



# Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 2 - Ano 1 - Nº 2 - Julho / 2013

ISSN 2317-8612

## 1. A AFINAÇÃO PSÍQUICO CORPORAL: DO SOM PESSOAL AO SOM COLETIVO

Arthur Fernando Drischel\*

### RESUMO

Este artigo tem como objetivo mostrar a relação de uma conceituação técnica, histórica e cultural da música com a fenomenologia psíquica, que aquela provoca no ser humano. Surgiu de pesquisas bibliográficas e do relato de experiências da aplicação de técnicas com som e música em grupos de imaginação ativa. Como resultado deste trabalho surge uma técnica chamada “Afinação Corporal” em que profissionais da Arteterapia podem utilizar a música e som cantado em suas sessões de atendimento. Tal técnica revela uma explanação sobre os efeitos benéficos que a afinção corporal oferece aos participantes, no processo terapêutico, e como é possível alcançar e manter a afinção corporal para melhoria da qualidade de vida física, mental e espiritual.

**Palavras-chave:** arteterapia; música; afinção corporal.

### ABSTRACT

This article aims to show the relationship of a concept art, history and culture of music with the psychic phenomenology that it causes in humans. Emerged from research literature and report of experiences from the application of techniques with sound and music groups active imagination. As a result of this work emerges a tuning technique called Body Art therapy in which practitioners can use music and sound sung in their attendances. This technique reveals an explanation of the beneficial effects that the tuning body provides participants in the therapeutic process and how you can achieve and maintain the tuning body to improve the quality of life physically, mentally and spiritually.

**Keywords:** art therapy; music; body tuning.

\* **Arthur Fernando Drischel** atua como Mediador de Aprendizado e Vivências com Música desde 1994. É formado em Educação Artística com Habilitação em Música na FAP-PR, com Extensões Universitárias pela UFPR em: Piano Popular, Teclado, Técnica Vocal, Regência Coral, Flauta Doce, Teoria Musical, Harmonia Funcional, Improvisação e Composição. Pela UNICAMP, Extensões em: Ópera e Psicanálise, Movimentos Expressivos e Terapêuticos, Folclore, Neurolinguística, Fonética e Fonologia, Midiologia, Atualização em Arte Educação e História do Canto. Pós Graduado em Arteterapia (FAVI), formação no Programa de Valores Humanos - EDUCARE (HUMANITATIS) e conselheiro em adições à drogas. Pesquisa e aplica fundamentos terapêuticos com mandalas e música com Arteterapia.

## INTRODUÇÃO

O pesquisador define a afinação corporal como uma técnica de harmonização, ou equalização, ou purificação do corpo físico, mental e espiritual do ser humano por meio de atividades corporais com sons e música. O foco deste estudo é a promoção da saúde integral do ser humano por meio do uso da música na Arteterapia. Com base nos trabalhos de Stephen Chun-Tao Cheng (1999) em *O Tao da Voz* e John M. Ortiz (1998) em *O Tao da Música*, busca-se congruências entre o uso pedagógico e artístico da música e seu uso como recurso Arteterapêutico. É um trabalho que se justifica com uma fundamental importância para os profissionais da Arteterapia ao oferecer o som e a música como ferramenta para uso nas sessões individuais e/ou coletivas. Esta pesquisa formou-se como embrião do uso da linguagem musical em meio a grande quantidade de fundamentações em teorias de estudo das imagens do inconsciente para aplicação Arteterapêutica. Como há uma considerável predominância das Artes Visuais na Arteterapia, o presente trabalho pretende trazer o som e a musicalidade como recurso terapeutizador na proposta de afinação corporal. Para que este trabalho acontecesse, foi utilizada pesquisa bibliográfica para conceituar as relações propostas e aplicação prática com dois grupos: um de 36 e outro de 40 participantes.

### **A música como música e como indutora de estados alterados de consciência**

Tecnicamente falando, segundo Lacerda (1997), “música é a arte do som e o som tem quatro propriedades: duração, intensidade, altura e timbre”. Esta afirmação considera o aspecto físico e estético dos sons combinados entre si. A relação de equilíbrio e harmonia dos 4 elementos que constituem o som resultam em um produto culturalmente aceito e repassado de ser para ser, ora pela oralidade dos folclores e tradições ancestrais, ora pela grande mídia de massa. O aspecto estético da música faz com que ela reflita o estado de consciência coletiva do povo que a produz e de suas origens e raízes primitivas.

Sadie (1994) mostra em seu dicionário de música, que no início da civilização humana, a música que conhecemos hoje era menos organizada e planejada. Ele diz que

era proveniente de sons humanos produzidos pelos músculos de reflexo da garganta, que em suas funções originais servem para selar a laringe e proteger as vias aéreas de partículas sólidas e líquidas. Também refere-se a ela como sons que impulsionaram o homem a imitar a natureza, quer seja nos cantos dos pássaros como no rugir de animais de grande porte; quer seja no fluir de uma cachoeira como no assombroso som dos trovões ou também nos ruídos dos ventos do inverno e das sombrias noites de breu sem luar. Diz que eram ritmos nascidos nas antigas tribos, com a necessidade de ordenação e variação do tempo de produção do trabalho, onde os pés e as mãos que removiam pedras e derubavam árvores produziam repetições constantes nas atividades laborais de corte da madeira, farquejamento de pedras, entalhes das construções, etc.

Segundo as reflexões de Lévy-Bruhl (in Wikipédia-a, 2012) “o pensamento mágico seria uma relíquia de mentalidade primitiva, no sentido etnológico. Pensamento mágico e mentalidade primitiva subsistiriam sob uma forma latente dentro do subconsciente de cada um”. Com base nesta reflexão, entende-se que com o passar dos séculos e com a incessante repetição de padrões rítmicos e sons, produzidos pelos seres humanos, a música foi evoluindo para status de linguagem da alma, considerada em sua essência, como a linguagem do Reino da Magia. Por meio desta crença, acreditava-se no poder de dialogar com a natureza, em suas explosivas condições naturais, tentativas de controle e em suas fartas recompensas pelo trabalho árduo de comunhão e pacificidade com ela. Deste diálogo mágico com a natureza, nasceu a consciência de conexão com o Divino, justamente pela propriedade da música revelar o que há por trás do mundo visível. Neste período, nasce a música como canal de comunicação e manifestação dos potenciais nobres e ocultos do ser humano para se chegar até um Poder Maior, ou Centro da Existência.

Para explicar então toda essa nova fenomenologia que a música acabou assumindo, no status de comunicadora do mundo oculto e subjetivo, a cultura grega deixou seu legado mítico com as famosas figuras mensageiras desse reino: as musas, inspiradoras da criatividade, das ciências e das artes. São elas:

MUSA	SIGNIFICADO DO NOME	ARTE OU CIÊNCIA	REPRESENTAÇÃO (ATRIBUTO)
Calíope	Bela voz	Eloquência	Tabuleta e buril
Clio - Kleio	A proclamadora	História	Pergaminho parcialmente aberto
Erato	Amável	Poesia Lírica	Pequena Lira
Euterpe	A doadora de prazeres	Música	Flauta
Melpômene	A poetisa	Tragédia	Uma máscara trágica, uma grinalda e uma clava
Polímnia - Polyhymnia	A de muitos hinos	Música Cerimonial (sacra)	Figura velada
Tália - Thaleia	A que faz brotar flores	Comédia	Máscara cômica e coroa de hera ou um bastão
Terpsícore	A rodopiante	Dança	Lira e plectro
Urânia	A celestial	Astronomia	Globo celestial e compasso

\*As nove musas – fonte: Wikipédia-b (2012).

As musas são arquétipos da criatividade expressada em sons, e sua personificação no ser humano dá-se por meio de versos, poemas, bela voz, declamações, louvor, comédia, dança e estudo das esferas planetárias. Na Grécia Antiga, essas manifestações personificações eram chamadas de Mousiké – a arte das Musas – de onde provém o nome Música.

Com base nestas pesquisas, conclui-se que as musas são as “deusas inspiradoras” dos “dons”, e que a música sai da visão primitiva e começa a estabelecer uma profunda ligação com a ordenação da linguagem e da dança. Começa a existir uma variação de tipos dos movimentos ordenados (ritmos) correspondentes às sonoridades necessárias para as estruturas de linguagens necessárias

a determinada apresentação. Com isso tudo, a música pode enfim tomar o conceito de arte dos sons, pois nasce da necessidade de ordenar símbolos sonoros em contextos culturais específicos para evocar profundas conexões com a natureza, com o Divino e com os próprios sentimentos e emoções do ser humano, como resultado da expansão da consciência da sua própria alma.

Contando um pouco da história da música relatada por Sadie (1994): passa-se por Roma antes e depois de Cristo e como surgimento da era cristã institucional, observa-se que a música começou a tomar formas cada vez mais litúrgicas e pertencentes ao grande clã dos sacerdotes da Igreja. A contribuição deste período foi uma definição dos padrões de escrita dos sons em linhas, representados por quadrados de diferentes formatos: a partitura primitiva. Com início na era medieval, o desenvolvimento da escrita de uma linha evoluiu para duas, três e quatro linhas até chegar ao período renascentista com o sistema que temos até hoje, o pentagrama. Hoje, os sons são escritos nas cinco linhas e organizados de forma estruturada em sons graves e agudos e alinhada matematicamente para organização temporal dos sons, resultando num produto simbólico chamado partitura.

Ainda contando um pouco sobre a história da música relatada por Sadie (1994), vê-se a música passando por um refinamento humano, onde sempre ficou implícito o processo criativo psíquico, como propulsor da atuação musical, e sua posterior fixação simbólica por meio das notas e figuras musicais na partitura ou fonografia. O músico de hoje tem a disposição todas as ferramentas possíveis para se organizar as estruturas sonoras. A música, atualmente, é amplamente englobada em valores que variam da produção acadêmica formal e da produção independente e experimental. Música hoje, no Séc. 21, é o som manipulado de qualquer forma pelo ser humano. Gostos à parte nesta definição contemporânea, música é tudo que o homem expressa de sua percepção para o meio, organizado ou não, intencional ou não, construtivo ou destrutivo, único ou repetitivo.

Seguindo as linhas de pensamento das pesquisas bibliográficas, é justo afirmar que a música é, indiscutivelmente, o produto artístico mais intrigante. Tem essa caracterização especialmente por sua materialidade ser invisível aos olhos humanos. É invisível e

potencialmente sensível aos ouvidos, ao universo psíquico e à alma que a compreende. Ela passa direto pelos portais das reservas e das defesas psíquico humanas, tocando os mais profundos pontos que o ser humano tenda a ocultar. Ela assim o faz, por ser constituída de vibração, que tende a movimentar os corpos sólidos quando se propaga. Assim, ela consegue desobstruir caminhos e desperta ímpetos de coragem para a vida no aqui e agora. Também consegue alterar ânimos e despertar emoções, sensações capazes de fazer o ser humano transcender sua própria existência rotineira do dia a dia. A música segue um caminho subjetivo que mostra ao ser humano a importância do que há por trás das aparências. Ela desvia o olhar interior daquilo que os medos, as culpas e as vergonhas insistem em focar para esconder as verdades invisíveis do ser – tão invisíveis quanto a própria música. É um mistério intangível e ao mesmo tempo uma das ferramentas mais poderosas de comunicação entre almas que existe. É material apenas quando vemos os instrumentos que originam os sons e é imaterial como a alma que os capturam; é sentida pela materialidade da audição e pelo tato, porém decodificada pelo cérebro e “transformada em imaterial”. É vivificada pelo Self, o centro da existência e a razão para que ela continue sendo imaterial, como substrato da própria invisibilidade e presença incontestável da existência espiritual interior.

### O instrumento corporal

As experiências práticas de vida faz com que o ser humano perceba que toda a intenção de fazer algo necessita uma iniciativa do corpo para que a haja ação no mundo externo. Entretanto o corpo tem suas grandezas e suas limitações. A saúde é a grande medida tanto dessa grandiosidade como da limitação do corpo. Ter uma saúde em equilíbrio seria o ideal para toda a população mundial, principalmente para quem usa seu corpo como instrumento.

Tudo que acontece no corpo afeta a mente e tudo que acontece na mente afeta o corpo. Esta reação interdependente entre corpo e mente mostra o quanto é indispensável ter consciência do funcionamento do instrumento corporal. A autopercepção é a porta de acesso para o autoconhecimento e domínio das capacidades e potenciais inatos do

corpo. É preciso também dirigir a autopercepção para as áreas em que o instrumento corpo requer autoconsciência. As áreas corporais deste estudo segundo Stephen Chun-Tao Cheng (1999) são: saúde mental, saúde física e a saúde espiritual.

### A afinação do instrumento corporal para atividades arteterapêuticas

“Afinar: tornar algo fino, harmonizar, temperar, purificar algo”.

LUFT

A reflexão sobre a definição de afinação para o instrumento corporal incide em “harmonizar a saúde”, “temperar a saúde”, “purificar a saúde”, “enobrecer a saúde”. A saúde ao qual se refere à afinação foi associada neste trabalho com os três níveis existenciais do ser humano: saúde mental, saúde física e saúde espiritual.

Em relação à saúde mental, “a autopercepção é ampliada quando sentimos prazer em amar e ser amado, quando promovemos a paz conosco e com os outros, quando temos compaixão por nós e pelos outros, quando desejamos apenas o essencial, quando valorizamos o sentimento de felicidade, quando deixamos nossa imaginação desabrochar pelos resultados próprios, quando admitimos e vivemos o sofrimento como parte do processo de crescimento pessoal, quando admitimos qualidades nossas e dos outros, quando deixamos de lado as preocupações excessivas, quando nos lançamos à grande jornada da vida pessoal rumo às vitórias, quando procuramos sentir-nos renascidos a cada dia, quando mantemos o coração alegre, quando rimos de nós mesmos, quando choramos no momento oportuno, quando meditamos, quando exercitamos algum passatempo especial, (...)”. (CHENG, 1999)

Resumindo as ideias de Cheng (1999) em relação à saúde física, pode-se ter noção de que a propriocepção aprofunda-se à medida que fazemos exercícios com movimentos dinâmicos e coordenados com certa regularidade, quando dançamos, quando observamos e trabalhamos nossa respiração, quando nos atemos para uma postura adequada (ao sentar, ao deitar e ao ficar de pé), quando andamos com leveza e suavidade, quando dormimos adequadamente, quando

nos alimentamos com sabedoria, quando evitamos bebidas alcoólicas e/ou outras drogas que alteram o humor e a mente, quando procuramos ar fresco e puro, quando nos vestimos de acordo com o clima, quando nos precavemos de manter o pescoço aquecido no inverno, quando fazemos sexo moderadamente (o sexo em excesso consome muita energia vital), quando cuidamos da saúde dos dentes e da boca, quando fazemos automassagem, quando usamos o tom de voz adequado para o ambiente, quando usamos a massagem interna dos órgãos, com sons de mantras meditativos.

Assim, “a saúde espiritual tem início com a tomada de posse das próprias capacidades físicas e mentais (ORTIZ, 1998).

Complementando as ideias de Cheng, Ortiz (1998) deixa claro que é necessário que haja um ajuste natural e confortável entre as auras dos seres humanos. Para isso é fundamental que se encontre um ou mais “guias exteriores”, sábios e praticantes da “harmonização interior” para que possa se desenvolver um aprendizado e uma maturidade espiritual. Com o passar da prática de harmonização interior, o “guia exterior” passa a ser o próprio “guia interior”.

A explicação do Dicionário Crítico de Análise Junguiana (2012), sobre o “guia interior”, mostra a simbologia vivificadora do Self “em sonhos, mitos, animais de poder e contos de fada como o Rei, o Mestre, o Sábio, o Herói, o Profeta, o Salvador (...) e em imagens, como a cruz, a união dos opostos (yin/yang), a mandala, (...)”. Entende-se com essa explicação que o Guia Interior desenvolvido passa a ser uma “entidade etérea” e permanecer nela oferece confiança, segurança, conforto e paz. O Ser interior pode se comunicar com o mundo externo por meio de sons, emoções, imagens, odores, sinais, símbolos, visualizações, cores ou de qualquer outro modo que haja liberação de energia do campo etéreo para quem o capta.

Aí sim, em relação à saúde espiritual, a música pode atuar como profundo toque à saúde da alma, pois a música enquanto estrutura organizada e refinada, mensageira do contexto espiritual interior, é a própria musicalidade do Self. A voz do Self é a própria voz do núcleo da existência, voz essa que propicia a ressonância que reverbera tanto no campo universal interior como no campo universal externo, ecoando vibrações para

todo o cosmo. Cantar músicas de cunho espiritualista então tem uma dupla função: a de sintonizar-nos com nosso próprio Self e a de nosso Self conectar-se aos outros Selves em expansão para ressoarem juntos uma canção em busca de harmonização do próprio cosmos em que estamos inseridos.

### **Os exercícios de afinação corporal**

Toda a construção dos exercícios está fundamentada na aplicação de dois conceitos principais: o de imaginação ativa e de mandalas energético sonoras, desenvolvido por este trabalho de pesquisa. O conceito de imaginação ativa, segundo o dicionário crítico de Análise Junguiana (2012), refere-se “ao processo onde se dá liberdade ao processo imaginativo em técnicas que compreendem contemplação dramatizada. Por essa via dramática o cliente pode apresentar conteúdos do inconsciente, emergentes desse estado de vigília que a atividade oferece. É uma técnica relatada por C. G. Jung em 1935, para descrever o processo de sonhar acordado”.

O conceito de mandalas energético sonoras surge neste trabalho de pesquisa com base na explicação de Cheng (1999), sobre os efeitos do uso combinado de movimentos circulares na vertical e na horizontal, em forma circular – por isso chamado aqui de mandalas energético sonoras. “Esses exercícios em forma circular ativam a energia e estimulam a interação dinâmica dos hemisférios direito e esquerdo do cérebro. Estas vibrações operam em níveis mais elevados de energia, e que aumentam assim o potencial criativo do artista”. (CHENG, 1999). É possível associar os exercícios mais a imaginação ativa com mandalas e toda sua circularidade, transpondo essa imaginação para uma imagem de que o som cria esses mesmos círculos com suas vibrações dentro e fora do corpo.

Tanto a imaginação ativa de Jung como os exercícios propostos por Cheng são juntos, uma ferramenta bastante eficaz na afinação psíquico corporal. Oferece uma fundamentação clara para a revelação da expressão vocal individual e coletiva. Os instrumentistas corporais “veem” seu foco sonoro com a imaginação ativa, ao invés de apenas reproduzir padrões dados e imitativos (como a voz de um artista de preferência ou até mesmos vocalizes tradicionais das aulas

de canto e coral). Oferece também uma excelente oportunidade para o cantor resgatar sua identidade vocal natural, pois a própria imaginação ativa faz com que venham os conteúdos do inconsciente do próprio cantor, e com eles, os sons pessoais e coletivos que também estão por lá.

**A proposta prática: afinação psíquico corporal com o despertar da phoenix interior e o despertar da fênix – buscando dentro de si a função transcendente da psique**

Segundo o dicionário Crítico de Análise Junguiana (2012), “a função transcendente representa o vínculo entre os dados da realidade e do imaginário e que preenchem a lacuna entre o consciente e o inconsciente, interligando-os através de uma lógica funcional. Essa ligação é resultado da criação de caminhos simbólicos para representar as forças opostas e antagônicas que provocam o fenômeno do conflito. Metaforicamente, no campo da teologia, é conhecida como uma benção dos céus”.

A função transcendente na Arteterapia é observada no processo de produção simbólica do cliente. Os símbolos considerados na análise da função transcendente podem ser imagéticos, sonoros e também sinestésicos, assim como sonhos. Os sonhos (produtos do inconsciente) são compostos de imagens, sons e movimento (sinestesia) ou sensações dos órgãos dos sentidos. Esta é a chave para entender que o inconsciente está povoado de sons e movimentos, além das imagens.

Ao considerar essas definições, o despertar da Phoenix é uma metáfora que traz o mito do renascimento e da transformação para a realidade objetiva no trabalho com a afinação psíquico corporal. Encontrar com a Fênix em termos de afinação corporal significa uma metáfora de conectar os dois universos (do consciente e do inconsciente) como um renascimento e uma transformação dessa ligação em si no trabalho simbólico dos sons e dos movimentos. Esse resultado de ligação entre os dois mundos é como se fosse a gota da lágrima que faz resgatar o vigor e a energia do Self para benefício próprio das saúdes física, mental e espiritual. É nesse resultado de ligação energético sonoro e sinestésica entre o mundo do inconsciente e do consciente é que se encontra o proces-

so simbólico da transcendência que neste trabalho de pesquisa é chamado de afinação psíquico corporal.

**Os exercícios:afinação física – o canto e o movimento da phoenix arquetípica(exercícios de CHENG, 1999) – adaptação para o arquétipo = resultado do trabalho de pesquisa)**

- 1- Exercício de acordar e relaxar (a Phoenix relaxada versus a Phoenix pronta para caminhar) – entoando o canto da Phoenix: iniciando com os joelhos flexionados e o corpo contraído, ao inspirar o ar, estica os joelhos e estende-se até abrir todo o corpo e braços no espaço; ao expirar, contrai-se e flexiona os joelhos voltando à posição original: ao soltar o ar, entoase um canto improvisado de um pássaro qualquer.
- 2- Exercício de abrir as asas (a Phoenix desenvolve a abertura e o fechamento das suas asas) – entoando o canto da Phoenix: iniciando com os joelhos flexionados, tronco ereto e braços soltos ao lado do corpo, ao inspirar o ar, estica os joelhos e levanta-se os braços como num movimento ascendente de bater asas; ao expirar, abaixa-se os braços e flexiona os joelhos voltando à posição original: ao soltar o ar, entoase um canto improvisado de um pássaro qualquer.
- 3- Exercício do voo (a Phoenix desenvolve e coordena o equilíbrio do seu voo por sobre a terra) – entoando o canto da Phoenix: Iniciando com apenas uma perna no chão e joelho flexionado (a outra fica esticada para trás, no ar), braços largados ao lado do corpo, ao inspirar, impulsionar o corpo para cima, esticando os joelhos e abrindo os braços no movimento de abertura das asas; ao expirar, descer os braços no movimento de fechamento das asas e novamente flexionar o joelho: ao soltar o ar, entoase um canto improvisado de um pássaro qualquer. Este exercício requer uma habilidade mais elaborada de equilíbrio e coordenação.
- 4- Exercício de bater as asas (a Phoenix finalmente voa por sobre a terra) –

entoando um canto livre, da própria Fênix interior despertada: é neste exercício que o corpo se solta no espaço, andando pelas pontas dos pés, batendo as asas livremente, descendo e subindo o corpo no espaço, mirando os outros participantes do grupo que também estão se soltando. Respiração profunda onde: inspiração muito profunda e expiração com canto que agora é chamado de Phoenix interior despertada.

### **Afinação mental: mandalas energético sonoras** (CHENG, 1999):

1 - Puxar (imaginar) um tom qualquer caindo para dentro da laringe (inspiração) e soltar o ar com ruído de fuuuu (expiração).

2- Puxar (imaginar) um tom qualquer caindo para dentro da laringe na inspiração e ao expirar, cantar o mesmo som imaginado na entrada (ao mesmo tempo em que o som sai continuar imaginando ele entrando e caindo na laringe) – (imaginação circular vertical).

3 - Entoar o mantra SO-HAM(SO, pra dentro, na inspiração e HAM pra fora, na expiração) fazendo movimentos circulares com a mão no topo da cabeça (imaginação circular horizontal).

### **Afinação espiritual: a afinação psíquica coletiva = harmonia sonoro corporal**

Música coletiva (SiahambEkukanienyKwenkos), com elementos de canto, percussão vocal, percussão corporal e dança circular criativa (coreografia composta espontaneamente).

Segue link da música (You Tube, 2012)

<http://www.youtube.com/watch?v=QYKKRT00yTM&feature=related>

## **CONCLUSÃO**

A aplicação da Afinação Psíquico Corporal foi aplicada em dois grupos, um com 36 participantes de um curso de especialização em abril de 2012, cujo tema foi trabalhado em uma das aulas, e outro com 40 alunos participantes de um curso de formação de cantores, em maio de 2012. Tanto em um grupo como em outro, observou-se que a afinação psíquico corporal despertou uma

enorme variação de reações e sentimentos. Os dois grupos como um todo se envolveram no trabalho de forma profunda, fazendo com que as atividades fossem aproveitadas no íntimo pessoal e coletivo. Todos participaram e todos aderiram ao tema e à proposta.

Nos exercícios de afinação física, os participantes trouxeram elementos sinestésicos pessoais para dar vida à Fênix interior despertada. No exercício de acordar e relaxar sentiu-se uma profunda interiorização, com o momento do despertar muscular para o equilíbrio que o exercício requeria. Foi um momento claro em que o corpo realmente buscou um estado de atenção especial para a proposta de despertar, tanto no campo psíquico como físico, observado pela insistência e pelo vigor das ações individuais do exercício. No exercício de abrir as asas, o momento foi de calorosa alegria e contagiante reflexão à liberdade. Alguns participantes começaram o bater das asas com certa tensão e medo, o que à medida do desenvolvimento da atividade foram aos poucos desenvolvendo a plenitude do movimento. Foi um momento em que o treino do bater as asas configurou a ligação com o dar asas a imaginação, porém apenas em fase de testes por ainda estar com os pés presos ao solo. Percebi certo contentamento com a possibilidade de voltar a usar as asas míticas para alçar os voos internos possíveis de se fazer. No exercício do voo, tanto a sensação como a emoção do ser completo em ação com as próprias asas foram incríveis. Por se tratar de um exercício onde o equilíbrio em ficar apenas na ponta de um dos pés é fundamental, a sensação do voo era especialmente sentida à medida que esse estado de equilíbrio era atingido pelos participantes. Palavras como: “eu estou voando mesmo” e “nossa, parece que decolei no ar” foram algumas das reações marcantes dos participantes nesse exercício. No exercício de bater as asas coletivamente, aí sim houve a grande explosão da liberdade coletiva. Os participantes puderam então experimentar o grande voo arquetípico em seus próprios corpos. Foi um momento de grande interação, alegria, emoção e comoção do grupo. A interação entre as pessoas foi possível porque neste exercício, o voar pode associar também o deslocamento pelo ambiente. Com esse deslocamento, os participantes puderam confrontar-se em voo arquetípico uns com os outros, tendo como efeito a consciência do voo de si inse-



rido num contexto do voo do grupo. Também foi possível observar o quanto o voo fez com que as pessoas se comovessem com a sensação de liberdade que o arquétipo provoca. Alguns concordaram entre si que não imaginavam que voar ainda fosse possível nesta vida (sic). Outra participante relatou que o voo trouxe a certeza de que somos nós os responsáveis pela própria ancoragem e libertação delas (sic). Outra participante comentou que houve uma profunda sensação de segurança e autonomia (sic). Outra ainda, falou do quanto deixamos de voar pelas adversidades do dia a dia, e que agora ela sabe que pode fazer uma pausa para voar nesses momentos. Da afinação física, conclui-se que foi uma experiência que tocou no aspecto delicado do ser livre, pois mostrou ao participante que existe um potencial latente para o voo e que é este voo que representa a liberdade do ser.

Na afinação psíquica foi observada uma certa dificuldade em imaginar a circularidade dos sons. Neste momento, foi que surgiu a complementação da imaginação com o movimento dos braços desenhando os círculos no topo da cabeça (imaginação circular horizontal) e os círculos na frente do corpo, de cima para baixo (imaginação circular vertical). Com os movimentos sinestésicos circulares, a constatação de que a sonoridade alcançou um grau de pureza e equilíbrio foi evidente. Foi interessante concluir que a sinestesia realmente ativa as memórias arquetípicas de energização do corpo, e que essa energização do corpo é transmitida para a laringe e traduzida em ondas sonoras especialmente ligadas a essa memória arquetípica. O som veio mais puro e limpo e a preparação tanto de um grupo como de outro começou a tomar uma forma mais homogênea e harmoniosa. Foi neste instante que as vozes que antes exacerbavam individualidade cessaram seus gritos desesperados de atenção para uma aceitação do valor da coletividade ali presente. Foi lindo observar esse fenômeno todo se fazendo afinado pelo som uníssono de um timbre único de todo um grupo.

E, para finalizar, a afinação psíquica coletiva foi o ápice de ambos os grupos. Foi o momento em que eles sentiram o propósito de todo esse estudo na prática: a afinação de dois grupos cantando melodias diferentes, porém complementares. Foi um momento de transcendência total, em que as pessoas

entredavam-se assombradas com tamanho poder de harmonização que emitiam das próprias vozes. A música foi afinada rapidamente e assim a condução da atividade para que cada grupo se subdividisse em 6 participantes cada, aconteceu de forma tranquila e pacífica, sem tumulto muito menos falatório. Cada grupo começou novamente a entoar a canção e criou uma coreografia espontânea com movimentos das mãos em círculos: o que neste estudo foi chamado de mandalas corporais. Cada grupo juntava as mãos, braços, pernas, combinando movimentos e elementos da dança circular em formas vivas de mandalas únicas e é claro, vindas do processo anterior de imaginação ativa realizadas nas etapas anteriores. Tanto no grupo de abril como no grupo de maio, os resultados de afinação coletiva foram surpreendentes e satisfatórios ao extremo.

De posse destes fatos e desta pesquisa, é contundente concluir que o trabalho de afinação psíquica corporal revela um método novo de acesso ao inconsciente, por meio das linguagens musical e corporal. É importante concluir que são linguagens úteis e especialmente eficazes para se mediar um processo de libertação e transcendência, tanto no indivíduo como na interação desse indivíduo com outros. Ficou claro que a manifestação sonora e sinestésica revelam aspectos do inconsciente tanto quando a imagem os revela. É importante deixar firmado que o trabalho do arteterapeuta nestas áreas é possível e deve ser promovido tanto quando os trabalhos com artes visuais.

## BIBLIOGRAFIA

- CHENG, S. Chun-Tao. **O tao da voz**. Trad. Anna Christina Nyström. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
- LACERDA, O. **Compêndio de teoria elementar da música**. 10ª Ed. São Paulo: Ed. Ricordi Brasileira, 1997.
- LUFT, C. P. **Minidicionário LUFT**. 11ª Ed. São Paulo: Ed. Ática, 1996.
- ORTIZ, J. M. **O tao da música**. São Paulo: Mandarim, 1998.
- SÁ, S. **Fábrica de sons**. 3ª Ed. São Paulo: Globo, 1998.
- SADIE, S. **Dicionário grove de música**. Trad. Eduardo Francisco Alves. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1994.
- Wikipédia -a (2012) pensamento mágico: [http://pt.wikipedia.org/wiki/Pensamento\\_m%C3%A1gico](http://pt.wikipedia.org/wiki/Pensamento_m%C3%A1gico)
- Wikipédia -b(2012) musas: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Musas>
- Dicionário Crítico de Análise Junguiana: <http://www.rubedo.psc.br/dicjunga.htm>



**O despertar da phoenix interior**  
Arthur Fernando Drischel



**Mandala corporal**



(Curso com o autor promovido pela ASBART – Associação Baiana de Arteterapia, em Salvador – BA, em dez/2012 – fotos de Celeste Carneiro)