

# Biodança e Semântica Musical<sup>1</sup>

A música é considerada uma linguagem universal, que flui do coração sem passar pela consciência. Nosso coração representa o coração do universo, se a ele nos entregamos, estamos em conexão com a música da vida que palpita e ressoa em nós.

A música é utilizada em diferentes tribos e culturas, desde os tempos mais remotos. O homem primitivo vivia em profunda conexão com os ritmos da natureza e os utilizava em seus rituais e celebrações. Frequentemente, a música fala das características de um povo, sua história e costumes. Enfim, traz elementos sobre o contexto sócio-cultural de uma determinada época e se transforma de acordo com as mudanças que acompanham a evolução da humanidade. Com o passar dos séculos, o homem perdeu a vinculação com o todo, saiu do “estado de graça”. Entretanto, não perdeu sua musicalidade, e através dela, se conecta novamente com o todo. Pelo viés da música, o ser humano é capaz de agir com naturalidade, fluidez e euritmia.

Os sons da natureza são sons orgânicos que induzem à integração. A música, tocada ou cantada por uma pessoa, é um som orgânico, capaz de levar quem a produz ou escuta a um profundo encontro consigo mesmo e com a totalidade. Encontrada na natureza, no útero materno, na voz humana e nos diversos instrumentos, a música é uma importante ferramenta para a produção de movimentos autênticos e integrados à emoção. Por isto, é um potente deflagrador de emoções e canal de acesso à nossa “memória celular”. Grosso modo, a música é um impulso que nos move.

A Biodança utiliza como instrumentos terapêuticos: música, movimento, liberação da emoção e encontro com outras pessoas. Uma mudança em qualquer um destes quatro elementos que compõe o exercício de Biodança, altera sua estrutura, pois estes são organizados dentro da totalidade. Entretanto, podemos afirmar que, é pelo viés da música, e de seus componentes (harmonia, melodia e ritmo) que ocorre a expressão do movimento com emoção, de forma livre, visceral e fluida. Isto porque, a música possui elementos que reforçam a força e o vigor (energia yang), bem como, a entrega e o relaxamento, produzindo diferentes efeitos em nosso organismo. Por exemplo, nosso córtex desencadeia elementos químicos de resposta, tais como descarga de adrenalina ou de noradrenalina. Nosso hipotálamo também responde aos estímulos musicais influenciando a homeostase neurovegetativa.

---

<sup>1</sup> Texto apresentado como relatório final da maratona de formação que tratou sobre o tema semântica musical, em 1990.

Músicas consideradas dissociativas (músicas inorgânicas, produzidas tecnologicamente, sem serem tocadas ou cantadas por uma pessoa) não são utilizadas pela Biodança. Visto que, não oferecem ao organismo irrigação e oxigênio suficiente para o movimento e reforçam a imobilidade. Músicas deste tipo tornam seus ouvintes propícios à insegurança, depressão, dificuldades em tomar decisões e se posicionarem de acordo com seus desejos. Ao contrário, a proposta da Biodança é, por meio da utilização de músicas integradoras, estimular a segurança, elevar a auto-estima e reforçar a identidade de cada participante.

Nas vivências de Biodança os diferentes ritmos musicais deflagram movimentos e emoções particulares. Sendo assim, se usarmos músicas diferentes para um mesmo exercício, teremos como resultado, vivências diferentes. O contrário também é verdadeiro, se utilizarmos uma mesma música para exercícios diferentes, teremos vivências diferentes. É por isto que a semântica musical merece toda a atenção por parte dos facilitadores de Biodança. Por exemplo: ao caminhar, o ritmo da marcha, bem como o da respiração, acompanha o ritmo da música. Estas equivalências estão vinculadas à musicalidade do corpo que movimenta. O corpo todo escuta a música e não apenas os ouvidos; os órgãos têm distintas ressonâncias frente às variadas passagens de uma obra musical. Por isto, é tão importante a escolha da música para cada tipo de vivência. As músicas são previamente selecionadas, de acordo com seu ritmo, melodia, semântica e efeitos que as mesmas produzem em nossos organismos. Contamos com um grande acervo musical que compõe nosso “catálogo de músicas”.

Além disto, há sempre uma relação interna entre o sujeito e sua música. É impossível simplificar a relação música-sujeito, como vemos em nossa cultura, pois são complexas e amplas estas ligações. Cabe ao facilitador um cuidado especial na elaboração da sessão, na escolha das obras musicais, dos exercícios propostos e sua seqüência, bem como, na integração do grupo e na condução do mesmo.

Para finalizar, temos ainda que ressaltar a diferente ressonância que a música provoca individualmente, entretanto, há algo de universal na música que aponta para alguns dos cinco grandes núcleos de expressão da emoção, que varia de acordo com a intensidade da vivência e com o grau de sensibilidade e repressão de cada participante. Deste modo, todo o contexto da sessão de Biodança é importante para a produção de movimentos autênticos e integrados, levando cada participante a um processo de expressão dos seus sentimentos. Melhorando, conseqüentemente, sua capacidade de relacionamento e comunicação, entre outros.

## **Bibliografia**

TORO, Rolando. Coletânea de textos, TOMO II - PÁG. 450-484

---

*Simone Noronha*  
*Facilitadora de Biodança e Psicóloga*