



CANÇÕES DO BEM VIVER: UMA PONTE ENTRE MÚSICA E YOGA

Larissa de Cezar larissadecezar@gmail.com

O presente trabalho busca conectar os conhecimentos, práticas e conceitos do Yoga, aprendidos e vivenciados na disciplina Yoga na Aprendizagem II, do Curso de Pedagogia do CED/UFSC, com a música e seus elementos, trazendo como foco do trabalho as práticas de canto coletivo.

A história da humanidade está diretamente ligada ao desenvolvimento da música e do canto, tendo suas características modificadas ao longo dos anos conforme as transformações sociais, históricas e culturais. O canto sempre esteve presente nas diversas esferas e contextos sociais, sendo uma prática estruturante e integrante do ser humano, que:

[...] vem, então, expressando-se musicalmente através da voz: nos cantos de trabalho, nos cânticos guerreiros, nos cantos religiosos ou sacros, nos acalantos de mães ou pais embalando filhos, nas festas, nos jogos, na crônica social de época, nas óperas associando dramas e mitos ao canto, nas canções populares... Enfim, em suas atividades, talvez as mais significativas, o ser humano lança mão do cantar. (BRANDÃO E MILLECCO, 2001, p. 109)

Cantar é conectar-se com uma força que vai além do entendimento racional e da lógica, sendo uma ponte que externaliza através de notas e melodias os sentimentos internos. O que se leva com a voz vai além da técnica, afinação ou perfeição, mas uma

parte integrante daquele que canta, que transmite emoções, vibrações e um propósito junto ao seu canto. Segundo Martins (2008), a voz está relacionada com o nosso potencial energético criador, que se conecta com as frequências vibracionais presentes em nossos órgãos, células, pensamentos, sentimentos e no nosso sistema energético como um todo, onde o “vocalizar faz fluir a energia do corpo”. Nosso organismo seria, portanto, um transformador vibracional que filtra e amplifica uma ampla faixa de sons, que estão permeadas pelo contexto sonoro o qual estamos inseridos.

A qualidade dessas frequências vibracionais originárias no nosso interior, portanto, estão associadas ao nosso estilo de vida, hábitos, alimentação, sentimentos que cultivamos e o modo como nos relacionamos. Nessa perspectiva, o que se leva com a voz é um reflexo das frequências vibracionais as quais entramos em ressonância no nosso dia a dia. É ressoado externamente aquilo que é cultivado internamente. Por isso a importância de associar o canto a um trabalho interior, de autoconhecimento, cura e evolução pessoal, para que possamos levar com nossa voz frequências vibracionais harmônicas que tragam evolução para a humanidade.

Sobre o cantar em conjunto, alguns registros históricos nos indicam sua existência em antigas civilizações, tanto nos cultos religiosos como nas danças sagradas, estando presentes, por exemplo, nos povos celtas, indígenas e em comunidades africanas. Em países orientais, principalmente na Índia, é comum desde os tempos antigos até os atuais, a realização do *kirtan*, ou seja, uma reunião de pessoas que através da música e da dança entoam cânticos sagrados (mantras) como forma de devoção e de celebração. Estão entre os benefícios que o ato de cantar em grupo pode gerar:

A valorização da identidade, valorização da auto-expressão, estímulo ao conhecimento do corpo (por meio dos exercícios de relaxamento e de respiração), relação corpo - voz - emoção, melhora das relações intra e inter-pessoais, amplificação da voz, revigoração do aparelho fonador e prevenção de problemas de saúde mental, demências e perdas de memória. (ZANINI, 2003)

As frequências universais sonoras, portanto, agem sobre nosso mundo interior, e por meio de seus elementos (ritmo, harmonia, melodia) podem auxiliar na promoção de bem-estar, saúde e qualidade de vida.

Sobre o Yoga, no livro *A autoperfeição com Hatha Yoga*, o Professor Hermógenes descreve que a palavra tem origem em sânscrito e significa *união, junção, comunhão, integração*, sendo uma das formas de preenchimento e retorno ao lar

interno, como uma “unificação de si mesmo” e ao mesmo tempo com o Todo. O autor compara nosso corpo com um templo, e que para receber um hóspede é preciso purificar, limpar, cuidar. Cuidar de forma consciente seria, portanto, uma forma de limpar o canal para receber a luz divina, tendo a prática do Yoga como um instrumento de integração das diversas dimensões do ser humano (corpo, mente, espírito).

Um das maneiras de realizar essa integração e união com o Todo é através do canto e da música, já que os sons presentes no universo penetram em nosso mundo interior e influenciam nossa constituição psíquica, emocional, energética e corporal. Por isso a importância de estarmos atentos e conscientes em relação às frequências que estamos recebendo e emitindo no ambiente em que estamos, já que nos conectamos como uma rede ressonante que interliga a qualidade vibracional que buscamos nas nossas vidas, de forma a gerar um campo que atrai as frequências compatíveis com nosso lar interno e repulsa as que estão dissonantes. O uso constante de palavras nocivas e pensamentos negativos, por exemplo, pode resultar na ressonância com um campo energético que envolve sentimentos pessimistas e situações de desequilíbrio. Já o uso de palavras com intenções positivas e pensamentos otimistas, provavelmente resultarão em um campo energético mais harmônico e equilibrado. Pensando na emanção vibracional que se dá por meio do canto, se faz necessário, portanto, a conexão do cantar com o fluxo energético ao qual se pretende transmitir e plasmar no mundo.

A música, a partir dessa perspectiva, pode se tornar uma importante ferramenta de conexão com as frequências vibracionais harmônicas presentes no Universo, podendo ser utilizada como recurso de expansão da consciência, expressão criativa e autoconhecimento.

Partindo dessa reflexão, compartilho algumas canções que escrevi ao longo da disciplina, como forma de traduzir por meio de melodias, ritmos e sons, alguns conceitos presentes na filosofia e práticas do Yoga.

1) Descubra-se

Descubra-se e respira profundo

Descubra-se e respira profundo

Sente o ar circular e a vida equilibrar.

Respirar de forma consciente permite a oxigenação do cérebro, o acalmar da mente, a promoção de vitalidade ao corpo e a energização das nossas células. Essa canção traz a importância da respiração, que é uma das formas de absorção do prana (energia vital) para o nosso corpo, sendo um dos nossos alimentos diários necessários para a manutenção da vida e a promoção de um bem viver. Pode ser usada durante o relaxamento, antes de realizar *pranayamas*, ou mesmo durante a realização de um *asana*.

2) Canção do bem viver

Essa canção é pra dizer que eu desejo a você

Um viver cheio de amor

Com consciência, paciência

Respirar com calma

Cultivando a paz interior

Vivendo juntos em união

Derrubando os muros da separação

Limpando a casa pra receber

A vida que nasce em cada amanhecer

Boa postura pra alinhar

Respirando o ar da consciência

E relaxar, recarregar as energias

Concentrando a vida

no momento em que agora está.

Essa canção traz, nas palavras sublinhadas, as 6 primeiras etapas de Patanjali, que foram adaptadas ao Yoga na educação pela metodologia do R.Y.E (Recherche sur le Yoga dans l' Education). São elas: Viver juntos, limpeza da casa, boa postura, respiração, relaxamento, concentração. Como sugestão, pode ser cantada acompanhadas de danças circulares (com coreografias), durante o relaxamento, associada a imagens (figuras e desenhos, por exemplo), entre outras possibilidades.

3) Saudação ao sol

Eu saúdo o sol que brilha na manhã (Pranamasana e Hasta Utthanasana)

Honro e agradeço a Terra Mãe (Padahastasana)

De cabeça erguida sigo nessa estrada (Ashwa Sanchalanasana)

Rumo a montanha encantada (Parvatasana)

Mergulho no mar interior (Ashtanga Namaskara)

E abro o coração para o amor (Bhujanghasana)

Na montanha vou seguindo, aprendendo no caminho (Parvatasana)

Com a mente calma e o coração tranquilo (Ashwa Sanchalanasana)

Me curvo para agradecer a Terra que me sustenta (Padahastasana)

E elevo o meu ser, abro os braços para a vida florescer (Hasta Utthanasana)

Namastê (Pranamasana)

Essa canção traz as etapas da saudação ao sol, trazendo as frases de cada *asana* conectadas ao sentido e propósito do mesmo. É uma maneira de aprender de forma lúdica a saudação ao sol (Surya Namaskar), ao mesmo tempo que traz sentido e propósito para os *asanas*.

4) O sol

O sol que vem pra iluminar

E clarear todo o meu ser

Trazendo a paz e o amor

Vem me ensinar como viver

(adaptação do Gayatri Mantra)

Nessa música fiz uma adaptação do conteúdo do Gayatri Mantra para português, buscando trazer a essência do mantra em uma linguagem mais acessível e simples, para cantar com as crianças, por exemplo. Gayatri Mantra na versão original: “Om bhur bhuvaha svaha, Tat savitur varenyam, Bhargo devasya dhimahi, Dhiyo yonah prachodayat”.

Harmonizando os chakras no canto

Uma outra vivência realizada em sala de aula foi o canto de mantras relacionados aos chakras. A palavra "Chakra" vem do Sânscrito e significa "roda de luz", sendo centros de energia representantes de diferentes aspectos da natureza sutil do ser humano, o corpo físico, emocional, mental e energético. Os sete principais Chakras ficam localizados ao longo da coluna vertebral do corpo humano, seguindo as cores do arco-íris. Nas tradições hinduístas, a região que vai da base da coluna até o topo da cabeça é considerada o local onde esse fluxo energético (energia kundalini) circula, podendo abrir, expandir e ativar energeticamente os chakras. São eles: chakra básico (mooladhara), sacro (swadhisthana), plexo solar (manipura), cardíaco (anahata), laríngeo (vishuddhi), frontal (ajna) e coronário (sahasrara). Os mantras utilizados nessa vivência, foram, na sequência: Lam, Vam, Ram, Yam, Ram, Om, Om. A proposta dessa experiência foi, através do uso terapêutico das frequências sonoras presentes no canto, buscar a conexão com esses centros psíquicos, utilizando o som como forma de harmonizar sentimentos, emoções, pensamentos e demais aspectos presentes em cada chakra.

Notas finais

Ao longo da disciplina, outras atividades musicais foram vivenciadas, como o cantos de mantras, danças circulares, relaxamento sonoro e brincadeiras musicais. Percebe-se, portanto, que por meio das melodias, ritmos e mensagens trazidas nas músicas, é possível compreender, vivenciar e traduzir a filosofia do Yoga através de uma linguagem simples, lúdica e acessível, fazendo uma ponte sonoro-musical entre o Oriente e o Ocidente.

Vivenciar o canto em suas diversas possibilidades, portanto, deixa de ser uma simples forma de entretenimento, mas uma maneira de constituir-se como sujeito, expressando, integrando e compreendendo sentimentos, emoções e afetos. Os efeitos da música vão além da compreensão lógica e racional. Eles se manifestam através de um sorriso que se abre, de uma dança espontânea e de um abraço sincero. É a magia em movimento que tem o poder de integrar, alegrar e curar.

Referências Bibliográficas

HERMÓGENES, José. **Autoperfeição com Hatha Yoga**.. Editora: Nova Era.2007.

MARTINS, Janaína Trasel. **Princípios da Ressonância Vocal na Ludicidade dos Jogos de Corpo-Voz para Formação do Ator**.Tese (Doutorado em Artes Cênicas) - Universidade Federal da Bahia. 2008.

MILLECCO FILHO, L. A.; BRANDÃO, M^a R.; MILLECCO, R. P. **É preciso cantar**. Rio de Janeiro: Enelivros, 2001. 136 p

ZANINI, C. R. O. - **Envelhecimento saudável - o cantar e a gerontologia social**. *Revista da UFG, Vol. 5, No. 2, dez 2003. Disponível em: <http://www.proec.ufg.br/revista_ufg/idoso/saudavel.html>*