

IBF - INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
ESCOLA DE BIODANZA DE PORTUGAL

Curso de Formação de Facilitadores de Biodanza
Sistema Rolando Toro



Alexandra Condeço Pinto

MÚSICA, IDENTIDADE E A ALQUIMIA DOS QUATRO ELEMENTOS EM BIODANZA

Monografia apresentada à Escola de Biodanza SRT de Portugal – Lisboa
como requisito parcial para obtenção do grau de Facilitador(a) Titulado(a) de Biodanza

Orientador: Irene Franco

Facilitadora Didata (IBF reg POR nº 1018)

Directora da Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro de Portugal - Algarve

Lisboa
2018

Alexandra Condeço Pinto

MÚSICA, IDENTIDADE E A ALQUIMIA DOS QUATRO ELEMENTOS EM BIODANZA

Monografia apresentada à Escola de Biodanza SRT de Portugal – Lisboa
como requisito parcial para obtenção do grau de Facilitador(a) Titulado(a) de Biodanza

Aprovada em _____ de _____ de _____

MESA DE AVALIAÇÃO

Antonio Sarpe
(Facilitador Didata Reg SP nº 8515, Diretor da Escola de Biodanza Sistema RolandoToro de Portugal - Lisboa)

Cristiano Couto Martins
(Facilitador Didata Reg Por nº 1019)

Fernanda Pinto
(Facilitadora Didata Reg POR nº1430)

ÍNDICE

Agradecimentos	4
Abstract	6
Resumo	7
Introdução	8
 CAPÍTULO I - A MÚSICA	
I.1 - História da Música	10
I.1.1 - Raízes Mitológicas	10
I.1.2 - Origem e Evolução da Música na História da Humanidade	14
I.1.2.1 - Pré-História	14
I.1.2.2 - Da Antiguidade à Actualidade.....	18
I.2 – Teoria Musical	19
I.2.1 - O Que é a Música?.....	19
I.2.2 - Elementos Fundamentais da Composição Musical.....	21
I.2.3 - Música e a Ressonância Cósmica	24
I.2.3.1 - Frequências Simbólicas.....	26
I.2.3.2 - Monocórdio de Pitágoras e a Música das Esferas	29
I.3 - A Música no Contexto da Biodanza.....	31
I.3.1 - O Poder Deflagrador da Música como um dos Sete Poderes em Biodanza	31
I.3.2 - A Música no Eixo Horizontal do Modelo Teórico	34
I.3.3 - Semântica Musical	38
I.3.4 - A Tríade Música, Movimento e Vivência	43
I.4 – Efeitos da Música nos Seres humanos	51
I.4.1 - Sistema Integrador - Adaptativo - Límbico - Hipotalâmico (SIALH)	53
I.4.2 - A Música e as Emoções	59
I.4.2 - A Música e seus Efeitos Fisiológicos em Biodanza	62

CAPITULO II - OS QUATRO ELEMENTOS E SUA ABORDAGEM EM BIODANZA

II.1 - Os Arquétipos dos Quatro Elementos	66
II.1.1 – Terra	71
II.1.2 –Fogo	72
II.1.3 - Ar	74
II.1.4 – Água	75
II.2 - Música, Identidade e a Alquimia dos 4 Elementos	76
II.2.1 - Alquimia dos 4 elementos	76
II.2.2 - Música e Identidade	82
II.2.3 - Música, Movimento e Vivência na integração dos 4 elementos	85
Considerações Finais	89
Referencias Bibliográficas	90
Anexo I – Depoimentos	93

AGRADECIMENTOS

“O coração tem razões que a própria razão desconhece”

Blaise Pascal

A vida tem por vezes reservado para nós surpresa que jamais imagináramos. Trilha-nos caminhos por onde não pensamos seguir e leva-nos a destinos onde nunca tínhamos planeado chegar. Tem sido assim o meu percurso na Biodanza. Um dia, sem avisar, uma paixão arrebatou-me de surpresa numa dessas esquinas da existência, mudou-me a vida e trouxe-me até aqui.

E porque os caminhos do imprevisto se fazem de presenças, de afectos, de amor, de cruzamentos com outros caminhos que nos desafiam a ir mais longe e por outra rotas, quero deixar o meu profundo agradecimento a todos os que contribuíram para aqui ter chegado.

Por ter tido a felicidade de durante estes 9 anos me ter cruzado com tantas e tantas pessoas maravilhosas correrei o risco de não conseguir referenciar todas, mas cada uma tem um cunho especial em algum lugar de mim.

A Ti Luís Cunha pela tua presença especial e única na minha vida. Por me teres apresentado Biodanza, por me teres incentivado sempre a dar os passos que me permitiam ir mais além, por acreditares de tal forma no meu trabalho que me dás a honra de ser tua facilitadora.

A Ti Irene Franco pela inspiração. Pela qualidade incrível do teu trabalho, pela tua disciplina e rigor para subires a fasquia sempre mais um pouco. Por assumires as verdades em que acreditas e por me desafiares sempre a ir para além dos meus limites.

A Si António Sarpe por ser essa fonte inesgotável de conhecimento da qual vou tendo oportunidade de beber e por fazer do movimento de Biodanza em Portugal um motivo de orgulho para todos os facilitadores, aquém e além-fronteiras.

A todos Vocês queridos companheiros de vida e de danças que ao longo destes nove anos foram extensão do meu sorriso, som da minha gargalhada, braços do meu abraço, corpo da minha dança, luz do meu olhar. Em especial a Ti Fernanda Pinto, a Ti Nuno Sousa, a Ti Rosário Carvalho, a Ti Margarida Ferreira, a Ti Catarina Cabral, a Ti Tânia

Martins, a Ti José Neves, por estarem lá sempre, nas minhas presenças e nas minhas ausências, por sempre me terem aceite inteira e em amor.

A Ti Cristiano Martins, pela tua generosidade, pela mestria, por seres esse ser ilimitado que te permites ser. Por sempre teres acreditado e confiado em mim, na minha sensibilidade e no meu trabalho, por tantas vezes me teres dado asas por voar mais longe.

A Ti Sofia Bouçadas por toda o percurso que fizemos juntas, pela resistência, persistência e tenacidade em todos os momentos que fomos confrontadas com as adversidades do que é construir um grupo.

À minha família por sempre me ter transmitido a linguagem dos afectos, do contacto, da comunicação, da alegria, do entusiasmo, da fraternidade, da amizade, do respeito, do reconhecimento e da gratidão. Por me terem dado o melhor ambiente do mundo para crescer, me desenvolver e me tornar na pessoa que sou hoje e da qual me orgulho. Por sempre terem dado espaço à minha determinação para escolher os meus caminhos mesmo quando não concordavam com eles, por serem esse resistente suporte em todos os momentos da minha vida. Onde quer que vá sei que se olhar para trás vocês estão lá.

A vocês, meus queridos e adorados alunos, de quem tanto me orgulho. Porque cada olhar, cada sorriso, cada passo, cada conquista vossos são também conquistas minhas. Emociona-me a confiança que depositam em mim a cada aula, a cada dança, a cada entrega, a cada vez que se permitem ir mais fundo dentro do que são, a cada regresso, a cada partilha, a cada dificuldade superada, a cada verdade assumida. É com vocês e por vocês que me apaixono cada dia mais um pouco por aquilo que faço. Foi com vocês que sonhei desde o dia que me tornei facilitadora e foram vocês com que o universo me presenteou. Profunda gratidão.

A todos os que tive o prazer de um dia ter na roda mas que por vicissitudes da vida tomaram outros rumos sou também grata, haverá sempre um lugar que é vosso no meu coração.

Há vida, por me dar asas para voar, espaço no céu para as abrir e flores perfumadas para poisar. Por me dar escolhas, saúde, paixão e determinação para perseguir os meus sonhos, acreditar neles e torná-los realidade.

ABSTRACT

Starting from Friedrich Nietzsche's iconic phrase "*Without music, life would be a mistake.*" I propose, with this monography, a phenomenological approach to music in the context of Biodanza, as perceived and understood by the human brain to reach the power of music as a vivencial catalyst, regulatory agent and identity integrator. With a more specific character I tried to systematize the relationship between music and the harmonization of the symbolic archetypes of the four elements in the Biodanza Rolando Toro system.

RESUMO

“Sem a música, a vida seria um erro.”

(Friedrich Nietzsche)

Partindo da icónica frase de Friedrich Nietzsche *“Sem a música, a vida seria um erro.”* proponho, com a presente monografia, uma abordagem fenomenológica da música no contexto da Biodanza. A partir da forma como é percebida e compreendida pelo cérebro humano, chegar ao poder da música como catalisador de vivências, agente regulador e integrador de identidade. Com um carácter mais específico procurei sistematizar a relação entre a música e a harmonização dos arquétipos simbólicos dos quatro elementos no sistema de Biodanza Rolando Toro.

Considerarei, para tal, dividir o tema em três capítulos. No primeiro procurarei fazer uma retrospectiva da história da música enquadrando-a no contexto antropológico da própria humanidade, usando como método uma perspectiva holística da teoria musical de onde emergem as imensas ressonâncias entre as frequências musicais e universais. Partindo dessas ressonâncias procurei encontrar os padrões que a música repete há milhares de anos ao ser recepcionada e entendida pelo corpo e cérebro humano, gerando com ela uma série de respostas fisiológicas plenas de significado e, por isso, tão estimuladas no contexto específico da Biodanza e da sua metodologia.

O segundo capítulo centrar-se-á na pedagogia dos arquétipos simbólicos associados aos quatro elementos. Neste capítulo procurarei identificar a pertinência da abordagem dos elementos em Biodanza, relacionando-os com semântica musical, o movimento e a integração vivencial específica de cada um deles, assim como a sua alquimia.

Em anexo, serão apresentados depoimentos de vários alunos de grupo regular que, através do seu testemunho, nos dão a sua perspectiva da sua experiência musical, procurando com isso dar corpo vivencial (no sentido real e metafórico) a toda a teoria que ao longo desta monografia foi sendo apresentada.

INTRODUÇÃO

Com o presente trabalho pretende-se demonstrar, de uma perspectiva empírica, vivencial e fenomenológica, que a Música não é um acto meramente auditivo, que ela é parte integrante da nossa universalidade e ressoa no humano de forma transversal no seu todo. “Os seus efeitos não envolvem só o “psiquismo” e as emoções (inconsciente vital, colectivo e pessoal), influenciam também a condição das respostas hipotalâmicas, o equilíbrio neurovegetativo e a homeostase”¹.

Tal como veremos ao longo da exposição desta monografia, a música e o cérebro evoluíram em conjunto, pelo que a música pode ensinar-nos acerca do cérebro, o cérebro pode ensinar-nos acerca da música e ambos podem ensinar-nos muito sobre nós próprios e sobre a nossa natureza e a nossa universalidade.

A música tem em si tal riqueza que não se experimenta da mesma forma duas vezes. O facto dos instrumentos musicais serem dos artefactos mais antigos descobertos, revela-nos que o “filme” da história da humanidade é indissociável de uma “banda sonora” ininterrupta.

Fortes indícios levam-nos a acreditar que música precedeu a linguagem, já que o cérebro a percebe através dos seus mecanismos mais primitivos usando-a como elemento de reconhecimento e resposta ao mundo. Desde Pitágoras que se conhece a forte ressonância entre a música e os seres humanos como duas partes do mesmo todo.

Fazer a ponte entre a música a identidade e a alquimia dos quatro elementos permitiu fragmentar mais as partes para, por diversos caminhos, chegar ao mesmo todo. A vida é cheia de totalidades simbióticas. Decompor o indivíduo nas suas formas mais elementares: terra, fogo, água e ar aproxima-o da sua condição universal e cósmica, reforça a dimensão dos seus potenciais genéticos e permite de uma forma muito pragmática seguir todo modelo teórico da Biodanza proposto por Rolando Toro até à diferenciação da identidade particular, única e dinâmica de cada indivíduo como peça fundamental deste imenso puzzle. O âmago da magnífica frase de Deepak Chopra, “*o universo é o meu corpo expandido e o meu corpo o universo concentrado*”, resume de forma poética a dimensão desta monografia, ao integrar o ser único com os seus atributos na sua dimensão maior, a totalidade.

¹ Rolando Toro - apostilha “A Música em Biodanza”

Todos somos uno

*La fuerza que nos conduce
es la misma que enciende el sol
que anima los mares
y hace florecer los cerezos.*

*La fuerza que nos mueve
es la misma que agita las semillas
con su mensaje inmemorial de vida.*

*La danza genera el destino
bajo las mismas leyes que vinculan
la flor a la brisa.*

*Bajo el girasol de armonía
todos somos uno.*

Rolando Toro Araneda

CAPITULO I – A MÚSICA

*A música dá alma ao universo
Asas à mente
Voo à imaginação
E vida a tudo*

(Platão)

I.1 - HISTÓRIA DA MÚSICA

Iniciamos a abordagem desta temática através de uma viagem às origens da música e da sua constante evolução até à actualidade. Um resumo cronológico, mais ou menos detalhado, que pretende enquadrar a música no seu contexto histórico.

Apesar de ser bastante difícil localizar o ponto exacto em que a música surgiu, por ele estar tão remotamente perdido na obscuridade dos tempos, é certo que, independentemente do onde, do quando e do porquê, a história da música é indissociável da própria história da humanidade. Não se conhecem registos de tribos, culturas ou civilizações, desde a pré-história ao presente, cujo a música não seja parte integrante dos seus pilares de desenvolvimento.

Tal como Rolando Toro referencia na apostilha da “Música na Biodanza”, através das lendas antigas e dos mitos arcaicos é possível verificar que os seres humanos perceberam desde muito cedo que o Universo era regido por uma certa musicalidade, “uma sinfonia tocada por uma imensidão de partículas em movimento, formando rodas atómicas, vórtices, galáxias e sóis, originando um pulsar infinito de pautas rítmicas e acontecimentos cíclicos, pulsantes e cadenciados”. Forças maiores promovem a união e harmonia dessa imensidão dinâmica e rítmica e, no seio dessa sinfonia cósmica, encontramos o ser humano a desempenhar o seu papel de participante e espectador em simultâneo.

Da ciclicidade dos dias e das noites, às lunações; das marés, às quatro estações; da melodia do vento ao voo das aves; do som do coração, ao ritmo da respiração, tudo se expressa através do ritmo e da harmonia, tudo é música.

I.1.1 – Raízes Mitológicas

Cientes da importância da música no contexto existencial da humanidade, procuremos agora as suas raízes mitológicas. Carregada de simbologia, a música, tal como

a maior parte de tudo o que existe e ao qual seja necessário atribuir um sentido, encontra na mitologia uma narração que esclarece a sua condição na dimensão da historia humana.

Os mitos² remetem-nos para épocas primordiais tão longínquas que antecedem os primeiros homens (algumas até os próprios deuses). Através de narrativas extremamente ricas em simbologia sagrada e profana acompanhamos as aventuras e desventuras de deuses, seres sobrenaturais e heróis capazes das mais extraordinárias proezas. Conhecemos o seu comportamento e identificamo-nos com as suas atitudes. Da consequência das suas acções (explicitas e implícitas), surgem as justificações para todas as coisas.

Tal como nos afirma Hélène-Lévy Benseft no seu livro “Pour une Pédagogie des Archétypes”, “a mitologia procura conferir uma certa realidade ao inexplicável, ao misterioso, ao fascinante, ao maravilhoso, por histórias que, apesar de não terem uma correspondente racional, fazem sentido. Mas é especialmente no sentido e não na razão que o humano sente a necessidade de encontrar fundamento para aquilo que não controla mas o faz vibrar”.

Os mitos são verdadeiros sem que sua veracidade tenha que ser provada, pois qualquer tentativa de explicá-los revelaria de imediato a sua dimensão mítica, funcionam como um modelo arquetípico para toda a criação, seja qual for o plano em que ela se concretize (biológico, psicológico ou espiritual) (Eliade, Mircea, 1989). No mito podemos encontrar a raiz primordial para o universo, para mundo, para os Deuses, para os Homens, para os animais, para as doenças, para os objectos, para a caça, para a pesca, para a agricultura, para a morte, para os mares, para a medicina, para o amor, para o ódio, para a mentira, para os céus, e também para a música, onde se centra um dos importantes foco de interesse do presente estudo.

É na Grécia antiga, em Zeus, que encontramos a primeira referência mitológica associada à música. Reza o mito que depois de ganhar a guerra contra os seis filhos de Úrano³ e temendo que os seus feitos e vitórias caíssem no esquecimento da memória do tempo, que Zeus se vestiu de pastor e foi ao encontro de Mnemósine⁴, pedindo-lhe que preservasse as suas glórias na memória da eternidade. E foi assim, que longe dos olhares de todos os imortais, partilhou com ela o leito sagrado durante nove noites consecutivas. Um

² do grego *míthos* que significa narrativa contada

³ Os Titãs Oceano, Ceos, Crio, Hiperião, Jápeto e Crono

⁴ deusa da memória

ano depois Mnemósine dá à luz nove belas musas de espírito sensível e coração puro: Clio, Euterpe, Talia, Melpômene, Terpsícore, Érato, Polímnia, Urânia e Calíope⁵.

Dotadas de vozes harmoniosas e cristalinas as nove musas formavam, juntamente com Apolo⁶ que as acompanhava com a sua lira, um ditoso coro celestial cujos cânticos alegres deleitavam o panteão ao evocar as glórias de Zeus. Para além do dom da música, tinham outras vicissitudes, dançavam, acompanhando a música com movimentos leves e singelos, inspiravam poetas mortais conferindo-lhes o dom do canto e a elegância na recitação das cadências divinas. Dos seus murmúrios nasciam sonoridades capazes de serenar as inquietações e proporcionar o esquecimento do sofrimento a todos os que as escutassem. Muitos foram os dons que lhes foram sendo atribuídos. Sabedoria, eloquência, persuasão, história, matemática, astronomia, astrologia, dança, entre outras. Através dos seus múltiplos talentos foram-se tornando patronas das várias artes, ganhando assim a designação de “mousiké”, que em grego significa a arte das nove musas, sendo esta a origem da palavra “música” tal como hoje a conhecemos hoje em dia.

De entre as nove musas, destacam-se: Euterpe⁷, Polímnia⁸ e Calíope “a *da bela voz*”, musa da poesia épica, da ciência e da eloquência, a mais velha e sábia das nove irmãs, a única a dar continuidade à linhagem das artes e da música através do seu filho, Orfeu, a quem ensinou música e versos para cantar, fazendo dele o poeta mais talentoso de todos os tempos.

Quando Orfeu tocava a lira que lhe fora oferecida por Apolo⁹, a natureza parava só para o escutar. A beleza da sua música penetrava na sensibilidade de todos os seres, atenuava as dores, curava os males, harmonizava o carácter dos animais ferozes e fazia florescer e frutificar as flores e as árvores em qualquer época do ano.

Para além dos gregos, onde a música e a sua estreita relação com as emoções é fortemente enfatizada no mito de Orfeu, existem muitas outras culturas e civilizações com representações de grande simbologia associadas à música.

⁵ ou Caliópéia, líder das musas

⁶ Deus da música, da poesia, da eloquência, da Medicina, dos augúrios e das artes

⁷ Deusa da música

⁸ Deusa da música cerimonial

⁹ considerado por alguns narradores como amante de Calíope e progenitor de Orfeu

Na mitologia egípcia a música esta associada à deusa Hathor¹⁰, que ensinava dança aos seus fiéis, chamando-os para banquetes divinos onde incentivava o sentido da festa. Na época ptolemaica, os mistérios de Hathor eram celebrados nos mammisis por uma comunidade de sete mulheres (número sagrado ligado à espiritualidade feminina), intituladas "*perfeitas, belas e puras*". As donzelas, tocavam música, cantavam e dançavam em cerimónias em honra à deusa, num rito originário da Criação do mundo.

Na mitologia celta surge Dagda, senhor dos elementos (água, fogo, ar, terra e electricidade), da sabedoria e da adivinhação. Mestre da música, da arte, da poesia e da eloquência, Dagda, tinha tal habilidade no manejo da harpa e a sua arte era tão bela que a utilizava para convocar as estações do ano. Apesar de excelente guerreiro, Dagda, era um Deus simples e agradável que tinha como tarefa guiar a transição entre as diferentes etapas da vida, até ao derradeiro - pós vida -. As melodias que saíam da sua harpa tão suaves e sua mestria era tal que muitos mortais faziam a sua transição para o outro mundo com tal doçura que se julgavam num sonho, sem sentir dor alguma, sem sequer darem conta disso.



Figura 1 – Representação simbólica de Shiva

Para os Hindus a música vem com Brahma¹¹ (Brama ou Bramá), considerado como representante da força criadora activa no universo, Brama, é também o deus da música e das canções. Shiva representa a dança, o movimento de destruição e transformação. Para os hindus a visão de universo é cíclica, sendo simultaneamente criadora e destruidora. Depois do universo ser criado por Brahma e preservado por

Vishnu, chega o momento de ser destruído por Shiva, que na mão direita

sustenta um tamborim para marcar o ritmo de criação do universo enquanto que com a mão esquerda destrói o velho mundo para que seja novamente renovado e recriado por Brahma, Iniciando-se assim um novo ciclo.

¹⁰ personifica os princípios do amor, beleza, música, maternidade e alegria

¹¹ deus da Trimúrti Hindu juntamente com Vishnu e Shiva

Para os Judeus, é Jubal, personagem bíblico do Antigo Testamento, mencionado no livro de Gênesis como fazendo parte da descendência de Caim, que personifica a música. Irmão de Jabal e meio-irmão de Tubalcaim e Naamá, Jubal foi, segundo a Bíblia, o ancestral dos homens que tocavam harpa e flauta no mundo que antecedeu o Dilúvio.

Muitos e variadíssimos exemplos poderiam ainda ser aqui mencionados, no entanto, através do anteriormente descrito, é possível ter já uma ideia da grande importância da música no inconsciente colectivo e nos seus arquétipos representativos. Para o historiador Herbert Read, tal como nos referencia Anthony Storr no seu livro “Music and Mind”, a repetição dos mitos reforça a coerência e a unicidade dos grupos dando a cada indivíduo o senso de pertença a um propósito colectivo. O mito tranquiliza-nos mostra-nos que não fomos os primeiros a passar pelas situações, que e tudo o que vivemos de essencial na nossa aventura humana já foi também vivido nas origens. No mito, medo, coragem, aventura, sedução, invenção, tragédia, exploração, protecção, rivalidade, amor, fascinação, questionamento, tudo já foi vivenciado antes, mesmo que para cada um de nós seja apenas reflexo da sua existência única e absoluta.

Neste contexto, O mito conecta-nos com a sensibilidade e emocionalidade da música. A música como manifestação do divino, como conexão com a fonte criadora, como elemento ritualista, celebrante, transformador e apaziguador. Música como força conexão com o outro, como fonte de empatia, como linguagem das emoções. Música como fonte de emoção, como expressão de sentimentos, como extensão dos humores endógenos. Música como expressão dos ritmos, da força dos elementos ou como leveza de harmonia dos ciclos.

I.1.2 – Origem e Evolução da Música na História da Humanidade

“Music is a memory bank for finding one’s way about world”¹²

(Bruce Chatwin)

I.1.2.1 – Pré-História

Seguindo o rasto da música na história da humanidade, passando da narrativa mitológica à realidade dos factos.

¹² A música é um conjunto de memórias onde se encontra o caminho do mundo

Encontramos as mais antigas provas da presença da música no quotidiano do homem primitivo, em gravuras rupestres encontradas em cavernas anteriores ao Paleolítico. Nas suas paredes surgem retratadas figuras que parecem cantar, dançar e tocar instrumentos. Juntamente às gravuras foram também encontrados vestígios arqueológicos de fragmentos do que parecem ser instrumentos musicais feitos de osso de abutre. A junção dos achados reforça assim a possibilidade de aquele ser um hipotético cenário onde, nos primórdios dos tempos, os homens se reuniram para tocar e dançar alguma espécie de música. Ficando claro que, já desde essa época, existiria uma estreita relação entre a música e a dança.

Pela a distância dos factos e consequente falta de registos pouco se sabe sobre o tipo de música que esses povos tocariam e qual a verdadeira motivação para fazerem da música parte integrante do seu quotidiano. Tocar e dançar seria algo que fariam por pura diversão? Ou haveria na música algum princípio maior? Uma utilidade funcional enquanto forma de expressão individual, social e comunitária.

Para alguns historiadores defendem que todas as actividades desenvolvidas pelo homem primitivo estariam intimamente ligadas com a necessidade de compreender e de se adaptar à realidade envolvente, de forma a garantir a sua sobrevivência.

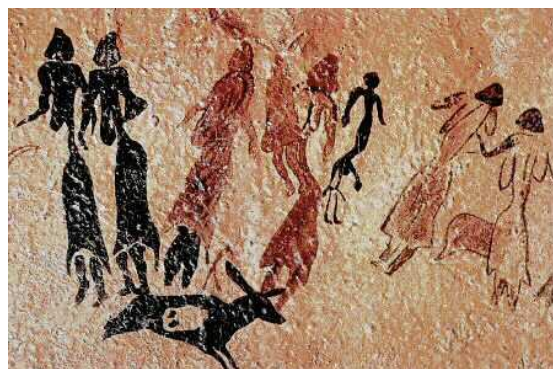


Figura 2 - Dança das mulheres em torno de um homem nu.
Pintura Rupestre encontrada em Cogul (Espanha)

A música, enquadrada neste contexto, teria também ela surgido como resposta a necessidades adaptativas e de sobrevivência. Contrariamente às pinturas, que a partir da observação e percepção da realidade originavam uma representação simbólica do mundo externo, a música teria surgido da reprodução exacta do código de sonoridades existente na própria natureza. *“Há excepção do canto dos pássaros e chamamentos de outros animais, os sons da natureza são barulhos irregulares com notas súbitas que formam “música”*” (Storr, 1997).

Desde o bater das ondas no mar, ao murmúrio da brisa serena, do correr apressado de um riacho, ao ritmo cadenciado das gotas da chuva ao cair sobre as folhas, do rugir de um trovão, à doce melodia do canto das aves, do pulsar do coração, ao esvoaçar dos insectos, toda a natureza encerra em si uma canção puramente natural. Consciente dessa harmonia universal naturalmente presente nas pautas musicais da natureza, o homem

primitivo, terá assim tentado aproximar-se dela incorporando-a e com ela comunicando. Ao reproduzir a musicalidade que percepcionava, tornava-se parte integrante da mesma sinfonia cósmica. Esse sentido de uníssono com os ritmos que o envolviam dariam à vida um profundo sentido de unidade e ressonância com a totalidade.

No Livro de Anthony Storr “Music and Mind”, Blaking defende que a música e a dança terão sido muito anteriores à palavra. Para ele é evidente que as espécies primitivas teriam tido a capacidade de dançar e cantar milhares de anos antes do homo sapiens emergir com o uso da palavra. No mesmo livro Giambattista Visco¹³ sugere inclusive que o homem dançou antes de caminhar, que incorporava os seus instintos, emoções, sentimentos, atitudes e pensamentos através de símbolos e vivências corporais muito antes da simbologia conceptual dada à palavra. Quando o homem olhou para o mundo em seu redor e o tentou compreender e descrever, encontrou primeiro termos subjectivos a partir da sua percepção emocional e não através de uma convenção meramente conceptual.

A música e a dança surgem assim como forma de identificação, expressão e união com o meio envolvente, mas também de comunicação e harmonia com os seus pares. Estudos efectuados com macacos *Theropithecus gelada*¹⁴ e descritos por Bruce Richman¹⁵ no livro de Storr, comprovaram que esta espécie de sub-primatas tem a capacidade de reproduzir uma larga variedade de sons com diferentes tonalidades musicais e que os utilizam para acompanhar todas as suas interacções sociais. Cada indivíduo tem um registo particular que dá indicações precisas ao grupo sobre o seu estado emocional no desenvolvimento das suas interacções sociais. Quando correm tensões entre indivíduos elas são solucionadas através da sincronização e coordenação da expressão vocal e sonora emitidas entre eles. Estes primatas utilizam assim a musicalidade, o som e o ritmo para comunicar entre si e harmonizar os seus problemas emocionais.

Todas as sociedades necessitam de uma ordem para sobreviverem. Como nas sociedades primitivas os recursos seriam muito escassos, a ordem dependeria de acções que permitissem às comunidades interagir entre si. Embora sem qualquer tipo de registos que o comprovem pensa-se que as primeiras manifestações sonoras da pré-história seria uma co-relação entre sons, movimentos corporais, gestos e sons vocais, combinados de forma aleatória e característica. Um meio através do qual cada indivíduo poderia expressar

¹³ filósofo italiano

¹⁴ macaco-de-coração-em-sangue ou babuíno-**gelada**, espécie de primata oriunda das altas da Etiópia

¹⁵ In Rhythman and Melody in Gelada Vocal Exchanges

a riqueza da sua existência, comunicar as suas emoções e regular os seus estados de espírito tal como os *Theropithecus* gelada.

Mesmo sendo impossível determinar com exactidão que tipo de música seria tocada tudo leva a querer que a base principal seriam os ritmos pois, como veremos mais adiante, estes são a base de toda a composição musical. Ao som de determinada cadência, cantariam e dançariam as suas histórias, experiências, conhecimentos, crenças e costumes, perpetuando, no espaço e no tempo, os seus valores e tradições.

No **Quadro 2** apresenta-se um resumo cronológico das características da musicalidade e dos tipos de instrumentos que seriam predominantes, associadas aos diferentes períodos da pré-história.

Quadro 2 – A música na pré-história proposto por Roland de Candé¹⁶ in História Universal da Música

Antropoides do Terciário	Batidas com bastões, percussão corporal e objectos entrechocados.
Paleolítico Inferior	Gritos e imitação de sons da natureza.
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 <i>Homo Sapiens</i> (70.000 a 50.000 anos)
Há cerca de 40.000 anos	Criação dos primeiros instrumentos musicais para imitar os sons da natureza. Desenvolvimento da linguagem falada e do canto.
Entre 40.000 e 9.000 a.C	Criação de instrumentos mais controláveis, feitos de pedra, madeira e ossos: xilofones, litofones, tambores de tronco e flautas.
Neolítico (a partir de cerca de 9.000 a.C)	Criação de membranofones e cordofones, após o desenvolvimento de ferramentas. Primeiros instrumentos com afinação
Cerca de 5.000 a.C	Desenvolvimento da metalurgia. Criação de instrumentos de cobre e bronze que permitem uma 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 se possa desligar da actividade de produzir alimentos. Isso permite o surgimento das primeiras civilizações musicais com sistemas próprios (escalas e harmonia).

¹⁶ musicólogo francês (1923-2013)

I.1.2.2 – Da Antiguidade à Actualidade

“A música oferece à alma uma verdadeira cultura íntima e deve fazer parte da educação do povo”
(François Guizot)

Com o avançar dos tempos cada uma das componentes da “música” primitiva foi derivando em diferentes ramos: dança, música e linguagem. Assumindo cada uma delas diferentes funções. O discurso linguístico passou a ser utilizado para veicular os pensamentos racionais sob a forma de informação e exposição de ideias, enquanto a música se foi transformando numa linguagem simbólica do inconsciente com funções fortemente ritualistas. Nas sociedades antigas o indivíduo era indissociável da sua família e a família indissociável da sociedade e os rituais parte integrante dessa sociedade. Na antiguidade a música estava presente no trabalho, na dança, na adoração, na veneração, nos protestos, na política, nas guerras, nas cerimónias, em suma, em todas as actividades de índole colectiva.

O uso da música em cultos e cerimónias religiosas tornou-se também uma forma de comunicar com o sobrenatural e entidades divinas. A música ritualiza formas de comportamento, as palavras são usadas simbólica e metaforicamente e, quando reunidas à música, tornam-se plenas de significado, permitindo elevar o espírito dos participantes, promovendo um maior grau da sua integração com totalidade. O sentido primordial da música essencialmente o de comunicar com os deuses e com o povo.



Figura 3 - Mulheres a tocar flauta, alaúde e harpa.
(Tebas, Egito. 1422 a 1411 a.C.)

Desde o seu surgimento até aos dias de hoje não há momento da história onde a música não tenha estado presente como pilar cultural, social, religioso ou artístico podendo considerar-se que nela se encontra a verdadeira banda sonora da história da evolução da própria humanidade. Independente das épocas a música tem a capacidade de estabilizar culturas. Transcendendo a barreira linguística, a música constitui um meio de comunicação entre indivíduos que não poderiam comunicar de outra forma. Tocar, cantar e dançar detém

a força de juntar grupos heterogêneos e torna-los homogêneos num propósito comum. A música tem o poder de tocar as emoções, de inflamar a compaixão, a piedade, para além de incrementar o sentimento grupal promovendo a relação do indivíduo com a totalidade.

A informação contida na música é tão relevante e representativa da realidade em que se insere que na antiguidade alguns monarcas organizavam festivais onde juntavam representantes musicais de várias partes do seu império para escutar as suas composições identificar em que situação se encontrava de cada um dos seus territórios. A música traduzia de uma forma tão fiel a realidade quotidiana de cada lugar e população que os monarcas a utilizavam como ferramenta de escrutínio para a tomada de decisões governativas.

Desprende-se então o porquê da história da humanidade emergir da própria história da música. Toda a criação é afinal uma lição musical. Há na música uma significância intemporal, quase mística, que suportou o seu surgimento, evolução e sobrevivência. Do tanto do que outrora foi muito se perdeu na linha do tempo, na música não. Há nela uma intemporalidade que a torna raiz da nossa própria existência.

I.2 – Teoria Musical

“O vaso dá uma forma ao vazio e a música dá forma ao silêncio”

(Georges Braque)

I.2.1 - O Que é a Música?

Depois de termos viajado no tempo e no espaço pela história da música é importante centrarmo-nos agora no seu conceito. Apesar de ser facilmente percebida intuitivamente é difícil encontrar uma definição para a música que abarque toda a sua extensão e diversidade.

Uma das definições mais vulgarmente utilizadas é considerar a música como *“a arte de organizar, de forma sensível, lógica e coerente uma combinação de sons e silêncios, em sequências simultâneas ou sucessivas no tempo, combinando melodia, harmonia e ritmo”*. (Levitin, 2010)

Por som entendemos a impressão sonora captada pelo ouvido quando as ondas, criadas pela variação de pressão do movimento vibratório de corpos sonoros, se propagam

pelo ar e chocam com o tímpano. O número de oscilações, da pressão do ar por unidade de tempo, define a frequência¹⁷.

O ouvido humano tem unicamente capacidade para captar frequências entre 20 Hz e 20.000¹⁸ Hz aproximadamente, fora deste intervalo temos o “silêncio” do infra-som (< 20 Hz) e do ultra-som (>20 000 Hz). O silêncio é então uma gama de sons não percebidos pelo o ouvido humano já que a ausência de total de som é um conceito que não existe na realidade. O silêncio engloba em si todos sons que são emitidos numa frequência fora do intervalo [20, 20.000] Hz.

Mas como se depreende, definir a música apenas como uma sequência de sons e silêncios será sempre uma definição demasiado simplista e redutora para um conceito tão amplo e vasto. Não encontrando uma definição suficientemente abrangente capaz de traduzir de uma forma concreta tudo aquilo que música realmente representa, optou-se por apresentar algumas abordagens que, por complementaridade, enriquecem o conceito anteriormente apresentado.

Anthony Storr mostra-nos que de acordo com a abordagem naturista a música existe mesmo antes de ser ouvida, ela tem uma existência autónoma na natureza e pela natureza. Neste conceito a música não constitui uma arte, é o acto de a criar e expressar que a converte em arte. A música funciona assim como um fenómeno natural, intuitivo, e universal que os seres humanos podem executar, ouvir e sentir virtualmente no seu corpo e na sua mente sem a ter apreendido ou compreendido. Por contraponto existe uma abordagem mais funcional, artística e espiritual, onde a arte dos sons se concentra na sua utilização e percepção. Deste ponto de vista a música só funciona se for percebida, não havendo música se não houver uma obra musical que estabeleça um diálogo entre o compositor (emissor) e o ouvinte (receptor). Paschoal Bona descreve a música como “a arte de manifestar os diversos afectos da alma mediante o som”. Esta expressão encerra em si o facto de a música ser uma manifestação estética mas com a intenção de veicular uma mensagem emocional.

Segundo esta abordagem, a música só existe como manifestação humana de partilha de emoções e sentimentos. Sob essa óptica, a música deixa de ser um fenómeno natural passa ser reflexo do desejo humano. Em cada uma das pontas dessa cadeia, está o

¹⁷ expressa em hertz (Hz)

¹⁸ variando de pessoa para pessoa ou de um momento para outro, dependendo de diversos fatores como idade, distúrbios, sensibilidade e ou cansaço auditivo

homem, pois a música é concebida/executada/recebida/percebida por um ser humano. A música ganha assim uma vertente de comunicação entre os homens. Storr conclui assim que como não pode haver comunicação sem troca de signos a música é um fenómeno semiótico¹⁹.

“A música é uma experiência subjectiva e não totalizante” (Sacks, 2008). Ela não tem o mesmo sentido para todos os que a ouvem. Cada indivíduo utiliza a sua própria emotividade, a sua imaginação, as suas memórias e as suas raízes culturais para a perceber e dar sentido. Apesar de certas músicas produzirem efeitos fisiológicos, biológicos e psicológicos muito semelhantes em grande parte da população, como veremos no ponto 1.3, os detalhes, as subtilidades as emoções, as sensações incluídas em cada trecho musical serão sempre interpretadas e condicionadas pelo know-how existencial de cada indivíduo.

1.2.2 – Elementos Fundamentais

“Na música, o próprio silêncio tem ritmo”

(Cláudio de Souza)

Apesar de ter uma linguagem simbólica e universal as práticas musicais não podem ser dissociadas do seu contexto cultural. Cada cultura possui os seus diferentes tipos de música, podendo ser mais ritualistas, sagradas, funcionais ou artísticas.

A identidade Musical é então conferida pela combinação de vários elementos sonoros, dos quais o som e o tempo são fundamentais, já que tudo na música é função deles. Em torno destes temos a variação das características do som (altura, duração, intensidade, timbre) que se combinam para criar outros aspectos (estrutura, textura e estilo), e que podem ocorrer sequencialmente (ritmo e melodia) ou simultaneamente (harmonia), organizados no tempo bem como no espaço (o gesto e a dança). O modo particular de como estes componentes são combinados e equilibrados confere à música determinadas características que a remetem para num determinado estilo, época, sociedade ou cultura.

Para que possamos entender o modo como cada parte complementa o todo apresentamos uma breve síntese dos principais elementos da composição Musical.

¹⁹ estudo dos signos, estudo de todos os fenómenos culturais como sendo sistemas sógnicos

O **Ritmo** é o elemento mais importante e pensa-se que também o mais primitivo. O ponto de partida de toda a música. Sendo o único que pode existir independentemente dos outros componentes. Sem ritmo não existe música.

Associado à dimensão horizontal, o ritmo é então o elemento organizador, descrevendo os diferentes modos de agrupar os sons musicais em relação à sua duração e intensidade. Um conjunto de sons e silêncios que se sucedem temporalmente, cada som com uma duração e uma intensidade próprias, cada silêncio (intensidade nula) com sua própria duração. Uma batida regular (pulsação da música) ouvida ou simplesmente sentida, O ritmo pode ter diferentes andamentos conforme seja tocado com uma maior ou menor velocidade.

Com a pulsação da música e a sua velocidade, qualquer instrumento pode marcar o ritmo Musical. No entanto, é importante lembrar que, embora pequenas variações de intensidade de uma nota à seguinte sejam essenciais ao ritmo, a variação de intensidade ao longo da música é acima de tudo uma componente expressiva que faz parte da dinâmica musical.

Quando sujeito a música ritmada, o corpo capta o som do movimento e responde de forma activa, marcando a cadência rítmica de forma mais ou menos explícita. Apesar de ser um som captado pelo ouvido, o ritmo é fortemente percebido por todas as partes do corpo, que se manifestam de forma aparentemente instintiva quando sob a sua influência.

A **Melodia** é uma sequência organizada, uma sucessão particular de sons com uma determinada dinâmica e instrumentação, são estes os aspectos que dão carácter à melodia, e a partir dos quais, surgem respostas emocionais de quem escuta. A melodia é intencional, é o elemento organizacional associado às alturas, à dimensão vertical dos sons²⁰, a sucessão de alturas ao longo de um ou vários tempos. Apesar de variar de género para género a melodia é normalmente a sucessão de tons que mais se salienta na mente, que se retêm e se repete.

A **Harmonia** (ou polifonia) Temporalmente é a execução simultânea de várias melodias que se sobrepõem e se misturam para compor um som muito mais complexo (contraponto), como se cada melodia fosse uma camada e a harmonia fosse a sobreposição de todas essas camadas. A harmonia possui diversas possibilidades: uma melodia principal com um acompanhamento que se limite a realçar sua progressão harmónica; duas ou mais melodias

²⁰ o som mais agudo, de maior frequência, é dito mais alto, o grave tem menor frequência e é mais baixo

independentes que se entrelaçam e se completam harmonicamente, sons aleatórios que, nos momentos que se encontram formam acordes. Acordes que podem ser consonantes (os sons concordam uns com os outros) ou dissonantes (sons que dissonam em maior ou menor grau), trazendo o elemento de tensão à frase musical. Harmonia pode referir-se à selecção de notas que constituem determinado acorde ou, em sentido mais lato, ao desenrolar e progressão dos acordes durante toda uma composição.

***“A música cria ordem a partir do caos
porque o ritmo impõe a unanimidade ao divergente
a melodia impõe continuidade ao desarticulado
e a harmonia impõe a compatibilidade com o incongruente”***

(Yehudi Menuhin)

O **Timbre** é qualidade sonora de cada instrumento. É o timbre que permite diferenciar um instrumento de outro, ainda que estejam a tocar a mesma nota. Acontece que o timbre, por si só, é também um conjunto de elementos sequenciais e simultâneos. Uma série infinita de frequências sobrepostas que geram uma forma de onda composta pela frequência fundamental do seu espectro sonoro.

Para além destes temos ainda a forma, a textura, a métrica, o tom, a altura, o volume e a duração

Consoante o tipo de música, algumas dessas dimensões podem predominar mais ou menos. Como nos referencia Levitin no seu livro “The World in Six Songs” o ritmo bem marcado e fortemente periódico tem a primazia na música tradicional dos povos africanos. Já nas culturas orientais, ou na música tradicional e popular do ocidente, é a melodia que representa o valor mais destacado. A harmonia, por sua vez, é o ideal mais elevado da música erudita ocidental. Assim, combinação sistemática destes elementos numa composição musical permite uma analogia entre os sons percebidos dessa composição e uma figura tridimensional. “Ver” a música a partir de um referencial axial com dimensão de comprimento, altura e profundidade. Cada nota ouvida, percebida numa sequência de sons, leva o cérebro a decodificar, descobrir e identificar características específicas que posteriormente se estendem a todo o corpo gerando sensações endógenas de prazer e bem-estar e harmonia, como veremos mais adiante.

I.2.3 – A Música e a Ressonância Cósmica

*A música é o vínculo que une a vida do espírito à vida dos sentidos.
A melodia é a vida sensível da poesia.*

(Ludwig van Beethoven)

Como vimos no ponto I.1.2.1 desde muito cedo que o Homem se apercebeu das manifestações de musicalidade em tudo o que o envolvia. “Para o homem primitivo a percepção da totalidade cósmica era algo natural. A harmonia do universo também habitava o seu interior” (Toro, Rolando). Pelo que estes são também os elementos principais da “música da vida” já que as linhas musicais da natureza têm na vida uma ressonância profunda. A percepção da unidade dinâmica e rítmica está constantemente presente. Tudo parece seguir um padrão rítmico, o voo das aves, as migrações. No corpo humano os ritmos estão também bem marcados, a batida do coração, a cadência do caminhar, o ritmo respiratório, o fluir do sangue, a oscilação entre o sono e a vigília, tudo tem uma cadência de fundo, tudo é rítmico.

Dos actos do dia a dia como pescar, caçar, acasalar surge a melodia, um percurso de vibração que passa pela emoção, despoletando o movimento, uma comunicação que se estabelece no tempo. A busca da harmonia interna, em ressonância com o cosmos, a atitude de permanecer no vazio de intenção. A musicalidade induz o homem a perceber uma força ordenadora admirável. Toda a criação como uma lição musical.

Para Carolyn McMakin, todas as conexões que unem os fenómenos do universo têm como base o processo de ressonância. É este um dos pontos-chave na ligação entre o homem e a totalidade. Dado o seu carácter relacional, a ressonância exprime a forma através da qual dois ou mais fenómenos, aparentemente diferentes, se comunicam entre si, ficando integrados num todo unitário. A ressonância é um processo de iniciação e amplificação de uma resposta vibratória num sistema receptor que está sintonizado com um sistema emissor. É importante entender que a ressonância só acontece quando a frequência dos dois sistemas (o receptor e o emissor) é idêntica ou muito próxima. Durante o processo de ressonância, as frequências cósmicas (energias vibratórias) que são continuamente emitidas como ondas cósmicas, podem ser recebidos pelos focos correspondentes do corpo humano, da mesma forma que um rádio pode ser sintonizado em diferentes frequências de rádio. Durante a ressonância ocorre uma transferência da energia subtil da fonte emissora para o receptor. A energia recebida traz consigo todas as características da fonte, em múltiplos níveis (padrões físicos, energia específica, sentimentos, estados interiores, informação, ideias, etc).

Na física clássica, a ressonância é bem conhecida em mecânica, acústica, eletromagnetismo. Este fenómeno, contudo, caracteriza a manifestação inteira do universo. A base da existência da ressonância é o substrato enérgico e vibratório do universo.

Na música, a ressonância acontece quando um corpo elástico começa a vibrar devido a um sinal sonoro (som) que é produzido perto daquele corpo. Quando uma onda se propaga é porque em algum lugar algo se está a mexer, sejam uma onda de luz, de rádio, oceânica, gravitacional, sonora, mental, etc. Todas existem e manifestam-se como consequência de um movimento. Nada se pode mover num lugar sem induzir, mais cedo ou mais tarde, outro movimento num lugar do universo. No entanto, uma onda só vai afectar o que for semelhante ao movimento que a gerou. Imaginemos dois violinos afinados identicamente em cima de uma mesa. Num deles produzimos um som ao vibrarmos uma das suas cordas, o que vai acontecer é que no outro violino (aquele que não foi tocado) a corda correspondente também começará a vibrar, produzindo um som semelhante ao som produzido pelo primeiro violino, porque essa corda está sintonizada à mesma frequência. Isto é um fenómeno de ressonância pura.

Os fenómenos de ressonância podem também ser atribuídos ao mundo interior. Os pensamentos, os sentimentos, as ideias, as emoções, as sensações, os estados de espírito atraem-se por identificação, como no anterior o exemplo dos violinos. Vai haver uma identificação da vibração e uma ressonância em conjunto podendo, inclusive, exponenciar-se. Já todos aqueles que não têm frequências semelhantes não interferem, não há sintonia.

Frequências opostas tendem a anular-se cancelarem-se umas às outras. Esta é também a resposta ao porquê de sentirmos uma profunda identificação com certas músicas que nos tocam de uma forma intensa, nos ampliam e nos fazem expandir, e pelo contrário, outras que não têm qualquer efeito ou, num extremo oposto, podem deixar-nos dissociados de nós mesmos. Este é um dos fenómenos que une a musicalidade humana à musicalidade do universo, à permeabilidade do corpo humano à música, por profunda ressonância vibracional existencial. A justificação para a coexistência entre vida e a música como um binómio indissociável.

Ao longo da exposição da temática da música ela tem surgido de forma recorrente, embora subtil, como uma manifestação da totalidade universal, como força estruturante da realidade como a percebemos, como a voz de uma ordem maior na qual nos inserimos, como ponto de equilíbrio funcional e emocional.

De forma a suportar a subtileza dessas constatações, apresentamos de seguida algumas abordagens mais concretas e tangíveis que, de alguma forma, conferem mais sustentabilidade aos conceitos que têm emergido.

I.2.3.1 – Frequências Simbólicas

“A música está em tudo, do mundo sai um hino”
(Platão)

A ciência moderna e a sabedoria milenar são unânimes no conceito de que tudo está num estado constante de vibração, que tudo vibra numa faixa óptima de frequência. Como estado mais elementar da vibração temos o som. Cada órgão, cada célula do nosso corpo absorve e emite som numa determinada frequência particular. A empatia de frequências leva-nos a estados de ressonância. Quando estamos em ressonância, estamos em equilíbrio. Depreende-se então que não é indiferente a vibração a que o nosso corpo está sujeito e que os estados de ressonância só acontecem por identificação de vibração em sintonias semelhantes. Quanto mais próxima da nossa frequência for o campo de frequências a que somos sujeitos, maior o estado de ressonância em que nos encontramos e, conseqüentemente, maior é o equilíbrio conquistado.

Winfried Otto Schumann, foi um dos cientistas contemporâneos que mais se dedicou ao estudo da

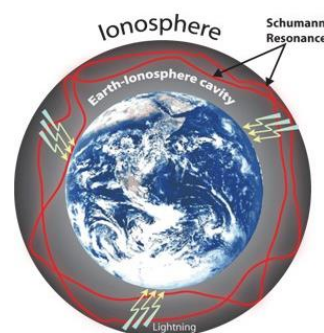


Figura 4 – Cavidade Schumann

ressonância harmónica entre o ser humano e o universo. Através dos seus trabalhos de pesquisa, o físico alemão, constatou que 8Hz era a frequência aproximada dos batimentos “cardíacos” do planeta. Em 1952, Schumann, demonstrou matematicamente que a Terra é cercada por um poderoso campo eletromagnético que se forma entre o solo e a parte inferior da ionosfera e que se estende até cerca de 100 Km acima de nós, criando o que chamou de “cavidade Schumann”. Nessa cavidade é produzida uma frequência mais ou menos constante da ordem de 7,83 pulsações por segundo que funcionando como uma espécie de compasso e é responsável pelo equilíbrio da biosfera. Verificou também que todos os vertebrados (e o nosso próprio cérebro) vibram nessa mesma frequência de 7,83 hertz, sendo, essa frequência propícia ao estudo e ao equilíbrio emocional humano. A relação empiricamente que sai desta conclusão

é que não poderemos ser saudáveis fora desta frequência biológica natural, pois só quando o nosso sistema biológico funciona nos parâmetros desta frequência está em sintonia com a frequência magnética do planeta.

Em experiências realizadas com estudantes, temporariamente encerrados num “bunker” privados do campo magnético de frequência de 8 Hz, Schumann constatou que havia perturbações de seu estado de saúde e do seu comportamento, voltando rapidamente ao normal após a vibração ser repostada. Detectou também que sempre os astronautas ficavam fora da ressonância Schumann, durante as viagens espaciais, adoeciam. Se fossem submetidos à acção de um simulador, com emissão dessa frequência, recuperavam o equilíbrio e a saúde.

Apesar de os 8 Hz ser a frequência vibracional do planeta ela só pode ser percebida já que é inaudível ao ouvido humano, pois tal como vimos anteriormente o tímpano humano só tem capacidade para captar frequências dentro do intervalo de [20, 20.000] Hz.

Novos estudos realizados nos últimos anos parecem revelar que alguns comportamentos menos alinhados com o propósito maior da vida estão a comprometer a vibração desta frequência. Registos das últimas décadas garantem que a partir dos anos 80 (e de uma forma mais acentuada ainda depois dos anos 90) o estado vibracional da cavidade Schumann terá passado dos 7,83 Hz para os 13 Hz. Houve como que um disparo no coração do planeta. Coincidentemente, ou não, a aceleração desta ressonância tem sido acompanhado de fortes desequilíbrios ecológicos e emocionais no ambiente e nas populações. Especialistas garantem que o referencial horário que nos rege terá, também ele, sofrido um ajuste passando o referencial de 24 h/dia para 16 h/dia, como resposta de Gaia, esse super-organismo vivo que é a Mãe Terra, à aceleração de 5Hz na cavidade Schumann de forma a se reajustar a essa alteração e recuperar o seu equilíbrio natural. Este transtorno da ressonância Schumann, esta aceleração do ritmo cardíaco do planeta, daria assim consistência à percepção cada vez mais real que cada ser humano tem de que tudo se está a passar de forma cada vez mais acelerada²¹

²¹ apesar de existirem vários estudos que comprovam, a alteração da ressonância do planeta, a sua postulação carece ainda de validação científica, pelo que a sua abordagem na presente monografia é referenciada meramente a título informativo dada a relação de curiosidade e pertinência com o tema abordado

No universo, e nos seus diferentes planos, existem várias frequências, o facto de nos referirmos só a algumas deve-se a só algumas terem um maior impacto sobre a vida. Assim sendo, outra das frequências a referenciar é a 528 Hz, também chamada de frequência do amor, corresponde à nota “Milagre” na escala musical Solfeggio original. 528Hz é a bioenergia da saúde e da longevidade, a vibração harmônica que ressoa no coração. O ar que respiramos é preenchido com Prana / Chi – a força vital Universal vibra em 528Hz que, naturalmente, revigora todas as células do corpo, favorecendo o equilíbrio, a saúde e a harmonia, esta frequência ajuda a fluir em perfeito ritmo e harmonia, tendo fortes efeitos no restaurar da consciência humana e do seu poder e potencial, como garante Dr. Horowitz, especialista nos efeitos da frequência 528Hz.

Por ultimo, uma referência às frequências mais conhecidas no que diz respeito à música: as frequências 432Hz e 440Hz. A frequência 432 Hz, também chamada de “Lá de Verdi”, foi considerada a frequência musical mais perfeita, harmônica e a mais semelhante à do universo, estando por isso associada à natureza e aos seus sons. Estando em ressonância com o universo, está também em sintonia com as batidas do nosso coração, estimulando no nosso corpo manifestações de serenidade, prazer e bem-estar.

Esta era frequência utilizada pelos músicos da Idade Média para afinar os seus instrumentos, criando com eles músicas harmônicas de uma beleza intemporal que estimulavam a elevação humana. Estudos revelam que a esta frequência há uma ressonância especial, tanto na musicalidade como no campo energético. Tal como com a frequência 528Hz, músicas sintonizadas com estas frequências criam ressonância maior com nosso corpo físico, mental, emocional e espiritual, parecendo desenvolver e aguçar, de forma mais explícita, a percepção e capacidade cerebral. Esta é também uma vibração com capacidade para unificar tempo, luz, espaço, matéria e energia. Partindo do princípio que tudo é energia, esta a vibração traz, tal como a frequência 8Hz, harmonia e sincronia com o universo.

A frequência 440 ou “Lá 440” como é conhecida no mundo musical encontra-se definida pela *International Standards Organization* como a norma ISO 16 desde a década de 50. Funcionando, desde então, como a frequência de referência para a afinação da maioria dos instrumentos musicais. Por ser uma frequência muito menos orgânica e harmoniosa do que a frequência 432 Hz anteriormente utilizada, supõem-se de que se deva a sua utilização ao ministro propaganda nazi Joseph Goebbels que a teria proposto com objectivos políticos e sociais.

Apesar do sistema de Biodanza estar em total consonância com teoria vibracional da ressonância do ser humano com a totalidade e da importância dessa ressonância no equilíbrio orgânico, o repertório utilizado encontram-se na sua maioria na frequência 440 Hz por ser a frequência homologada e aquela em que a maioria das músicas se encontra disponível.

I.2.3.2 – Monocórdio de Pitágoras e a Música das Esferas

“A música não é outra coisa que saber a ordem das coisas.”
(Pitágoras)

Pitágoras²² pois foi o primeiro estudioso a conseguir estabelecer uma relação científica entre música e matemática, encontrando nesta ligação o ponto de partida para o conhecimento da realidade. Para Pitágoras era importante aprender a apreciar as sensações agradáveis, a beleza das formas e dos sons. Compreender o poder da música no mundo material implicava entender todas as razões matemáticas invisíveis em todas as manifestações. Reunir razão e percepção para chegar ao conhecimento.

Foi aliando essas duas vertentes que chegou ao monocórdio. Seduzido pela musicalidade proveniente das diferentes batidas do martelo de um ferreiro e fim de reproduzi-lo, Pitágoras, terá começado por esticar uma corda musical à vibração da qual associou um determinado “tom” que tomou como referência. Ao dividir o comprimento da corda ao meio constatou que ela emitia o mesmo tom mas numa oitava a cima. Por cada vez que a tornava a dividir o tom mantinha-se mas frequência ia mudando, constatando que a sonoridade era mais agradável quando a razão da divisão da corda eram pequenos números inteiros. Pitágoras estabeleceu então a primeira teoria matemática da música nascendo assim o monocórdio, instrumento de uma única corda que permitiu determinar matematicamente a entonação de todo sistema musical, a base para toda a concepção do cosmos.

²² filósofo grego - 570-490 a.C

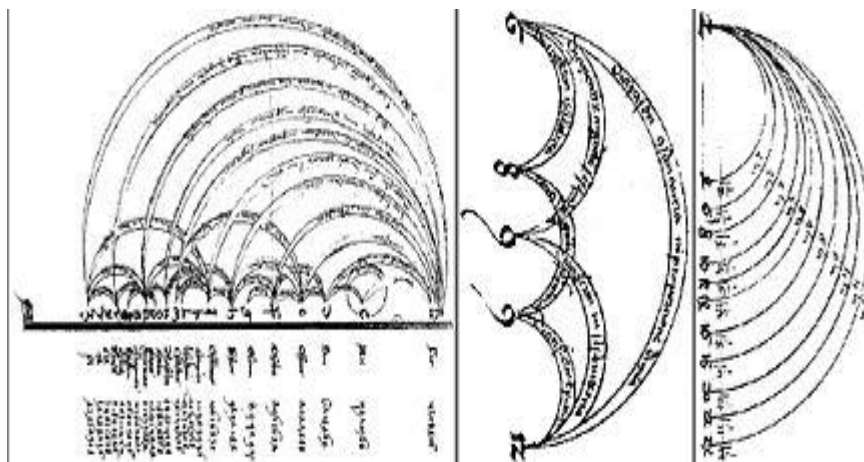


Figura 5 – Representação esquemática da Música das Esferas de Pitágoras

Partindo das relações matemática encontradas no monocórdio, e considerando que todas as coisas eram mensuráveis em termos numéricos e que todos os elementos do universo se relacionavam entre si em proporções numéricas. Os pitagóricos extrapolaram para o cosmos as mesmas relações numéricas que tinham encontrado na música. Criando assim um sistema conhecido como “música das esferas”, “harmonia das esferas” ou “música universal” a existência de uma harmonia divina e matemática entre o macrocosmo e o microcosmo numa visão científica e integrada do mundo. A música como arquitecto da totalidade. No entanto, isso não implicava que essa música fosse audível pelos ouvidos humanos, era apenas um conceito abstracto perceptível pelo intelecto, que para Pitágoras, não obstante, consistia no segredo mais profundo da estrutura universal do cosmos.

Com a música das esferas, o espírito de unidade do universo com o ser humano, a música ganha uma forte implicação de ordem cosmológica, metafísica e moral.

A música tem o poder de influir efectivamente no mundo e na disposição das pessoas, por isso os músicos deveriam reproduzir a harmonia celeste nas suas composições em nome da preservação da ordem social.

I.3 - A Música no Contexto da Biodanza

“A música é o vínculo que une a vida do espírito à vida dos sentidos.

A melodia é a vida sensível da poesia”

(Ludwig van Beethoven)

Pitágoras, ao aliar a música com a matemática na “Música das Esferas”, concebeu o Universo como uma imensa sinfonia e o criador como o grande maestro na génese musical da natureza. A música terrena como uma projecção da música do universo numa réplica das suas imensas melodias cósmicas.

Muito do êxito pedagógico e terapêutico da Biodanza deve-se à percepção do efeito regulador, harmonizador e unificador que a música tem sobre os seres humanos, do seu poder de reabilitação existencial, da ressonância empática com que conecta as partes com o todo, como foi postulado por Pitágoras. Formas de vinculação à vida e à essência, à alegria e força de viver, elementos fundamentais numa sociedade cada vez mais desvinculadas da sua própria natureza.

I.3.1 – O Poder Deflagrador da Música como um dos Sete Poderes em Biodanza

O sistema de Biodanza, tal como foi concebido por Rolando Toro, baseia-se num modelo teórico e em sete poderes de transformação, que constituem os mecanismos de acção através dos quais o sistema pode ser operacionalizado e que, no seu conjunto, são um poderoso instrumento de transformação, transmutação e integração da própria identidade, numa proposta progressiva e sustentada de mudança de estilo de vida.

Como sete poderes de transformação temos:

O Poder da música

O Poder do movimento integrador

O Poder da metodologia vivencial

O Poder da carícia

O Poder do transe e regressão

O Poder de expansão da consciência

O Poder do grupo

Sem nenhuma hierarquia ou grau de importância, cada um deles representa, por si só, uma força de acção simultaneamente integradora e transformadora. No entanto, o facto de cooperarem sinergicamente si, mediante a base um modelo teórico científico consistente, faz exponenciar os seus potenciais de acção individuais, tornando-os um conjunto de poderosos eco-factores, capazes de operar transformações tão profundas no indivíduo que podem inclusive atingir a génese do seu próprio ADN.

Aliando a temática da monografia aos sete poderes da Biodanza vamos, neste ponto, debruçar-nos essencialmente sobre o poder da música como instrumento de mediação entre a emoção e o movimento corporal.

Como tem estado bem patente ao longo da abordagem anterior, a música tem em si a particularidade de fazer a conexão do indivíduo com a totalidade. Ela é o elemento de fusão entre o ser humano e a dimensão cósmica, uma espécie de solvente universal das emoções, a chave dos mistérios profundos, o código de descriptação da “alma”.

O modo como a música afecta as emoções nasce com o mito de Orfeu. A música como co-protagonista da própria vida. Sob o poder dos acordes da sua lira a natureza revela-se, o som da sua música inebria as mais duras e vis criaturas, fazendo-as sucumbir às próprias emoções renegadas. A música como elemento revelador e unificador. Como fonte de harmonia de comunicação, de amor, de comunhão com a totalidade. É pela música que Orfeu expressa as suas emoções, é através dela que dá a conhecer ao mundo o seu estado de espírito, é ao tocá-la que chega às emoções dos outros e os transforma, é ao escuta-la que a natureza, os monstros, os Deuses e o universo se harmonizam e unificam.

Com o sistema “música das esferas”, Pitágoras explica o mito sem o desmistificar. A harmonia divina é o resultado da relação matemática entre o macrocosmo e o microcosmo. A razão e a emoção associadas aos misteriosos padrões de organização da vida, de invocação das forças da natureza, do vínculo cósmico. “A música como elemento de solidariedade cósmica e biológica. O universo percebido como uma sinfonia, com ritmos infinitos e nos quais a harmonia mantém a unidade da sua diversidade prodigiosa. A música não é mais do que uma projecção da musicalidade do Universo. No homem ressoam as músicas de todos os tempos e de todos os espaços, numa réplica das melodias eternas.” (Toro, Rolando, Apostilha “Semântica Musical”).

A música não só se vincula com áreas perceptivas da sensibilidade, como possui poderes de transformação sobre os organismos vivos, sejam animais, plantas ou seres humanos. O modo como afere ressonância entre o ser e a totalidade, sendo elo de ligação entre o presente vivencial do “aqui e agora” e a memória intemporal de pertença ao todo maior. A música é a porta de entrada na totalidade, o “buraco” divino de expansão do eu no todo. Escutar o universo abre a percepção das suas múltiplas dimensões estabelece vínculos essenciais com o meio e com as pessoas. A música como elemento catalisador de expressão da emoção é transversal às espécies, como vimos com os *Theropithecus* gelada que utilizam a música que entoam como forma de interação social e expressão emocional.

Estudos realizados nos últimos anos, cruzando músicos e neurocientistas como Daniel Levitan, Don Campbell, Oliver Sacks, Yehudi Menuhin entre outros, recorrendo a tecnologia de scanner e a monitorização de parâmetros cerebrais e corporais, parecem não deixar dúvidas sobre a pertinência da música no contexto evolutivo da espécie e sobre a sua acção no organismo humano.

“Algumas músicas têm a capacidade específica de estimular as funções cognitivas e perceptivas, afectando o ser humano na dimensão fisiológica, biológica e psicológica” (Cambel, 2006), como veremos mais à frente nos efeitos da música sobre os seres humanos (I.4)

Tal como a lira de Orfeu a música em Biodanza tem um poder deflagrador imediato de sensações e emoções. Um convite à organicidade, integridade e à plenitude. A música como resgate à vida e à alegria de viver, como estímulo de vinculação com os movimentos vitais, como chave para um mergulho nos mares existenciais, como motivação para ser no mundo, como catalisador da emoção de se ser e de se sentir e da satisfação de se poder expressar.

Parte integrante de qualquer sessão de Biodanza, a música modula o pulsar do eixo horizontal do modelo teórico, criando curvas metodológicas específicas consoante as temáticas apresentadas como veremos no ponto seguinte.

I.3.2 - A Música no Modelo Teórico

Desenvolvido pelo Rolando Toro com o intuito de explicar o fenómeno da vida, o modelo teórico é o suporte científico para toda a metodologia utilizada em Biodanza.

Partindo do princípio de que o universo existe porque existe a vida (Princípio Biocêntrico) e inspirado por alguns conceitos científicos, Rolando integrou no seu modelo conceitos de psicologia, biologia, fisiologia, física, filosofia, mitologia entre outras, por forma a possibilitar a compreensão da vida como um processo cósmico de desenvolvimento expresso em níveis de organização crescentes. O modelo teórico refere-se à ontologia²³, ou seja, ao desenrolar da existência humana (numa primeira abordagem), evoluído posteriormente para a compreensão do processo cósmico da vida.

Tal como a Daniel Tavares nos refere, no artigo sobre o Modelo Teórico da Biodanza: Uma Visão Onto-Bio-Cosmológica que escreveu para a Revista Pensamento Biocêntrico nº21 para entender a ontologia é preciso retroceder à filogenia²⁴ e ir bem lá atrás, ao surgimento das condições iniciais da vida, às raízes universais de génese. Foi o que Rolando fez aquando da elaboração do modelo teórico, retrocedeu ao caos primordial da fase pré-orgânica para compreender os fenómenos da própria vida. Chegado aí, concluiu que, aparentemente sempre existiu uma coordenação de elementos e padrões que criam e mantêm a vida, mesmo antes de existir qualquer possibilidade de consciência (quando entendemos como consciência tudo aquilo que é relativo à racionalidade). Todo o acto de vida, de criar um mundo em qualquer organismo vivo pode ser entendido como cognição, e esta prescinde de um cérebro para poder ocorrer. É possível, portanto, compreender plenamente o nosso potencial imerso em padrões dos vários tipos de inconsciente (inconsciente pessoal²⁵, colectivo²⁶ e vital²⁷) camadas de um todo inconsciente e inteligente responsável por nortear todas as acções vivas e humanas.

²³ do [grego](#) *ontos* "ente" e *logoi*, "ciência do ser" é a parte da metafísica que trata da natureza, realidade e existência dos entes. O *ser enquanto ser*, isto é, do ser concebido como tendo uma natureza comum que é inerente a todos e a cada um dos seres objecto de seu estudo

²⁴ história das espécies

²⁵ Freudiano - refere à história individual, aos condicionamentos incorporados e conteúdos reprimidos, engloba também os instintos herdadas (pulsões). É o resultado do conflito entre o princípio da realidade e o princípio do prazer, onde os impulsos que não ultrapassam a barreira da censura. Para Freud, um caldeirão efervescente de desejos, alguns dos quais nunca chegaram à luz da consciência

²⁶ de Jung - A biblioteca da espécie, núcleos psíquicos que representam os nossos instintos. Os arquétipos são universais e apresenta-se como formas pictóricas dos instintos, aptidões imaginárias da psique. Esses núcleos garantem a expressão das capacidades humanas que asseguram a preservação da espécie. Símbolos, que apesar de se modificarem através das culturas e dos tempos, tem o poder de evocar a mesma expressão no humano.

Segundo Rolando Toro, na apostilha de definição do modelo teórico, “A ontogénese progride, assim através de processos de maturação e diferenciação, de complexidade crescente e dá saltos evolutivos chamados trântase, através dos quais se realiza a integração existencial. No processo integrativo intervém o inconsciente pessoal (memória do indivíduo), o inconsciente colectivo (memória da espécie) e o inconsciente vital (memória cósmica)”.

Somos, portanto, seres multidimensionais. Integrar essas dimensões foi a principal proposta de Rolando para a Biodanza. Participar na dança cósmica sendo parte de uma totalidade maior, contendo a mensagem dessa mesma totalidade. A ideia de resgatar o movimento, o gesto natural é uma ponte para essa dança cósmica. Nas palavras de Danielle Tavares no mesmo artigo, “(...) ao resgatar o gesto natural em mim, resgato a natureza e toda essa inteligência coordenadora. Dançando na dança do Universo e expressando toda a singularidade dentro de um contexto maior”.

O Modelo Teórico de Biodanza é assim representado por um eixo axial onde a componente vertical sobe desde o potencial genético à integração, em torno do qual se entrelaçam, reciprocamente e em espiral ascendente, as cinco “linhas vivência, representando o processo de integração (ontogénese). O desenvolvimento evolutivo realiza-se na medida em que os potenciais genéticos encontram opções para se expressar através da experiência vivencial da existência. A integração adaptativa é o processo de crescimento em que os potenciais genéticos altamente diferenciados se expressam e se organizam em sistemas cada vez mais complexos, criando uma rede de interações que potenciam a Identidade. No eixo horizontal encontramos a oscilação entre a consciência intensificada da realidade e a regressão. O trânsito entre esses dois pólos representa as categorias de movimentos realizados durante uma sessão de Biodanza. A manifestação dos potenciais é pulsante entre os estados biológicos “consciência de si e do mundo” (activação) e “fusão com o todo” (regressão).

27 Rolando Toro, refere-se à inteligência norteadora que permite a manutenção de todos os processos vitais. Psiquismo norteador que direcciona a solidariedade celular, os fenómenos de defesa de nossos organismos, as precisões de ritmos e inter-relações que garantem a vida.



MODELO TEÓRICO de BIODANZA

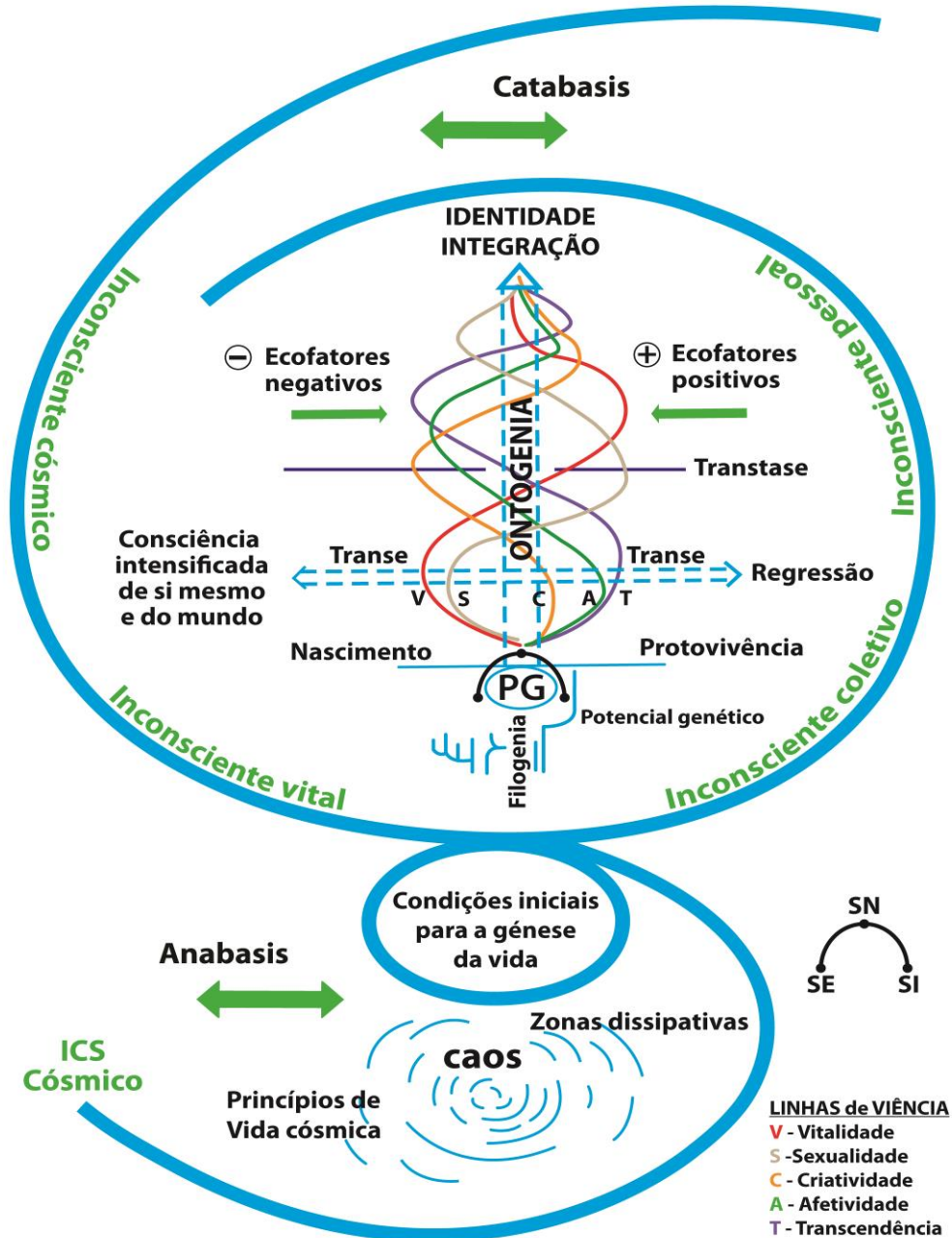


Figura 6 – Modelo Teórico de Biodanza

No processo integrativo intervêm os três níveis de inconsciente referenciados anteriormente e que se comunicam entre si através de “umbrals de transição”. Entre o inconsciente pessoal (memória do indivíduo) e o inconsciente colectivo (memória da

espécie) estabelecem-se os processos que vão desde a história pessoal até ao arquétipo. Entre o inconsciente colectivo e o inconsciente vital (memória cósmica) estabelecem-se processos que vão desde o arquétipo até aos sistemas de integração biológica. (Figura 6)

Na projecção horizontal do Modelo Teórico encontramos a curva metodológica e fisiológica de auto-regulação que representa o processo de integração durante a sessão de Biodanza e onde reside o segredo da sua organicidade.



Figura 7 – Curva Metodológica
(esquema de uma sessão de Biodanza)

A Identidade é permeável à música. Sendo ela, como vimos no ponto anterior, um dos sete poderes da Biodanza deve ser criteriosamente seleccionada para estimular os co-factores e eco-factores de modo que os potenciais genéticos se possam manifestar e expressar através dela.

Durante a sessão de Biodanza há uma contínua pulsação entre dois conjuntos de exercícios e músicas que representam os dois pólos do eixo horizontal do Modelo Teórico.

Ao nível metodológico, durante o pólo da activação deverão ser realizados exercícios mais activos acompanhados de músicas rítmicas e vibrantes capazes de ampliar o estado de consciência e a identidade, provocando um pico de expressão e movimento, (respostas adrenérgicas do sistema simpático), progressivamente deve dar-se a passagem para o pólo de regressão, com exercícios de harmonização acompanhados de músicas lentas e melódicas capazes de provocar desaceleração e dissolução até ao ponto máximo da regressão, que nos vai reportar até uma fase originária (respostas colinérgicas do sistema

parassimpático) permitindo processos de renovação e regeneração celular. Os estados de consciência intensificada de si e do mundo e regressão são absolutamente complementares e abarcam a totalidade da experiência humana. Como veremos mais adiante, a música utilizada nos pólos do eixo horizontal vai ser determinante nas respostas biológicas, fisiológicas e psicológicas que vão ocorrer no cérebro e no corpo do indivíduo durante os vários estágios da curva de cada sessão.

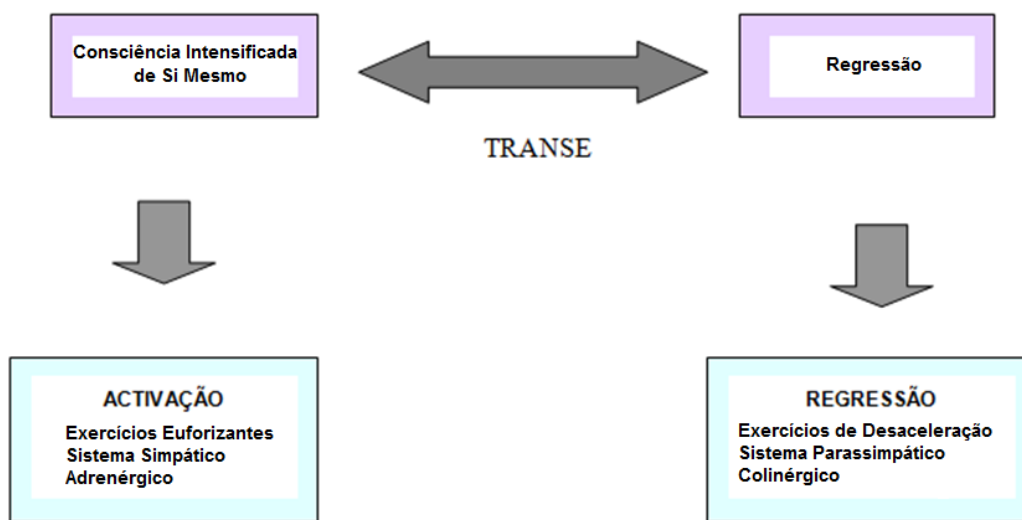


Figura 8 – Esquema de síntese da Curva Metodológica

No pólo da activação são utilizadas músicas rítmicas e, no pólo da regressão, músicas melódicas. É a melodia que incorpora o factor afectivo, comunicante, cordial. Em termos neurológicos, a passagem do ritmo à melodia é a passagem do instinto à emoção. A força vital do ritmo é modulada pela doçura da afectividade. O último passo de integração musical da curva metodológica é a harmonia musical. Os fenómenos dissociativos de angústia, medo, violência a que o ser humano está sujeito, estão relacionados com a ruptura da sua própria harmonia, com estridência e com mudanças bruscas em qualquer dos planos: rítmico, melódico ou harmónico.

Na pulsação entre a consciência intensificada de si e a dissolução/regressão, a música potencializa e facilita movimento e o contacto, que nutrem a comunicação, a criatividade e a harmonia, eco-factores positivos no processo de ser mais integrado, uma melhor condição de equilíbrio na vitalidade e saúde do ser humano (humor endógeno).

I. 3. 3 - A Semântica Musical

*“A música é o tipo de arte mais perfeita
nunca revela o seu último segredo.”
(Oscar Wilde)*

A semântica²⁸ musical é uma abordagem complexa porque estuda a música nos seus aspectos expressivos, nos seus conteúdos emotivos e nos seus significados profundos.

O entendimento musical é uma actividade cognitiva inseparável da experiência da música. Assim sendo, a composição musical é crucialmente determinada pela maneira como participamos da sua comunicação, como a tornamos expressiva e como ela faz sentido para nós. Por isso mesmo os critérios de escolha de músicas em Biodanza não é, nem nunca poderia ser, um processo desintegrado do próprio modelo teórico, é através de músicas integradoras que se pretende conectar com as emoções e simultaneamente estimular a segurança, elevar a auto-estima e reforçar a identidade de cada participante.

Para que uma música tenha capacidade de deflagrar emoções, dar significado aos movimentos sustentados, estimular o despertar de potenciais biológicos, assim como promover sentido de unidade, é fundamental que a sua escolha seja muito criteriosa e direccionada para os resultados que pretende atingir, pelo que os seus critérios de escolha terão de ser puramente funcionais e orgânicos. Não basta ter valores sonoros, tem de ser coerente e próxima da fonte biológica. Desde que tenha a capacidade de despertar emoções, pode ser dançada. Ao induzir movimentos que emocionem, sob a forma de dança, essas músicas têm para a Biodanza valor semântico. O significado emocional, a capacidade de induzir vivências é o que caracteriza a música em Biodanza.

Assim, considera-se orgânica toda a música com atributos de carácter biológico e pautas fisiológicas básicas capaz de induzir vivências integradoras. Músicas que tenham fluidez, harmonia, ritmo, tónus, unidade de sentido e efeitos cenestésicos são na verdade uma projecção da música do universo e podem ser usadas em Biodanza. Músicas estruturadas a partir de um núcleo emocional ou de um propósito fortemente expressivo, de alguma forma a estrutura musical forma uma totalidade com a emoção que transmite. O poder de cada música está na mística da sua estrutura e não apenas no seu ritmo. Músicas dissociativas, que reforçam a imobilidade ou que estimulam a realização de movimentos repetitivos e mecânicos não preenchem os requisitos para poderem ser incluídas no repertório musical de Biodanza.

²⁸ “Semântica” quer dizer “Significado”

“A força emotiva da música vai ter grande impacto sobre a qualidade da vivência, um movimento musical integrado conduz a uma dança integrada com convite à organicidade, integridade e plenitude”. (Cruz, Sérgio)

A música utilizada não deve ser nunca uma consequência dos gostos pessoais do facilitador, mas sim da exigência de funcionalidade que cada temática exige, ajustada aos potenciais que se pretendem desenvolver. Seja na abordagem às linhas de vivência, aos arquétipos dos animais (tigre, serpente, hipopótamo e garça), aos arquétipos dos elementos (fogo, terra, ar e água), ou a qualquer outra temática de carácter biocêntrico ²⁹ passível de ser enquadrada no modelo teórico de Biodanza, os critérios de escolha do repertório musical devem respeitar sempre os mesmos parâmetros: ser orgânica, ter coerência entre prolepse e desenvolvimento musical³⁰, ter conteúdo emocional definido e intenso³¹, ser um tema musical estável³² e que expresse um estado de ânimo elevado³³. Cada temática terá as suas especificidades, pelo que o carácter da música escolhida deve também adequar-se às suas dinâmicas.

Podemos encontrar exemplo concreto disso na correlação que Rolando Toro estabeleceu entre certos estilos musicais e o despoletar de emoções específicas através de adjectivos que as descrevessem, como fez em relação às músicas consideradas adequadas para cada linha de vivência baseando-se para isso nas investigações de Michel Imberty.

²⁹ que se fundamenta na intuição do universo organizado em função da vida, uma proposta de reformulação dos valores culturais que têm como referencial o respeito pela Vida. Centra-se na potencialização da vida e expressão dos seus poderes evolutivos, uma poética do vivente, baseada nas leis universais que conservam e permitem a evolução da vida. E em ressonância assim se orienta a acção da Biodanza com o fenómeno da vida. Por esse motivo a Biodanza emprega uma metodologia vivencial que permite a transformação interna, cada um encontrando em si o sagrado da vida e recursos para a sua expressão

³⁰ Prolepse, do grego prolépsis) que significa antecipação. As primeiras batidas de uma música já contêm o embrião da sua totalidade. Para haver coerência entre prolepse e desenvolvimento musical, este tem de retomar um ou mais elementos já anunciados. A prolepse já deve ser capaz de induzir um esquema de resposta afetivo-motor- expressivo, que determinará os movimentos da dança, surgindo então a vivência.

³¹ O tema Musical deve expressar um conteúdo emocional definido e intenso, como por exemplo, tristeza, alegria, melancolia etc. Este conteúdo deve possibilitar o reconhecimento da linha de vivência ou outra temática que esteja a ser proposto durante a sessão.

³² Além da intensidade emocional da música, é também necessário que o tema (ou o clima Musical) se mantenha estável. Combinações de diferentes significados emocionais numa mesma música impedem uma vivência coerente e harmónica.

³³ Considerando que uma das propostas da Biodanza é estimular o inconsciente vital, a preferência vai para a músicas que expressem um estado de ânimo elevado. No entanto, músicas de carácter triste, nostálgico ou melancólico, associadas ao claro-escuro da alma, têm também a sua utilidade funcional.

Vitalidade: euforizante, tranquilizador, energizante, alegre, vital.

Sexualidade: erótico, sensual, apaixonado.

Criatividade: desafiante, diverso, intenso, grandioso, misterioso.

Afectividade: terno, solidário, amável, cálido.

Transcendência: harmónico, sublime, oceânico, eterno, ilimitado.

O Centro de Investigação de Música para Biodanza (CIMEB) é responsável pela compilação numa lista oficial dos exercícios, músicas e consignas fruto de um criterioso trabalho de pesquisa e sensibilidade selectiva que envolveu, durante muitos anos, Rolando Toro e da sua equipa. O elenco oficial representa assim um reportório musical coerente com o modelo teórico, com a metodologia e com a semântica musical, com o objectivo de proteger a identidade da Biodanza, unificando assim as escolas de todo o mundo e concedendo aos facilitadores uma poderosa ferramenta de trabalho. As músicas seleccionadas são fruto da resposta concertada de um grande número indivíduos a uma mesma proposta musical, motora e vivencial. Apesar das músicas serem consideradas adequadas e eficientes no propósito para que se destinam originando em cerca de 90% dos indivíduos respostas integradoras e de profunda conexão com um estado maior da sua própria expressão, há sempre a considerar que uma percentagem de indivíduos irá reagir de forma diferente da pretendida. Tal dissonância pode dever-se à falta de capacidade do individuo perceber a música por alguma patologia musical ou simplesmente por ter com determinada música uma memória afectiva (positiva ou negativa) que vai de alguma forma condicionar a sua resposta emocional, motora e vivencial.

Para além da importância da semântica musical nos critérios da escolha das músicas que englobam o reportório de músicas passíveis de englobarem o elenco oficial da Biodanza é também muito importante a semântica musical de cada sessão. Uma sessão de Biodanza não é somente uma sequência de músicas, ela também obedece a critérios específicos, devidamente acautelados pelo facilitador de forma a integrar as propostas e dinâmicas inerentes a cada temática.

Como vimos no ponto anterior (a música no modelo teórico), durante uma sessão de Biodanza existe sempre uma pulsação entre dois pólos do eixo horizontal do Modelo Teórico, que pode ser mais ou menos acentuada consoante as temáticas envolvidas no eixo

vertical e os potenciais a desenvolver. É a escolha criteriosa das músicas que assegura o efeito sinusoidal da curva metodológica e garantem a sua harmonia integrativa.

Ao nível metodológico, durante o pólo da activação deverão ser utilizadas músicas adrenérgicas com forte componente rítmica com humores alegres, euforizantes e energizantes, músicas impulsivas e estimulantes capazes de ampliar o estado de consciência e intensificar a percepção de si e do mundo, provocando um estado máximo de movimentos regulados pela disponibilidade para a acção (pico máximo de activação deve corresponder à escolha da música com maior sonoridade e que exija maior recursos de activação motora).

Após o pico máximo de activação inicia-se processo descendente da curva, passando gradualmente para músicas com efeito de desaceleração com conteúdos essencialmente rítmico-melódicos, diminuindo o impulso rítmico e aumentando o fluxo respiratório, essa passagem deve ser suave, progressiva e harmoniosa.

No pólo de regressão as músicas devem ser colinérgicas, lentas e melódicas levando a desaceleração até ao seu pico máximo de dissolução e fusão com a totalidade, parte mais fluida e contínua, sem limites precisos. As melodias criam o vínculo, a unidade, a continuidade (enquanto o ritmo dá limite). No fim da sessão, progressivamente e sempre dentro de um registo de organicidade, introduzem-se novamente músicas mais rítmicas, que trazem novamente o indivíduo a um estado levemente simpático-adrenérgico. É momento de reactivar o grupo deixando-o em condições motoras e de vigília suficiente para regressar sair em segurança. Como podemos ver no esquema abaixo representado

Semântica Musical na Curva Metodológica e Fisiológica Numa Sessão de Biodanza

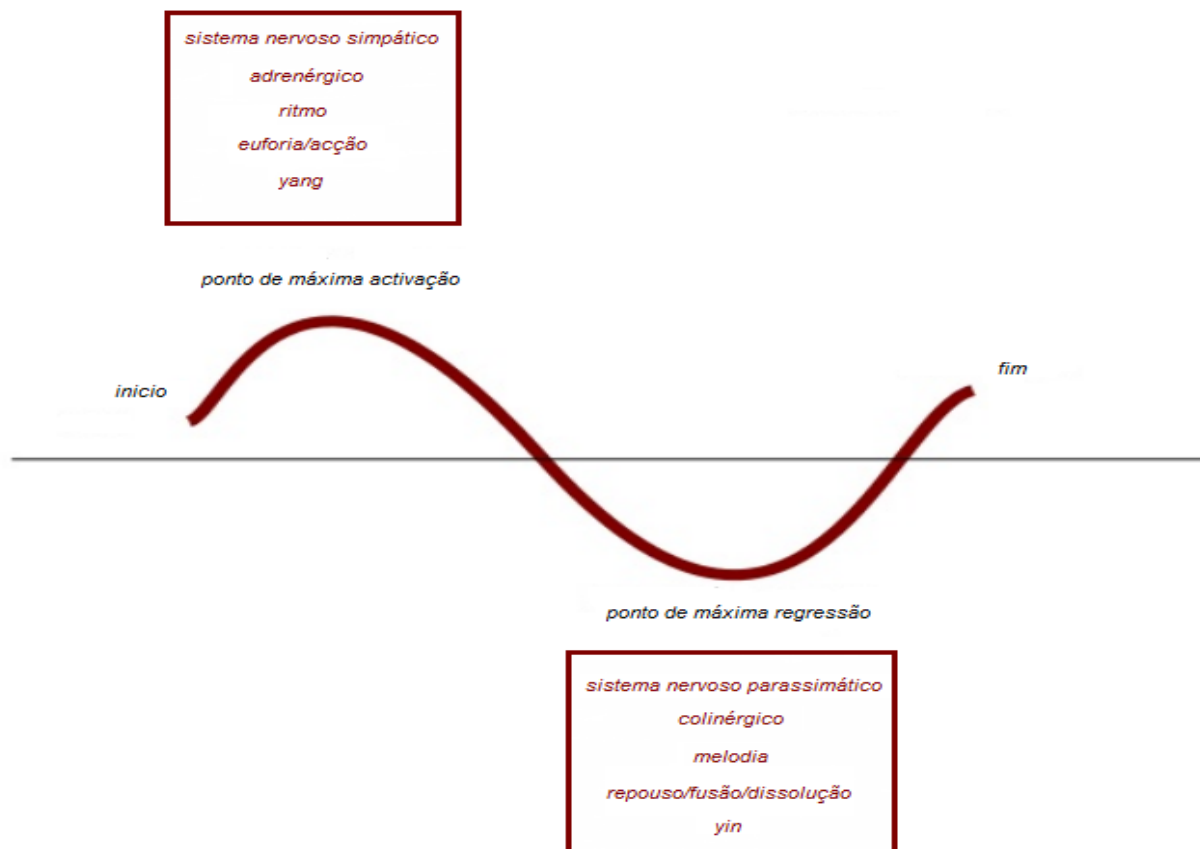


Figura 9 – Semântica musical da Curva Metodológica

I.3.4 – Tríade: Música - Movimento – Vivência (MMV)

Como vimos no início desta monografia a música é um movimento sonoro que se propaga no ar, produzindo deslocamento e movimento no ambiente circundante. Sendo o corpo humano permeável à música, quando em contacto com ela vai responder de forma instintiva com diversas formas de movimento. Rolando Toro considerava que a nossa identidade era tão permeável à música que “dançar a música” era acima de tudo “ser a música”. O corpo é-lhe receptivo, vibra e dança sozinho. O ser ganha movimento animado e dança, como uma expressão primordial e natural da vida: som, movimento, música e dança. Do movimento surge a emoção que tal como a palavra indica estão conectados “(E)motion”

= “Movimento”. Assim sendo, podemos dizer que a música é substancialmente “movimento”, e ao mesmo tempo “emoção”. Movimentos internos (no nosso corpo) que geram movimentos externos que geram ainda mais movimentos internos (emoções). Portanto um sentir e fazer que criam uma unidade harmónica, uma sinfonia do ser integrado, do ser saudável, em conexão com a vida e com todos os seus mistérios sonoros e musicais. Tal como Rolando Toro escreve na sua poesia “***Todo se vuelve música***”³⁴.

Compreende-se então, que a eficácia dos exercícios de Biodanza parta da integração da tríade “música – movimento – vivência”. Três factores indissociáveis que constituem um conjunto “organizado” onde cada uma das partes está tão dinamicamente conectada com as restantes e onde a modificação de uma delas origina uma imediata mudança em todas as outras. A música desperta a emoção que terá como resposta a expressão do movimento, o movimento pleno de sentido transforma-se em vivência. A ressonância entre a música e o movimento determinam a qualidade e intensidade da vivência, que pode ser de natureza sentimental, erótica, eufórica, nostálgica, romântica, etc.

A Música

A música é a componente que vai activar o processo Música – Movimento - Vivência. Actua no mais profundo do ser, com ressonância nas suas células e memórias, não passando praticamente por nenhuma estrutura cognitiva, como veremos mais à frente.

As emoções movem-se em conjunto com a complexidade natural dos movimentos internos e do sentir, o que significa que a música faz emergir uma série de conteúdos emotivos. A expressão musical é criada sobre a base dos movimentos sonoros, produzindo em quem a escuta uma resposta sob a forma de um movimento harmonioso de dança, um movimento de vida. É por isto que a história da música e da dança se confundem, não sendo possível determinar qual nasceu primeiro. Música e dança são duas artes primárias dos universais humanos, evoluindo em conjunto com eles.

O ser humano nutre-se, assim, de música. A harmonia musical induz a harmonia biológica, a melodia sonora acompanha as melodias de tudo o que flui dentro de cada indivíduo e, como tal, o ritmo da música vai activar ou suavizar os seus próprios ritmos internos. Para que as vivências possam actuar sobre o inconsciente vital, é necessário ter em atenção os estados emocionais que as diferentes músicas evocam, é necessário avaliar

³⁴ Tudo se transforma em musica

o sentido global das obras e relaciona-las, de forma equivalente, com o próprio humor endógeno.

Como vimos na semântica musical, a escolha da música certa será determinante para que esta possa desempenhar o papel de “deflagradora” de respostas emocionais específicas. Ela vai funcionar como acesso cognitivo e vivencial no processo em que a música se torna biologia e a biologia se torna música. Deve haver uma grande coerência entre a música proposta e a vivência que se pretende induzir, de forma que os centros motores do cérebro e os centros que integram a percepção musical com as emoções actuem de forma integrativa. Diferentes ritmos musicais deflagram movimentos e emoções particulares.

A música vai, assim, ser o instrumento de mediação entre a emoção e o movimento corporal, estimulando a dança expressiva, a comunicação afectiva e a vivência de si mesmo. Pois como linguagem universal que é não carece de decodificação, a sua influência vai directamente à emoção, sem passar pelos filtros analíticos do pensamento. Todo o corpo escuta a música, ela não é percebida unicamente pelos ouvidos. Dos órgãos às células toda a dimensão irá ter distintas ressonâncias face às várias passagens dos vários trechos musicais.

O Movimento

O primeiro conhecimento do mundo, antes da palavra, é o conhecimento pelo movimento. Quando falamos de movimento neste contexto, falamos num tipo de movimento com uma origem, com uma motivação, com um determinado tipo de envolvimento emocional que conduz a um certo tipo de expressão. Expressão que pode exprimir impulsos internos, desejos, simples ou desejos ligados às emoções mais complexas e profundas. O movimento como reflexo expressivo da emoção. Um movimento que se transforma numa dança.

A dança reflete, portanto, um modo de ser no mundo, a expressão da unidade orgânica do homem com o Universo (interior e exterior). *“A dança orgânica é um movimento profundo que surge das entranhas do homem. É movimento que origina a vida, é ritmo biológico, ritmo do coração, da respiração, impulso de vinculação da espécie, é movimento de intimidade. Movimentos plenos de sentido vital, capazes de incorporar a harmonia musical entre os seres vivos, ressonância profunda com o micro e o macrocosmo”*. (Cruz, Sérgio)

A Biodanza vai, por isso, buscar a sua inspiração à dança primordial primitiva e orgânica que, com movimentos plenos de significado, tem o poder promover transformações existenciais. Contrariamente à dança convencional que, com movimentos voluntários e intencionais dá origem a performances de natureza artística pouco orgânica, a dança em Biodanza é uma dança integradora, pois o seu movimento é vivencial. Não é só o simples acto de dançar, mas sim o de activar, através de certas músicas, potenciais afectivos de comunicação que conectam cada individuo consigo, com o outro e com a totalidade. A dança, mediante movimentos baseados na vivência e não na consciência, cria condições específicas para estimular a expressão dos potenciais genéticos (modelo teórico).

Como Sérgio Cruz nos diz no artigo “Voz, Música E Percussão em Biodanza “(....) O prazer do movimento, a satisfação de se sentir deslocar no espaço como possibilidades de expansão, evolução e crescimento. Entrar em relação, abraçar, fluir, respirar, caminhar, saltar, voar, criar, projetar-se no mundo, comunicar, dar, amar, desejar, conquistar, merecer e receber. Todos os movimentos que vêm de um "saber infinito" de uma emocionada e visceral confiança de estar vivo e pulsante”.

Como Sérgio Cruz reforça, em Biodanza, não se pretende que o indivíduo procure padrões de movimentos estéticos representativos para as suas danças, pretende-se que ele seja a própria dança. É a música que dança quem dança. Não existe o indivíduo, só existe a dança. O indivíduo ingressa num estado de vivência em que ele é a própria música, a identidade dissolve-se na matriz do universo (que está também ela em movimento orgânico), o tónus e a harmonia do bio-sistema corporal em ressonância com a harmonia cósmica. Cada elemento como parte de uma dança maior. Chegamos à dança cósmica, ao princípio da unicidade de Pitágoras, a harmonia musical da totalidade, à grande dança universal.

Para atingir o estado de transe necessário para que o indivíduo se possa tornar na própria dança é necessário partir da condição de quase imobilidade, um estado de tónus aberto aos impulsos cinestésicos³⁵ espontâneos. Um estado incondicional e receptivo, livre de propósito. Nestas condições o indivíduo permite que a música se infiltre no seu organismo e induza a vivência.

³⁵ cinestesia, é o termo utilizado para nomear a capacidade em reconhecer a localização espacial do corpo, a sua posição e orientação, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo em relação às demais, sem utilizar a visão. Este tipo específico de percepção permite a manutenção do equilíbrio postural e a realização de diversas actividades práticas. Resulta da interacção das fibras musculares que trabalham para manter o corpo na sua base de sustentação, de informações tácteis e do sistema vestibular, localizado no ouvido interno. (Cruz, Sérgio)

Deste modo, todo o contexto da sessão de Biodanza é importante para permitir um movimento autêntico e integrado, onde cada um seja levado a um processo de expressão das suas emoções. O importante poder da música em Biodanza é exactamente o de conduzir à sua interpretação emocional. A ressonância da música que é proposta, a par com a intenção da consigna levam a estados de resgate emocional profundo que, ao serem interpretados e expressados pelo movimento, geram a vivência.

O facilitador tem aqui um papel muito importante na forma como “conduz” o indivíduo até à vivência. Cada exercício começa com o convite a uma dança, que deve estar adequada, em termos de recursos motores e semântica musical, com o momento da curva em que é proposto e com a temática vivencial determinada para a sessão em si. Cada proposta deverá ser acompanhada de uma consigna, espaço destinado ao facilitador para, através de um discurso curto, coerente, poético e claro dar indicações precisas sobre o objectivo da dança, notas específicas sobre a pauta motora que irá estar associada ao respectivo movimento assim como a projecção existencial a que essa proposta está associada. Após a apresentação verbal, o facilitador deve colocar a música, criteriosamente seleccionada para o efeito e realizar uma demonstração com o máximo de envolvimento emotivo que lhe for possível, a fim de suscitar aquela emoção de forma mais expressiva e clara possível. Através da demonstração, que é somente a interpretação pessoal do facilitador à proposta, é activado o mecanismo do neurónio espelho³⁶. Em ressonância com o movimento e vivência do facilitador irão ser activados, no cérebro dos alunos, através das células do neurónio espelho, as mesmas zonas do cérebro que o facilitador mobiliza durante a sua demonstração e que posteriormente vão ser requisitadas durante a sua própria vivência. É na demonstração que cada aluno inicia o seu processo vivencial. Rolando Toro diz-nos que “mais que dançar a música o importante “ser” a música”. Assim sendo, cada vez que é proposta uma dança, através de uma consigna e de uma demonstração expressiva, o facilitador está, de certo modo, a endereçar o individuo na direcção de uma emoção. Uma expressão que será livre, mas com uma indução ou facilitação na direcção de certa nuance emotiva.

³⁶ Ao observar uma apresentação de música ou uma peça de teatro, por vezes experimentamos a necessidade de realizar o ato, ou inclusive as sensações derivadas de tal observação. Este fato, segundo especialistas, é produzido porque enquanto contemplamos a apresentação, neurónios especiais conhecidos como neurónios espelho são activados no nosso cérebro. Os neurónios espelho são um grupo de células localizadas no córtex frontal inferior do cérebro e foram descobertas pela equipe do neurobiólogo Giacomo Rizzolatti, e que parecem estar relacionadas com os comportamentos empáticos, sociais e os imitativos. Sua missão é reflectir a actividade que estamos a observar. Um neurónio espelho é, portanto, é uma célula nervosa que se activa em duas situações: na execução de uma acção; ao observar alguém a executar uma acção. Na segunda situação o neurónio reproduz a mesma actividade neural correspondente à acção percebida, mas sem realizar o comportamento de maneira externa, correspondendo somente a uma representação mental da acção. Ou seja, aquilo que se mobiliza é uma resposta neuronal reflectida no cérebro. (<https://amenteemaravilhosa.com.br/conheca-neuronios-espelho>)

A Vivência

Durante a sessão de Biodanza, a vivência surge da relação “música-movimento” “deflagrando mudanças subtis límbico-hipotalâmicos, nos neurotransmissores e no sistema neurovegetativo. Mudanças essas que modificam subtilmente os ritmos viscerais e o metabolismo geral do organismo”. (Cruz, Sérgio).

O conceito de vivência surge no modelo teórico, que Rolando Toro, desenvolveu precisamente com o propósito de ser capaz de, através dos seus requisitos específicos, gerar "vivências integradoras" capazes de superar as dissociações humanas, onde a grande maioria pensa de uma forma, sente de forma diferente e actua de modo completamente dissociado do que sente e pensa. É através da vivência que se proporciona a unidade neurofisiológica e coerência existencial do ser humano.

Partindo das considerações de Rolando, Sérgio Cruz indica-nos que é através da vivencia da música em ressonância com o corpo humano, da expressão emocional desse movimento em dança e das situações de encontro, consigo e com o outro, que a Biodanza se propõe restaurar em cada individuo, a vinculação originária à espécie, como totalidade biológica. Estímulos vivenciais activam funções vitais, sexuais, de renovação biológica, afectiva, de criatividade existencial e de expansão da consciência em todas as funções genéticas.

“A Vivência define-se como uma experiência de grande intensidade vivida num lapso de tempo de aqui-agora abarcando as funções emocionais, cenestésicas e orgânicas” (Toro, Rolando). A vivência é diferente da emoção. Emoção é uma resposta a estímulos externos e desaparece quando esses cessam. A vivência é uma experiência que abarca toda a existência, possui efeitos profundos e duradouros, onde o organismo participa como totalidade e induz ao sentimento de estar vivo. A metodologia vivencial é o agente essencial para o processo de integração da identidade.

Quando nos fala sobre a vivencia na sua apostilha Rolando refere que “as vivências não estão sob o controle da consciência, podem ser "evocadas" mas nunca dirigidas pela vontade. Por ser anteriores à consciência, a vivência, pode chegar à consciência de forma imediata ou tardiamente. Assim sendo, têm, só por si, um efeito harmonizador, não sendo necessário por isso elaborá-las, interpreta-las ou racionaliza-las ao nível de consciência. A inteligência conceptual não é o instrumento apropriado para “elaborar” as vivências, elas devem ser elaboradas nos órgãos, nas glândulas endócrinas e nos neurotransmissores.”

Rolando alerta também para o facto de as vivências expressas a partir da identidade de cada indivíduo serem subjectivas e únicas e de intensidade variável, dependendo da sensibilidade de cada um e do tipo específico de cada vivência. Apesar de ocorrerem no lapso temporal do "aqui-agora" serão sempre acompanhadas de sensações cenestésicas³⁷, que geram sensações de prazer, alegria, bem-estar, erotismo e comprometem todo o organismo. As vivências têm um valor ontológico, quer dizer, comprometem a realidade do ser, são expressão da identidade, comprometem a identidade como um todo tendo, por isso, influência em todos os estratos orgânicos, emocionais e existenciais. Têm, também, efeitos ao nível endócrino e imunológico, como veremos mais à frente.

Através da vivência é possível fazer um processo de transmutação do psíquico em orgânico. Vivências desorganizadoras podem produzir transtornos orgânicos enquanto que vivências integradoras conduzem a uma elevação da vitalidade e do estado geral de saúde. O poder reorganizador das vivências deve-se ao facto de constituírem a expressão originária de cada um de nós, anterior a toda elaboração simbólica ou racional. As vivências são o estado primário da identidade.

Esta é a forma como a tríade Música/ Movimento/Vivência se relaciona entre si formando uma unidade indissociável que se retroalimenta. Quando no trinómio MMV é alterado um dos seus componentes, toda a dinâmica que lhe está associada é também alterada. Assim sendo, músicas diferentes como proposta para um mesmo exercício terão como resultado resposta de movimento diferentes e, como tal, vivências diferentes. O contrário também é verdadeiro, utilizar uma mesma música como proposta para exercícios diferentes vai também dar origem a vivências diferentes. A criatividade e sensibilidade do facilitador permitem assim um sem número de combinações geradoras de vivências integradoras.

A música possui elementos que reforçam a força e o vigor (energia yang), mas também, a entrega e o relaxamento (energia yin), produzindo diferentes efeitos no nosso organismo. É por isto que a semântica musical é tão importante. Induzidos por ela, certos tipos de movimento aumentam a consciência corporal, enquanto outros conduzem a dissolução do limite corporal e ao estado de regressão, como vimos por observação da do eixo horizontal do modelo teórico

37 Sensação de vazio com perda de consciência da própria identidade. Sensação vaga da existência do corpo, dada pelo conjunto de sensações dos vários órgãos, independentemente das dos órgãos dos sentidos.
(<https://www.infopedia.pt/dicionarios/termos-medicos/cenestesia>)

Pode-se, assim, construir uma escala de progressivos passos desde a Consciência Intensificada de Si Mesmo (CISM) até à Regressão e vice-versa.

Tal como Sérgio Cruz referencia em “A Dança, Música, Canto e a Arte de Ser”, o ritmo é natural e espontâneo, pulsa interior e irradia para a periferia, tendo expressão através de movimentos periféricos de braços, mãos, pernas e pés. Uma pulsação dada por movimento intermitente em intervalos regulares. É a regularidade dos espaços de tempo precisos que dão a sensação de referencial, de tempo, de horário, mas que apesar de regulares são também dinâmicos, também se alteram, desenvolvem, aumentam ou diminuem mantendo, no entanto, uma métrica regular. A música rítmica, com os seus batimentos, frequências estáveis e impulsos precisos gera motivação plena com movimento rítmico de impulso e movimento vertical de acção. O ritmo dá limite, conduz ao espaço do aqui e agora, induz danças de êxtase, impetuosas, impulsivas, com forte energia de acção e expressão. A combinação entre o ritmo e o movimento de acção geram vivências activas de força, determinação, identidade, afirmação, luta e fuga, ímpeto, conquista, de sentido de identificação e pertença no mundo, de completa adequação ao espaço. Conectar com o próprio ritmo é estar conectado com os ritmos universais.

Por seu lado a melodia é um fluxo contínuo com fluidez e eternidade. Enquanto que o ritmo dá limites, porque é o tempo, e o tempo leva ao espaço concreto do “aqui e agora” a melodia “desfaz o tempo” convidando a entrar no tempo sem tempo, adimensional, o tempo mítico onde tudo é um, onde tudo é tudo, onde tudo é possível. A música melódica induz ao movimento expansivo e sem limites, movimentos horizontais, fluídos, que unem, harmonizam gerando danças sensíveis, de íntase, de dissolução e de fusão. A melodia gera sentimento de empatia originando vivências de unidade, de comunhão, de perda de limite, de morte e renascimento, renovação, contacto com o íntimo do íntimo, de entrega de conexão consigo, com o outro e com a totalidade.

Do ponto de vista da semântica musical, a sessão de Biodanza deve, salvo situações específicas, ser iniciada com músicas progressivamente rítmicas, criando condições, motoras e fisiológicas, para alcançar a expressão máxima de movimento. Quando esse ponto é alcançado é necessário parar de activar para não desrespeitar a fisiologia da curva. No final, é importante voltar ao ritmo mantendo-se, no entanto, os limites da organicidade.

I.4 – Efeitos da Música nos Seres Humanos

Desde sempre que a música seduziu o Homem, como vimos anteriormente a música constitui uma presença constante em todo processo antropológico e evolutivo da história da humanidade. Sabe-se agora, através de métodos auxiliares de diagnóstico que permitem o scanner do cérebro e monitorização de outros parâmetros corporais que a música, para além de estimular o movimento e a coordenação motora, a aprendizagem e a integração social, também desacelera as ondas cerebrais, reduz a tensão arterial, melhora os níveis de endorfinas e regula o sistema endócrino e imunitário. A música tem, assim, uma influência directa e anímica sobre o organismo humano. Ela tem o poder de deflagrar emoções e, através delas, chegar a inúmeros recantos do indivíduo. O corpo reage à música deixando emergir sensações, mais ou menos conscientes e inconscientes, mais ou menos instintivas e viscerais que o colocam em ressonância consigo, com a sua própria existência e com o todo maior. Há, portanto, uma estreita relação entre música, emoção, movimento, comportamento, saúde, prazer e bem-estar.

Para entender como funciona a estreita relação entre a música e a anatomia humana é preciso primeiro que tudo conhecer os seus efeitos neurofisiológicos nos principais centros activos de cada indivíduo. A forma como ela vai percolar pelo cérebro humano através de múltiplas conexões entre várias regiões diferenciadas do cérebro e do sistema nervoso e em como essas conexões desencadeiam emoções e respostas que vão mobilizar os vários inconscientes e a identidade e expressar-se sobre a forma de movimento voluntário ou involuntário.

Para chegarmos ao cerne da questão comecemos por colocar o fenómeno da vida na perspectiva de acontecimento cósmico. A universalidade dos seres vivos, a vida como força maior do TUDO, pilar fundamental do Princípio Biocêntrico sobre o qual a Biodanza também se constrói.

Estrelas e células partilham o mesmo propósito. Ambas são parte elementar e fundamental de algo maior. Enquanto as células se unem em complexas estruturas que formam os seres vivos (a parte), as estrelas agrupam-se nas galáxias que formam o universo (o todo).

Tal como Rolando Toro nos relembra inúmeras vezes nas suas apostilhas, a vida é fruto de poeira cósmica. Todos os elementos do nosso corpo, todos os minerais do nosso sangue foram produzidos algures, no interior de uma estrela, e lançados no espaço depois

da explosão de uma supernova da qual resultou a Terra. Na terra os elementos combinaram-se em matéria, formaram moléculas inorgânicas que, por biosíntese, originaram as primeiras moléculas orgânicas primordiais, que se foram agregando em complexos moleculares maiores até formar a célula, a unidade morfológica e funcional da vida. Os seres vivos são então uma unidade biológica com uma organização própria, compostos por um conjunto de moléculas que partilham com o universo a mesma composição. Como tal, *“quando estudamos as estrelas, estamos simplesmente à procura das nossas raízes mais profundas”* (Toro, Rolando). É de uma estrela que nasce a árvore genealógica da humanidade.

Voltando à música das esferas de Pitágoras, essa ressonância da harmonia divina entre macrocosmos e o microcosmo, a música como arquitecta da totalidade, a estrutura universal do cosmos, o espírito de unidade do universo com o ser humano. Nessa dimensão do todo sem partes separáveis, o ser humano nutre-se de vida, mas também de música, porque música é também vida. A harmonia musical induz à harmonia biológica, a melodia sonora acompanha as melodias de tudo o que flui dentro de nós e o ritmo activa ou suaviza os nossos ritmos viscerais.

A música tem o poder de influir efectiva e afectivamente na disposição dos indivíduos, o seu potencial purificador age sobre as emoções humanas fazendo-as ressoar com essa dimensão maior e imensurável nesse espaço unificador harmónico e divino.

A dimensão da música é tal que o nosso próprio sistema cognitivo a interpreta de uma forma muito específica. A leitura musical é feita a partir de uma primorosa conexão entre as várias regiões do cérebro que vão desde as mais antigas às recentes e tão distantes umas das outras como o cerebelo, na parte de trás das nossas cabeças aos lobos frontais, mesmo por detrás dos nossos olhos, envolvendo uma afinada sintonização entre as descargas neuroquímicas e a recepção, nos sistemas de previsão lógicos, de uma recompensa emocional.

Assim, e perante as relações que se sabem existir, entre o sistema nervoso e os modelos de comportamento humano vamos procurar explicar as ligações operacionais entre o organismo humano, como um todo complexo, e “a Biodanza, como sistema integrador de novos modelos de comportamento” (Cruz, Sérgio). Para entender o modo como a música chega à emoção sem passar pelos filtros analíticos do pensamento, é necessário conhecer um pouco os diversos níveis de participação neurológica envolvidos no processo de

compreensão da música pelo cérebro, que levam posteriormente ao efeito integrador da vivência que a Biodanza propõe devolvendo ao ser humano a sua ressonância cósmica.

I.4.1 - Sistema Integrador – Adaptativo – Límbico - Hipotalâmico (SIALH)

Os efeitos deflagradores da música e integradores da Biodanza podem assim ser compreendidos mediante o estudo do (SIALH). Um sistema complexo constituído por uma imensa rede de conexões que nos permitem seguir o rasto da música dentro do cérebro. Percurso que começa com a recepção do estímulo musica, segue para o despoletar da emoção, chegando por fim à resposta motora consequente que, acompanhada de manifestações fisiológicas, origina o que designa de vivência.

Localizado na base do cérebro, o sistema límbico-hipotalâmico é característico do cérebro dos mamíferos e é responsável pelas emoções e comportamentos sociais. É através do sistema nervoso autónomo que são comandados certos comportamentos necessários à sobrevivência e que interferem de forma positiva ou negativa no funcionamento visceral e na regulação metabólica de todo o organismo.

O SIALH compreende todas as estruturas cerebrais relacionadas com os aspectos instintivos, mas também algumas funções cognitivas, comportamentos emocionais e afectivos, capacidade de regressão, comportamento sexual aprendizagem, memória, motivação, entre outros.



Figura 10 – Esquema integrativo do SIALH

A integração das respostas viscerais moduladas pela região límbico-hipotalâmica tende a preservar a estabilidade do meio interno (homeostase³⁸) por meio da integração dos sistemas vegetativo e endócrino. Ao mesmo tempo, opera também na selecção e elaboração das respostas apropriadas aos estímulos provenientes do ambiente externo, através de mecanismos de auto-preservação, relacionados com os sistemas somatomotor³⁹ e sensorial (regulados no córtex cerebral).

A principal função deste sistema prende-se assim com a integração das informações sensitivo-sensoriais (estímulos recebidos que chegam do exterior) avaliados pelo estado psíquico interno, que lhes vai atribuir um conteúdo afectivo. A informação recebida vai ser registada e relacionada com memórias pré-existentes, originando como reflexo uma resposta emocional adequada (consciente e/ou vegetativa). As respostas serão assim a consolidação de padrões de comportamento adaptados ao mundo externo.

“As funções cardiovasculares, respiratórias e digestivas vão ser coordenadas pelos comportamentos adaptativos responsáveis por assegurar a sobrevivência mas também fortemente influenciados por vivências e emoções” (Toro, Rolando). A Biodanza procura assim, mediante a música e exercícios motores coerentes e apropriados, estimular o sistema límbico-hipotalâmico, colocando o indivíduo vivencialmente em contacto com os seus instintos, com as suas emoções mais básicas pretendendo, com isso, alterar os seus padrões de comportamento, ajustando-o à sua coerência humana da qual se tem vindo a desvincular. Isso não significa que o indivíduo se perca da sua capacidade adaptativa e do seu controlo consciente, mas contribui, de forma orgânica, para o resgate das forças originárias do instinto, funções que se revestem de grande importância, quer no reforço da identidade biológica e morfológica, quer na regulação da saúde e elevação do ímpeto vital.

As emoções expressam-se principalmente mediante manifestações: de choro, riso, transpiração, contracções musculares, alterações da pressão arterial, do ritmo cardíaco, do ritmo respiratório, da temperatura corporal, do peristaltismo intestinal, da motilidade vascular, do metabolismo basal, etc, manifestações essas que se verifica poderem ser harmonizadas com a prática regular de Biodanza.

³⁸ a partir dos termos gregos *homeo*, "similar" ou "igual", e *stasis*, "estático", é a condição de relativa estabilidade da qual o organismo necessita para realizar suas funções adequadamente para o equilíbrio do corpo. É a propriedade de um sistema aberto, especialmente dos seres vivos, de regular o seu ambiente interno, de modo a manter uma condição estável mediante múltiplos ajustes de equilíbrio dinâmico, controlados por mecanismos de regulação. (<https://pt.wikipedia.org/wiki/Homeostase>)

³⁹ O sistema somatomotor é constituído por fibras motoras que intervêm na musculatura esquelética e que participam nos movimentos voluntários e reflexos somáticos.

De modo a não se tornar demasiado exaustiva a descrição de cada um dos intervenientes desta complexa rede responsável pela percepção do estímulo musical e sua consequente metabolização em vivência, optou-se por apresentar de forma esquemática os principais mecanismos envolvidos em todo o processo. Começamos então por um esquema funcional de algumas das partes envolvidas: hipotálamo, tálamo e córtex cerebral (Figura 11)

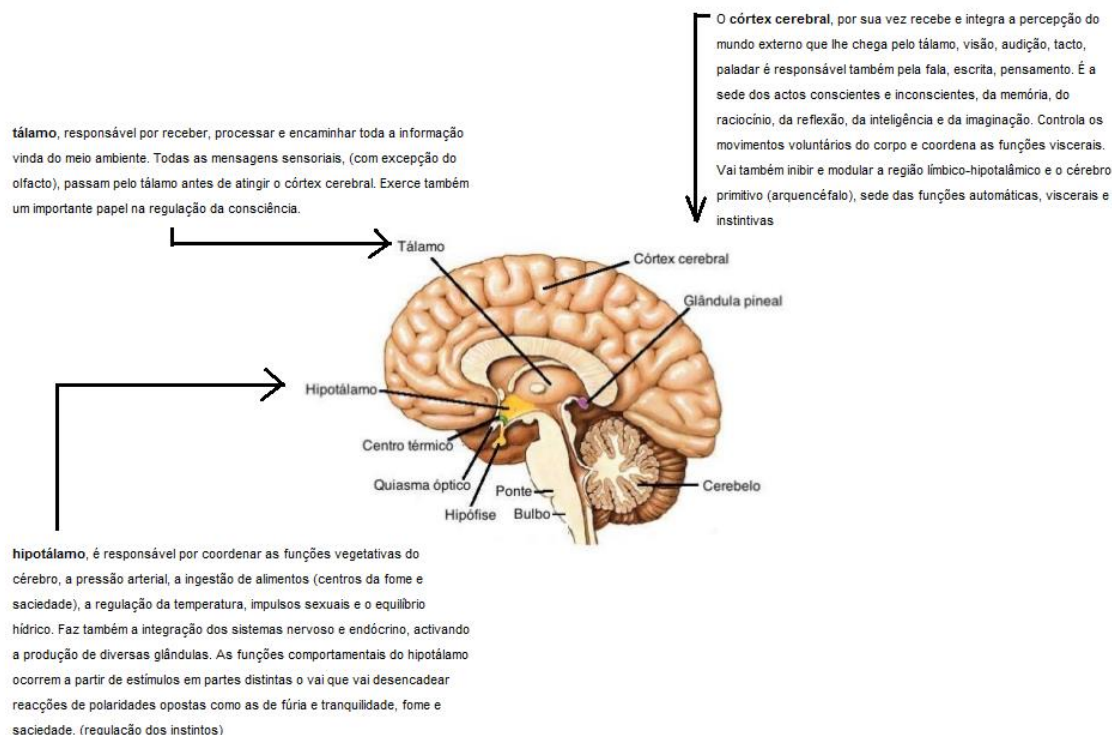


Figura 11 – Sistema Límbico - Hipotalâmico

O **sistema nervoso** composto pelo encéfalo (cérebro, cerebelo e tronco encefálico) e pela espinhal medula (Figura12) vai fazer a conexão entre as mensagens captadas dos estímulos do ambiente, a sua interpretação e arquivamento e posteriormente a elaboração das respostas que podem ser expressas como movimentos, sensações ou constatações.

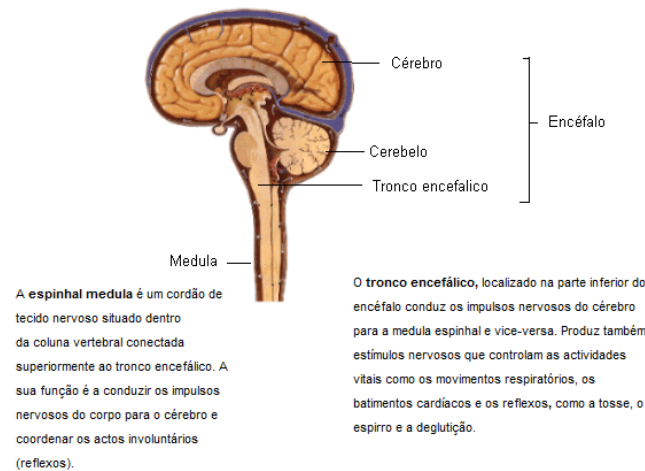


Figura 12 – Sistema Nervoso central

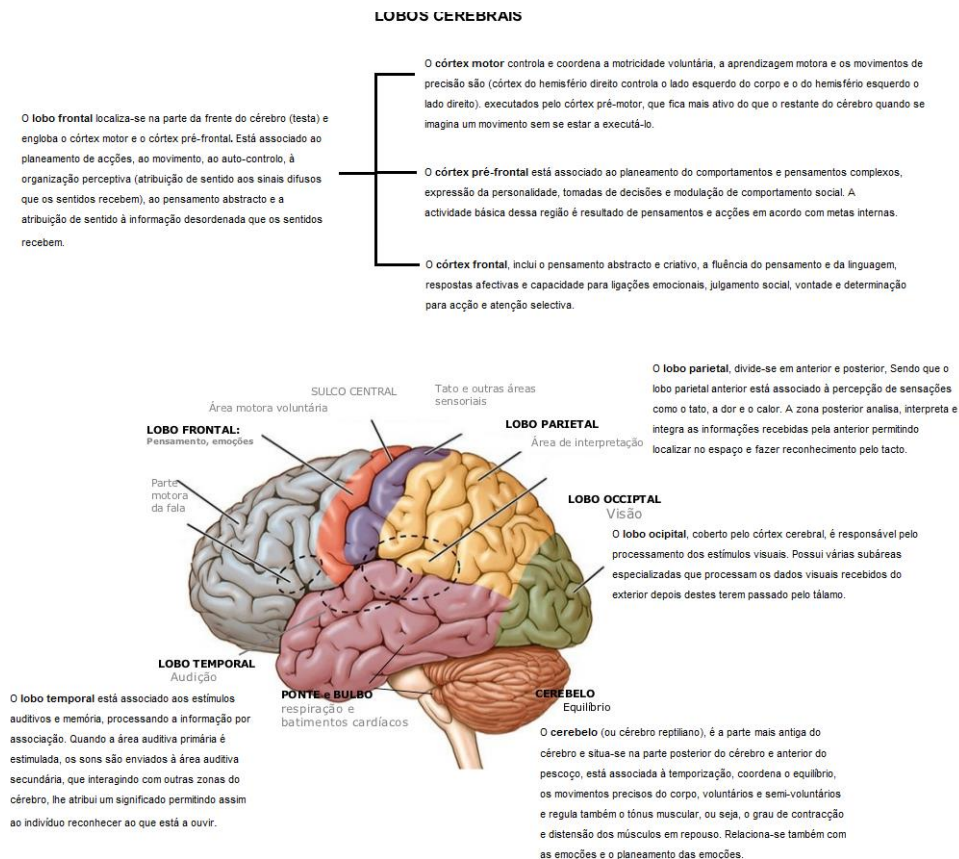


Figura 13 – Representação esquemática do cérebro e suas funcionalidades

O **sistema nervoso periférico** (SNP) formado pelos **nervos**, vai conectar o SNC ao resto do corpo, transmitindo mensagens sensoriais/motoras para as mais diversas áreas. O SNP divide-se em **sistema nervoso somático**, que regula a musculatura esquelética e as acções voluntárias do corpo e o **sistema nervoso autónomo** (SNA), que actua de forma integrada com o SNC modulando das funções orgânicas que garantem a estabilidade das funções internas do organismo, e que por sua vez se subdivide-se em **sistema nervoso simpático**, que estimula o funcionamento dos vários órgãos e o **sistema nervoso parassimpático** que tem a função de inibição dos mesmos, (Figura 14) como veremos em seguida ao abordarmos a modulação SNA durante uma sessão de Biodanza.

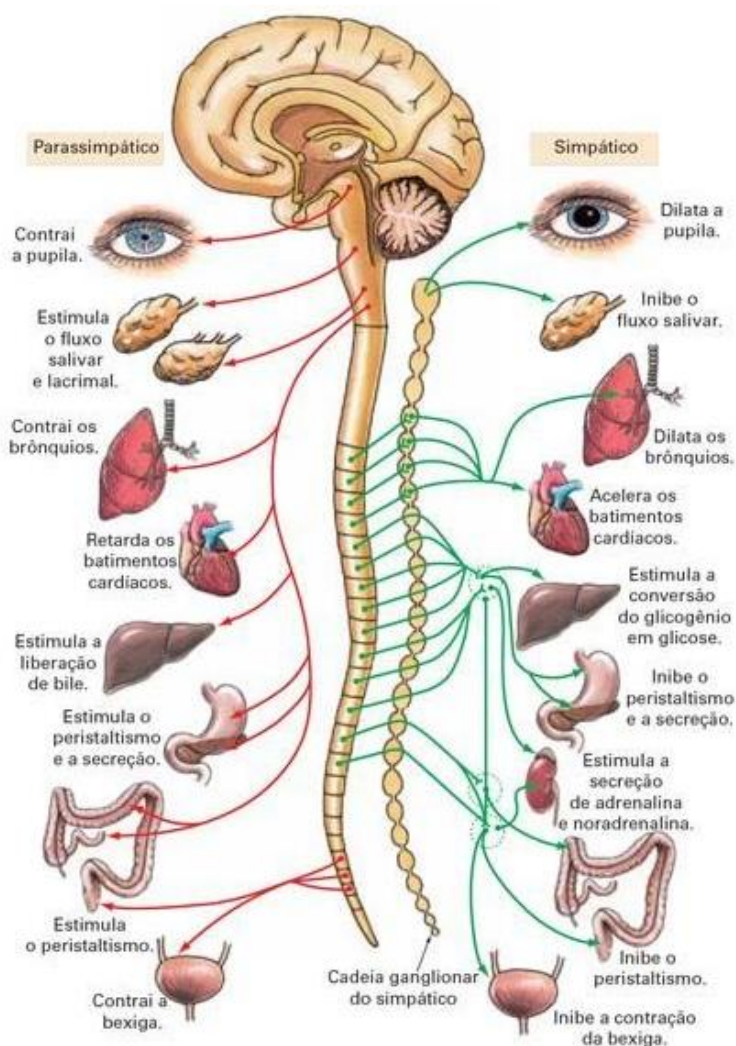


Figura 14 – Sistema Nervoso Autônomo
(simpático e parassimpático)

A rede de circulação e transmissão de informação, entre os vários centros percepção, interpretação, decodificação e acção vai ser assegurada pelos neurónios através de sinapses, por corrente eléctrica ou por neurotransmissores. No Quadro 2 apresentam-se alguns dos neurotransmissores e hormonas mais relevantes.

Quadro 2 – Hormonas e Neurotransmissores

Neurotransmissor	Tipo	Efeitos
<u>Dopamina</u>	catecolamina	Estimula os receptores adrenérgicos do sistema nervoso simpático, activando as funções motoras do corpo e execução de movimentos voluntários (actividade muscular). Também está associada a sensações de prazer e bem-estar. A degustação de alimentos saborosos, sexo, jogos são alguns exemplos de situações que estimulam a libertação de dopamina na corrente sanguínea originando reacções de: euforia / optimismo / estado de enamoramento / afirmação / alegria / prazer / sensação de poder / motivação existencial / auto-estimulação / concentração / motivação sexual / exaltação / condutas arriscada / impulsos de originalidade e inovação / energia / entusiasmo / erotismo / motivação vital / bom humor. Estudos recentes mostram que está também relacionada com a capacidade de memorização (os sentimentos de satisfação e prazer gerados pela acção da dopamina associados a momentos prazerosos faz com as informação associada a eles fique armazenada na memória por um período maior).
<u>Noradrenalina</u>	catecolamina	Prepara o corpo para a acção. Como resposta ao stress o organismo liberta noradrenalina (antes mesmo da adrenalina) nos momentos de sustos, surpresas ou fortes emoções, tendo como resultado a constrição dos vasos sanguíneos, a aceleração da respiração, o aumento das pupilas, a aceleração dos batimentos cardíacos, dos níveis de glicose e da pressão sanguínea. Age também no cérebro como regulador de actividades como: o sono (mantém o corpo em alerta e atenção durante o dia baixando durante o sono), das emoções, da sensação de bem-estar, dos estados de humor, da ansiedade e da alimentação. Está também relacionada com processos cognitivos de aprendizagem, criatividade e memória.
<u>Adrenalina</u>	catecolamina	Estimula os receptores adrenérgicos do sistema nervoso simpático. Está presente nas sinapses dos nervos viscerais, tem efeito vasoconstritor das artérias em geral e vasodilatador das artérias coronárias. Acelera o ritmo cardíaco e eleva a pressão arterial.
<u>Serotonina</u>	catecolamina	Neurotransmissor do cérebro, do sangue e do intestino, regulando a sua motilidade. Esta também associada ao humor sendo por isso considerada a hormona do bem-estar.
<u>Histamina</u>	catecolamina	Regula o estado de vigília e atenção, actividade motora, ingestão de água e alimentos, comportamento sexual e estados de luta e fuga
<u>Endorfina</u>	Peptídeo	Associada à sensação de euforia, tendo efeito de opiáceo endógeno (analgésico). Melhora o funcionamento do sistema nervoso central, proporcionando a elevação da auto estima, reduzindo sintomas depressivos e de ansiedade, além de manter o controle do apetite. É produzida como resposta à actividade física e ao orgasmo, visando relaxar e dar prazer, despertando uma sensação de euforia e bem-estar.
<u>Ocitocina</u>	hormona	Responsável pelas funções reguladoras durante o parto. Promove o desenvolvimento do apego e empatia entre pessoas sendo também responsável pelo prazer durante orgasmo e da modulação da sensibilidade ao medo (principalmente do desconhecido).
<u>cortisol</u>	hormona	Produzido nas supra-renais, ajuda o organismo a controlar o stress, a reduzir inflamações, contribui para o funcionamento do sistema imunitário mantendo os níveis de açúcar no sangue constantes, assim como a pressão arterial. Os níveis de cortisol variam durante o dia porque estão relacionados com a actividade diária e com a produção de serotonina, que como vimos é responsável pela sensação de prazer e de bem-estar.

A Biodanza vai desencadear no organismo de cada indivíduo uma série de respostas ao nível do sistema neurovegetativo, endócrino e imunitário, dado que os três funcionam em complementaridade e interdependência.

I.4.2. A MÚSICA E AS EMOÇÕES

Quando durante uma sessão de Biodanza são colocadas músicas acompanhadas de propostas motoras associadas e coerentes, que vão mobilizar todo o aparato neurológico. Cada música vai desencadear uma estreita cooperação entre o cérebro, que a vai receber a mensagem como estímulo e interpretá-la e o corpo músculo-esquelético que vai “metabolizar” essa mensagem e transformá-la em vivência através de repostas motoras integradas. É através dessa série de conexões e reacções, directas ou intermediadas, imediatas ou retardadas, conscientes ou inconscientes, voluntárias ou instintivas que o corpo se torna dança e acontece a vivência. Para que a harmonia vivencial ocorra plena de significado nesse instante de tempo “aqui e agora”, é necessário que o cérebro vá dando, no momento certo, o tónus muscular necessário a cada um dos nossos membros, tencionando e relaxando subtilmente os músculos segundo as necessidades de cada instante. O cérebro transforma-se assim numa unidade musical, como se pode ver na figura



Figura 15 – Cérebro Musical

O complexo sistema de conexão entre cada uma das partes do cérebro envolvidas nos mecanismos de acção e decisão e nas respectivas respostas fisiológicas permitem-nos compreender os distintos níveis de compromisso neurológico que podem ocorrer no processo do movimento durante cada dança. Os movimentos podem ser ordenados desde o

córtex e, como tal, perfeitamente controlados pela vontade e pelo pensamento ou, pelo contrário, conectados com os impulsos do cérebro primitivo que estão associados aos instintos, afectividade e à emoção. Uma diminuição temporária da função inibitória do córtex cerebral pode ser conseguida pela inibição provisória da linguagem verbal (permanecendo-se em silêncio), pelo impedimento momentâneo da actividade visual (olhos fechados) e da motricidade voluntária (movimentos muito lentos), de modo a conseguir uma maior expressão dos impulsos límbico-hipotalâmicos. Um regresso ao seio da espécie.

A justificação para a música ter uma conexão directa com as emoções parece estar no cerebelo. Como vimos, o cerebelo, corresponde à parte mais primitiva do cérebro e é responsável, entre outras coisas, pela temporização e pelo tempo musical, fenómeno fundamental na percepção musical.

Levitin, no seu livro “Uma Paixão Humana” descreve-nos um estudo realizado por Jeremy Schmahmann, professor da universidade de Harvard, que recorrendo à imagiologia cerebral, demonstra haver uma forte activação do cerebelo quando sob a influência da música, notando-se um envolvimento deste no rastreio da batida e na temporização do movimento. Ficou também demonstrado a amplitude das capacidades do cerebelo, já que Schmahmann e a sua equipa verificaram que, apesar de corresponder somente a 10% da massa do cérebro, o cerebelo, possui cerca de 70% da totalidade dos seus neurónios, estando directamente envolvido no processamento das emoções e estabelecendo inúmeras conexões entre os vários centros emocionais do cérebro, como a amígdala (envolvida na recordação de acontecimentos emocionais) e o lobo frontal (envolvido no planeamento e na organização perceptiva, no movimento, no impulso de ação e no auto-controlo).

Levitin, explica-nos que a emoção é uma consequência evolutiva da motivação. Para os nossos antepassados homínídeos as emoções seriam um estado neuroquímico com função de motivar para a ação por questões de sobrevivência, mecanismos de luta e fuga, originando a descarga de um conjunto particular de neurotransmissores e seus consequentes reflexos fisiológicos. Por isso, muitas das mais importantes actividades emocionais originam respostas motoras de movimento, parecendo ser esta a génese da ligação entre o cerebelo e as emoções. As actividades de sobrevivência mais cruciais envolvem maioritariamente mecanismos de luta e fuga, os nossos antepassados precisavam de reagir momentaneamente com rapidez. Em suma, os nossos antepassados, seriam dotados de um sistema emocional muito regulado pelos instintos e directamente ligado ao

sistema motor, conseguindo assim reagir muito rapidamente e, com isso, sobreviver e promulgar a espécie.

O mesmo estudo revelou ainda que estas reacções se devem ao facto do ouvido interno não enviar todas as suas conexões para o cérebro auditivo, desviando parte delas directamente para o cerebelo, que coordena o movimento envolvido na orientação do indivíduo para um estímulo auditivo no espaço. Os neurónios do cerebelo, sensíveis à localização, levam à orientação da cabeça e do corpo para a fonte emissora do som. Essas áreas, por sua vez, vão enviar projecções para as regiões do lobo frontal, que são activadas tanto pela linguagem como pela música. O sistema perceptivo fica assim sintonizado de forma a detectar alterações no ambiente circundante. Uma mudança súbita no ambiente poderia significar um sinal de perigo iminente. Apesar dessas alterações serem percebidas por cada um dos cinco sentidos, o auditivo é o que mais rapidamente consegue detectar alguma alteração súbita na envolvência. O súbito movimento de um objecto provoca uma agitação no ar, este movimento de moléculas no ar vai ser por nós percebido como som como vimos no ponto I.2.1. O princípio da redundância dita que o nosso sistema nervoso seja capaz de reagir de imediato ao estímulo, pois dele dependeria a nossa sobrevivência.

Perante tudo isto, somos levados a crer que a percepção musical e a sua conexão directa com o centro emocional começou por ser um mecanismo de sobrevivência, tal como já tínhamos conjecturado aquando da abordagem na música na pré-história. No cérebro primitivo (cerebelo) reside a capacidade de reagir rapidamente, emocionalmente e com movimento a sons potencialmente perigosos, despoletando reacções emocionais instintivas (susto, medo, raiva, calma, alegria, tristeza, gregarismo).

Os sons são assim muito mais actantes nas nossas vidas do que podemos imaginar. É a interacção entre o ouvido humano e o estímulo musical e a sua integração com o sistema nervoso central que nos ensina a “escutar”. Para Lavitin, a música parece imitar alguns traços característicos da linguagem e transmitir algumas das mesmas emoções, mas de um modo não referencial e não específico. Ao evocar algumas das regiões neuronais a que a linguagem recorre vai utilizar estruturas primitivas do cérebro reptiliano que estão relacionadas com a motivação, a recompensa e a emoção, como vimos. “Os sistemas computacionais do cérebro sincronizam os osciladores neuronais com a pulsação da música, fazendo-os entrar em ressonância. À medida que a música se progride, o cérebro vai actualizando as suas estimativas em relação às futuras projecções fazendo previsões. Cada música tem uma dinâmica, uma vida, um pulsar, respira, acelera e diminui

a velocidade tal como a realidade e o nosso cérebro tira prazer em ajustar-se para conseguir manter-se sincronizado, com essa ressonância entre o eu, que é parte, e a sinfonia cósmica, que representa a totalidade maior” (Levitin, Daniel)

I.4.3 - A Música e seus Efeitos Fisiológicos em Biodanza

Quando da criação do sistema de Biodanza, Rolando Toro, foi-lhe integrando as várias influências que resultavam dos seus vastos conhecimentos e da sua experiência pessoal e profissional (conceitos biológicos, antropológicos, psicológicos, orgânicos, poéticos, fisiológicos). Do seu cruzamento foi surgindo o modelo teórico e, com ele, a consciência de que se à percepção musical se agregasse um movimento integrador pleno de significado se poderia não só desenvolver uma nova forma de comportamento, de comunicação como também promover harmonização interior, contacto, vinculação, reeducação afectiva e de expressão das emoções através dos quais se posso chegar à expressão dos potenciais genéticos e à integração da identidade (identidade biológica, humana e cósmica).

No desenvolvimento do modelo, fruto das suas experiências em hospitais, Rolando apercebeu-se da existência bem marcada de dois pólos de consciência: a consciência intensificada de si, um estado simpático, adrenérgico (responsável pelos estados de vigília, ativação, prontidão para ação com clara separação entre os limites corporais e o mundo) e um estado de regressão, parassimpático colinérgico (estado de vigília diminuída, limites corporais dissolvidos, regresso a estados perinatais em ressonância com as mensagens originais de vida, com predominância de ondas alfa cerebrais e uma sensação de fusão com o meio). Uma perfeita ressonância com a nossa própria biologia: a alternância entre atividade e repouso, vigília e sono.⁴⁰

Transpondo para um ambiente enriquecido de eco-factores positivos, dos resultados obtidos surge a curva metodológica que, através da música, induz ao pulsar dos estados anteriores, visando a integração das duas polaridades e restabelecendo o equilíbrio neurovegetativo e renovação orgânica, principalmente pela indução de estados regressivos que geram uma reciclagem dos padrões de vitalidade. Nas palavras de Rolando Toro, “sem a capacidade para renovar-se, nenhum organismo poderia sobreviver. Este processo de renovação só é possível mediante atos de regressão e reprogramação, uma espécie de ressonância permanente com o originário”.

⁴⁰ Rolando Toro, Apostilha dos Efeitos Fisiológicos

A curva metodológica é directamente afecta ao sistema nervoso autónomo que, estando relacionado com a enervação dos vários órgãos, rege a vida vegetativa, ou seja, as várias funções involuntárias responsáveis pela conservação da vida (actividade do coração, dos pulmões, do aparelho digestivo e dos órgãos sexuais). Ao regular cada uma dessas funções coordena-as entre si, mantendo o equilíbrio necessário ao desenvolvimento normal da actividade somática e as relações desta com a actividade psíquica. Isso explica por que certos factores emocionais podem provocar uma excitação do sistema nervoso autónomo, cujas alterações dão também origem a distúrbios psicossomáticos.

O sistema simpático e parassimpático não funcionam de forma independente entre si, pelo que cada órgão vai ter uma dupla enervação: simpática e parassimpática, sendo que o funcionamento normal destes vai corresponder ao resultado da acção equilibrada dos dois sistemas através dos seus respectivos neurotransmissores: a adrenalina e a acetilcolina.

O que acontece na parte inicial da aula é que, mediante a acção de músicas com ritmos euforizantes (devido aos mecanismos neurofisiológicos que a conectam com os centros emocionais de luta e fuga como instrumento de sobrevivência, como vimos no ponto anterior), vai haver uma acção estimulante sobre o sistema simpático adrenérgico com descargas de neurotransmissores de adrenalina que vão preparar o corpo para a acção, activando todos os movimentos externos (desacelerando os internos de modo a disponibilizar toda a energia para a acção). As pupilas dilatam aumentando o campo visual, a respiração fica rápida e ventilada, a pressão arterial aumenta, o sangue aflui ao coração, o ritmo cardíaco acelera para enviar mais sangue para os músculos preparando-os para agir. A pele perde sensibilidade devido à falta de irrigação e arrefece devido à falta de sangue na periferia (mecanismo fisiológico de defesa de forma a sentir menos dor em caso de confronto directo). O sistema simpático activa a tonicidade muscular, as células compactam-se umas contra as outras diminuindo os espaços intersticiais originando força e tónus muscular. É o momento menos receptivo a nível biológico, porque tudo está preparado para entrar em acção. O estado de vigília está no máximo, há uma profunda consciência de si mesmo e da realidade envolvente, assim como grande capacidade motora e agilidade.

Em oposição à luta e fuga surge o mecanismo de repouso. Após o pico máximo de activação a música começa a suavizar, o ritmo dá lugar à melodia, induzindo movimentos mais lentos e suaves, o sistema simpático dá lugar ao sistema parassimpático, colinérgico, com segregação do neurotransmissor acetilcolina. Inicia-se o processo de regressão. Todas as acções se viram agora para dentro. A necessidade deixa de ser a emergência de agir passando a ser relaxar, confiar, entregar, proteger. A iminência do confronto dá lugar ao

afecto. As pupilas contraem, aumenta a secreção das glândulas lacrimais e salivares, a respiração torna-se harmoniosa e profunda, a actividade motora diminui, a pressão arterial desce, assim como o ritmo cardíaco, o sangue volta aos órgãos internos e toda a pele se torna quente, sensível e receptiva. Ao serem de novo irrigados os movimentos digestivos gastrointestinais, metabólicos e hormonais aumentam. É um momento de absorção interna de nutrição. As células descompactam-se e os espaços intersticiais entre elas tornam-se amplos perdendo tónus originando o relaxamento muscular, gerando sensação de plenitude e paz com entrega, dissolução e perda do limite corporal.

Considerando todo este complexo mas maravilhoso mecanismo de acção, não é difícil compreender o efeito harmonizador neurovegetativo que tem a música em Biodanza, quando associada de forma combinada com exercícios que estimulam ambos os sistemas, num equilíbrio yin-yang.

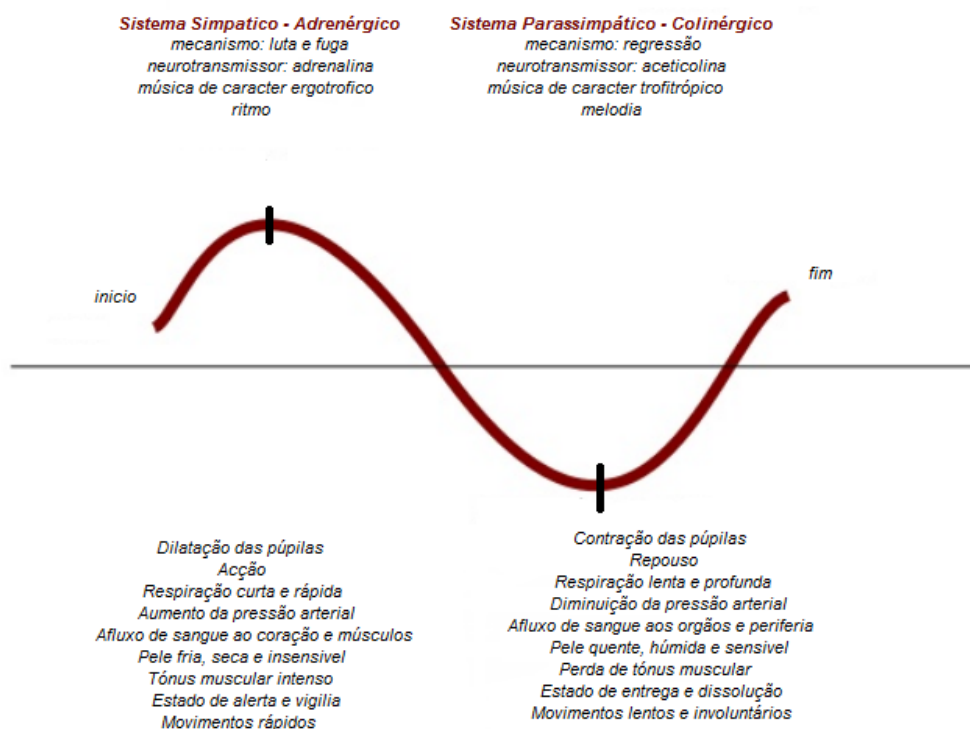


Figura 16 – Efeitos fisiológicos do sistema simpático vs sistema parassimpático

Músicas com carácter ergotrópico ⁴¹ capazes de elevar os níveis de vigília e atenção geram danças rítmicas, dinâmicas, alegres e lúdicas com o comportamento em feedback integrando os sistemas somato-motor e sensorial do córtex e induzindo a adaptação dos movimentos aos estímulos exteriores, dando origem a respostas adrenérgicas, expressivas, pró-activas, intencionais, de êxtase e euforia, por sua vez as músicas de natureza trofotrópica⁴² induzem tranquilidade e harmonia íntima, associando-se a exercícios que estimulam as emoções de encontro afectivo, o contacto e influem sobre o sistema neurovegetativo e endócrino, integrando as estruturas sensório-motoras (de adaptação) com as límbico-hipotalâmicas (viscerais) originando respostas colinérgicas de desaceleração, de íntase, de prazer cinestésico e profunda vinculação afectiva

Rolando coloca assim Biodanza, como um processo integrador da música num quadro de resgate, afectivo, neurológico, endócrino e imunológico. Ao convite de ser dançado pela música, de ser a música, o individuo responde com estados de ressonância existencial através de movimentos plenos de sentido que o conectam com traços mnésicos de momentos existenciais que vão desde o psiquismo celular (inconsciente vital), aos arquétipos colectivos (inconsciente colectivo) ou às suas histórias mais prazerosos ou dolorosas das quais se compõe a sua existência (inconsciente pessoal). A música traz consigo um convite à conexão com a própria identidade (física e biológica), com a identidade da espécie (onde o outro que a espelha também se insere) e com a identidade cósmica. A música e a dança têm assim a capacidade de transformar a existência. Através de uma ação complexa, transversal e simultaneamente unificadora e transformadora.

CAPITULO II - OS QUATRO ELEMENTOS E A ABORDAGEM EM BIODANZA

Das diferentes categorias de arquétipos referenciados em Biodanza, os arquétipos dos quatro Elementos: fogo, terra, ar é água, são os que irão ser abordados na sequência desta monografia, procurando justificar a sua pertinência, enquadrar as suas temáticas no modelo teórico, assim como relacioná-los com uma semântica musical específica.

⁴¹ Pertencente a um estado de actividade que afecta os músculos estriados, sistema nervoso simpático e a actividade cortical

⁴² Relativo à combinação de actividade do sistema nervoso parassimpático, relaxamento dos músculos, como o que acontece em estados de repouso e sono

II.1 - Arquétipos dos Quatro Elementos

Tierra mi cuerpo

Agua mi sangre

Aire mi aliento

Y Fuego mi Espíritu

A tentativa de compreender a realidade através da correspondência entre a vida na terra e o universo faz com que nos cruzemos inúmeras vezes com a referência aos quatro Elementos. Nas inúmeras tradições filosóficas, religiosas e mitológicas de muitas culturas encontramos os Elementos como gênese da matéria, o princípio organizador da totalidade. Desde a antiga filosofia grega, às teorias renascentistas dos quatro “humores” e dos temperamentos, os Elementos aparecem. Consideramo-los, não somente como mera simbologia, mas como energia fundamental do Cosmos: as forças vitais das quais se compõem toda a criação.

Para os pré-socráticos tudo o que existia no universo era composto pelo fogo, terra, ar ou água, havendo, no entanto, alguma divergência quanto ao elemento que consideravam soberano. Tales de Mileto, encontrou na água a origem de tudo, já para Anaximandro de Mileto era a terra a desempenhar esse papel. Anaxímenes de Mileto, por sua vez, contaria os dois anteriores e dá ao ar essa primazia, por último Heraclito de Éfeso transfere para o fogo o protagonismo. Empédocles de Agrigento (490-435 aC) terá sido o primeiro a dar a todos eles a mesma relevância, e mais tarde a medicina de Hipócrates relaciona-os com o corpo humano. Através das qualidades primitivas de cada elemento (quente, frio, seco e húmido) e das estações do ano, Hipócrates, associa a cada um dos Elementos um determinado tipo de humor (colérico para o fogo, fleumático para a água, melancólico para a terra e sanguíneo para o ar), e justifica a condição física e estado de saúde de cada indivíduo a partir do equilíbrio destes humores.

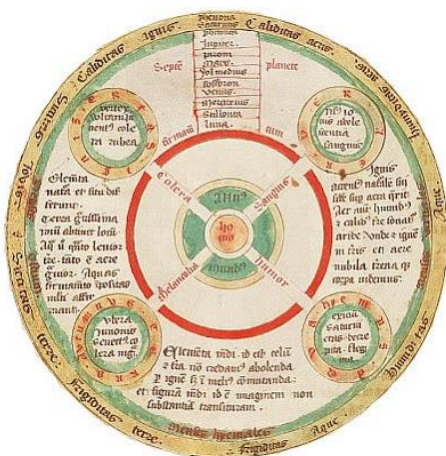


Figura 17 – Os elementos Hipocráticos

A predominância ou deficiência de pelo menos um deles (a discrasia) provocaria distúrbios na saúde originando doenças diretamente relacionadas com a natureza do Elemento em causa. Caberia assim ao médico manter a harmonia desses humores de forma a restabelecer a eucrasia. A teoria dos quatro humores constituiu a base fisiopatológica do pensamento médico

por muitos séculos.

Mais tarde, Galeno vem adaptar os conceitos de Hipócrates e considera o corpo humano constituído por partes simples, formadas pelos componentes elementares da matéria (Terra, Água, Ar e Fogo) que comunicam entre si através das suas qualidades primitivas (quente, seco, frio e húmido) originando os humores hipocráticos (colérico, sanguíneo, melancólico e fleumático). O esquema de Galeno estabelece assim uma relação entre os quatro humores, as quatro qualidades e os quatro Elementos.

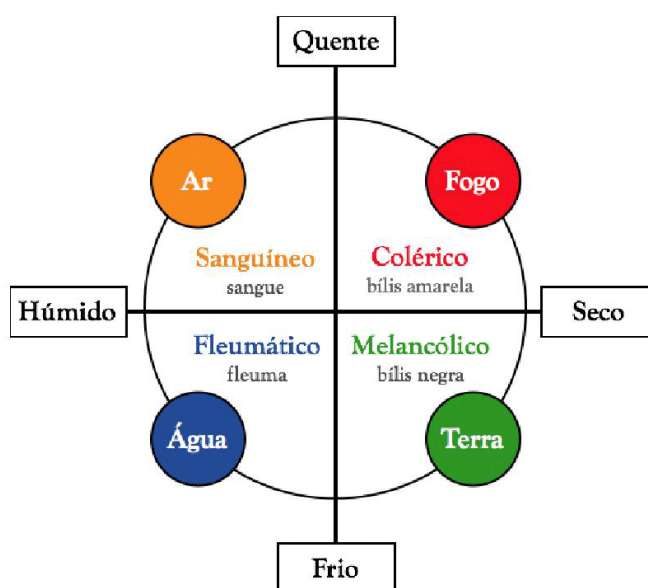


Figura 18 – Qualidades Primitivas dos Elementos

O Fogo seria então quente e seco e estaria associado ao comportamento colérico e ligado ao fígado. A Terra seria fria e seca, associado ao comportamento melancólico e ligada ao baço. O Ar teria a componente, quente e húmido, e estaria associado ao temperamento sanguíneo e ligado ao coração. Por último a água seria fria e húmida, estaria associada ao temperamento fleumático e ligada ao cérebro. Qualquer desequilíbrio desta harmonia estaria na causa de doença. Algumas centenas de anos mais tarde a Biodanza volta a resgatar a integração harmoniosa dos elementos como sinónimo de equilíbrio, bem-estar e integração, abordando-os não a partir da sua natureza concreta e seus respetivos humores, mas a partir da sua natureza simbólica e arquetípica, proposta por Carl Gustav Jung, que aos Elementos associou algumas das funções básicas da

consciência. Ao Fogo associou a Intuição, à Terra a sensação, ao Ar o pensamento e à Água o sentimento.

Hélène Benseft⁴³ no seu livro “Pour une pédagogie des archétypes”, ajuda-nos a compreender a abordagem simbólica deste arquétipo através de uma visão mais íntima do inconsciente colectivo, convidando-nos a olhar para a tendência universal de estabelecer pontes entre os fenómenos humanos e os fenómenos universais, possibilitando assim vislumbrar as afinidades que existem entre os elementos que o constituem e os que constituem a própria natureza física e psíquica humana. Cada indivíduo é reflexo da forma como percebe, sente, pensa e age em relação às afinidades que tem com cada um desses elementos.

Apesar da natureza aparentemente simples, os quatro Elementos, são talvez, de todos os arquétipos, os mais complexos de abordar, precisamente por serem os que apresentam uma natureza mais simbólica. Simbólica, no sentido de representarem algo que não está necessariamente presente. Apesar de terem natureza física e serem passíveis de ser percebido pelos cinco sentidos, os Elementos, quando abordados em Biodanza, passam à condição de imagem, um conceito associado à projecção da sua própria simbologia, uma espécie de evocação que, por ressonância e correspondência, vai mobilizar a função imaginativa.

Essa correspondência imaginativa deve partir, não do conceito teórico e científico do Elemento, mas sim da sua forma empírica. A leitura da sua realidade a partir da convicção intuitiva que, por isso mesmo, não exige prova alguma da sua concretude, somente a sua evocação e projecção. Tal como Bachelard trata os elementos em cada um dos seus livros, encontrando para cada um a sua expressão humana, o seu significado poético e a sua essência.

É no acto de projectar os Elementos no imaginário (com toda a carga simbólica que tem associada), que se vai activar uma imensidão de sensações, de emoções, de ações e de múltiplas possibilidades existenciais, ressonantes com o seu próprio simbolismo. Essas projecções vão ser, por um lado, directamente relacionadas com cada indivíduo e com a sua própria história e, por outro, com conteúdos fortemente ligados ao inconsciente coletivo, tornando-se simultaneamente um acto íntimo e um acto partilhado.

⁴³ Professora formada no sistema de Biodanza Rolando Toro integrando o sistema desde 1984 sendo uma das responsáveis principais da sua difusão pelo mundo. Diretora da Escola de Biodanza do Mediterrâneo desde 1998

Para além do que já foi dito sobre os Elementos é importante referenciar duas das suas características mais específicas e incontornáveis. A primeira prende-se com o facto de serem vitais, já que sem água (fonte primordial de vida e sobrevivência), sem ar (combustível da vida humana), sem terra (suporte e nutrição) e sem fogo (luz e calor) a vida não existiria. A segunda deve-se ao facto de nenhum deles ser expressão ou criação direta do homem, não dependendo da sua ação para a sua existência, manutenção ou evolução. Assim sendo, para que o conteúdo, quer dos símbolos quer dos arquétipos, se mantenha vivo, funcional e activo, não é possível abordá-los de uma perspectiva que não seja vivencial.

Hélène Lévy-Benseft mostra-nos que os Elementos não funcionam unicamente como modelos de semelhança, que são também formas de coerência, já que a sua ressonância com cada indivíduo funciona como um espelho, e provem das camadas profundas do inconsciente vital. Ao associá-los à prática da Biodanza estamos assim a mobilizar partes do inconsciente coletivo e partes do inconsciente vital. Assumindo, na tendência da nossa condição de humanos, o reflexo dos Elementos, das estrelas, da natureza e do cosmo, reflexos esses que nos tornam parte integrante dessa mesma totalidade.

Como veremos em seguida, a cada Elemento está associado um grupo de qualidades psicológicas que o caracteriza. Gaston Bachelard⁴⁴, atribuiu aos elementos carácter, tons e pontos fortes em ressonância com a íntima experiência que cada indivíduo tem com cada um deles. Todos conhecem a textura da terra, o sabor dos seus frutos, a exuberância dos vulcões, o poder dos fogos, o aconchego da lareira, a imensidão dos oceanos, o cantar dos rios, o espelho dos lagos, a frescura da chuva na pele, a leve carícia da brisa quente, a devastação do vento forte dos furacões, a fúria das tempestades, a cadência embaladora das ondas do mar a partirem na areia. É partir desse conhecimento, direto ou indireto, que temos de cada um deles que é possível fazer uma projecção do seu simbolismo quando, em Biodanza, somos convidados a dançá-los.

É esse simbolismo que vai ser evocado em cada proposta, criando-se com ele uma relação de correspondência com as suas experiências mais íntimas. A experiência da realidade transposta o elemento para o nosso interior. O fogo que agora nos arde dentro em febres de fervorosas paixões, na chama da fé, da sabedoria e do conhecimento, na terra

⁴⁴ Bar-sur-Aube, 27 de junho de 1884 — Paris, 16 de outubro de 1962) foi um filósofo e poeta francês. Seu pensamento está focado principalmente em questões referentes à filosofia da ciência, tendo uma especial abordagem poética/filosófica dos quatro Elementos

que é meu pilar, meu suporte, minha estrutura, meu chão, as margens que quero alcançar quando a água me dissolve a alma em lágrimas de sal, que flui pelo corpo em marés de emoção, numa intempestiva agitação das águas internas, ao abandono do ar que agita as águas, atíça o fogo e eleva a poeira da terra, libertando-os de si mesmo num torvelino de inquietação da mente. O encontro poético entre o simbólico e o vivencial na dimensão de todas as possibilidades.

Desde a idade média que alquimistas se dedicaram a classificar os elementos através de um conjunto de atributos e características. Aos elementos de terra e água foi atribuído o carácter yin, feminino, passivo, receptivo, introspectivo e aos elementos de fogo e ar o carácter yang, masculino, ativo, dinâmico, enérgico, expansivo, expressivo.

Cada elemento vai assim colorir de uma maneira muito específica o modo de compreender, assimilar, experienciar e viver a realidade. Cada um deles tem características específicas e bem marcadas que se manifestam em maior ou menor grau em cada um de nós. Não há nenhum que seja melhor ou pior do que outro, nem mais ou menos importante, apesar de haver muitas vezes um que nos representa melhor, ou com o qual nos identificamos mais. No entanto, a verdade é que há uma mescla de todos deles na expressão da nossa identidade, que se manifesta como reflexo das suas qualidades.

Embora certas tendências básicas, de um ou mais elementos, esteja mais marcadamente presente em cada um de nós ao longo da vida, a sua expressão não é constante, é evolucionária, tal como a identidade. Dificilmente um ser humano vai incorporar de forma exclusiva a pura a expressão de um único elemento ao longo de toda a sua vida, pois quer a vivência excessiva de um elemento quer a sua carência originam polarizações, o que não é de todo desejável. Um ser equilibrado tem a harmonia dos quatro Elementos integrados na sua natureza de forma orgânica e dinâmica, embora possa haver a expressão mais marcada de um determinado elemento, ela será devidamente regulada pela presença dos restantes.

Ao trazer os arquétipos dos Elementos para a temática da Biodanza, Rolando procurou recuperar a conexão com os instintos de vida universais, integrando-os, como seria de esperar, no próprio modelo teórico. Existe assim uma coerência entre o simbolismo do arquétipo do Elemento e a sua disposição nos eixos do modelo. A Biodanza convida assim a uma sensibilização e (re)conhecimento das características e ensinamentos de cada um deles, evocando de forma simbólica os seus potenciais em direcção ao reforço da

própria identidade. Para isso, utiliza propostas que permitam estimular, amenizar, harmonizar e equilibrar a sua expressão através de vivências integradoras.

Tendo por base a formação continua dos quatro elementos de António Sarpe, apresenta-se de seguida a caracterização de cada um dos elementos por enumeração de determinadas características intrínsecas, física e psicológicas, fazendo-se assim a ligação entre a natureza do elemento e a própria natureza humana através do simbolismo do próprio arquétipo.

II.1.1 A Terra

“A terra ensina-nos mais acerca de nós próprios do que todos os livros.

Porque ela nos resiste.”

(Antoine de Saint-Exupéry)

A Terra é um elemento racional, de natureza feminina, com polaridade yin. É energéticamente fria⁴⁵ o que a torna receptiva, introspectiva, passiva, estável, contraída, tendo como qualidade passiva a forma seca, o que lhe confere resistência, imposição, dureza. O cruzamento dessas duas qualidades primitivas vão conferir à Terra: carácter prático, capacidade para realizar, construir e manter, administrar. Pragmatismo, cautela, perfeccionismo, exigência, materialização, concretização, estabilidade, materialidade, densidade, gravidade, resistência, vontade, realismo, responsabilidade, cristalização, dureza, persistência, aridez, fertilidade, nutrição, peso, maternidade, intimidade natural, protecção, consistência, peso existencial, corporeidade (estrutura), mas é também prazer.

Simbolicamente, a Terra é simultaneamente primeira e última morada. O grande útero receptivo dentro do qual toda a vida se gera, a esfera sobre a qual ocorrem todos os processos complexos que acompanham a geração e evolução das mais diversas formas de vida. Na Terra está tudo o que se relaciona com as necessidades da vida orgânica, é “máttria”, matéria-prima de toda a realidade concreta, é também ela que acolhe o corpo vivido, o decompõem e devolve à matéria. No inconsciente colectivo, a Terra simboliza os instintos primários e primitivos, a conexão com a ancestralidade, as raízes. Na sua polaridade a Terra pode ser fofa, maleável, fértil, nutridora e frutificadora ou seca, compacta, dura, árida e estéril.

⁴⁵ qualidade activa

Com todos estes atributos não é de estranhar que a Terra se localize no polo inferior do eixo vertical no modelo teórico, associada aos potenciais genéticos, a matéria prima da humanidade que se desenvolve através do tempo até à integração da identidade (eixo vertical) (Figura 19). É a Terra que nos conecta com o que é elementar e primário. É a base, a realidade, o concreto, a abundância, a fecundidade, a gravidade, o peso, a segurança, a estabilidade, o trabalho, a nutrição, subsistência, a proteção, o prático. Dos quatro Elementos a terra é a mais concreta e material, pois é do nosso contacto com a terra que vem a nossa percepção da realidade.

Bachelard confere à Terra intimidade com a totalidade através de uma dimensão transcendente. Expandir a consciência e sentir a natureza como manifestação do sagrado, já que ela nos liga ao instinto e ao inconsciente. A consistência da terra permite dar corpo aos sonhos, dando intimidade a matéria.

De forma a acrescentar maior profundidade à simbologia da Terra Rolando relaciona-a também com outros arquétipos. Associou-a com Demeter, como arquétipo mitológico, deusa da agricultura, da terra cultivada, das colheitas e das estações do ano associada por isso à fertilidade e maternidade e à serpente como arquétipos psicomotor, sinuosa, sensual, aderente, voraz com uma energia emergente da pélvis até ao olhar hipnótico

II.1.2 O Fogo

“Nunca acendas um fogo que não possas apagar”

(Provérbio Chinês)

O fogo é emocional, de natureza masculina, com polaridade yang. Por ser energeticamente quente mostra: dinamismo, vigor, expressividade, irradiância e seco em relação à forma o que o torna determinado, impositivo e assertivo, temos assim o fogo como junção destas duas energia expressando-se com: dinamismo, determinação, espírito de conquista, liderança, autonomia, entusiasmo, impaciência, assertividade, pro-actividade, vitalidade, paixão, ardor, extroversão, intensidade, fricção, energia, expressividade, fé, resistência, imposição, transformação, agressividade, iluminação, criação, destruição, calor, frenesim, iluminação, sensualidade, desejo, erotismo, vivacidade, lucidez, carisma e compromisso, entre outras.

Simbolicamente o fogo está relacionado com a energia universal irradiante, uma energia excitável e entusiasta que ilumina. O elemento fogo foi relacionado por Jung com o núcleo dinâmico da energia psíquica, aquela energia que flui espontaneamente, de maneira inspirada e automotivada dentro de cada um de nós.

O fogo caracteriza-se por duas polaridades opostas bem marcadas: o bem e o mal. O fogo que ilumina no paraíso ou a chama que arde no inferno. Como Bachelard referência, na “Psicanálise do Fogo”, o mesmo fogo que incendeia e destrói pode também ser íntimo e iluminador. Doçura e tortura, Deus e diabo, céu e inferno. O fogo encerra em si a mais absoluta intensidade quer seja no sentido da afetividade, do erotismo e da paixão, quer seja com o seu no furor destruidor.

O fogo transveste-se de tal forma e manifesta-se de modos tão distintos que acaba por se tornar o elemento de maior complexidade. Podemos ter o olhar fogueiro que vincula com a luz do amor, esse ponto que conecta centro a centro ao outro e é capaz de incendiar a alma se possuir pureza, sinceridade e ternura. A febre do ardor da paixão que consome de forma fascinante, inebriante e terrível. A chama do erotismo e da sexualidade que eleva a consciência a estados de iluminação místicos. Podemos ter também o fogo transformador que age sobre a matéria e lhe modifica o estado, convertendo o sólido em líquido, o líquido em gás de forma reversível ou irreversível. O fogo roubado por Prometeu. Mas também o fogo da criação e da destruição, a centelha divina que se acende no coração, sopro de vida que um dia se extingue. O fogo fugaz que irradia com esplendor e exuberância enquanto consome a matéria, que avança, sem limite ou direção e que morre na sua própria sombra quando a matéria se torna estéril. Mas é também fogo o quente aconchego do lar, a ternura de um afecto.

O que resiste e muda lentamente explica-se com a solidez da terra o que muda rapidamente explica-se com a urgência do fogo. Ele é criativo, entusiasta, impulsivo, dinâmico, inquieto, impaciente, sinuoso, incontrolável, corajoso, arrebatador, vibrante, desassossegado, é decidido, errante sem direção e não conhece limites.

Tal como a terra nos conecta com a ancestralidade do útero fecundo e primordial de Gaia, o fogo conectamos com os céus, com o divino, com o fogo celeste da purificação. A fogueira que agrega, ilumina e evoca a sabedoria. A imagem sagrada dos templos, nas cerimônias nos ritos e nos rituais. O fogo é intuição, ardor místico e manifesto interior que alcança a fusão absoluta com as forças criadoras do universo e que é simultaneamente íntimo e universal.

Com Bachelard percebemos que para a maioria de nós o primeiro contacto que temos com o fogo é pelo medo, pelo conceito, pela advertência de não lhe tocar pelo perigo que ele representa. O seu verdadeiramente conhecimento passará sempre pela dor, não é possível conhecer verdadeiramente o fogo sem o experimentar sendo também impossível experienciá-lo de forma indolor.

Para Jung a preparação do fogo representa um acto de ampliação da consciência, o fogo que “mata” o escuro, o fogo da ação e da sabedoria. Por isso no modelo teórico o fogo aparece no lado esquerdo do eixo horizontal o caminho que se inicia na percepção altamente diferenciada (consciência intensificada de si mesmo) descrevendo a intensificação dos estados de consciência que posteriormente nos conduz ao outro lado do eixo (à regressão) onde a percepção é absolutamente indiferenciada, de forma a chegar a dissolução. O fogo está localizado do lado da intensidade, da expressão e da percepção.

Mitologicamente Rolando associou com fogo a Prometeu, defensor da humanidade, responsável por roubar o fogo de Héstia e oferece-lo aos mortais, enfrentando com isso a ira de Zeus, que temendo o poder dos mortais, o castigou amarrando-o a uma rocha onde uma águia lhe comia todo dia seu fígado, regenerando-se depois no dia seguinte alimentando-se desse ciclo por toda a eternidade. Associou-o ao tigre nos arquétipos psicomotores. Sensualidade do seu movimento, à sua potência, agilidade, a prontidão de ataque. Energia radiante nas costas, ombros e braços.

II.1.3 – O Ar

*Uma vez que tenha experimentado voar,
andarà pela terra com os olhos voltados para céu,
pois já lá esteve e é para lá que desejará voltar.*
(Leonardo DaVinci)

O Ar é um elemento racional, de natureza masculina, com polaridade yang. É quente e por isso expressivo, pro-activo, expansivo e húmido como tal, suave, flexível, maleável, adaptável e fluido. As qualidades de ar estão associadas à: liberdade, alegria, dinamismo, leveza, fluidez, agilidade, extroversão, dispersão, versatilidade, comunicação, sociabilidade, ideologias, curiosidade.

Por evocação simbólica o ar é a fonte de vida, o oxigénio, os pulmões, a respiração, a vitalidade. Respirar conecta-nos com a vida, com o divino, com o céu, com a morada de

Deus, a ascensão, a sublimação, o celestial, a leveza, a expansão, a espiritualidade e com a totalidade cósmica.

Na sua perspectiva arquetípica o ar está também associado ao desejo de voar, à ascensão e à queda, ao pássaro interior que habita em cada um de nós e que pode ser evocado a qualquer momento. Voar livremente, elevando-se sobre a terra, distanciando-se para relativizar, podendo ter visão de altura, uma perspectiva global da realidade. Avançar no ar infinito sem limites, sentir a expansão até lugares desconhecidos. O desejo de voar é a ambição de uma experiência física mas também um input cognitivo e vivencial a outros voos metafóricos, sejam eles o voo psíquico, o voo imaginário, o voo holístico, o voo poético, o voo da expansão da consciência ou o voo do anjo.

Sendo leve e sensível, o ar, permite transcender, é veículo do som e do pensamento, sede dos sonhos, da imaginação e das memórias. Dada a sua invisibilidade, o ar representa também a transitoriedade, a volatilidade, a leveza e a subtileza. A energia do espírito ao serviço da liberdade. O ar transporta-nos para mais longe e para mais alto, para um lugar onde tudo são possibilidades já que não há materialização da matéria. O ar é também o infinito, o mensageiro e a mensagem do invisível e do silêncio.

Nas suas polaridades podemos ter a brisa serena fresca e limpa que poliniza, agita as folhas e difunde aromas, ou os ventos ciclónicos arrasadores e furações.

Rolando associou o ar com a Fenix, símbolo da imortalidade, a vida como força que tem a capacidade de se incenerar e renascer das próprias cinzas, transformar-se e renascer. Como arquétipo associado ao simbolismo dos animais associou-o a Garça com movimentos graciosos, leves e sensíveis que partem do peito e têm impulso de elevação com energia pulsante.

No modelo teórico o ar situa-se na parte superior do eixo vertical, traduzindo o aspecto evolutivo dos potenciais genéticos através da expressão e afirmação da identidade, correspondendo a uma forma de consciência de ser no mundo que se associa ao domínio do universo mental e do espírito.

II.1.4 – Água

A água é de todos o elemento mais emocional. De natureza feminina com polaridade yin, é energeticamente fria (reservada, passiva, receptiva) e húmida (suave, flexível,

maleável, adaptável e fluida). As qualidades da água manifestam-se através da generosidade, do cuidado, da sensibilidade, da emoção, do sentimento, da empatia, da fusão, da dissolução, da entrega, da afectividade, do instinto, da facilidade de gerir conflitos e contornar obstáculos. Tem facilidade em estabelecer vínculos e magoa-se muito facilmente devido à sua sensibilidade e emotividade.

A água está associada a origem da vida. Os primeiros seres vivos geraram o caldo cósmico dos oceanos, o embrião humano que se desenvolve durante 9 meses no líquido amniótico dentro do útero materno. É o estado de regressão onde o indivíduo perde os limites corporais (a vivência oceânica descrita por Jung).

Para além das águas uterinas temos a água das cascatas cristalinas, dos rios pulsantes, dos lagos espelhados, dos pântanos misteriosos, da imensidão do mar. As águas podem ser calmas e translúcidas, espelhando o céu ou ser agitadas e revoltas, fruto de tempestades e tormentas, tal como a alma humana. Os vários aspectos da água podem ser comparados com os estados anímicos do ser humano.

A água é o solvente universal, dissolve, dilui e transporta. É a nascente interior, fonte de onde brotam todas as emoções. É empática, subjectiva, profunda e íntima.

Mitologicamente Rolando associou-a com Poseidon, deus supremo do mar, das águas correntes e dos lagos e Afrodite, gerada do mar a partir do sémen de Úrano após ser castrado pelo seu filho Cronos, símbolo da fertilidade, do prazer e do amor universal, das águas originárias e uterinas. Em termos psicomotores identificou a água com o hipopótamo de movimentos lentos, prazer da sub-mersão, da nutrição pelo prazer e pelos alimentos. Energia expansiva e prazer cenestésico.

No modelo teórico, a água localiza-se no pólo direito do eixo horizontal, que corresponde à regressão, onde há diminuição do estado de consciência, dissolução dos limites corporais e fusão com o indiferenciado, podendo associar-se à vivência oceânica de Jung, como já foi referenciado em cima.

II.2 - Música, Identidade e a Alquimia dos 4 Elementos

II. 2.1 – A alquimia dos 4 Elementos

Como nos diz Rolando em a “Biodanza e os 4 elementos”, o grande poder alquímico acontece pela elaboração inconsciente dos arquétipos com a activação orgânica do indivíduo por processos de integração com envolvimento da vivência, da cenestesia, e do prazer corporal.

Partindo da sua experiência pessoal com a desarmonia e a transmutação dos elementos, Rolando estabeleceu um método de diagnóstico com base na percepção das características de cada indivíduo relacionando-as com os elementos. Elaborando assim um método que, em biodanza, é o que mais se aproxima de uma vertente terapêutica.

Assim, através da análise das características associadas a cada elemento, mencionada no ponto anterior, é possível identificar qual/ quais o(s) elemento(s) dominante(s) e qual/ quais o(s) elemento(s) em carência, chegando-se a diagnóstico que terá como prescrição a incorporação de danças específicas que vão estimular o(s) elemento(s) não expresso, sendo esse um processo alquímico de transmutação e harmonização.

Tal como a medicina de Hipócrates postulou há centenas de anos, o nosso equilíbrio físico e emocional depende directamente do equilíbrio das energias que estão associadas a cada um dos quatro elementos. A sua integração permite um estado de harmonia tal que nos encaixa na ressonância da totalidade da natureza como uma das peças de um imenso puzzle. Por essa razão, independente do nosso elemento dominante, é especialmente importante dar alguma atenção aquele que está mais inibido, que não se expressa e procurar integrá-lo, já que as variações, manifestações ou inibições dos elementos e das suas características e vão influenciar profundamente a expressão da nossa natureza, dos nossos impulsos vitais e das nossas relações sociais.

Como já foi referenciado anteriormente, não é de todo desejável a manifestação polarizada de nenhum dos elementos, eles devem coexistir de forma harmoniosa e mais ou menos equilibrada. Assim sendo a Biodanza poder ter um papel regulador no equilíbrio alquímico dos elementos em cada indivíduo, estimulando os elementos que estão pouco desenvolvidos ou estão inexpressivos, sendo para isso preciso identificar, diagnosticar e prescrever. Caso haja um elemento que se manifeste com excessivo destaque

relativamente aos outros, ele vai também ser regulado directa ou indirectamente pois ao estimular o elemento menos expressivo está a ocupar-se um novo espaço com uma expressão que não tinha lugar pelo que o haverá conseqüentemente um reequilíbrio e uma harmonização face as novas características incorporadas. Tal como a identidade a integração dos quatros elementos é também um processo contínuo e dinâmico.

Assim, se perante a terra, as forças arquetípicas dos outros elementos, como o calor do fogo, a flexibilidade da água e a leveza do ar, não estiverem presentes o individuo pode vivenciar as temáticas da terra de forma desajustada fazendo emergir traços de possessividade, rigidez, rotinas exageradas, necessidade de uma estabilidade limitadora, resistência à mudança, obsessão pela concretização. É através da Terra integrada há a aceitação da matéria, do corpo, dos desafios da sobrevivência, integração com a natureza e com a sua materialidade.

Por outro lado, pessoas muito idealistas têm algumas dificuldades em lidar com as temáticas da terra, porque ela tem a gravidade que atrai para o solo sólido, seguro, ela é objectiva e concreta, sintoniza com as próprias sensações físicas que tornam tangível a realidade. A terra dá pragmatismo e necessidade de utilidade e sentido prático a tudo, os factos concretos sobrepõem-se a qualquer conjectura ou idealização. A falta de expressão de terra pode originar pessoas com dificuldade de concretização, pouco enraizadas, com falta de estrutura (física e emocional), podendo ser demasiado idealista e sonhadoras tendo dificuldade em lidar com os limites da própria matéria, ignorando também as necessidades básicas do próprio corpo.

Segundo António Sarpe, na Formação Contínua dos 4 Elementos a Terra resgata-se através de danças específicas que convidam a uma entrega progressiva.

Danças com reforço da base, que permitam uma maior conexão com a terra, com o centro de gravidade mais próximo do centro de gravidade da terra, de forma a entrar em ressonância com ela. Sinuosidade feminina e prazerosa da Terra. Danças tribais que conectem com a ancestralidade, dando sentido de pertença. Dança com a força de gravidade, com fusão com os ritmos de terra com movimentos centrais e periféricos, retirando o controlo dos braços e das pernas. Danças de fusão com a terra, mergulho ao mundo oculto (associação com o arquétipo da serpente).

Ao propor danças associadas ao elemento terra procura-se que elas tenham um efeito regulador na expressão do indivíduo, pois quando o elemento se encontra bem integrado confere calma, temperança e paciência, orienta no sentido prático das acções, permitindo também um elevado grau de consciência e realismo (pés bem assentes na terra), solidez e estabilidade. Os processos de tomada de consciência da terra estão directamente ligados com experiências sensoriais, a matéria que é tangível pelos sentidos, permite projectar um futuro com bases sólidas e práticas.

O Resgate da terra pode, dependendo dos casos, ser também acompanhado com nuances de outros elementos de forma a equilibrar as suas expressões e completar processo alquímico.

O fogo estimula o lado racional da terra, traz emotividade e paixão. A sexualidade visceral que se junta a sensualidade prazerosa. Integrar danças que aliem o realismo da terra com o excitável do fogo. O ar por sua vez confere leveza à terra ajuda a que esta não seja tão rígida e resistente à mudança. Leva a danças onde a objetividade, o realismo e a estabilidade da terra se comprometa com o movimento sonhador e criativo do ar. A água torna a terra moldável, adaptável originando danças de maior aderência e fluidez.

Em Biodanza, com o fogo procura acender o eros vital, disponibilizar a energia para a acção e para a transformação. Despertar o erotismo, a sensualidade, o fogo da paixão. Acender o olhar que deseja, que conecta, que tem a urgência de conquistar, de possuir. Activar a acção, desejo e intensidade. A liberdade da conquista, o descondicionamento expressivo. O fogo activa também a vitalidade, estimulando a paixão e alegria de viver. Mas também a eloquência do fogo sagrado, divino e místico. O fogo é emocional, passional e intenso.

O excesso de fogo origina exuberância excessiva, paixão obsessiva, fascinação, excessos, precipitação, inquietação, dificuldade de satisfação, desejo contante de desafios, pelo não obtido, domínio, impaciência, dificuldade de repouso, disponibilidade constante para a acção por contraposição quando o fogo não encontra expressão origina indivíduos pessimistas, carentes com dificuldade de compromisso, letárgico.

Para o resgatar do fogo Antonio Sarpe sugere,

Danças activas com liberdade, espaço e abertura

Danças intensas e expressivas despertando a paixão com alegria e intensidade

Danças com propostas de erotismo (dançar para o outro com Expressão de desejo)

Dança de fogo sereno e íntimo, conexão com a luz interior

Ao sofrer o processo alquímico com os outros elementos a o fogo metamorfoseia-se

A terra trás racionalidade ao fogo tornando-o mais consciente e realista, dando-lhe tenacidade para permanecer. O Fogo é expansão e transformação, a terra é limite e conservação.

Olhos a abertos para desenvolver a capacidade de confronto

O ar inflama a paixão do fogo tornando-o mais expressivo e irreverente. É a alquimia amorosa, originando danças expressivas, expansivas, apaixonadas que juntam a alegria do fogo e a liberdade do ar.

O fogo recebe a água e fica mais doce, apesar de contraditórios são dois elementos emocionais convidando a danças de paixão íntima, sensualidade, sinuosidade, aderência, carícia.

O ar por sua vez, dada a sua forte natureza social, vai estabelecer contactos com muita facilidade, no entanto devido a componente racional e intelectual fortemente activa, vai ter dificuldades de vinculação. Por essa mesma razão vai ter uma maior capacidade para lidar com a abstração do que com o concreto. Sendo húmido vai ter tendência a ser imparcial, flexível e com grande facilidade para se ajustar. É objectivo, analítico e lógico, pelo que procura coerência e verdade em tudo o que o rodeia conferindo-se um alto grau de julgamento (auto-análise e análise).

Na sua abordagem em Biodanza o ar é chamado para trazer leveza e deslocamento, criação de espaço existencial, expansão, liberdade, desafiar a gravidade, lançar-se no ar, distanciar, buscar a visão de altura, o relativizar, a vertigem. Convite para integrar a fluidez e a leveza que são atributos do vento. A abrir as asas e voar.

A carência de ar leva à prescrição de danças que resgatem a leveza sensível, o deslocamento, fluidez, a expressividade e ocupação de espaço pessoal, de liberdade, alegria e voo.

A sua alquimia com o fogo é expansiva, são dois elementos quentes que vão exponencial a expressividade quando em conjunto, gerando danças activas, com expansão e deslocamento. A leveza do ar é convidada pela sensualidade da água e lidar com a emoção. A água dá ao ar noção de compromisso já que o ar tem muita dificuldade de vinculação

Pessoas com excesso de água podem ser demasiado sensíveis e emocionais, podendo ser introspectivas, silenciosas e demasiado passivas. Em Biodanza as propostas de água procuram estimular e emersão de emoções não expressas que podem ser manifestadas como uma tormenta interior, originando alívio, abandono e entrega, apaziguado as águas revoltas e tempestuosas. Por contraposição a escassez do elemento água gera secura, falta de empatia e de sensibilidade, rigidez motora dificuldade em lidar com as emoções conectar com elas e expressá-las.

Para resgatar a água devem ser propostas danças sinuosas, fluidas, melódicas, de forma a suavizar a rigidez motora, danças de fusão empática, de entrega, de desmanchar, de conexão com as emoções, danças de íntase.

Na alquimia da água, o fogo traz paixão e amorosidade à água. Êxtase e íntase emocional. Ao receber o fogo a água é convidada a expressar-se perante a exuberância efusiva do fogo, trazendo algum tempero à sua sensualidade. A Água é terra geram alquimia amorosa já que são dois elementos fortemente compatíveis, racionais e frios. A Terra traz margens à água, contendo-a evitando que se perca na sua própria emocionalidade, traz realismo e noção de concreto. O ar dá leveza emocional à água, dando-lhe alegria, despojamento.

O equilíbrio do tetragrama manifesta-se assim por um estado de saúde harmonioso, física e emocionalmente.

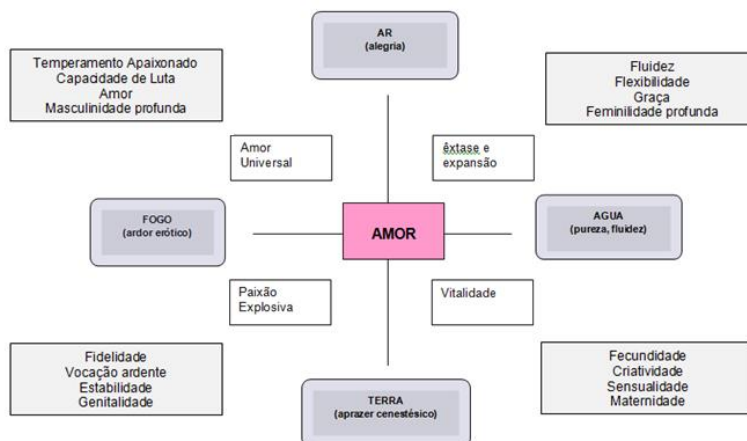


Figura 19 - Tetragrama dos Quatro Elementos

II. 2.2 - Música e Identidade

*E sou já do que fui tão diferente
Que, quando por meu nome alguém me chama
Pasma, quando conheço
Que ainda comigo mesmo me pareço.*

(Luís Vaz de Camões)

A Identidade de um indivíduo define a sua qualidade de ser idêntico. O reconhecimento de que ele próprio é um acontecimento único dentro da diversidade. O *único e os seus atributos, o que cada pessoa “é” essencialmente frente a qualquer outro sistema de realidade*⁴⁶. É a sua qualidade de Ser.

Cada indivíduo é a resultante do somatório de vários vectores de identidade. Identidade biológica (orgânica, fisiológica, motora), psicológica, social, cultural entre outras. “A expressão biológica da identidade diz respeito ao conjunto de características que provêm da sua estrutura genética e que se manifestam não só ao nível celular e visceral como também ao nível psicológico e existencial”⁴⁷. Sendo que a expressão biológica mais marcante da identidade é o sistema imunitário.

A identidade psicológica, essa capacidade de se experimentar a si mesmo como entidade única e como centro de percepção do mundo, não acontece na totalidade logo no começo da vida mental é o processo que vai acontecendo à medida que se vão manifestando e organizando esquemas, que vão da assimilação à acção e que resultam em duas formas complementares e solidárias de Identidade: a do objecto e do próprio corpo (ao qual está inerente o eu que o “*habita*”). Entre os dois encontra-se a identidade do corpo alheio, o objecto exterior o modelo de interacção com o qual são construídos os esquemas do próprio corpo e do eu. Este processo de Identidade de si mesmo, do próximo e dos objectos é dinâmico, contínuo e transitivo e dura toda a vida, só termina com a morte. Na sua própria dinâmica, identidade pressupõem movimento, experiência, vivência, percepção, contacto, conexão.

Como Rolando Toro refere na apostilha de “Identidade e Integração”, o indivíduo, como ser vivente que é, está em permanente mudança e transformação. Sabe que é o que é a cada momento mas, ao mesmo tempo que é já deixou de o ser, porque se está a

⁴⁶ Apostilha de identidade e Integração – RolandoToro

⁴⁷ Rolando Toro – Apostilha de Aspectos Psicológicos

transformar, sem, no entanto, deixar de ser o mesmo. Muda a todo o momento mas, em essência, nunca deixou de ser quem era porque a sua essência humana é a sua própria existência. “A consciência da própria Identidade começa na sensação endógena de sentir-se vivo, gerando-se a si mesmo. É essa a experiência primordial da identidade”.

Em Biodanza os mecanismos de reforço da identidade estão implícitos em cada proposta, em cada vivência, em cada aula. A dança, o movimento corporal, o encontro com o outro permitem a expressão ontológica da identidade. A Biodanza convida cada indivíduo a uma transformação de si em si mesmo, através do despertar da vida que tem dentro.

“Sentir-se vivo com o outro e, ao mesmo tempo exaltado nas suas características, reforça todos os circuitos da identidade saudável”⁴⁸ (Toro, Rolando). Ser parte de algo, mas ao mesmo tempo diferente e único. A plenitude de, pela vivência, se construir uma criatura única em ressonância e intimidade com o todo, que dá ao ser que habita em cada indivíduo a possibilidade de ser parte integral de uma identidade maior, absoluta e eterna. A vivência de ser “único”, de possuir uma identidade própria e diferente, mas, simultaneamente, estar em completa conexão com a experiência mística da totalidade alcança estados de consciência cósmica.⁴⁹

Como vimos na abordagem do modelo teórico dos polos da consciência, Rolando segue a sua aventura teórica para conceber o que denominou identidade, ou seja, o potencial que cada ser humano traz com sua herança genética que, expressa no meio e influenciada por ele, dá origem a uma combinação de expressão única de características que garantem a singularidade de cada indivíduo. Imersa no paradoxo de ser única e constantemente em transformação, assim é a nossa identidade.

Como vimos, a música é parte integrante da totalidade, é a linguagem universal que acede à totalidade cósmica. Tem assim o potencial de nos conectar com a nossa natureza primordial, de ser percebida quase de forma instintiva pelo nosso cérebro, de ser um elemento deflagrador de emoções e gerador de vivências plenas de sentido. A música tem a força capaz de tornar a vida possível e digna de ser vivida. Busca a vida no fundo das coisas, é poderosa e alegre. Ao intensificar a sensação de estar vivo, a música está a actuar directamente sobre esse pilar de expressão fundamental na identidade. A música vai ser assim o instrumento de mediação entre emoção, o movimento corporal, a identidade do indivíduo e a sua expressão universal como ser único.

⁴⁸ Rolando Toro – Apostilha de Identidade e Integração

⁴⁹ Apostilha de identidade e Integração – RolandoToro

Como vimos anteriormente, a identidade, é permeável à música. A música vai assim aceder directamente ao sistema límbico-hipotalâmico, modificando o estado emocional do indivíduo, desse encontro nasce um convite à identidade para se expressar. A música estimula a dança expressiva, a comunicação afectiva e a vivência de si mesmo. Ser a música, em vez de dançar a música é incorporar dela a sua própria identidade, é absorve-la, metaboliza-la e integra-la. Tal como já foi referido anteriormente na musica e as emoções, a influência da música vai directamente à emoção, sem passar pelos filtros analíticos do pensamento funcionando assim como um poderoso mediador na expressão da identidade.

Se à música juntarmos a projecção simbólica dos arquétipos dos quatro elementos verificamos que a música estimula a intuição simbólica da universalidade, fazendo surgir imagens simbólicas na sua mais alta significação. A música gera o mito e o mito fala do conhecimento por símbolos. Para Nietzsche mito e música estão no mesmo plano. A música expressa a verdade do mundo à sua escala universal, enquanto que o mito é apenas a abreviatura do mundo. A música fecunda o mito, e o mito protege o seu impacto. Só a música produz uma réplica do uno primordial, só ela transmite a certeza de que existe prazer superior para além do mundo dos fenómenos. Sem o recurso da imagem, a música penetra no mais fundo da vida, é puramente primordial, primitiva e cósmica. Tem o poder de reconduzir os ouvintes a natureza, ao estado de prazer eterno de identificação com o primordial.

A música, quando devidamente seleccionada para cada um dos elementos, vai activar especificamente cada um dos pólos do modelo teórico que, como vimos, tem cada um dos elementos colocados nos seus vértices. Como consequência, e como o modelo teórico assenta na integração da identidade, ao serem activados todos os seus pólos, ela também vais ser activada, directa e indirectamente. Adicionalmente, com a alquimia dos elementos vai haver também uma harmonização das suas características elementares que, ao serem dançadas, evocadas e projectadas através da sua simbologia arquetípica, vão mobilizar os vários inconscientes (vital, colectivo e pessoal) e, com isso, levar o individuo para espaços de si que lhe permitem reforçar a auto-estima, a auto-imagem e, consequentemente, a sua identidade.

II. 2.3. - Música, Movimento e Vivência na integração dos 4 elementos

*A dança? Não é movimento,
súbito gesto musical
É concentração, num momento,
da humana graça natural.
No solo não, no éter pairamos,
nele amaríamos ficar.
A dança - não vento nos ramos:
seiva, força, perene estar.
Um estar entre céu e chão,
novo domínio conquistado,
onde busque nossa paixão
libertar-se por todo lado...
Onde a alma possa descrever
suas mais divinas parábolas
sem fugir a forma do ser,
por sobre o mistério das fábulas.
(Carlos Drummond de Andrade)*

Como síntese, este ponto vai procura sistematiza a integração dos elementos através da música do movimento e da vivencia. Cada elemento, associado às suas características, vai ser estimulado através de danças e de músicas com características muito específicas, para que desencadeie as vivências prescritas para o resgate vivencial de cada um dos quatro elementos, harmonizando a sua expressão em alguns casos ou motivando a sua expressão em outros.

Como Rolando afirma no seu livro a “Biodanza e os Quatro Elementos”, a “realização de danças associadas com as dinâmicas de cada um dos elementos vai dar dimensão corporal ao processo de transmutação, isto porque incorporar os elementos significa dar ao corpo a força do elemento, realizando através dele modificações existenciais”.

Cada indivíduo pode sentir-se mais fortemente identificado com determinado elemento quanto à sua forma de pensar, agir e sentir, no entanto, a possibilidade de integrar cada um deles de forma orgânica e integrada vai permitir enquadrar de forma mais ou menos e equilibrada a expressão de cada uma dessas energias face aos múltiplos requisitos da vida.

O facilitador, ao propor ao seu grupo dançar os quatro elementos, tem de ter a consciência que a integração dos elementos será uma proposta bastante diferenciada, partindo de um conjunto de músicas e danças específicas que serão integradas a partir da vivência. No entanto, para que essas vivências sejam o mais integradoras possível, é necessário existir um caminho feito anteriormente que devolva o corpo à sua unidade, reabilitando a condição motora, recuperando movimentos e adquirindo recursos motores e emocionais que permitam chegar à plenitude vivencial de expansão, evolução e crescimento.

Como nos diz Sérgio Cruz no seu artigo “Biodanza, a dança, a musica, o canto e a arte de ser” todos os movimentos vêm de um “saber infinito” de uma emocionada e visceral da confiança de estar vivo e pulsante. Um profundo vínculo com a própria vida. Tal como o movimento, também a música é um movimento de vida que transmite a harmonia rítmica do universo.

A músicas e os movimentos precisam assim de ser criteriosamente seleccionados para terem uma potência deflagradora imediata, com convite à organicidade, à integridade e à plenitude, ou seja, devem estimular o vínculo com os movimentos vitais, mergulhando na vida, com a emoção de ser e a satisfação de se expressar a si mesmo, deixando-se transportar pelo movimento até reduzir a um ponto tal a distância entre a música e a própria percepção de si mesmo, que a fronteira entre o exterior e o interior desaparece.

Tal como Rolando nos afirma, na Apostilha “A Musica em Biodanza” “o centro de atenção para elaboração de uma determinada ontologia, deve ser dirigido ao êxtase musical, pois a música é a forma por excelência pela qual a consciência se transforma em vivência e a vivência retorna à consciência”.

Como vimos os arquétipos dos elementos funcionam por evocação e projecção, assim sendo, as músicas e danças que serão propostas para o resgate e integração de cada elemento vão ser o resultado de cuidadosas experiencias entre musica, movimento vivencia “inspirados em danças e cerimónias de forma que possam a proporcionar uma fácil associação a cada um dos elementos permitindo a sua incorporação de forma cenestésico-vivencial” (Toro, Rolando)

No seu livro “Biodanza e os 4 Elementos” Rolando Toro observa que “a Terra desperta o sentido do ritmo, e da tonalidade, revelando a sua qualidade mais profunda e a sua ressonância com a alma universal”.

Os povos primitivos, para quem a terra era a vida, a sobrevivência e o território, realizavam danças à mãe terra dirigindo os seus movimentos até ao chão. É a partir dessa ressonância que a Biodanza nos convida dançar a Terra, a partir da conexão com o ritmo, com as sonoridades mais naturais e primitivas, os sons de percussão, as batidas que nos guiam através do tempo até à ancestralidade das nossas origens. O bater do coração, a cadência que é pertença de cada um desde o útero materno, o ritmo cadenciado e repetitivo que gera também produtividade e aprendizado, é sob esta cadência ritmada que o ser humano realiza e aprende. O ritmo dá base, estabilidade, segurança, a sua repetição deve constante, sem flutuações permitindo a antecipação, facto que o cérebro primitivo se sente confortável a reconhecer. O ritmo resiste às mudanças, é constante, fiável, previsível. Tem peso, gravidade e alegria.

Ao propor danças de Terra o propósito é estimular a materialização, a concretização. A substância terrestre que dá suporte à concretização, a disponibilidade para dar forma aos sonhos, superar a enérgia. Bachelard associa a Terra ao labirinto, à gruta, à casa que habitamos, à segurança, às raízes.

As músicas utilizadas terão assim grande componente rítmica de cadência fixa, despertando movimentos centrados e periféricos, com libertação e entrega progressiva, dar-se com tempo. Instrumentos de precursão que gerem ritmos alegres e euforizantes, que convidem a retirar o controle dos braços e das pernas e entrar em fusão com os ritmos da terra.

Movimentos centrais e incorporando a força da gravidade com dissolução, convida a baixar o centro de gravidade do nosso próprio corpo, aproximando com o centro de gravidade da terra. O movimento é mais centrado, podendo ter mais ou menos deslocamento, sendo um movimento mais estruturado no eixo e centrado nas pernas e na base, reflectindo as temáticas de terra: raiz, solidez, segurança, estrutura, solidez.

O fogo, por sua vez, é alegre, sedutor, euforizante, energizante, vital e apaixonado. Apesar de ser também estimulado pelo ritmo, vai pedir uma cadência sinuosa e mais acurada, desassossegada, urgente, curiosa de êxtase. A tónica da música vai deixar de ter um ritmo tribal com uma batida que gera movimentos mais centrais, cadenciados e constantes, para passar para um ritmo que reflecte a energia do fogo, mais frenético é sinuoso, originando danças mais impetuosas, rápidas, activas, com movimentos periféricos

e deslocamento. Vão ser músicas e danças de natureza mais yang e expressão motora vertical, gerando movimentos de impulso, ímpeto de expansão, conquista, de agir com determinação, com paixão, com desejo. Músicas com impulso, ritmo, tonicidade, ação, expressões fortes, vitais, pulsantes, eróticas e sensuais.

A água é profunda, terna, doce, amável, suave, oceânica. Vai pedir músicas com sons mais fluidos, contínuos e introspectivos. O ritmo cede espaço à melodia, estimulando movimentos horizontais e redondos que pedem a entrega e dissolução. Instrumentos como o piano e a harpa estimulam fortemente as vivências de água.

O Ar pede liberdade, expansão, pede músicas que agreguem o ritmo à melodia com notas expansivas, que não é só impulso, mas que dêem continuidade aos impulsos. Acção de expansão, fluidez, leveza, ar, sons leves e por vezes euforizantes como as valsas por exemplo. Instrumentos de cordas como o violino, harpa e alguns instrumentos de sopro podem constituir uma boa base para o ar se manifestar.

O tipo de instrumentos vai revestir-se de grande importância, já que cada tipo de instrumento tem registos que se podem suceder em combinações infinitas. A história dos instrumentos liga-se intimamente ao som que o homem pretende reproduzir a partir dos sons da natureza: como vimos a percussão está assim mais associado a terra, a voz e o sopro ao ar, o piano à água, e as cordas ao fogo.

A força emotiva da música vai ter muito importância sobre a qualidade da vivência que se deseja induzir. O conteúdo emocional de uma música pode em muitos casos ser mais afectivo que o seu ritmo ou a sua melodia. É muito importante ter esses aspectos em conta também. O importante em Biodanza é acima de tudo a interpretação emocional da música e não puramente a sua sequência musical pelo que é fundamental entrar em empatia com o sentido emocional e expressivo de cada música.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Era proposta desta monografia encontrar um caminho de forma teórica, empírica e fenomenológica, que conduzisse à incontornável presença da música na evolução da existência humana, procurar indícios que justificassem essa vinculação tão estreita entre o humano e a música, enquadrá-la no contexto específico da Biodanza e, por fim, relacioná-la com a temática específica dos quatro elementos.

O facto das várias temáticas se terem desenvolvido e encadeado umas nas outras ao longo de toda a exposição, permitindo a cada momento fazer os links entre elas, alicerçando-se umas nas outras de forma coerente e sustentada, dando à monografia um fluxo próprio de interligações e interconexões que, tal como a própria temática, nos leva a um todo indissociável das partes, leva-me a entender que esta monografia não carece de uma conclusão, no sentido formal do termo, até porque nada nela se conclui, muito pelo contrário.

Assim, entender a música e o humano como parte integrante da mesma sinfonia cósmica é algo que não se conclui, entender todos os mecanismos perceptivos do cérebro, encontrando no sistema nervoso autónomo as pistas que possam justificar que a música é pressionada por partes primitivas do cérebro afectas a mecanismos de sobrevivência e, como tal, a centros emocionais e não racionais, não se conclui, o mesmo se prende com toda a temática colocada sobre o ponto de vista da Biodanza, quer a partir do modelo teórico, da semântica musical ou dos arquétipos dos quatro elementos. Nada em si se conclui por se tratarem de sistemas dinâmicos em constante pulsar. A monografia conta, então, com um conjunto de constatações conceptuais do ponto de vista sistemático que permitem entender os mecanismos e o seu funcionamento; e o humano enquanto ser dançante e ser cósmico, duas partes integrantes de uma mesma totalidade universal.

Explorar temas tão ricos, vastos e complexos deixa no ar um convite explícito para ir mais longe e mais fundo. Procurar em cada um dos pontos abordados mais caminho. A música, a Biodanza e os quatro elementos como temas de paixão particular seduzem-me para novos começos, novas perspectivas e novas e diferentes abordagens. E porque um facilitador de Biodanza é um eterno aprendiz, termino com a certeza de que esta será uma porta que deixarei encostada para de pronto voltar a abrir.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFIA

LEVITIN, Daniel J. (2013). O Seu Cérebro e a Música uma Paixão Humana – Bizâncio

LEVITIN, Daniel J. (2010). The World in Six Songs – Aurum

STORR, Anthony (1997) – Music and the Mind – Harper Collins

AMARO, Ajahan (1997) – For The Love of the World – Amaravati Publications

SACKS, Oliver - Musicofilia – Relógio D'água

BYRNE, David (2012) – How Music Works – Canongate

BACHELARD, Gaston (1989) – A Psicanálise do Fogo - Litoral Edições

BACHELARD, Gaston (1997) – A Água e os Sonhos Ensaio Sobre a Imaginação da Matéria
- Martins Fontes Editor

BACHELARD, Gaston (2001) – O Ar e os Sonhos - Martins Fontes Editor

BACHELARD, Gaston (2008) – A Terra e os Devaneios da Vontade - Martins Fontes
Editores

CANDÉ, Roland (2001) - História Universal da Música (2 volumes) - Martins Fontes Editores

TORO, Rolando - A Música na Biodanza (Apostilha)

Toro, Rolando - La Musica en Biodanza - (Apostilla Escuela do Chile)

TORO, Rolando - Identidade e Integração (Apostilha)

TORO, Rolando – Definição do Modelo Teórico em Biodanza (Apostilha)

TORO, Rolando – Aspectos Fisiológicos em Biodanza (Apostilha)

DIAS, Rosa Maria (1994) – Nietzsche e a Música – Imago

ELIADE, Mircea (1989) - Mitos, Sonhos e Mistérios - Edições 70

CAMPBELL, Don (2006) - O Efeito Mozart - Estrela Polar

CRUZ, Sérgio (2000) – Revista Europeia de Biodanza nº4 – Associação Europeia de Professores de Biodanza Sistema Rolando Toro

GODOY, M. – Critérios para a selecção de música em Biodanza

McMAKIN, Carolyn (2017) - The Resonance Effect - North Atlantic Books

TAVARES, Daniel (2014) - Modelo Teórico da Biodanza: Uma Visão Onto-Bio-Cosmológica
- Revista Pensamento Biocêntrico nº21

<http://www.pensamentobiocentrico.com.br/content/edicoes/21/1.pdf>

ANEXO I

DEPOIMENTOS

No âmbito desta monografia foi pedido aos alunos de grupo de regular que participassem como o seu depoimento através do qual relatassem a sua relação com a música e a sua experiência concreta com a música no contexto da Biodanza. Foi também sugerido que pudesse relacionar com os quatro elementos, embora nem todos os alunos tivessem passado já pela experiência de os dançar.

Quando a Bio se torna dança, o corpo manifesta uma expressão de movimento em sintonia com o nosso Sentir. A dança interna flui em movimentos que ocorrem com a emocionalidade em doses certas e adequadas à nossa presença no momento. A criatividade solta-se e o nosso EU rompe os padrões de limitação e de contenção. A criança torna-se. O Ser revela-se. A consciência atenta integra.

A Biodanza trouxe-me mais presença do meu corpo, das minhas emoções e permite-me abrir caminho para a minha verdade e transmitir para fora o que vibra dentro de mim. É um prolongamento que acontece e uma ligação que é feita. A consciência do corpo rasga-nos e a consciência corporal liberta-nos e trás a delicadeza e a suavidade da nossa mais pura ligação.

A libertação é função da nossa entrega, do deixar ir...no momento da Bio que se torna numa dança o que mais importa é o momento Presente; é esse que não nos condiciona e nos deixa fluir sem margens. Esse também é o desafio: o deixar ir tudo o que não nos permite sermos Nós.

No início de 2018, permiti-me experimentar esta dinâmica de transformação pessoal. A minha determinação dizia-me que queria trabalhar a criatividade através da expressão corporal. A criatividade é a vastidão, uma agente da criação. A proposta traduzira-se, então, em ser cada vez mais co-criador consciente e espontâneo. Por vezes a fluidez ocorre e o soltar do corpo surge noutras a resistência bloqueia-nos e sentimos que algo precisa de foco e de cuidado. A riqueza de danças profundas de conexão impele-me a chegar ao grupo e do grupo, paralelamente, descobrir em mim a mais profunda estrutura e capacidade de me fazer compreender. É um trabalho de amadurecimento, de dor e prazer, de alegria e tristeza e de autenticidade que me permite brotar o que sem filtros se revelar e trazer então essa dualidade à tona da consciência.

Muito Grato a Ti Xana pela tua maravilhosa e especial entrega de Alma à Biodanza e por me ajudares a experienciar-me através da dança. Experimento-me. A Dança que nos confronta com o dual, que nos torna conscientes e nos permite Ser.

José Pedro Rodrigues, aluno de grupo regular desde Fevereiro de 2018

A música conta-me histórias, transportando-me para dentro delas tornando-me em personagem, ou meramente colocando-me numa posição de observador para a contar.

É com esta linguagem universal que a música cria em mim essas histórias, dando a escolha de a viver no interior ou no exterior. Qualquer que seja a posição o seu registo perdura no tempo. Cria em mim memórias.

Quando relembro em mim todas as memórias dessas histórias trazidas pela música, a água que existe em mim, em todos os seres vivos, dá-me a consciência da sua capacidade transmutadora e transformadora. Mostra-me, e lembra-me constantemente, toda a capacidade de adaptação e fluir dentro da vivência dessa história, numa constante continuidade sem nunca ser interrompida.

Neste fluido continuo dessas memórias experiencio a vivência de todos os elementos que estão presentes na vida, partindo de um estado líquido em que vivem todos os sentimentos, num conjunto sem qualquer diferenciação, passando para a ebulição relembrando o fogo, a exaltação que está em todos os meus cantos, libertando-se em ar que faz voar sem limites, seja de espaço ou tempo, colocando-me em simultâneo numa posição de personagem de contador dessa história sem limites, até que chega o momento de incorporar em mim e dar o tempo de germinação que só a terra permite.

Com este movimento continuo a música dá-me a consciência real da forma como me acompanha, e tem acompanhado, na vida, ensinando-me, e lembrando, que toda a essência das vivências, ou das histórias, se mantém, sendo que todos os elementos são diferentes perspectivas de as viver ou contar.

Nesta subtilidade continua que a música me dá a paz, e a escolha, da perspetiva da história que no momento preciso, ou tenho capacidade, de viver marcando sempre a minha identidade, a minha essência.

Luís Cunha, aluno de grupo regular desde 2014

Oiço música quase todos os dias e durante longos períodos. Acalma-me, anima-me, traz-me memórias, faz-me sonhar acordada, inspira-me.

No entanto, para mim em Biodanza é muito difícil dissociar a música da dança. A música é o elemento que desencadeia a nossa resposta motora.

Quer eu reconheça, ou não as músicas (e como é bom às vezes ser surpreendida), começo por ouvi-las, para depois as escutar com o corpo e deixar que se transformem em movimento.

Deixo que o corpo siga o som, o tom, a melodia, o ritmo. Aceito com o mesmo prazer as propostas que me fazem bater os pés e render homenagem à mãe terra, à nossa ancestralidade, como aquelas que nos permitem alcançar alturas e nos fazem voar. Adoro ser arrebatada pelas músicas de fogo ou por aquelas que despertam a nossa sensualidade.

Algumas, mesmo que já as conheça muito bem, têm um efeito catártico e libertador de emoções e lágrimas.

E de repente já não estamos só a dançar. Quem olha pode ver um grupo de pessoas que se mexe com mais ou menos vivacidade, fluidez ou contenção mas por dentro nós também estamos em movimento. Viajamos. Por dentro de nós, até às estrelas: Vivenciamos.

A música é ao mesmo tempo o transporte que apanhamos para viajar como o passaporte que nos permite entrar em terras desconhecidas.

A música é o o rasilho que acende o fogo das nossas vivências.

Grata a ti por teres a coragem de nos brindares com propostas tão aliciantes.

Ana Pisco, aluna em grupo regular desde 2012

Sinto a música como absolutamente fundamental para a qualidade das minhas vivências, inspirando o despertar dentro de mim de qualidades que muitas vezes se encontram

adormecidas, como, por exemplo, a alegria e a afetividade, que são as emoções que sinto de uma forma mais presente em mim nas aulas. A nível físico aquilo que sinto mais presente em mim é, acima de tudo, um relaxar profundo, que me faz sair da cabeça e entrar mais profundamente no meu corpo, ajudando-me a estar em paz e ser mais Eu.

Sinto que a música convida-me constantemente a encontrar e a expressar o melhor em mim, ao mesmo tempo que me desafia de uma maneira muito clara e muito específica, através dos diferentes elementos. Por exemplo, músicas terra ajudam-me a ganhar base, consistência e entrega, músicas água ajudam-me a ganhar sinuosidade, sensibilidade e sensualidade, músicas fogo a ganhar paixão e determinação e músicas ar a ganhar leveza, expressão e expansão. Desta forma sou convidado a sair dos meus padrões pessoais e da minha zona de conforto explorando e desenvolvendo diferentes qualidades em mim, o que é magnífico.

Esta é a versão em que me identifico com as músicas e sinto as músicas como apropriadas para as propostas dos exercícios, mas, quando isso não acontece, mesmo havendo uma predisposição minha de ir ao encontro do que é pedido no exercício, sinto que a música me bloqueia e condiciona... sinto dificuldade em ultrapassar esse condicionamento, só o conseguindo fazer por vezes, e, regra geral, com a ajuda da energia e inspiração do grupo.

Resumindo e concluindo, sinto a música como absolutamente fundamental e como o aspecto mais importante nas aulas para me conseguir conectar com o melhor em mim e conseguir expressá-lo de uma forma natural e espontânea."

Sadik Jamal, facilitador em supervisão

Estou aqui para relatar o quanto importante foi descobrir a Biodanza na minha vida: Através da música que me permite ser, a Biodanza tem um efeito cirúrgico em mim. Cada música tem o seu efeito e o seu propósito na alma e no corpo, desde que nos disponibilizamos a integrar a melodia.

Para mim é muito difícil não me entregar e vivenciar a proposta de cada canção. Cada música potencia e desperta as nossas emoções e através dos movimentos tenho notícias de mim em estado físico e espiritual. Associando a música com as linhas e os elementos:

Água / Afectividade / Música que trabalha em mim as minhas emoções, faz emergir as minhas emoções reprimidas, o olhar para outro com outros olhos. As músicas relacionadas com a proposta de água, afectividade, classifico sempre como o limpar a casa e criar vínculo com o outro. Neste caso limpar tudo em mim e permitir estar em relação com o outro em amor.

Fogo / Vitalidade / Música que trabalha em mim a minha expansão o permitir ser e ter, acreditar que tudo é possível. Faz-me agir, faz-me identificar que quero e posso mais e mais porque sou capaz. As músicas de fogo despertam em mim um estado de êxtase total.

Criatividade / neste caso penso também estar relacionada com o Fogo e Ar. Música que trabalha em mim: o expressar o que quero e concretizar. Musicalmente na minha opinião duas linhas irmãs: A vitalidade a permitir identificar o que quero e a Criatividade a concretizar.

Ar / Sexualidade, música que trabalha em mim o meu resgate físico e as minhas potencialidades na minha identidade sexual, o desejo a sedução o olhar para mim como ser belo e a potenciar os meus desejos mais íntimos. A descobrir através das músicas a sensualidade, movimentos físicos de desejo e toques físicos. Uma linha que desperta muito o meu conhecimento sexual e a minha auto-estima.

Terra / Transcendência, música que trabalha em mim: TUDO! A transcendência é das linhas mais completas, pois transporta-me para um mundo onde só é permitida a minha entrada. Conhecer este meu mundo em totalidade e em transe. Sair de mim e ir de encontro ao mais absoluto e verdadeiro da minha essência. As músicas de Terra potenciam o ponto mais, mais alto de vida. A minha essência é a Terra. Eu sou um todo com as músicas de terra. Eu sou TUDO com a Biodanza.

Susana Morais, aluna em grupo regular desde 2016

Desde sempre a música influenciou a minha vida a maneira de estar e sentir, ajudava a descomprimir, relaxar, além de ser uma ótima companhia e preencher os espaços vazios, eu dizia muitas vezes “preciso sair para dançar para afastar os maus espíritos” libertava-me e enchia-me de energia até a próxima saída, limpava a alma.

Continua a ser assim, a Biodanza veio trazer um novo alento, sim uma calma misturada com euforia, uma limpeza da alma, como já vi escrito algures “a música é som que sai do coração”

Alexandra Duarte, aluna em grupo regular desde 2017

“Music was my first love and it will be my last....”

Desde que me conheço que a música é a minha maior companheira.....o meu escape, a minha alegria, a minha companheira de dor.

Sempre tive por hábito ter uma parte da casa só para mim e para a minha música..... onde chorava, ria, pulava, cantava.... Enfim deixava soltar a minha criança interior e “curava” os males da alma sempre com a minha companheira.

Obviamente que também gostava de sair e ir dançar com os meus amigos.... Mas nunca era a mesma coisa.... As regras da sociedade, o parecer bem, o “politicamente correto” estavam sempre presentes nessas saídas.

A Biodanza é o meu novo espaço de casa....posso chorar, gritar, rir, pular..... cada música cura uma ferida, retrata uma lembrança, estimula uma nova forma de estar e de ser...e sem necessidade de me escusar dos olhares alheios.... Ali todos temos o mesmo propósito.... CRESCER e EVOLUIR....sem estereótipos ou preocupações do certo ou errado!!!

Com uma clara vantagem.... Rir acompanhada, chorar e ter quem me abrace e chore comigo e acima de tudo, sentir que cada nota Musical é um estímulo ao meu crescimento interior e ao “agarrar-me” a esta família que tão carinhosamente me acolheu e que sinto minha de coração.

Mesmo com as dificuldades que tinha em relação a músicas que puxavam o elemento terra e a parte mais Yin que não estava tão desenvolvida em mim... hoje em dia já são um prazer que não dispenso.

Esteja onde estiver, se ouvir uma das “nossas” músicas há sempre um olhar, um sorriso ou um abraço que me veem à memória e que me faz tão bem!!!

Grata à música por uma vida inteira e grata à Biodanza por esta nova vida que pulsa dentro de mim... bem forte e bem presente!!!

Lídia Cardoso, aluna em grupo regular desde 2016

Gosto que a música me acompanhe no meu dia a dia. Acordar e não ouvir algo tão simples como o canto dos pássaros, é estranho. A música alegre os meus dias, e de acordo com o meu estado de espírito prefiro uma ou outra música. Felizmente escolhas não faltam. Por isso, quando chego à Biodanza, e dependendo dos dias, existem músicas que me dizem mais e outras que me dizem menos, e consequentemente sinto mais ou menos a vivência proposta.

Focando-me num dia alegre, que são os que prefiro, as músicas não têm que ser necessariamente explosivas, mas têm que transmitir mensagens positivas, boas energias, calma e tranquilidade. As músicas transmitem-me alegria, vontade de dançar e cantar, por vezes até pular, e desinibem e descontraem.

Algumas músicas trazem um calor interno, o que dificulta ficar parada. Aliás, um dos exercícios mais desafiantes para mim na Biodanza, foi um em que ouvíamos as músicas, mas não podíamos reagir às mesmas. A vontade de mexer nem que seja um pezinho é realmente muito grande.

Há músicas que me fazem sentir confiante e cuja vivência, me transmite que poderia sair naquele momento à rua e encarar tudo e todos, e outras músicas que me deixam mais introspectiva e a pensar na vida. Mas prefiro as que me fazem sentir quentinha e feliz. As músicas sem letra são tão importantes como qualquer outra, às vezes até mais, e normalmente a essas atribuo a palavra harmonia, o que quer que isso possa dizer sobre o que sinto.

Mafalda Simplicio , aluna em grupo regular desde 201

As vivências na Biodanza são influenciadas pelas consignas propostas mas essencialmente pelas músicas. É a Música que conduz a minha viagem durante cada proposta e me leva a um espaço sagrado, ao meu templo interior, à essência, àquilo que eu sou, ao mundo sensível das emoções\sentimentos. É um caminho que se faz dançando. Se me deixo levar pela Música e me entrego de corpo (inteiro) e alma, ela vai irresistivelmente suscitar em mim determinados movimentos que são expressão dessa essência. Esses movimentos são-me mais ou menos familiares conforme me identifico mais ou menos com as músicas (e com as consignas), mas são sempre (consciente ou inconscientemente) a expressão de sentimentos, do que sinto e do que sou e do que não sou e do que desejo ser! A alma, ou o que há de mais sagrado em mim, a minha essência, expressa-se assim através do corpo e da dança, sendo essa expressão acompanhada e facilitada pela Música (e orientada pela

consigna)! Não há maior Liberdade do que expressar com o corpo o que me vai na Alma. Bons ou maus, leves ou pesados, os sentimentos, ao serem expressos em movimentos, são libertados.

Sempre conforme as consignas, umas músicas fazem-me fechar os olhos, outras fazem-me abrir os olhos, partindo numa viagem mais interior (de maior conexão comigo), ou mais exterior (de maior conexão com os outros). Umas vezes chamam pela minha criança interior, outras vezes chamam pela mulher que sou, sempre chamando pelo meu ser mais íntegro. Umas convidam-me a partilhar o meu lado mais desperto, outras despertam o meu lado mais adormecido, mostrando-me o que já sei que sou e o que ainda não sei que sou.

Dançando de olhos abertos ou fechados, sozinha ou acompanhada, identificando-me mais ou menos com as músicas, sinto sempre uma expansão do meu ser, um crescimento, um maior auto-conhecimento. Há músicas que me fazem dançar mergulhando em profundidade em territórios que me são mais conhecidos e onde os movimentos fluem mais naturalmente e são-me mais familiares. Outras que me fazem dançar, partindo à descoberta, e me levam para territórios mais longínquos e desconhecidos, experimentando assim novos movimentos e sensações que me são mais estranhas. Mas, no fim, todas elas, (independentemente se gosto ou se me identifico mais ou menos com cada uma) me fazem ir mais além, através da dança, seja mergulhando em profundidade dentro de mim (e dentro da música, que passa a fazer parte de mim), descobrindo-me maior; seja abrindo novos horizontes e descobrindo outras formas de me movimentar, despertando também certas sensações adormecidas, descobrindo-me mais!

Quando há uma harmonia entre o meu ritmo interno e o ritmo da Música, sinto-me no céu, ou como um peixe no oceano. É como se o meu coração batesse ao ritmo da Música, como se sentisse a Música dentro do meu corpo ou o meu corpo dentro da Música, como se fizesse parte da Música ou vice-versa. Quando sinto que o ritmo da Música não é bem o meu ritmo interno, tento apanhar e entrar no ritmo que oiço, inventando e aprendendo novos movimentos para encontrar essa harmonia. Ao fazê-lo, saio da minha zona de conforto e experimento também novas formas de sentir e de ser, sem com isso perder a minha identidade, mas antes reforçando-a e enriquecendo-a.

Ao viver todas estas experiências e desafios, dançando ao som de uma imensa variedade de ritmos e melodias de imensas sensibilidades, sinto-me mais completa, mais equilibrada, mais enriquecida, e no final sinto mais União comigo mesma e com os outros. Sinto que

todos temos em nós todos os sentimentos do mundo, ao sentir assim compreendo-me melhor a mim e aos outros.

Alguém me disse: diz-me que Música ouves, dir-te-ei quem és! eu ainda gostava que alguém me pudesse dizer: Diz-me quem mais desejas ser, dir-te-ei que Música ouvir! Acredito no poder transformador e curativo da Música, no poder que a Música tem de reforçar mas também de ajudar a criar/construir a nossa identidade, porque somos seres em construção e temos o poder de nos criarmos a nós próprios. Podemos pois procurar o nosso maior Equilíbrio simplesmente procurando e escutando e dançando a Música certa! Ou uma sequência de músicas certas, como acontece na Biodanza. Essa Música, aliada às consignas) fará, "silenciosamente", o seu trabalho em nós!

Margarida Oliveira, aluna em grupo regular desde 2012

A música tem, para mim, o efeito transformador do estado de espírito podendo me fazer transitar da agitação para o estado de calma, da raiva para a tranquilidade, da passividade para a ação, entre tantos outros sentimentos. É como se a música fosse uma ferramenta para influenciar a minha postura no meio em que estou inserida. Ela faz parte do meio – ouço no meio físico – e atua para mudar a mim – energeticamente – em relação ao meio – atuando no meio físico.

Então depreendo que a música é um canal integrador entre emoções e sensações, é como se inconscientemente ela fosse alterando componentes químicos em meu cérebro, gerando sentimentos que modificam o comportamento, sem que eu tenha consciência sobre isso. Não que eu entre em transe de forma perceptível, às vezes a mudança de estado de espírito é tão grande, em tão pequeno espaço de tempo, que me parece ter sido uma espécie de transe mesmo.

Se estou triste músicas altamente ritmadas tendem a me alegrar, se estou apática, nervosa, travada, com raiva, músicas diferentes atuam de forma diferente em cada estado de espírito a partir de transformações fisiológicas como o ritmo cardíaco, a velocidade e a profundidade da respiração, a produção lacrimal, a sonolência e até mesmo o tônus muscular – pode aumentar ou diminuir a necessidade de movimentar o corpo.

Relacionando este efeito da música com a Biodanza, acredito que ao integrar o ouvir com o movimento, o sentir se torna ainda mais forte. Pois a Biodanza para mim não é um “dançar”, é mesmo um “vivenciar” como o corpo reage à música, e como nossas sensações reagem

ao corpo. Digo isso por que sinto que a música me “transporta” entre estados de espírito, mas ao me movimentar em alinhamento com a música, é como se abrisse um canal para potencializar as sensações, não sei se posso chamar a isso de “vivência”, ou vivenciar a música através do corpo como terapia cognitiva – já que acaba por ir além de gerar mudanças de espírito, tendo como ápice uma consciência reflexiva que me permite conectar com o que já experienciei e criar alternativas para novos momentos.

É como se a união da música e do movimento reforça-se minha identidade, fazendo com que o reconhecimento de quem eu sou me prepare para o que serei. É como se o que sou, nesse momento reconhecido, me ajudasse a estruturar quem e como eu quero ser, refazendo ou reafirmando a rota – não queremos mudar tudo, então alguns traços reafirmamos, outros, deixamos para trás e refazemos. Acho que o grupo na Biodanza tem um papel fundamental para ajudar nesta vivência entre conhecer o passado e redesenhar o futuro, pois nele encontro a cumplicidade e carinho, onde todos estão a se redescobrir a cada dia e buscando o crescimento – todos compartilham a mesma busca, independente do que se busca efectivamente, o processo transformador ocorre para todos. A energia do grupo potencializa esse meu sentimento de que consigo me descobrir e me transformar.

A Biodanza ajuda a potencializar e desenvolver os 4 elementos (terra, água, fogo e ar) de forma a buscar equilíbrio entre eles no meu modo de vida. Através da integração corpo, mente e reflexão posso afirmar que:

- me sinto mais conectada, com de vontade de sentir e experienciar – características ligadas ao elemento terra;

- desperta ainda meu lado sensível e emocional quando partilhamos afetos e sentimos que podemos ajudar e sermos ajudados a reconstruir nossas identidades de forma fluída quando nos permitimos sentir a emoções de forma real e sem entraves – características ligadas ao elemento água;

- renova minhas energias, como se recarregasse a “bateria energética”, desperta a vontade de conquistar, de crescer, de ir além das fronteiras que criei para mim mesma e julgava não ter força para ultrapassá-las, me faz acreditar mais na minha intuição, tendo mais confiança – características ligadas ao elemento fogo;

- sinto ainda que fico mais flexível, mais aberta à novas ideias e isso reflete em encontrar novos caminhos para definir quem eu quero ser – características ligadas ao elemento ar.

Colocar os quatro elementos em sinergia e equilíbrio tem sido um desafio e a Biodanza tem me ajudado muito nisso, com a proposta de movimentar o corpo de forma ritmada com determinada música, em sinergia com um grupo que partilha a mesma busca transformadora, e reescrevendo ou reafirmando a identidade que tenho e que quero ter.

Andrea Santos, Aluna em Grupo Regular desde 2017