

EM FOCO

ALQUIMIA SONORA FEMININA:
CANTOS E DANÇAS COM
TAMBORES XAMÂNICOS

*FEMININE SOUND ALCHEMY: SONGS AND
DANCES WITH SHAMANIC DRUMS*

*ALQUIMIA SONORA FEMENINA: CANTOS Y
DANZAS CON TAMBORES CHAMÁNICOS*

JANAINA TRASEL MARTINS

MARTINS, Janaina Trasel.
Alquimia sonora feminina: cantos e danças com tambores xamânicos.
Repertório, Salvador, ano 21, n. 30, p. **245-259**, 2018.1

RESUMO

O propósito desse artigo é o de apresentar os princípios pedagógicos que norteiam o estudo sobre o ritmo, nas Rodas femininas de cantos e danças com tambores xamânicos desenvolvidas através do projeto de extensão Cantos de Gaia, vinculado ao grupo de pesquisa Poéticas da Voz. Na roda vocal feminina, o tambor é utilizado como um instrumento para, através do ritmo, trabalhar a ampliação da consciência corpórea da mulher. As inspirações teóricas para o estudo do ritmo advêm das áreas das artes, da música, das terapias sonoras, da musicoterapia. As práticas rítmicas com o tambor interligam corpo e voz, canto e dança, música e consciência, arte e saúde.

PALAVRAS-CHAVE:

Pedagogia Vocal. Ritmo.
Mulheres. Consciência.
Tambores Xamânicos.

ABSTRACT

The purpose of this article is to present the pedagogical foundations of the rhythm on the Women's circle of songs and dances with shamanic drums developed through the project Cantos de Gaia, linked to the Research Group Poéticas da Voz. The theoretical inspirations for the rhythm study come from the areas of arts, music, sound therapies and music therapy. In the woman's circle the drum is used as an instrument to enhance the woman's body awareness through rhythm. The rhythmic practices with the drum connect body and voice, singing and dancing, music and consciousness, and art and health.

KEYWORDS:

*Vocal Pedagogy. Rhythm.
Women. Consciousness.
Shamanic Drums.*

RESUMEN

El propósito de este artículo es presentar los principios pedagógicos que orientan el estudio del ritmo, en las ruedas femeninas de cantos y danzas con tambores chamánicos, desarrolladas a través del proyecto de extensión Cantos de Gaia, vinculado al grupo de investigación Poéticas de la Voz. En la rueda vocal femenina, el tambor es utilizado como un instrumento para trabajar la ampliación de la conciencia corpórea de la mujer, a través del ritmo. Las inspiraciones teóricas para el estudio del ritmo provienen de las áreas de las artes, de la música, de las terapias sonoras y de la musicoterapia. Las prácticas rítmicas con el tambor conectan cuerpo y voz, canto y danza, música y conciencia, arte y salud.

PALABRAS-CLAVE:

*Pedagogía vocal. Ritmo.
Mujeres. Conciencia.
Tambores chamánicos.*



INTRODUÇÃO

AS RODAS FEMININAS DE CANTO com tambores xamânicos são realizadas pelo projeto de extensão Cantos de Gaia¹ vinculado ao grupo de pesquisa “Poéticas da Voz” do curso de Artes Cênicas da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Neste artigo, eu partilharei alguns dos princípios que regem essa prática que eu conduzo, a partir do estudo sobre o ritmo como um caminho para a ampliação da consciência corpórea da mulher. A corporeidade feminina é aqui percebida em um entrelace entre as dimensões da natureza e da cultura, do individual e do social, do fisiológico e do simbólico. Sem binarismos e dicotomias, essas dimensões estão interconexas, se influenciando mutuamente.

A fim de desvelar a relevância do trabalho com o ritmo nas rodas de cantos femininos, convido inicialmente a algumas reflexões sobre as relações dos ritmos do corpo com os ritmos da natureza e com os ritmos da sociedade contemporânea.

Os ritmos biológicos do corpo são influenciados pelos ritmos da natureza: pela variação de luz do nascer e do pôr do sol, do dia à noite, pelos ritmos do ciclo lunar, pelos ritmos das estações do ano e as variações da temperatura do ambiente. Os ritmos biológicos do corpo são: a) os ritmos circadianos, que têm a duração de um dia (por volta de 24h), como, por exemplo, a digestão, o estado de vigília e sono, o controle da temperatura do organismo; b) os ritmos ultradianos, que têm

1 Ver: <http://www.cantosdegaia.com>.

periodicidade menor do que 20 horas, como por exemplo o ritmo cardíaco (sístole e diástole), o ritmo respiratório (inspiração e expiração), as secreções hormonais; c) os ritmos infradianos, que têm periodicidade maior do que 28 horas, como por exemplo o ciclo menstrual. (NISHIDA, 2011) Na natureza, também encontramos ritmos circadianos, como dia e noite, e ritmos ultradianos como as estações do ano, conforme explica a professora Silvia M. Nishida (2011), do Departamento de Fisiologia da Unesp.

Os ritmos do corpo são influenciados também pelos ritmos da sociedade. Como a cultura contemporânea pode influenciar nossos ritmos corporais?

Podemos observar na sociedade contemporânea alguns tempos-ritmos, tais como: a indústria farmacêutica medicando o corpo feminino para lutar contra o tempo do envelhecimento; o culto à vaidade e a uma aparência corporal ideal; o corpo da mulher visto como objeto sexual para satisfazer os desejos mercantilistas; a utilização de pílulas anticoncepcionais continuamente para eliminar o ciclo menstrual; a pressa para cumprir prazos *versus* a pausa que o corpo pede quando está doente; o tratamento de saúde calcado na venda de remédios alopáticos *versus* os tratamentos naturais e holísticos; em uma gestação saudável, a espera natural pelo tempo do bebê nascer *versus* a marcação antecipada da cesárea; a insuficiência de tempo de licença maternidade no trabalho *versus* a demanda de cuidados e de amamentação do bebê, quando o leite materno é a principal fonte de alimento; a alimentação industrializada e *fast food versus* a alimentação orgânica; o tempo gasto com as comunicações virtuais *versus* a comunicação presencial; o excesso de horas de trabalho *versus* o ciclo natural de sono e vigília; entre outros tempos-ritmos advindos da cultura capitalista que podem sufocar o tempo ritmo do corpo e desencadear uma série de perturbações no organismo. Esses ritmos contemporâneos e os modos como a cultura capitalista vê o corpo feminino geram um impacto na percepção da mulher sobre o seu próprio corpo.

Ademais, esses ritmos acelerados da sociedade contemporânea criam a “falta de tempo”: para escutar os ritmos do corpo, para escutar os ritmos da natureza, para escutar as outras pessoas. Em relação à escuta dos sons que permeiam a sociedade, Murray Schafer (2001) constata que os sons da paisagem sonora influenciam a consciência, de forma que os sons de cada época, de cada cultura, de

cada ambiente geram os modos de ouvir e influenciam o nosso organismo. Alerta ele que, na cidade contemporânea, a paisagem sonora dos carros, aviões, rádio, construções, vendedores ambulantes, televisão, celular, entre outros, tocam o nosso corpo e geram sensações. Em um contratempo, os ritmos sonoros da vida no campo, com os sons dos pássaros, dos ventos, do rio e da floresta nos trazem outras sensações, percepções e consciências. As sonoridades do ambiente influenciam as qualidades de escuta e de percepção corpórea da experiência vivida.

Em uma sociedade que impõe um ritmo acelerado, como manter a conexão com o nosso próprio ritmo?

O convite é o de observar os ritmos do corpo em relação com os ritmos da natureza e com os ritmos da cultura contemporânea e aprender a lidar com essas relações de forma harmônica. Trata-se de aprimorar o autoconhecimento, ampliando as percepções sobre as necessidades do corpo e respeitando-as. Está no tempo de irmos além da domesticação da cultura que normatiza regras para a mulher, e retomarmos as nossas decisões sobre nosso próprio corpo. Volto a atenção para a revolução interna, aquela que tem o poder de transformar as mulheres a partir de uma busca interior de ampliação da consciência de si.

O ato de cantar pode ser um caminho para semear novas consciências sobre ser mulher? Como a música pode ser um instrumento para dinamizar o autoconhecimento? Como o trabalho com os ritmos sonoros pode despertar consciências?

Nas rodas femininas de cantos com tambores xamânicos, pesquiso sobre os ritmos dos tambores como um fio condutor de uma experiência para descobertas dentro de si. Tendo em vista esse estudo, quais conexões da linguagem musical do ritmo com o corpo?

RITMOS: A PULSAÇÃO DA MÚSICA NO CORPO

Na linguagem musical, o ritmo é a ordenação e a duração dos sons no tempo, é a pulsação da música, a maneira pela qual um determinado andamento é tocado. No dicionário Aurélio da Língua Portuguesa, encontramos a seguinte definição para “ritmo”: “movimento ou ruído que se repete, no tempo, a intervalos regulares, com acentos fortes e fracos”. (RITMO, 2004) No dicionário de música Zahar, encontramos a seguinte definição de ritmo (1985, p. 320): “[...] aspecto da música que se refere à organização do tempo”.

A percepção do ritmo é um acontecimento corpóreo. O ritmo é percebido por nós desde quando estávamos sendo gestados no ventre materno. Constata o musicólogo Miguel Wisnik (1999, p. 29) que “o feto cresce no útero ao som do coração da mãe, e as sensações rítmicas de tensão e repouso, de contração e distensão vêm a ser, antes de qualquer objeto, o traço de inscrição das percepções”. O musicoterapeuta Gabriel Federico (2013) constata que o bebê no ambiente intrauterino escuta diversos sons do corpo materno, os quais envolvem os ritmos da atividade cardiovascular, do aparato digestivo, da respiração, entre outros sons corporais. O musicoterapeuta Carlos Fregtman observa que “o sentimento humano do ritmo é uma disposição instintiva para o agrupamento de impressões sensoriais (recorrentes, precisas e vividas) marcadas pelo tempo ou pela intensidade, ou por ambos ao mesmo tempo”. (FREGTMAN, 1989, p. 51)

Em uma aproximação dos elementos da música com o corpo, Miguel Wisnik desenvolve sobre o conceito da antropologia do som. Ele observa que determinados elementos rítmicos, como, por exemplo, a pulsação musical e o andamento, são fundamentados em disposições físicas e psicológicas do ser humano.

A pulsação é o efeito de pulsar, bater ritmicamente. O pulso regular tem uma batida constante com o mesmo intervalo de tempo entre elas. O pulso irregular é uma batida constante com intervalos de tempo diferentes, como as goteiras, por exemplo. Na relação com o corpo, constata Murray Shafer (2001) que antes da invenção do metrônomo, os tempos da música eram determinados pelo pulso

humano. Ele cita o estudo de Catherine Ellis sobre os ritmos da música aborígine australiana: ela percebeu que “[...] a batida fundamental do tambor flutua perto da batida do coração normal”. (SCHAFER, 2001, p. 316)

O andamento é a velocidade das pulsações, a medida em número de pulsações por minuto. Consta no dicionário de música Zahar como o “[...] índice de grau de velocidade ou lentidão que se imprime à execução de um trecho de música”. (ANDAMENTO, 1985, p. 13) Para a execução de uma música, as batidas do metrônomo podem servir para marcar o andamento.

O acento é a ênfase rítmica, é o soar mais forte do pulso, está ligado ao fator intensidade. A intensidade é o quanto forte ou fraco um som é tocado e reverbera no espaço. Dentro das pulsações rítmicas, há as variações de intensidade.

Outro elemento do ritmo é a duração, a qual envolve a periodicidade rítmica. O ritmo acontece no tempo, com alguma duração. Se as frequências rítmicas forem tocadas por um instrumento capaz de acelerá-las muito, a partir de cerca de dez ciclos por segundo, elas vão mudando de caráter e o ritmo “vira” melodia. (WISNIK, 1999) O musicólogo constata que “o bater de um tambor é antes de tudo um pulso rítmico. Ele emite frequências que percebemos como recortes de tempo, onde inscreve suas recorrências e suas variações”. (WISNIK, 1999, p. 20).

Quando o tambor é tocado, a sua vibração sonora pode ser sentida dentro do corpo, através do efeito de ressonância. A ressonância ocorre quando, no mínimo, duas frequências vibratórias possuem semelhança, a que envia e a que recebe. Goldman (2002) esclarece que as ondas sonoras comunicam as suas energias às regiões internas do corpo e se estas tiverem a mesma frequência inerente à da vibração, elas iniciam um movimento vibratório.

Muitos estudiosos do som têm averiguado que os ritmos sonoros influenciam na frequência corporal e nos ritmos do corpo. Ted Andrews (1996) relembra que os sábios antigos ensinavam que o ritmo tem o poder de provocar mudanças no organismo. Jonathan Goldman (2012) observa que “Os diferentes ritmos do corpo podem ser mudados através do som [...] Através dos sons é possível mudar os ritmos das nossas ondas cerebrais,² bem como nosso batimento cardíaco e

2 Os estudiosos têm atribuído faixas de ondas cerebrais distintas aos diversos estados de consciência. Há quatro categorias básicas de ondas cerebrais, baseadas em ciclos por segundo (Hz). As ondas Beta, de 14 a 20 Hz, são encontradas em nosso estado de consciência normal. As ondas Alfa, de 8 a 13 Hz, ocorrem quando sonhamos ou meditamos. As ondas Theta, de 4 a 7 Hz, ocorrem em estados de meditação profunda e sono. As ondas Delta, de 0,5 a 3 Hz, ocorrem no sono profundo e foram encontradas em estados muito profundos de meditação e cura. (GOLDMAN, 2002)

respiração”.³ (GOLDMAN, 2002, p. 14, tradução nossa) As pesquisas do músico Drake (2009) indicam que um ritmo com pulsação cerca de 180 batimentos por minuto induz um ciclo de onda Alfa no cérebro. E que “as várias frequências do tambor interagem com nossas próprias frequências de ressonância, formando novos alinhamentos harmônicos”. (DRAKE, 2009, p. 106, tradução nossa) De acordo com o website Drums4life,⁴ fundado por Kojo Bey, as pesquisas do psicólogo Barry Quinn (2016) também observaram que os ritmos com tambores trabalham as frequências cerebrais, as quais mudam de onda Beta para onda Alfa, produzindo sentimentos de bem-estar. A prática do mestre percussionista Babatunde Olatunji⁵ constata que o som do tambor ressoa como um acorde interno que vibra através de todo o corpo, de modo que, quando tocamos ou escutamos os toques dos tambores, vamos harmonizando o corpo. As práticas de ritmo com o músico Reinhard Flatischle (método TaKeTiNa)⁶ averiguam sobre o efeito do ritmo no cérebro e no corpo.⁷ Em seu *website* oficial,⁸ ele fala que “aprender ritmo e música significa aprender sobre a vida e que tudo o que dificulta nossa vida se reflete em travas rítmicas, as quais o nosso corpo e nossa mente podem superar usando o ritmo como suporte”, de forma que ele trabalha com o ritmo como um instrumento de transformação e de autoconhecimento.

Com esses estudos, podemos perceber a importância do ritmo na vida e o seu potencial de, pelo efeito de ressonância, harmonizar as ondas cerebrais, ativar o fluxo de energia que percorre o corpo e ampliar a consciência corpórea.

Considerando todos esses estudos, a seguir teço a pesquisa que o projeto Cantos de Gaia está desenvolvendo em torno do ritmo e suas relações com as alquimias sonoras para mulheres.

3 “The different rhythms of the body may also be changed through sound. [...] Through sound it is possible to change the rhythms of our brainwaves, as well as our heart beat and respiration”. (GOLDMAN, 2002, p. 14)

4 <https://www.drums-4life.org/research>

5 Babatunde Olatunji (1927 – 2003), percussionista nascido na Nigéria, que foi um educador musical, e inventou o método de ensinar a tocar tambor denominado “Gun-Dun, Go-Do, Pa-Ta”.

6 Método TaKeTiNa: o ritmo musical, tocado por um berimbau e um surdo, é expresso através do canto, e de movimentos corporais com batidas de pés e de mãos, em uma dinâmica do grupo em roda. As práticas envolvem o corpo e a mente se expressando musicalmente em relação com os ritmos.

7 Para maiores informações sobre a pesquisa científica sobre o método TaKeTiNa, acesse o *website* oficial do método: <<http://powerofrhythm.com/pesquisa/?lang=pt-br>>.

8 TaKeTiNa: <<http://taketina.com>> e Taketina no Brasil: <<http://taketina.com.br/>>.

RODA FEMININA DE CANTOS E DANÇAS COM OS RITMOS DOS TAMBORES

No projeto Cantos de Gaia: alquimias sonoras, na vivência da roda de mulheres os ritmos são trabalhados através do ato de tocar tambores,⁹ aliados aos atos de cantar e de dançar. Cantar e de dançar aos sons dos ritmos dos tambores é um caminho para estimular a consciência corpórea: uma jornada de escuta dos ritmos do corpo e de suas interações com os ritmos da cultura contemporânea e com os ritmos da natureza.

A consciência corpórea envolve um processo que nasce da experiência, da vivência do corpo em ação criativa. A experiência de tocar tambor, cantar e dançar convida a ativar a presença plena. Viver a experiência com presença plena envolve ir além dos condicionamentos, padrões de comportamento e crenças sobre o que é ser mulher. Incluso padrões relacionados ao ato de cantar, indo além das crenças sobre cantar desafinado, transmutando bloqueios mentais sobre o seu potencial vocal e expressivo. O convite é afinar-se a si mesma, aos seus tons e sons, a sua música do corpo. Um território de observação do corpo em ação, uma observação não de hegemonia do mental racional, mas sim uma percepção sensitiva, que envolve qualidades, como a intuição, a inspiração, a criatividade. Através dos cantos e das danças, trabalhamos composições sonoras para despertar essa consciência criativa. A consciência criativa está na sabedoria do corpo: basta que se fique atento aos sinais que este irradia, a partir das sensações e das percepções da energia interna, sinais gerados naquele instante da vocalização, trazendo a experiência para a plenitude da corporeidade em ação. As práticas integradas de tocar tambor, cantar e dançar convidam o corpo a experimentar suas potências de multiplicidades de qualidades de movimento e se conectar com a sabedoria que o habita.

A seguir, serão partilhados alguns dos procedimentos pedagógicos realizados no trabalho com o ritmo nas rodas de cantos e danças com tambores xamânicos.

9 Para as vivências são disponibilizados tambores xamânicos entre as participantes.

Um dos tons poéticos desse trabalho está na conexão do corpo com a natureza representado através da roda dos ciclos femininos, inspirada na roda medicinal xamânica¹⁰ e na Roda do Ano celta.¹¹ A Roda dos ciclos femininos contém arquétipos que conectam os ciclos femininos com o ritmo cíclico da natureza e convida a reflexões sobre os ritmos da mulher na contemporaneidade. Os quatro arquétipos representando os ciclos da vida da mulher são: a criança, a jovem, a mulher madura/mãe, a anciã. Esses arquétipos estão interconectados com os ciclos sazonais da natureza (primavera, verão, outono, inverno), com os ciclos lunares (lua nova, crescente, cheia e minguante), com as quatro direções cardeais (leste, sul, oeste, norte) e com os quatro elementos (ar, água, terra, fogo). (FAUR, 2011)

Para cada direção cardinal é feita uma pulsação de toque do tambor, inspirada na proposta de Marie-Lu Lorler (1989, p. 196), que descreve os toques de tambor dentro da Roda medicinal xamânica. Para a direção leste, cantamos os ciclos do sol nascendo, da primavera, da lua nova, o elemento ar e o arquétipo da Menina; nessa direção, tocamos no tambor o compasso binário – com uma batida/pulsação por ciclo. Para a direção sul, cantamos os ciclos do verão, da lua crescente, o elemento fogo e o arquétipo da jovem; nessa direção, tocamos no tambor o compasso ternário – com três batidas/pulsações por ciclo, sendo uma batida forte e duas fracas. Para a direção oeste, cantamos os ciclos do pôr do sol, do outono, da lua cheia, o elemento água e o arquétipo da Mãe; nessa direção, tocamos no tambor o compasso binário – com duas batidas/pulsações por ciclo, sendo o primeiro tempo do compasso forte e o segundo fraco. Para a direção norte, cantamos os ciclos do inverno, da lua minguante, o elemento terra e do arquétipo da Anciã; no tambor tocamos o compasso quaternário – com quatro batidas/pulsações por ciclo, sendo uma batida forte e três fracas.

Ao tocar cada estrutura rítmica em cada ponto cardinal, vinculado a uma estação sazonal, a um ciclo solar e lunar e a um ciclo feminino, as imagens arquetípicas funcionam como uma forma de induzir a jornada interior, no qual a imagem servirá como uma chave para despertar a consciência, dentro daquilo que cada mulher precisa aprender.

O som do tambor tem o potencial de ativar o habitat do imaginário corpóreo, por sinestesia. A sinestesia é a relação subjetiva que se estabelece entre um sentido

10 Para maiores informações sobre a roda xamânica, consultar: Lorler (1989).

11 Para maiores informações sobre a Roda do Ano celta, consultar MacLeod (2012).

que evoca outro, nesse caso, o sentido do som evocando o imaginário corpóreo. Para Gaston Bachelard (2001), o corpo tem em sua morada o habitat de imagens dinâmicas, as quais se constituem de acordo com as experiências vividas. Esclarece que o imaginário cria as imagens, não como reprodução da realidade, mas como recriação. A imaginação, mais do que evocar sob a forma de imagens os objetos conhecidos, por uma sensação ou experiências do passado, ela é criadora, é fonte de invenção e originalidade. A imaginação envolve a faculdade de recriar as imagens fornecidas pela percepção, é a faculdade de libertar-nos das imagens primeiras e de mudá-las. Ele constata que as imagens são poéticas, pois revivem a cada instante de acordo com como as criamos. Os ritmos, a voz, a palavra, as músicas em seus acordes tocam e acordam os imaginários corpóreos, e fazem brotar a imaginação. Nessa alquimia, a imaginação é essencialmente poética e recriadora de novos sentidos corpóreos.

Nessas práticas musicais, os primeiros exercícios envolvem conectar-se com os ritmos do tambor, ampliando a escuta das suas vibrações, das suas ressonâncias e imaginários corpóreos despertados. Iniciamos os toques do tambor com estruturas rítmicas simples, com todas mulheres juntas tocando na roda, para que se desenvolva o sentido do pulsar em união. A partir de uma estrutura delineada, vamos adentrando na jornada pessoal e grupal. “A estrutura rítmica é uma estrutura coerentizadora e condicionante que subjaz a dinâmica grupal”, conforme observa o musicoterapeuta Fregtman (1989, p. 51).

Em um segundo momento, após trabalhar estruturas rítmicas tocando tambor em uníssono, abre-se possibilidades compositivas, como: exercícios de improvisação vocal no espaço/intervalo/tempo entre cada uma das pulsações; exercícios de polirritmia, em que diferentes ritmos são tocados simultaneamente, podendo ser tanto vocal, quanto instrumental etc.

Nesses exercícios importa, ao tocar os tambores, entrar em contato com a estrutura rítmica não somente através do ouvido ou do pensamento racional, mas através do corpo todo, ampliando a escuta sensível das vibrações sonoras da música – dos tambores e do canto – ressoando no corpo. A proposta é a de conectar-se com o tempo-ritmo das batidas do tambor e deixá-los guiar para

dentro de si, observando as ressonâncias sonoras, afetivas e imagéticas que são ativadas. Ao se deixar levar pelos ritmos dos tambores, o uso racional do intelecto vai desacelerando, os batimentos cardíacos vão se acalmando, a mente vai aquietando, as sinapses do cérebro vão estabelecendo novas conexões.

Há também os exercícios que unem voz e movimento, canto e dança aliados aos toques dos tambores. Os princípios pedagógicos dos estudos Émile Jaques Dalcroze sobre a Rítmica ou Eurritmia, são inspirações para o estudo do corpo e do ritmo. No *website* oficial sobre o método da Eurritmia,¹² encontramos a premissa de que esta é uma pedagogia musical baseada em sentir a música no corpo e expressar através de movimentos corporais. Para Dalcroze, não se trata de ensinar o ritmo, mas de despertar a consciência do ritmo, através do corpo. Nas suas aulas, os exercícios de ritmo não eram abordados pela contagem racional da métrica e a sua percepção não era somente pelo ouvido. Ele buscava a percepção, a escuta, a sensibilização do corpo todo. Para tanto, os participantes eram convidados a se movimentar de acordo com os ritmos que escutam no piano e a dançar esses ritmos, suas pulsações, andamentos, acentos, intensidades.

12 Ver: <<http://www.dalcroze.ch/what-is-eurhythmics>>.

Aliada às estruturas rítmicas dos tambores, a voz cantada é trabalhada por meio de sons vocálicos ou com palavras. Um exemplo de exercício de improvisação vocal com o tambor é a prática da vocalização poética espontânea. Esse exercício de improvisação vocal com o som do tambor envolve escutar a música do corpo e os ritmos internos e a partir desse contato, deixar fluir o som vocal. Trata-se de abrir-se para que o corpo impulse o movimento criativo a saltar de dentro de si e se revelar em expressividade.

Os cantos femininos são constituídos de músicas com letras que têm como eixo temático a mulher, de acordo com o ciclo feminino que está sendo trabalhado naquela vivência de canto. As canções trabalhadas musicalmente são curtas com letras de fácil memorização, para que possam ser cantadas repetidamente. A repetição de uma mesma estrutura rítmica por um bom tempo propicia que o canto flua organicamente, que o ritmo atue no corpo todo e desperte a conexão com os sentidos do corpo. Cantar e cantar e cantar o mesmo canto faz com que os sentidos e as intenções sejam ancoradas. Cabe ressaltar a importância da

intenção, do propósito claro, para que haja a alquimia sonora. Cantar com intenção significa estar com a consciência desperta sobre o potencial criativo do som.

Outras dinâmicas que são trabalhadas nas vivências com os tambores, com o foco na consciência corporal, são as práticas de danças em roda. As danças circulares trabalham a roda como uma metáfora para a união das mulheres, elas criam uma sensação de conectividade, despertam uma consciência coletiva e um sentimento de sororidade, pois na roda não há hierarquia, estamos todas no círculo. Trata-se de estabelecer uma relação sonora poética coletiva, ativando a qualidade da escuta na relação, na composição alquímica através do som.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na prática poética das rodas femininas com tambores, o trabalho com o ritmo é simbolicamente representado pela roda dos ciclos femininos, inspirada na roda xamânica e na Roda do Ano celta. O trabalho com os ritmos por meio dos tambores xamânicos convidam a mulher a ampliar a consciência sobre as qualidades cíclicas do seu corpo, em relação aos ritmos circadianos, ultradianos e infradianos, em suas conexões com os ritmos da natureza e com os ritmos da sociedade contemporânea. Trata-se de desenvolver a consciência em sua plenitude corpórea, sensitiva, energética, imagética.

O ritmo é a pulsação da vida. Metaforicamente, o som do tambor conecta também com o pulsar do nosso próprio coração, ativando os sentimentos de empoderamento da mulher sobre a sua corporeidade. Trata-se do reconhecimento dos ciclos da mulher, observando, percebendo, valorizando e respeitando as necessidades do corpo.

As vivências de canto são um momento de acolhimento musical, em que as mulheres são convidadas a se sintonizarem e se conectarem consigo mesmas,

cuidando de si. O poder criativo da voz e dos ritmos vivificam energias dentro do corpo e convidam a consciência plena da experiência. Estar em presença plena na experiência, significa estar consciente do momento presente, em uma percepção íntegra da totalidade, em que não há passado e futuro, e sim, o instante do agora. Trata-se de ativar na presença do corpo uma qualidade de escuta do acontecimento sonoro, na sua capacidade de tocar e ser tocado, percebendo a si e as demais mulheres cantantes, compondo com consciência as alquimias sonoras.

Nas vivências com as rodas femininas, dançamos em roda tocando tambor, com os passos marcando o compasso, com a pulsação do coração guiando a pulsação musical. Dançamos com o corpo e com a voz, fazendo alquimias com o ritmo, acrescentando-lhe significados e sentidos, imagens e afetos em conexão com os nossos ciclos femininos. Com o canto e com os ritmos dos tambores xamânicos, entramos em sintonia com a sinfonia da vida e da existência que flui através da mulher.



REFERÊNCIAS

- ANDAMENTO. In: HORTA, Luís Paulo. *Dicionário de música Zahar*. Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 1985.
- BACHELARD, Gaston. *O ar e os sonhos*. São Paulo: Martins Fontes, 2001.
- DRAKE, Michael. *The shamanic drum: a guide to sacred drumming*. Smaschwords Edition. 2009.
- FAUR, Mirella. *Círculos sagrados para mulheres contemporâneas*. São Paulo: Pensamento, 2011.
- FEDERICO, Gabriel. *Viaje musical por el embarazo*. Buenos Aires: Kier, 2013.
- FREGTMAN, Carlos Daniel. *Corpo, música e terapia*. São Paulo: Cultrix, 1989.
- GOLDMAN, Jonathan. *Healing sounds: the power of harmonics*. Rochester, Vermont: Healing Arts Press, 2002.
- LORLER, Marie-Lu. *Shamanic healing within the medicine wheel*. New Mexico: Brotherhood of life publishing, 1989.
- MACLEOD, Sharon Paice. *Celtic myth and religion*. USA, North Carolina: MacFarland, 2012.
- NISHIDA, Silvia M. *Ritmos biológicos*. Botucatu, 2011. Disponível em: <http://www.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Fisiologia/Neuro/15ritmos_biologicos.pdf>. Acesso em: 1 maio 2018.

QUINN, Barry. *Drums 4 Life*. 2016. Available on: <<https://www.drums4life.org/research>>

RITMO. In: FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. *Novo dicionário Aurélio da Língua Portuguesa*. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

RITMO. In: HORTA, Luís Paulo. *Dicionário de música Zahar*. Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 1985.

SCHAFER, Murray. *A afinação do mundo*. São Paulo: Editora UNESP, 2001.

WISNIK, José Miguel. *O som e o sentido*. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

JANAINA TRASEL MARTINS: é Professora do Curso de Artes Cênicas, do Departamento de Artes, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Doutora em Artes Cênicas pela Universidade Federal da Bahia (UFBA), Mestre em Teatro pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Terapeuta Sonora formada pela Sound Healing Academy/UK, Fonoaudióloga Especialista em Voz.