



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GOMES, Maria José Barroso. Viver é afinar um instrumento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

VIVER É AFINAR UM INSTRUMENTO

Maria José Barroso Gomes

RESUMO

A Música “Serra do Luar”, composição de Walter Franco cantada por Leila Pinheiro é musa inspiradora para a vivência. Prestando atenção na letra e em todo o desenrolar da música, no ritmo, nas batidas e sons das notas musicais, nos remete ao que vivenciamos no trabalho terapêutico da Análise Bioenergética. Nosso corpo se enche de energia, verbera, vibra, pulsa se movimenta, expressa e tem prazer ouvindo, dançando e vivenciando.

Palavras-chave: Corpo. Energia. Lowen. Música. Prazer. Vivência.

.....

A música promove saúde do corpo, da mente e da alma. Está em todas as culturas, ela nos religa a beleza, remete a épocas trazendo recordações. É dotada de poder terapêutico nos cuidados de pacientes com as mais variadas questões: O trabalho terapêutico da bioenergética aliado à música são ferramentas que tocam o ser como um todo, partindo para a vivência prática e visceral, levando a consciência harmônica, que dar ritmo, vibração e disciplina a vida. Ouvir uma boa música vai além do intelecto, traz a pessoa para o foco, o grounding, desperta seus sentimentos reprimidos, dar prazer e brota a expressividade.

Uma pessoa saudável se sente bem, a maioria do tempo, com as coisas que faz seus relacionamentos, seu trabalho, sua recreação e seus movimentos. Ocasionalmente seu prazer alcança a alegria e pode mesmo chegar ao êxtase. Ocasionalmente também experimentará dor tristeza, desgosto e desapontamento. Contudo, não ficará deprimida. (Lowen, 1972, p.18).

Para compreender esta diferença, vamos comparar uma pessoa com um violino. Quando as cordas estão adequadamente afinadas, vibram e emitem som. Pode-se então tocar uma música triste ou alegre, um canto fúnebre ou uma ode à alegria. Se as cordas estiverem flácidas e frouxas, não se conseguirá nem mesmo obter um som. O instrumento estará “morto”, incapaz de qualquer reação. (Lowen, 1972, p.18).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GOMES, Maria José Barroso. Viver é afinar um instrumento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

2

Para se afinar um instrumento musical e a voz humana, podemos usar para facilitar o diapasão, que é um instrumento metálico em forma de forquilha. Ou também usamos algumas técnicas tanto com o instrumento ou com a nossa preciosa voz.

A afinação corresponde ao processo de produzir um som equivalente a outro e colocá-lo em harmonia como um todo. Assim como todo músico deve afinar seu instrumento para executar uma boa música, nós devemos afinar o nosso corpo para entrar em harmonia com a sinfonia da vida. Pois a mesma nos leva a executar nossa peça musical no tom que escolhemos, o tom menor e o tom maior como é executado na música cantada ou tocada. Facilitamos nossa vida afinando nosso corpo, nosso ser, usando nosso diapasão interno para fazer vibrar a verdadeira música do nosso ser essencial.

Rudolf Laban (15 de dezembro de 1879. Pressburg, Áustria)- (1 de julho de 1958, Weybridge, Inglaterra). Dançarino, coreógrafo, considerado como o maior teórico da dança do século XX, "pai da dança-teatro". Dedicou sua vida ao estudo e sistematização linguagem do movimento e seus diversos aspectos.

Além do trabalho criativo e de análise da dança, criou a dança coral, onde as pessoas se movimentam juntas no ritmo e na harmonia da música e dos corpos afinados. Segundo Laban, o movimento humano é sempre construído dos mesmos elementos, seja na arte, no trabalho, na vida cotidiana. Podemos observar que o ser humano, movimenta-se para satisfazer alguma necessidade, realizando a satisfação de algum desejo, de algo que lhe tenha valor, e prazer. Assim, observamos que o nosso corpo pode ser comparado a uma orquestra toda sintonizada, afinada, onde uma parte, um instrumento, está associada ao outro. (Laban, 1990).

Quanto ao prazer: "Viver sem prazer é prejudicial à saúde". O prazer é o elemento-chave para a auto- expressividade. Quando estamos nos expressando de fato, sentimos prazer que pode variar de uma sensação moderada até o êxtase do sexo. O prazer da auto - expressividade não depende da resposta do meio ambiente: a auto- expressividade é agradável em si. (Lowen, 1975, p.231).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GOMES, Maria José Barroso. Viver é afinar um instrumento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

3

Sentimos prazer com a boa aparência de nosso corpo porque isto expressa quem somos. Na bioenergética defendemos a tese de que a saúde e a vitalidade do corpo refletem-se em sua aparência. Boa aparência e bons sentimentos andam juntos. (Lowen, 1975, p.231).

O prazer é a percepção consciente da atividade rítmica e pulsante do corpo. É uma experiência corporal (Lowen, 1984). Na música aplica-se a mesma premissa.

Pode-se ter prazer nas circunstâncias comuns da vida, pois o prazer é um modo de ser. A pessoa está num estado de prazer quando os movimentos de seu corpo fluem livremente, no ritmo e em harmonia. (Lowen, 1984, ps.21 e 22). Com a música acontece o mesmo fluir, livremente, ritmicamente e harmoniosamente.

REFERÊNCIAS

- LOWEN, A. O corpo em depressão. São Paulo: Summus, 1983
LOWEN, A. Bioenergética. São Paulo: Summus, 1975.
LOWEN, A. Prazer. São Paulo: Summus, 1984.
LOWEN, A. Exercícios de bioenergética. São Paulo: Summus, 1982.
LABAN, R. Domínio do movimento. São Paulo: Summus, 1990.
GOOGLE. Pesquisa personalizada. 2008

AUTORA

Maria José Barroso Gomes/SP - Especialista em Psicologia Clínica, Psicologia Corporal e Análise Bioenergética (CBT), Diretora da Associação dos Psicólogos da Alta Noroeste Paulista, Diretora do Conselho de Assistência Social na cidade de Birigui/SP.

E-mail: humze@superiq.com.br