

Carlos Manuel Meireles de Sousa

**A Voz Absoluta, ser cada vez mais
humano**

MMIA. 2015

Dissertação para a obtenção do grau de Mestre
em Música - Interpretação Artística
Especialização: Canto

Professor Orientador: Professora Doutora Cláudia Marisa Oliveira

À minha família

Great minds against themselves conspire

And shun the cure they most desire.

Henry Purcell in *Dido & Aeneas*

Agradecimentos

À minha Mãe, Maria Lúcia Pinheiro Meireles, companheira de estrada.

Ao meu Pai, Manuel de Sousa, que faz sempre questão de ser o meu maior opositor e crítico. Sem ele jamais teria dado o meu melhor.

Aos meus irmãos Vitor, Maria do Carmo e Quim. Às minhas sobrinhas.

A toda a minha família.

Aos meus amigos em geral. Todos contribuíram para este trabalho.

À Ana Isabel Pinto dos Santos e ao Isaiás Soares da Cunha em particular, não só pela amizade, mas também porque me levaram a conhecer o livro de Peter T. Harrison, o pilar central da presente dissertação.

Ao Sérgio Ramos pelas longas conversas não só relacionadas com a imediaticidade da música, mas também no que diz respeito a tudo o que é técnica vocal.

Ao Almeno Gonçalves por partilhar as suas experiências com a entoação de mantras e ao Tiago Ribeiro pelo entusiasmo. Ao Luís Neiva, pois tornou-se o primeiro discípulo do *Fio de Voz*.

À Professora Doutora Cláudia Marisa Oliveira, por ter aceite a orientação deste trabalho e pela amizade e confiança que deposita em mim. Foi *capital* o percurso por Grotowsky. Muito Obrigado.

Ao Professor João Henriques, pelo entusiasmo com que sempre recebeu o meu ser e pelas ferramentas técnicas com que me instruiu nesta Arte que é Interpretar.

A todos os docentes da Esmae e colaboradores com quem tive a oportunidade de aprender e amadurecer, em especial ao Professor Rui Taveira que respeitou sempre o meu tempo e a minha vontade, como o bom podador a sua videira. Obrigado.

Índice

Introdução	1
<i>Falsetto e Primitivismo</i>	4
A Busca de Sentido e a Espiritualidade.....	8
Primitivismo, Espiritualidade, Música e a Voz Absoluta	10
Energia Primordial e Espiritualidade	14
Big Bang dos Rituais, das Religiões e das Civilizações: O eterno retorno	15
Teoria das Super Cordas	16
Em Busca do <i>Eu</i>	18
Intuição: da Energia Primordial ao Ego	21
Vibração Sonora: Ponte interdimensional?	22
Som & Homeostase.....	25
Mantras.....	25
Chakras.....	29
Objectivos	31
Metodologia	33
Resultados e Discussão	41
Pré-Vocalização	41
Vocalizos Convencionais	46
Estudo do texto/Partitura.....	47
Em Aula	49
Som do Cupido.....	51
O Fio de Voz	53
Em Concerto - Optimização da Performance.....	57
Considerações Finais.....	59
Obras Citadas	61

Palavras-Chave: Energia, Espiritualidade, Primitivismo, Chakra, Mantra, Voz

Resumo

A prática regular de entoação de mantras que activam os 7 chakras significa muito mais que relaxar das nossas stressantes rotinas diárias. Ao que parece, a voz cantada usada nos mantras, é um mecanismo natural de equilíbrio humano. Esta prática permite-nos aceder ao que é mais primitivo e mais espiritual em nós, ou por outras palavras, ao nosso *eu* mais íntimo, ao nosso estado fundamental: Energia. Isto significa que o corpo retoma o seu automatismo inato à medida que a mente aprende a acalmar-se. A voz cantada que equilibra o corpo, a voz falada e a voz cantada artística, no seu conjunto formam a Voz Absoluta, O Potencial Total da Voz Humana. O exercício dos mantras revelou ter efeitos positivos não só no bem-estar geral, como também na emissão da voz cantada requerida no canto artístico. Como a consciência da conexão ao corpo é progressivamente despertada, também a voz é cada vez mais livre e mais poderosa sonora e emocionalmente. Por outro lado, o sistema metafórico dos sete chakras revelou-se um excelente ponto de partida para traçar a grosso um primeiro esboço interpretativo de uma obra. Dada a relação íntima chakra- emoções- zona corporal, podemos desde o primeiro momento que abordamos um texto /partitura identificar as emoções subjacentes aos diferentes trechos e localizar o apoio vocal nas zonas correspondentes. A presente pesquisa culminou na criação da **Técnica do Fio de Voz**, uma técnica simples de fácil execução que define a produção da voz segundo dois vectores principais, intimamente relacionados com o Chakra do Coração. Em combinação, a consciência corporal que o sistema de chakras ajuda a recuperar e a Técnica do *Fio de Voz* revelaram-se muito úteis na preparação e execução de diferentes tipos de performance envolvendo o canto.

Key Words: Energy, Spirituality, Primitivism, Chakra, Mantra, Voice

Abstract

Singing mantras that activate the 7 chakras in a regular basis is more than just to relax from our daily routines. It seems that the singing voice used in mantras is a natural device of human balance. This practice allow us to access to what is most primitive and spiritual in us, by other words, our most intimate self, our fundamental state: energy. This means that the body regains its innate automatism as the mind progressively learns to quiet. The singing voice that balances the body, the speaking voice and the artistic singing voice, all together form the Absolute Voice, the Total Potential of the Human Voice. Singing mantras has positive influence not only in the well-being but also in the production of the singing voice required in the artistic singing. The more I practiced the more I felt the voice connected to the body and, as a consequence, more free and powerful emotionally. Also, the chakra system revealed useful in a preliminary approach of a text/score in interpretative terms: the text has subliminal intentions which denote certain emotions, and if we associate the emotion to the respective chakra we can support the voice starting directly from the body without excess of mind interference. This research resulted in the creation of the *String of Voice Technique*, quite easy to execute, based in the presumption that the production of the voice has two main vectors with intimate relation with the Heart Chakra. Together, the use of the conscience of the body regained by the chakra system and the *String of Voice Technique*, demonstrated to be very useful in the preparation and execution regarding different kinds of singing performances.

Esta dissertação não respeita o novo acordo ortográfico.

Introdução

A curiosidade humana espreita constantemente um Todo que a desafia. Mas, o que é o Todo? *Deus é a Natureza, é a totalidade do que existe*, diz Espinosa na sua *Ética* (Ferreira: 2003, p. 155). Nas Civilizações da Era Axial¹, como no Antigo Israel e nos primórdios da China Imperial, o Todo resultava da tensão básica entre a ordem transcendental e a ordem mundana (Eisenstadt: 1997). Aparte as ortodoxias daí resultantes, julgo que o que importa reter é precisamente esta concepção de tensão entre o céu (entenda-se no sentido além-terreno) e a terra, como uma das intuições primordiais do ser humano em relação à existência, qualquer que fosse a civilização. Nos dias de hoje, o paradigma dos céus e da terra está transferido nas tentativas de unir na mesma equação o Mundo da Relatividade Geral de Einstein e o Mundo Quântico². O problema persiste. Será que o ser humano conseguirá algum dia ver o quadro inteiro? Eu acredito que sim.

Bacon, e não Descartes, deveria ser reconhecido como o profeta e arauto da moderna e contemporânea civilização industrial e da visão e utopia tecnocientífica que domina o mundo há quatrocentos anos (Santos: 2001, p. 198).

Por muito que procuremos justificar a existência a partir de valores universalistas como a razão, a ciência e a tecnologia, uma tendência fortemente enraizada no Iluminismo e nas Grandes Revoluções, opõe-se-lhe sempre outra concepção, a tendência Romântica, com enfoque na autonomia das emoções e no carácter distintivo das comunidades primordiais (Eisenstadt: 1997). Este jogo ainda se faz sentir nos dias de hoje, tal foi o massacre iluminista da dimensão espiritual no Ocidente.

Estas e outras divergências ocorrem como resultado da tendência humana em encerrar precipitadamente em verdades universais não todas, mas algumas perspectivas específicas do conhecimento.

¹¹ Civilizações que cristalizaram entre 500 a.C. e o século V da Era Cristã.

² **Relatividade geral**: teoria da gravidade de Einstein. Em vez de ser uma força, a gravidade reduzia-se, na teoria de Einstein, a um sub-produto da geometria, pelo que a curvatura do espaço-tempo dá a ilusão de que existe uma força de atracção chamada gravidade; **teoria quântica** – a Teoria da física subatômica. A teoria quântica e a teoria da relatividade constituem a soma de todo o conhecimento físico a um nível fundamental. Os postulados da teoria quântica são o inverso dos postulados da relatividade geral, que é determinista e baseada em superfícies uniformes. Combinar a relatividade e a teoria quântica é um dos maiores problemas que a física actual enfrenta. (Kaku: 2010, pág.400)

The idea of wholes and wholeness should therefore not be confined to the biological domain; it covers both inorganic substances and mental structures as well as the highest manifestations of the human spirit (Smuts:1936, p. 85).

De facto, se optamos por subjugar a compreensão do Todo a apenas algumas das suas variáveis acabamos por ficar cercados; se procuramos conjugar todas as variáveis o mais certo é perdermo-nos. Não obstante, o objectivo mantém-se: atingir a verdade absoluta.

Porque através das concretizações da Arte podemos intuir verdades profundas e ao mesmo tempo ilógicas, essa faceta da cultura humana representa, a meu ver, a plataforma ideal de contacto com a natureza multidimensional do Universo cuja compreensão total não se compadece com a exclusão seja de que dimensão for.

O papel da Arte é como o do Amor verdadeiro: despoletar em nós um sentimento de ligação com tudo o que existe, ainda que não o consigamos explicar verbalmente. E não é isto a Espiritualidade? A Arte e o Amor unem os céus e a terra. E está na nossa natureza perceber como é que isso funciona. Afinal, até onde sabemos, o Universo codificou-nos para sermos a sua Consciência e isto implica uma busca pelo Conhecimento que nos é igualmente intrínseca. *Ao assumirmos a plenitude intelectual a que temos direito, é Deus que se pensa em nós* (Ferreira: 2003, p. 100). Alguns mitos amazónicos, por exemplo, celebram a vida com a máxima de que o Amor é a ligação máxima entre todos os seres, o que não admira vindo de um mundo que ainda não foi dessacralizado (Loureiro: 1991).

Vivemos na era das especializações (Vítor Manuel Trindade: 2008) e, ao mesmo tempo, do vazio existencial (Frankl: 1985). A Globalização resume-se à expansão do Capitalismo, quando, a meu ver, deveria significar Interculturalidade, o primeiro passo em direcção à Unicidade de Conhecimento. De facto, assumimos que existem filosofias divergentes consoante os contextos culturais o que nos leva a discutir tolerância, em vez de cruzarmos as diferentes perspectivas e identificarmos os pontos comuns e complementares. Não há nada mais verdadeiro que isto: o nosso código genético é específico, o que significa que a nossa espécie partilha o mesmo fundo comum. Sejam quais forem as ramificações dessa raiz, intimamente ligadas com os diferentes contextos, o código é o código e o nosso código codificou-nos desde o princípio a procurar sentido nas coisas do mundo e em nós mesmos. A nossa natureza é determinada e divergente ao mesmo tempo. Mas, a origem é comum. Como não intuir um Todo que nos transcende e que queremos a toda a força provar ou refutar?

Enquanto nos entregamos às nossas rotinas e reduzimos as nossas vidas à sobrevivência imediata, a comunidade científica faz a Humanidade avançar na sua demanda pelo Conhecimento. E de uma maneira geral depositamos a nossa Fé nesses homens e mulheres, demitindo-nos desse papel que acredito que seja de todos nós. Nascemos e tudo nos é dado como adquirido, como estável. Adquirimos conhecimento para conquistar um bom emprego. Tornámo-nos parasitas de um Mundo que nos colocou no topo da vida inteligente por alguma razão que ainda nos escapa, mas que teimamos em ignorar em prol de futilidades. A maior parte de nós fica pelos benefícios directos das grandes descobertas: o fogo, a roda, a electricidade e a penicilina. *O pendor para o auto-esquecimento é inerente à condição humana. O Homem precisa de se arrancar a si próprio para não se perder no mundo e em hábitos, em irreflectidas trivialidades e rotinas fixas* (Jaspers: 1993, p.116).

Acredito que a vida inteligente no nosso universo não é um acaso³ e que as diferentes correntes de pensamento decorrentes de diferentes contextos acabarão por se rearranjar num Super Conhecimento ou Omnisciência para a qual estamos pré-determinados enquanto espécie, por essa Omnisciência ser o estado primordial do Universo, como irei defender mais à frente, e este ter codificado em nós a sua Consciência. Poderá a Omnisciência ser concomitantemente o fim de um universo e o começo de outro? Ou seja, será que para que o Universo se perpetue, terá que haver uma contracção de tudo o que existe até um ponto ínfimo a partir do qual ocorra novo Big Bang? E será que essa contracção total só pode ocorrer com a intervenção do ser humano, uma vez que o que se sabe actualmente é que o Universo está em expansão? Se assim for, a própria existência depende directamente do nosso sucesso rumo à Omnisciência pois até onde sabemos somos os únicos candidados conhecidos a poder aspirar tal ambição.

Tudo isto não passa de especulação, mas afinal, é precisamente a capacidade de simular o futuro que verdadeiramente nos distingue das outras espécies (Kaku: 2014) e nos coloca num plano central no Universo, um lugar que Darwin resgatou à Humanidade demonstrando *como a criação e o aperfeiçoamento do Homem são o objectivo para o qual a obra da Natureza sempre tem tendido* (Fiske: 2011).

³ Princípio Antrópico: *O princípio segundo o qual as constantes da natureza estão sintonizadas para permitir a vida e a inteligência. O princípio antrópico forte conclui que foi necessária uma inteligência de algum tipo para sintonizar as constantes físicas de modo a permitir a inteligência. (...) Alguns acreditam que isto pode ser a prova de um criador cósmico.* (Kaku: 2010, p. 398)

Por isso, considero fundamental que cada um de nós procure perceber o papel que desempenha neste grande movimento. E isso não significa que tenhamos todos de ser grandes pensadores e ganhar um prêmio Nobel. Nós já somos, por natureza, seres pensantes. Isto significa verdadeiramente que vale mesmo a pena seguir as nossas intuições mais loucas. Pois acredito que cada um de nós pode colocar a próxima pergunta certa. E não há nada mais humano que isto.

Falsetto e Primitivismo

Foi no segundo ano da Licenciatura em Música-Canto na ESMABE que, animado pela leitura do livro *The Human Nature of the Singing Voice*⁴, dei os primeiros passos naquilo que viria a concretizar-se na presente dissertação de Mestrado: uma teoria de apoio ao canto artístico que privilegia a natureza multidimensional do ser humano por detrás do intérprete. Nada de novo até aqui. Todos sabem que cantar bem exige uma delicada combinação de ingredientes físicos, fisiológicos, cognitivos e espirituais. Mas, quando cantar bem ascende à Arte e a verdadeira comunicação acontece, somos tocados de uma forma tão especial que não sabemos pôr em palavras o que aconteceu: é um Todo que nos transcende, a nós e a quem nos ouve. Como trabalhar diariamente o que ultrapassa a Razão, uma vez que também disso parece depender a nossa verdadeira identidade e por consequência a nossa individualidade artística, se esses raros momentos nos escapam completamente do controlo?

Ao ler o livro de Peter Harrison apercebi-me que estava a tentar construir a casa pelo telhado. Muito antes sequer de pensar em Arte, existem muitas outras questões que não devem ser tomadas de ânimo leve ou ignoradas, apenas porque queremos resultados imediatos. E nesse momento senti um misto de vergonha e entusiasmo. Algo nas afirmações de Harrison ecoava fundo no meu ser.

We are first and foremost, in the deepest and most vital sense, singing beings, and only secondarily speaking beings. In other words, it is the singing voice which connects most intimately with and expresses most truly the essence of our humanity, our “soul” (Harrison P. T.: 2006, p. 21).

⁴ (Harrison P. T.: 2006)

Embora não seja nova a ideia de que a voz é o canal mínimo por onde passa o máximo de comunicação (Castarède: 1998), é bastante revolucionária a ideia de que a máxima comunicação acontece na voz cantada e não na voz falada, excepto pelo velho ditado *quem canta reza duas vezes*.

Partindo do trabalho de (Husler & Rodd-Marling: 1976), Peter Harrison dá-nos as seguintes ideias: A voz humana está desenhada para cantar e por isso a voz falada usa muito pouco do projecto inicial levando à atrofia de alguns músculos e à hipertrofia de outros. O resultado é um desequilíbrio vocal e emocional dado que a fisiologia vocal e a fisiologia emocional são indistintas.

A principal consequência é uma desconexão profunda com o nosso verdadeiro *eu*, pois aprendemos a identificar-nos pela nossa voz falada e não pela voz cantada que encerra a nossa verdadeira identidade por ser Total.

Perceiving your voice means perceiving your true self or nature. Then you and the sound are never separate, which means that you and the whole universe are never separate. Thus, to perceive our true nature is to perceive universal substance (Gurjar, Ladhake, & Thakare: 2009, p.364).

Estas preocupações concorrem directamente com as de Peter Elkus que nos alerta para a existência na actualidade de muitos cantores com excelente técnica vocal, mas que não transmitem emoções (Elkus: 2009).

As diferenças registadas na performance vocal entre o canto emocional e o canto instrumental (Pettersen & Bjokoy, 2007), deixaram clara a problemática que levou a esta proposta: frequentemente os cantores têm uma ideia de apoio vocal – a que formataram no ensino instrumental – que não corresponde à que ativam quando induzidos por um estado emocional, na execução do mesmo exercício técnico (Henriques: 2012, p.86). E não será só a questão que envolve o apoio vocal. Talvez a técnica excelente de que Peter Elkus nos fala não seja assim tão excelente, mas uma imitação criada à base da extraordinária capacidade humana para imitar, sob a pressão de ser catalogada rapidamente num tipo de voz que se relaciona por sua vez com determinado repertório e, por conseguinte com o mercado, ou por outro lado, o resultado de uma luta desenfreada pela independência íntima em que nos alienamos do Mundo para não sermos contaminados, perdendo assim o elo essencial com os outros que são uma fonte importantíssima na construção da nossa identidade. *A identidade*

própria é entendida como fruto das ligações que estabelecemos com os outros e não como libertação ou autonomia relativamente a eles (Ferreira: 2003, p. 201). Por outro lado, a verdadeira voz cantada é naturalmente versátil, mas esta característica muitas vezes é posta em risco pela especialização vocal num determinado repertório (Harrison P. T.: 2014).

Como atingir o *core* de nós mesmos?

É que o nosso organismo não estando optimizado tem à sua disposição infinitos atalhos para compensar. É possível viver-se uma vida inteira sem sabermos realmente quem somos. E se não sabemos quem somos, como podemos sequer pensar em querer comunicar? Isto é de máxima importância porque o auto-conhecimento é fundamental quando se põe a questão de comunicar verdadeiramente em performance. O que comunicamos é o que conhecemos acerca de nós mesmos. Quanto mais soubermos acerca de nós mesmos, mais próximos estaremos de conseguir fazer Arte. E a Arte é pura comunicação de algo que diz respeito a todos. *O homem é exterior e interior. Os sentidos aos quais o homem se apresenta como objecto artístico são a visão e a audição: à visão representa-se o homem exterior, à audição o homem interior* (Wagner: 2003, p. 45).

Acredito que ao nível mais fundamental encontramos a nossa verdade na dissolução do Ego e na imersão na totalidade. Julgo que é isto que a Arte pretende recordar, reviver e transmitir.

Seja como for, e pelo que atrás se expôs, se de facto existe uma forte ligação voz-identidade do *eu*, torna-se imperativo para o cantor derrubar as suas barreiras mentais e permitir-se ser genuíno. Só isto fará com que a voz liberte todo o potencial e comunique verdadeiramente. Como otimizar o instrumento vocal?

The irony here is that the maximum effect and real power of vocal tension (chest voice) is achieved only marrying it with its opposite, the stretching process (head voice, falsetto (Harrison P. T.: 2006, p. 91).

Existem sempre muitas dúvidas no que concerne ao que é *falsetto*. Algumas escolas consideram que *falsetto* é um som muito frágil e com muito ar, a partir do qual a voz não cresce e por isso a sua prática é nociva (***falsetto colapsado***) enquanto que outras escolas defendem que o *falsetto* é um som de grande tensão, força e poder, que pode ser modificado e

a partir do qual se desenvolve a voz total (**falsetto apoiado**) (Husler & Rodd-Marling, 1976). Sendo assim, sempre que falar em *falsetto* na presente dissertação, estarei a referir-me ao *falsetto* apoiado.

Existe uma relação íntima entre a extensão das pregas vocais e a produção do som artístico. Esta extensão pode ser otimizada trabalhando exercícios que envolvam *falsetto* (Harrison P. T.: 2006) cuja produção é possível tanto em homens como em mulheres (Husler & Rodd-Marling: 1976). O *falsetto* torna-se, assim, de extrema importância no âmbito da presente dissertação, pois o que se pretende é que a voz atinja o seu máximo potencial técnico-interpretativo o que em teoria facilitará a nossa busca interior e vice-versa. Praticar o *falsetto* é uma boa maneira de regenerar vias perdidas entre a voz e o ouvido, vias que existiriam em estado primitivo, mas que pelo deficiente uso da voz falada são negligenciadas acabando por atrofiar (Harrison P. T.: 2006). É que a voz só faz o que o ouvido ouve (Edwards: 2005).

The innate neurological communications system linking the ear with the larynx has broken down or become confused. We rarely notice this until we begin to think or worry about singing, and even then we rarely appreciate the extent of the problem or how it arose. As will be explained later, the ear has lost its primary singing orientation and instead got used to the superimposed patterns of speech. It has forgotten how to sing! (Harrison P. T.:2006, p. 4-5).

Existe, portanto, uma relação entre o *falsetto* e o potencial primitivo da voz cantada, como existe uma relação da sua perda com o mau uso da voz *civilizada* dos nossos dias. *One thing is certain: a voice without falsetto is not a singing voice* (Husler & Rodd-Marling: 1976, p. 61).

A Busca de Sentido e a Espiritualidade

Viktor Emil Frankl, psicoterapeuta vienense, definiu o ser humano em três dimensões: fisiológica, psicológica e espiritual, estando nesta última a Busca de Sentido – a pulsão primordial no Homem (Frankl: 1985).

That is why I speak of a will to meaning in contrast to the pleasure principle (or, as we could also term it, the will to pleasure) on which Freudian psychoanalysis is centered, as well as in contrast to the will to power on which Adlerian psychology, using the term "striving for superiority," is focused (Frankl: 1985, p. 121).

O Desejo e o Poder andam de mãos dadas (Marina: 2009) e representam poderosos mecanismos de sobrevivência. Mas, com o aumento da inteligência e da complexidade social *já não comemos nem bebemos para sobreviver, mas para desfrutar. O poder deixa de ser algo, para se converter em desejável por si próprio. Quer dominar por dominar.(...) O importante não é o poder que temos, mas o que o inimigo pensa que temos* (Marina: 2009, p. 38).

Ora, penso que continuamos a falar de mecanismos de sobrevivência, mas numa selva um pouco diferente. Viktor E. Frankl aponta o que considera ser a principal consequência desta existência doentia: as neuroses do foro espiritual, como o Vazio Existencial, crescem em massa no Séc.XX (Frankl: 1985). Ao tornar-se um mero consumidor o ser humano não responde à pulsão primordial – a Busca de Sentido. Será possível que o que é mais profundo e mais primário em nós seja realmente a nossa dimensão espiritual?

Logotherapy deviates from psychoanalysis insofar as it considers man a being whose main concern consists in fulfilling a meaning, rather than in the mere gratification and satisfaction of drives and instincts, or in merely reconciling the conflicting claims of id, ego and superego, or in the mere adaptation and adjustment to society and environment (Frankl: 1985, pp. 125,126).

Em suma, o problema que Viktor Emil Frankl aponta ao ser humano do Séc.XX, a desconexão com a sua dimensão espiritual, em tudo se alinha com a problemática levantada por Harrison que, por sua vez nos sugere que: *We must rebalance our human sophistication with our primitive nature* (Harrison P. T.: 2006, p. 57).

Tanto Harrison como Frankl partem da oposição *natura versus cultura* para identificar as dimensões perdidas do ser humano, nomeadamente a primitiva e a espiritual, respectivamente. Mas, se Harrison nos deixa o *falsetto* como pista para reconquistar a dimensão primitiva, o que fazer em relação à dimensão espiritual de Viktor E. Frankl?

Chegado aqui, elaborei uma proposta apresentada em duas linhas de acção: a *primeira*, relacionada com a dimensão espiritual e com o objectivo de apurar a importância que poderá ter para o intérprete de canto estar conectado com a transcendência, procurando evidências em biografias de grandes cantores como Jessye Norman ou Luciano Pavarotti, entre outros; a *segunda*, relacionada com a dimensão primitiva e tendo em mente a procura aural da contribuição do *falsetto* na mistura vocal final, com o objectivo de encontrar nas artes cénicas estudos ou exercícios que usam o corpo como ponto de partida para a produção do som, pois o que queremos encontrar é o som do corpo e não o som da mente, uma vez que acredito que a voz tem uma direcção contrária à da mente, ou por outras palavras, precisamos ganhar consciência de como o corpo funciona para não interferir.

Primitivismo, Espiritualidade, Música e a Voz Absoluta

Na Polónia, há uma pequena companhia dirigida por um visionário, Jerzy Grotowsky, que também tem o sagrado como alvo. Segundo ele, o teatro não pode constituir-se como um fim em si mesmo; assim como a dança e a música para alguns dervixes⁵, o teatro é um veículo, um meio de análise e exploração pessoal, uma hipótese de salvação (Brook: 2011, p. 85).

Como iremos ver mais à frente, Grotowsky, na tentativa de encontrar a verdadeira essência do teatro inspirou-se em práticas vocais ancestrais na preparação do seu grupo de actores (Schechner & Wolford: 1997). O encenador do Teatro Pobre une no seu trabalho o primitivo e o sagrado usando como um dos elementos principais a Voz. Seguindo essa linha de pensamento enveredei pelo fantástico mundo da antropologia cultural, e constatei que, perante determinadas evidências arqueológicas, há quem defenda que a crença da vida além da morte remonta aos tempos primitivos (Titiev, 1969). De facto, parece-me que o primitivo e o espiritual são duas faces da mesma moeda e uma vez que o trabalho de Grotowsky revela na prática esta união resolvi abandonar a primeira linha metodológica traçada atrás referida. Mas, qual o elemento que permite que as duas dimensões caminhem de mãos dadas? A música.

Não é então por este motivo, ó Gláucon, que a educação pela música é capital, porque o ritmo e a harmonia penetram mais fundo na alma e afectam-na mais fortemente, trazendo consigo a perfeição, e tornando aquela perfeita, se se tiver sido educado? E quando não, o contrário? (Platão: 1993, p. 133). Os efeitos da tonalidade e da métrica, assim como o ritmo e o tempo, afectam-nos directamente, sem intervenção da cognição (Berger: 2000).

Este seria, na prática, o meu ponto de partida. Começar por ouvir música de tribos primitivas e das grandes civilizações antigas com regularidade para me reeducar na expectativa de despertar o que de mais ancestral pudesse estar adormecido no meu ser, ou seja a minha dimensão espiritual, e com isso levar a voz a um novo patamar técnico-interpretativo.

⁵ Um dervixe (do persa شایردو, Darvīsh pelo turco Derviş) é um praticante aderente ao islamismo sufista que segue o caminho ascético da "Tariqah" (طریق), conhecidos por sua extrema pobreza e austeridade. Neste aspecto, os dervixes são similares às ordens mendicantes dos monges cristãos e dos sadhus hindus, budistas e jainistas. Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Dervixe>. Consultado a 27/08/2015

Para isso, não só recuperei o material que o Professor Mário Azevedo nos tinha facultado na cadeira de Músicas do Mundo como descobri que o Youtube, nestas situações revela-se de grande utilidade. Num belo jantar com amigos de longa data coloquei de fundo Música da Antiguidade Clássica⁶ e reparei que havia na lista de reprodução um vídeo com entoação de mantras⁷. Mal entoei a primeira quarta ascendente com a sílaba LAM percebi que a conexão estava assegurada sem esforço algum e o som produzido era estável e ressonante. Além disso, o som ao chegar à letra M tem tendência a decair naturalmente para uma dinâmica muito *piano* a partir da qual se volta a crescer sem dificuldade. E por isso, julgo que o som mais *piano* de todos é o *falsetto* apoiado, o que torna a entoação de mantras um exercício de eleição para trabalhá-lo. Não tinha percebido que muitas práticas vocais ancestrais nas quais Grotowsky se inspirou eram Mantras (Schechner & Wolford: 1997). Nos dias seguintes pesquisei sobre os chakras e mantras e redescobri a cura por massagem de som usando Taças Tibetanas, um método desenvolvido desde 1984 por Peter Hess⁸ e que eu tinha experimentado em 2005 a título de curiosidade no âmbito de um concerto das referidas taças. Então pensei: se a voz está desenhada para produzir frequências será que a sua função primária é o equilíbrio corporal por emissão das mesmas?

Da entoação de mantras às frequências curadoras de Solfeggio⁹, até às canções mágicas da tribo Shipibo-Konibo da floresta Amazónica (Mori: 2009) e à BioAcústica (Edwards: 2005), tudo parecia concorrer para a mesma conclusão: a voz humana, como criadora de frequências, tem como função primária a auto-regulação activa do organismo.

⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=WJKkt-V7D0o>. Última consulta a 27/08/2015

⁷ **Mantra** (do sânscrito *Man mente e Tra controle*) é uma sílaba ou poema religioso normalmente em sânscrito. Os mantras originaram do hinduísmo, porém são utilizados também no budismo e jainismo, bem como, notoriamente, por práticas espirituais que não tem vínculo com religiões estabelecidas. Para algumas escolas, especificamente as de fundamentação técnica, mantra pode ser qualquer som, sílaba, palavra, frase ou texto, que detenha um poder específico. Porém, é fundamental que pertença a uma língua morta, na qual os significados e as pronúncias não sofram a erosão dos regionalismos por causa da evolução da língua. Existem mantras para facilitar a concentração e meditação, mantras para energizar, para adormecer ou despertar, para desenvolver chakras ou vibrar canais energéticos a fim de desobstruí-los (<https://pt.wikipedia.org/wiki/Mantra>). Consultado a 27/08/2015

⁸ As Taças de som, chamadas também as Taças Tibetanas ou Tigelas Tibetanas, tem origem na Ásia, sobretudo no Japão, China, Tailândia e região dos Himalaias. É de supor que existem taças de som desde que o Homem começou a trabalhar o metal (aprox. a partir de 4000 a.C) (<http://www.peter-hess-academy.com.pt/tacastibetanas/tacas-de-som-tibetanas-o-que-sao>). Consulta a 27/08/2015

⁹ **Ut - 396 Hz** - Frequência para liberar o medo e culpa, relacionada com o chakra da raiz (localizado no períneo); **Ré - 417 Hz** - para desfazer situações e facilitar a mudança, relacionada com o chakra sacral (localizado no sacro); **Mi - 528 Hz** - para a transformação e milagres e reparo do DNA, relacionado com o chakra do plexo solar (localizado abaixo do esterno); **FA - 639 Hz** - para a conexão e as relações relacionadas com o chakra do coração (localizado na altura do coração); **Sol - 741 Hz** - para a expansão da consciência, relacionado com o chakra laríngeo (localizado na garganta); **LA - 852 Hz** - para despertar a intuição e voltar para a ordem espiritual, relativa ao Terceiro Olho Chakra (localizado entre as sobrancelhas) Fonte: <http://frequenciassagradas.blogspot.pt/>. Consulta a 27/08/2015

Será que, como cantores, não estaremos a falhar um passo que parece importantíssimo no desenvolvimento da voz, praticar o seu potencial de homeostase¹⁰? E ao praticá-lo, partindo do pressuposto que se trata de uma função primitiva não estaremos a reconectar-nos com a nossa dimensão espiritual, assumindo que são, como já referi, duas faces da mesma moeda?

E assim surge na minha mente o conceito de Voz Absoluta, o Potencial Total da Voz Humana, que nos seus extremos é simultaneamente uma ponte de acesso ao que de mais profundo existe em nós e a via de máxima expressão do ser humano. Desta forma, a Voz Absoluta ou o Potencial Total da Voz Humana concretiza-se em três vertentes: a voz cantada que regula o organismo (a voz do corpo), a voz falada (a voz da mente) e a voz cantada artística (voz da totalidade do ser). Sem a primeira função a Voz Absoluta está comprometida. Como desenvolver a capacidade primária que a voz cantada tem para auto-regular o organismo? A entoação de mantras parece ser promissora. Se tal se verificar, quais os benefícios que isso poderá trazer à voz cantada artística? Isso é o que vamos ver.

Até aqui, posso dizer que este trabalho assenta em três princípios fundamentais:

O ser humano é antes de tudo um ser cantante (Harrison P. T.: 2006); A voz é o canal mínimo por onde passa o máximo de comunicação (Castarède: 1998); O que comunicamos é a nossa multidimensionalidade, que segundo Viktor Emil Frankl inclui para além das dimensões fisiológica e psicológica uma terceira dimensão: a dimensão espiritual (Frankl: 1985).

Espiritual e Primitivo parecem andar de mãos dadas. Significará este facto que o que consideramos espiritual é menos evoluído? Mesmo que assim seja, poderemos viver abdicando, por exemplo, da parte reptiliana do nosso cérebro por ser a mais primitiva? Não é

¹⁰**ho·me·os·ta·si·a**

(grego *hómois*, -a, -on, semelhante + grego *stásis*, -eos, estabilidade + -ia)
substantivo feminino

[Biologia] Processo de regulação pelo qual um organismo consegue a constância do seu equilíbrio.
= HOMEOSTASE

"homeostasia", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa, 2008-2013, <http://www.priberam.pt/dlpo/homeostasia> [consultado em 11-02-2015].

esta a responsável pelas *funções animais básicas como o equilíbrio, a respiração, a digestão, os batimentos cardíacos e a tensão arterial* (Kaku: 2014)? E afinal, não depende uma boa performance, em primeira instância, de um corpo otimizado nas suas funções fisiológicas?

Não será de admirar que toda esta pesquisa se venha a resumir à conclusão de que o que é necessário a uma boa performance é a reintegração de hábitos que promovam a otimização da auto-preservação do organismo dos níveis mais básicos aos mais complexos, como sejam dormir bem, alimentar bem, fazer exercício físico e ser feliz. *Podemos bem concordar com Espinosa quando disse que a alegria estava associada a uma transição do organismo para um estado de maior perfeição. Maior perfeição no sentido de maior harmonia funcional, sem dúvida, maior perfeição no sentido em que o poder e a liberdade de acção estão aumentados* (Damásio: 2014). Mas, o que implica ser alegre? Não consigo deixar de pensar em Viktor E. Frankl e a Busca de Sentido, mesmo de barriga cheia e bem dormido.

Energia Primordial e Espiritualidade

Durante séculos, o Santo Graal da Física consistiu em procurar unificar os temas que podem explicar as complexidades do Universo da forma mais simples e mais coerente. Desde o tempo dos Gregos que os cientistas têm pensado que o Universo que vemos hoje representa os restos fragmentados e dispersos de uma simplicidade maior e o nosso objectivo é descobrir esta unificação (Kaku: 2010, p.97).

A busca pelo Santo Graal da Física em tudo se assemelha à problemática da Identidade do eu. *Em toda a Natureza, os dois maiores mistérios são a mente e o Universo (Kaku: 2014, p.19).* Diria mesmo que estão intimamente ligadas. Vivem ambas debaixo do mesmo Todo que as transcende. De facto, parece que o ser humano não conseguirá chegar a um Conhecimento Uno em relação ao Cosmos enquanto não tiver Conhecimento Uno sobre si mesmo, ou vice-versa. *Não só no mundo da vida orgânica como em todo o Universo, a doutrina da evolução considera que as diferenças de género se devem à acumulação gradual de diferenças de grau (Fiske: 2011, p.29).* De facto, tudo parece apontar para que o ser humano seja, como já referi anteriormente, a Consciência do próprio Universo.

Big Bang dos Rituais, das Religiões e das Civilizações: O eterno retorno

*O Big Bang (o primeiro segundo) – o Universo é uma super-bola super-quente de radiação bilhões de vezes mais pequena que um átomo e com densidade para lá da imaginação. O Big bang não foi uma explosão no espaço, mas uma **explosão de espaço**. O Universo emergiu por todo o lado, instantaneamente. Antes de ocorrer o Big Bang o Universo concentrado num ponto infinitamente pequeno era uma Super-Força. À medida que o Universo vai arrefecendo as diferentes forças que constituem a Super-Força separam-se. A primeira força a separar-se é a Gravidade. Se a gravidade fosse mais forte, o Universo expandia-se e logo de imediato colapsaria num Big Crunch. Se a gravidade fosse mais fraca, o Universo expandia-se sem freio até congelar. A gravidade tem a força certa para permitir a vida¹¹.*

A teoria diz-nos que o estado original do universo antes de inflacionar consistia numa Super Força de Pura Energia (Kaku: 2010).

Partamos do pressuposto que esse estado original representa a Omnisciência, a Onnipotência e a Onnipresença. Tudo o que existe no Universo incluindo o ser humano partilhou esse primeiro estado e dessa Super Força formou-se tudo o que se conhece e o que ainda está por conhecer. É um verdadeiro estado pluripotencial. Neste contexto, a génese da consciência alinha-se com o panpsiquismo, que nos diz que a consciência, mente ou alma está atribuída a todas as coisas materiais: *Ora, isto quereria dizer que nos níveis mais elementares da matéria existiria um proto-psiquismo, ou psiquismo elementar, sendo a consciência uma qualidade primária como o são a força electromagnética ou a gravitacional, ainda que só atingisse maturidade nos níveis superiores* (Teixeira: 2004, p.188), como no Homem.

Outra observação pertinente está relacionada com o facto de o espaço se formar e o tempo começar a contar com o Big Bang¹², ou seja a Super Força de Energia precede o espaço

¹¹ *The First Second After The Big Bang*, Universe Documentary,
<https://www.youtube.com/watch?v=MfpH3Zox6m4> Última Consulta a 1/09/2015

¹² *The First Second After The Big Bang*, Universe Documentary,
<https://www.youtube.com/watch?v=MfpH3Zox6m4> Última Consulta a 1/09/2015

e o tempo. Relativamente ao que as coisas são *em si*¹³, e partindo do pressuposto que tanto o tempo como o espaço são intuições decorrentes da experiência humana, então a coisa em si só nos seria dada numa intuição intelectual fora dos quadros espaço-temporais (Kant, 1994). Ou seja, todas as coisas em si são Energia. *Einstein proved that there are no solids; that we exist in a universe that consists entirely of energy* (Edwards: 2005, p.10).

O nosso primeiro estado é, portanto físico, mais especificamente, Energia. Partindo do pressuposto que esta energia continua como pano de fundo após o Big Bang, então o seu estatuto de nível fundamental mantém-se. Não se trata, portanto, de uma energia qualquer: esta Energia Primordial é a força que gerou tudo. No mais fundo de nós vive a Omnisciência, a Omnipresença e a Omnipotência. Uma Teoria de Tudo vem precisamente ao encontro disto: A Teoria das Super Cordas.

Teoria das Super Cordas

Apenas no hiperespaço de dez ou onze dimensões temos “espaço suficiente” para unificar todas as forças da natureza numa única teoria elegante. Uma teoria tão fabulosa poderia responder às questões eternas: o que aconteceu antes do começo? O tempo pode ser invertido? Podem os portais dimensionais transportar-nos através do Universo?

(...)

Einstein disse uma vez que se uma teoria não oferecesse uma arquitectura física apreensível mesmo para uma criança, muito provavelmente seria inútil. Felizmente, por trás da teoria de cordas há uma arquitectura física simples, que se baseia na música. De acordo com a teoria de cordas, se tivermos um supermicroscópio e pudermos sondar o centro de um electrão, não veremos uma partícula pontual, mas uma corda que vibra (...). Se quiséssemos tocar esta corda a vibração alterar-se-ia; o electrão podia transformar-se num neutrino. (...). Estabelecendo uma analogia, numa corda de violino as notas lá, si ou dó agudas não são

¹³ As percepções dos sentidos condicionados pelos nossos órgãos sensoriais são ilusórias ou, pelo menos, não concordantes com o que as coisas são-em-si, independentemente da nossa percepção (Jaspers: 1993).

fundamentais. (...). Todas elas não são senão notas de uma corda de violino. Do mesmo modo, os electrões e os quarks não são fundamentais, mas a corda é. De facto, todas as subpartículas do Universo podem ser vistas simplesmente como diferentes vibrações da corda. As “harmonias” da corda são as leis da física. (...). Deste modo, por meio da teoria de cordas, podemos reproduzir todas as leis da física atómica e nuclear. As “melodias” que podem ser escritas nas cordas correspondem às leis da química. O Universo pode agora ser visto como uma vasta sinfonia de cordas¹⁴.

*(...) the string theory says that this is not the end of the line. It makes the astonishing claim that the particles making up everything in the Universe are made of even smaller ingredients: tiny strands of **energy** that look like strings¹⁵ (Ilustração 1).*

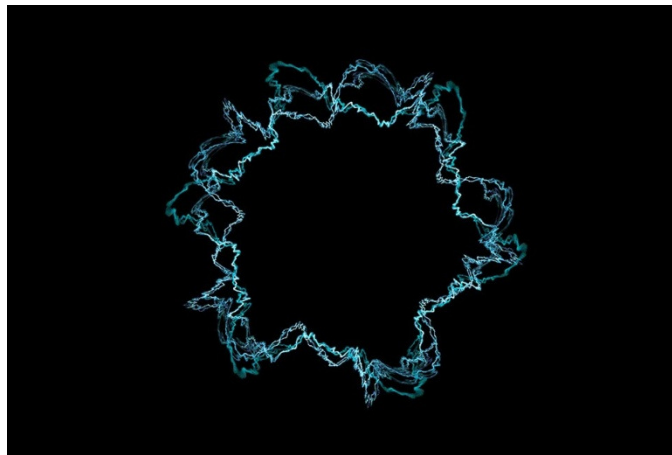


Ilustração 1: O nível mais fundamental do Universo é composto por pequenas cordas de energia que vibram. Retirado de <http://www.tech815.com/a-sinfonia-cosmica-das-supercordas/>

Segundo a Teoria das Super Cordas, no centro de cada uma das partículas subatómicas que nos constituem existe uma corda de energia, que pela Vibração pode gerar qualquer partícula. Pensemos que as cordas são fragmentos da Super Força original mantendo as suas propriedades. Se assim for, ao nível mais fundamental somos Energia Omnisciente, Onnipotente e Omnipresente. É a este nível que reclamo a nossa espiritualidade, a nossa pulsão primordial que nos confere a intuição de que tudo é Uno.

¹⁴ (Kaku: 2010)

¹⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=cCkGD76OEwA> última visualização a 08/02/2015

Neste ponto, posso propor uma definição de Espiritualidade:

Sentimento humano decorrente da intuição de que tudo o que existe está interligado ao nível mais fundamental.

Não será à toa, portanto, que desde os primórdios o ser humano procure celebrar essa ligação, mesmo que inconscientemente, por meio de rituais e mais tarde com as Religiões das Grandes Civilizações, tudo isto acrescido do facto assumido de que o ser humano é por natureza social. Por outro lado, ganha também outro sentido a perspectiva animista do Mundo que muitas tribos indígenas partilham, pois a dimensão espiritual é comum a tudo o que existe e portanto comum a todas as entidades, sejam eles um buraco negro, um rio, uma floresta, uma águia ou um ser humano.

Não deixa de ser curioso, também, que Jung defenda que a imagem de Deus resulta de uma experiência imediata da mente humana e que embora a existência física de Deus não possa ser provada a sua imagem está tanto na nossa mente como por todo o lado, quer acreditemos ou não na sua existência (Dyer: 2000).

Em Busca do *Eu*

Podemos verificar que o nosso Universo, em termos de limites espaciais, resulta de uma delicada tensão entre a gravidade (que atrai) e a anti-gravidade (que repele) responsável pela expansão que ainda hoje ocorre. Na verdade, cada uma das forças principais tem uma anti-força correspondente e o mesmo acontece com tudo o resto: à matéria, por exemplo, corresponde a anti-matéria com carga oposta (Kaku: 2010). No fundo, é a teoria da criação em que a unidade se manifesta em dois aspectos opostos e complementares, uma que expande (Yin) e um que contrai (Yang) e que caracteriza todos os fenómenos (Monsalú: 2014). Se originalmente partimos de um estado Uno, não conseguiremos fugir facilmente desta apreensão dicotómica do mundo e de nós mesmos, por ser tão intrínseca à dinâmica das forças que resultaram da divisão da Super Força e que nos originaram. Mas é precisamente na tensão resultante entre todos os conjuntos de dois pólos que nos influenciam que poderá residir a verdade de cada um de nós, já que é na tensão que o Universo se concretiza e se mantém.

Isto é especialmente importante no que diz respeito à Identidade do *eu* porque ao longo da História, fomos subjugando o nosso comportamento a um contexto cultural determinado que por muito que o seu código de valores estivesse alinhado com os valores humanos universais, exclui na sua transmissão o facto fundamental, de que o ser humano é por natureza muitas coisas ao mesmo tempo, que nos seus extremos é, por exemplo, mau e bom simultaneamente e que para ser inteiro deve procurar conhecer dentro de si esses limites e encontrar-se, em vez de se convencer, sem o mínimo de exploração íntima, que é isto ou aquilo *per* força da corrente social. O mesmo se aplica actualmente e a nível Global ao planeamento das nossas vidas: somos orientados desde muito novos pelos preceitos de uma sociedade altamente competitiva e não para o autoconhecimento que é fundamental na definição daquilo que somos e do lugar que iremos ocupar no Mundo.

Nos primórdios, a dinâmica do universo assenta no jogo das forças fundamentais. À medida que o Universo expande, a temperatura desce permitindo que se formem gradualmente as primeiras partículas com massa. Estas formam os primeiros núcleos e com estes os primeiros átomos: primeiro os elementos mais leves, depois os mais pesados a par de uma mudança lenta de cenário em que as galáxias, as estrelas e os planetas começam a ganhar forma permitindo o aparecimento da matéria orgânica e com ela a molécula mais complexa que se conhece: o ADN. Não obstante a diferenciação, mantém-se a universalidade da química profunda dos seres vivos (Feynman: 2005).

Em suma, da Física nasce a Química (que mantém as coisas coesas (Carroll: 2014)) e a Biologia, e em conjunto codificam o nível de consciência mais alto que se conhece da consciência do Universo: o ser humano.

Transportando as heranças repartidas da Omnisciência Primordial, o Tempo, o Espaço e as forças principais, como dimensões físicas fundamentais, são condições *a priori* de toda a experiência humana, mas antes disso, são Consciência que se vai materializando e codificando em moléculas cada vez mais complexas até formar sistemas altamente evoluídos, como o cérebro humano, em que ganha consciência de si mesma.

A grande implicação de tudo o que foi dito até aqui é a seguinte: O ser humano é a forma ou uma das formas que o Universo escolheu para ter consciência de si próprio. Se isto for verdade, a existência humana ganha sentido na busca pelo conhecimento.

O problema é que ainda ninguém conseguiu observar o nível energético fundamental. As cordas são, até agora, a proposta que ainda ninguém conseguiu refutar, mas é uma teoria que ainda não pode ser verificada. Até onde sabemos, as partículas elementares do Universo são os Bosões dos campos das forças fundamentais aos quais se juntou recentemente o Bosão responsável pelo Campo de Higgs sem o qual a matéria não se formaria (Carroll: 2014).

Não obstante, a Teoria de Cordas chamou-me a atenção para o fenómeno de Vibração e a razão é simples: Seja a que nível for, seja que processo for, a Vibração parece estar sempre lá, como a Energia. Se não podemos garantir a presença das cordas de Energia talvez possamos considerar que a Vibração, inclusivé a das cordas, é a coisa-em-si, pois tudo o que existe no Universo vibra a uma frequência própria (Emoto, 2007). Para Artaud, por exemplo, a alma é material pois está no corpo constituída por vibrações (Monsalú: 2014).

Fermi sugeriu que podíamos pensar em cada uma destas partículas como vibrações de diferentes campos quânticos, e que cada campo exercia uma pequeníssima influência nos outros, como tocar piano numa sala vai fazer as cordas do piano numa sala ao lado vibrar gentilmente em sintonia. Não é que se criem novas partículas, por magia, do nada; são as vibrações do campo do neutrão que são gradualmente transferidas para os campos do prótão, do electrão e do antineutrino. Porque se trata de mecânica quântica, não nos conseguimos aperceber da transferência gradual; observamos o neutrão e, ou o vemos enquanto neutrão, ou vemos que decaiu, com uma determinada probabilidade que pode ser calculada matematicamente (Carroll: 2014, p. 181).

As ondas sonoras provocadas pela voz são Vibração. E uma vez que remeti às cordas a dimensão espiritual, então posso considerar que a espiritualidade é quântica. Será que de alguma forma a vibração sonora tem efeitos ao nível quântico e vice-versa? Haverá uma cadeia vibracional desde as cordas ao nível macroscópico?

Science has long held the model of the Universe as frequency based. Our world is in a state of constant oscillation. We interpret these vibrations through our senses as each pulsation reaches the brain as a frequency representation. When the eye perceives the frequency vibrations of light, the eye changes those vibrations into electrical-chemical energy (another form of frequency) and sends those frequency impulses to the brain. The brain, receiving the information as frequency, routes that range of frequency to the appropriate area of the brain to interpret the input as visual data. The same sequence of events takes place

when we are exposed to aromas, auditory input, tactile stimulation, emotional situations and so on (Edwards: 2005, p.10).

Toda esta especulação não teria interesse se eu não acreditasse nas suas consequências práticas na interpretação artística do canto e embora o seu valor corra o risco de se resumir apenas à minha perspectiva pessoal, não podemos negar que, de facto, existe uma íntima ligação entre a voz e a definição de quem somos, quer acreditemos em onze dimensões ou nas habituais quatro: as três dimensões de espaço e o Tempo. Afinal, sem ser preciso toda esta explicação, a voz concretiza a ligação de dois pólos que ainda hoje sentimos como separados: o corpo e a mente. *If we are composed of frequency patterns, it seems reasonable to use the most readily available frequency source of the body—the voice—to obtain information about the body. The voice is a source of sound; the ear is the most obvious receiving unit of sound. The voice and the ear form a dynamic system that is extraordinary as an inherent evaluative system of the body* (Edwards:2005, p.13).

Intuição: da Energia Primordial ao Ego

Neste panorama o que é a Intuição?

Se ao nível mais básico somos energia e se esta por natureza contém tudo o que se poderá manifestar no Universo, a intuição é a variação mais consciente de um instinto de consciência que parte desse nível como impulso ou Pulsão.

É o nosso espírito ou energia primordial em acção, a percorrer todo um caminho desde o nível mais fundamental até encontrar o Ego. A Razão definirá mediante o seu nível de consciência esse impulso e procurará testá-lo, defini-lo, incorporá-lo.

Se tudo no Universo simplesmente acontecesse, tudo estaria determinado. Mas o Universo só é uno ao nível energético. A partir daí tudo diverge e só assim faz sentido que exista uma Consciência com o poder de decidir e com isso o livre-arbítrio. Vivemos portanto no meio de uma eterna luta entre os impulsos do Estado Primordial que nos atira para a Unidade através da Intuição e as forças divergentes que têm no ser humano o seu centro: a Razão. O equilíbrio resulta deste jogo. A supremacia de uma das tendências terá

consequências graves. Somos actualmente predominantemente divergentes. É tempo de equilibrar a balança prestando atenção às nossas intuições mais profundas. O abuso do caminho divergente levou-nos a pôr em risco o próprio planeta Terra. Mas a Humanidade, no ponto em que nos encontramos, tem mais de Tomé que de Cristo. E se virmos bem, havia apenas um racionalista fervoroso em 12 Apóstolos, o que se coaduna perfeitamente com o verdadeiro entendimento do Amor pregado por Jesus, que exige apenas que a Razão esteja alinhada com tudo o que a Consciência implica e não a sua supremacia (a da Razão) em relação a tudo o que pode contribuir para o Entendimento. Falo do Amor, como poderia falar da Arte por serem, como já referi, intuições de Totalidade e são-no porque permitem vislumbres da rede energética fundamental comum a tudo o que existe.

Há algo profundo nesta constatação: a relação do ser humano com o planeta deveria ser simbiótica e isto implica a noção de inserção num Todo que funciona e que é maior que a soma das partes. Acredito que a solução está na reconexão com a nossa dimensão espiritual e que podemos fazer isso facilmente pela intuição. Mas, como acordar a nossa intuição se, pelo que eu estou a dizer parece que desligámos o circuito ao acreditar cegamente na Razão?

Toda e qualquer intuição parece partir da nossa dimensão espiritual. São pequenos impulsos cósmicos que nos impelem a procurar conscientemente a verdade do funcionamento do Mundo. A Razão é soberana na formulação das questões e na sua validação objectiva ou refutação, mas muito antes disso é importante que confiemos na Intuição que nos abre um panorama mais abrangente, mesmo que inicialmente fantasioso. Ainda sabemos muito pouco para desistir de especular o aparentemente insondável. E creio que isto decorre do facto da nossa evolução biológica ainda não estar completa.

Vibração Sonora: Ponte interdimensional?

A verdade é que as grandes questões que nos atormentam nos levam a um infinito que ultrapassa a nossa compreensão. E a meu ver esse infinito repleto de dúvidas é o correspondente ao Mundo Quântico na Física. Não obstante, parece ser nesse infinito que está a nossa mais profunda raiz comum. O importante é que, quanto mais aprofundo estas questões mais me aproximo de uma das nossas grandes verdades universais: no fundo, somos todos iguais.

O Universo existe em permanente tensão que podemos observar indirectamente pela Vibração dos Campos das forças fundamentais que estão interligados e nos quais estamos mergulhados. No conjunto da sua física, biologia e cognição, o ser humano, mergulhado nessa rede multidimensional, parece ser uma espécie de centro de consciência do funcionamento do Universo. Temos por natureza um papel activo no equilíbrio do Cosmos. Como não ser afectados pelas mudanças drásticas que provocamos no Ambiente se tudo parece centralizar-se em nós? Sei que de uma maneira geral todos têm consciência da nossa ligação à Natureza, mas ignoramos a natureza dessa ligação. Somos a sua Consciência e por isso a nossa responsabilidade para com a Vida é Fundamental. Em última instância a Vida é um milagre, um sentimento que nos invade quando estamos imersos na natureza, quando amamos, quando nasce um filho, quando alguém parte remetendo-nos para a efemeridade da vida, quando temos coragem de perseguir os nossos sonhos, quando nos libertamos de algo que nos oprimiu e nos apercebemos que só o facto de respirar ar puro chega para sermos felizes, quando acordamos de manhã e nos sentimos gratos por continuar vivos, quando corremos atrás de alguém para contar uma ideia que nos transborda, quando estamos com as pessoas certas e o tempo não existe, quando o nosso animal de estimação é o nosso maior confidente, quando a música nos revela a arquitectura cósmica por detrás das aparências, quando uma voz nos faz arrepiar ou chorar instintivamente, quando uma árvore deixa cair uma maçã deixando adivinhar na sua acção as leis universais, quando alguém aparece a apregoar o Amor. Por que insistimos em crucificar estas coisas em prol do conforto fácil?

É da nossa natureza paradoxal. *We must rebalance our human sophistication with our primitive nature* (Harrison P. T.: 2006, p. 57) – a meu ver esta ideia encerra a solução e significa para mim que temos que nos reconectar com a nossa dimensão espiritual, com a Energia Primordial, com a Fonte. Se se provar que a Energia Primordial existe como fazer essa reconexão? Ou poderemos reconectarmo-nos sem ter essa prova? Se há maneira de nos conectarmos com todas as dimensões do nosso ser tudo me leva a crer que é pela Vibração, em especial a vibração sonora produzida pela Voz Humana.

Jerzy Grotowsky conseguiu, a meu ver, levantar um pouco do véu sobre este mistério, pois conduziu as suas práticas no sentido de unir o que é espiritual e corpóreo, com a pretensão de que *o corpo volte a ser o lugar de todas as possibilidades, lutando contra as atrofias e os bloqueios advindos de séculos de separação entre o físico e o mental* (Monsalú: 2014, p. 32).

Fortemente influenciado pela teoria Jungiana dos Arquétipos (Jung: 2000), defende ser fundamental a inspiração na herança cultural e nos primórdios da cultura de um povo para a reconstrução da personalidade psíquica e carnal do actor (Monsalú: 2014). A teoria por detrás do seu trabalho *propõe que o que é mais íntimo e que está mais escondido no indivíduo, o que é o core ou profundo ou secreto, é o mesmo que é mais arquetípico ou universal* (Schechner & Wolford:1997, p.26). Por outro lado, a prática não só assenta em *exercícios psicofísicos altamente desenvolvidos como uma técnica vocal igualmente desenvolvida, em que os actores aprendem a ressoar diferentes partes dos seus corpos, a cantar e a emitir sons de profundidade e intensidade raramente ou nunca antes ouvidos em teatro* (Schechner & Wolford:1997, p.26). Crê-se que Grotowsky se inspirou em práticas vocais ancestrais aquando das suas viagens à Asia Central, Índia e China (Schechner & Wolford:1997). Ou seja, existe um reconexão ao nosso lado mais primitivo pelo Som.

Referindo-se à carne e aos nervos, Artaud tenciona avalizar a ruptura da sujeição da inteligência à linguagem. Mais fina, mais profunda, mais certa, a sensibilidade é solicitada por meio de magias e ritos (Onfray: 2003, p.92).

Não podemos falar em som sem falar em música. Já não é de agora a ideia de que a música está intimamente relacionada com as dimensões metafísicas e sagradas. De facto, nos tempos Antigos o som audível era considerado *um reflexo terreno de uma actividade vibratória, que se verificava além do mundo físico, mais fundamental e mais próxima do âmago das coisas do que qualquer som. Inaudível ao ouvido humano, a Vibração Cósmica era a origem e a base de toda a matéria e energia existentes no Universo* (Tame: 1984, p.23). Por outras palavras, pelo som canalizamos sabedoria superior ou a vontade do próprio Universo. Para os Hindus o Som Cósmico mais puro e menos diferenciado é o OM (Tame: 1984). Se as cordas de energia são cordas que vibram essa vibração pode muito bem ser a Vibração Fundamental de que nos fala David Tame. *E, desse modo, nos vemos projectando luz sobre a crença amplamente difundida de que toda a matéria se compõe de uma substância ou energia básica. Consoante os grandes pensadores de antanho, tal energia era Vibração* (Tame: 1984, p.23).

Som & Homeostase

Os papiros médicos egípcios, datados de 2600 anos, já se referiam aos encantamentos a às curas para infertilidade, dores reumáticas e picadas de insectos. Por volta de 324 a.C., a música da lira restaurava a sanidade mental de Alexandre, o Grande. No Velho Testamento, quando Davi tocava a sua harpa, a depressão do rei Saul se dissipava. Os essênios e terapeutas usavam as palavras sagradas para curar. E na cultura helênica, a flauta atenuava a dor ciática e a gota (Dewhurst-Maddock: 1999, p.15-16).

A possibilidade de estabelecer uma sintonia entre o indivíduo e o cosmos não era senão o mais elevado dos efeitos terapêuticos e catárticos da música (Lombardo: 2003, p.31).

Já não é de agora o interesse dos efeitos terapêuticos da música. Na actualidade, diversos estudos comprovaram que: a música afecta a temperatura do corpo; pode aumentar o nível de endorfinas; pode regular as hormonas de stress, a música e o som podem reforçar o sistema imunitário; a música modifica a nossa percepção de espaço (numa sala de recuperação de um hospital, a música pode ajudar a reduzir a sensação de restrição e reclusão); a música modifica a nossa percepção do tempo (faz com que o tempo no hospital passe mais depressa, o que ajuda psicologicamente à recuperação) (Campbell: 2006).

Mas, há estudos especialmente dirigidos para a prática do OM, o Som Universal, e dos seus efeitos no equilíbrio humano.

Mantras

***Mantra** is intrinsically related to sound and sound is reverberating in everything in this universe. A Mantra is a sound repeated over and over until it integrates into our consciousness - frees the mind from its constant doing, and elevates us to an altered state of awareness. In this state, we can connect with our soul at its most profound level, achieving a state of universal consciousness. Mantras have some features in common with spells, in that they are a translation of the human will or desire into a form of action. As symbols, sounds are seen to effect what they symbolize. Mantra has been called the sound-body of God: **It is God in the form of sound.** Mantra helps to quieten the mind. It works because it actively chases away our errant thoughts. Mantra helps to clear our mind and purify our inner being. This purification is essential to good meditation.*

*The basic mantra is OM or 'Aum', which in Hinduism is known as the 'pranava mantra,' the source of all mantras. If there is no religious preference then the sound vibration 'OM' is a universally recognized mantra. It is the representation of the Supreme Being. The past, present and the future are all included in this one sound. Meditation on this sacred syllable is said to satisfy every need and leads to liberation . **The power of chanting the OM mantra is as follows:** The chanting of OM drives away all worldly thoughts and removes distraction and infuses new vigor in the body; When we feel depressed, chanting OM fill us with new vigor and strength. The chanting of OM is a powerful tonic. When we chant OM, we feel we are the pure, all pervading light and consciousness; **Those who chant OM will have a powerful, sweet voice.** Whenever we take a stroll, we can chant OM. The rhythmic pronunciation of OM makes the mind serene and pointed, and infuses the spiritual qualifications which ensure self-realization; Those who do meditation of OM daily will get tremendous power. They will have lustre in their eyes and faces (Gurjar, Ladhake, & Thakare: 2008).*

A prática regular de mantras como prática meditativa que é tem efeito na redução do stress (Gurjar, Ladhake, & Thakare: 2008). Outro estudo mais recente, procurando descobrir **quais os mecanismos moleculares** por detrás dos efeitos positivos da diminuição do stress em problemas como a hipertensão, ansiedade, insónia e envelhecimento prematuro, diz-nos que as práticas milenares de relaxamento como o yoga, a meditação e as preces repetitivas conduzem, por um lado, ao aumento da expressão de genes associados com o metabolismo energético, a função mitocondrial, a secreção de insulina e a manutenção telomérica e, por outro, à redução da expressão de genes relacionados com a resposta inflamatória e vias ligadas ao stress (Bhasin, et al.:2013).

O que é maravilhoso no meio disto tudo é que as grandes transformações ocorrem ao nível do ADN assim que nos conectamos com a nossa paz interior. *The molecular dynamics of biomacromolecules,- como o ADN - particularly low-frequency vibrations involving the relative displacements of subunits, are thought to play a key role in biological function* (CHOU: 1984, p. 31).

Um outra experiência que envolveu um grupo de praticantes de Yoga demonstrou com medições de EEG (electroencefalograma) diferenças significativas entre os experientes (pelo menos 4 anos de experiência) e avançados (pelo menos 30 anos de experiência) no que diz respeito à activação das ondas Gamma em três situações distintas: 1- condição não meditativa (cálculo: contagem retrógrada a partir de 200 de 4 em 4 segundos), 2- meditação com o corpo parado e foco na respiração, 3- meditação com mantra.

Meditation proficiency is related to trait-like (learned) effects on brain function, developed overtime. Previous studies show increases in EEG power in lower frequency bands (theta, alpha) in experienced meditators in both meditation states and baseline conditions. Higher gamma band power has been found in advanced Buddhist meditators, yet it is not known if this occurs in Yoga meditation practices (Thomas, Jamieson, & Cohen: 2014, p.1).

Acabou por se concluir também que o aumento da actividade das ondas Gamma é semelhante tanto nos praticantes ocidentais avançados como nos praticantes budistas avançados (Thomas, Jamieson, & Cohen: 2014). A banda de frequências Gamma é um forte indicador de processos de reestrutura e aprendizagem do córtex cerebral que promovem estados de consciência específicos relacionados com a meditação (Thomas, Jamieson, & Cohen: 2014). No seu conjunto, os resultados dos estudos que têm vindo a ser efectuados relacionados com as práticas meditativas levam a crer que a meditação promove alterações estruturais cerebrais profundas a longo termo (Krygier et al.: 2013)

Se por um lado a vida actual vertiginosa nos leva a ignorar a nossa Homeostase e nos conduz a todo o tipo de doenças o que implica que em algum nível da cadeia vibratória ocorrem erros funcionais e que por isso há deficiências na comunicação, as práticas meditativas, ao actuarem ao nível cerebral anesthesiando-o, por assim dizer, permitem que o corpo retome o seu automatismo natural reestabelendo todas as vias necessárias ao seu bom funcionamento. Quando assim é, as intuições da nossa dimensão energética que são a nossa verdade mais profunda podem novamente aceder à mente consciente influenciando-a no sentido de auto-preservar o corpo segundo a sua natureza interior e não apenas segundo as imposições externas do meio. *One's self-identity becomes progressively detached from identification with externally-oriented perceptions, then from identification with the body,*

*then from identification with thoughts, to absorption in the object of meditation in samadhi*¹⁶
(Thomas, Jamieson, & Cohen: 2014, p.2).

No caso específico da entoação de mantras é a própria voz que reestabelece essa conexão. Não será esta a função primária da voz, contribuir para a homeostase? E, por outro lado, não se concretiza o *Eu* no estado momentâneo do corpo que se revela pela voz em comunicação? Se assim for, o que comunicamos é o que somos e o que somos depende directamente da nossa Homeostase. Não bastará, pois, desenvolver apenas os aspectos físicos do corpo independentemente ou usar o poder da mente para configurar os diferentes estados do corpo. Tudo parece arrancar da dimensão espiritual seja a anatomia, a fisiologia ou a cognição. *É a alma boa que permite ao corpo atingir a excelência* (Platão: 1993, p.133). E a voz parece ser uma via muito especial na ligação directa à nossa espiritualidade. A partir daí o corpo configura-se e a mente ganha consciência dessa configuração. Em suma, precisamos ganhar consciência do corpo para não interferir na sua inteligência automática. *Peço-lhes sobretudo, que reparem que a dependência do corpo em relação à alma é de particular importância em nossa escola de Arte* (Stanislavski: 1979, p. 44).

Os níveis de regulação homeostática são: regulação metabólica, reflexos básicos, respostas imunitárias; comportamentos de dor e prazer; pulsões e motivações; emoções. (Damásio: 2014). Estes são os mecanismos automáticos nos quais as práticas de meditação parecem actuar optimizando a Homeostase. Prestar atenção aos estados do nosso corpo em vez de os ignorarmos é o princípio para nos reconectarmos com o que há de mais profundo em nós. *A mente está cheia de imagens do interior do corpo e cheia de imagens das sondas especializadas do corpo* (Damásio: 2014, p.229).

Sendo assim, a intuição da espiritualidade decorre de um sentimento?

As experiências espirituais, religiosas ou não, são processos mentais e são por isso mesmo, processos biológicos ao mais alto nível de complexidade.(...) associa a noção de

¹⁶ *amādhī* ou *samādhī* (do sânscrito *ज्ञानकोश*: *samyag*, "correto" + *ādhi*, "contemplação") pode ser traduzido por "meditação completa". No ioga é a última etapa do sistema, quando se atingem a suspensão e compreensão da existência e a comunhão com o universo. No Budismo é usado como sinónimo de concentração ou quietude da mente. <https://pt.wikipedia.org/wiki/Samadhi> Consulta a 26/08/2015

espiritual a uma experiência intensa de harmonia, à ideia de que o organismo está a funcionar com a maior perfeição possível (Damásio: 2014, p.302).

(...)

Se os sentimentos, tal como sugeri, podem ser testemunhas do estado da vida no nosso organismo, os sentimentos espirituais penetram mais fundo nesse processo do viver e testemunham mais. Formam a base de uma intuição daquilo que é o viver.

António Damásio vai ao encontro do pensamento da tribo Shipibo-Konibo da Floresta Amazónica Peruana.

The main problem for such a lack of connection is that music is understood as an acoustic phenomenon that carries certain meanings in European therapeutic sessions. In many indigenous societies however, the mechanisms of song efficacy are related to spiritual entities within their emic perception of the world (Mori: 2009, p.124).

Chakras

Why metaphor? Because even though there is not enough physiological evidence for the subtle energy that supposedly passes through the chakras, working with chakras as metaphors can be useful in many ways, whether theoretically as a way to better understand reality through the symbolic modes of consciousness or practically in therapy or healing through meditation, yoga, massage, and so on (Beshara: 2013, p.31).

Muladhara, Svadisthana, Manipura, Anahata, Visuddha, Anja e Sahasrara são as designações em sânscrito dos sete chakras (em sânscrito círculo ou roda). A ideia de Chakra pode ser encontrada nos textos sagrados indianos entre 1800 e 800 anos A.C. (Beshara, 2013).

So what are chakras exactly? “According to the yogic sages who first described the system, a set of seven invisible energy centers animates each person’s physical, mental, emotional, and spiritual body. These vortexes are not physiological, though they correspond to specific locations along the spine and are associated with particular physical as well as emotional functions (Beshara: 2013, p.30).

Embora não haja prova científica dos chakras a sua consciência envolve pontos específicos do corpo aos quais estão associadas emoções. É um sistema simples cuja abordagem nos ajuda a localizar no corpo pontos de Vibração se entoarmos os mantras que activam cada um dos chakras. Mesmo que os chakras não existam esta prática promove uma Vibração Contínua altamente conectada ao corpo e relacionada não só com as clássicas zonas de apoio vocal como com as zonas principais de ressonância cranianas, mas ocorrendo de uma forma orgânica dado o carácter meditativo desta prática. Sendo assim, os Mantras não só são meios de otimizar os mecanismos homeostáticos como vimos atrás, como associados aos chakras dão-nos sete âncoras reais para o som. Por outro lado, em teoria, como cada chakra está associado a emoções determinadas, ao concentrarmos a Vibração num determinado chakra estaremos a ancorar o som numa zona específica do corpo o que terá como resultado uma qualidade tímbrica que transportará por consequência as emoções em causa.

A Voz Absoluta torna-se assim o verdadeiro centro onde o *Eu* se concretiza como resultado da convergência multidimensional anulando, momentaneamente a dualidade corporeamente. O que comunicamos não nos pertence verdadeiramente porque o *Eu* como o concebemos é pura ilusão. O verdadeiro *Eu* é a Voz Absoluta que concentra em si o que é Uno e Divergente dando a metáfora perfeita para o início dos tempos: de apenas uma nota saem infinitos harmónicos sem nunca se perder a nota fundamental. Sendo assim, de cada vez que usamos a voz estamos a reproduzir esse momento primordial no qual reside tudo o que é essencial seja a consciência total, seja a consciência da divergência, seja a consciência da polaridade das forças, no fundo, seja o que for e que cada um de nós representa. Cada um de nós encerra uma pequena parte do mistério e por isso é que considero tão importante que nos dediquemos a juntar as peças.

Objectivos

Para a interpretação artística do canto o conhecimento dos chakras assim como a entoação de mantras específicos para activar cada um contribuirá em teoria em duas frentes: a *primeira*, em que o intérprete alinha o seu ser com a energia primordial, condição indispensável à identidade do *Eu* por esta depender da Homeostase do corpo e esta, por sua vez da energia primordial; a *segunda*, em que o intérprete domina a manutenção da vibração, a circulação da vibração no circuito de chakras assim como a sua localização no corpo o que lhe permitirá, em termos interpretativos, concentrar-se no chakra específico dando voz às emoções correspondentes subentendidas no texto/partitura.

It is proposed by Swami Jnaneshvara Bharti that there are many rhythms in the body and mind, both gross and subtle. The sound of OM, rising and falling, at whatever speed is comfortable and natural. It may be very fast, several cycles per second. Or it may be slower, several seconds for each cycling of OM Mantra. Or it might become extremely slow; with the mmmmmm... sound continuing in the mind for much longer periods, but still pulsing at that slow rate (Gurjar, Ladhake, & Thakare: 2009, p.363).

Metodologia

Período de Experiência

Outubro de 2014 a Julho de 2015



Ilustração 2: os Sete Chakras.

Retirado de

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Chakra>

No final do ano lectivo de 2013/2014 já tinha nas mãos o *The Grotowsky Sourcebook* (Schechner & Wolford:1997) e foi em meados de Outubro que me deparei com o vídeo da entoação de mantras que serviu de base ao presente trabalho.

https://www.youtube.com/watch?v=_gxin_DiNWA&list=PL24423ADE522A939C

Deve começar-se sempre pelo primeiro chakra pois é nesse que a *Kundalini*¹⁷ está armazenada. O vídeo sugere que ao cantarmos os mantras imaginemos a cor correspondente ao chakra do mantra em questão e que ao fim de algum tempo ela se transforme lentamente em ouro líquido enquanto entoamos *Kundalini arohanum* repetidas vezes. No meu caso, a minha imagética espontânea consiste no som a percorrer interiormente o corpo, à semelhança do que acontece com os Sistemas Circulatório e Nervoso. Julgo que a imagética poderá variar bastante de cantor para cantor, tratando-se por essa razão de um terreno individual e que não pode ser ensinado, mas vivido.

Ao tentar descobrir mais informação sobre os chakras, deparei-me com um vídeo que os explica a crianças. Este vídeo explora, a meu ver, o que de mais simples se pode dizer da relação dos chakras com as emoções.

<https://www.youtube.com/watch?v=02FkMr21xOA>

¹⁷ *Kundalini* (em sânscrito: कुंडलिनी, *Kundalinī*) é uma energia física, de natureza neurológica, concentrada na base da coluna; É a energia que transita entre os chakras. Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Kundalini> Consulta a 27/08/2015

Chakra da Raíz ou Chakra da Terra: situado na base da espinha, relacionado com a sobrevivência, é bloqueado pelo medo; deixar os medos fluírem com a corrente desbloqueia o chakra.

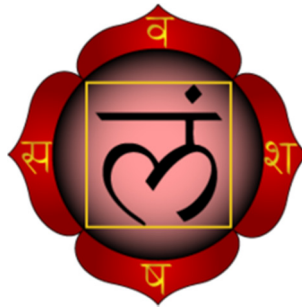


Ilustração 3: Muladhara. Retirado de <https://pt.wikipedia.org/wiki/Chakra>

Chakra Sacral ou Chakra da Água: situado ao nível dos genitais/ zona sacral, relacionado com o prazer, bloqueado por sentimentos de culpa; perdoarmo-nos a nós próprios desbloqueia o chakra.



Ilustração 4: Svadhithana. Retirado de <https://pt.wikipedia.org/wiki/Chakra>

Chakra do Plexo Solar ou Chakra do Fogo: situado na zona abdominal; relacionado com o poder e é bloqueado pela vergonha; largarmos as nossas quedas e desapontamentos desbloqueia o chakra.



Ilustração 5: Manipura. Retirado de <https://pt.wikipedia.org/wiki/Chakra>

Chakra do Coração: situado no coração, relacionado com o Amor e é bloqueado por sofrimento; libertar toda a tristeza e sentimento de perda liberta o chakra.



Ilustração 6: Anahata. Retirado de <https://pt.wikipedia.org/wiki/Chakra>

Chakra da Garganta, Chakra do Som, Chakra da Verdade: situado na garganta, está relacionado com a verdade e é bloqueado por mentiras sobre nós mesmos; libertar sentimento de negação e as mentiras que dizemos a nós mesmos liberta o chakra pois não podemos negar a nossa própria natureza.



Ilustração 7: Vishudda. Retirado de <https://pt.wikipedia.org/wiki/Chakra>

Chakra do 3º Olho ou Chakra da Luz: situado entre as sobrancelhas, relacionado com *insight* e é bloqueado por ilusões dentro das quais a mais importante a ilusão de que tudo está separado. Tudo está conectado numa consciência colectiva. Mesmo a separação dos quatro elementos (terra, ar, água e fogo) é uma ilusão fazendo parte de um Todo.

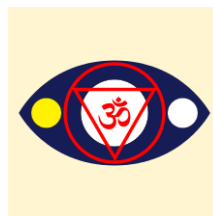


Ilustração 8: Ajña. Retirado de <https://pt.wikipedia.org/wiki/Chakra>

Chakra da Coroa: situado no topo da cabeça, está relacionado com pura energia cósmica e é bloqueado por apegos terrenos. Desapegarmo-nos de tudo o que aprendemos a amar, em meditação, liberta o Chakra e assim podemos encontrar o nosso *Higher Self*.



Ilustração 9: Sahasrara. Retirado de <https://pt.wikipedia.org/wiki/Chakra>

Em suma:

Correspondência dos Chakras com as localizações corporais, as emoções e os mantras de activação do vídeo

Chakra da Raíz (1º): zona perineal, medo, LAM

Chakra Sacral (2º): zona genital/ sacral, culpa, VAM

Chakra do Plexo Solar (3º): zona abdominal, vergonha, RAM

Chakra do Coração (4º): coração, tristeza, perda, IAM

Chakra da Garganta (5º): garganta, negação, HAM

Chakra do 3º Olho (6º): entre as sobrancelhas, ilusões, AUM

Chakra da Coroa (7º): no topo da cabeça, apego emocional, OGUM SATYAM OM

Entoar os mantras do vídeo tendo em mente as relações atrás apresentadas, permite não só ganhar consciência de determinadas partes do corpo de certa forma esquecidas, assim como a reflexão do que poderá estar por detrás disso. No meu caso em especial, percebi que alguns erros posturais resolvidos momentaneamente durante a entoação, voltavam na presença de determinada pessoa ou numa determinada situação. Isto fez com que muito do trabalho prático fosse explorado na rua, no café, nos corredores da escola, pois nada é mais simples do que entoar um LAM quando nos apercebemos que algo nos destabilizou. Mais tarde, dei por mim a invocar o chakra pelo seu nome! É poderosa esta associação, pois é com grande respeito que me dirijo a cada um dos meus chakras, que no fundo são eu próprio! Em mais ou menos 1 minuto, posso percorrer o sistema, à semelhança do que acontece quando desenrolamos a coluna de baixo para cima, mas cantando!

Invocar os mantras

1º Chakra: OM **Muladhara**

2º Chakra: OM **Svadhithana**

3º Chakra: OM **Manipura**

4º Chakra: OM **Anahata**

5º Chakra: OM **Vishuddi**

6º Chakra: OM **Ajña**

7º Chakra: OM **Sahasrara**

Desde pequeno que sempre tive o abdómen um pouco proeminente. Ao entoar o mantra RAM que implica que eu tenha consciência dessa zona, apercebi-me imediatamente que há muitos anos que tento encolher a barriga para não se ver. Ao deixar de o fazer apercebi-me imediatamente da diferença no apoio do som na aula seguinte. E de facto, tanto quanto me lembro, o Pavarotti exibia o seu volume abdominal com orgulho! Este pequeno exemplo serve apenas para demonstrar que, à medida que a experiência foi decorrendo, fui-me debatendo com questões posturais muito simples envolvendo questões complexas de identidade. Acredito que aquelas não se resolvem verdadeiramente sem uma íntima perscrutação do nosso ser. Felizmente, a entoação destes mantras monossilábicos parece facilitar o processo.

Full Chakra Balance (exercício passivo).

<https://www.youtube.com/watch?v=GrDHALmoJts>

Existem muitos vídeos de frequências curadoras e de activação de chakras. Foi a partir daqui que cheguei ao conhecimento das frequências de Solfeggio e aos estudos de Bio Ressonância.

Coloquei aqui este link pois experimentei as seguintes sensações: no chakra Sacral senti uma vibração intensa. Na passagem do Plexo Solar para o Coração senti um bloqueio e no Coração comecei a chorar copiosamente, embora não sentindo nada do ponto de vista emocional; no chakra da garganta comecei a salivar intensamente. Isto só aconteceu uma vez, mas foi o suficiente para eu perceber que, pelo menos em mim, o modelo metafórico dos 7 chakras poderia não ser assim tão metafórico.

Método

Do que atrás se expôs resultou o seguinte método: Aplicação do Modelo Metafórico dos Sete Chakras mediante a entoação de mantras em diferentes situações e registo das observações feitas.

1. Pré-Vocalização

Entoação de mantras acompanhando o vídeo ao qual se acede pelo link abaixo indicado e já acima referido.

https://www.youtube.com/watch?v=_gxin_DiNWA&list=PL24423ADE522A939C

Frequência: sempre que possível.

2. Vocalizos Convencionais

Seja qual for o exercício, o desafio é manter a qualidade tímbrica conseguida na entoação de mantras.

3. Estudo do texto/ da partitura

Animado pelo vídeo da explicação dos chakras às crianças, perceber de que modo as emoções subentendidas num texto/partitura estão relacionadas com os chakras e como isso se reflecte no canto propriamente dito.

4. Em situação de aula/ensaio

Avaliar como a consciência dos chakras e a técnica vocal advindas da prática dos mantras influenciam a resposta em aula/ensaio.

5. Em Concerto/Apresentação

Avaliar como a consciência dos chakras e a técnica vocal advindas da prática dos mantras influenciam a performance.

. Trata-se, portanto, de um Estudo de Caso, embora tenha tido a oportunidade de confirmar, momento a momento, muitos dos meus achados com alguns colegas que quiseram acompanhar-me neste processo, o que, sem dúvida, contribuiu para que a pesquisa navegasse de vento em popa.

Resultados e Discussão

Pré-Vocalização

At the moment of true perceiving, there is no thought, no separation, only perceiving sound. This is the crucial point. So during chanting time, perceive your own voice and the voice of others, just perceive this bell or drum sound, and cut off all thinking (Gurjar, Ladhake, & Thakare: 2009, p.364).

O cantor do vídeo usa, como motivo principal, um pequeno salto de quarta perfeita Ré²-Sol² e pontualmente faz variações naquilo que ao meu ouvido é o modo frígio. Ao longo da experiência não só cantei nesta tessitura como experimentei oitava abaixo e oitava acima. Na verdade, este exercício revelou-se tão libertador que muitas vezes dei por mim a tomar consciência de um pormenor técnico qualquer de uma peça musical em particular, resolvia-o e continuava o exercício tranquilamente.

A vontade de improvisar é quase imediata e, normalmente quando isso acontece a sensação é a de que a voz é que nos leva numa espécie de transe. Muitas vezes fiquei chocado (no bom sentido, entenda-se) por não me reconhecer momentaneamente no som.

À medida que a experiência foi decorrendo comecei a reconhecer-me cada vez mais na vibração contínua e estável que a minha voz produzia e fui transpondo essa técnica para o som lírico de maneira cada vez mais eficaz.

Os mantras são uma maneira de manter a mente concentrada e desperta (Peacock, 2005), o que facilitou bastante o objectivo de interligar esta prática com o canto artístico.

No centro desta maravilhosa experiência com resultados imediatos e outros mais a longo prazo, pude registar o seguinte:

- melhoria no sentimento de bem-estar
- aumento da capacidade respiratória
- sentimento de voz “ready to go” pouco tempo depois de acordar
- sentimento de corpo mais energizado
- sensação de voz mais tonificada

- correcção progressiva de problemas posturais
- redução de stress
- clareza mental: pensamentos espontâneos relacionados com o dia-a-dia e sua relativização imerso num sentimento de transcendência
- maior consciência do papel do corpo na produção do som
- Identificação aural do som produzido com o respectivo chakra e respectiva inserção no corpo
- Consciência de apoio vocal específico em cada um dos chakras sem ter pensado previamente em apoiar o som.
- Consciência de apoio vocal como uma força que percorre os sete chakras
- Consciência de apoio vocal centrado num chakra específico sem interromper a circulação pelos 7 chakras
- Consciência de Vibração Contínua: Raíz do *Legato*
- Variação dinâmica sem quebras: exploração dos limites dinâmicos do corpo no som – equilíbrio imediato da mistura de voz.
- Audição de harmónicos que surgem subitamente e/ou a sua tomada de consciência aural

Praticar a vibração contínua sobre um som sem *vibrato* e essencialmente ressoante (OM) parece despoletar o poder homeostático natural da voz o que acarreta de imediato um aumento do sentimento de bem-estar geral. Trata-se de uma prática com carácter altamente meditativo que, como já vimos, tem efeitos benéficos na saúde. Se permitirmos que a voz faça o seu trabalho e estivermos apenas atentos ao que está a acontecer conseguimos observar com alguma precisão o comportamento do corpo neste processo, nomeadamente no que se refere aos pontos em que a vibração parece concentrar-se ou ter a sua origem e a relação com as vogais que são emitidas, assim como a manutenção da conexão quando se entoa a quarta ascendente.

Entoar os diferentes mantras é uma forma simples de trazer à consciência zonas do corpo muitas vezes negligenciadas e que são fundamentais para que o som artístico possa ser produzido. Já na prática do canto, uma vez que não é possível intercalar as peças com mantras, podemos momentaneamente contrair os músculos da zona da qual queremos ter o apoio, não para produzir o som, mas para identificarmos com maior precisão a zona – quando relaxamos, a inspiração dá-se ao nível da zona contraída e o som sai apoiado como pretendido. Quando trabalhei com o encenador português Filipe La Féria ele costumava dizer muitas vezes para entrarmos em palco com os glúteos apertados! Ao recuperar esta ideia percebi que a voz fica mais intensa mas não necessariamente livre. Mas, se depois de contrair os glúteos durante alguns segundos os descontraímos e associarmos a essa descontração uma inspiração, esta será muito baixa, ao nível da zona perineal e a voz é produzida com muito boa conexão. Ou seja, a contração ajuda-nos a delimitar a zona que queremos invocar no apoio, mas a produção do bom som acontece depois da descontração e inspiração associada.

Seja como for, senti que o meu cérebro foi mapeando o corpo de uma forma cada vez menos grosseira. As imagens que a entoação dos mantras me trazem do meu corpo são cada vez mais específicas e a consciência de que o apoio vocal é uma questão de precisão e não de força é cada vez mais clara para mim. *The foundational principle on which BioAcoustics has been established is the perception that the voice is an in-depth representation of the body. The frequencies, the coherence patterns and the architecture of the voice have been used to develop a computerized Mathematical Matrix that can provide a glimpse into the individual, mathematical patterns that make-up the body. Lab tests, and double blind, long-term and homogeneous case studies have all provided useful information that has worked to substantiate the voice as a multi-dimensional view of homeostasis status* (Edwards: 2005, p.7-8). Como a voz está desenhada para dar uma imagem holográfica do estado do corpo (Edwards: 2005), à medida que o meu cérebro visualiza vias cada vez mais delicadas entre os diferentes pontos do corpo, também eu procuro cada vez mais um som que seja poderoso emocionalmente no mais delicado ataque, mantendo a qualidade de vibração conseguida na entoação dos mantras. Como é óbvio o ouvido tem aqui um papel determinante.

Deixo aqui algumas notas do primeiro mês de experiência para reforçar alguns dos resultados acima expostos.

Nota de Resultados a 18/02/2015: *Um amigo perguntou-me se tinha que entoar os mantras por ordem ou se poderia ir directamente aos chakras superiores. Ora bem, pela minha parca experiência, sempre que atalho a voz fica insegura. Sempre que começo pelo primeiro chakra a coisa corre bem. Aliás, desde que comecei a praticar que nos dias em que acordo com a sensação de voz preguiçosa e preciso cantar, se em vez de começar a stressar e a tentar aquecer a voz de qualquer maneira entoar o LAM, pouco tempo depois a voz parece que recupera milagrosamente o seu tónus. Numa dessas vezes resolvi isolar o momento do ataque para tentar perceber melhor o que acontece. Ao focar o ponto de apoio na zona inguinal a inspiração é mais baixa.*

Até agora duas coisas afiguram-se-me muito importantes:

Ao contrário dos cantores H indus a voz é tanto mais homeostática quanto mais usarmos a extensão das pregas e menos a tensão, ou seja, devemos usar e abusar da dinâmica mínima em que a voz produz um piano que parece que não está em parte nenhuma do nosso corpo, mas que é poderosíssimo.

Não deve haver a mínima tensão no maxilar inferior: em alguns casos existe um falso relaxamento em que a pessoa pensa que está relaxada, mas está tensa porque está preocupada em não mexer o maxilar.

Nota de resultados a 20/02/2015: *Comecei a entoar os mantras e começo a sentir que determinada frequência acerta num determinado ponto que me faz espreguiçar, ou querer relaxar, ou que derrepente me dá a sensação que sinto as vias energéticas que ligam o tórax aos braços e por aí fora. N esse processo, quando dei por mim estava-me a ligar aos pés e a dizer a vogal E, a qual não está contemplada nos mantras que trabalho. Já de algum tempo para cá tenho pensado como conectar essa vogal. Por falar nisso, tenho que fazer o quadro da correspondência das vogais com o chakras, pois tenho notado que em termos de apoio parece haver uma relação directa entre a vogal de uma sílaba numa determinada palavra de um texto e o mantra.*

Nota de Resultados a 21/02/2015: *Parece resultar ir buscar os sons mais graves como resultado de nos espreguiçarmos a meio das costas. H oje pedi isso ao Zé da escola diocesana e ele conseguiu à segunda tentativa.*

Uma amiga fez os mantras e começou na oitava do cantor do vídeo. Quando lhe perguntei porque fez isso ela respondeu-me que para ela existe uma correspondência directa entre o registo e a conexão, ou seja, ela cantou naquela oitava porque para ela é a oitava onde ela sabe que vai individualizar a conexão mais baixa, que sabe que usa nos sobre-agudos, mas que quanto canta os sobre-agudos essa conexão está lá mas não é perceptível de tão delicada que é.

Nota de resultados a 23/02/2015: *Se relaxarmos mesmo a língua aparece um harmónico inferior no V grau que parece ser o que nos cura interiormente, enquanto que a língua para a frente parece levar o harmónico para comunicar para fora.*

Tive agora uma experiência estranhíssima. Fui o mais grave que consegui enconstando a cabeça para trás e parecia-me ouvir o som da própria carne do pescoço, para além de que a conexão ao chakra da raiz foi a mais forte que já senti até hoje. Eu desbloqueei qualquer coisa na base posterior do pescoço. Senti que ao explorar esta conexão parecia que estava a curar as próprias pregas. É verdadeiramente ilimitado o alcance do nosso corpo.

Relato de um amigo que quis embarcar nesta aventura.

Estava um dia maravilhoso e frio como o caraças, lá na minha avó. Fui para o meio do monte, e comecei a entoar os mantras. Na altura ainda não sabia exactamente o que estava a fazer, pois o meu conhecimento em relação aos chakras estava ainda no mais básico dos básicos. Não obstante, cantei o LAM, o RAM, o VOM e o OM por ordem aleatória e sem localizá-los nos seus respectivos centros energéticos. Para além de um bem-estar físico (por momentos esqueci-me do frio que estava), consegui ouvir harmónicos ‘por cima’ da minha voz que variavam ligeiramente com a dinâmica dos cânticos. No dia a seguir, voltei a fazer o mesmo num outro monte, e ouvi esses mesmos harmónicos. Surpreendentemente, nunca mais os voltei a ouvir deste então.

Algum tempo depois.

Até agora, sinto que surgiu na minha voz um maior relaxe, principalmente por causa do pouco ou ausente vibrato. É como se certas partes da minha musculatura vocal entendessem com mais clareza o que se está a passar, onde estão as tensões e onde não estão. Isso também me tem ajudado nas aulas de canto, pois percebo melhor tanto as minhas sensações físicas como, por conseguinte, o que me é pedido para fazer. Mas devo confessar

que, por causa disso, sinto-me a atravessar uma fase de mudança (típico de quem é humano), e que ainda não aprendi a lidar com certas questões, como a da energia em cada ponto específico do corpo e as repercussões orgânicas que esta poderá ter na voz. Até porque, para que isso possa acontecer, creio que tenho que estar alerta para as sensações diárias que me despertem certos pontos energéticos (para depois as poder associar ao texto das obras). Por enquanto ainda estou muito ansioso por esta descoberta, daí que ela só avança quando menos eu estou consciente dela. Mas creio que tenho acordado todos os dias um pouco diferente, e que isso irá progredir com o tempo. Vou tentar manter-te informado das minhas epifanias. Até breve.

Almeno Gonçalves, 21 anos, Licenciado em canto pela ESMAE

Vocalizos Convencionais

A entoação de mantras como exercício de pré-aquecimento predispõe a voz para conseguir cantar praticamente tudo e os vocalizos tradicionais não são excepção. Verifiquei, logo na primeira sessão, grande disponibilidade para fazer escalas e arpejos altamente conectados ao corpo, procurando sempre a vibração contínua dos mantras. No meu caso, que sempre tive alguma dificuldade em segurar a voz *na frente*, pensar a vibração no Chakra do 3º Olho é de uma eficácia abismal.

O extraordinário no meio disto tudo é que fui sentindo cada vez menos necessidade de preparar a voz para cantar. Com o decorrer da experiência, percebi que poderia invocar uma zona específica de apoio recorrendo apenas à vibração na consoante inicial. Ex: Vibrar a Consoante L estabelece a conexão à zona períneal. Percorrer o circuito, cantando as letras iniciais de cada mantra, desde o chakra da Raíz ao da Coroa foi o único aquecimento que fiz antes de muitas aulas de canto durante o 2º Semestre deste ano.

Chakra da Raíz – LAM – A letra L activa a conexão com o períneo

Chakra Sacral – VAM – A letra V activa a conexão com a zona genital

Chakra do Plexo Solar – RAM- A Letra R activa a conexão com a zona abdominal

Chakra do Coração- IAM- A Letra I activa a conexão com a zona torácica

Chakra da Garganta: HAM – a Letra H abre a garganta (assim como a letra G lida *Gue*, com o e pronunciado como no francês *je*).

Chakra do 3ºOlho: AUM – a Letra A coloca a voz na parte anterior do Crânio, ao nível do osso frontal

Chakra da Coroa: Ogum Satyam OM – activa o palato

Chakras Secundários¹⁸ - nos pés: apoio da Vogal E.

Estudo do texto/Partitura

Neste caso a aplicação do modelo metafórico dos sete chakras exige que sejamos claros na identificação com o texto no que diz respeito às emoções. Depois de termos feito esse trabalho a ideia é só dizer/cantar o texto pensando apenas em vibração contínua e focando o apoio nos chakras correspondentes às emoções identificadas confiando que estas estão a ser comunicadas.

Corresponder a emoção ao chakra é, na minha perspectiva, um processo muito livre, pois o que parece fazer diferença é a decisão de apoiar a voz numa zona específica do corpo. Como é óbvio, se a emoção em causa é medo, isso significa que a minha sobrevivência está em causa e imediatamente penso no Chakra da Raíz; no entanto, para outra pessoa, medo pode significar estar só, a solidão acarretar tristeza e por isso pensar no chakra do coração. Mas, nisto residirá a diferença interpretativa de pessoa para pessoa.

O mais importante é que este processo faz com que disponibilizemos mais o corpo para cantar do que habitualmente. O resultado é um som mais conectado e menos concentrado no nariz, assim como alívio de tensões ao nível da garganta e maxilar o que faz com que a princípio nem se procure dizer bem o texto só para que a conexão não seja interrompida.

Desenvolvi este trabalho nas Cantatas 56, 82 e 158 de J.S.Bach. Eis um pequeno exemplo do método:

Cantata 158.

Der Friede Sei mit dir du ängstliches gewissen

¹⁸ <http://www.yogachikung.com.br/yoga/bioenergia/chakras-secundarios>

A paz esteja contigo - emoção: desejo de desapego do Mundo. chakra da Coroa

Tu, alma atormentada – emoção: sofrimento. chakra do coração.

Neste pequeno exemplo consigo manter a vibração e dar o contraste entre as duas ideias fazendo deslocar o apoio do som do chakra da coroa para o chakra do coração. Todo o recitativo, a meu ver, oscila entre estes dois pólos.

Esta foi também a abordagem que fiz ao texto da Ópera dos Três vinténs (Kurt Weil/Bertolt Brecht): li várias vezes o texto em silêncio e identifiquei o que para mim seriam os estados emocionais-chave do Mac The Knife. Fui anotando no texto os chakras que me pareciam estar relacionados com esses estados emocionais. A primeira leitura em voz alta na sala de aula foi simplesmente arrebatadora. Toda a gente no fim estava atónita! *O papel assenta-te que nem uma luva*, foi a opinião geral.

Este método permite que o arranque seja feito a partir da conexão ao corpo. Se o primeiro arranque for preciso, o que isso implica organicamente é tão poderoso que naturalmente seguimos esse carril sem precisar pensar muito. As ideias vão-se encaixando naturalmente porque resultam da dinâmica do corpo e não o contrário. Por outras palavras, somos guiados pela nossa Intuição.

Nota de Resultados a 16/02/2015: *Acabei a noite a visitar muitas das canções pop da minha vida. É que nem preciso tentar individualizar os chakras: só de permitir que o corpo arranque primeiro a vibração está lá com o sentimento todo! Que bom!*

Em Aula

Nota de resultados a 19/02/2015: *Embora a antibiótico, hoje a aula com o professor Taveira não correu nada mal. Mais uma vez resolvi a maior parte dos meus problemas habituais recorrendo ao 6º chakra ou ao 1º. Pelo que me deu a entender a minha voz está com mais volume sonoro e mais rica timbricamente.*

*Mas, o mais importante é que a minha pesquisa veio trazer à tona muitas **lembranças da minha infância** assim como do período em Vila Real, o que tem um efeito rejuvenescedor em mim.*

O grande desafio seria aplicar o método nas aulas pois cantar peças é bastante mais complexo do que entoar mantras ou vocalizar. E mesmo tendo aplicado o método ao texto em casa, o ouvido atento do nosso professor de canto não deixa passar desconexões momentâneas. Com o desconhecimento do meu professor, fui tentando resolver as situações integrando *in loco* o que me era pedido no circuito dos chakras.

É absurda a correspondência que as expressões habituais de uma aula de canto têm com o modelo metafórico dos 7 chakras. Para meu espanto, a desenvoltura vocal que fui adquirindo com a prática dos mantras deu-me uma capacidade de resposta em aula que nunca tive antes, especialmente porque tudo o que o fui aprendendo tanto na Licenciatura como no Mestrado em termos técnicos, durante as sessões de entoação foram sendo espontaneamente trazidos à consciência, clarificados e finalmente integrados.

Sendo assim, pude registar as seguintes correspondências:

- 1- Colocar a voz “na frente”, normalmente é resolvido pensando a voz no 3º chakra, mas se o registo for mais agudo pode implicar que a raiz da vibração seja pensada conjuntamente com o chakra do plexo solar. É útil, também, quando nos é pedido para ampliar o som sem aumentar muito a pressão de ar.
- 2- Se a voz parece estar apenas no Chakra da Coroa e não no Corpo é porque a garganta não está aberta. Pensar o apoio no chakra da Raíz abre a garganta. O chakra da Coroa e o Chakra da Raíz são correspondentes directos.

- 3- A sensação de garganta aberta é imediata se pensarmos no Chakra Sacral e dermos pequenos pulos sem tirar os pés do chão com o maxilar inferior solto e emitindo um som o mais relaxado possível, começando no grave e fazendo um glissando rápido até ao *falsetto* o mais agudo possível sem esforço. É muito útil se porventura estivermos a ficar muito tensos e também como exercício preliminar de aquecimento.
- 4- O chakra do coração é o chakra principal (Beshara, 2013) e, por isso, o chakra onde a vibração final se concretiza, daí a expressão cantar de Cor estar associada ao máximo de liberdade interpretativa e consequentemente de expressividade. Resulta quando nos é pedido para nos soltarmos interpretativamente.

Ao que parece, é no Chakra Cardíaco que se unem todas as forças: volição (os três primeiros chakras), afectos (Chakra do Coração) e cognição (os três últimos chakras). É o chamado Modo de Consciência Anahata (Beshara, 2013).

Heart-centered consciousness is special for a number of reasons, so let us look at some of the positive qualities associated with the anahata mode of consciousness to understand why it is so special. Those include: Direct knowing and ego-transcendence, intuition, compassion and wisdom, synchronization and coherence, direct cognition, integration, intentionality, balance, healing and empathy, self-acceptance, universal love, and transformation (Beshara:2013, p.31).

Som do Cupido

A primeira grande conquista pessoal técnico-interpretativa que me valeu este trabalho anda em torno de explorar o som da vogal *u*. Sendo a vogal com colocação mais posterior (Lopes, 2011), é a que dá melhor sensação de voz no palato mole ou véu palatino, enquanto que a vogal *a* é melhor sentida ao nível da faringe e a vogal *i* ao nível do palato duro (Ritze, 1994). Pelo que me dá a perceber é a vogal que envolve maior extensão e menor tensão das pregas vocais, o que a torna vogal de eleição para desenvolver o *falsetto*. Já tinha reparado que alternar a vogal *u* com a vogal *o* num vocalizo de 2ª maior, sempre nas mesmas notas, dá grande homogeneidade vocal, assim como uma boa sensação de relaxamento. Derivei este exercício do Mantra Tibetano *Om Dum Durgayei Namaha*¹⁹. A relação das vogais *u* e *o* com o Chakra da Coroa é facilmente reconhecida.

À medida que a experiência foi decorrendo, mais eu fui sentindo uma maior estabilização da respiração, aumento de concentração, audição do corpo (atenção à conexão), consciência crescente da vibração contínua, tudo isto relacionado com uma ideia de integridade do corpo. De facto, fui ficando cada vez mais convencido que a vibração contínua conseguida nos mantras de activação dos chakras é a raiz primordial do *legato*. Fui procurando cada vez mais cantar numa dinâmica mais *piano* com ataque o mais preciso possível com o máximo de ressonância. *O ataque do som, que requer o máximo cuidado, deve ser feito com pureza* (Lopes: 2011, p.72). Com isto senti facilidade progressiva em usar *falsetto* e mais uma vez maior predisposição para cantar de manhã. Ao procurar maior conexão recorrendo às zonas corporais referentes aos chakras comecei a perceber melhorias na postura.

¹⁹ Om e saudações à energia feminina que me protege de todas as maneiras das energias negativas. <https://www.youtube.com/watch?v=O5wlqRcTLDA>. Última Consulta: 1/09/2015.

E foi então que se deu a grande descoberta: se eu imaginar que o som *o* é atacado segundo um eixo vertical que desce pelo sulco do filtro (ilustração 9), e se repetir com delicadeza esses ataques o som vai-se aproximando da vogal *u*. Ao apurar esta técnica fui cantando cada vez mais *piano* com a sensação que tinha que fazer com que o som caísse direitinho na ponta do Arco de Cupido (ilustração 10), num ponto o mais estreito possível, como se de um buraco de agulha se tratasse.

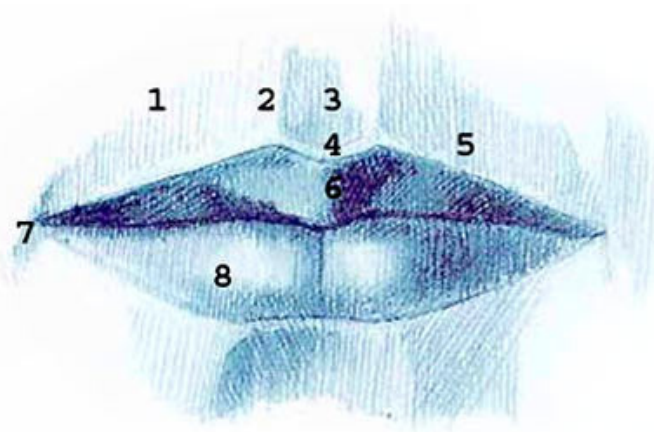


Ilustração 10 : 1- parte cutânea do lábio superior; 2- linha lateral do filtro; 3- Sulco do Filtro; 4- Arco de Cupido; 5- limite da parte semimusoca e cutânea do lábio superior; 6- Tubérculo; 7- Comissura; 8 – Lábio Inferior. Retirado de <http://www.clinicaarquero.com/cirurgia-facial/cirurgia-de-los-labios-queioplastia/anatomia-de-los-labios/?lang=pt>

Este processo acarreta uma alteração significativa da postura pois ao procurar que o som seja imaginado a vir do exterior segundo um eixo vertical e deslizar pelo sulco do filtro caindo com precisão no Arco do Cupido no momento de ataque, faz com que a cabeça se incline ligeiramente para a frente, o que permite que a coluna fique livre para se mover para cima e para baixo. Mais tarde vim a saber que este é um dos pontos-chave de correção postural segundo a Técnica Alexander. *O centro de gravidade do crânio está ligeiramente à frente da articulação atlanto-occipital, por isso, quando os músculos do pescoço estão relaxados, a cabeça inclina-se naturalmente para a frente* (Ness: 2001, p. 42). Ao que parece, é nesta relação cabeça-pescoço-costas que reside o Controlo Primário do Corpo que não só regula a respiração, a circulação e a digestão como também determina a coordenação, a elegância e eficácia de todos os movimentos (Ness, 2001). Também para Grotowski a acção parte da coluna vertebral, considerando-a o eixo central do corpo e portanto essencial e não secundária (Monsalú: 2014). Controlo Primário do Corpo? É uma boa pista a seguir. Procurei, por isso, aperfeiçoar o *Som do Cupido* e cheguei ao *Fio de Voz*.

O Fio de Voz

Nota de resultados a 27/02/2015: *Penso que o que ando à procura é do som de cristal.*

Qualquer som que produzamos tem associada uma pressão de ar. Partindo desta ideia, lembrei-me que uma das minhas colegas da Pós-Graduação em Ópera costumava soprar gentilmente para um dedo, como se fosse uma flautista. Na altura achei estranho, mas desta vez resolvi recuperar o exercício. No entanto, sem querer, usei o dedo indicador direito na vertical e não na horizontal, num gesto muito semelhante ao pedido de silêncio (ilustração 10). É de notar que neste gesto os lábios formam a vogal *u*, mas a posição do dedo faz-nos estreitar ou concentrar o som num ponto cada vez mais estreito no Arco de Cupido. Vejamos então o que aconteceu.



Ilustração 11: a técnica do *Fio de Voz* usa a posição de pedir silêncio. Retirado de http://osegredodorosario.blogspot.pt/2012_06_01_archive.html

Usando um sopro de ar delicado que começa do nada, se aumentarmos lentamente a pressão ele vai-se transformando na sílaba *Be* (em que o *e* se lê como no francês *Je*). Este som altamente delicado está altamente conectado a todo o corpo como poderemos constatar ao fim de alguns minutos de atenção. É um som muito semelhante ao som *piano* que se consegue na entoação de mantras, mas tão concentrado que dá mesmo a sensação que se trata de um fio

que é puxado através de nós pela ponta do Arco do Cupido. E o mais incrível é que a sensação que este som nos provoca impele-nos a articular ligeiramente a ligação atlanto-occipital em busca do ponto preciso em que o fluxo de ar é estável e contínuo. É o Som do Cupido mas provocado espontâneamente pelo fluxo de ar mínimo, o que confere àquele maior precisão. É, no fundo, o que permite cantar *sul fiato*, o canto sobre a respiração, sem actividade extra da musculatura envolvida na expiração.

Como é um som directamente influenciado pelo Controlo Primário do Corpo (CPC), trata-se possivelmente do som primordial central cuja integridade influenciará, em teoria, toda a produção vocal subsequente. Seja como for, perante isto posso afirmar com alguma segurança que a voz tem propriedades homeostáticas pois também o som contribui para otimizar o CPC.

À medida que fui explorando o *Fio de Voz* e ganhando consciência da sua presença no corpo percebi que este tem um segundo vector que surge no momento em que é atingido o arco de cupido e que dirige o som para o interior da cavidade bucal segundo o plano sagital (Ilustração 11). Os dois vectores unem-se novamente ao nível da laringe. Quanto mais estreito for o foco ao nível do arco do Cupido mais o segundo vector produzirá o vulgarmente designado *espaço* no som, porque o espaço é no fundo radiação do Fio de Voz que quanto mais focado for, mais concentrado será e por isso mais irradiará. Pude verificar na literatura, que ao longo do tracto vocal existem vários pontos de reflexões múltiplas, sendo as mais importantes as que ocorrem ao nível dos lábios e da glote (Ritze, 1994). A consciência do *Fio de Voz* fez-me avançar na clarificação técnica de muitos conceitos que já me tinham sido transmitidos, mas não totalmente entendidos e por isso não integrados.

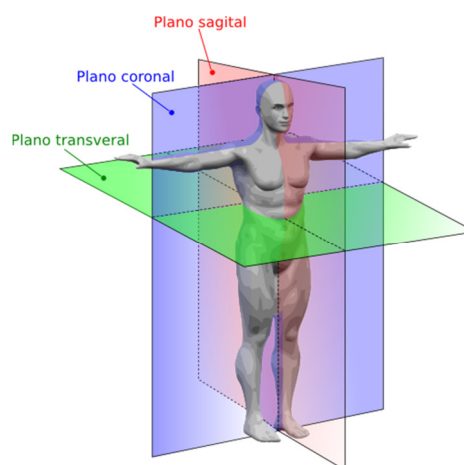


Ilustração 12: Plano Sagital. Retirado de https://pt.wikipedia.org/wiki/Plano_Sagital.

A partir daqui pude registar as seguintes observações:

- de manhã, ao acordar, o *Fio de Voz* está presente.
- é um excelente ponto de partida como colocação vocal seja para que exercício for. Como vim a verificar, o exercício clássico em Dur-ru-ru-ru ou Du-ru-du-ru é uma boa maneira de estender o *Fio de Voz* ao som lírico. Curiosamente, foi o primeiro exercício que o Professor José de Oliveira Lopes me pediu para fazer nas aulas.
- Em casos de cansaço, recorrer à técnica do *Fio de Voz* regenera o tónus vocal em alguns minutos.
- O *Fio de Voz* é otimizado por exercícios que envolvam *falsetto* e este, por sua vez, ocorre naturalmente na entoação de mantras com dinâmica *pianissimo* em notas agudas.
- ganho rápido de homogeneidade tímbrica;
- Facilidade crescente em produzir as diferenças interpretativas desejadas sem perder o *Fio de Voz* ou seja a homogeneidade tímbrica.
- Ganho de confiança na técnica do *Fio de Voz* em toda a tessitura não sendo necessário pensar nas passagens de voz.
- facilidade em fazer ataques piano em região aguda, como se a voz viesse do nada;
- facilidade em fazer o arco dinâmico numa frase musical sem destimbrar a voz;
- O *Fio de Voz* permite ampliar o som pela ressonância no corpo e não pelo aumento exagerado de pressão de ar nas pregas vocais.
- Ao fim de algum tempo percebi que o vector de ataque, por ser vertical enraíza no Chakra Cardíaco. Muitas vezes ao cantar as peças sentia que a voz não desenvolvia a partir do Fio de Voz, ou seja, estava desconectada. Mas, isso não era verdade. Estava tudo certo menos o apoio no Chakra Cardíaco. Quando esta conexão se dá a garganta abre automaticamente em consequência da produção do segundo vector.

- relação imagética do som e o seu percurso no corpo: à medida que fui praticando percebi que o segundo vector percorre, do exterior para o interior, todo o palato até descer à garganta. Ao isolar a sensação no palato mole intuí a sua íntima ligação à articulação atlanto-occipital. Na prática, esta consciência resulta na colocação vocal ao nível da referida articulação. À mínima perda de homogeneidade vocal durante um exercício ou uma peça, percebo rapidamente que se deve a alterações da postura cabeça-corpo com consequências directas na liberdade maxilar.

- Sensação de sermos levados pela voz em tempo real com crescente regularidade
- maior capacidade de resposta em situação de aula/performance
- sensação crescente de bem-estar
- sensação de comichão por toda a coluna vertebral e arrepio subsequente com a produção vocal ua;

Nota: Um dos meus amigos e colega de curso, enviou-me a seguinte SMS no dia 26 Junho, algum tempo após eu lhe ter ensinado a técnica: *Põe na tua dissertação: O Fio de Voz resolve também tensões do maxilar, sendo apropriada para quem tem problemas de desvio da articulação temporo-mandibular – que é o caso dele. Luís Neiva, 24 anos, Licenciado em Canto pela Esmae.*

Em Concerto - Optimização da Performance

Foi no projecto *Spekularis*²⁰ que pude colher os primeiros grandes resultados da aplicação do *Fio de Voz*. Tinha que cantar a peça *Auf dem Flusse, Winterreise* de F. Schubert com a seguinte encenação: na primeira parte da peça estava no centro do palco e tinha que rodar lentamente e na segunda parte atirar-me ao chão em desespero. A minha única preocupação foi manter a produção vocal centrada no *Fio de Voz* do início ao fim. À saída da peça, os comentários foram completamente inesperados: eu tinha cantado lindamente e com uma intensidade dramática de fazer chorar as pedras da calçada. E a minha imagética era apenas o percurso do *Fio de Voz*. Creio que quando seguramos a parte técnica a música faz o resto inflamando-nos momento a momento. Mais uma vez há uma intuição que desperta e que conduz a bom porto a performance.

Além disso pude verificar que cheguei ao fim mais fresco do que comecei, o que se voltou a verificar na Ópera dos Três Vinténs e no Concerto Final de Mestrado²¹.

Ao tentar perceber qual o principal motivo disso cheguei a uma conclusão que me parece plausível: antigamente eu cantaria de início a fim unicamente preocupado em comunicar com o público. Como é óbvio, por muito bom intérprete que eu pudesse ser, se a técnica não está justa com aquilo que eu realmente sou, acaba por ser um entrave à livre fruição vocal e o resultado é muito suor, cansaço e sensação de vazio por ter dado tudo. Porque no fundo, a boa técnica resume um elevado nível de auto-conhecimento a todos os níveis.

Mas, no que diz respeito às situações apontadas, a minha gestão foi muito diferente: o meu objectivo não era dar tudo, nem provar nada a ninguém - o que já implica níveis de stress mais baixos - mas simplesmente ir gerindo os impulsos do corpo momento a momento respeitando a sua vontade intrínseca, tudo isto sob o eixo do *Fio de Voz*.

²⁰ Projecto da Pós-Graduação em Ópera e Estudos Musico-Teatrais(Esmæe); Encenação: Marcus Barbosa

²¹ No qual interpretei as Cantatas 56, 82 e 158 de J.S. Bach e a Aria da Paixão segundo São João do mesmo compositor *Mein Teurer Heilan lass dich Fragen*.

Nota

Um aspecto importante deste trabalho é que inicialmente foi destacado um grupo de alunos para integrar a experiência e por isso fui mencionando os escassos contributos escritos que a experiência rendeu. No entanto, dadas as vidas atarefadas de cada um, os resultados nunca mais chegavam e eu tive que abdicar desse contributo preciosíssimo, relegando para mais tarde a possibilidade de constituir um laboratório de experiência, quem sabe em situação de Doutoramento.

Não obstante, dadas as horas de contacto que temos uns com os outros na escola, e a minha obstinação, foi raro o dia em que alguém não experimentou entoar os mantras, ou quis saber mais sobre o assunto, ou eu quis que soubesse. Como eu andava sempre por lá, ou com o meu lápis vermelho, ou com o dedo indicador junto aos lábios, no fim do ano lectivo alguém disse: “Vês, *Meireles*, *ninguém te enviou registos, mas toda a gente pratica os fininhos*” – que é o nome de rua para o *Fio de Voz*.

Considerações Finais

A prática regular de mantras de activação dos 7 chakras revelou-se de importância capital:

- na integração de conceitos técnicos básicos já aprendidos no curso, mas não verdadeiramente integrados: apoio e colocação vocal. O pressuposto é que a vibração produzida quando entoamos os mantras é a raiz do verdadeiro *legato* e que portanto deve estar presente com a mesma qualidade em todos os exercícios posteriores e na execução das peças musicais. Neste processo o papel do ouvido é determinante.

- na definição de uma técnica base: A Técnica do *Fio de Voz* (TFV). Como pude verificar, a Técnica do *Fio de Voz* é muito simples de praticar, e define que a produção da voz ocorre segundo dois vectores principais, intimamente relacionados com o Chakra do Coração.

Ao nível da Performance, a combinação da consciência dos chakras e a sua localização corporal com a aplicação da TFV demonstrou ser muito útil, quer ao nível da concentração – diminuição significativa dos efeitos negativos do stress – quer ao nível da eficácia sonora e interpretativa em diferentes tipos de performance envolvendo o canto.

Em termos de repertório, o som mais próximo do som primordial que consegui tanto nos mantras como com a técnica do *Fio de Voz* que daqueles se originou, é o som que normalmente é apreciado nos bordões no Canto Gregoriano (*Ordo Virtutum*²²) e na Polifonia em geral (*Sesquiáltera*²³ e Coro de Câmara da ESMAE²⁴). Falo de linhas simples, entoadas geralmente numa dinâmica piano sem descurar o timbre o que promove um requinte crescente ao nível das cores que a voz é capaz de produzir quando ágil. Julgo que o contacto com estes repertórios desde cedo no plano de estudos de um estudante de canto traz muitos benefícios ao saudável desenvolvimento da voz, pois acima de tudo exigem precisão de ataque e estabilidade na manutenção do som numa lógica de um som vibrante ou seja, conectado, ininterrupto, cristalino, um som que não se impõe mas que se propaga por toda a parte. Todas

²² Ópera Medieval de Hildegard von Bingen; Pós-Graduação em Ópera e Estudos Musico-Teatrais (Esmae); Encenação: Cláudia Marisa Oliveira; Direcção Musical: Filipa Taipina; Direcção Artística: António Salgado

²³ Projecto de Música Renascentista do Departamento de Música Antiga da Esmae com apresentações públicas regulares. Direcção Artística: Ana Mafalda Castro, Pedro Sousa e Silva, Magna Ferreira e Hugo sanches

²⁴ Dirigido por Bárbara Francke, levamos a cabo em Juho um concerto com motetos de Heinrich Schütz e Hermann Shein.

estas experiências foram preponderantes no amadurecimento e na confirmação da Técnica do *Fio de Voz*.

De facto, torna-se viciante viver por este *Fio*. A sensação é que a voz nos vai levando. Somos veículo. Somos pretexto e não EGO. Somos pura Vibração que é o nosso mais profundo *Eu*.

Obras Citadas

- Berger, K.** (2000). *A Theory of Art*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Beshara, R.** (Jan-Jun de 2013). *The chakra system as a bio-socio-psycho-spiritual model of consciousness: Anahata as heart-centered consciousness*. *International Journal of Yoga: Philosophy, Psychology and Parapsychology*, 1.
- Bhasin, M. K., Dusek, J. A., Chang, B.-H., Joseph, M. G., Denninger, J. W., Fricchione, G. L., Libermann, T. A.** (2013). *Relaxation Responses Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion and Inflammatory Pathways*. *Plos One*, 8 (5).
- Brook, P.** (2011). *O Espaço Vazio*. Lisboa: Orfeu Negro.
- Campbell, D.** (2006). *O Efeito Mozart, Descobrir na Música o Poder de Curar o Corpo, Fortalecer a Mente e Desbloquear o Espírito Criativo*. Cruz Quebrada: Estrela Polar.
- Candeias, A. A., Trindade, V. M., & Trindade, M. d.** (2008). *A Unicidade do Conhecimento* (1ª ed.). Coimbra: Quarteto.
- Carroll, S.** (2014). *A Partícula No Fim Do Universo: Como a caça ao Bosão de Higgs nos levou ao limiar de um Mundo Novo* (1ª ed.). (M. Fiolhais, Trad.) Lisboa, Portugal: Gradiva Publicações, S.A.
- Castarède, M.-F.** (1998). *A Voz e os seus Sortilégios*. Lisboa: Editorial Caminho, SA.
- Chou, K.-C.** (1984). *Low-frequency vibrations of DNA molecules*. *Biochem. J.*, 221, 27-31.
- Damásio, A.** (2014). *Ao Encontro De Espinosa: As Emoções Sociais E A Neurologia Do Sentir* (2ª ed.). Maia, Portugal: Temas e Debates.
- Dewhurst-Maddock, O.** (1999). *A Cura pelo Som: Técnica de auto-ajuda através da música e da própria voz*. (A. d. Medeiros, Trad.) Santana: Madras Editora Ltda.
- Dyer, D. R.** (2000). *Jung's Thoughts on God: Religious Depths of the Psyche*. York Beach: Nicolas-Hays.
- Edwards, S.** (October de 2005). *Definitive Theory of Human BioAcoustic Vocal Profiling & Sound Presentation*. *The Journal of BioAcoustic Biology*, 5(11).
- Eisenstadt, S.** (1997). *Fundamentalismo e Modernidade: Heterodoxias, Utopismo e Jacobinismo na Constituição dos Movimentos Fundamentalistas* (1ª ed.). (A. L. Faria, Trad.) Oeiras, Portugal: Celta.

- Elkus, P. K.** (2009). *The Telling of Our Truths- The Magic in Great Musical Performance*. United States of America: Peter Elkus.
- Emoto, M.** (2007). *A Vida Secreta da Água* (1ª ed.). (S. Serra, Trad.) Cruz Quebrada: Estrela Polar.
- Ferreira, M. L.** (2003). *Uma Suprema Alegria*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Feynman, R. P.** (2005). *O Significado de Tudo* (2ª ed.). (J. L. Fachada, Trad.) Lisboa: Gradiva.
- Fiske, J.** (2011). *O Destino do Homem*. São Paulo: Alfabeto.
- Frankl, V. E.** (1985). *Man's Search for Meaning- Revised and updated*. New York: Washington Square Press.
- Gurjar, A. A., Ladhake, S. A., & Thakare, A. P.** (Agosto de 2008). *Time-Frequency Analysis of Chanting Sanskrit Divine Sound "OM"*. International Journal of Computer Science and Network Security, 8.
- Gurjar, A. A., Ladhake, S. A., & Thakare, A. P.** (January de 2009). *Analysis Of Acoustic of "OM" Chant To Study It's Effect on Nervous System*. International Journal of Computer Science and Network Security, 9.
- Harrison, P. T.** (2006). *The Human Nature of the Singing Voice- Exploring a Holistic Basis for Sound Teaching and Learning*. Edinburgh: Dunedin Academic Press Ltd.
- Harrison, P. T.** (2014). *Singing; Personal and performance values in training*. Edinburgh: Dunedin Academic Press Ltd.
- Henriques, J.** (2012). *Pedagogia Imagem-Voz: O Espaço Interior no Ensino Técnico do Canto*. Porto: Escola das Artes da Universidade Católica Portuguesa- Mestrado em Ensino da Música.
- Husler, F., & Rodd-Marling, Y.** (1976). *Singing- The Physical Nature of the Vocal Organ*. London: Hutchinson and Co, (Publishers) Ltd.
- Jaspers, K.** (1993). *Iniciação Filosófica, Doze temas de iniciação das origens do interesse filosófico e da sua tradição histórica*. Lisboa: 8ª Edição, Versão Traduzida por Manuela Pinto dos Santos, Guimarães Editores.
- Jung, C. G.** (2000). *Os Arquétipos e o Inconsciente Colectivo*. Perrópolis: Vozes.
- Kaku, M.** (2010). *Mundos Paralelos- Uma Viagem pela Criação, Dimensões Superiores e Futuro do Cosmos* (2ª ed.). (M. A. Costa, Trad.) Lisboa: Editorial Bizâncio.
- Kaku, M.** (2014). *O Futuro da Mente, A Demanda Científica para Compreender, Aperfeiçoar e Reforçar o Poder da Mente*. Lisboa: Bizâncio.

- Kant, I.** (1994). *Crítica da Razão Pura* (3ª ed.). (M. P. Santos, & A. F. Morujão, Trans.) Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Krygier, J. R., Heathers, J. A., Shahrestani, S., & Abbott, M.** (Junho de 2013). *Mindfulness meditation, well-being, and heart rate variability*. *International Journal of Psychophysiology*, 89, 305-313.
- Lombardo, G.** (2003). *A Estética da Antiguidade Clássica* (1ª ed.). (I. T. Santos, Trad.) Lisboa: Editorial Estampa.
- Lopes, J. d.** (2011). *A voz, a fala, o canto; como utilizar melhor a sua voz: cantores, actores, professores*. Brasília: Thesaurus.
- Loureiro, J. d.** (1991). *Cultura Amazónica, Uma Poética do Imaginário*. Almada: Íman Edições.
- Marina, J. A.** (2009). *A Paixão do Poder* (1ª ed.). Lisboa: A Esfera dos Livros.
- Monsalú, F.** (2014). *O Corpo Híbrido do Ator; do treinamento à organicidade para outras possibilidades de cena*. São Paulo: Giostri.
- Mori, B. B.** (2009). *Words Can Doom. Songs may Heal: Ethnomusicological and Indigenous Explanations of Song-Induced Transformative Processes in Western Amazonia*. *Journal of Medical Anthropology*, 32.
- Ness, R. M.** (2001). *Segredos da Técnica Alexander*. Lewes: The Ivy Press Limited.
- Onfray, M.** (2003). *A Escultura do Eu*. (N. Russo, Trad.) Coimbra: Quarteto.
- Peacock, J.** (2005). *O Caminho Tibetano de Vida, Morte e Renascimento*. Lisboa: Plátano Editora.
- Platão.** (1993). *A República, 7ª Edição Traduzida*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Ritze, I. R.** (1994). *Principles of Voice Production*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Santos, L. R.** (2001). *Retórica da Evidência ou Descartes segundo a Ordem das Imagens*. Coimbra: Quarteto.
- Schechner, R., & Wolford, L.** (1997). *The Grotowski Sourcebook*. New York: Routledge.
- Scheler, M.** (2008). *A Situação do Homem no Cosmos*. Lisboa: Edições Texto & Grafia, Lda.
- Smuts, J.** (1936). *Holism and Evolution* (Third ed.). London: MACMILLAN AND COO, LIMITED.
- Stanislavski, C.** (1979). *A preparação do Actor*. Lisboa: Arcádia.
- Tame, D.** (1984). *O Poder Oculto da Música, A transformação do homem pela energia da música*. (O. M. Cajado, Trad.) São Paulo: Editora Cultrix.

Teixeira, F. (2004). *Identidade Pessoal: Caminhos e Perspectivas*. Coimbra: Quarteto.

Thomas, J., Jamieson, G., & Cohen, M. (June de 2014). *Low and then high frequency oscillations of distinct right cortical networks are progressively enhanced by medium and long term Satyananda Yoga meditation practice*. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8.

Titiev, M. (1969). *Introdução à Antropologia cultural*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Wagner, R. (2003). *A Obra de Arte do Futuro* (1º Edição Portuguesa ed.). Lisboa.

