

VIVÊNCIA: “CANTAR É MOVER O SOM ... CANTAR MOBILIZA NOSSA HISTÓRIA”.

Claudimara Zanchetta⁶²

Objetivos: Este trabalho tem por objetivo mobilizar alguma fase da história de vida dos participantes, através do cantar. Possibilitar que o participante conte algo dos seus momentos de vida através de uma canção, trabalhando com improvisação vocal e auto-expressão. “**Cantar é mover o som ... cantar mobiliza nossa história**” é uma vivência corporal e expressiva, auxilia o resgate das emoções guardadas na memória através da música.

Espaço necessário: Sala sem cadeiras

Material necessário: teclado

Contextualização Teórica:

A voz para o ser humano é o instrumento primordial de comunicação interpessoal. O ato de cantar contribui para a estruturação do ser humano, colabora na construção cultural e desenvolve habilidades aprendidas. O exercício do canto é a prática da expressão, da memória e estes, entre outros, levam à espontaneidade. Lelis, (2002, p.02) diz: “a voz de cada pessoa está intimamente ligada a sua emoção e a personalidade. (...) A voz, o som da pessoa revela sua história corporal, emocional, cultural e espiritual”. O indivíduo pode tentar se esconder atrás das palavras, mas a voz e a maneira com ela é projetada no ambiente, revela muito sobre seu mundo interno, suas intenções no momento.

O cantar leva corpo e a mente a entrarem em sintonia. Chagas (1997, pg. 22) fala que: “a voz é uma experiência que envolve a carga energética. O som emitido pelo cliente, experimentando diferentes formas sonoras (...) proporciona uma intensa exploração terapêutica. Essas experiências poderão promover o surgimento de antigas lembranças e facilitarão a expressão emocional”.

Cantar em grupo possibilita trocas energéticas, compartilhar as histórias pessoais e a auto-expressão. Bruscia (2000, 68), comentando as possibilidades de auto-expressão no processo musicoterápico, afirma que ao cantarmos ou tocarmos instrumentos “liberamos nossa energia interna para o mundo externo, fazemos

⁶² Musicoterapeuta formada pela FAP/PR, Terapeuta Corporal Reichiana, formada pelo Centro Reichiano. Presidente da Associação dos Musicoterapeutas do Paraná – AMT-PR (2006/2008). Experiência nas áreas: deficiência mental, autismo, geriatria, consultoria e treinamento em empresas e escolas, consultório particular. E-mail: clauzanchetta@gmail.com

nosso corpo soar, damos formas a nossos impulsos, vocalizamos o não-dizível ou as idéias não pronunciáveis e destilamos nossas emoções em formas sonoras descritivas”.

Referências Bibliográficas:

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

CHAGAS, Marly. **Musicoterapia e Psicoterapia Corporal**. In: **Revista Brasileira de Musicoterapia**. Ano II – Número 3. UBAM. Rio de Janeiro: 1997.

LELIS, Claudia. **O Som da pessoa**. In; **Jornal de Musicoterapia**. Boletim Informativo Semestral da Associação de Musicoterapia do Paraná. Tiragem 6000 cópias. Fabrica de Comunicação Junior da UFPR, 2002.