

Alquimias sonoras na meditação com o grupo artístico Cantos de Gaia: princípios e procedimentos compositivos

Janaína Träsel Martinsⁱ

Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, Florianópolis/SC, Brasilⁱⁱ

Resumo - Alquimias sonoras na meditação com o grupo artístico Cantos de Gaia: princípios e procedimentos compositivos

Este artigo compartilha os princípios e os procedimentos compositivos das alquimias sonoras realizadas pelo grupo Cantos de Gaia, na meditação sonora para mulheres. O foco da pesquisa é sobre a vocalidade poética e sonora na composição das cenas que tem como eixo temático os cinco elementos da natureza. A abordagem de composição musical tem como enfoque a ação vocal e a ação sonora enquanto linguagem vibratória. A pesquisa que subjaz é: quais as relações entre som, frequência, corpo e consciência? Através de uma revisão bibliográfica da área do *healing sounds* e das vivências práticas da jornada sonora, estudamos sobre a meditação e a expansão da consciência, integrando arte e saúde.

Palavras-chave: vocalidade poética, *sound healing*, meditação, consciência, mulheres.

Abstract - Sound alchemy in meditation with the performance group Cantos de Gaia: compositional principles and procedures

This article explores, analyses and shares the principles and procedures used for composition of sound alchemy performed by the Cantos de Gaia group, in the context of sound meditation for women. The focus of the research is on poetics and sound in the composition of scenes that have the five elements of nature as their thematic axis. This specific approach in musical composition focuses on both vocal action and sound action as vibratory language. The main research question is: what are the relationships between sound, frequency, body and consciousness? Through a bibliographic review of the area of healing sounds and the practical experiences of the sound journey, we studied meditation in conjunction with awareness expansion, integrating art and health.

Keywords: poetic vocality, sound healing, meditation, awareness, women.

Introdução

Nesse artigo será relatado sobre as performances sonoras realizadas pelo núcleo de pesquisa e de extensão Cantos de Gaia¹, vinculado ao Curso de Artes Cênicas do Departamento de Artes da Universidade Federal de Santa Catarina. Desde 2015 o núcleo Cantos de Gaia realiza meditações sonoras inspiradas nos estudos da área dos *healing sounds*² e na metodologia do *sound bath*. Nesse artigo serão compartilhadas as experiências com as meditações sonoras realizadas em Florianópolis durante o ano de 2019 e no início do ano de 2020, conduzidas por Amanda Cortez, Aruanã Luz, Janaina Martins, Marina Guadalupe. Somos um grupo artístico composto por quatro mulheres e as meditações sonoras que focalizamos são para mulheres. O enfoque desse artigo é na partilha dos princípios e dos procedimentos compositivos da alquimia sonora com os cinco elementos da natureza (éter, ar, fogo, água, terra), em uma performance que integra arte e vida, música e meditação.

Para a composição da performance sonora a pesquisa foi inspirada na pergunta: quais as relações entre som, frequência, corpo e consciência? Para tanto, adentramos no estudo da área do *sound healing* articulada com a área das Artes Cênicas. Da área das Artes Cênicas, a pesquisa permeia a composição sonora das cenas, a partir do estudo da ação vocal e da ação sonora. Mais do que compor sonoplastia ou música, a proposta é a de criar ambiências³ sonoras a partir da dimensão vibracional do som, com o intuito de os sons conduzirem as participantes à ampliação da escuta de si mesmas. O objetivo é de o lugar de escuta ser mais do que a apreciação de sons e músicas, mas as sonoridades serem um instrumento para a ativação da consciência corporal.

Na performance sonora, com o eixo temático dos cinco elementos da natureza, tecemos composições sonoras com instrumentos musicais e com a vocalidade poética de cantos, palavras, poesias, sons. Cada cena é um mergulho em ambiências sonoras relacionadas a um dos elementos: éter, ar, fogo, água, terra. Com estes elementos da natureza criamos uma performance sonora com instrumentos musicais (tigelas de cristal de quartzo, gongo,

¹ <http://www.cantosdegaia.com/>

² O *Sound Healing* é uma terapia que usa a voz e os instrumentos musicais para ajudar a restaurar o equilíbrio do corpo.

³ A ambiência é aqui percebida como o ambiente criado no espaço de encontro entre as pessoas: o ambiente físico, afetivo e energético, em suas relações dinâmicas.

tambores xamânicos, flauta, sininhos, tambor oceânico, pau de chuva, tambores xamânico), integrados a vocalizações, cantos, entonações, palavras poéticas. A nossa arte alquímica⁴ envolveu a magia de compor ambiências sonoras para as cenas desde a perspectiva da dimensão vibracional do som, um trabalho com as energias sonoras para conduzir as participantes a transformação e expansão da consciência.

Essa prática sonora é inspirada na vivência musical denominada *sound bath*, cuja tradução literal é banho sonoro, mas no Brasil denominamos meditação sonora. A meditação é compreendida aqui para além de ser um procedimento, mas como o próprio estado que se deseja alcançar de expansão da consciência. O *sound bath* é uma metodologia de meditação em grupo em que as pessoas recebem um banho das frequências vibratórias sonoras advindas do canto e de instrumentos musicais como as tigelas de cristal, gongo, tambores xamânicos entre outros. Trata-se de um banho de harmônicos sonoros a fim de harmonizar o ser. O *sound bath* está embasado nos princípios da área dos *healing sounds*, cujos estudos versam sobre música e consciência. Os sons musicais são o guia dessa vivência para chegar a um estado de conexão interior, de expansão da consciência, para a manifestação da potência do ser.

Na meditação sonora as pessoas são convidadas a se deitarem, a fecharem os olhos para o mundo externo e abrirem os olhos para o mundo interno, centrando-se na própria presença corporal e sentindo a sua vibração pessoal. A proposta é uma viagem pelas vibrações do corpo conduzida pelas frequências sonoras. Ao se concentrar no interior do corpo, o que percebemos? O que está acontecendo dentro do corpo nesse momento? O convite é o de dar atenção a si mesmo, uma atenção plena no aqui e agora, observando as vibrações do corpo ativadas pelas frequências sonoras, observando as sensações e os sentimentos que se movem, sentindo as mudanças de energia no interior do corpo. Complementa uma das condutoras da meditação sonora: “os estados vibracionais de meditação promovidos pelo som oportunizam a expansão da consciência permitindo que cada participante desperte em seu interior questões de vida, sensações e tenha a possibilidade de atribuir diferentes significados. A experiência é mágica e abre os portais do inconsciente, despertando sentidos ocultos e experiências

⁴ A alquimia é uma prática ancestral que une ciência, arte e espiritualidade e que tem como objetivo a transformação criativa. Para além da transformação de metais em ouro, como contam as lendas sobre os alquimistas da Idade Média, essa transmutação carrega a metáfora da mudança de consciência, a transformação interna do ser através da elevação da frequência vibracional do corpo em suas dimensões física, mental, emocional e energética.

metafísicas” (Amanda Cortez). Nessa jornada afloram imagens, visualizações, sensações, *insights*, intuições.

Trata-se de um convite para ativar o sentido de escuta de si através da escuta dos sons. Uma escuta que além de auditiva, é uma escuta do corpo todo, pois os sons tocam o corpo nas suas dimensões física, mental, emocional e energética (Martins, 2019). Nessa escuta corpórea, cada participante vai criando, recriando, tecendo e ressignificando a sua história de vida, compondo as dramaturgias do corpo. A dramaturgia do corpo ativada durante a imersão sonora desperta a imaginação criativa. Eis que o imaginário é mais do que a reprodução de memórias do passado ou a reprodução da realidade, pois como constata o filósofo Gaston Bachelard (2001) a imaginação criativa recria as imagens, de maneira que as imagens revivem a cada instante de acordo com como as criarmos.

A vivência de meditação sonora que conduzimos propõe às participantes uma travessia pelos cinco elementos da natureza através de ambiências sonoras. As ambiências sonoras, ancoradas pelas focalizadoras, não pretendem criar uma estética naturalista de representar os sons da natureza, mas sim criar matrizes da qualidade de energia inerente aos elementos éter, ar, fogo, água, terra. O propósito é o de as vibrações sonoras serem as guias na jornada pelos cinco elementos da natureza, a fim de ativar ressonâncias desses elementos no corpo, com o intuito do despertar da consciência corpórea nas suas relações sistêmicas com a natureza ambiental, social e cultural.

Com este enfoque na dimensão vibracional do som adentraremos nos princípios que regeram a composição da meditação sonora: o conceito de ação vocal articulado com os princípios da ressonância e do *entrainment* na perspectiva dos estudos do *sound healing*.

Princípios: frequência, ressonância e *entrainment*

O som é uma forma de energia vibratória que se propaga em forma de ondas mecânicas e viaja através de todas as formas de matéria, os gases, os líquidos e os sólidos. As ondas sonoras possuem frequência de vibração entre 20 e 20.000 Hertz. Os movimentos ondulatórios da frequência sonora são mensurados em Hertz (Hz), que significa o número de ciclos por uma unidade de tempo (ciclos por segundo). Na onda sonora a frequência mais grave é a frequência fundamental e a partir dela se expandem as frequências parciais que são

os harmônicos, os *overtones*, que são as notas agudas subsequentes, cujas frequências se expandem rumo ao infinito. A série harmônica é o conjunto de ondas composta pela frequência fundamental e por todos os múltiplos inteiros desta frequência.

No estudo das ondas sonoras, as pesquisas do médico suíço Hans Jenny demonstraram que os harmônicos do som formam padrões geométricos. Ele denominou esse experimento de *cimática*⁵. Nesse experimento a areia solta é colocada em uma placa de metal, para a qual são enviadas frequências vibratórias sonoras, as quais criam formas geométricas simétricas na areia. Em frequências mais baixas os padrões sonoros criam formas geométricas simples, mas à medida que a frequência aumenta a areia cria formas geométricas complexas, com campos dentro de campos e padrões dentro de padrões. De acordo com o Dr. Jenny os intervalos criados pelas frequências e seus harmônicos são responsáveis por formar os desenhos nas diferentes substâncias (Goldman, 2002). A ciência provou que a vibração do som cria padrões geométricos na matéria. Esse experimento abre a pergunta sobre como as frequências sonoras podem influenciar o corpo humano? Adentremos nos princípios da ressonância e do *entrainment*.

A ressonância é um princípio fundamental da física, há ressonância quando dois ou mais corpos possuem frequências vibratórias semelhantes, tornando-se facilmente compatíveis (Dewhurst-Maddock, 1999). A aplicação do princípio da ressonância na área dos *healing sounds* envolve invocar um som para alguma parte do corpo com o objetivo de ativar a vibração harmônica salutar. Ocorre que, como averigua Goldman (2008), o corpo humano é um complexo sistema vibratório: os nossos sistemas corporais têm suas próprias frequências ressonantes específicas e juntas, essas frequências criam a nossa própria ressonância pessoal. Quando estamos saudáveis o corpo está com todo o sistema – físico, mental, emocional e energético - vibrando em harmonia.

O *entrainment* é uma subcategoria da ressonância (Goldman, 2008). O Dr. Mitchell Gaynor define o *entrainment*, traduzido para português como encadeamento ou sincronização, “como um processo através do qual as poderosas vibrações rítmicas de um objeto são projetadas sobre um segundo objeto com uma frequência semelhante, fazendo, dessa forma, com que este vibre em ressonância com o primeiro” (Gaynor, 1999, p. 61). Esse princípio

⁵ Cimática - o nome vem do Grego *Kyma* que significa onda (Goldman, 2002).

explica como a música pode sincronizar o organismo humano, alterando o nosso estado de energia e restaurando a harmonia corporal (Goldman, 2002).

A partir do efeito da ressonância e do *entrainment*, com os sons é possível mudar os ritmos de nossas ondas cerebrais, como apontam os estudiosos do *healing sounds* (Auster 2019; Beaulieu, 2010; Goldman 2002; Mattson, 2013; Wells, 2019). É tudo sobre ressonância, diz Laurie do *Monroe Institute*: “A frequência na qual o cérebro está vibrando cria ondas cerebrais que se correlacionam com certo estado de consciência” (Laurie in Mattson, 2013, p. 55). As ondas cerebrais mudam de acordo com o que estamos fazendo e sentindo. A alteração da faixa de onda cerebral cria mudanças de consciência. Há cinco frequências de ondas cerebrais, baseadas em ciclos por segundo (Hertz), são elas: Gamma, Beta, Alpha, Theta, Delta. As Ondas Gamma (acima de 40 Hz) são as ondas cerebrais mais rápidas, é a frequência quando estamos em uma alta atividade mental, com processamento simultâneo de informações de diferentes áreas do cérebro. As Ondas Beta (14 a 20 Hz) é a frequência quando estamos pensando, falando, ativos e alertas, quando estamos em estados de vigília. As Ondas Alfa (8 a 13 Hz) é o estado de repouso do cérebro; são dominantes em alguns estados meditativos, as ondas alfa auxiliam na coordenação mental geral, tranquilidade, atenção, integração mente-corpo e aprendizado. As Ondas Theta (4 a 7 Hz) é a frequência de quando estamos na primeira fase do estado de sonho, quando estamos em estado de relaxamento e de meditação profunda. As Ondas Delta (0,5 a 3 Hz) são geradas na meditação profunda e no sono sem sonhos; a cura e a regeneração são estimuladas nesse estado, pois o corpo libera o hormônio Melatonina. Interessante observar que as ondas cerebrais se ligam a diferentes níveis de percepção e que quando as ondas cerebrais se desaceleram a consciência se expande. Cada estado cerebral abre uma porta para percebermos a realidade de forma diferente, sendo a meditação um modo de intervir em nossos pensamentos condicionados, expandindo a consciência e as nossas potencialidades.

Interessante observar também que as frequências das ondas cerebrais mais lentas relacionadas a estados meditativos, como as ondas Alfa, Theta e Delta, ativam hormônios benéficos no corpo. O Dr. Giampapa, do *Longevity Institute International*, diz que “as ondas cerebrais Alfa, Delta e Theta afetam a produção dos três hormônios mais importantes em relação ao aumento da longevidade e bem-estar são: cortisol, DHEA e melatonina” (Mattson, 2013, p. 81). Os estudos de Penney Peirce (2019) também averiguam que quando o cérebro

funciona nas frequências mais lentas de Alfa, Theta e Delta são produzidos hormônios e neuropeptídios benéficos, como as endorfinas, a serotonina, a acetilcolina e a vasopressina, que ajudam a aliviar o stress, a dor e a ansiedade, trazem clareza mental, bem como geram estados de bem estar e alegria.

O sistema corporal atua em unidade, as dimensões física, cognitiva e emocional estão entrelaçadas e são constituintes do campo vibracional do corpo. O *Heart Math Institute* descobriu que “o campo eletromagnético gerado pelo coração é 60 vezes maior que o campo eletromagnético gerado pelo cérebro. O coração é um instrumento poderoso, especialmente quando está manifestando a energia do amor” (Goldman in Mattson, 2013, p. 122). O coração é a chave da frequência vibracional, é o campo do sentimento, do sensível, daquilo que é sentido e que faz sentido para cada ser.

Os efeitos de ressonância e de *entrainment* também se aplicam às águas do nosso corpo, o qual tem em média 70% de água. Masaru Emoto⁶ fotografou as moléculas de água expostas a frequências sonoras de vozes, de palavras, de música e observou que as moléculas das águas vão se estruturando e compondo desenhos geométricos de acordo com a frequência vibratória a que a água foi exposta (Emoto, 2006, p. 17). Vale ressaltar também que as ondas sonoras viajam através da água cinco vezes mais rápido que o ar.

O som ressoa também em nosso sistema energético, como por exemplo, os chakras. A palavra chakra em sânscrito significa roda. Os chakras são como rodas de energia que giram em determinadas frequências no corpo humano. São vórtices de vibração interligados com as frequências das emoções e que estão conectados aos órgãos e aos sistemas do corpo físico. Goldman (2011) cita as glândulas endócrinas, as áreas do corpo e as vibrações de sentimentos relacionados aos sete principais chakras: 1) chakra básico: cavidade pélvica, base da coluna vertebral, glândulas suprarrenais, relacionado a sentimentos de sobrevivência; 2) chakra sacro: sistema reprodutor e sexual, glândulas gônadas, relacionado a energias de reprodução e criatividade; 3) chakra plexo solar: estômago, fígado, vesícula biliar, sistema nervoso, glândula pâncreas, relacionado a energias de confiança; 4) chakra cardíaco: coração, sangue, nervo vago, sistema circulatório, glândula timo, relacionado a energias de amor incondicional; 5) chakra laríngeo: pulmões, laringe, faringe, glândula tireoide, relacionado a energias de expressão e comunicação; 6) chakra frontal: sistema nervoso, ouvidos, nariz, glândula

⁶ <https://www.masaru-emoto.net/en/crystal-3/>

pituitária, relacionado a energias de imaginação e de visão expandida; 7) chakra coronário: glândula pineal, cérebro, relacionado a conexões espirituais.

Como vimos, pelo uso do som, através dos princípios da ressonância e do *entrainment*, pode-se estimular a elevação no nível de vibração de todo o corpo, a diminuição do ritmo das ondas cerebrais, a ativação de hormônios benéficos, o alinhamento do sistema energético do corpo. E assim gerar uma maior eficiência e harmonia nas atividades e nas interações dos sistemas do corpo. Ressalta-se que a consciência está no corpo todo. O corpo humano é um complexo sistema vibratório, dentro de nós há um mundo de vibrações dinâmicas. O fluxo energético do corpo está relacionado às frequências vibratórias do pensamento e do sentimento, nas relações do corpo com o meio ambiente, social e cultural. Somos seres vibracionais imersos num campo de vibrações.

Esses estudos acima abordados sobre as frequências vibratórias dos sons e as frequências vibratórias do corpo, sobre a ressonância e o *entrainment*, são os princípios que regeram as alquimias sonoras que permearam as vivências de meditação com as mulheres. Criamos alquimias com as frequências vibratórias das ondas sonoras a fim de conduzir as mulheres a uma jornada para dentro de si, com o intuito da expansão da consciência corpórea para despertar a saúde integral.

A composição das ambiências sonoras com os cinco elementos da natureza

A vivência sonora se inicia com cada mulher participante sendo recebida com um canto de acolhimento e com uma defumação com sálvia branca e copal. Uma por uma elas são conduzidas a se deitarem em roda, em um tapete de yoga. Do lado externo da roda está configurada a disposição espacial de nós focalizadoras, ancorando os quatro portais em cada ponto cardinal (norte, sul, leste e oeste). O nosso figurino é de cor branca. Apesar de as participantes estarem de olhos fechados, durante a meditação sonora nós utilizamos uma iluminação suave embasada nos princípios da cromoterapia: a cor da frequência verde para ativar frequências de saúde, harmonia e equilíbrio; a cor azul para ativar frequências de proteção, calma, tranquilidade; a cor rosa para ativar frequências amorosas; a cor violeta para a transmutação. Deitadas, de olhos fechados, as mulheres são convidadas a ativarem a escuta de si através da escuta dos sons. Os sons são os guias nessa vivência de meditação.

Na performance sonora, nós fazemos alquimias com a vocalidade poética e com os sons dos instrumentos musicais, criando as ambiências sonoras relacionadas aos 5 elementos da natureza (éter, ar, fogo, água, terra). A vocalidade poética é composta por jogos vocais e também por procedimentos como, por exemplo, a entonação. A entonação na perspectiva do *sound healing* envolve o processo de produzir sons vocais que não tem significado preciso, mas que tem o propósito de ancorar energias a fim de promover o equilíbrio (Gaynor, 1999; Goldman, 2002). Na perspectiva desses pesquisadores, a entonação é o uso prolongado das vogais, capaz de movimentar processos fisiológicos e afetivos no corpo humano, conduzindo a estados de consciência ampliados. Durante a nossa performance sonora utilizamos a entonação de maneira improvisacional a partir do que o momento presente apresenta, pois é no contato direto com cada grupo que são desveladas as frequências a serem trabalhadas. Além da entonação de vogais, nós realizamos também jogos vocais e cantos, estes já pré-definidos, mas com a característica vibracional sendo destacada. Sobre a nossa disposição espacial, em algumas cenas nós tocamos e cantamos sentadas (cada uma de nós quatro em seu espaço-altar, rodeada com seus instrumentos musicais) e em outros momentos circulamos tocando e cantando entre as participantes deitadas.

Durante a execução da performance, nós tocamos e cantamos conectadas com a percepção de que a ação vocal e a ação sonora são frequências vibratórias carregadas de afetividades que agem no espaço, toca as pessoas e compõe energeticamente o ambiente. A ação vocal carrega em suas ondas sonoras as qualidades vibracionais das frequências energéticas emanadas, de sentimentos, afetos, intenções. Na meditação sonora, nós observamos que quando emitimos uma sonoridade com intenção a força criativa da ação sonora é mais potente, pois cria o ambiente energético com as frequências almeçadas, que no caso dessa vivência de meditação são as frequências relacionadas aos cinco elementos da natureza.

Durante a execução da performance sonora nós ancoramos intenções de qualidades de nutrição afetiva e emocional relacionadas a cada elemento da natureza. No elemento Éter, ancoramos intenções de expansão do ser e de entrada no estado meditativo, através da vocalidade poética relacionada aos sons cristalinos das tigelas, taças e pirâmides de cristal. No elemento Ar, ancoramos intenções de elevação das frequências do pensamento e de conexão da percepção com o campo do sutil através da vocalidade poética relacionada aos sons das flautas e dos sinos *koshi chimes*. No elemento Fogo, ancoramos intenções de transformação,

transmutação, energização e irradiação, através da vocalidade poética relacionada aos sons do gongo e do *hang drum*. No elemento Água, ancoramos intenções de limpeza, fluidez, calma e tranquilidade das emoções, através da vocalidade poética relacionada aos sons dos paus de chuva e do tambor oceânico. No elemento Terra, ancoramos intenções de segurança, proteção, sensação de tribo, vibrando o acolhimento no ventre da Grande Mãe Terra, através da vocalidade poética relacionada aos sons dos tambores xamânicos.

As intenções são pré-definidas de acordo com cada elemento da natureza que estamos trabalhando, mas há um elemento improvisacional: a ação vocal se manifesta na relação entre as frequências vibratórias do som emitido e o campo de energia do grupo de participantes. Ao vocalizar, cantar ou tocar um instrumento musical, trabalhamos a interação energética consciente com as participantes. A partir da percepção do campo vibratório do grupo afinamos a intenção da ação vocal. Há também uma variação improvisacional sobre a intensidade do som, a qual tem variações de volume de acordo com as dinâmicas energéticas que cada grupo apresenta, em cada momento, em cada cena.

As ações sonoras e vocais criadas com a consciência das frequências vibracionais da intenção compõem as alquimias das ambiências sonoras. As ambiências sonoras criam a matriz de energia base que sustentará a faixa de frequência a ser acessada e da qual múltiplas possibilidades de sentir e de sentidos podem emergir de cada participante. Cada cena é composta por uma ambiência sonora - são ao todo cinco cenas sonoras: 1) Mãe Terra; 2) Éter; 3) Ar; 4) Fogo; 5) Água; 6) Terra. As ambiências sonoras referentes a esses elementos da natureza têm como intuito trazer à consciência a experiência da interconexão sistêmica entre a natureza e o ser humano. Como inspiração, trago os ensinamentos de Riponche Wangyal (2002), que conta que as tradições tibetanas *Bön* e Budista usam os elementos naturais como metáforas fundamentais para descrever forças internas e externas. Os elementos da natureza estão correlacionados a diferentes emoções, temperamentos, direções, cores, gostos, tipos de corpo, doenças, estilos de pensamento e caráter. Eles são os constituintes de todo fenômeno físico, mental, emocional e espiritual. No corpo as energias dos cinco elementos estão assim conectadas: a carne como Terra; o sangue e outros fluidos corporais como água; as energias elétricas e químicas e o calor metabólico como Fogo; a respiração, oxigênio e outros gases como Ar; e o espaço que o corpo ocupa e os espaços no corpo, assim como a consciência, como o Éter/espaço (Wangyal, 2002).

Na meditação trabalhamos a seguinte sequência das cenas: começamos com a conexão com a Mãe Terra e na sequência: éter, ar, fogo, água e terra. O elemento Terra é importante no início e no final da meditação, para “aterrar” as pessoas. De acordo com os ensinamentos de Riponche na prática de meditação o elemento terra é recomendado para ativar a concentração e a estabilidade da mente, pois “a mente deve ser estável para progredir no caminho da meditação e essa estabilidade surge como um desenvolvimento a partir do fortalecimento do elemento terra” (Wangyal, 2002, p. 15).

As composições sonoras de cada cena, tendo como matriz energética cada elemento da natureza, atuam como um gatilho que acionam conexões em cada mulher participante. Cada participante tece a sua própria alquimia interior na composição de sua história, a partir da escuta interna da sua sabedoria corporal.

A seguir, articularei estudos dos *healing sounds* sobre os instrumentos musicais, aliados às percepções das focalizadoras da meditação sonora⁷ e de algumas participantes das vivências⁸. Somos todas co-criadoras dessa alquimia com os sons, tanto nós que estamos realizando a performance sonora, quanto as mulheres que estão participando, ambas criativamente compondo as suas dramaturgias corpóreas, tecendo as suas histórias, a partir do que os sons despertam em si.

Ambiência Sonora: Éter

Na composição da ambiência sonora da cena do Éter, trabalhamos com a força matriz desse elemento de representar o espaço. O éter engloba o todo, nesse sentido, trabalhamos nesse elemento a consciência corporal interconectada com os cinco elementos da natureza. A intenção das ações sonoras da cena do Éter é a de ancorar a concentração das sensações do som no corpo e de, a partir daí, conduzir as pessoas a adentrarem em um estado de meditação e de expansão da consciência.

As ambiências sonoras desta cena são compostas com os instrumentos musicais cristalinos (tigelas, taças, pirâmides). Esses instrumentos feitos de cristal de quartzo produzem sons repletos de harmônicos que tocam o corpo, conduzindo-o a um espaço para além do cotidiano, estimulando as ondas cerebrais a saírem da vibração Beta e a entrarem em

⁷ Os depoimentos das condutoras da meditação sonora foram registrados de forma escrita em 2020.

⁸ Os depoimentos das participantes da meditação sonora foram registrados de forma escrita em 2020.

um estado meditativo com as ondas cerebrais mais lentas (Alfa e Theta), abrindo assim novas frequências de consciência.

As tigelas de cristal de quartzo são inspiradas no conceito das tigelas sonoras tibetanas, essa última feita de metal, e as primeiras formadas por cristal de quartzo = dióxido de silício (SO₂). As tigelas de cristal de quartzo vibram em frequências que produzem ondas sonoras que constituem a manifestação energética da própria estrutura cristalina das tigelas, conforme observa o Dr. Mitchel Gaynor (1999). As suas vibrações interagem com as vibrações da pessoa, com o campo vibracional do seu corpo (físico, mental e emocional). O som das tigelas de cristal de quartzo e o modo como elas ressoam dentro do corpo, através do princípio do *entrainment*, pode suscitar efeitos físicos, psicológicos e/ou energéticos. Ted Andrews (2005) relata que:

Com as tigelas de cristal, com a oscilação e a ressonância do som no corpo, ocorre uma micro massagem dos sistemas, tecidos e células do corpo. Este, por sua vez, afeta o equilíbrio e melhora a circulação sanguínea, o metabolismo, o equilíbrio endócrino, o equilíbrio dos chakras (Andrews, 2005, pp. 208-209).

As tigelas de cristal de quartzo possuem vários tamanhos e cada uma tem um tom predominante, uma frequência fundamental, rica em harmônicos sonoros. As tigelas de cristal de quartzo que utilizamos na meditação sonora são 14: temos duas notas de cada: Dó, Ré, Mi, Fá, Sol, Lá, Si na sequência: C, D, E, F, G, A, B⁹.

Nós quatro tocamos as tigelas de cristal de quartzo, cada uma na sua disposição espacial nos quatro pontos cardeais – isso propicia um trabalho com as ondas sonoras de forma a preencher o espaço físico e as participantes receberem as ondas sonoras vindas de vários lugares. De acordo com Tomatis, o som do ouvido direito vai para o hemisfério esquerdo do cérebro (dimensão lógica e informações analíticas) e o som do ouvido esquerdo vai para o hemisfério direito (dimensão emocional) (Tomatis apud Mattson, 2013). Com essa nossa configuração espacial os sons das tigelas de cristal de quartzo preenchem o espaço, girando, circulando, espiralando as ondas sonoras de forma a tocar o corpo das participantes por todos os lados, ângulos e dimensões.

Na dimensão energética, os toques sonoros das tigelas de cristal de quartzo tocam os chakras, os centros de energia do corpo. Para ativar os chakras, fazemos uma subida ascendente pelos tons das notas musicais das tigelas de cristal de quartzo. As notas musicais

⁹ Dó = /C/; Ré = /D/; Mi = /E/; Fá = /F/; Sol = /G/; Lá = /A/; Si = /B/

e os elementos da natureza relacionados à frequência vibratória de cada chakra são especificados por Goldman (2002 e 2011): Dó - chakra básico (elemento terra), Ré - chakra esplênico (elemento água), Mi - chakra plexo solar (elemento fogo), Fá - chakra cardíaco (elemento ar), Sol - chakra laríngeo (elemento éter), Lá - chackra frontal, Si - chakra coronário.

Após a sensibilização e o contato com as energias do corpo através dos chakras, tocamos os intervalos musicais relacionados aos cinco elementos da natureza (éter, ar, fogo, água, terra). O intervalo musical é a relação entre uma nota e outra, é a distância entre dois sons. Especificamente nessa meditação nós tocamos principalmente o intervalo de quinta. Vários estudiosos apontam os benefícios do intervalo de quinta: “Lao Tzu (pai da filosofia e do taoísmo, século VI a.C.) diz que o intervalo de quinta é a harmonia do universo” (Beaulieu, 2010). John Beaulieu (2010) tem uma longa pesquisa com *tuning forks* e em seu estudo ele sugere também o intervalo de quinta: as notas /C/ e /G/ para trabalhar a energia do elemento éter no corpo e despertar estados de espaço interno, de amplitude de visão e de equilíbrio na relação com o espaço. Jonathan Goldman (2002, p.28) diz que: “Quando ouvimos o intervalo de quinta, os sistemas nervoso e neuromuscular se envolvem, criando equilíbrio e melhorando o relaxamento”. Fabien Maman (2012) constata que o intervalo de quinta é o mais empoderador de todos os intervalos. Em seus estudos sobre os sons e os cinco elementos da natureza, a partir da Medicina Tradicional Chinesa, ele constata que as cinco notas para os cinco elementos, que Nei Jing Su Wen apontou, têm relação com o círculo das quintas: Terra (F), Fogo (C), Ar/Metal (G), Água (D), Madeira (A) (Wen apud Maman, p. 158).

Na meditação sonora, com as tigelas de cristal nós tocamos os intervalos de quinta e também os intervalos de terça. Tocamos cada nota em relação uma a outra e também tocamos as notas juntas como acordes musicais. Maman (2012) percebeu em suas pesquisas que o intervalo de terça tocado como acorde tem uma velocidade vibratória que dá lugar a uma resposta emocional, e que o intervalo de quinta quando tocado como acorde energiza os corpos sutis, étericos e mentais.

Com as tigelas de cristal de quartzo experimentamos também os intervalos musicais embasados nos estudos de John Beaulieu (2010), o qual após anos de estudos criou um protocolo de utilização dos diapasões *tuning forks* em relação aos cinco elementos da natureza. Elemento Éter: intervalo de quinta /C/-/G/; metaforicamente o intervalo de quinta é o ar subindo para o céu. Elemento Ar: intervalo de quarta /C/-/F/; metaforicamente o intervalo de

quarta é o ar descendo para a terra. Elemento Fogo: intervalo de terça /C/-/E/ e intervalo de sexta /C/-/A/; metaforicamente o intervalo de terça é o fogo descendo para a terra e o intervalo de sexta é o fogo ascendendo para o céu. Elemento Água: intervalo de segunda /C/-/D/ e intervalo de sétima /C/-/B/; metaforicamente o intervalo de segunda é a água descendo para a terra e o intervalo de sétima é a água se elevando para o céu.

Na nossa performance sonora tínhamos o roteiro a ser seguido com os intervalos e com os acordes musicais a serem tocados, inspirados nos estudos acima mencionados. Em alguns momentos vocalizávamos as ‘entonações’ compondo o ambiente energético em ressonância com as tigelas de cristal. Com essas composições tecíamos uma malha energética de ondas sonoras que circulavam em espirais ascendentes, preenchendo todo o espaço com frequências sutis. Complementam as outras condutoras da meditação sonora:

O elemento éter é a conexão com a dimensão espiritual, metafísica. Percebo que os sons das tigelas de cristal despertam os nossos sentidos e agem como verdadeiros portais energéticos que facilitam o relaxamento e os estados meditativos profundos. Estes estados permitem cada participante experimentar profundas jornadas em seu mundo interno (Amanda Cortez).

Sinto que o elemento éter ativa nossa percepção sonora, trazendo a abertura para a medicina do som. Os sons das tigelas de cristal nos conectam com as frequências mais sutis, elevadas, com a expansão curadora que reverbera e vibra em cada célula do corpo físico, despertando o corpo energético e emocional (Aruaná Luz).

Nos sons da cena do Éter ativamos a intuição feminina, a forma como nos relacionamos com a energia sutil. Para tanto, ativamos o chakra coronário e a glândula pineal, trazendo a conexão com a fonte primordial da vida, com as formas mais elevadas e sublimes de se expressar através da alma e do corpo da mulher (Marina Guadalupe).

Na poética da ambiência sonora inspirada no elemento éter, os sons das tigelas de cristal e as entonações vocais ressoaram em cada mulher, elevando a percepção sobre si. As participantes das meditações sonoras partilham: “Senti um relaxamento profundo e entrei em estado meditativo. Nesse estado de relaxamento físico e de paz mental percebi a abertura para estados de bem-estar e até alguns efeitos terapêuticos, além de ser um estado propício para acessar *insights* e respostas a questões pessoais que precisam de resolução” (Karin). “Durante a meditação parecia que aquele som entrava em minha mente e fazia uma limpeza, eu sentia cada célula do meu corpo vibrando naquela frequência e aquela sensação ia aumentando até eu sentir a vibração expandindo fora do meu corpo, vibrando e emanando por todos os meus corpos sutis. Era como se eu sentisse cada nota ressoar e vibrar dentro mim” (Elenice). “Senti um profundo relaxamento, uma conexão com os meus chakras. Neste momento senti que

meus chakras do terceiro olho e do coronário estavam mais ativados. Senti um pouco de tontura, como se fosse levada para o alto, literalmente para o céu, uma sensação ascendente de espiral, ressoando forte entre meus dois ouvidos” (Mariana). “As tigelas de cristal me fazem ter um relaxamento profundo, onde até a respiração diminui como se eu não precisasse de tanto oxigênio como antes” (Denise). “Senti uma sensação de calma, paz interior, amplitude espacial” (Eliana). “No elemento éter senti paz, alegria, tranquilidade, parecia um sono profundo” (Flávia). “Os instrumentos cristalinos me conectam com um propósito divino, um plano mais sutil, etéreo, aonde vive o amor incondicional. Sinto muito prazer em ouvi-los e existe uma entrega grande quando atinjo esse estado. Essa conexão com o *higher self* dá uma renovação de propósito de vida” (Alana). “Éter, meditação profunda, um aprofundamento no meu ser, nas minhas emoções no meu corpo” (Adriana). “Eu sinto como se as vibrações das tigelas de cristal tivessem reorganizado as minhas células e moléculas, limpando meu organismo e levando luz para os espaços escuros, senti uma profunda emoção em todo o processo” (Dayana).

As alquimias vibracionais que constituíram as ambiências sonoras da cena do elemento Éter tocaram em ressonância a corporeidade de cada mulher, expandindo os espaços da consciência corpórea e elevando-as ao estado meditativo.

Ambiência Sonora: Ar

A cena do elemento Ar é constituída de uma ambiência sonora em que são utilizados os instrumentos musicais: flauta, *koshi chimes* (sininhos) e carrilhões. Compondo em sintonia com estes sons, nós vocalizamos entonações e cantos invocando as energias do Ar, com a intenção de criar ambiências sonoras que conduzam as pessoas a um espaço elevação, para dentro de si. Complementam as outras condutoras da meditação sonora: “O elemento Ar ativa o equilíbrio da mente com o coração. Você aprofunda a conexão com a respiração fluindo em conexão com a energia de vida” (Aruaná Luz). “A intenção de ativar o elemento Ar é proporcionar a sensação de leveza, de clareza mental e de centramento. O som da flauta nos traz para a presença e desperta um estado de atenção plena” (Amanda Cortez). “Com os sons da cena do Ar nós ativamos a espontaneidade e a sensação de liberdade, estimulando a dança interna dos sentidos pelo fluxo da respiração, em um movimento contínuo que nos lembra das

potencialidades que podemos viver ao nos comunicarmos com amor e verdade” (Marina Guadalupe).

O elemento Ar é o *prana*, a energia vital da existência. A flauta é um instrumento de sopro, nos conecta com o sopro da vida, com a respiração, com o *prana*. O sopro do ar de dentro do corpo passa pela flauta e se eleva no ar do ambiente. A flautista (Aruanã Luz) partilha:

Falar sobre a flauta é falar sobre a respiração, inspiração e expiração, sobre o ar em movimento fazendo canções. O som dela é o som do coração, é mistério, é magia, é confiança na guiança do que não se vê, só se sente. É som que nos conduz através do tempo com suavidade e profundidade na conexão com nossos antepassados, nossas raízes. O banho sonoro com a flauta é um sopro no interior do nosso Ser, suas melodias movimentam com leveza as nossas emoções (Aruanã Luz).

Na poética da ambiência sonora inspirada no elemento Ar, a flauta e os cantos compuseram melodias que convidavam a imaginação criativa a voar, dar asas, elevar. Nessa jornada sonora, os sons do ar ressoaram em cada mulher, elevando ao altar dentro de si. Sobre as sensações com a flauta, as participantes das meditações sonoras partilham: “A flauta toca a alma e o coração. É um sussurro sutil convidando a ouvir melhor, a respirar melhor e a se soltar” (Karin); “Com os sons da flauta eu entro em profunda meditação. Sinto forte o chakra da laringe e minha energia flui em ondas, como um arco-íris contínuo, subindo e descendo” (Mariana). “Tranquilidade, leveza, fluidez” (Elia). “Era como se tivesse algo lá dentro de mim dizendo que estava tudo bem, me acalmando e me dando uma sensação de bem estar” (Elenice). “Os sons da flauta me trazem a sensação de pertencimento, de memórias já vividas, de um abraço” (Flávia). “A flauta me traz uma conexão ancestral, com algo que já mora dentro de mim e que não é muito acessado. É delicioso de ouvir, como um guardião que me chama” (Alana). “A flauta e o sino me emocionaram, um canto da floresta, um momento de conexão, relaxamento e encantamento” (Denise). “Os sons da flauta me trazem uma sensação de conexão com os espíritos da floresta, meu corpo praticamente flutua ao escutar” (Dayana). “Ar, conexão, relaxamento, sensação de estar na floresta, ancestralidade” (Adriana).

As alquimias vibracionais que constituíram as ambiências sonoras da cena do elemento Ar tocaram em ressonância a corporeidade de cada mulher despertando sensações e imagens criativas e criadoras em conexão com as sutilezas poéticas da natureza.

Ambiência Sonora: Fogo

A cena do elemento Fogo é constituída de uma ambiência sonora em que é utilizado de instrumento musical o gongo. A nossa intenção no elemento fogo é a de criar ambiências sonoras relacionadas as qualidades de calor, queima/transmutação, digestão das emoções, irradiação e a qualidade de energia vital do sol. A energia do elemento fogo tem relação metafórica com o ato de colocar a criatividade em movimento, com vitalidade, intuição, entusiasmo e excitação. Complementam as outras condutoras da meditação sonora: “Nos sons da cena do Fogo ativamos a alquimia da ação, com instrumentos que trazem a energia vital e calor, foco na intenção de tudo que podemos realizar a partir do nosso centro de poder, que muitas vezes é representado pelo ventre feminino e seu dom de criar” (Marina Guadalupe). “O propósito de ativar o elemento fogo é movimentar a energia elétrica do corpo, ativando as células e os comandos elétricos para promover ação, movimento, energia” (Amanda Cortez). “O fogo desperta o brilho pessoal, a luz, o fazer, a ação, as atitudes para a manifestação. O instrumento gongo vibra no físico liberando emoções e memórias acumuladas, ilumina a escuridão interna, ativando a clareza e o discernimento” (Aruaná Luz).

O gongo é um instrumento de metal, feito a partir da alquimia com o fogo. Nós utilizamos um gongo no tamanho de 45 cm. Sheila Whittaker trabalha com gongoterapia e observa que o som do gongo tem o “efeito de ‘acalmar’ o hemisfério esquerdo do cérebro e colocar o ouvinte em um estado de meditação” (Whittaker, 2012, p.282). A PhD Jain Wells (2019) observa também em suas pesquisas que as ondas sonoras do gongo desaceleram a atividade das ondas cerebrais, induzindo a estados meditativos. A Dra. Wells acrescenta que as ondas sonoras do gongo entram no corpo a um nível físico e literalmente reorganizam as moléculas e dissolvem bloqueios energéticos - as ondas físicas do som movem a energia aonde quer que se encontre bloqueada, dissolvendo padrões energéticos limitantes.

Durante a nossa performance sonora a intuição era a guia para o toque do gongo em relação ao ritmo e a intensidade: as variações eram relativas à relação com o movimento energético que as participantes da meditação estavam vibrando naquele momento. A constância na sequência de toques era utilizada para levar as participantes a relaxarem mais profundamente através de um ritmo estável e suave. Os toques que surgiam de repente, com um aumento drástico de volume eram utilizados para mudar a energia, seguido de um ritmo mais acelerado e muitas vezes mais forte.

Nessa jornada sonora, os sons do fogo ressoaram em cada mulher, iluminando caminhos. As participantes partilham sobre as sensações acessadas com os sons do gongo: “O gongo é forte, me remete à força grupal, à força tribal, ao caminho da floresta. Acende conexões de profundo contato com a terra e com o ser grupal que somos” (Karin). “Energia, força, revoada, mudança” (Eliana). “O gongo foi uma experiência bem forte. Senti como se ele fosse um chamado a auto responsabilidade, que é tempo de acordar e agir. Foi bem poderoso e complementar como elemento de ação do fogo” (Alana). “Era como se estivesse acordando, chamando algo lá no fundo dentro de mim” (Elenice). “O gongo faz todo o corpo vibrar, a energia ressoa por todos os chakras, acorda, dá medo. Sinto algo de imponente no ar, como a energia de um imperador” (Mariana). “O gongo fez vibrar cada parte do meu espírito e minha carne, me fazendo sentir um profundo arrepio dos pés a cabeça e vibrando cada molécula de uma só vez, me trazendo para um estado indescritível a uma velocidade como se fosse de 300km por hora” (Denise). “Com o gongo eu sinto como se acordasse cada camada energética do meu corpo, um despertar para uma realidade espiritual e transcendental. O corpo estremece” (Dayana).

As alquimias vibracionais que constituíram as ambiências sonoras da cena do elemento Fogo tocaram em ressonância a corporeidade de cada mulher despertando energia vital e luminosas fagulhas de consciência.

Ambiência Sonora: Água

A cena do elemento Água é constituída de uma ambiência sonora em que são utilizados de instrumentos musicais: tambor oceânico (*ocean drum*) e paus-de-chuva. Compondo em sintonia com estes sons nós vocalizamos entonações e cantos invocando as energias da Água. A intenção da ação sonora ao tocarmos o tambor oceânico e os paus-de-chuva é a de criar um espaço de limpeza, purificação, entrega e fluidez. Complementam as outras condutoras da meditação sonora:

A intenção de ativar o elemento água é permitir um contato mais profundo com as emoções e com os sentimentos de cada participante. Através dos instrumentos musicais escolhidos sinto que vamos acordando, embalando, movimentando as águas internas de cada pessoa, facilitando assim o contato mais profundo com as suas emoções (Amanda Cortez).

Nos sons da cena da Água ativamos as nossas emoções guardadas no coração, para que se purifiquem e fluam, possibilitando soltar antigos traumas guardados. Os instrumentos musicais utilizados para ancorar esse elemento nos conectam com um profundo relaxamento e nos levam a um estado de autoconfiança, de abraço com o amor materno (Marina Guadalupe).

A água é a capacidade de fluir com os ritmos da vida e seus ciclos. A facilidade de adaptar-se e moldar-se com flexibilidade. Os sons do tambor oceânico e dos pau-de-chuva trazem sensações de acolhimento, de estar no colo da Mãe, sendo embaladas em ondas, ou recebendo gotas de amor e frescor no oceano da vida. Os sons das águas purificam, limpam as nossas águas internas que é a representação das nossas emoções. Sentimos conforto na entrega, apenas fluindo com a natureza das qualidades curadoras (Aruanã Luz).

Nessa jornada sonora, os sons da água ressoaram em cada mulher, fluindo em sentimentos e emoções. Sobre as sensações com o *ocean drum*, as participantes das meditações sonoras partilham: “Sensação de limpeza, de purificação. Imagem de cachoeira cristalina purificando corpo e sentimentos, permitindo fluir as emoções e deixar ir o que não nos serve mais” (Karin). “Medo e respeito pelas forças da natureza” (Eliana). “Senti uma sensação de acalento celestial, suave, que te acolhe e leva pra um lugar seguro. Senti-me muito conectada com o som do *ocean drum*, relaxou todo meu corpo” (Alana). “Parecia que estava deitada na beira da praia, naquele dia que paramos em frente ao mar e ficamos escutando os barulhos das ondas até a mente silenciar tudo que está fora e dentro... e assim conseguir trazer novamente o equilíbrio da mente e coração” (Elenice). “Na água senti sensação de movimento limpeza interna” (Flávia). “O *ocean drum* dá uma sensação de movimento” (Mariana). “Água, emoções sendo movidas, muitas águas internas, limpeza e fluidez dos sentimentos” (Dayana). “Água, energia renovada, limpeza de emoções, ancestralidade, carinho, feminino” (Adriana).

As alquimias vibracionais que constituíram as ambiências sonoras da cena do elemento Água tocaram a corporeidade de cada mulher despertando sensações que convidam a movimentos de limpeza, acolhimento e fluidez no oceano da vida.

Ambiência Sonora: Terra

A cena do elemento Terra é constituída de uma ambiência sonora em que são utilizados de instrumentos musicais os tambores xamânicos e comendo em sintonia com este som nós vocalizamos entonações e cantos invocando as energias da Terra.

Os ritmos do tambor reverberam nos ritmos do corpo, ambos entram em *entrainment*, em uma sincronização que conduz a um estado de meditação. Drake (2009) averigua que as várias frequências do tambor interagem com nossas próprias frequências de ressonância, formando novos alinhamentos harmônicos. Ele cita as pesquisas do psicólogo Barry Quinn que aponta que os ritmos com tambores trabalham as frequências cerebrais, as quais mudam de Beta para Alfa, produzindo sentimentos de bem-estar. O Dr. Mitchell Gaynor (1999) cita as pesquisas que Andrew Neher realizou sobre os efeitos das batidas dos tambores dos xamãs, na qual ele percebeu que o ritmo regular altera a atividade de áreas sensoriais e motoras do cérebro, estimulando diversos caminhos neuronais. Steven Ash¹⁰ diz que na medida em que você toca o tambor no ritmo do batimento cardíaco, um processo de *entrainment* começa dentro dos órgãos do corpo, energicamente os órgãos entram em alinhamento com o eco externo dos batimentos do tambor. Podemos averiguar que os sons do tambor ecoam e ressoam nos ritmos do corpo, sincronizando as frequências cerebrais e as frequências cardíacas.

Na composição da ambiência musical da cena do elemento Terra, a ação vocal e a ação sonora tiveram como intenção ativar o ancoramento da energia do corpo como manifestação da própria Terra, um lugar de abrigo, um terreno estável, onde estão os nossos pés, a conexão com as raízes ancestrais e sensações de confiança e segurança. Complementam as outras condutoras da meditação sonora:

A terra nos firma, traz estabilidade tanto no físico quanto para mente. Ativa a qualidade de segurança, proteção, direção, enraizamento e conexão. O tambor xamanico move sensações muito ancestrais, um impulso de movimento, de consciência de conexão dos batimentos internos, com os batimentos pulsantes da Mãe Terra (Aruaná Luz).

Nos sons da cena da terra ativamos nossas memórias ancestrais, conectadas aos nossos antepassados. Energias e lembranças que nos nutrem e fortalecem nossa história. Instrumento que ativa o aterramento com o propósito de sentir o corpo, a matéria e a mulher selvagem que nos habita (Marina Guadalupe).

O elemento terra é o último elemento que ativamos. A nossa intenção é trazer as pessoas de volta a atenção e o contato com o corpo físico, após a expansão que os demais instrumentos proporcionaram. Sinto o tambor um instrumento perfeito para despertar o elemento terra, pois conecta ao pulso do coração, despertando a sensação corporal e o estado de presença (Amanda Cortez).

¹⁰ <https://www.soundtravels.co.uk/a-Six-Reasons-to-Start-Drumming-3630.aspx>

Nessa jornada sonora, os sons do elemento terra ressoaram em cada mulher enraizando sensações, conforme vemos nos depoimentos das participantes das meditações sonoras sobre os sons dos tambores xamânicos: “Conexão total com a terra e com o pulsar de Gaia. Conexão, igualmente, com as batida de meu próprio coração. Sentimento de interconexão com as outras mulheres do grupo através da força de nossos ventres e do pulsar conjunto de nossos corações” (Karin). “Senti força, determinação, segurança” (Elia). “Eu sempre me emociono com o tambor, ele me traz sensações que não estão registradas nessa vida, é como se ele fizesse meu coração bater mais forte e pulsante que espalha por todo meu corpo” (Elenice). “Os tambores agem diretamente do umbigo para baixo, nos chakras básicos e nos pés e pernas, aterra e sobe para o coração. Sinto aumentar a conexão com a *Patchamama*. Os chamados da *Patchamama* pareciam espíritos da floresta. Me acordam.” (Mariana). “Os tambores também me levam pra um lugar de ancestralidade que mora guardada dentro de mim. Traz-me uma sensação de força interna, conexão tribal. Ressoam muito dentro do meu corpo” (Alana). “Senti a profunda conexão com as outras mulheres participantes e de nós com a Terra numa teia sonora e amorosa que reverbera para além do grupo beneficiando todo ambiente ao redor” (Karin). “As batidas do tambor xamânico fizeram meu coração bater em um ritmo compassado em forma de música” (Denise). “Pra mim foi algo muito forte no corpo todo, mas principalmente no coração, uma reconexão com algo muito antigo que já vivi, com os ancestrais e com o grande espírito da Mãe Terra. Senti ela falando comigo através dos tambores” (Dayana). “Para mim o instrumento que eu mais necessitava no momento, me trouxe força, coragem e liberdade. Uma ancestralidade enorme e uma sensação de pertencimento” (Adriana).

As alquímias vibracionais que constituíram as ambiências sonoras da cena do elemento Terra tocaram a corporeidade de cada mulher despertando sensações que ancoram, enraízam e fortalecem a conexão dos ritmos do coração com os ritmos da natureza.

A cena final é o silêncio, que dura por volta de 15 minutos. O silêncio é um momento para integrar a experiência, integrar todas as sensações e sentimentos vividos, ampliar a percepção do estado meditativo, vibrar a plena presença na experiência, em uma percepção íntegra da totalidade, em que não há passado e futuro e sim o instante do agora.

Considerações Finais

As performances sonoras realizadas com o eixo temático dos cinco elementos da natureza ancoraram uma experiência criativa com o som integrando arte e saúde, música e meditação.

A composição das ambiências sonoras para cada elemento da natureza (éter, ar, fogo, água, terra) foi constituída de voz, canto e de instrumentos musicais, tendo como enfoque a dimensão vibracional do som e o seus potenciais de ressonância no corpo humano. A partir de estudos da área dos *healing sounds* sobre os princípios de ressonância e do *entrainment* pudemos averiguar que as ações da voz e do som tocam o corpo humano em suas dimensões físicas, mentais, emocionais e energéticas. Inspirada nesses princípios, a proposta da performance foi a de, através das ambiências sonoras dos cinco elementos da natureza, conduzir as participantes a um encontro com a natureza dentro de si, em uma jornada de transformação criativa e de expansão da consciência, sendo elas alquimistas de si mesmas. A meditação foi mais do que uma vivência para alcançar algum estado, ela demonstrou ser o próprio estado desperto de consciência interior.

A criação das ambiências sonoras das cenas a partir da dimensão vibracional se caracterizou pela composição de ações vocais e sonoras com o foco na potência de suas frequências vibratórias de criar o espaço físico, afetivo e energético em suas relações dinâmicas. A ação vocal e sonora envolveu mais do que agir, irradiar, tocar, envolveu também escutar os silêncios entre os sons para compor as frequências sonoras de afetos, em uma interatividade energética consciente.

As frequências vibratórias sonoras foram as matrizes constituintes do campo energético que compôs o ambiente e que ao ressoar no corpo conduziu as participantes a uma jornada para dentro de si, convidando-as a tecerem as suas dramaturgias corpóreas. Pelos relatos de algumas participantes das meditações sonoras pudemos observar que as ambiências sonoras levaram cada uma para aonde necessitava ir, despertando sensações, imagens e *insights*. As ambiências sonoras ativaram a escuta de si, através do silêncio da mente, ancorando um estado de presença plena e de consciência do fluxo de vida que percorre o corpo. Nessa escuta de si, cada participante entrou em contato com a sua sabedoria interior,

que trouxe à tona revelações, sendo a própria intuição guia dos caminhos e ensinamentos sobre a própria vida.

As relações entre som, corpo e consciência foram articuladas a partir da percepção das múltiplas frequências vibratórias que envolvem a vida, a natureza, o corpo, a consciência, os sons, a música. O nosso corpo humano é um complexo sistema vibratório imerso em um mar de vibrações. Somos agentes criativos e criadores dessas frequências vibracionais. A alquimia envolve a transformação de si, com criatividade e poética, para a composição de nossa própria história. Tecem-se assim relações entre arte e vida.

Referências

- ANDREWS, Ted. *Crystal balls e Crystal bowls*. USA: Llewellyn, 2005
- ANDREWS, Ted. *Sons Sagrados*. Tradução de Marisa Rizzolia. São Paulo: Mandarim, 1996.
- AUSTER, Sara. *Sound Bath*. NY: Tiller Press, 2019.
- BACHELARD, Gaston. *O ar e os sonhos*. São Paulo: Martins Fontes, 2001.
- BEAULIEU, John. *Human Toning: sound healing with tuning forks*. NY: Biosonic Enterprise, 2010.
- DEWHURST-MADDOCK. *A cura pelo som*. Tradução de Andréa Medieros. São Paulo: Madras, 1999.
- DRAKE, Michael. *The shamanic drum: a guide to sacred drumming*. Smaschwords Edition. 2010.
- EMOTO, Masaro. *Hado, mensagens ocultas na água*. São Paulo: Cultrix, 2006.
- GAYNOR, Mitchell. *Sons que curam*. SP: Cultrix, 1999.
- GOLDMAN, Jonathan. *Healing Sounds*. USA: Healing Arts Press, 2002.
- GOLDMAN, Jonathan; GOLDMAN, Andi. *Chakra frequências*. Canada: Destiny Books, 2011.
- GOLDMAN, Jonathan. *The seven secrets of sound healing*. USA: Hay House, 2008.
- MAMAN, Fabien; UNSOELD, Terres. *El tao del sonido*. Espanha: Guy Trédaniel ediciones.
- MARTINS, Janaina Träsel. Práticas de escuta: relato de um processo compositivo de jornadas sonoras pelo projeto Cantos de Gaia. In: LIGNELLI, César; GUBERFAIN, Jane. *Práticas, poéticas e devaneios vocais*. RJ: Synergia, 2019, pp. 121-138.

MATTSON, Jill. *Ancient Sounds, Modern Healing*. 2ª ed. USA: Wings of Light. 2013.

PERRET, Daniel. *Sound healing with the five elements*. Holland: Binkey Kok publications.

PEIRCE, Penney. *Frequência Vibracional*. SP: Cultrix, 2011.

RINPOCHE, Tenzin Wangyal. *Healing with form, energy and light: the five elements in tibetan shamanism, tantra and dzogchen*. USA: Snow lion publication, 2002.

WELLS, Jain. *Consciencia Gong*. Spain: Choiceless Awareness Communication Ltd, 2019.

WHITTAKER, Sheila. *In the heart of the gong space*. UK: York Publishing, 2012.

Artigo recebido em 15/05/2020 e aprovado em 12/06/2020.

DOI: <https://doi.org/10.26512/vozcen.vli01.31551>

Para submeter um manuscrito, acesse <https://periodicos.unb.br/index.php/vozecena/>

ⁱ Janaína Träsel Martins - professora do Curso de Graduação em Artes Cênicas no Departamento de Artes da Universidade Federal de Santa Catarina. Doutora em Artes Cênicas, Mestre em Teatro, Fonoaudióloga especialista em Voz, Musicoterapeuta, Terapeuta Sonora. janaina.martins@ufsc.br
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9119011508431814>
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3335-9442>

ⁱⁱ This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

