

PAUSA PARA RESPIRAR E CANTAR : uma prática com a Cantoterapia - uma terapia complementar antroposófica. (Artigo publicado em Revista Medicina Integrativa, abril 2021)

Para este momento atual de pandemia, durante os meses de Março e Maio eu desenvolvi e ofereci dois trabalhos em grupo on-line, que chamei de encontros para prática terapêutica musical com o Canto, **"PAUSA PARA RESPIRAR E CANTAR"**: uma proposta de terapia complementar com bases antroposóficas e fundamentada na Escola Desvendar da Voz, de Valborg Werbeck-Svärdström (1879-1972).

Nesse trabalho o objetivo não é um fazer Coral remoto, mas sim uma prática terapêutica com o Canto. Preciso dizer que eu mesma fiz um quadro de COVID, e pude perceber com experiência própria o quanto a respiração e a circulação são prejudicadas, assim também como o sentido do olfato e do paladar, o desequilíbrio no corpo calórico e, assim, prejudicando também o equilíbrio físico, mental e emocional.

Após aliviar o meus sintomas do quadro de COVID, foi então que eu decidi trazer essa proposta profilática e terapêutica com a prática da Cantoterapia, uma terapia complementar antroposófica com o canto. A partir da minha própria experiência, decidi oferecer para outras pessoas esse trabalho, pessoas que poderiam se beneficiar dessa terapia com o canto e com a música.

Foram realizados cinco encontros no mês de Março e vamos fazer uma segunda edição no mês de Maio de 2021. Esses encontros são destinados à prática de exercícios profiláticos e terapêuticos de canto, especialmente indicados para síndromes respiratórias, alergias, medo, stress, ansiedade, fundamentados na ESCOLA DESVENDAR DA VOZ e nos princípios da medicina e terapias antroposóficas, de Rudolf Steiner e Ita Wegman.

COMO ATUA A CANTOTERAPIA

Esses encontros "PAUSA PARA RESPIRAR E CANTAR" também tem o objetivo de despertar a atenção para a importância e um resgate de renovação com o nosso encontro com a Música, de como ela pode ser vivenciada através de um modo atencioso com a ausculta, como numa contemplação da audição. E também com a intenção de promover reflexões importantes sobre questões pertinentes na relação da música com a saúde. Não é necessário saber música para fazer essa prática. **PRECISAMOS SILENCIAR PARA PODER ESCUTAR! PRECISAMOS CONTEMPLAR PARA PODER AUSCULTAR!**

Os exercícios escolhidos para esses encontros tem a finalidade de trabalhar especialmente a respiração, irradiando benefícios para todo o organismo. Entendo que nós vivemos no pulsar do coração e do pulmão, refletindo ritmos cósmicos que nos fornecem clareza para o pensar, o entusiasmo para tomadas de decisão e força para o Agir.

Os exercícios levam ao fazer musical e a partir da prática chegamos ao atuar no quadro de ansiedade, stress e medo. Esse trabalho é desenvolvido a partir da Musicoterapia e Cantoterapia antroposóficas, vivenciados pelo fazer e pela audição musical, através de um sistema criterioso de estímulos musicais, desenvolvidos para necessidades específicas, podendo ser trabalhado individualmente ou em grupo.

Os elementos musicais, como o ritmo, como também a dinâmica dos intervalos, as tonalidades maiores e menores, as escalas, tudo e cada detalhe tem uma razão de ser. Tudo isso é vivenciado através da prática dos exercícios com ritmo, movimento, convidando o paciente a criar um ambiente interno de calma interior, levando a uma auto-observação, auto reconhecimento e ausculta da própria voz interior, isto é, conduzindo a um processo de individualização.

Os exercícios que eu escolhi para estes encontros são amparados em 30 anos de experiência clínica e pesquisa que, vale dizer também, promovem ganho cognitivo, equilíbrio físico, mental, emocional e social. Trabalhamos a música com movimento, ritmo, coordenação motora, gestualidade, expressão, respiração e articulação com os fonemas. De maneira lúdica artística-musical, os exercícios convidam ao trabalho muscular de todo o aparelho fonador e vai além.

Gostaria de citar três aspectos importantes na atuação da música e do canto para o desenvolvimento e saúde do ser humano:

1) a respiração em si, equilibrando o sistema rítmico-respiratório cardíaco-pulmonar, responsável pelo fluxo e equilíbrio entre o sistema neuro-sensorial e o metabolismo.

É preciso ter coragem para RESPIRAR. Medo, stress, ansiedade normalmente trazem dificuldades para respirar. Doenças como o MEDO tem relação com o processo respiratório. E que por sua vez prejudica também o funcionamento da laringe e das glândulas, como a tireoide, vizinha da laringe.

O sistema rítmico é o meio, onde troco com o mundo interno e externo. Se eu tenho coragem de me relacionar com o meu ambiente, eu troco o ar com os outros, e isso é um fenômeno social, primordial sem, no entanto, eu me perder no outro. Para isso preciso estar bem presente com o meu EU (self).

2) Outro aspecto também importante citar é a reverberação através do licor, oxigenando o cérebro, irradiando da espinha para todo o sistema nervoso central e, a partir daí, estimulando todos os órgãos internos, No ato de respirar, quando eu inspiro, expando o tórax e aperto o diafragma, que ligeiramente abaixa e irradia para a espinha com esse movimento. Um fluxo no licor ligeiramente sobe e oxigena o cérebro. E quando expiramos, a caixa torácica se aperta, o diafragma ganha

espaço, sobindo, enquanto o fluxo do licor desce da cabeça. Vemos o quanto esses movimentos do inspirar e expirar provocam uma grande circulação e oxigenação em todo o corpo. Os exercícios do canto são vivenciados nessa direção.

3) E por último, não menos importante, é o exercício da ausculta, promovendo encontro consigo próprio e com o outro. Esse lado social do canto em grupo no momento está prejudicado pela pandemia. Porém é através da ausculta fina e observadora que alcançamos sutilezas da nossa própria voz, de como nos colocamos no mundo, como ouvimos e respondemos aos estímulos sensoriais e, principalmente, quem Eu Sou, como é o meu som, pois cada um soa e vibra de forma peculiar com a sua própria voz.

É através dos tons que a música se faz audível, no tempo e no espaço, passado, presente e futuro. É a nossa percepção através do nosso órgão do sentido auditivo que nos faz entrar em conexão com essa realidade dessa dimensão. Exercitamos aí uma mudança de percepção de tempo, espaço e movimento.

E neste particular temos que pesquisar mais intimamente o que é o som, que qualidade tem a organização desse som, como ele chega e reverbera até nós e o outro. A diagnose da voz revela muito do **que** e **como** somos. E o ambiente em que vivemos, cantamos e nos comunicamos é de grande relevância. Há de se considerar a poluição sonora que nos rodeia.

É muito preocupante a altura do som para quem usa os fones de ouvido. Os limites compreendidos entre uma audição saudável e o limite da dor para o ouvido humano são 0 dB e 130 dB decibéis, a unidade de referência utilizada para aferir a intensidade relativa dos sons. A partir de 130 dB já se considera a perda auditiva e a exposição contínua se torna perda auditiva definitiva.

Ruídos intensos e permanentes podem alterar o nosso humor, trazer dores de cabeça, dificultar a capacidade de concentração, prejudicar o nosso metabolismo, provocar distúrbios cardiovasculares, além da perda auditiva e até a surdez permanente.

O início do estresse auditivo se dá sob exposições a partir de 55 dB, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Até aí os ruídos não nos causam deficiências. A partir daí até 75 dB já podem trazer incômodos, mas ainda sem trazer distúrbios. Mas é a partir de 76 dB que podem trazer problemas para a saúde. Acima de 85 dB, dependendo do tempo de exposição, certamente a saúde sofrerá prejuízos.

A PRÁTICA TERAPÊUTICA COM O CANTO

A Cantoterapia antroposófica, fundamentada na Escola Desvendar da Voz, proporciona um trabalho delicado de atenção, escuta, foco, interação paciente-música-terapeuta, de maneira que os elementos musicais (melodia, intervalos, harmonia, ritmo) combinados com as forças formativas dos fonemas (consoantes e vogais) vão trazendo à consciência a quietude e acuidade auditiva, trabalhando musculaturas importantes para a saúde da respiração, saúde vocal, da expressão, tanto da fala como do canto, que são processos desencadeadores de transformações, auto-conhecimento e auto-educação.

A qualidade da ressonância dos fonemas juntamente com a dinâmica dos tons traz a possibilidade do paciente transcender o seu corpo pesado, resultado de um trauma, ou de um stress, ou de uma depressão. O que ressoa a partir dele próprio proporciona um processo de liberação de tensões, de saída do peso do seu corpo físico e de se libertar, pouco a pouco, para um espaço mais sutil, mais etérico, revitalizando com consciência e a partir da sua própria vontade e presença de realizar os exercícios com o canto.

Na prática dos exercícios da Escola Desvendar da Voz e na terapêutica antroposófica, num primeiro passo o terapeuta atua diretamente na harmonização e no equilíbrio da respiração, que significa a troca no sistema rítmico (pulmão e coração). É através do pulmão que o corpo físico se relaciona com o mundo externo, ao inspirar e expirar, como na sístole e diástole para o coração. Além disso, temos também uma relação direta com os rins, como na "incredção" dos processos pela irradiação renal correspondente à inspiração, bem como à excreção renal correspondente à expiração.

Num segundo passo, despertando a atenção para a importância e um resgate com a renovação do encontro com a Música, de como ela pode atuar através da ausculta refinada, através dos exercícios formados por intervalos específicos e rítmicos. Esse é um passo importante para gerar uma pré-disposição interior.

Num terceiro passo, com a escolha dos fonemas que vão ampliar, desenvolver e/ou desvendar a voz em toda a sua amplitude. Os exercícios desenvolvidos a partir da Cantoterapia da Escola Desvendar da Voz, vem verdadeiramente atuar no organismo anímico, vital e físico, a partir de um sistema criterioso de estímulos musicais, desenvolvidos para necessidades específicas de cada paciente, escolhidos e aplicados por um terapeuta com habilidades e competências desenvolvidas para esse trabalho terapêutico.

A ESCOLA DESVENDAR DA VOZ

Eu venho trabalhando e pesquisando nesta área da terapia musical desde a década de 90, quando decidi estudar música à luz da Antroposofia e da Pedagogia Waldorf, na Alemanha. Depois trabalhando com Thomas Adam na Coordenação da Formação da Escola Desvendar da Voz no Brasil, desde 2007. E apresentando estudos de caso em Simpósios de Terapias Antroposóficas, em

Congressos da ABMA - Associação Brasileira de Medicina Antroposófica, trazendo embasamento teórico e aplicação prática da Cantoterapia à luz da Escola Desvendar da Voz.

A Escola Desvendar da Voz foi desenvolvida pela Sra. Werbeck, nascida na Suécia. Ela foi uma cantora famosa na época, até que perdeu a sua voz por consequência de um desgaste físico e grande exigência artística, cantando e viajando em companhias de ópera na Europa.

Mais tarde, já na Alemanha pós guerra, trabalhando com crianças e jovens com necessidades especiais numa Escola em Eckwälden, Werbeck em trabalho colaborativo com médicos antroposóficos, como Dr. Eugen Kolisko, pode desenvolver e fundamentar um método próprio, que ficou registrado em seu livro "A Escola do Desvendar da Voz – um caminho para a redenção na arte do canto", pela Editora Antroposófica. E deixou também alguns manuscritos.

Durante os meus estudos na Alemanha, no Instituto de Pedagogia Waldorf, lá pude conhecer e aprender com um aluno da Sra. Werbeck, o músico-regente, pianista e organista Jürgen Schriefer. Eu cantei no seu coral em Bochum durante os três anos que lá morei (minha filha mais velha estudou na Escola Waldorf de Bochum). E no Coral eu conheci o aluno de Schriefer: o Prof. Thomas Adam. E foi com Thomas Adam com quem trabalhei na formação da Escola Desvendar da Voz no Brasil, durante 10 anos na Associação SAGRES.

A partir de 2018 essa formação da Escola Desvendar da Voz no Brasil passou a ser um curso de Pós-Graduação - Especialização pela Faculdade Rudolf Steiner, onde eu continuo atuando como docente e Coordenadora do curso. Formamos um Colegiado Brasileiro, com musicoterapeutas e cantoterapeutas brasileiras. Além disso, contamos com docentes convidados, médicos, euritmistas, pois no currículo temos aulas de fundamentação médica, ampliada pela medicina

antroposófica, assim também como a prática de regência e Canto Coral, atividades com movimento, como Eúritmia e Dança, e a realização de um projeto social, de pesquisa e um estudo de caso, como pré-requisitos para o término da formação.

Podemos dizer que a Cantoterapia é uma especialidade da Musicoterapia antroposófica. Essa especialidade chegou ao Brasil antes da Musicoterapia antroposófica. A Cantoterapia já vem sendo aplicada em vários continentes, em clínicas, hospitais, escolas ou através de terapeutas autônomos. A Escola Desvendar da Voz tem várias formações espalhadas pela Europa, América, África e Japão.

Desde o início do trabalho com a Cantoterapia, um estudo profundo de observação fenomenológica é feito até hoje sobre a atuação da utilização dos elementos da arte musical, combinados com a atuação dos fonemas, a respiração, o direcionamento do som, a ampliação e o espelhamento do som, que compreendem as três fases do canto desenvolvidas pela Sra. Werbeck, no organismo humano.

Ainda é um campo novo a ser mais amplamente difundido e estudado. Atualmente no Brasil uma terceira turma está concluindo os estudos na Faculdade Rudolf Steiner. E em breve estaremos anunciando uma nova turma.

Francisca Cavalcanti é Musicoterapeuta, Cantoterapeuta e Mestre em Música. Fez a sua formação na Alemanha na década de 90. É docente em cursos de ampliação em Pedagogia Waldorf, desde o ano 2000. Coordenadora e Docente do Curso Livre de Formação da Escola Desvendar da Voz no Brasil desde 2007, na Associação SAGRES. Coordenadora e Docente no Curso de Pós-Graduação em Canto e Cantoterapia pela Faculdade Rudolf Steiner, desde 2018. www.franciscacavalcanti.com