

CRITÉRIOS PARA A SELEÇÃO DE MÚSICAS EM BIODANZA

Maria Tereza Búrigo Marcondes Godoy¹

RESUMO

Segundo Rolando Toro, há alguns critérios que devem ser considerados na escolha das músicas a serem usadas *em biodanza*®, quais sejam: coerência entre prolepse e desenvolvimento musical, conteúdo emocional definido e intenso, tema musical estável, tema musical que expresse um estado de ânimo elevado. Além destes critérios, as músicas em *biodanza*® são escolhidas de acordo com sua funcionalidade e com a linha de vivência que se queira trabalhar: vitalidade, criatividade, afetividade, sexualidade e transcendência. Este trabalho abordará estes aspectos.

PALAVRAS-CHAVE: Semântica Musical; Seleção; Música.

¹ Facilitadora de Biodanza em São José do Rio Preto e-mail: terezagodoy@terra.com.br Fone: (17) 32 31 92 09

INTRODUÇÃO

A música é um dos carros-chefes da *biodanza*®. É ela que tem o poder de deflagrar emoções e sentimentos e dar significado aos movimentos sustentados por nosso mundo emocional. Daí sua seleção e escolha serem de fundamental importância, para que os resultados sejam realmente eficazes e de acordo com nossa proposta de trabalho. O critério não é estético, mas funcional. Cada linha de vivência tem suas especificidades e o caráter da música escolhida, além de ser orgânico, deve-se adequar a cada uma delas. Evidentemente, uma mesma música pode eventualmente servir a linhas diferentes. Nestes casos, a consigna e o clima da aula é que vão dar o tom.

Um movimento musical integrado nos leva a uma dança integrada. Músicas para a Biodanza® devem ter um poder deflagrador imediato, onde o convite é à organicidade, à integridade e à plenitude.- Sérgio Cruz

A *biodanza*® tem enorme preocupação com a escolha das músicas a serem utilizadas, pois elas devem-se ajustar às necessidades das potencialidades que queremos desenvolver. O critério de seleção das músicas não é estético, mas funcional. Diz Pagés (5, p.36): “*Necessitamos músicas orgânicas, isto é, que respeitem as pautas fisiológicas básicas (ritmo e frequência cardiorespiratória), que reforçam os níveis de regulação homeostática.*”

Toro (9) define como música orgânica quase todas as formas de música tradicional que contêm atributos biológicos, tais como fluidez, harmonia, ritmo, tom e unidade de sentimento. Seriam as músicas estruturadas a partir de um núcleo emocional ou de um propósito fortemente expressivo, capazes de despertar resposta motora e profunda estimulação visceral.

“[...] o que define a música orgânica é, na verdade, uma projeção da música do universo: o compositor utiliza, inconscientemente, modelos de processos de organização biológicos. Quando a música é caótica, constitui, antes, uma expressão dos processos escatológicos do universo.” (Toro, 9, p.127)

A música de Mozart é o exemplo de música orgânica por excelência. Como exemplo de música inorgânica, poderíamos citar a música contemporânea, incluindo a música eletrônica, a música concreta, o serialismo, a música sintética e a música aleatória, entre outras. “A música contemporânea rompeu subitamente a unidade temática, tornou-se descontínua, renegou a harmonia, introduziu a dissonância e elementos aleatórios estranhos, quebrou os ritmos, fez-se atonal, jogou com os silêncios e os diferentes volumes dos sons, serviu-se de estridência e, finalmente, do ruído.” (Toro, 9, p. 125) Evita-se usar estes tipos de música em *biodanza*® a não ser excepcionalmente, dentro da linha da criatividade, para induzir vivências especiais.

Existem divergências, entre os musicólogos, quanto ao fato de uma obra musical expressar ou não emoções. Toro acredita na primeira possibilidade. “A *semântica musical é uma proposta de pesquisa voltada ao estudo dos significados emocionais contidos na música*” (Toro, 9, p. 128). Os estudos de semântica musical realizados por vários musicólogos tendem a demonstrar que existe, entre as respostas de diferentes sujeitos, uma real convergência de conteúdo diante do mesmo trecho musical ou de um grupo de trechos que apresentem características formais análogas. Um exemplo interessante é o experimento realizado por Michel Imberty (ap. Toro, 9). Ele pediu a diversas pessoas que descrevessem com adjetivos o impacto emocional causado pela audição de certos trechos musicais e constatou que houve analogias entre essas descrições. Em *biodanza*®, a proposta da escolha das músicas está dentro desta concepção de Imberty. (Toro, 9, p. 128). Os adjetivos são organizados em relação às cinco linhas de vivência: afetividade, criatividade, sexualidade, vitalidade e transcendência.

Segundo Toro, o critério de seleção para a escolha das músicas, em *biodanza*®, são:

Coerência entre prolepse e desenvolvimento musical

Prolepse(do grego prolépsis) significa **antecipação**. As primeiras batidas de uma música já contém o embrião da totalidade. Para haver coerência entre prolepse e desenvolvimento musical, este retomaria um ou mais elementos já anunciados naquela. A prolepse já deve ser capaz de induzir um esquema de resposta afetivo-motor-expressivo, que determinará os movimentos da dança, surgindo então a vivência. Músicas dissociativas, que reforçam a imobilidade ou que estimulam a realização de movimentos repetitivos e mecânicos, não fazem parte do repertório musical de *biodanza*®.

Conteúdo emocional definido e intenso

O tema musical deve expressar um conteúdo emocional definido e intenso, como por exemplo, tristeza, alegria, melancolia etc. Este conteúdo deve possibilitar o reconhecimento da linha de vivência que está sendo trabalhada naquele momento.

Tema musical estável

Além da intensidade emocional da música, é necessário que o tema (ou o clima musical) se mantenha estável. Combinações de diferentes significados emocionais numa mesma música impedem uma vivência coerente e harmônica.

Tema musical que expresse um estado de ânimo elevado

Considerando que uma das propostas da *biodanza*® é estimular o inconsciente vital, dá-se preferência a músicas que expressem um estado de ânimo elevado. No entanto, músicas de caráter triste ou melancólico, que representam o claro-escuro da alma, podem ser eventualmente utilizadas.

“Em cada pessoa, o exercício terá uma ressonância diferente e alguns serão mais mobilizados que outros. Não obstante, o padrão indutor apontará sempre a alguns dos cinco grandes núcleos de vivência. Deste modo, uma música, unida a determinado exercício, produzirá, em cada membro do grupo, vivências afins, ainda que de distinta intensidade e matiz, de acordo com os graus de repressão e sensibilidade. Assim mesmo, um aluno avançado, dentro de um grupo de iniciantes, experimentará com maior intensidade as

vivências invocadas pelo padrão indutor, devido a que sua capacidade para sentir está facilitada e a repressão se encontra diminuída”(Toro, 8, p. 451).

Após muitos anos de estudo e observação de vivências em *biodanza*®, Toro encontrou a correspondência entre a expressão das potencialidades genéticas do ser humano e suas principais aspirações, as quais se desenvolvem em torno das cinco linhas de vivência. As músicas, em *biodanza*®, são escolhidas de acordo com a linha de vivência que se queira trabalhar. Para cada linha usam-se determinados tipos de música, escolhidas de acordo com sua funcionalidade. Relacionamos abaixo as características desejáveis, numa música, para trabalhar as diferentes linhas de vivência.

Linha da vitalidade

Geralmente iniciamos e terminamos a parte prática de uma sessão de *biodanza*® com a linha da vitalidade, por meio de uma roda de iniciação e de ativação final. A roda é uma mandala. É simbólica e representa um espaço de transformação. Jung associava a mandala ao *self*, centro da personalidade total. A música da roda abre as portas para que contatemos ativamente os companheiros e para que penetremos na esfera dos arquétipos. A escolha das músicas vai depender do que se pretende ativar e despertar. Geralmente usamos músicas de caráter alegre, euforizante e energizante, tanto no início como no fim.

Para vivências como caminhar, saltar, jogos (que são fundamentais para integrar o grupo e harmonizá-lo), sincronizações, danças e variações rítmicas e expressivas etc., usamos músicas com ritmo marcado e rápido, eufóricas, alegres, que despertem o ímpeto vital. O ritmo é toda e qualquer organização do movimento dentro do tempo. Está relacionado com o querer fazer e com a autodisciplina.

Para as vivências de fluidez, respiração, e movimentos segmentares, usam-se músicas com ritmo menos marcado, de andamento mais lento, mais tranquilizador, possibilitando movimentos mais fluentes, mais flutuantes, mais curvos, mais leves,

mais desacelerados, numa dança que nos ajudam a escapar do tempo, do espaço e da gravidade terrestre.

Linha da criatividade

Para a linha da criatividade, usamos músicas com ritmos de diferentes intensidades e com melodias dos mais diferentes tipos e caracteres. O importante é que a música nos estimule a navegar no reino do imaginário, abrindo caminho para a espontaneidade e para a brincadeira. Diz Winnicott (ap. Montello, 4) que somente brincando a pessoa fica livre para criar – e somente sendo criativa a pessoa descobre e tem oportunidade de exprimir o próprio eu.

A música nesta linha também deve nos estimular a experimentar o novo, a ousar, a ter coragem de criar, a usar o corpo para cultivar a sensibilidade e para expressar o eu, em movimentos cada vez mais ricos e de formas cada vez mais harmoniosas e prazerosas. Por meio da estimulação desta linha de vivência, a pessoa vai aos poucos compreendendo que é o criador de sua própria vida, assumindo responsabilidade por ela.

Linha da afetividade

As músicas desta linha são geralmente muito ligadas a sentimentos. A conexão entre música e sentimento pode remontar às primeiras relações com a mãe. Nas rodas de embalo e em vivências de acariciamento e reparentalização, as cantigas de ninar apresentam um ritmo suave e balouçante, gerando uma sensação de previsibilidade e segurança que nos remete à sensação de estarmos sendo embalados por nossa mãe. Têm uma força curativa imensa, trazendo-nos sensação de segurança, pertencimento, confiança, repouso e proteção. Ao som destas cantigas, podemos docemente embalar nossa criança interna, que se sentirá amada. Numa roda de embalo, podemos sentir a vibração do amor incondicional e da proteção do grupo, bem como nossos batimentos cardíacos em sincronia com a pulsação universal.

Para esta linha, ainda usamos músicas que dão ênfase à melodia (sucessão de sons). Podem ser de caráter lírico, romântico e afetivo, às vezes com suave erotismo, ou de caráter terno, cálido, amável, caloroso, reportando-nos à infância. Geralmente despertam sentimentos de ternura, solidariedade, cooperação, compaixão e paz, mobilizando nossa energia amorosa, nosso desejo de encontro e de vínculo. Devem ser músicas que “despertem a sensibilidade necessária para criar os circuitos de comunicação em *feedback*” (Pagés, 5, p. 37)

Escutando estas músicas, podemos desenvolver a capacidade de ouvir com o corpo, de valorizar o corpo como um meio de criar empatia com as outras pessoas, de derrubar barreiras, de aproximarmos, de ter prazer na e com a presença do outro.

Linha da sexualidade

As músicas para esta linha têm colorido emocional, intensidade de sentimento e ritmo fluente e ondulante. São melódicas e de caráter erótico, sensual e apaixonado. Podem ter andamento rápido ou lento. Ampliam a percepção dos cinco sentidos, sobretudo do tato, e estimulam o gozo cenestésico. Possibilitam movimentos redondos e ondulantes, facilitam a vivência de sensualidade e de entrega. Num simples movimento segmentar de quadril, por exemplo, podemos sentir a força da conexão entre o som e a área pélvica. A letra pode auxiliar, de forma secundária. Geralmente usam-se músicas cantadas por vozes roucas e aveludadas. Instrumentos como o sax tenor, a clarineta ou o pistom com surdina podem ter grande efeito.

Frutos de uma cultura que associa sexo a pecado, muitas vezes temos que trabalhar com sérios bloqueios em algumas regiões do corpo, que dificultam o prazer e o desfrute de uma vida sexual plena. Com muita progressividade, é possível desbloquear essas áreas e levar a pessoa a encarar seu corpo como um templo sagrado e não como uma fonte de pecado, e a considerar a sexualidade como uma força respeitável e importante para a criação.

Linha da transcendência

“A vida cotidiana pode ser expressa pela linguagem, mas não os acontecimentos que a transcendem. A dança exprime estas transcendências. O homem dança para falar sobre o que ele honra ou sobre o que o emociona”. (Garaudy, 3, p.27)

Quando trabalhamos a transcendência, entramos em contato com o harmônico, o sublime, o oceânico, o eterno, o ilimitado. As músicas desta linha dão ênfase à harmonia (combinação simultânea de vários sons). São associadas à elevação da alma e à iluminação, induzindo sentimentos de tranqüilidade e harmonia íntima. Geralmente promovem uma viagem ao desconhecido, ao inconsciente, ao atemporal, levando à sensação de fusão, de dissolução do eu, de unicidade transcendente com todas as formas de vida. Podem também promover a experiência de êxtase com o próprio eu, com o outro e com o universo. Estas músicas evocam imagens que expandem a consciência e facilitam a cura de muitos males. Ajudam-nos a afinar o ouvido para escutar o universo.

Como já dissemos anteriormente, uma mesma música pode eventualmente servir a mais de uma linha de vivência, dependendo do propósito existencial da vivência, da consigna, da curva e do clima da aula. Cabe ao facilitador ter a sensibilidade de escolher a música certa para cada momento.

Considerações finais

A música em biodanza tem importância fundamental e o critério de seleção não se dá por estética, mas por funcionalidade. A escolha acertada da música para cada linha deflagará a vivência que possibilitará expansão de consciência e ampliação do universo de cada um.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. CAMPBELL, Don. **O efeito Mozart**. Rio de Janeiro: Rocco 2001 Trad. Nivaldo Montingelli Jr.
2. CRUZ, Sérgio. **Biodanza – Dança, música, canto e a arte de ser**. In Cadernos de Biodanza . (Órgão de Divulgação da Escola Gaúcha de Biodanza). Porto Alegre, Nº 7, p. 32-34, 1999.
3. GARAUDY, Roger. **Dançar a vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980. Trad. Gloria Mariani e Antônio Guimarães Filho.
4. MONTELLO, Louise. **Inteligência musical essencial**. São Paulo: Cultrix, 2004. Trad. Gilson César Cardoso de Sousa.
5. PAGÉS, Carlos. **Biodanza e música**. In Cadernos de Biodanza.(Órgão de Divulgação da Escola Gaúcha de Biodanza). Porto Alegre: Nº 2, p. 34-38 , 1995. Trad. T. Flores.
6. TOMATIS, Alfred. **Ascoltare l'universo**. Milano: Baldini&Castoldi, 1998. Trad. para o italiano por Laura Merletti.
7. TORO, Rolando. **La musica en biodanza**. Apostila do Curso do Programa Único de Formação em Biodanza. Textos organizados por Eliane Matuk e Marcelo Mur.
8. _____. **Estrutura unitária: música-movimento-vivência**. In Teoria da Biodanza. (Coletânea de Textos). Cap. VIII – Música - p. 449-483 e Cap. IX – Movimento e dança – p. 485-549. Fortaleza: ALAB.
9. _____. **Biodanza..** 1 ed. São Paulo: Olavobrás, 2002. Trad. Marcelo Tapia.