

'Quem canta seus males espanta'

Paulo Rodrigues

■ Saúde mental e física é alcançada através da música

GLORIA SANTOS

Quem canta seus males espanta. E seguindo a tendência holística do fim do milênio, de uma compreensão mais universal do homem como matéria e energia, cantar surge como mais uma terapia alternativa de cura. O uso da voz e a presença da música tocam as pessoas nos centros mais sutis de energia, acreditam os especialistas. Embora a cantoterapia seja uma técnica em fase experimental, os resultados são comprovados por terapeutas do mundo todo. Inclusive em pacientes terminais, que aumentam suas chances de sobrevida.

Especialmente na Europa, os hospitais públicos que já desenvolvem a musicoterapia como forma de tratamento começam a trabalhar também com técnicas de canto. A novidade desembarca esta semana no Rio de Janeiro, na bagagem dos terapeutas Silvia Nakkach e Michael Knapp. Dedicados principalmente à formação de profissionais nesta área em vários países, eles trazem experiências de cura em pacientes com problemas respiratórios e psicológicos, como, por exemplo, aqueles que sofrem de depressão, ansiedade, insegurança e angústia.

Aids — "Ensino técnicas de canto e mantras a pacientes terminais de câncer e Aids. As pessoas ficam mais otimistas, com mais vigor e força, e o processo aumenta sensivelmente a sobrevida", relata Silvia. Sem o auxílio de qualquer medicamento, ela conta que já obteve a cura no tratamento de pessoas asmáticas. "A asma tem a



Silvia Nakkach acha que a música traz autoconfiança aos pacientes

ver com a ocupação do tempo. Então, ensino a pessoa a concentrar a atenção na criação, na composição. Eles aprendem a relaxar a voz e a respiração. Tenho pacientes que não manifestaram mais a doença e ficaram mais criativos", conta.

O casal utiliza também fundamentos do Budismo, da Gestalt e da Psicologia Transpessoal, ingredientes que consideram indispensáveis para os que buscam a cura dos males do corpo e da alma. "O Budismo Tibetano entende a arte,

sobretudo a música e o canto, como forma de liberar as energias bloqueadas. A Gestalt e a teoria Transpessoal também abordam o homem como a união do corpo e da mente e baseiam-se na expressão dos sentimentos para a busca da expansão da consciência", explica a cantoterapeuta.

Leigos — Assim como em outros processos de autoconhecimento, o tempo de tratamento depende de cada pessoa. E, apesar de não ser pré-requisito que o paciente tenha conhecimentos de

música e canto, Silvia diz que é comum que mesmo os leigos saiam cantando da terapia. "Para quem quer cantar, a experiência conduz a uma maior sensibilidade do seu próprio potencial, levando ao relaxamento da tensão vocal e à descoberta de novos sons e formas de expressão, gerando autoconfiança", ensina.

A musicoterapeuta Alcione Antunes desenvolve no Rio um trabalho de música e canto com gestantes que apresenta resultados não só para a mulher — a terapia auxilia a musculação na hora do parto — como para o bebê. "Usamos a música como estímulo auditivo para o bebê na fase intra-uterina e como uma forma de aproximação com os pais. Comprovamos que, depois que nascem, as crianças ficam mais calmas quando os pais cantam as mesmas canções que cantavam durante a gravidez", conta Alcione. O tratamento também ajuda o parto.

Culturas — Nascida na Argentina e vivendo nos Estados Unidos desde 1981, Silvia Nakkach também é compositora e cantora. Ela vem se dedicando há anos ao estudo da música de culturas milenares como as da Índia e do Tibet. É professora-titular da Escola de Graduação em Musicoterapia em Vitória, Bilbao e Valência, na Espanha; da Associação Argentina de Musicoterapia; e do Departamento de Música do Instituto de Naropa, em Boulder, nos EUA.

No Rio, Silvia e seu marido, também compositor, vão dar uma palestra (dia 17), um recital (dia 23) e um *workshop* de três dias em Visconde de Mauá (de 18 a 20 de agosto). As informações e inscrições podem ser obtidas pelos telefones 246-6821 e 286-9860.