

## A MÚSICA NO CORPO: A QUE RITMO SE APROXIMAM MUSICOTERAPIA E PSICOLOGIA CORPORAL?

### *MUSIC IN THE BODY: WHAT IS THE RHYTHM BETWEEN MUSIC THERAPY AND BODY PSYCHOTHERAPY?*

*Juliana Ribeiro Lopes<sup>1</sup>*

---

**Resumo:** O presente trabalho objetiva uma revisão teórica para uma abordagem inicial das interfaces entre a Musicoterapia e a Psicologia Corporal. A primeira, área interdisciplinar por natureza, utiliza a música como forma de expressão e terapia. A segunda se apoia na manifestação corporal como meio de comunicação e relação terapêutica. Para além do aspecto terapêutico, a investigação pretende, através da Rítmica, reconhecer pontos de encontro entre as duas disciplinas e a música. Com a pesquisa, construir um referencial teórico das aproximações rumo a uma abordagem interdisciplinar. O referencial inclui Bruscia, Benenzon, Reich e Dalcroze.

**Palavras-chave:** musicoterapia, psicologia corporal, rítmica.

**Abstract:** The present work aims at a theoretical revision for an initial approach of the interfaces between Music Therapy and Body Psychotherapy. The first, an interdisciplinary area by nature, uses music as a form of expression and therapy. The second is based on bodily manifestation as a means of communication and therapeutic relationship. In addition to the therapeutic aspect, research intends, through Rhythmic, to recognize meeting points between the two disciplines and music. With the research, to construct a theoretical reference of the approaches towards an interdisciplinary approach. The benchmark includes Bruscia, Benenzon, Reich and Dalcroze.

**Keywords:** music therapy, body psychology, rhythmic.

---

MUSICOTERAPIA

O primeiro instrumento musical é o corpo, e essa vocação intrínseca do ser humano para a produção de sons melódicos, através do movimento e da corporeidade, é uma noção recente, nos estudos de educação musical. Com maior exatidão, data de início do século XX quando Emile Jaques-Dalcroze inicia a

---

<sup>1</sup> Especialista em Liderança, Coaching e Gestão de Pessoas e Graduanda do Bacharelado em Musicoterapia (UNESPAR). Link Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8822903068824741>. [lopesjulianar@gmail.com](mailto:lopesjulianar@gmail.com)

aplicação da Ginástica Rítmica ou Eurritmia, em que o corpo se torna um meio de expressar a musicalidade. Pela proximidade histórica, é possível verificar o quanto essa integração de corpo e som ainda é incipiente.

Dentre outras influências do pesquisador suíço, na ginástica e na dança, se destaca a do pedagogo francês François Delsarte, que relacionou gesto e emoção e expressão física nas sensações. A sua teoria sobre expressividade humana, Estética Aplicada, foi essencial na concepção da dança moderna, dentre outros, de Isadora Duncan. Dalcroze pensou em como utilizar a experiência corporal na aprendizagem musical, em que “uma série de exercícios que demandam atuação física, tendo o corpo como objeto de expressão de uma representação dos elementos da música” (MARIANI, 2012).

O pedagogo inaugura uma forma de educação musical com movimentos corporais e sonoros, através dos quais são trabalhados e percebidos os elementos musicais, principalmente, tempo, pulso e ritmo. Com isso, a intenção é dissociar a prática mecânica no aprendizado de música que, em geral, não tinha a participação do corpo. Dalcroze considerava o corpo uma parte fundamental na sensibilização da consciência rítmica (MARIANI, 2012).

As três ferramentas básicas do Método de Dalcroze são rítmica, solfejo e improvisação. Partindo de divisões rítmicas rudimentares e melodias simples, a metodologia visa à experiência musical através de movimento, um treinamento auditivo e vocal, além da improvisação (MARIANI, 2012). Ainda hoje, de acordo com os seguidores no instituto que leva seu nome, a junção de movimentos e elementos musicais se encontra em um aprendizado lúdico.

A metodologia é aplicada em três etapas:

1. Preparativos, em que cada elemento musical é trabalhado corporalmente, através de exercícios lúdicos e de um tema musical. Os exercícios de dança, marcha, etc, se tornam progressivamente conscientes.
2. Trabalhar sobre um tema, em que cada elemento da música é identificado, nomeado e ilustrado, ao aliar teoria e prática.
3. Jogo coreográfico, em que o que foi aprendido é aliado à música (Institut Jacques-Dalcroze)

Os movimentos que as crianças expressam naturalmente elementos da música “o corpo passa, então, a ser um meio privilegiado para vivenciar a di-

mensão temporal da música, podendo a Rítmica ser entendida como uma estimulação da atividade motora por meio dos eventos musicais” (MARIANI, 2012) em que a escuta ativa gera a consciência rítmica. Continua a autora afirmando que essa metodologia é uma educação musical através do corpo ao passo que também é uma educação corporal através da vivência da música. Os objetivos rítmicos separam e aliam à dança, uma das influências de Dalcroze na concepção da metodologia.

Dentre os objetivos, a criatividade e a experiência estético-musical. Dentre o que se obtém, a interação social e a consciência corporal. Como método de ensino, também a rítmica se alia à Musicoterapia, por seu aspecto relacional.

A música, sendo um conjunto organizado de sons, timbres e alturas, tem sido utilizada, sobretudo como terapia para promoção de saúde. Através das frequências, timbres e naipes, possivelmente a música é um fenômeno cultural anterior à fala (WEBER, 2004), e foi utilizada como terapêutica desde então.

No corpo teórico da Musicoterapia, se inicia a busca da compreensão da relação música, corpo e terapia, de acordo com o musicoterapeuta argentino Carlos Daniel Fregtman (*apud* SAKAI *et al.*, 2004, p. 01) “integrar a música à terapia é integrar o corpo, porque a música é feita, dita, tocada e cantada como manifestação corporal”.

Na mesma direção, Benenzon (1988) afirma que a origem de todos os instrumentos musicais é o corpo humano. Como as demais ferramentas criadas pelo ser humano, também os instrumentos musicais servem como uma forma de expressar os sons que já são naturais do corpo e são como extensões desse.

Assim, pode o corpo humano ser considerado o instrumento musical mais completo de todos, podendo ser comparado a um membranofone, tipo de instrumento que conta com membrana ou pele que, com a vibração, produz som; ou a um idiofone, instrumento sonoro mediante a vibração de uma superfície sólida, como os ossos; ou pode ainda o corpo humano ser comparado a um aerofone, ou conter diversos desses instrumentos que produzem som com o ar (MILMO, 2011).

No *setting* musicoterapêutico, essa abordagem é essencial, por ser uma área de estudo localizada nas Ciências da Saúde ou mesmo um campo da Medicina, como afirma Benenzon (1988). Saúde é integridade, em um aspecto mo-

derno, em que as partes trabalham em direção à completude do ser humano (BRUSCIA, 2000). Toda a terapia é uma forma de restaurar as alternativas e potenciais que o indivíduo possa ter perdido. Dentro dessa abordagem, a Musicoterapia encontra o corpo humano e o humano além do corpo. Assim, essa área que aproxima música e saúde é fundamental para mediação das relações corporais em um espaço com cada vez mais música – e barulho.

A Psicologia Corporal é uma forma de analisar o corpo conforme a sua percepção e ação pelo ambiente em que interage. Nessa abordagem terapêutica, o corpo é compreendido através das suas linguagens, com a sua experiência, de forma consciente e inconsciente, como prazer, defesa, sobrevivência, enfim, um complexo conjunto de processos que se manifestam como energia pulsante, viva, ou energia orgone. (SAKAI *et al.*, 2004).

Para Reich (1990), a energia vital está distribuída pelo corpo, sendo possível acessar quando necessário. Ainda assim, a estagnação dessa energia, através da repressão de sua fluidez, que gera a couraça muscular, podendo acompanhar outras reações fisiológicas como, por exemplo, a respiração curta ou disfunções da fala. Então, essas repressões, em geral de ordem social, adquiridas ao longo da vida, interferem na qualidade de vida do indivíduo e, por consequência, em sua musicalidade.

A Musicoterapia, ao estudar este complexo que forma o ser humano com o som, em especial na forma ordenada da música e das canções, torna sistemáticas as influências da música no ser humano, no seu aspecto emocional e corporal, incluindo as relações interpessoais. Isso, sobretudo pelo fato da Musicoterapia ser naturalmente relacional, por ter como característica indissociável do seu fazer a relação entre cliente e terapeuta (BRUSCIA, 2000).

Também é intrínseca à Musicoterapia a compreensão da dinâmica do processo de estímulos e sua produção de sons, reações e sentidos (SAKAI *et al.*, 2004). Logo, é possível delinear a Musicoterapia tendo como objeto e finalidade a sensibilidade emotiva do corpo, através da utilização da música e, em decorrência dela, do seu principal instrumento, o corpo. No processo, o corpo exerce a função primária de instrumento musical, espaço de transformação, recurso terapêutico e principal beneficiário dos efeitos da Musicoterapia.

Em uma das primeiras aproximações da Psicoterapia Corporal e da Musicoterapia, publicada na Revista Brasileira de Musicoterapia, em 1997, Marly Chagas encontra, nos elementos da música, elos com a energia orgone. De acordo com Chagas (1997), o ritmo é a primeira experiência musical de cada ser humano, que se inicia com a pulsação do organismo materno. Essa vocação humana para o som culmina na expressão corporal, em que o ser humano é visto além do corpo mais psique, mas como um todo unido e composto por essas interações. Assim, a Musicoterapia é uma das abordagens que mais se aproxima dessa unidade (BENENZON, 1988)

De acordo com Sakai *et al.* (2004), a música se incorpora às Psicoterapias Corporais através de propostas como a estimulação da vibração e ressonância corporal, que sincronizam-se com as vibrações internas do ser humano; servir como fonte de energia, pois as ondas sonoras podem modificar estados de energia; além de representar um canal de comunicação com todo o corpo. Assim, gerando nova energia vital e movimentando essa relação de ser humano e seu ambiente, a música vibra e se aproxima a um ritmo que busca integrar corpo, psique e expressão.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BENENZON, Rolando. *Teoria da Musicoterapia: Contribuição ao conhecimento do contexto não-verbal*. São Paulo: Summus Editorial, 1988.

BRUSCIA, Kenneth E. *Definindo Musicoterapia*. 2. ed. Rio de Janeiro: Enelivros, 2000.

CHAGAS, Marly. Musicoterapia e Psicologia Corporal: Aspectos de uma relação possível. *Revista Brasileira de Musicoterapia*, n. 3, 1997. p. 17-25.

INSTITUT JAQUES DALCROZE. *Qu'est-ce que la rythmique?* Disponível em: <<https://www.dalcroze.ch/rythmique-geneve-quoi/>> Acesso em 16 de Mai. 2017

MARIANI, Silvana. A Música e o Movimento. In: MATEIRO, Teresa & ILARI, Beatriz. (Org.). *Pedagogias em Educação Musical*. Curitiba: InterSaberes, 2012. p. 25 -54.



MIMO (Musical Instrument Museums Online). *Revision of the Hornbostel-Sachs Classification of Musical Instruments by the MIMO Consortium*. July 2011. Disponível em: < [http://network.icom.museum/fileadmin/user\\_upload/minisites/cim-cim/documents/H-S\\_20classification\\_20final\\_20version\\_20\\_282013\\_29\\_20with\\_out\\_20editorial\\_20markings-2.pdf](http://network.icom.museum/fileadmin/user_upload/minisites/cim-cim/documents/H-S_20classification_20final_20version_20_282013_29_20with_out_20editorial_20markings-2.pdf) >. Acesso em 04 de Jun. 2017.

REICH, Wilhelm. *A Função do Orgasmo*. 16. ed. São Paulo: Editora Brasiliense, 1990.

SAKAI, F. A.; LORENZZETTI, C; ZANCHETTA, C. Musicoterapia corporal. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. *Anais...* Centro Reichiano, 2004. CD-ROM.

WEBER, Augusto. *Música e Acupuntura*. São Paulo: Editora Roca, 2004.

