



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GOMES, M. J. B.; FELIPO, N. Sons e gestos libertadores de tensões. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

SONS E GESTOS LIBERTADORES DE TENSÕES

**Maria José Barroso Gomes
Naira Filipo**

Na hipótese deste trabalho, o som está entrelaçado ao gesto, isto quer dizer o som e o gesto unidos estabelece uma harmonia para nossa vida, seja na nossa expressão ou no contato com o outro.

Para o esboço do tema, tomamos as vivências e trabalhos do nosso cotidiano dentro do contexto da Análise Bioenergética e nos cantos do coral.

Começamos nosso texto falando da expiração profunda e libertadora, como diz Richard Hoffmann e Ulrich Gudat, no livro Bioenergética (Liberar a energia vital p.30, 1997), se você deixar sair sons com o suspiro de dor, de alívio, raiva, prazer, bem-estar auxiliá-lo-ão a intensificar sua vivência.

Também os gestos, movimentos que boia com o corpo e o faz expressar e liberar o que ficou parado abrindo espaço para a espontaneidade perdida com os tempos vividos, são de fundamental importância, pois ao observar as crianças brincando vemos com que naturalidades fazem sons e gestos espontâneos que expressam seus sentimentos mais profundos.

Lowen, no seu livro Bioenergética p. 239, 1982, diz: Na Terapia Bioenergética há uma ênfase constante na expressão de sons e as palavras são menos importantes.. Os melhores sons são aqueles que emergem espontaneamente.

No começo do capítulo da p. 235, ele fala de som e personalidade. A palavra "personalidade" tem duas origens em seu radical. A primeira deriva da palavra persona que se refere à máscara do ator numa peça de teatro, definindo seu papel. O segundo significado é extremamente o oposto do primeiro. Se fragmentarmos a palavra persona em suas partes componentes, per sona, teremos uma frase que quer dizer "pelo som". Segundo este significado, personalidade reflete-se no som da pessoa. Uma máscara é uma coisa inerte e não pode transmitir a qualidade vibrante de um organismo vivo, ao passo que voz sim.

Poderíamos dizer. "Não preste atenção à máscara, mas ouça o som, pois vem dali o que você quer conhecer de uma pessoa".

Continuando escreve: Não tenho dúvidas quanto ao fato de uma voz rica ser uma maneira rica de auto-expressão, denotativa de uma rica vida interior. O que queremos dizer com uma voz rica? O fator essencial é a presença de ampla gama de tons e subtons que lhe confirmam uma riqueza sonora. Outro fator é a gama de tons. A pessoa que fala num único



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GOMES, M. J. B.; FELIPO, N. Sons e gestos libertadores de tensões. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

tom(monotone) tem uma gama muito limitada de expressões e tende a igualar isto com uma personalidade limitada. A voz pode ser chata(flat), sem profundidade ou ressonância, pode ser baixa como se lhe faltasse energia, ou fina e desincorporada. Cada uma destas qualidades relaciona-se decerto modo com a personalidade da pessoa.

A voz está tão intimamente vinculada á personalidade que é possível diagnosticar a neurose do indivíduo a partir de uma análise de sua voz. Diz Lowen,(p. 237,1997,) : Não só emprego com fins de diagnósticos, como também para fins terapêuticos. Para que a pessoa recupere seu potencial completo de auto-expressão, é importante que conquiste o uso pleno da sua voz, com todos os registros e em todas as suas nuances de sentimento. O bloqueio de qualquer sentimento afetará sua expressão vocal. Portanto. É preciso desbloquear os sentimentos, contudo, é também necessário trabalharmos especificamente com a produção do som para eliminar as tensões que existem em redor do aparato vocal.

Para compreender o papel da tensão nos distúrbios da produção sonora, devemos considerar cada um dos três elementos que participam da emissão do som. São estes: um fluxo de ar sob pressão, agindo nas cordas vocais para produzir uma vibração, as cordas que funcionam como instrumentos vibratórios e as cavidades de ressonância que magnífica o som. As tensões que interferem na respiração, especialmente as da região do diafragma, refletir-se-ão por alguma distorção na qualidade da voz. Na ansiedade externa, por exemplo, quando o diafragma fica alvoroçado, a voz torna-se muito trêmula. Em geral, as cordas vocais em si estão isentas de uma tensão crônica, mas em presença de um esforço agudo são afetadas e produzem uma certa rouquidão. As tensões do pescoço e da musculatura da garganta, tão comuns, afetam a ressonância da voz, provocando tons torácicos ou tons cefálicos. A voz natural é uma combinação destes tons em graus variados, dependendo da emoção que está em jogo. Esta combinação comporta uma voz equilibrada . A falta de uma voz equilibrada é uma clara indicação de um problema na personalidade.

Continuando Lowen,p.239,1997, descreve : Que a voz está tão intimamente relacionada ao sentimento, sua liberação envolve mobilização de sentimentos reprimidos além de sua manifestação por meio do som. Há sons diferentes para os diversos sentimentos. O medo e terror são expressos com gritos; a raiva com tom agudo e alto ; a tristeza com voz profunda e soluçante; o prazer e o amor com sons suaves e melodiosos. Em geral , pode-se dizer que uma voz de tonalidade elevada indica bloqueio das notas profundas expressivas da tristeza; a voz baixa e torácica indica a negação do sentimento de medo e a inibição de exprimi-lo num grito. Contudo não se pode afirmar que a pessoa que se exprime numa voz aparentemente equilibrada não esteja limitando sua expressão vocal. Para tal pessoa, o equilíbrio poderá



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GOMES, M. J. B.; FELIPO, N. Sons e gestos libertadores de tensões. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

representar controle e medo de deixar emoções violentas se manifestarem por meio de vocalizações.

Lowen,p.240e 241,1997, diz: A maior parte das pessoas é incapaz de gritar, pois suas gargantas estão muito tensas para permitirem que saia o som. Pode-se se apalpar os músculos extremamente tensos dos lados da garganta. Essa tensão pode ser descarregada e assim eliciar-se um grito, quando se aplica pressão nos mesmos, especificamente no músculo escaleno anterior, de cada lado do pescoço.

Embora este método seja um procedimento eficaz na eliciação de um grito , não libera todas as tensões que circundam a boca e a garganta, as quais afetam a produção da voz. Quando a voz da pessoa está solta, vem do coração. Esta é uma pessoa que fala a partir dos seus sentimentos. Isto significa que o canal de comunicação entre o coração e o mundo está livre e aberto sem obstruções. Considerando-se anatomicamente este canal, descobriremos três áreas em que as tensões crônicas podem compor anéis de constrição, estreitando a abertura do canal e impedindo uma expressão completa dos sentimentos. O anel mais superficial forma-se ao redor da boca. A boca apertada ou fechada pode efetivamente bloquear toda a comunicação de sentimentos e, ao comprimir os lábios e endurecer o queixo, pode-se fazer uma contração capaz de eliminar a possibilidade de qualquer som emergir de dentro para fora.

O segundo anel de tensão forma-se na junção da cabeça com o pescoço. Esta área é crítica porque representa a região de transição do controle para o involuntário. A faringe e a boca estão na parte anterior, o esôfago e a traquéia na parte de trás desta zona. O organismo tem um controle consciente de tudo o que acontece na boca e na faringe; pode-se escolher entre engolir ou cuspir. Esta escolha já fica perdida quando a substância, água ou comida, por exemplo, passa desta área para o esôfago.Deste ponto para baixo, é o sistema involuntário que assume a direção e o controle consciente desaparece da cena. A importância biológica desta região de transição é evidente, na medida em que permite ao organismo provar e rejeitar qualquer substância que considere inaceitável. Embora menos evidente, a importância psicológica também fica clara pois, ao não engolir um elemento lesivo ao corpo, a integridade psicológica do organismo pode ser mantida.

Lowem,p.243 e 244, 1997, fala do terceiro anel de tensão na junção do pescoço com o tórax. O anel de tensão que se desenvolve nesta área também é funcional em sua natureza e envolve principalmente os músculos escalenos anterior, médio e posterior. Este anel de tensão protege a abertura da cavidade torácica e também o coração. Quando ficam cronicamente contraídos, estes músculos elevam e imobilizam as costelas superiores, contraindo a abertura



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GOMES, M. J. B.; FELIPO, N. Sons e gestos libertadores de tensões. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

para o peito. Uma vez que os músculos contraídos interferem nos movimentos respiratórios naturais, afetam seriamente a emissão da voz, em particular os registros torácicos. Ao se trabalhar com a voz tem-se de estar atento a esta área de tensão.

Lowem, p.244,1997, acrescenta que todo som tem seu lugar na auto- expressividade. O riso é tão importante quanto o choro, e o canto tão válido quanto o ato de se queixar.

E se falando de som dentro do contexto musical, especificamente de vozes, Corrêa,p.58 e 59,19975, diz: Que na voz humana o som é produzido pelas vibrações das cordas vocais. O órgão vocal é como um instrumento de sopro mecânico no qual os “pulmões” e a “traquéia”, representam o fole. A “laringe” é o principal órgão onde se produz o som através das cordas vocais. A faringe, a cavidade bucal e a nasal modificam o timbre.

Os músicos poderiam dizer que a voz é uma combinação de instrumentos de sopro e de cordas. Sua fonte principal é a vibração de duas pregas cartilaginosas, chamadas cordas vocais, situadas dos lados da glote, no interior da laringe. A vibração é produzida pelo o ar que vem dos pulmões e é forçado através da abertura formada por essas cordas. Quando respiramos, elas se afastam e o ar passa livremente, dirigindo-se aos pulmões na inspiração e para o exterior na respiração.

O complexo aparelho vocal humano compõe-se de muitas partes , funcionando as cordas vocais em conjunto com a boca, os lábios, a língua e as fossas nasais. A energia é fornecida pelos pulmões, que também são parte do aparelho.

A voz humana se classifica em três categorias: “Voz Infantil” ou “Branca”(sons agudos); “Voz Feminina”(sons agudos, uma oitava acima da voz masculina) e “Voz Masculina”(sons graves).

Tratando-se de voz educada para o canto, as vozes masculinas e femininas classificam-se em:

Femininas- soprano, meio-soprano, contralto. Masculinas- tenor, barítono, baixo.

Sendo que: Tenor pode ser ligeiro e dramático. Barítono pode ser lírico, e dramático .

Baixo pode ser cantante e baixo profundo. Algumas definições importantes no canto:

Extensão- É o intervalo que fica entre os sons mais graves e mais agudos que um cantor pode emitir sem esforço; normalmente uma pessoa tem a extensão de 13 a 14 tons. Com um exercício de canto e seus respectivos estudos técnicos, a extensão alcança e, as vezes, ultrapassa duas oitavas.

Tessitura- É a parte de extensão na qual o cantor consegue, sem muito esforço, o máximo efeito, ou ainda, a divisão na voz humana, distinguindo-se em grave, médio e agudo.

Canto a capela- É o canto sem acompanhamento instrumental.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GOMES, M. J. B.; FELIPO, N. Sons e gestos libertadores de tensões. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

Vocalizo- É exercícios de canto que se faz com qualquer das vogais(a-e-i-o-u), percorrendo todos os graus de escala cromática, subindo e descendo, ou ainda trecho vocal sem palavra.

Vocalização- É a arte de disciplinar a voz, colocando em atividade os múltiplos recursos de que ela dispõe, a fim de obter melhor rendimento.

A palavra som, no dicionário de Silveira Bueno, nos diz que é um efeito produzido no órgão da audição pelas vibrações dos corpos sonoros; ou emissão de voz, o que impressiona ao ouvido. Já no dicionário de Aurélio Buarque de Holanda Ferreira, nos diz que é um fenômeno acústico: propagação de ondas sonoras produzidas por um corpo que vibra em meio material elástico(especialmente o ar). Também sensação auditiva criada por esse fenômeno; ruído ou som musical.

A palavra gesto, no dicionário de Silveira Bueno, nos diz que é um movimento do corpo para exprimir idéias ou para realçar a expressão. Já no dicionário de Aurélio Buarque de Holanda Ferreira, nos diz que é um movimento do corpo, em especial da cabeça e dos braços, para exprimir idéias ou sentimentos, ou para realçar a expressão. Ou ação, ato (em geral brilhante).

REFERÊNCIAS

BUENO, C. **Mini Dicionário da Língua Portuguesa**. São Paulo: FDT S.A, 1989.

CORRÊA, S. R. S. **Ouvinte Consciente**. São Paulo: Ed.do Brasil, 1975.

FERREIRA, A. B. de H. **Mini Dicionário Aurélio**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1993.

HOFFMANN, R.; GUADAT, U. **Bioenergética** – Liberar energia vital. Porto Alegre: Kuarup, 1997. LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.

Maria José Barroso Gomes / Birigüi / SP / Brasil
E-mail: humze@ig.com.br

Naira Filipo / São José dos Campos / SP / Brasil