requisito indispensável para que eles funcionem como tal: **precisam ser capazes de vibrar**. Para que um corpo seja posto em movimento vibratório, é imprescindível que exista uma relação bem definida entre duas características importantes da matéria que o compõe: **densidade** e **rigidez**.

ONDAS SONORAS - O som é resultado de um movimento vibratório da matéria transmitida através de meios materiais e elásticos. É energia que se propaga através de ondas, chamadas de ondas mecânicas porque precisam de um meio material para se propagar. Este meio pode ser sólido, como a terra; líquido, como a água; ou gasoso, como o ar.

Os meios de propagação são denominados meios elásticos por serem capazes de se deformar à passagem das ondas sonoras e restaurar sua forma original após a passagem

das mesmas. Qualquer meio material que propague uma onda sonora é considerado elástico.

Resumindo: as ondas sonoras são ondas mecânicas, longitudinais e tridimensionais. Por serem longitudinais, são ondas de pressão, e caminham por meio de propagação e ao se propagarem através de um meio elástico alcançam o ouvido causando a sensação sonora.

Quando um objeto vibra na atmosfera, ele movimentam partículas de ar ao seu redor. Estas partículas de ar, por sua vez, movimentam outras partículas de ar ao seu redor. Desta forma, o movimento das partículas carrega e transmite a vibração.

A observação de um sino é bastante elucidativa. Quando o sino é tocado, o metal vibra - se expande e se contrai. Ao se expandir, ele empurra as partículas de ar ao seu redor. Estas partículas colidem com outras à sua frente, as quais colidem com as seguintes, e assim sucessivamente.

Quando representamos graficamente as ondas sonoras, podemos analisá-las e identificá-las com mais facilidade. Observe a figura 2 e acompanhe: as cristas são as elevações e os vales são as depressões. Individualmente, as ondas são caracterizadas pelos seguintes elementos: comprimento de onda, amplitude, período e velocidade e frequência:

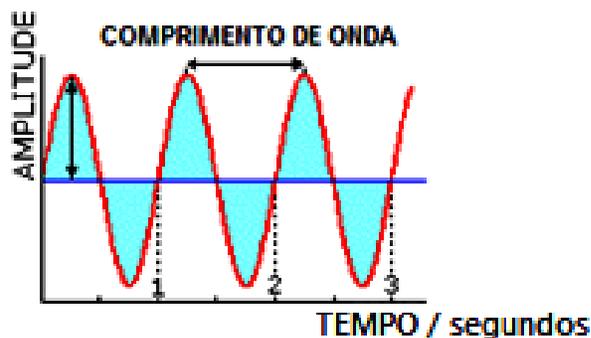


Figura. 2 - Esquema de onda.

- O **comprimento de onda** é a menor distância que vai de uma crista à outra ou de uma depressão à outra;
- A **amplitude** é a distância que vai de uma crista ao eixo de propagação da onda. Pode ser também a distância do ponto máximo da depressão ao eixo de propagação;
- **Período** é o tempo gasto para que uma oscilação seja completada. No exemplo da figura 2, o período é de 1 segundo;
- A **velocidade** de propagação das ondas é constante para um determinado meio homogêneo;
- A **frequência** de uma onda representa o número de oscilações por segundo, ou seja, o número de ciclos por segundo. A unidade é chamada de hertz (Hz).

A ANATOMIA E A FISIOLOGIA DA AUDIÇÃO

A anatomia do ouvido é bastante complexa, devido à riqueza de detalhes e ao tamanho microscópico das estruturas. O ouvido é dividido em 3 segmentos anatômicos: ouvido externo, ouvido médio e ouvido interno (Figura 3):

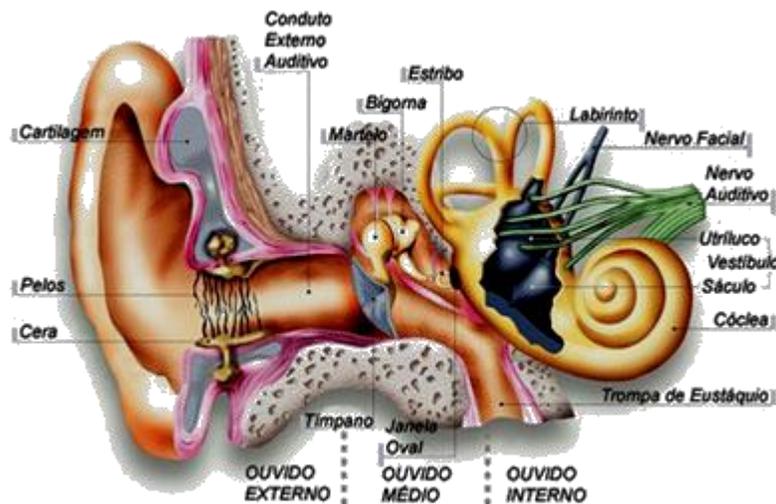


Figura 3. Anatomia do sistema auditivo.

- O ouvido externo corresponde ao pavilhão auricular (popularmente chamado de orelha) e ao canal auditivo externo (onde a cera é produzida). A membrana timpânica separa o ouvido externo do ouvido médio. A principal função do ouvido externo é proteger o tímpano e o ouvido médio, por isso muitas vezes esta estrutura é tortuosa. Nos animais de pavilhão móvel, também é sua função focalizar o som, identificando a direção e fonte.

- O ouvido médio é uma cavidade entre os ouvidos externo e interno, que se comunica com a nasofaringe (região entre o nariz e a garganta) através da tuba auditiva. O ouvido médio possui 3 ossículos (martelo, bigorna e estribo), que transmitem a onda sonora do tímpano ao ouvido interno. Seu meio ainda é o aéreo, embora as transmissões se façam pelos ossinhos sólidos que amplificam a pressão e movimentam assim o meio líquido do ouvido interno.
- O ouvido interno corresponde ao segmento sensorial do ouvido, sendo responsável por transformar a onda sonora em impulsos nervosos. Anexo ao ouvido interno, encontram-se também duas estruturas encapsuladas não vinculadas à audição: o sáculo e o utrículo, que contêm receptores mecânicos sensíveis à posição da cabeça e à sua aceleração retilínea ou angular, gerando impulsos nervosos na modulação de reflexos posturais de equilíbrio. É constituído por um tubo enrolado sobre si (como economia de espaço) denominado cóclea e preenchido em toda a sua extensão por uma membrana contendo receptores mecânicos. Sons de diferentes frequências fazem vibrar diferentes setores dessa membrana: os mais agudos (de comprimento de onda menor) vibram a parte mais inicial e os graves (de comprimento de onda mais elevado) a porção mais distal. O ouvido interno está ligado ao cérebro pelo nervo vestibulo-coclear, sendo dividida em cóclea (audição) e sistema vestibular (equilíbrio).

As ondas sonoras funcionam como as ondas do mar, porém, ao invés de moverem a água, movem o ar. Esta vibração do ar ao alcançar o tímpano, movimentam o sistema tímpano-ossicular, que irá amplificar a pressão desse som e transmiti-lo ao ouvido interno. No ouvido interno o som é decodificado, nas diversas frequências e enviado ao cérebro, para a nossa percepção. Tudo isso em milésimos de segundo e ocorrendo continuamente.

A Física e A Percepção Sonora Humana

- **INTENSIDADE** (amplitude) - que nos permite distinguir entre um som forte ou fraco; um grito é um som mais intenso que um sussurro. É na intensidade sonora que estamos atuando quando elevamos o volume para potencializarmos o vigor, a força e o movimento, ou quando falamos alegremente, as “trocas” nos caminhares, e,
- **ALTURA** (frequência) - que nos permite distinguir entre um som grave e um agudo; o trinado de um pássaro é mais agudo que o rosnar de um cão. É na altura que fazemos as leituras de relações instrumentos-elementos-sentimentos, ex.: sax-água/viscosidade-fluidez com sensualidade.

É preciso ter cuidado com esses conceitos, já que na linguagem popular diz-se que um som é “alto” querendo com isso dizer que ele é intenso. “Abaixar” o rádio, para o leigo, significa reduzir a intensidade do som, não sua altura.

As variações de intensidade e altura dos sons se refletem na forma de suas ondas. Veja na figura 4 a diferença entre as formas das ondas de sons de diferentes intensidades e alturas. No alto estão representadas formas de onda de sons de mesma altura e diferentes intensidades (o da esquerda é mais intenso, ou seja, mais forte) e embaixo sons de mesma intensidade e diferentes alturas (o da direita é mais alto, ou seja, mais agudo). Como se pode depreender do exame da Figura 4, a intensidade do som depende da amplitude da onda (ou seja, de quanto seus picos e vales se afastam da linha base) enquanto a altura depende da frequência da onda, ou seja, do número de vezes que ela vibra na unidade de tempo.

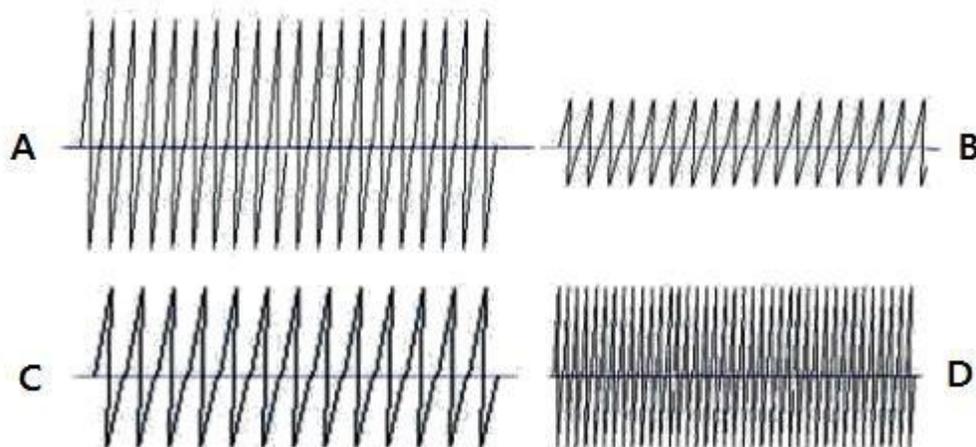


Figura 4. A e B – Sons de mesma altura (frequência) mas diferentes intensidades
 C e D – sons de mesma intensidade mas diferentes frequências (D é um som mais agudo).

Isso não é apenas teoria. Embora, os sons que ouvimos na vida real raramente sejam mesmo representados por ondas como as mostradas na figura 4. A diferença é que qualquer uma das quatro ondas sonoras representadas na figura 4 correspondem a sons cuja intensidade e altura não variam ao longo do tempo (ou seja, cujas amplitude e frequências se mantêm constantes) e portanto produzem um som monótono (de apenas um tom), que não se altera, como um diapásão vibrando sempre na mesma altura.

Já as ondas que representam os sons da vida real mostram variações tanto na intensidade (amplitude) quanto na altura (frequência), assumindo um formato menos regular.

A figura 5A mostra a forma de onda de um som simples, cuja simplicidade se reflete relativamente na pequena variação do formato da onda sonora. Já a figura 5B corresponde a um som mais complexo. Nessa mesma figura podemos visualizar a “tradução” em imagem da onda sonora feita pelo computador.

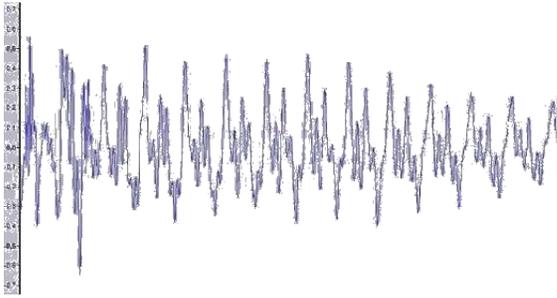


Figura 5A. Forma de onda de um som simples.

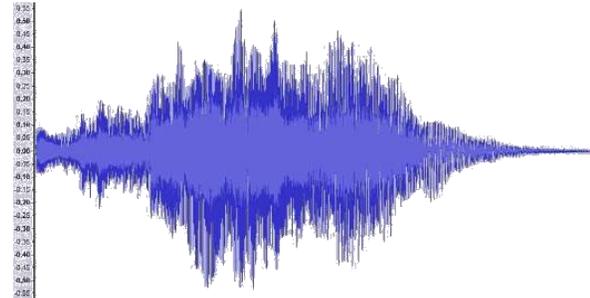


Figura 5B. Forma de onda de um som complexo. Imagem da onda sonora no computador

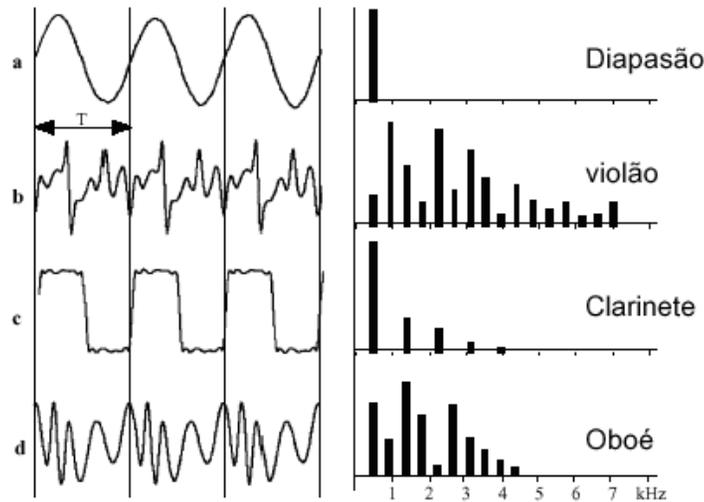


Figura 6. Diferenças entre formas de ondas produzidas por diferentes instrumentos.

Já na figura 6 os sinais têm a mesma frequência, portanto mesmo período T - mas formas de ondas diferentes para os diversos instrumentos. Vejam as componentes espectrais mostrando diferentes conteúdos harmônicos e com amplitudes diferentes. O sinal senoidal puro não tem Harmônicos.

Na figura 6, a reprodução dos componentes do som mostrado à direita é algo semelhante ao que acontece nos diversos pontos da cóclea, sendo a altura das barras proporcional à deformação em cada um dos pontos (e assim à intensidade de estimulação sobre cada conjunto de neurônios). Cada conjunto de neurônios sinaliza assim ao cérebro as frequências dos componentes da onda e a intensidade de cada um desses componentes.

Em acústica distinguem-se os sons propriamente ditos, chamados sons musicais, e os ruídos:

Os **sons musicais** nos dão uma sensação contínua, geralmente agradável, e podem ser comparados entre si. São devidos as vibrações regulares e bem definidas. *Timbre* é a palavra que descreve a característica ou qualidade sonora do som musical de um instrumento ou voz. É pelo timbre que se reconhece, por exemplo, a diferença entre um trompete, um oboé e um violino, ainda que todos esses instrumentos estejam tocando a mesma nota. Diversos fatores são responsáveis pelo timbre característico de um instrumento, tais como: o material de que é feito o instrumento, o modo como os sons são produzidos e como ressoam no interior da caixa acústica. Mas, o fator mais importante, entretanto, são os harmônicos. Os harmônicos respondem pelo brilho (ou falta dele) do som do instrumento. Quando um som é emitido por um instrumento, uma vibração sonora fundamental, mais forte, é emitida - nota fundamental - e juntamente com ela outras vibrações sonoras mais fracas também são produzidas, denominados *harmônicos*: vibrações que agregam, “colorem” o som da nota geradora.

Os **ruídos** nos dão impressões muito curtas e confusas. São vibrações irregulares ou uma mistura de vários sons discordantes. Entretanto, não existe uma diferença bem nítida entre som e ruído.

A BIODANZA®

O Encontro: Música, Movimento, Vivência

A Biodanza® é um sistema criado e desenvolvido por Rolando Toro que tem na sua nascente primordial a música-movimento. Foi observando, fenomenologicamente, o efeito que a música exercia no comportamento e movimento de seres humanos (pacientes psiquiátricos) que Rolando iniciou seu processo alquímico-teórico de visualização e formatação do que posteriormente seria conhecido como Sistema Biodanza®, Rolando Toro.

Como todo processo criativo, que também é um processo vivo, novos conceitos foram incorporados e alguns deixados para trás. Ou seja, vida-morte-vida, o ciclo primordial, holograficamente também se repetiu no processo de desenvolvimento do sistema Biodanza®.

No movimento espontâneo deflagrado pela música, Rolando enxergou a expressão/revelação da identidade do indivíduo que se faz a sí, no espaço do tempo, do aqui-agora. Criador e criatura unidos no espaço circular vazio do tempo, que possui propriedades geradoras de vida, pois abarca dois princípios primordiais de vida: a energia masculina que possui em sí força para formar e a energia feminina que recebe, acolhe, nutre, dando condições para que esse masculino germine e passe da possibilidade de ser para a forma.

Mover-se no instante do agora, integrado ao que se sente, é dançar! Com isso, Rolando resgatou o sentido primordial da dança.

Não é no primordial que mais próximos podemos estar do essencial, da nossa identidade, do que somos?

Nesse contexto, a Biodanza® resgata o sentido de dança. Dançar: movimento/ação integrada de sentido, resultante de uma interação entre pensar-sentir. Momento íntimo, de autenticidade expressiva, em que estamos mais próximos do eu esquecido/adormecido por nós mesmos, do nosso primordial, da nossa essência, da nossa identidade, que nos convida/chama para que expressemos nossa singularidade e que assim, no coletivo, contribuamos para um organização social includente da diversidade.

Criador e criatura dançante que cria a sí no instante em que por sí é criado.

A esse momento de intimidade integrada chamamos de vivência. Em Biodanza®: Música, movimento (dança) e vivência estão dinamicamente conectados formando um todo indissociável. E é nesse contexto de grupo acolhedor que nossas potencialidades são reintegradas sucessivamente, encontro a encontro. Assim como um rio se forma gota-a-gota, nossa identidade, gota-a-gota de carinho, afeto e respeito ganha expressão cotidiana. “Ganhamos” consciência e coragem para expressarmos o brilho que temos porque uma constelação é feita de milhares de estrelas diferentes e únicas, e uma comunidade deve ser constituída de várias pessoas brilhantes. Briho esse que deve revelar-se a partir da sua Identidade (Rolando), Sí-mesmo (Jung) do seu Eu-não Ego. Pois, quando esse brilho se revela a partir deste lugar as relações se manifestam com a ética natural das relações interdependentes.

“A eficácia de um exercício de Biodanza® enraíza-se na profunda integração entre a música, o movimento e a vivência. Estes três fatores constituem um sistema integrado, um conjunto ‘organizado’, em que cada uma das partes é inseparável da função de totalidade.”

Maria Tereza Godoy, citando Toro (Tomos)

O SOM, A MÚSICA E A CURA

“Somente partindo de uma imagem integral do ser humano podemos conceber a enfermidade como um processo da totalidade e a cura como um ato que requer a mais profunda intimidade.”

Rolando Toro (Ars Magna)

Para olharmos para o som como ferramenta de cura se faz inicialmente necessário redefinir o conceito de doença. Apesar de todo o avanço tecnológico e social, atualmente a medicina define doença como um estado onde, ainda, mente e corpo se encontram separados. Mesmo na medicina psicossomática, o olhar separativista permanece em que os diagnósticos são feitos de doenças psicossomáticas no aparelho digestivo ou doenças psicossomáticas do aparelho reprodutor. Ou seja, o indivíduo é visto ainda fragmentado com uma psique que age sobre determinado órgão. Então, na verdade, tudo funciona com o mesmo olhar de sempre: a doença ainda é algo que vem de fora para dentro ou modernamente, tratamos a psique disso e curamos o corpo daquilo.

“Quando estamos bem de saúde, os instrumentos em nossa orquestra tocam de forma fluida e afinada. Quando doentes, um ou mais instrumentos estão em bemol ou sustenido, com cordas frouxas, fora do tom. Parte de nosso corpo pode estar em harmonia e parte fora do tom, ou cada seção do conjunto pode estar tocando bem a sua parte – mas falta harmonia ao conjunto. Imagine todos os instrumentos do corpo tocando o mais alto possível – é o pior de todos os sons. Mas o extremo oposto – o silêncio absoluto – sugere um corpo sem vida.

Colocar um corpo em equilíbrio requer a observação e a avaliação precisa da orquestra em sua totalidade – sua condição atual e experiência passada, suas forças intrínsecas, seu potencial para melhorar.”

Don Campbell (O efeito Mozart)

No meu entendimento, doença é uma manifestação de desarmonia no interior do corpo, baseado num princípio fundamental de que há uma tendência da natureza humana e universal para a harmonia. O corpo humano é muito mais complicado do que a mais elaborada sinfonia composta por Beethoven ou Mozart, mas ele com certeza depende da harmoniosa interação entre os vários componentes para que o “todo” , que sou eu inteira, reflexo de uma interação harmoniosa entre o meu corpo, a minha mente (psi) e o meu espírito (alma), se apresente com brilho e sentido (saúde).

Considere dois metrônimos numa mesma sala, oscilando em ritmos diferentes. Mais cedo ou mais tarde, sem nenhuma intervenção externa, eles começam a oscilar em sincronia um com o outro. Esse fenômeno é conhecido por encadeamento, que será melhor descrito na página 44.

“Se o som gerado pelas cordas vocais e projetado para a rede vibratória do universo tem a faculdade de se sintonizar com alguma outra onda, isso acontece porque ele liga a pessoa com a sinfonia cósmica”.
Pir Vilayat Khan, chefe do Ordem Sufi no Ocidente, define poeticamente esse fenômeno, ao falar sobre o modo como a voz pode nos colocar em harmonia como o universo.

Sendo assim, o acesso à “sinfonia cósmica” constitui um meio através do qual a harmonia pode ser restaurada dentro do corpo, tanto a nível fisiológico (corpo) como a nível psico-espiritual (mente e espírito).

No nosso dia-dia cada vez mais corrido e estressante, raramente paramos para considerar o que é de fato importante e o que de fato está faltando em nossas vidas para fazer com que nós nos sintamos sintonizadas conosco e com o mundo. Ficamos cada vez mais atolados num estado de desarmonia conosco, com os outros e com o universo e, às vezes faz-se necessário uma crise, para pararmos e olharmos para nós mesmos, para forçar-nos a usar nossa capacidade de transformação (criatividade), e mudar nossos padrões de comportamento, re-encontrando nossa vontade de viver (vitalidade) e o desfrute prazeroso

(sexualidade) da vida de forma amorosa (afetividade), em fusão com o todo, de maneira reintegrada e harmoniosa (transcendência).

Se aceitarmos o fato de que som é vibração, e soubermos que a vibração toca todas as partes do nosso ser físico, então compreenderemos que o som/música é “ouvido” não apenas através dos nossos ouvidos mas também é *sentido* através de todas as células de nosso corpo.

O apelo terapêutico da música, acredito que esteja em sua linguagem vibracional harmoniosa e em sua capacidade de ajudar a colocar corpo-mente-espírito em alinhamento com sua própria frequência fundamental sem que, para isso, tenha que invocar o auxílio do nosso cérebro esquerdo racional já tão estimulado em nosso dia-a-dia.

Na verdade é dar prioridade ao nosso cérebro direito - afetivo, dentre outras características (Figura 1) de expressar-se num mundo que o reprime e o censura. Assim, poderemos transitar entre nossos dois hemisférios cerebrais sem medo e restrições, restabelecendo uma verdadeira harmonia inter-hemisférica com o propósito de entrar num momento de calma contemplação e assim acessar um estado ampliado de consciência mais holístico, e afetivamente interconectado com tudo e todos.

HEMISFÉRIO ESQUERDO		HEMISFÉRIO DIREITO
Verbal (semântico)		“Não verbal” (<i>prosódico</i>)
Racional		<i>Afetivo</i>
Lógico		<i>Intuitivo</i>
Analítico		<i>Sintético</i>
Linear		<i>Holístico</i>
Temporal		<i>Espacial</i>
Abstrato		<i>Concreto</i>
Matemático		<i>Artístico</i>

Tabela 1. Especializações funcionais do neocórtex de cada um dos hemisférios.

Essa característica de cura que o som/música apresenta é alicerçada em pesquisas que mostram mudanças fisiológicas provocadas pela energia sonora nas células, tecidos e órgãos do corpo, como:

- redução da ansiedade e das frequências cardíaca e respiratória;
- redução de pressão arterial e da frequência cardíaca;
- aumento dos mensageiros de células do sistema imunológico;
- aumento da produção de opióides (endorfinas, os analgésicos naturais do cérebro) endógenos

Ou seja, poderemos restabelecer uma nova e mais saudável harmonia interna que esteja cada vez mais sintonizada na harmonia vibracional do mundo, fazendo com que nossas ações criem ambientes promotores de vida. Propriedade essa do nosso hemisfério direito sede dos impulsos intuitivos, emocionais e criativos, que, ao abrirmos espaço expressivo nas vivências de Biodanza®, resgata a nossa capacidade de recuperar imagens e informações armazenadas no inconsciente, as quais, por sua vez, aumentam nossa capacidade para ter acesso a uma sabedoria universal a que frequentemente nos referimos como intuição.



A palavra japonesa para intuição é constituída por três caracteres que representam estes três conceitos: clareza, percepção e poder. Ou seja, a intuição refere-se ao nosso “poder de perceber alguma coisa claramente.

Masami Saionji citado por Mitchell I. Gaynop

A palavra intuição refere-se ao funcionamento que tem sua origem na fonte da vida, que é interligada ao Todo. É um processo racional não linear e por isso fora do tempo, ou seja é um processo racional interativo espacial. Desenvolver a intuição é cultivar, permitir que as vibrações do céu possam ser recebidas diretamente no corpo.

Essa foi a primeira percepção do Rolando. A música fala diretamente com a emoção, nos comove, nos movimenta junto com ela, interna e externamente. Otimiza nossa capacidade de entrega, permitindo-nos vivenciar sentimentos em níveis profundos de memória: pessoal (Freud), coletiva (Jung), vital (Rolando Toro) e numinosa (Rolando Toro).

Essa entrega nos relaxa, diminui nossa tensão, nosso estado de alerta, facilita o transe, que significa transitar, transportar-se, passar de um estado para o outro. De um estado de consciência intensificada de sí (hemisfério esquerdo) para um estado de consciência ampliada de sí (hemisfério direito).

Esse estado de consciência intensificada de sí, representa o início de uma sessão de Biodanza[®], onde utilizamos preferencialmente músicas mais rítmicas, intensas, cantadas, que trazem para os integrantes do grupo uma segurança, raiz, estrutura (hemisfério esquerdo), posteriormente músicas mais melódicas são inseridas, juntamente com exercícios de entrega pessoal (segmentares, séries de fluidez), elementos dissolventes de tensões e rigidez – a presença destes últimos dificulta o processo de entrega. Músicas melódicas, harmônicas, mais lentas, não verbais (preferencialmente) passam a compor a sessão de Biodanza[®] oferecendo condições regressivas mais potencializadoras de vivências integrativas (hemisfério direito) favorecendo assim um mergulho oceânico, um espaço circular de receptividade, onde uma harmonização autorreguladora interna se amplia. Posteriormente volta-se para esse estado mais alerta de consciência intensificada de sí. Esse trânsito metodológico é chamado Curva de Aula, e é executado a cada sessão de Biodanza[®].

Esse fluxo cíclico promove uma reorganização orgânica, uma vivência oceânica original de integração e plenitude. A cura vêm dessa vivência harmoniosa, amorosa.

Faz com que nosso humor endógeno flua continuamente pelo nosso psiquismo celular em verdadeira ressonância com as leis cósmicas universais. Numa fusão com o Universo.

“Na Biodanza[®], o processo de regressão é facilitado por danças e músicas específicas que levam ao êxtase, dentro de um ‘útero’ de amor comunitário, o grupo. Durante o estado de regressão, o participante, como nas cerimônias arcaicas de povos primitivos, retorna à condição primordial, ao indiferenciado. Esta não é uma simples representação simbólica, mas a indução de um estado biológico de renovação e de reintegração à unidade biocósmica. O homem perde sua forma para renascer em um corpo novo, livre de toda rigidez física, mental ou cultural.

A música desenvolve um papel muito importante nestas cerimônias de regressão. Ela facilita a dissolução do Eu, seu abandono ao ‘útero’ formado pelo grupo. Penetra pouco a pouco as zonas sensíveis e rígidas, e os espaços corporais se estendem, quanto mais se dá o abandono.

(...)

A vivência de regressão na Biodanza[®] é produzida pela indução dos estados de transe interior.”

Rolando Toro (Tomos).

Das suas próprias experiências de dissolução e reintegração à unidade biocósmica, vivências de pertencimento coletivo e igualitário à vida - coexistente com todas as outras formas de vida existentes - Rolando Toro estabelece uma nova forma humana de se estar no mundo. Passa a ser a própria Vida o referencial central - atrator e propulsor - de uma ordem universal que é também a possibilidade de surgimento de novas vidas: surge o que se denomina na Biodanza[®] de Princípio Biocêntrico, em contraposição ao princípio antropocêntrico que tem a vida humana – o homem – como sendo o propósito de todos os eventos universais.

O Princípio Biocêntrico é a base filosófica da Biodanza[®]. A ação, a que devemos nos vincular cotidianamente. À Vida é o princípio e atrator de todas as novas ordens de vida.

Não o homem! O Universo não existe para que o homem exista. O Homem existe porque o Universo é princípio criativo e feminino fecundante ininterruptamente, e desse amor cósmico, desse orgasmo cósmico nós surgimos. Assim como as pedras, as árvores e todos os outros animais.

No Universo há uma energia-força de Amor que conduz à Vida. Essa energia-força de Amor foi e é útero fértil à existência do próprio Universo. O Universo é o amor sendo expresso em forma de vida. O Universo é Vida e existe porque existe vontade e desejo do Amor ser Vida e não o contrário.

Corpo e alma, matéria e energia são dois aspectos de uma só realidade, ou seja, constituem estados de integração da Vida.

As diversas formas de vida não são uma simples consequência passiva de processos atômicos e químicos casuais, mas são a forma que a energia-força do Amor encontra de se materializar no mundo físico.

O Princípio Biocêntrico situa o profundo respeito à Vida (que é expressão e fonte, e se gera continuamente no Amor) como o centro, o ponto de partida de toda sua filosofia. E mais, afirma que a sacralidade dessa Vida é que deve ser a base de todas as ciências humanas.

“Meditando sobre a vida, sinto a obrigação de respeitar qualquer vontade de vida ao meu redor, por ser igual à minha”.

“A ideia fundamental do bem é, pois, que este consiste em preservar a vida, em favorecê-la, em conduzi-la a seu valor mais alto; e que o mal consiste em aniquilar a vida, lastimá-la, pôr entraves a seu florescimento”.

(A. Schweitzer: O problema da ética na evolução do pensamento humano).

A sacralização do ser humano é o que devolve à sua vida o desejo e vontade de viver (vitalidade), a sua libido sem culpa (sexualidade), a sua possibilidade de inovar sem limite (criatividade), a sua natureza de amar sem medo (afetividade), a capacidade e qualidade

do ir além (transcendência). A partir do Princípio Biocêntrico o indivíduo passa a enxergar suas ações em prol da vida e se organiza em convivência com tudo que o cerca e coexiste com o divino.

Somos seres holográficos, ou seja, uma parte do Universo que em si contem todo o Universo. Sendo hologramas, somos susceptíveis às leis orgânicas universais: ritmo, harmonia, movimento, fluidez, repouso, etc. Portanto, qualquer enfermidade provém de um desequilíbrio na totalidade do organismo com a totalidade do Universo. Logo, é necessário entender a doença como sendo algo que vai além de um órgão-mente doente. Até porque essa cisão órgão-mente por si só já é um processo doentio.

Sendo a cura um processo de intimidade, Rolando reforça a concepção de que é necessário que entre o terapeuta e o paciente haja um profundo comprometimento e empatia. Porque é através desse vínculo empático e comprometido que haverá a possibilidade do intercâmbio emocional suficiente para que o processo de cura possa ser estabelecido. Esse terapeuta não é só externo é também interno – eu posso ser meu próprio terapeuta arquetipicamente e com isso promover a cura não só em mim, como também nos outros participantes do grupo.

Seguindo esse pensamento, é na medicina xamânica que ele se inspira e alicerça seus estudos para compreender a natureza desse compromisso.

*Está claro que não era eu quem curava.
Era o poder do mundo, do fora.
As visões e cerimônias tinham apenas feito em mim um buraco
através do qual o poder podia passar para os duas-pernas.
Se eu pensava que eu mesmo o fazia,
o buraco se fechava e nenhum poder passava”.*
Black Elk Speaks (Lakota, 1863-1950)

O Processo de Cura Xamânico

“Tudo que o poder do mundo faz é feito em círculos.”
(Black Elk Speaks, 1930 – Imagem 1 abaixo).



O Xamã (Imagem 1 ao lado: Black Elk speaks), é um termo de origem tungústica que nessa língua siberiana quer dizer, na tradução literal, "Aquele que enxerga no escuro".

Os xamã são aqueles que na tribo são portadores de função religiosa, que podem "voar" para outros mundos, entrar em um estado ampliado de consciência e ter acesso e contato com animais, vegetais, minerais, seres de outras dimensões e os espíritos ancestrais.

É nesse contato em êxtase que ele se permite a recepção de orientações e ajudas dos espíritos para resolver ou superar situações que desafiem as pessoas e seus grupos sociais.

O povo indígena faz seus acampamentos em círculos, sentam-se em círculos ao redor do fogo para celebrar e contar histórias. O sol é um círculo e circunda a terra, assim como a lua e o arco-íris são um meio círculo. As estações do ano são um círculo e a vida é um círculo de nascimento-morte-renascimento. O universo trabalha e se move em círculos. A espiritualidade nativa está fundamentada na noção de que somos todos parte do grande círculo da vida.

Nesse sentido já encontramos um primeiro ponto de convergência entre a Biodanza® e a forma Xamânica de se portar na vida. Já que, também na Biodanza®, trabalhamos

intimamente com os diversos tipos de rodas e a imagem simbólica do círculo sagrado. Uma sessão de Biodanza® é uma sucessão de vivências, alinhavadas pelo fio condutivo amoroso que nos insere num tempo mítico circular e sagrado, pois os seres na sua totalidade ali estão para vivificarem a sua presença, expressando a sua particularidade, a sua individualidade/identidade e assim contribuindo com a sua presença para a composição do grupo, que naquele instante é o mundo que se abre para a possibilidade da expressão ao mesmo tempo que acolhe essa mesma expressão.

Don Campbel nos diz: “Embora a dança no círculo tenha dado lugar à dança a dois e depois em solo, os elementos das formas musicais tradicionais e seus ritmos curativos permaneceram.”

Rolando reinsere numa sessão de Biodanza® o pulso contínuo entre o coletivo (danças em rodas), dança a dois e a dança na intimidade individual, retornando no final, ao coletivo. Um resgate do primordial (com acolhimento, ou seja, sem possibilidade de se estar só) inserido do atual.

O objetivo principal de uma sessão de Biodanza® é a integração da identidade. Rolando nos diz que nossa ação é dissociada: pensamos algo, sentimos e agimos de forma segmentada. Essa ação integrada se dá em três níveis de vínculos, que são inseparáveis no nosso dia-a-dia: uma integração pessoal (eros pessoal – que leva a um encontro amoroso consigo) , uma integração com o outro, um encontro que envolve contato em feed-back (eros diferenciado – que nos leva a um encontro amoroso mais fino com o outro), uma integração coletiva (eros indiferenciado – que nos leva ao encontro com o grupo, a nossa espécie, nossos semelhantes biológicos); e, uma integração com a totalidade (eros cósmico – que nos conduz a um encontro amplo com todos os seres que conosco coabitam uma mesma “casa”, um mesmo espaço de possibilidade de existência).

“De dentro de uma roda sagrada o mundo se torna simbólico e cada elemento, animado ou inanimado, sobre o qual repousa o olhar, torna-se para o ser que está construindo a sua roda, um mensageiro daquela direção. Os ensinamentos da Roda Sagrada nos proporcionam uma cosmovisão onde o ser humano é parte da natureza.”
Cynthia Pereira Lira (A Roda da Medicina)



Imagem 2. Dança de transe xamânico

Para o xamã, o olhar pausa e repousa sobre elementos do mundo animado e inanimado onde a vida está sempre igualmente presente. Para os nativos tudo é sagrado, tudo é vivo. Suas ações são feitas num testemunho constante da presença plena que a tudo permeia. A sacralidade da vida – Princípio Biocêntrico – e a busca pela presença plena no aqui-agora durante as sessões de vivência são pontos em comum entre a Biodanza® e o processo xamânico.

Os xamãs compreendiam que a música, a canção e a dança estavam intimamente ligados umas às outras e, que todas requeriam variáveis graus de flexibilidade física e mental.

Torna-se necessário apenas aprender a ver o invisível no visível: “Seria muito simples se apenas a simplicidade não fosse o mais difícil de tudo”.
Jung, 1967.

SOM, MÚSICA E A RESSONANCIA COM O NOSSO UNIVERSO HUMANO

Podemos dizer que música é:

A arte, o movimento de combinar sons e silêncio organizadamente. Apresenta a capacidade de induzir vivências de efeitos emocionais, estimular recordações, associações e estados emocionais muito desenvolvidos, com um claro impacto sobre o nosso sistema interno. Uma ferramenta capaz de fazer vibrar a nossa alma. Se pararmos para perceber os sons que estão a nossa volta, concluiremos que a música é parte integrante da nossa vida.

A música tem comunicação direta com estado de ânimo interno (humor endógeno¹) que por sua vez é refletido no estado de ânimo externo – universo humano. No indivíduo a música deflagra emoções; transforma a existência; amplia a sensibilidade; desenvolve a capacidade estética. Tendo assim, a capacidade de tirar pessoas de estados depressivos, induzir estados ampliados de consciência, por nos recolocar em ressonância com o universo cósmico. Leva a mudanças nas atitudes frente ao mundo, a si mesmo e as pessoas.

Na Biodanza[®] se utiliza músicas orgânicas (página 53) portanto, é preservado o caráter integrador da vivência musical que reconecta o universo humano ao universo cósmico, fazendo da vivência de Biodanza[®] uma possibilidade de estar em ressonância com o Todo. Somos um sistema complexo/multidimensional, sendo ao mesmo tempo, formados, no âmbito micro, de infinitos sistemas complexos e, no âmbito macro, integrantes de um infinito sistema complexo – o Todo.

¹ Humor Endógeno – termo utilizado na Biodanza[®] - por definição é a resultante de um estado geral de saúde interna, intimamente ligado ao inconsciente Vital (psiquismo celular).

“Padrões físicos aparecem em todo o universo, desde o muito pequeno até o muito grande. Átomos são padrões de ondas de probabilidade, moléculas são estruturas vibratórias e organismos vivos manifestam padrões de flutuação múltiplos e interdependentes. Plantas, animais e seres humanos passam por ciclos de atividade e repouso, e todas as suas funções fisiológicas oscilam em ritmos de várias periodicidades.”
Fritjof Capra, O Tao da Física.

O universo encontra-se num estado de continuo movimento.

Toda a criação, átomos, órbitas planetárias, manadas de animais, todos os aspectos da fisiologia humana, tendem à harmonia segundo os físicos, um fenômeno conhecido como encadeamento.

Encadeamento

É um processo físico através do qual as poderosas vibrações rítmicas de um objeto são projetadas sobre um segundo objeto com uma freqüência semelhante, fazendo, dessa forma, com que este vibre em ressonância com o primeiro. Em termos de som, as ondas sonoras podem sincronizar o organismo humano, fazendo com que vibremos em ressonância com essas ondas, por meio de várias interligações.

“É incrível a apresentação da ação dos princípios harmônico na fisiologia humana: Duas células do músculo cardíaco são vistas através de um microscópio. Cada uma delas está pulsando em seu próprio ritmo. Então, elas se aproximam uma da outra. Antes mesmo de se tocarem, há uma súbita mudança de ritmos, e elas pulsam juntas, em perfeita sincronia. Lembra dos metrônimos oscilando que entraram em sincronia. “Era como se eles ‘quisessem manter o mesmo ritmo.”

George Leonard, relatando as duas experiências em seu livro The Silent Pulse.

Os princípios de harmonia e encadeamento também ocorrem em seres humanos, são eles que explicam como mulheres que convivem juntas sincronizam seus ciclos menstruais.

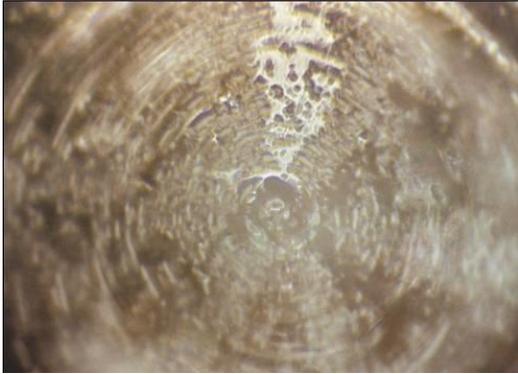
Outros exemplos:

- bebês que pegam no sono ao som de canções de acalanto começam a respirar no mesmo ritmo da música;
- a frequência cardíaca ou respiratória sincronizam, respondendo tanto ao volume quanto ao ritmo da música a que as pessoas foram expostas. Em alguns casos houve sincronização das frequências corporais com a batida da música.

Efeito do Som na Estrutura da Água

O pesquisador Dr. Masaru Emoto e equipe, realizaram pesquisas que buscavam verificar a relação entre vibração sonora, palavras e imagens e a estrutura molecular da água. Eles submeteram a água às vibrações, congelaram-na e observaram o surgimento dos cristais de água e as suas formas sob um microscópio.

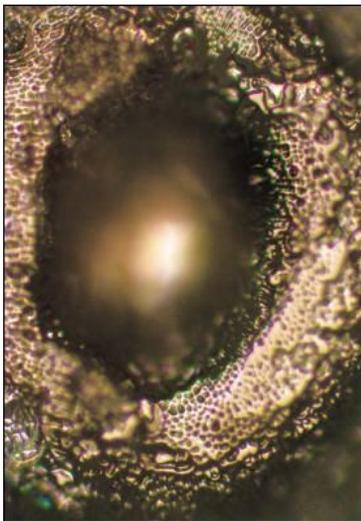
Abaixo (Imagens 2) algumas estruturas moleculares resultantes a determinado tipo de vibração sonora ou palavra.



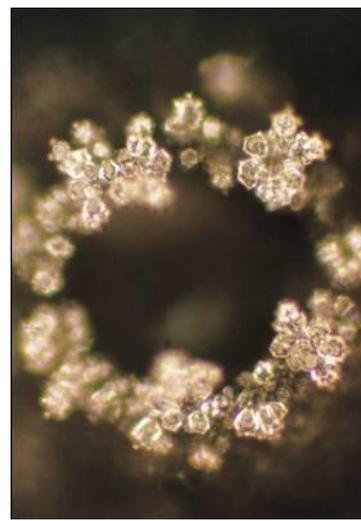
Heavy metal (música)



Imagine-John Lennon (música)



Demônio (palavra)



Anjos (palavra)

O trabalho de Emoto demonstra que música, pensamento, palavra, ideia, sentimento afetam a estrutura molecular da água de forma positiva ou negativa.

Mais de 70% do nosso corpo é constituído de água, e as ondas sonoras deslocam-se cinco vezes mais depressa na água que no ar. Sendo assim, estamos receptivos mais do que

imaginamos aos efeitos que elementos vibracionais desencadeiam. Nesse contexto a Biodanza® vem claramente reforçar positivamente esses efeitos no nosso organismo, já que é base das sessões de Biodanza® o uso de músicas orgânicas, da qualificação do outro e não julgamento. Ou seja, a música-palavra-pensamento são potencializadores para que a beleza, a harmonia se restaure em nível molecular em nossas células.

Assim...

O som ou a música entram na equação da cura promovendo diversas modificações:

- alterações das funções celulares através de diversos efeitos físicos/energéticos;
- levando os sistemas biológicos a funcionar de forma mais homeostática;
- interconectando a mente-corpo-emoção, levando a uma harmonização na secreção de neurotransmissores e neuropeptídeos, os quais, por sua vez, ajudam a regular o sistema imunológico – todos agentes de cura interior.

A música, obviamente é um som organizado que produz poderosos efeitos emocionais, associações entre estados de consciência muito desenvolvidos, com um claro impacto sobre o nosso sistema de auto-cura.

MÚSICA

A música existe e sempre existiu como produção cultural, pois de acordo com estudos científicos, desde que o ser humano começou a se organizar em tribos primitivas pela África, a música já era parte integrante do cotidiano dessas pessoas. Acredita-se que a música tenha surgido há 50.000 anos, quando as primeiras manifestações devem ter sido feitas no continente africano, expandindo-se pelo mundo com o dispersar da raça humana pelo planeta.

Ao ser produzida e/ou reproduzida, a música é influenciada diretamente pela organização sociocultural e econômica local, contando ainda com as características climáticas e o acesso tecnológico que envolve toda a relação com a linguagem musical.

A música se faz presente em todas os meios, pois ela é uma linguagem de comunicação local e universal. Possui também a capacidade estética de traduzir os sentimentos, atitudes e valores culturais de um povo ou nação.

Pequeno Resumo Da História Da Música

Pré-história

Idade Antiga

Idade Média

Música Renascentista

Música Barroca

Música Clássica

Música no século XX

• A Música na Pré-história



Imagem 4. Dança de Cogul. Imagem encontrada em Cogul, Espanha. Mostra a dança das mulheres em torno de um homem nu.

Somente através do estudo de sítios arqueológicos podemos ter uma idéia do desenvolvimento da música nos primeiros grupos humanos. A arte rupestre encontrada em cavernas dá uma vaga idéia desse desenvolvimento ao apresentar figuras que parecem cantar, dançar ou tocar instrumentos, numa forma de música que lhes era essencial, pois sua produção cultural constituída de utensílios para serem utilizados no dia-a-dia, não lhe bastava; era na arte que o ser humano encontrava campo fértil para projetar seus desejos, medos, e outras sensações que fugiam à razão. No entanto, toda a cronologia do desenvolvimento musical não pode ser definida com precisão. É impossível, por exemplo, precisar se a música vocal surgiu antes ou depois das batidas com bastões ou percussões corporais. Mas podemos especular, a partir dos desenvolvimentos cognitivos ou da habilidade de manipular materiais, sobre algumas das possíveis evoluções na música.

Na sua "História Universal da música", Roland de Candé nos propõe a seguinte seqüência aproximada de eventos:

1. Antropóides do terciário - Batidas com bastões, percussão corporal e objetos entrechocados.
2. homínídeos do paleolítico inferior - Gritos e imitação de sons da natureza.
3. Paleolítico Médio - Desenvolvimento do controle da altura, intensidade e timbre da voz à medida que as demais funções cognitivas se desenvolviam, culminando com o surgimento do Homo sapiens por volta de 70.000 a 50.000 anos atrás.
4. Cerca de 40.000 anos atrás - Criação dos primeiros instrumentos musicais para imitar os sons da natureza. Desenvolvimento da linguagem falada e do canto.
5. Entre 40.000 anos a aproximadamente 9.000 a.C - Criação de instrumentos mais controláveis, feitos de pedra, madeira e ossos: xilofones, litofones, tambores de tronco e flautas. Um dos primeiros testemunhos da arte musical foi encontrado na gruta de Trois Frères, em Ariège, França. Ela mostra um tocador de flauta ou arco musical. A pintura foi datada como tendo sido produzida em cerca de 10.000 a.C.
6. Neolítico (a partir de cerca de 9.000 a.C) - Criação de membranofones e cordofones, após o desenvolvimento de ferramentas. Primeiros instrumentos afináveis.
7. Cerca de 5.000 a.C - Desenvolvimento da metalurgia. Criação de instrumentos de cobre e bronze permitem a execução mais sofisticada. O estabelecimento de aldeias e o desenvolvimento de técnicas agrícolas mais produtivas e de uma economia baseada na divisão do trabalho permitem que uma parcela da população possa se desligar da atividade de produzir alimentos. Isso leva ao surgimento das primeiras civilizações musicais com sistemas próprios (escalas e harmonia).

● A Música na Idade Antiga

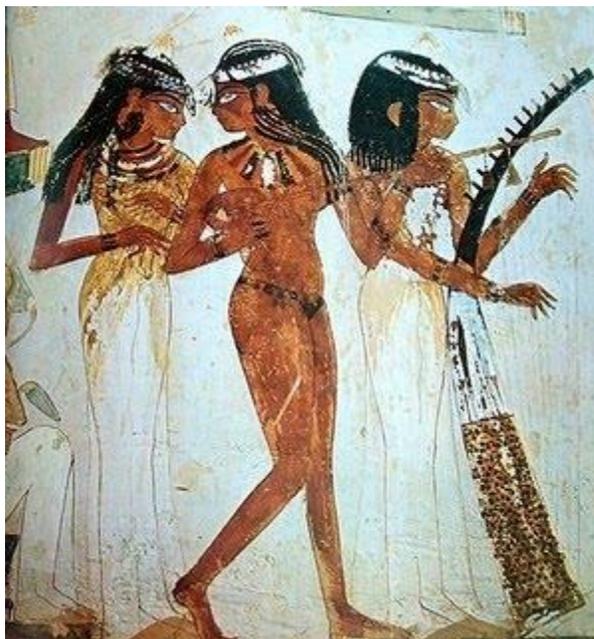


Imagem 5. Mulheres tocando flauta, alaúde e harpa. Afresco encontrado em Tebas, Egito. c. 1422 a 1411 a.C.

Das grandes civilizações do mundo antigo, foram encontrados vestígios da existência de instrumentos musicais em diferentes formas de documentos. Os sumérios, que tiveram o auge de sua cultura na bacia mesopotâmica milhares de anos antes de Cristo, utilizavam em sua liturgia, hinos e cantos salmodiados, influenciando as culturas babilônica, caldéia, e judaica, que mais tarde se instalaram naquela região.

A cultura egípcia, por volta de 4.000 anos a.C., alcançou um nível elevado de expressão musical, pois era um território que preservava a agricultura e este costume levava às cerimônias religiosas, onde as pessoas batiam espécies de discos e paus uns contra os outros, utilizavam harpas, percussão, diferentes formas de flautas e também cantavam. Os sacerdotes treinavam os coros para os rituais sagrados nos grandes templos. Era costume militar a utilização de trompetes e tambores nas solenidades oficiais.

Na Ásia, a 3.000 a.C., a música se desenvolvia com expressividade nas culturas chinesa e indiana. Os chineses acreditavam no poder mágico da música, como um espelho fiel da ordem universal. A “cítara” era formada por um conjunto de flautas e era o instrumento mais utilizado pelos músicos chineses. A música chinesa utilizava uma escala pentatônica (cinco notas). Já na Índia, por volta de 800 anos a.C., a música era considerada extremamente vital. Possuíam uma música sistematizada em tons e semitons, e não utilizavam notas musicais; o sistema era denominado “ragas” , permitia ao músico utilizar alguma nota e exigia que omitisse outras.

A teoria musical só começou a ser elaborada no século V a.C., na Antiguidade Clássica. São poucas as peças musicais que ainda existem deste período, e a maioria são gregas. Na Grécia a representação musical era feita com letras do alfabeto, formando “tetracordes” (quatro sons) com essas letras. Foram os filósofos gregos que criaram a teoria mais elaborada para a linguagem musical na Antiguidade. Pitágoras acreditava que a música e a matemática formavam a chave para os segredos do mundo, que o universo cantava, justificando a importância da música na dança, na tragédia e nos cultos gregos.

É de conhecimento histórico que os romanos se apropriaram da maioria das teorias e técnicas artísticas gregas e no âmbito da música não é diferente, mas nos deixaram de herança um instrumento denominado “trompete reto”, que eles chamavam de “tuba”. O uso do “hydraulis”, o primeiro órgão cujos tubos eram pressionados pela água, era freqüente.

Hoje é possível dividir a história da música em períodos específicos, principalmente quando pretendemos abordar a história da música ocidental, porém é preciso ficar claro que este processo de fragmentação da história não é tão simples, pois a passagem de um período para o outro é gradual, lento e com sobreposição. Por volta do século V, a igreja católica começava a dominar a Europa, investindo nas “Cruzadas Santas” e outras providências. Mais tarde veio a ser denominado “Idade das Trevas” (primeiro período da Idade Média) esse seu período de poder.

● A Música na Idade Média



Imagem 6. A música na Idade Média.

A Igreja, durante a Idade Média, ditou as regras culturais, sociais e políticas de toda a Europa, com isto interferindo na produção musical daquele momento. A música “monofônica” (que possui uma única linha melódica) denominada de “Cantochão”, sacra ou profana, é a mais antiga que conhecemos. Porém a música utilizada nas cerimônias católicas era o “canto gregoriano”. O canto gregoriano foi criado antes do nascimento de Jesus Cristo, pois ele era cantado nas sinagogas e países do Oriente Médio. Por volta do século VI a Igreja Cristã fez do canto gregoriano elemento essencial para o culto. O nome é uma homenagem ao Papa Gregório I (540-604), que fez uma coleção de peças cantadas e as publicou em dois livros: Antiphonarium e as Graduale Romanum. No século IX começa a se desenvolver o “Organum”, que são as primeiras músicas polifônicas com duas ou mais linhas melódicas. Mais tarde, no século XII, um grupo de compositores da Escola de Notre Dame reelaboram novas partituras de Organum, tendo chegado até nós os nomes de dois compositores: Léonin e Pérotin.

● A Música Renascentista



A música renascentista data do século XIV, período em que os artistas pretendiam compor uma música mais universal, buscando se distanciar das práticas da igreja. Havia um encantamento pela sonoridade polifônica, pela possibilidade de variação melódica. A polifonia valorizava a técnica que era desenvolvida e aperfeiçoada, característica do Renascimento. Neste período, surgem as seguintes músicas vocais profanas: a “frótola”, o “Lied” alemão, o “Villancico”, e o “Madrigal” italiano. O “Madrigal” é uma forma de composição que possui uma música para cada frase do texto, usando o contraponto e a imitação.

Os compositores escreviam madrigais em sua própria língua, em vez de usar o latim. O madrigal é para ser cantado por duas, três ou quatro pessoas. Um dos maiores compositores de madrigal elisabetano foi Thomas Weelkes.

● A Música Barroca

Após a música renascentista, no século XVII, surgiu a “Música Barroca” e teve seu esplendor por todo o século XVIII. Era uma música de conteúdo dramático e muito elaborado. Neste período estava surgindo a ópera musical. Na França os principais compositores de ópera eram Lully, que



trabalhava para Luis XIV, e Rameau. Na Itália, o compositor Antonio Vivaldi chega ao auge com suas obras barrocas, e na Inglaterra, Händel compõe vários gêneros de música, dedicando-se ainda aos “oratórios” com brilhantismo. Na Alemanha, Johann Sebastian Bach torna-se o maior representante da música barroca.

● A Música Clássica

A “Música Clássica” é o estilo posterior ao Barroco. O termo “clássico” deriva do latim “classicus”, que significa cidadão da mais alta classe. Os compositores clássicos acreditavam que a música deveria ter uma forma polida e galante, só desejavam expressar emoções de uma maneira refinada e educada. Este período da música é marcado pelas composições de Haydn, Mozart e Beethoven (em suas composições iniciais). Neste momento surgem diversas novidades, como a orquestra que toma forma e começa a ser valorizada. As composições para instrumentos, pela primeira vez na história da música, passam a ser mais importantes que as

compostas para canto, surgindo a “música para piano”. A “Sonata”, que vem do verbo sonare (soar) é uma obra em diversos movimentos para um ou dois instrumentos. A “Sinfonia” significa soar em conjunto, uma espécie de sonata para orquestra. A sinfonia clássica é dividida em movimentos. Os músicos que aperfeiçoaram e enriqueceram a sinfonia clássica foram Haydn e Mozart. O “Concerto” é outra forma de composição surgida no período clássico, ele apresenta uma espécie de luta entre o solo instrumental e a orquestra. No período Clássico da música, os maiores compositores de Óperas foram Gluck e Mozart.



compostas para canto, surgindo a “música para piano”. A “Sonata”, que vem do verbo sonare (soar) é uma obra em diversos movimentos para um ou dois instrumentos. A “Sinfonia” significa soar em conjunto, uma espécie de sonata para orquestra. A sinfonia clássica é dividida em movimentos. Os músicos que aperfeiçoaram e enriqueceram a sinfonia clássica foram Haydn e Mozart. O “Concerto” é outra forma de composição surgida no período clássico, ele apresenta uma espécie de luta entre o solo instrumental e a orquestra. No período Clássico da música, os maiores compositores de Óperas foram Gluck e Mozart.

● A Música no Romantismo e Nacionalismo

Enquanto os compositores clássicos buscavam um equilíbrio entre a estrutura formal e a expressividade, os compositores do “Romantismo” achavam o estilo de música do Classicismo artificial. Pretendiam maior liberdade da estrutura da forma e de concepção musical, sentiam que a música poderia ser fantasiosa e emocional, com a imaginação fornecendo os meios e o sentimento expressando o estado de espírito mais profundo. É neste período que a emoção humana é demonstrada de forma extrema. O Romantismo inicia pela figura de Beethoven e passa por compositores como Chopin, Schumann, Wagner, Verdi, Tchaikovsky, R. Strauss, entre outros.

Um dos frutos do romantismo foi que muitos compositores começaram a procurar, de diversas maneiras, expressar na música os sentimentos de seu povo. O nacionalismo musical desenvolveu-se de diversas formas em vários países; muitos compositores estudaram o folclore de seu país e aproveitaram música folclórica em suas obras.

A valsa do estilo vienense de Johann Strauss é um típico exemplo da música nacionalista. No Brasil, Villa Lobos é nosso maior representante. Na França, George Bizet compôs Carmen, uma das mais conhecidas e executadas óperas até hoje. Na Alemanha, Richard Wagner, com seus revolucionários dramas musicais, Johannes Brahms procurou dar continuidade à tradição de Beethoven, preferia a música pura sem dramatizações. Na Itália, Rossini, Puccini e Verdi desenvolveram a ópera que atingiu o auge e seus mais belos momentos. O mais popular compositor russo é Tchaikovsky, com sinfonias que continuam a ser as mais admiradas obras russas do gênero.

● A Música no Século XX

O século XX é marcado por uma série de novas tendências e técnicas musicais. Porém algumas tendências e técnicas importantes já se estabeleceram no decorrer do século XX. São elas:

Impressionismo, Nacionalismo do século XIX, Influências jazzísticas, Politonalidade, Atonalidade, Expressionismo, Pontilhismo, Serialismo, Neoclassicismo, Microtonalidade, Música concreta, Música eletrônica, Serialismo total, e Música Aleatória. Isto sem contar a especificidade de cada cultura. Há também os músicos que criaram um estilo característico e pessoal, não se inserindo em classificações ou rótulos, restando-lhes apenas o adicional “tradicionalista”.

A Música Primordial e A Música de Ambiência

Os padrões musicais arquetípicos (os cantos ou clamores primordiais) podem ser empregados em níveis de comunicação que transcendem os sistemas de mensagens intelectuais verbais.

1 – A música primordial surge da utilização inspirada das fontes sonoras da natureza. Individualmente isso se expressa na voz humana; culturalmente, nas atividades e invenções musicais primitivas, que incluem cantos. A música original, equivalente à música primordial têm suas raízes no desconhecido, e, se expressa no mundo material (conhecido) como vibrações sonoras. Possui a propriedade de despertar o desconhecido, o misterioso. Essa música provem diretamente do “Sopro da Vida”, do “Hálito que dá Vida”. No organismo humano, é desse sopro que provém a voz.

A voz é o nosso instrumento primordial de comunicação, de emoção e de inspiração. É uma criação/reflexo natural e espontânea do nosso movimento primordial e básico: a respiração. A nossa primeira ação de vida, na vida. Respirar, ingerir, inalar, absorver. O primeiro elemento que absorvemos do mundo externo quando deixamos o ventre, o útero materno.

A Biodanza® busca a música primordial, o resgate progressivo do nosso som primordial reprimido. Reaprendemos, nos familiarizamos com o nosso próprio som através dos diversos coros e cantos, respirações abdominais e dançantes. Através da Biodanza® na natureza que incorpora o ambiente natural externo, os sons do entorno (ar, água,

pássaros, etc) entram como fonte inspiradora para a próprio canto individual, a harmonização com o grupo, constituindo-se assim uma verdadeira sinfonia: eu-comigo; eu-outro(s); eu-todo.

Dessa forma, na Biodanza® resgatamos a relação íntima entre a respiração, som, voz. Como um caminho que une, reatualizando antigos modos ou estados de percepção e cognição em que se vislumbra, ainda que de modo efêmero, a unidade criativa de tudo o que existe.

2 – Música da Ambiência (ambiental). A música ambiental ou étnica dos povos representa um desenvolvimento da utilização primordial do som musical. Há nela uma qualidade culturalmente única, que está intimamente relacionada com a terra de origem. É essa qualidade que torna a música folclórica capaz de ser reconhecida instantaneamente.

Ela é a expressão musical de um grupo que vive há muitas gerações na terra natal. Por isso percebemos em sessões de Biodanza® o efeito (em intensidade) que tem uma música para esse grupo e não em outros grupos. Músicas regionais para grupos que possuem ali suas origens, são muito mais mobilizadoras, contagiantes.

Quando na Biodanza®, praticamos exercícios com a voz, estamos nos comunicando com relicários internos que contêm memórias de nossa essência/identidade. Este “estado de comunicação” é terapêutico, pois desperta, mediante um estímulo musical, interações físico-psíquicas “adormecidas”, restaurando nossa saúde, pois estamos novamente em contato com a matriz inicial de Vida, e é nos lugares promotores de vida que a própria vida se restaura – se cura!

Formas de se Ouvir A Música em Biodanza®

Existem três maneiras possíveis de ouvir música: com o corpo, com o coração e com a cabeça.

- Ouvir com o corpo é o que faz o freqüentador de uma danceteria: deixar que todo o ser fique impregnado pela música, que transcende o ouvido, impulsionando irresistivelmente todos os membros. Da mesma forma um atleta de uma academia de aeróbica que faz exercícios físicos dissociados num ritmo frenético de uma música alucinante com o som extremamente intenso.
- Já ouvir com o coração é utilizar a música como veículo para nossas emoções internas. É, por exemplo, colocar no aparelho de som, depois de uma conquista amorosa ou precedendo um grande encontro, um disco cheio de canções de amor. Depois de um dia de trabalho duro e estressante, ouvir uma música bem calma, tipo sons da natureza para relaxar. Ou, como fonte de inspiração para a realização de uma obra de arte, ouvir uma música clássica.
- A terceira maneira, ouvir com a cabeça: É perceber e diferenciar harmonização rítmica de harmonização melódica em uma canção. Com sensibilidade auditiva "ouvir estruturas", prestar atenção à música, tentar discernir sua forma, sua estrutura, como ela se organiza e onde ela chega (se é que chega). Ter interesse por um tema, prestar atenção em todo um movimento (nas partes que compõem uma obra orquestral), é um aprendizado contínuo e infundável.

Na Biodanza® os participantes devem ouvir as músicas com o corpo e com o coração, já que as músicas são selecionadas para que tenham uma função harmonizadora, orgânica e sinérgica, (ao contrário do que ocorre nas danceterias e academias de aeróbica).

Ouvir com a cabeça não deve ser uma preocupação dos praticantes de Biodanza® que devem estar entregues à música de corpo e de coração durante uma vivência. Essa forma de ouvir, é dever do facilitador que conduz a vivência, pelo fato de que deverá estar muito atento para sempre haver coerência na relação ritmo musical - convite à vivência proposta e ao movimento corporal - e letra da música. Por isso, no momento da regressão da sessão de Biodanza® é indicado usar músicas instrumental, sem letra.

Rolando nós diz que devemos aprimorar nossa mediunidade musical: Ser a música. Ser a música, é estar de forma receptiva aos estímulos sonoros musicais no aqui-agora, percebê-la, senti-la integralmente, e a partir dessa comunhão, mover-se - ser em ação. Dançar a música – Ser a música, sem a necessidade de ajustar, a partir da consciência, os movimentos a uma sequencia sonora. É entregar-se ao prazer cenestésico, onde música e corpo dançante são uno, um numa mesma realidade. O corpo dançante (matéria) é a própria música (energia).

É importante que o facilitador não utilize músicas depressivas, ou letras muito tristes e melancólicas. Esses tipos de músicas devem ser evitados, pois contribuem para que os participantes do grupo entrem em vivência de sofrimento - incoerentes com a proposta metodológica da Biodanza[®], que tem como finalidade estimular vivências que conduzam a um estado de ânimo positivo, ou seja, compartilhar instantes do aqui-agora de alegria, bem-estar, prazer.

O uso de músicas/letra depressivas, instigadoras de violência, exclusão são incoerentes com a proposta metodológica da Biodanza[®]. Podem-se usar músicas nostálgicas em casos excepcionais, como, por exemplo, de alguma música que tem um poder deflagrador intenso e que apresenta uma letra triste. Nesse caso pode-se: utilizar a música em grupos que falam um idioma diferente do cantado na música, embora não se exclua a possibilidade de alguém entender. Em todo caso, é prudente ter bastante cuidado. Contudo, o mais importante é que o facilitador esteja consciente dos tópicos que, se deve levar em consideração, na escolha da tríade: movimento-música-letra.

Na Biodanza[®] reaprendemos/resgatamos um conhecimento que foi esquecido. Retornamos ao original, à origem, e lá nos conectamos à nossa identidade e a expressamos na plenitude do possível, no instante do agora. É através da contínua repetição de vivências que, cada vez mais, incorporamos de forma natural e espontânea, as propriedades sonoras universais (fundamentais) acima citadas, que reestabelecem progressivamente a nossa saúde.

AS MÚSICAS UTILIZADAS NA BIODANZA®

“A música pode fazer pela alma o que nenhuma atividade perceptível aos sentidos pode realizar”.
El. Morya

A música é uma força-energia poderosa, capaz de alterar nossa percepção e nossa cognição. Regularmente, na música, um compositor “encapsula” uma mensagem, uma emoção, uma intuição em sua composição musical que é enviada através do tempo e do espaço até o ouvinte pelo músico executante (nas interpretações ‘ao vivo’), usando como meio de compreensão, a psique e o corpo do executor e do ouvinte. Em termos simples, certas canções e melodias são tristes, alegres, deprimentes, vitalizantes, e assim por diante. Contêm em si, matizes infinitos e distintos de possibilidades emocionais.

A capacidade de indução de “estados de espírito”, desencadeia reações físicas no interior do corpo, o que, agregado ao movimento (ação-ativa) coerente com a matriz emocional sonora faz surgir a estrutura básica de uma sessão de Biodanza® - A vivência.

Sendo a Biodanza® uma atividade de grupo, todo o processo emocional fica potencializado já que, o caminho que leva ao outro (universo externo) é o mesmo caminho que nos leva para dentro de nós mesmos (universo interno). Sendo o outro, um elemento referencial de grande importância para a revelação-compreensão de si e do mundo. Essa entrega vivencial geralmente se inicia com resistência e rigidez. De forma progressiva, orgânica e afetiva, com o passar do tempo e a repetição de vivências, a capacidade de entrega, a fluidez e a leveza, permitem que a ampliação de consciência aconteça de forma espontânea.

O reconhecimento, a receptividade emocional, a aceitação dos sentimentos, a potencialidade criativa é reintegrada de forma amorosa. Essa capacidade criativa de “reescrever” sua própria história permite que a transformação ocorra e progressivamente reverbere nas relações da sessão de Biodanza®. Continuamos trilhando o caminho da integração e passamos então, dentro dos limites possíveis, para além dos “muros invisíveis” das sessões de Biodanza®, ampliando mais e mais, de maneira contínua a expressão da nossa identidade, independente do lugar ou da circunstância.

Pela vivência de Biodanza® nos descobrimos encontrando o nosso maior tesouro: nossa identidade sã. Redescobrimos em nós infinitas possibilidades antes inexploradas. Nasce o homem ético, autêntico e autônomo. Emerge o homem interdependente, que é consciente, de que apenas na relação íntima geradora de vida, consigo, com o outro e com o universo é que ele pode descobrir-se sendo (Sí-mesmo); o que supõe ser (eu-ego).

A Música Orgânica e A Música Inorgânica

A semântica musical das músicas utilizadas na Biodanza® foi estudada por Rolando Toro, e estas obedecem a critérios definidos para serem utilizadas nas vivências. Genericamente são músicas com capacidade de estimular as potencialidades humanas positivas. Através do uso dessas músicas (percepção), da integração com o movimento proposto (dança) e da vivência (emoção) forma-se um triângulo de sustentação de toda a estrutura de uma sessão de Biodanza®. Se esta Gestalt não for respeitada e fechada de forma adequada, o efeito de bem-estar e de saúde da sessão fica comprometido.

Rolando distingue dois grandes grupos de músicas:

- música orgânica e,
- música inorgânica.

Na Biodanza® utilizamos apenas **música orgânica**, ou seja, aquela que segundo Rolando Toro, é composta de “atributos biológicos”, respeita as pautas fisiológicas básicas, como fluidez, harmonia, ritmo, tom (elementos que reforçam os níveis de regulação homeostática) e unidade de sentimento. A estrutura deste tipo de música está baseada num núcleo emocional e uma intenção fortemente expressiva. É uma projeção da música do universo, dos movimentos universais presentes na natureza.

A **música orgânica** é a que é tocada por instrumentos de corda, sopro ou percussão e voz e possui pausas para respiro. Músicas eletrônicas não são músicas orgânicas justamente por não conterem respiro.

“O que define a música ser orgânica é, na verdade, uma projeção da música no universo: o compositor utiliza, inconscientemente, modelos de processos de organização biológicos. Quando a música é caótica, constitui, antes, uma expressão dos processos escatológicos do Universo.”

Rolando Toro

Já, a **música inorgânica** é aquela que não possui tal organicidade, tornando-se mais reflexiva, abstrata e perdendo o sentido emocional. Este tipo de música segundo Rolando tem como elementos principais a dissonância, estridência, ruídos. Fazendo com que toda a possibilidade de harmonização com os movimentos universais externos sejam dificultados, promovendo assim, uma dissociação.

Elementos que Devem Estar Contidos nas Músicas Utilizadas em Biodanza®

“ Em cada pessoa, o exercício terá uma ressonância diferente e alguns serão mais mobilizados que outros. Não obstante, o padrão indutor apontará sempre a alguns dos cinco grandes núcleos de vivência. Deste modo, uma música, unida a determinado exercício, produzirá, em cada membro do grupo, vivências afins, ainda que de distinta intensidade e matiz, de acordo com os graus de repressão e sensibilidade. Assim mesmo, um aluno avançado, dentro de um grupo de iniciantes, experimentará com maior intensidade as vivências invocadas pelo padrão indutor, devido a que sua capacidade para sentir está facilitada e a repressão se encontra diminuída.”

Rolando Toro (tomos)

- **Poder Deflagrador** – Uma música para ser apropriada para o uso na Biodanza® tem de ter uma capacidade de induzir uma vivência específica. O poder deflagrador de uma música é a capacidade que a música tem de impulsionar para a ação – emoção.

O vigor emocional contido na música deve ser contagiante e estimulante. Ser capaz de, quando tocar o meu corpo e reverberar nas minhas vísceras atingir um núcleo de movimentação que irá impulsionar meu Ser para a expressão dançante. Essa música, que assim contém essa força-energia, é utilizada na Biodanza® por ter um caráter transformador – que leva da inércia ao movimento emocionado.

É importante ressaltar que esse tema emocional deve ser estável. Para que se possa ter tempo suficiente para vivenciar as emoções despertadas. Dar-se uma exceção, quando se deseja que a vivência leve a uma vivência de mudança, de transformação, característico das músicas que apresentam mudanças rítmicas bem definidas. Mas, como dito anteriormente, estas são exceções.

As primeiras batidas de uma música já contêm o embrião de sua totalidade – prolepse musical. E esse embrião deve em si, ser capaz de já induzir um movimento afetivo-motor-expressivo. Um bom exemplo de prolepse musical é o primeiro movimento da "Quinta Sinfonia" de Ludwig van Beethoven, que já contém toda a tensão que a sinfonia vai desenvolver.

- **Coerência Sonoplástica** - Para que o exercício tenha caráter integrativo, tem de haver uma coerência da música com o movimento. Essa percepção exata entre motivação (poder deflagrador) e o movimento corporal só é perceptível quando dançamos a música. O facilitador tem de estar muito atento à coerência sonoplástica quando vai demonstrar um exercício para perceber a coerência não só verbal (consigna) como corporal (coerência sonoplástica - comunhão da música com o corpo de quem dança).

Por exemplo, quando o facilitador vai demonstrar um caminhar sinérgico, não deve utilizar música de andamento muito rápido onde fica difícil a manutenção sinérgica de pernas e braços alternados. Neste caso é bom usar uma música com o ritmo mais próximo da batida do coração. Em resumo, ter coerência sonoplástica, é cuidar para que a música tenha um som/andamento que corresponda ao movimento proposto.

- **O Adjetivo Que Define o Matiz Da Emoção** – Adjetivos que a música desperta em nós ao ouvi-la, para que o facilitador escolha a peça mais adequada entre o repertório disponível. Por exemplo: uma música desperta alegria, mas essa alegria pode ser uma alegria mais contida ou mais euforizante. Euforizante é o adjetivo que define o matiz da emoção da alegria despertada pela música.

Na Biodanza® devemos optar sempre por músicas com adjetivos “positivos”. Isso é complicado e muito subjetivo de definir, pois, afinal, o que é “positivo” ou “negativo” uma vez que os sentimentos despertados pela música são os mesmos, mas o contexto em que for vivido é pessoal. Nós facilitadores, não temos o controle dos sentimentos despertados, mas o cuidado, o zelo, a capacidade de evitarmos, por exemplo, músicas que tenham letras negativas, como abandono, nós temos. Podemos e devemos ficar atentos para não usá-las.

As músicas pertencentes ao catálogo oficial possuem em geral as qualidades acima citadas. Contudo isto não quer dizer que o facilitador na montagem de uma vivência não deva estar muito atento ao melhor encaixe Música–Consigna–Exercício para assim dar um sentido coerente com a vivência que deseja propor ao grupo.

Os Elementos Orgânicos e as Linhas de Vivências na Biodanza®

- **O Ritmo, o corpo
e o seu impulso de vitalidade**

“O profano olha.
O sábio vê.
O liberto percebe o ritmo dos ritmos.”
(Não tenho referencia autoral)

A exteriorização mais espontânea do homem se manifesta sob o aspecto rítmico. Ritmo é a pulsação vital, movimento intermitente com intervalos regulares. Existencialmente leva a uma sensação de conexão com a a Vida. É a batida do coração, o fluxo da nossa respiração, o pulsar de nossas artérias. Esses intervalos podem aumentar ou reduzir de duração, contudo a métrica em geral é bastante regular.

Os ritmos da nossa fisiologia atestam que não somos muito diferentes do restante do universo. Assim, quando dizemos que estamos “fora de sincronia” com alguém, o que queremos dizer é que não estamos em ressonância com essa pessoa. Não conseguimos encontrar um ritmo que nos permita uma interação fácil e agradável.

Ritmo é um vaivém paciente e sábio, luxurioso e criador, uma oscilação periódica. Presente nas fases da lua, nas ondas do mar, nas voltas que nossa casa maior dá em torno do Sol.

O ritmo nos dá limite, motivação. Entre um pulso e outro nos coloca no vazio do aqui-agora.

Em nosso foro íntimo, todos nós temos equilíbrio rítmico em nossa pulsação, só que muitas vezes não o deixamos desenvolver-se ou simplesmente não sabemos ouvi-lo.

Nosso ritmo interage permanentemente com o concerto cósmico de batimentos e pulsações: estamos em sintonia com a música das esferas, com o ritmo do Universo, numa dança cósmica. Resgatar essa coordenação rítmica da nossa dança com o Universo é um dos resgates que a Biodanza® nos oferece.

“Uma das funções do ritmo em nosso organismo é a integração de suas distintas partes e de sua harmonização com os pulsos exteriores. É o equilíbrio que permite expressar o inexpressável e que sustenta nossas emoções.”

Fregtman

Geralmente começamos e terminamos as sessões de Biodanza® com músicas rítmicas que trazem às pessoas uma sensação mais forte de presença, alerta.

- **A Melodia, a alma
e sua onda sensual e afetiva**

É na melodia que encontramos mais força emocional nas músicas. São músicas que despertam acima de tudo o encontro. Biodanza® é a poética do encontro humano, como define Rolando Toro. É no encontro que o afeto se revela e é no encontro que o erótico também se revela, seja esse encontro consigo mesmo ou como outro. Vale ressaltar que na Biodanza® todo encontro deve estabelecer uma comunicação em “feed-back”, elemento importantíssimo para que nesse encontro ambos os participantes se sintam confortáveis o suficiente para entregar-se à própria vivência. São músicas que possuem na sua matriz emocional tons de afeto, ternura, amabilidade, receptividade, um caráter romântico (afetividade) ou apaixonado, receptivo, caloroso, sensual (sexualidade).

Melodia é o caminho e o caminhar sem se ocupar ou preocupar com o chegar. É o agora que pede antes de mais nada, uma comunicação afetiva, com formas criativas e prazerosas.

Na melodia nos entregamos. Para a entrega plena necessitamos uma mistura alquímica de coragem, amor e confiança. Coragem para darmos o primeiro passo conscientes de nós mesmos, amor para nos sentirmos acolhidos, sem sermos julgados e confiança em podermos voltar no momento exato em que quisermos voltar.

E é sob a melodia que trilhamos nosso caminhar das relações afetivas e da entrega na Biodanza. Os caminhos, as melodias são muitas, incontáveis e infinitas. *O destino é um só: nós a nós mesmos.*

- **A Harmonia, o espírito e sua característica transcendente**

Harmonia dá a sensação de tranquilidade. Numa música, harmonia é “sair da tonalidade inicial, criar uma expectativa e fechar na tonalidade inicial”; isto permite uma entrega segura, de confiança, fora de competições e defesas (Ego minimizado). É a sonoridade não estridente, nem dissonante, produzido por vários sons emitidos simultaneamente (acordes) ou sequência de sons, cantados ou tocados por uma voz ou instrumento, ou então por coros de várias vozes, orquestras ou conjuntos musicais que produzem bem-estar, estados de graça. Na Biodanza[®], a harmonia conecta com a transcendência.

No nível sensorial, os sons harmônicos representam uma rica experiência auditiva que produz fortes ressonâncias emocionais. No nível metafórico espiritual, eles afirmam a presença de uma força intangível e infinita, maior que nós mesmos, “realidade que pode ser sentida mas não vista”.

É revigorante e comovedor se deixar levar pela magia da música. Deixar-se ser a música. Ser a música é ser médium da música.

Pir Vilayat, o chefe da ordem sufi no ocidente, nos diz que “o verdadeiro poder curativo do som está na harmonia” provém do cântico de harmonias. O filósofo russo G.I. Gurdjieff usava a palavra *essência* para descrever a porção mais verdadeira do nosso eu ou alma. Essa *essência* a que ele se refere significa o eu infinito, imutável e ilimitado que é inteiro por si mesmo e integrado e inteiro na sociedade e no universo. Muitas escolas espirituais do oriente e filosóficas do ocidente identificam um estado espiritual semelhante – quer seja chamado de Atma, Brahma, unidade de consciência, percepção incondicional, etc

Na Biodanza[®] as músicas que nos levam a vivências transcendentais são harmônicas, sublimes possuem a propriedade de nos envolver oceanicamente, na doçura, no eterno, no ilimitado. São músicas de elevação da alma que contribuem para que se instale a tranquilidade, atemporalidade que levam a sensações de dissolução do eu-ego, e com

isso, abrem espaço para a unicidade com todas as formas de vida. São vivências geradoras de profundos sentimentos de interconectividade, integralidade ao todo circundante. Vivências que nos remetem à sacralidade da Vida. Ao Princípio Biocêntrico, que tem a própria Vida como atrator/organizador de vida.

Transcender etimologicamente deriva de *trans*, atravessar e *cendere*, subir, significando ir além dos limites, dirigir-se ao infinito. A função postulada por Jung, e considerada um ponto central da sua teoria, trata das relações entre o consciente e o inconsciente, do finito com o infinito, do humano com o divino. A função transcendente permite uma passagem, uma travessia para um nível mais abrangente de consciência.

- **A criatividade,
que abre espaço para a mudança**

As músicas que estimulam a criatividade são aquelas que estimulam a mudança. Por exemplo músicas com ritmos, intensidades e melodias que mudam durante a execução da música, exigindo ousadia, coragem de expressão, flexibilidade e caráter adaptativo. São músicas que estimulam o caráter imaginativo.

A criatividade no seu sentido existencial nos dá a oportunidade de mudança, de ampliar o nosso modo de funcionamento, de ousar sair da nossa “normose”. Essa característica existencial da criatividade nos permite dentro do ritmo, da melodia, da harmonia a mudança, fazendo de si, da sua própria história, um ato criativo.

Genericamente falando as músicas mais utilizadas na Biodanza[®] são a música erudita, o Jazz em geral e a música popular brasileira.

A própria história do jazz, história de lutas e desafios, aventuras e descobrimentos, riscos e inovações, expressões de sentimentos reprimidos e rebeldia, espontaneidade e preparação, fazem dela uma ótima ferramenta na expressão das linhas de vivência principalmente vitalidade, sexualidade e afetividade.

A Biodanza[®] é uma oportunidade de reaprender a sentir no fundo de nós, a vibração de nossas vísceras numa forma que nos transforma e nos mostra a beleza da vida através de sons belamente organizados.

Assim, podemos fazer nossa contribuição, mostrando nossa arte através da música, ou da poesia, ou do canto, ou através da nossa própria vida. Pois Beleza é saúde.

ELEMENTOS ALQUÍMICOS DAS MÚSICAS

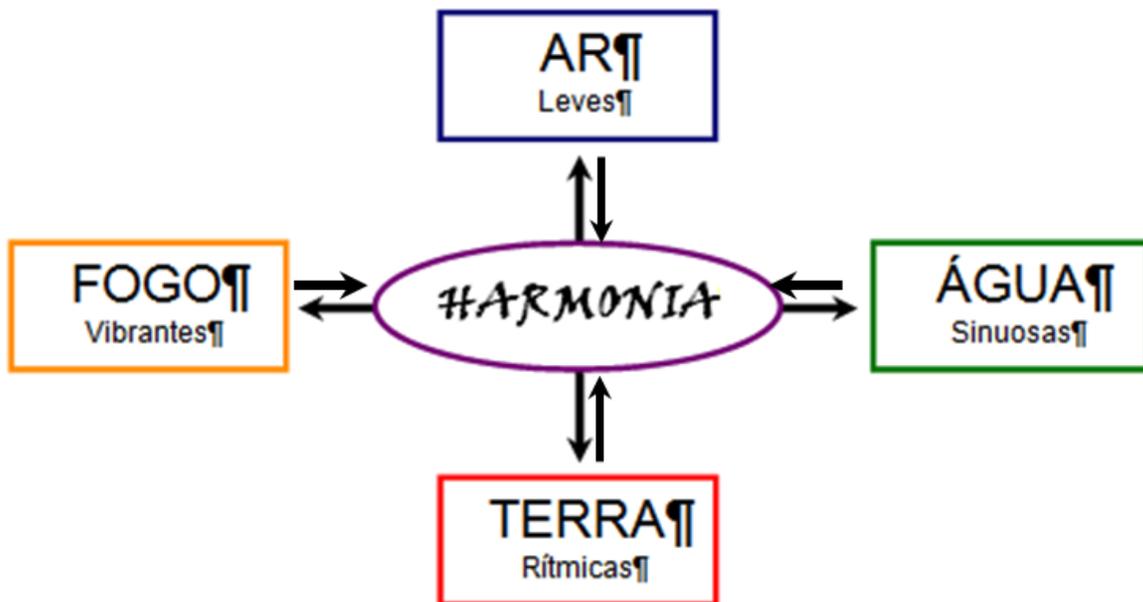
“Um movimento musical integrado nos leva a uma dança integrada. Músicas para a Biodanza devem ter um poder deflagrador imediato, onde o convite é à organicidade, à integridade e à plenitude.”
Sérgio Cruz²

Para esse autor, as músicas:

- LEVES reportam ao AR (esvaecido) – elemento fluido, libera as forças da imaginação, nos faz sair do chão. Enquanto estimulam um livre fluxo de conexões criativas, elas despertam a imaginação criativa. A fluidez e o caráter majestoso dos sons ajudam a evocar múltiplas impressões, estimulando o processo criativo.
- RÍTMICAS reportam à TERRA (base: movimento vertical) - oferece raíz, um chão seguro, é uma música que dá apoio. Ela convida para as fantasias e sentimentos do mundo corporal interior.
- SINUOSAS reportam à ÁGUA (viscosidade) – também um elemento fluido: é a música que dá continente emocional, afetivo, erótico. Ela desperta e aceita que os sentimentos venham à superfície para serem explorados e, dentro do imaginário, para serem expressos. A música da água é essencial para evocar emoções mais ternas.

² Facilitador didata em Biodanza® que vem estudando a música na Biodanza®, trazendo contribuições importante ao sistema Biodanza®.

- VIBRATÓRIAS reportam ao FOGO (ímpeto) – Evocam sentimentos fortes que encorajam a exploração das emoções mais quentes. Essa música proporciona a intensidade que os sentimentos mais inibidos requerem para serem expressos.



CONCLUSÃO

“Biodanza® nos conduz à arte de viver e nos convida para a grande dança cósmica.

(...)

Biodanza® é a arte que nos conduz à saúde como expressão da ordem cósmica.”

Rolando Toro (Ars Magna)

A proposta da Biodanza® é proporcionar através da tríade música-dança-vivência, emoções integradoras que favorecem a autorregulação orgânica. Isto significa que a prática de Biodanza® integra o organismo em todos os níveis: emocional, neurológico, endócrino e imunológico. Favorece a reorganização integrada do ser; por esta razão, seus efeitos são terapêuticos e curativos.

Na Biodanza®, quando estamos numa vivência de relaxamento e entrega profunda estamos conectados com essa “harmonia cósmica”. Entramos em um estado de consciência que nos permite testemunhar a nossa vida a partir de uma perspectiva mais harmônica e ampla. Promover essa conexão harmônica com a origem talvez seja o efeito terapêutico da Biodanza® a que Rolando Toro se refere. E por que não dizer de cura e por que não dizer religioso, no sentido primordial e essencial da palavra que é religar, unir-nos ao sentido originário da vida, e a todos os outros seres que compartilham essa mesma existência.

Entrar em contato e cultivar essa “harmonia cósmica” significa aceitarmos a nossa essência sagrada, nossa identidade, porque reconhecemos que a vida é para ser sentida, vivida.

Os efeitos das músicas numa sessão de Biodanza® dependem de uma semântica universal e são matizados pela cultura, história e momento de cada pessoa. Desencadeiam vivências integradoras onde cada um vai integrando seus potenciais humanos.

O movimento corporal conectado a impulsos interiores carregados de emoção podem tornar-se uma fonte indescritível de prazer e saúde.

Façamos da conexão dos nossos pés sobre essa terra, uma dança de deslocamento leve e saudável! Passos de vida de vida, e não, vida sobrevivida!

Reencontrar a nossa canção de vida permitirá que nós mesmos exploremos a nossa própria essência e que passemos a reverenciá-la e a compartilhá-la com nossos companheiros de existência, usando nossa consciência ampliada para nos ancorar no presente e permitir que a nossa energia vital flua livremente.

Acredito, acredito e tenho fé concreta, como as lágrimas que me correm ao rosto neste momento, que possamos encontrar os ritmos harmoniosos da nossa música celestial, e que os nossos esforços irão de fato nos permitir viver uma vida extraordinária - a nossa vida autêntica – repleta de paz, entusiasmo e de um senso de unidade com o universo.

E sou profundamente agradecida a esse homem Rolando Toro que teve a sabedoria celestial de reunir todas as teorias e conceitos filosóficos em que acredito em realidade concreta através do encontro humano profundo e harmonioso na Biodanza®.

Por que é através do constante mergulho profundo na vivência amorosa e harmoniosa da Biodanza® que eu estou promovendo a minha cura, ao re-sintonizar-me e re-ligar-me à minha canção celestial com o UNO-verso.

Creio que podemos curar feridas profundas existentes em nós ao contemplarmos uns aos outros a partir de uma perspectiva mais ampla. Quando reagimos e agimos com o coração-mente integrados e repletos de amor e serenidade, nossos gestos, nossas palavras, pensamentos, ações e sentimentos - todos juntos formando uma grande orquestra sinfônica harmoniosa – conectam-se com a energia infinita da força universal da vida. Através da Biodanza®, do som, da música, do movimento, da vivência podemos

alcançar um senso de profunda serenidade e calma que nos permite entrar naqueles recantos tranquilos, de profunda calma dentro de nós mesmos, neste lugar nos transformarmos na nossa essência, na nossa identidade. No retorno nossa saúde é restaurada, o milagre acontece por nossas mãos, que conduzidas por mãos semelhantes mutuamente se cruzam e se curam e fazem de si mesmos a própria cura.

É de direito, todos nós sentirmos amor, harmonia, felicidade e abundância infinitos, e podermos desenvolver a capacidade de manifestar essas qualidades em nossas vidas.

doentio é estar fragmentado:
só, do lado de lá,
só, do lado de cá.

saudável é estar integrado:
fazer da nossa vida instantes de entrega
fazer pontes
construir vínculos.

circular
coordenado ritmicamente com a vida
sincronizado com o amor.

danço com os semelhante na pequena roda da vida
convidemos as diversas outras formas de vida
para entrar...
na grande roda do Viver.

Helena C M V Schmidek

BIBLIOGRAFIA

ANOTAÇÕES NA MARATONA: A MÚSICA.

BENSION, Ariel. **O Zohar – O Livro do Esplendor**. Polar Editorial.

CAMPBELL, Don. **O Efeito Mozart**. Rio de Janeiro:Rocco. Tradução Nivaldo Montingelli Jr. 2001

CRUZ, Sergio Paiva. **Especialização: Voz, Música, Percussão**. Apostila.

GODOY, Maria Tereza. **Música: o bálsamo por excelência**. Monografia , EPB, São Paulo, 2005.

GOOGLE. **Google Brasil**. Acesso em: [<http://www.google.com.br/>].(Todas as imagens)

JUNG, C.G. (1967) *Alchemical studies*. Princeton Univ Press: Bollingen. 1983.

LAROUSSE. **Enciclopédia Cultural**. Ed. Nova Cultural, 1998.

LEONARD, George Burr. *The Silent Pulse*. 2006

LIRA, C.P. **A Roda da Medicina: tecnologia espiritual dos povos nativos das Américas**.

PORTAL EDUKBR. Acesso:[<http://www.edukbr.com.br/artemanhas/historiadamusica.asp>], em em 8 de setembro de 2012.

PIROPO, B. Acesso: [<http://www.bpiropo.com.br/fpc20050725.htm>], em 8 de setembro de 2012.

SCHMIDEK, Werner R. **Biodanza: Uma Terapia do Hemisfério Direito**. Monografia, 2005.

SCHMIDEK, Werner R. **MÓDULO II: Os Processos na Biodanza**. Apostila, 2007.

STEWART, R.J. **MÚSICA E PSIQUE: as formas musicais e os estados alterados de consciência**. Editora Círculo do Livro, 1987.

TORO, Rolando. **Biodanza**. Editora. Olavobras/EPB, 2002.

TORO, Rolando. **International Biocentric Foundation - Curso de formação docente em Biodanza® - A Música na Biodanza.** Apostila, 2007.

TORO, Rolando. **International Biocentric Foundation - Curso de formação docente em Biodanza® - ARS Magna.** Apostila, 2007.

TORO, Rolando. **Tomos: teoria da biodanza.** Apostila: Coletânea de textos. Fortaleza: ALAB

WIKIPEDIA. **A enciclopédia Livre.** Acesso em: [<http://pt.wikipedia.org>].



A Grande Onda de Kanagawa, mais conhecida simplesmente como **A Onda** é uma famosa xilogravura do mestre japonês Hokusai.

Essa monografia foi construída ao mesmo tempo em que eu montava esse quebra-cabeça.

Esse “passa-tempo” foi em muitos momentos o que me levou para uma vivência de tranquilidade e serenidade suficiente para me fazer parar, respirar e voltar a continuar.