

O Poder Transformador do Som na Análise Bioenergética

Jayme Panerai
Alves¹

¹Psicólogo Clínico, Psicoterapeuta, Especialista nas áreas de Psicologia Clínica e Psicologia Organizacional e do Trabalho, Trainer Internacional em Análise Bioenergética, Diretor da Libertas Centro de Pesquisa e Pós-Graduação. E-mail: jayme@libertas.com.br

Resumo: Toda infância é repleta de sons, de gemidos, de gritos e de sussurros. Na adolescência, geralmente, o que se observa é um retraimento, um envergonhamento, uma inibição que leva os adolescentes a buscarem-se em tribos de semelhantes. Os adultos, tendo vivido grande quantidade de repressões na busca de sua adaptação ao meio, tiveram um travamento em seu aparelho fonador. O trabalho da Análise Bioenergética apresenta-se com a capacidade e poder devolutório desse direito humano, que é utilizar seu som, sua voz. Geralmente, crescemos contidos porque para a sociedade é feio expressar sons. O choro, a tristeza, o riso, a alegria, todos foram suprimidos em nome de um verniz social que amordaça a maioria das pessoas. Tudo que expressamos transforma. Vozes bloqueadas são prisões que tornam reféns as frases que podem nos libertar. Trabalhar o som é um caminho de integração do ser no processo psicoterapêutico. A Análise Bioenergética cumpre um nobre papel de libertador das garras da peste emocional e da repressão educacional recebida ao longo das últimas gerações.

Palavras chaves: Análise bioenergética; som; desbloqueio.

The Transformative Power of Sound In Bioenergetic Analysis

Abstract: Childhood is rife with sounds, whining, shouting and whispering. In adolescence, there is usually some sort of withdrawing and embarrassment leading adolescents to look for groups with shared interests. Adults, because they had to deal with repression in seeking to adapt to the environment, have had their phonatory structures blocked. The work using Bioenergetic Analysis is able to restore this human right of making use of one's sounds and voice. We are usually constrained by society which says making sounds is an ugly thing. Crying, sadness, laughter and joy have all been suppressed for the sake of social masks that end up silencing most people. All that we express is transformative. Silenced voices are like prisons kidnapping the phrases that might free us. Working through sounds is a way to integrate human beings in psychotherapy. Bioenergetic Analysis has a noble role in releasing us from the emotional plight and educational repression that befell on us over the past generations.

Key words: Bioenergetic analysis; sound; unlocking.

Introdução

Normalmente, os bloqueios que formamos são causados por conta de nossa educação repressora, que estabelece padrões de tensões que podem ser dissolvidos com o auxílio do som, da voz e da expressão. O som é de extrema importância como manifestação sonora no processo terapêutico. Os gritos, frases, palavras, sons

guturais, silábicos, afirmativos ou negativos mudam a paisagem interior com a força vibracional de vogais, consoantes, acentos, reticências e pontos finais que sinalizam encerramentos de situações para retornarmos a nossa individualidade e ser.

Através do autoconhecimento, vamos galgando os pilares ou degraus que libertam nossos corpos, às vezes, pesados, cansados, tensos e bloqueados. O som, a voz e a expressão estão sempre a nos ajudar, a nos apoiar nesse eterno retorno a nossa essência. No princípio era assim, os sons externos dos trovões, da chuva, bem como a claridade dos relâmpagos, da lua, das estrelas e do sol, provavelmente, deslumbraram e surpreenderam os primeiros habitantes da terra. Também os sons não devem ter trazido menos surpresa com os soluços, os suspiros, os bocejos, os gemidos e as gargalhadas. Todos eles eram reproduzidos, normalmente, nas conversas em círculo à noite, à luz das estrelas e ao redor do fogo.

Assim sendo, este texto caminha entre a fisiologia do som, passando pelos efeitos curativos das vogais até seu uso na Análise Bioenergética, finalizando com uma apresentação de um caso clínico.

A voz

A voz é o meio de maior expressividade para o ser humano. É necessário conquistar o uso pleno da voz, com os registros dos sentimentos. O bloqueio do sentimento poderá afetar a voz, portanto, há que se desbloquearem os sentimentos associados à história clínica e familiar, trabalhando com a produção do som. A força do som e da expressão, naturalmente, pode dissolver as tensões que existem ao redor do aparato vocal. Três são os elementos que participam da emissão do som: o fluxo de ar, as cordas vocais e as cavidades de ressonância. A expressão dos sentimentos envolve a sonorização que mobiliza os bloqueios guardados e reprimidos.

A palavra *persona* pode ser fragmentada em **per** e **sona**; desse modo percebe-se que a personalidade de cada pessoa se reflete através do som. Uma voz plenamente rica reflete também uma vida rica interior. (LOWEN, 1982)

Existem momentos em que a voz se apresenta trêmula, monótona, fragilizada ou insegura. O uso competente e pleno da voz permite o acesso à autoexpressividade, em que as tensões do pescoço e da musculatura da garganta terminam afetando a ressonância da voz. O bebê, quando vem à vida, traz consigo inicialmente o choro, que permite que o ar irrompa em seus pulmões para que o som possa se manifestar, pois a fala mergulha na criança e permanece com ela por toda a vida.

O coração humano jorra as palavras que a língua, os lábios, os dentes, o palato e os maxilares harmonicamente expressam. Por isso, a importância dessas palavras serem voltadas, vinculadas e arraigadas ao fluxo sanguíneo e de energia que brota do coração.

Nas relações humanas, existe uma grande facilidade de trocas de palavras. Mas, ao mesmo tempo, há um entrave nas relações entre pessoas quando as palavras não facilitam o diálogo. Muitas vezes, as palavras são barreiras ao entendimento e à harmonia nas famílias, lares, escolas e organizações. As guerras são uma forma de fracasso da comunicação. A violência, o caos urbano das grandes cidades e a indiferença dos países

desenvolvidos pelos desfavorecidos acentuam a incomunicabilidade no planeta. Este processo pode se estender por gerações. Todo esse obstáculo de comunicação se reflete nas pessoas que demonstram dificuldades interpessoais. As áreas de contato em nosso corpo são os olhos, a boca, os ouvidos, as mãos, os braços, o sexo, as pernas e os pés. Lowen enfatizou a importância desses pontos de contato serem conectados com o coração.

Em um mundo que se robotiza a cada dia e, onde as novas tecnologias, por um lado, vão facilitando a comunicação virtual, mas por outro lado, cada vez mais observam-se dificuldades de toque e contato entre as pessoas.

Os olhos permanecem fixados horas a fio numa tela, as mãos e os braços tocam letras num teclado. A realidade passa a ser uma comunicação a distância. A voz é transmitida via microfone que necessita de autofalantes para ser retransmitida. Tempos novos, tempos de reciclagem e de continuidade da aprendizagem. Porém, na base das mudanças e do comportamento humano, temos a essência da Análise Bioenergética como um modo psicoterapêutico que valoriza o corpo, a respiração e a sonorização, como expressão de si mesmo.

A voz emite o som que, ao passar pela laringe, transforma-se em palavras. Dependendo da história de vida de cada um, essa região poderá ser mais presa, bloqueada, medrosa, furiosa, livre ou delicada. (LOWEN, 1982). Precisamos ser donos de nossa voz, como do nosso corpo e de nossa sexualidade. Saber dizer sim e dizer não é fundamental. A voz é um registro de nossa identidade. Ela traz em si as marcas da dinâmica familiar de cada um. A voz é nossa vez, é nossa afirmação. Somos donos de nossa voz quando nos apoderamos de nosso ser. Donos de nosso ser seremos cada vez mais donos de nossa voz. Como diz José Régio, o poeta português, no **Cântico Negro**: “Não, Não vou por aí. Vou por onde minhas pernas me levarem.”

Segundo Le Huche & Allali (1999), os órgãos móveis que compõem o pavilhão faringobucal,

São os lábios, a mandíbula, a língua, as bochechas, o véu do palato, a faringe, as narinas que compõem este arcabouço de onde sai e é expresso o som e a voz. Da evolução na natureza dos anfíbios, passando pelos répteis, os pássaros, os mamíferos e chegando ao homem, aconteceu uma evolução e desenvolvimento das pregas vocais que permitiu que, nós humanos, adquiríssemos a possibilidade de falar. Graças à função de esfíncter da laringe.

A boca é a abertura, a passagem do sopro. A palavra é o alimento. Símbolo feminino do poder criativo e criador. Dos sete orifícios da cabeça, a boca é o único ímpar; os demais são pares: as orelhas, os olhos, as narinas que se referem à articulação sonora e à expressão de como o homem percebe o mundo. Segundo Miranda (2000), a boca, a língua e os lábios são como uma matriz de fogo e sangue que pulsa e ordena em sociedade. Abrir a boca significa deixar sair a Palavra que é Sagrada. Falar é dom do coração. Profanar a palavra é trazer a palavra vã.

Quando produzimos um som, nós estamos mobilizando o sopro, a língua, a laringe e o palato como caixa de ressonância. Os dentes são o primeiro elemento a aparecer na criança e o último a desaparecer do cadáver humano. Perder os dentes significa perder nossa força. Os dentes são nossas pedras fundamentais. Enquanto a laringe é o útero da palavra, a saliva é o sêmen desta palavra. (BAUR, 1992)

Miranda (2000) afirma que “a saliva une e dissolve os alimentos, cura, suaviza e/ou insulta, como no caso do cuspe”. A língua é símbolo do discernimento pois ela separa o ruim do bom, ela distingue, aparta e isola. Fisiologicamente, a língua serve para degustação, deglutição, respiração e para articulação dos sons da voz.

Ecologia acústica

Para Schafer (2011), a paisagem sonora está cada vez mais vulgar. A poluição sonora é um problema mundial. Há uma quantidade indiscriminada de sons cada vez em maior quantidade e volume. É necessário ensinar as pessoas a ouvir cuidadosamente a paisagem sonora. Muitos sons que estão se extinguindo são sons da natureza e, aos poucos, vamos nos alienando. Quantos sons de nossa infância deixaram de ser ouvidos. Galinhas, cachorros, passarinhos, o murmúrio das águas, o som primordial dos oceanos, em que a vida em nosso planeta teve início. As grandes cidades vão poluindo estes sons. Muitas vezes, distribuindo sem limites sons de concreto e tecnologia, máquinas e tratores que nos tornam insensíveis auditivamente. Os locutores de rádios gritam, fazem barulho, as TVs reproduzem na maioria dos programas lixo visual e auditivo. Consideramos ambiente desumano aquele em que a voz humana é esmagada. O ouvido tem sido ignorado, daí a poluição sonora. Os sons eram espaçados, ouvíamos um, depois o outro. Hoje os sons são contínuos, permanentes e concomitantes.

É necessária uma ecologia acústica que nos devolva o silêncio ou a busca dele, para suavizar o nosso interior e nossa essência. Se nosso corpo é composto de células e moléculas que estão em permanente vibração, a harmonia desse conjunto representa saúde. Mas, a desarmonia causada por sons que amortecem a audição gera um desconforto que se manifesta em estresse, mau humor, irritabilidade e mal-estar. Nós somos os compositores da sinfonia que queremos que seja tocada no mundo para as próximas gerações.

O som, na sua expressão, pode influir de maneira a harmonizar o organismo. Sabemos que a expressão é transformadora e que tudo aquilo que engolimos sem digerir termina nos fazendo adoecer. Sonorizar, muitas vezes, é um alívio para um organismo reprimido e/ou bloqueado. As vogais, na história da fala e da escrita, sempre representaram sons correspondentes a determinadas áreas do corpo. O prolongamento do som, muitas vezes agudo, produz alívio e fortalecimento interior àquele indivíduo. Então, a vogal “U” pode ser sentida e vibrada no abdômen, beneficiando toda essa região. A vogal “O” corresponde à região da frente do tórax, área do coração e adjacências. O “A” ecoa nos pulmões e toda área respiratória. A vogal “E”, reflete por sua vez, no pescoço e cordas vocais, toda área de comunicação e o “I” ressoa no cérebro. Os sons prolongados podem nos levar a um encontro com nosso pulso, ritmo cardíaco e ondas cerebrais. O som contribui no processo de cura de várias maneiras: influi nas funções celulares pelos efeitos energéticos, acalma a mente e com ela o corpo, tem efeitos emocionais que influem nos neurotransmissores que ajudam a regular o sistema imunológico, o sistema curador que temos internamente.

Afinal, os músculos, a circulação sanguínea, os nervos são movidos pela força da vibração, naturalmente sensíveis ao som. Nos hospitais, inclusive nas UTIS, músicas suaves são introduzidas como benefício na saúde e recuperação dos pacientes porque afeta o pulso, a pressão sanguínea, a respiração. A voz

está intimamente ligada aos sentimentos, ela introduz a imensa possibilidade de trabalho com os sons humanos, levando-os à harmonia do ser pleno.

A Análise Bioenergética ainda não caminhou todos os passos que pode dar nessa direção da sonorização como elemento de profundas transformações num corpo bloqueado. Muitas são as pessoas que não sabem soltar um grito. Que tiveram suas gargantas cerradas pelas repressões de “Não chore!” “Não grite!” e “Engula o choro!”. Que saudável e libertador é poder convidar uma pessoa para ir até o colchão e quicar, batendo as pernas e expressando sons como Saiiiiiii, ou Nãooooo ou por quêeeeeee ou bastaaaaaaa. Ou Euuuuu. Tudo isso no *setting* terapêutico, em ambiente seguro, que favoreça o encontro consigo.

Destruir uma garganta é devolver a voz e a vez a uma pessoa. A construção do som expresso, a saída do som genuíno, do som visceral, do som não social é uma libertação que faz aproximação da essência da pessoa. É um retorno à natureza primária e à potência do ser. A voz solta e livre, os sons respeitados e expressos, não reprimidos, não contidos nem presos colaboram com a alegria que o corpo pode experimentar ao ser, natural e íntegro.

Efeito curativo das vogais

Segundo Rudolf Steiner, “a vogal A é o fonema mais quente, aberto e lento. Ele abre a porta. O céu da boca fica onde está e a terra desce.” O superior separa-se do inferior, mas do ponto cardial da vibração nasce o sol. O som. A. A vogal “A” ajuda a regular as substâncias aquosas do corpo por meio do calor. Ela ordena os fluxos das correntes.

Continuando, Steiner em seu livro **A arte da educação**, chama atenção para a veneração que existe nas vogais, de parte dos orientais. Ele refere a emoção que existe nas vogais, em cada uma delas. O “O” tem algo a ver com espanto, o “U” com susto ou medo, o “A” com respeito e admiração, o “E” com resistência e o “I” com aproximar-se.

Para Andrew (1996), as vogais equivalem às partes do corpo e afirma que as vogais correspondem ao equilíbrio do pensamento e da expressão. Podemos envolver o corpo com sons vocálicos, restaurar o equilíbrio da vida, assim:

- U – atua sobre pélvis, pernas, pés e parte inferior do corpo;
- O- atua sobre o inferior do tronco, região abdominal do plexo solar até a virilha;
- A- atua sobre a cavidade torácica, coração e corpo em geral;
- E- atua sobre a garganta, tórax superior;
- I - atua sobre a cabeça.

Assim sendo, as vogais, tendo essa força e potência sonora, fazem vibrar células, tecidos e órgãos de nosso organismo.

A Análise Bioenergética possui o recurso de consígnias que têm o efeito de muitas vezes facilitar para o paciente, como um encaixe que favorece o emergir do sentimento. Estas consígnias funcionam como um apoio para que a pessoa possa mergulhar na expressão dos sentimentos represados.

Algumas consígnias são:

AHHHH

Não

Por que?

Sai

Não mais

Basta

Comigo não

Nunca mais

Quem você pensa que é?

Suma

Larga do meu pé

Muito utilizadas nos processos psicocorporais, as consígnias permitem a expressão do som e o contato com o sentimento ligado a elas. Sendo adequadamente aplicadas, têm um efeito de aproximar o sentimento e a emoção da situação em perspectiva. Na infância, a repressão, a ausência, a omissão, a falta, muitas vezes, impediram que sons e palavras fundamentais a determinadas fases da criança pudessem ser expressas. O choro foi reprimido, perguntas não foram respondidas em muitas horas de espera e solidão. Todos esses sentimentos que poderiam ser expressos em palavras, dissolvidos ou transformados ao serem engolidos, quando crianças, criaram os bloqueios que impediram que a circulação energética, harmônica e equilibrada fluísse nos adultos.

Essas consígnias permitem que o som possa ser expresso e com ele advenha a transformação do que estava bloqueado e preso. Com a liberação do som, a voz é ativada e o conteúdo guardado é falado, naquela palavra ou expressão. Daí as muitas sensações de alívio, que os próprios terapeutas bioenergéticos, tantas vezes, vivem em suas experiências de terapia e crescimento pessoal. Depois de terem atravessado o deserto afetivo que os conduzem à busca do desenvolvimento pessoal, então, apresentam as trilhas deste caminho aos que os buscam nos consultórios e trabalhos além das quatro paredes da clínica.

Ao trabalharmos o som da pessoa, vamos percebendo a ampliação de sua respiração, a cor da pele ficando mais viva e o brilho dos olhos ficando mais nítido. A voz e seu som, sua sonoridade abre a garganta, faz vibrar as cordas vocais, expande o diafragma, amplia a respiração e, conseqüentemente, traz mais energia para o corpo. Este é um elemento de poder que a Análise Bioenergética possui, trabalhar no sentido de facilitar o ser humano, através do som, ser capaz de libertá-lo de prisões, muitas vezes, antigas e subterrâneas.

Levar um paciente a expressar seus sentimentos, medos, raivas, dores, tristezas, alegrias, amores permite que ele possa transformar os sentimentos mais profundos e arraigados. Esse caminho é árduo, pois faz-se necessário um vínculo de confiança e empatia. A Análise Bioenergética possui recursos competentes que auxiliam na dissolução dos bloqueios. O *stool*, como instrumento básico, a raquete, a toalha, os vários exercícios

de *grounding*, o quicar, os exercícios de expressão no colchão. São muitos os aliados que cooperam na via expressa que permite a circulação da voz e do som no sentido terapêutico.

A voz na sessão

Dar voz ao paciente é dar vez para ele se posicionar. Afirmar-se. O não ao outro é uma expressão afirmativa de seu querer. Afirma que o paciente ou sua criança ferida interior não quer. É um protesto. Então, seja no quicar, seja com a raquete, toalha ou outra forma de expressão da raiva, a voz assume uma conotação de conteúdos do interior se expressando para o ambiente, enquanto criança. Como na alegoria da Caverna de Platão, o interior sai e encontra a vida e o mundo como a realidade lá fora. Existe um encontro do som e da voz com o ouvido. Muitas são as pessoas que não soltam sua voz e nem a escuta. Guardam-nas presas, numa profunda imobilidade que se reflete nas ações e no cotidiano. Uma voz presa é consequência de cordas vocais congeladas, pelo medo, dor ou tristeza de outras emoções. Desobstruir este bloqueio, aquecer essa região permite que a voz possa ser expressa com conforto, e isso é uma libertação que a Análise Bioenergética pode proporcionar. Mas, a voz pode também expressar amor, alegria e todas essas emoções podem ser sonorizadas no ambiente terapêutico. A parte analítica da sessão deve ser cuidadosamente observada na dinâmica familiar, em que todas servem de suporte para incluir todos os aspectos advindos da relação com o pai e a mãe e demais familiares.

O paciente debruça-se sobre sua história e resgata o sentir terapêutico, o *self* verdadeiro de seu corpo, de sua sexualidade, afetos, ideias, pensamentos, voz. O som e os sentimentos expressos na relação com o terapeuta pode ser o reencontro com o verdadeiro *Self*. O pouso suave no ser mais interior e legítimo.

A respiração

Respirar é viver. A inspiração e a expiração tornam-se no cotidiano o combustível capaz de dar a energia necessária para atravessarmos os obstáculos oriundos da luta diária. A respiração profunda vitaliza e entrega ao ser humano a carga energética suficiente para prevenir as doenças, como a depressão. Esta é a quebra de energia no corpo. Energia advinda de dois aspectos básicos: alimentação e respiração, e três indiretos, que são o sol, a água e o sono. Geralmente, as pessoas respiram superficialmente, isto é, toraxicamente, ou seja, uma respiração que alcança somente o tórax, sem o envolvimento do abdômen. Inspirar e expirar profundamente são estimulados pela Análise Bioenergética, da mesma maneira que as crianças e animais fazem.

A respiração consta de quatro etapas: inspiração, pausa, expiração e novamente pausa. Esse é o ritmo que, analogamente, podemos encontrar em toda a natureza: nas quatro estações, nas quatro partes do dia, nas quatro etapas da vida do homem, nos quatro lados da cruz, no quadrado, nos quatro pontos cardeais, nas fases lunares. Evidentemente, essas quatro etapas da respiração podem trazer calma à circulação sanguínea.

Caso clínico

Numa manhã de inverno, João José chegou para a primeira sessão, apresentando sintomas de crise de soluços que já perduravam por vários anos. Angustiado, ele revelava dificuldade para dormir, de concentração e de convívio social. Foram necessários vários encontros para que ele se sentisse à vontade para revelar sua homoafetividade. Nascido e criado no interior do estado de Pernambuco, no Nordeste Brasileiro, João José tinha buscado a cidade do Recife como libertação, pois sua condição de vida era restrita, previsível e comum nas pequenas cidades. Sua voz era baixa e quase inaudível. Apresentava uma suavidade que evidenciava sua dificuldade de confrontar, como se, durante toda sua vida, tivesse aprendido somente a dizer sim. Seus pais, pobres e sem instrução o reprimiam muito e exigiam dedicação intensa à religião católica. Mais velho de cinco irmãos, cresceu tendo que ser meio pai e meio mãe de seus irmãos.

Há doze anos tinha iniciado em sua vida uma série de crises de soluço que, às vezes, duravam até dois meses consecutivos. Ele afirmou que ficava agoniado nesses períodos de crise. Então, com esse histórico, foi muito trabalhado o vínculo na relação. A possibilidade de ele relaxar na relação terapêutica, de poder confiar e principalmente, de poder descansar de todas as tensões e bloqueios nos quais sua vida havia sido construída. À medida que o processo foi progredindo, realmente a confiança se estabeleceu e as sessões passaram a ser intensas na expressão de tudo que tinha sido engolido e represado em sua história. O sentimento de vergonha que experimentava pela condição homoafetiva, o peso de carregar os irmãos, o fardo da religião no interior, a falta de amigos, a solidão. Até que numa sessão, após alguns meses de terapia, ele foi convidado a experimentar o *stool*, banco da bioenergética, poderoso no processo de expansão da respiração e trabalho com as tensões que se localizam no tórax. Ele ficou um tempo, no qual foi estimulado a expressar o som. No início, surpreendentemente, não havia som, havia uma mudez que fora resultado de um grande travamento de sua garganta e das cordas vocais que, evidentemente, nasceu da repressão dos porões de seu corpo e dos medos que vinham da fragilidade do menino que teve que ser cuidador ainda pequeno. À medida que avançamos nas sessões, com os recursos do *stool*, ele pôde começar a balbuciar sons que foram ampliando e terminaram por gerar gritos de raiva, de horror, de medo, de alegria através de risadas. Enfim, João José experienciou o resgate e reencontro com seu som e com a respiração profunda de sua infância. Algumas sessões depois, ele constatou que os soluços tinham se dissolvido.

A terapia durou cerca de três anos e os soluços jamais voltaram. João José passou a ter melhor adaptação social e profissional, desinibiu-se, encontrou alguém com quem passou a morar junto, fato que nunca havia acontecido anteriormente. O banco bioenergético evidencia a importância da expressão do som e da respiração profunda. Mostra que os bloqueios diafragmáticos podem ser trabalhados com surpreendente alívio e dissolução para esta região, integrando no corpo a parte do tórax com o abdômen e com os sentimentos reprimidos. O diafragma, então como um músculo, feito um guarda chuva, poder expandir e contrair ao sabor dos movimentos suaves que envolvem uma respiração profunda e serena.

Também considerado por Odila Weigand, Trainer Internacional em Análise Bioenergética, no seu livro *Grounding e Autonomia*, “os aspectos da fala não falada na Análise Bioenergética, aquelas percepções que o terapeuta observa e que ficam com ele, guardadas para serem utilizadas durante as sessões”.(2006)

O que não é falado, mas percebido e que enriquece o processo e as intervenções. Então, existe um triângulo ou tripé, a fala que o corpo expressa, a fala que o terapeuta comunica e a fala interna do terapeuta que observa para si, como elementos para sua atuação. Nos grupos de exercícios o discurso é o corpo: Soberano e verdadeiro.

Conclusão

Nossas células, tecidos e órgãos estão todos conectados. Cada célula cumprindo sua missão, mas todas em perfeita conexão. É uma analogia adequada à importância de todos nós, seres humanos, célula deste grande corpo que é a humanidade. Também buscamos dissolver as distâncias, nos aproximando e cooperando em benefício do todo. O Universo é uma sinfonia onde cada um representa uma nota. A criação provém da harmonia. A vida é harmonia. Então, a mente, o sistema nervoso e o sistema imunológico possuem uma interdependência que, integrados, promovem a saúde. Esta advém também do equilíbrio entre o falar e o escutar, o falar e o silenciar.

O silêncio na meditação acalma a mente, faz-nos prestar atenção a nós mesmos e ao nosso funcionamento interior. Acalmar a mente é acalmar o corpo de sua agitação do cotidiano. Quando silenciarmos, podemos ver o tempo acontecendo na natureza. A primavera, o outono, as estações podem ser escutadas. As pessoas também, internamente, podem apurar o ouvido interno. Sentar na calma, a coluna ereta, fechar os olhos e aquietar a mente pode permitir que acessemos a serenidade rítmica do batimento cardíaco e da respiração. Bem dentro do silêncio, eis que tudo fica mais claro e nítido quando habituamo-nos a sentar para meditar. O silêncio possibilita o ficar no presente, gera uma mente alerta. O silêncio é uma expressão de paz, de beleza e integração entre o corporal e o espiritual. O silêncio acalma, contribui para a saúde.

Assim como, precisamos compreender a importância e extensão da paisagem vocal, devemos cuidar de nossa voz como de um tesouro. A sensibilidade e potência que nela residem exige de nós ao mesmo tempo, a expressão e a ternura envolvida no cuidado para não arranharmos, machucarmos, ferirmos nosso precioso dom que permite a palavra. Expressar sim, mas com ternura e firmeza.

Então, com este carinho pela nossa voz, ao mesmo tempo que cuidamos da paisagem auditiva das pessoas próximas, abrimos as portas e as janelas de nossos corações para transmitir o que de mais íntimo e amoroso possa estar neles contido. A voz permite este desnudamento de nossa alma e coração. E assim, como no princípio, continua sendo o Verbo. Desde sempre e para sempre.

Referências

ALVES, Jayme Panerai. **Exercícios de bioenergética para a saúde**. Recife: Libertas, 2010.



ALVES, Jayme Panerai; CORREIA, Grace Wanderley de Barros. **O corpo nos grupos: experiências em análise bioenergética.** Recife: Libertas, 2010.

ANDREWS, Ted. **Sons sagrados.** São Paulo: Mandarim, 1996.

BAUR, Alfred. **O sentido da palavra: no princípio era o verbo.** São Paulo: Antroposófica, 1992.

GOLDMAN, Jonathan. **Os sons que curam.** São Paulo: Siciliano, 1994.

LE HUCHE, Francois; ALLALI, André. **A voz: anatomia e fisiologia dos órgãos da voz e da fala.** Porto Alegre: Artmed, 1999.

LOWEN, Alexander. **Bioenergética.** 8ª ed. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, Alexander. **Alegria.** São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, Alexander. **Bioenergética e espiritualidade.** São Paulo: Summus, 1982.

MIRANDA, Evaristo Eduardo de. **Corpo: território do segredo.** 2ª ed. São Paulo: Loyola, 2000.

RÉGIO, José. **Poemas de Deus e do Diabo.** Lisboa: Quasi Editora, 2013.

SAMTEN, lama Padma. **A roda da vida: como caminho para a lucidez.** São Paulo: Peirópolis, 2010.

SCHAFER, Raymond murray. **Educação sonora.** São Paulo: Editora Melhoramentos, 2011.

STEINER, Rudolf. **Os doze sentidos.** São Paulo: Editora Antroposófica, s/d.

WEIGAND, Odila. **Grounding e autonomia: a terapia corporal bioenergética revisitada.** São Paulo: Edições e Produções Person, 2006.

Recebido em 10/09/2014

Aceito em: 24/09/2014