

## VOCALIZAR, ENTOAR, CANTAR: EFEITOS TERAPÊUTICOS

Ana Denise G. Emmermacher  
anaemmermacher@yahoo.com.br

**Sobre o processo de formação dos fonemas e sua atuação no organismo e psique humanos. Análise fonética de um mantra em sânscrito de acordo com as elaborações de Alfred Baur.**

Ninguém ousa contestar o ditado popular “Quem canta os males espanta”, porém também é terapêutico nos deixar levar pela música e dançar. Qualquer som ou ruído afeta o ser vivente. Entretanto o som musical nunca soa isolado, cada tonalidade desencadeia os harmônicos correspondentes, que formam intervalos de 5º grau, isto é, na proporção 3/2, enquanto um tom vibra 300, 600, 1000 vezes, o outro vibra 450, 900, 1500 vezes por segundo, respectivamente. No nosso pulmão temos também inscrita esta proporção: 3 lóbulos no pulmão direito e 2 no pulmão esquerdo.

“Com a música entramos em ressonância com algo impresso em nós, entramos em consonância com o que está formado em nós”, esclarece Flávia Betti. Em seu livro CANTAROLÃ(1), a autora associa o efeito do intervalo de 5º grau com a função da pele no processo de respiração, proporcionando: “limite, aconchego, proteção, calor, amor e ensina a interagir com o mundo”.

Já a respiração pulmonar tem para Steiner um caráter espiritual. Descreve em uma de suas conferências o momento evolutivo em que a respiração pelas guelras, um órgão locomotor tipo bexiga natatória, transformou-se no ser humano em respiração pulmonar:

“Nesta época o ser humano respirou literalmente a alma divina que do céu lhe veio ao encontro ... O ar que respiramos é a veste corpórea dessa alma superior... Com a capacidade de respirar, ele acolheu uma alma interior” ( 2 )

A respiração é também um processo anímico, a contração e a expansão no nível físico se manifesta na alma como introspecção e extroversão. Há outra proposição de Steiner baseada no conceito criado por ele na elaboração que construiu a partir do conceito de metamorfose em Goethe. Trata-se do conceito de inversão no processo de formação do corpo humano. A inversão é semelhante ao ato de virar uma luva ao avesso, porém a forma não permanece a mesma, devido ao fato de que as forças que tencionam para fora, revelando o interior, são diferentes das forças que se voltam do exterior para dentro. Steiner propõe que os braços, antebraços e mãos são inversões do aparelho respiratório, a laringe, os brônquios e os alvéolos pulmonares, estes últimos seriam “as mãos” da troca gasosa com o sangue. Evidencia-se portanto, que a respiração e a fonação, que parte do impulso respiratório, são metáforas da relação de troca entre interior e exterior. Se produz um equilíbrio entre duas intenções volitivas na respiração e na articulação de sons.

Steiner acrescenta ainda que o som vocalizado, articulado pelo aparelho fonador, produz um sentido inconsciente, diferente do juízo conceitual, da elaboração conceitual. O sentido do som vocalizado, falado ou cantado, é uma percepção sensório-motora dos efeitos das vogais e consoantes, assim como das diversas qualidades gramaticais. Isto se dá quando se sente as nuances da força formatriz da palavra. Steiner nos revela o segredo:

“Cada vez que escutamos um “a” ou um “i”, uma atividade subconsciente transforma uma melodia em harmonia” (3 )

Pesquisas científicas demonstraram que as vogais são de fato harmonias musicais específicas, em que vários sons isolados vibram juntos. A atividade subconsciente na audição é que possibilita a percepção do som articulado, faz com que uma sucessão de sons seja percebida de forma sincrônica, de maneira a escutá-los ao mesmo tempo. Mas para apreender o “sentido da palavra”, do som articulado com fonemas, é preciso ir além. O que se produz abaixo do limiar da consciência é uma retenção do sistema de harmônicas e um desvio de atenção das tônicas. A escuta ocorre com todo o corpo, ou em uma parte específica do corpo predominantemente.

A faculdade da fala é atributo exclusivo do homem e é o que o torna verdadeiramente humano. Utilizando-se do ar expirado e construindo com a voz e a articulação bucal formações sonantes, os fonemas, a criança forma sua estrutura corpórea e seu comportamento anímico. O fundamento desta afirmação está no conceito de Logos, o princípio criador da forma e da fala, o Verbo descrito no Gênese e ampliado pela ciência espiritual antroposófica, a idéia da configuração humana criada pela palavra:

“Todos os fonemas compreendidos no alfabeto fornecem conjuntamente, em toda sua mobilidade, a imagem do homem etérico. Ao pronunciá-los comunicamos ao ar a reprodução do corpo etérico.” ( 4 )

A fala humana contém a semente para novas capacidades criativas. A laringe representa a fonte criadora, as forças maternas que concebem a partir do que provê o pai respiratório e nela vibra o som. A quirofonética, terapia desenvolvida com base nos pensamentos da antroposofia, desenvolve a idéia de que o aparelho fonador contém “a semente corpórea dos Logos”. Cada fonema conserva germinativamente uma memória espiritual. É como se os fonemas fossem as vestes da voz, que nua só se revela como grunhidos animais. A voz pode ser considerada como essência singular do ser e os fonemas, como sementes dos Logos, são “lembrança tornada corpo do homem paradisíaco”. ( 5 )

Os fonemas falados ou cantados são como “gestos audíveis” que produzem movimentos no ar. São forças plasmadoras, paridas pela laringe e moldadas pela língua, dentes, lábios, palato e fossas nasais. Os gestos dos fonemas indicam seres individuais com forma e cor específicos, formados a partir do elemento ar. Os fonemas são como atos da força fonoplasmadora em que a corrente vibratória do ar é regulada de 7 maneiras diferentes e direcionada para 4 pontos de ressonância, lábios, dentes, palato e fossas nasais. A isso se soma o elemento anímico-espiritual, pois estes seres são dotados de uma vontade germinal que se revela nos caracteres dos seres fonéticos. De acordo

com o modo de formação de um fonema se delineia seu caráter como ígneo, aéreo, aquoso ou terrestre.

A corrente aéreo-sonora pode sofrer um estreitamento, quando a velocidade da corrente aumenta e o ar atrita com as paredes da boca produzindo calor. Por isto, os fonemas fricativos ( V , F , S, J , X , Z , CH palatal e gutural.) são os fonemas do fogo, móveis e vibrantes como chamamos. São articulados entre língua, dentes e lábios e varia o ponto de apoio da língua no palato. O “S”, por exemplo, golpeia o ponto cardinal do palato duro, na porção anterior próxima aos dentes, porém a língua não toca os dentes nem a borda alveolar. O jato de ar é que toca o ponto cardinal e depois se reflete para baixo. O ponto cardinal é comparado ao coração pela quirofonética, é também associado à sabedoria:

“A articulação dos fonemas do ponto cardinal é uma reprodução da subjugação da natureza inferior pelo eu” ( 5 )

O “S” é também um fonema surdo soprado, no ar vêm-se formações densas como nuvens de luz que se apagam ou se desfazem. Como fonema fricativo o “S” ativa a circulação sanguínea.

A corrente aérea sonora pode encontrar os lábios ou a epiglote cerrados, fazendo que a pressão aumente e a oclusão seja liberada de modo elástico ou explosivo. Assim são formados os fonemas de oclusão e soltura ( B , D , G ) e os de impacto ( P , T , K ou C duro) . Os fonemas que enfrentam a oclusão produzem sensação de endurecimento do ar, são associados ao elemento terra. No P , T , K o impacto produz uma descarga elétrica, por isto ajudam a iluminar a consciência. Já nos fonemas de oclusão e soltura ocorre uma curta pausa em que a pressão respiratória é represada, o equilíbrio dinâmico entre respiração e articulação é balizado. Por este motivo estes fonemas favorecem processos de nascimento, o “B” no âmbito do sentimento, o “D” no da reflexão e o “G” no âmbito da vontade. O fundamento desta afirmação baseia-se no ponto da articulação, o “B” nos lábios, o “D” no ponto cardinal e o “G” na garganta.

A corrente de ar pode também ser cindida em duas partes por um obstáculo. Este obstáculo é construído quando a língua é elevada até o ponto cardinal, deixando nas laterais duas passagens por onde a corrente aérea sonante pode escapar. O “L” é um fonema ondulante, possui a qualidade das minas de água com seu caráter brotante. O “L” não pode ser pronunciado sem som, depende da voz. É um fonema sonoro, o único em que o éter sonoro – aquoso se manifesta irradiando ondas em série. Por isto o “L” é um pequeno instrumento musical. Na produção dos fonemas sonoros as vibrações refluem para a laringe misturando o som da voz ao ruído das consoantes. No caso do “L” o som vocal ressoa no espaço articulatório como as vogais, pois é a arquitetura que se forma no interior da boca que produz ressonâncias. As forças plasmadoras da laringe se manifestam de forma ampliada no fonema “L”, que faz ressoar a força criadora espiritualizada. A formação deste fonema divide o ar como dois braços, que fazem um gesto de união no ar, de onde vem seu poder de pacificar e reconciliar.

A corrente vibratória pode encontrar também um obstáculo que produz uma interrupção rítmica. Este obstáculo é como uma portinhola com molas que cede à pressão com a rápida alternância de abrir e fechar da portinhola. Este é o modelo de formação do “R”, fonema vibrante e trepidante. O “R” pronunciado na ponta da língua é muito usado em terapias, seu movimento produz pérolas de luz através do elemento ar. É o único fonema cujo caráter é o ar, um ar luminoso. Sua característica rítmica e

regular é dada pelos processos rítmicos da Natureza, o dia e a noite, as estações, a vida e a morte se alternando de forma cíclica. Por este motivo, o “R” revela a virtude do exercitar, de renovar e conjugar em uma unidade elementos dispersos. No “R” se torna audível o ondulante éter da luz que se une ao ar, movimentado de forma elástica e leve, animando todo o organismo com o “ouro espiritual”.

Nos fonemas nasais o jato aéreo encontra a saída fechada e ocorre um desvio graças à ação do véu palatino, que abre passagem às fossas nasais. Esta passagem só se abre nesta articulação, deve permanecer fechada para garantir as demais articulações fonéticas. Tal passagem se encontra no fundo da abóboda palatina, pois o véu palatino pode abrir e fechar voluntariamente. Alfred Baur considera o palato como uma “fontanela flexível” e elabora a idéia de que o aparelho fonador tem a possibilidade de tornar-se um bebê com a fontanela aberta, tornando-se assim mais permeável à espiritualidade.

Os fonemas nasais ( M , N , NG ) produzem a suspensão temporária da vontade própria da fala, que não encontra sua passagem apropriada. O “NG” em particular, por ser articulado na parte posterior do palato, lugar da inconsciência, promove o recuo da vontade própria favorecendo ao mesmo tempo o domínio sobre os impulsos volitivos. No “NG” a língua pressiona o local onde os alimentos são deglutidos e seu sabor desaparece da consciência. Ao pronunciar este fonema ocorre o processo inverso, a facilitação do recordar.

A passagem da corrente aéreo-sonante pode ainda ser ampliada e o efeito é a desaceleração da corrente vibratória. Desta forma se configuram as vogais. As vogais não entram em conflito com obstáculos, a corrente de ar flui lentamente e o que molda o som são as arquiteturas da cavidade bucal, como espaços de ressonância. Não pertencem ao mundo dos elementos, mas ao mundo anímico, como “eco de nossa convivência com as hierarquias espirituais”.

O princípio formativo das consoantes modela o mundo e a força das vogais o anima. As vogais constroem teatros, onde as plásticas figuras consonantais fazem uma breve performance. Ao consonantizar, recriamos o mundo e ao vocalizarmos o habitamos de forma harmônica, receptiva as vibrações cósmicas.

As vogais ascendem do interior da alma e o fluxo respiratório flui desimpedido, produzindo o florescimento de atitudes internas. A maior abertura e relaxamento ocorrem no “A” longo, quando a corrente aérea flui com a menor velocidade conservando quase a mesma temperatura do corpo. A vibração do “A” ressoa com maior intensidade no ponto cardial, massageando o coração e amenizando os sentimentos, as emoções, as paixões e a cobiça.

A pronúncia da vogal E deixa pouco espaço para a corrente aérea, que acaba por colidir com os dentes caninos e as bochechas, de onde as ondas vibratórias são refletidas de volta à cavidade bucal. O movimento de ziguezague surge da reflexão do som na cavidade bucal, que se exterioriza como 2 traçados entrecruzados. A vocalização do “E” atua em todas as partes do corpo em que há formações cruzadas, na musculatura, no percurso dos nervos, nos ventrículos do coração. Através do “E” a vitalidade do coração, a clareza do pensamento e a assertividade das ações são estimuladas.

O “E” vibra na altura da garganta e segundo os índios Tubuguaçu ( 6 ) , ancestrais dos índios Tupinambá e Tupi-Guarani, esta região é responsável pela “liberdade da alma” . São conhecidas as relações entre a função da laringe e a função sexual, pois se evidenciam na puberdade, no climatério e na castração mudanças no timbre e na altura da voz. A ciência antroposófica revela que é da laringe que partem os

efeitos etéricos para a configuração humana, ela utiliza o excesso de energia não mais utilizada no crescimento e a reverte a favor do desenvolvimento espiritual.

Na fonação da vogal i o jato de ar é dirigido para o ponto cardial e deste ponto refluem as vibrações em linha reta. O “i” constrói uma “coluna sonante” do céu da boca para baixo. A abóbada palatina abaixa e a corrente aérea é estreitada e acelerada. A ressonância se localiza no fundo da cabeça, na região entre os olhos, no 3º olho, onde a intuição é estimulada. A configuração aérea do “i” revela as coordenadas verticais, o eixo central do corpo, que possibilita ao eu a adaptação à gravidade a cada momento da vigília. A vocalização do “i” propicia equilíbrio ao eu e favorece sua capacidade de movimentar-se a partir deste eixo central, o bastão de Mercúrio, cuja oscilação dança nos músculos e eleva o eu ao plano espiritual.

A vogal “O” desenha o arco da abóbada palatina. A cavidade bucal anterior toma a forma de uma cúpula e a vibração é lançada do ponto cardial em direção às paredes da cúpula. Este tipo de arquitetura foi utilizado no teatro grego porque favorece a ressonância mais completa. A vocalização do “O” fechado e longo amplia a alma e a reverberação da vocalização no plexo solar auxilia sua purificação.

Para fazer soar o “U” a cavidade bucal assume a forma de um tubo cilíndrico e o tensionamento dos lábios permite a vibração mais intensa, pois a porta de saída encontra-se quase fechada. Este é o movimento dos lábios na sucção, assim o bebê aprende ao amamentar o que mais tarde articulará com a corrente respiratória na vogal\_U. A amamentação faz cessar a carência e todas as indisposições do organismo infantil, que são experimentadas como ameaça a sua vida. Suponho que a experiência de satisfação na amamentação pode ser lembrada na vocalização do “U”, o que justifica a afirmação de Ted Andrews ( 7 ) de que entoar com esta vogal diminui o medo. Na quirofonética a tese é que a vogal U traz luz à escuridão, como se atravessássemos este tubo como um túnel e encontrássemos o alimento do corpo e da alma.

As áreas do corpo atingidas pela sonorização do “U” são os órgãos genitais no baixo ventre e o chacra da vitalidade emocional que fica na região do umbigo. A vocalização do “U” longo em seu fluxo natural produz bem estar emocional e criatividade.

Passo neste ponto para abordagem de uma prática de auto-realização humana, a utilização de mantras pela Kundalini Yoga. Mantra significa “projeção mental criativa usando o som”. Entoar mantras é um método consciente de direcionar a mente a partir de sílabas ou palavras específicas. O ritmo é fundamental, pois determina o estado hipnótico da consciência. A energia criada depende do nível de concentração do praticante, por isto é recomendável emitir primeiro o som em silêncio e observar como vibra. Na Kundalini Yoga entoar mantras silenciosamente ou em voz alta é um método consciente de controle e direcionamento da mente.

“Pensamentos são sons silenciosos, vibrações eletromagnéticas” ( 8 )

Na crença tibetana o mais importante instrumento musical é a voz humana, cuja projeção é usada para criar vibrações esotéricas internas.

Segundo Ted Andrews ( 7 ) os mantras funcionam em primeiro lugar devido à crença neles, em segundo porque associamos aos sons idéias definidas, terceiro pelo significado que possuem e em quarto lugar em função da própria vibração do som, que afeta todo o sistema energético.

Proponho a partir destas considerações fazer a análise fonética de um mantra da Kundalini Yoga intitulado “SAT NARAYAN” . A pronúncia adequada dos fonemas está colocada entre parênteses

**Sat naarayan wahe (ê) guroo (u)**  
**Haree (i) naarayan sat (ê) naam**

Significado:

**Sat naarayan** – verdadeiro sustentador

**Wahe guroo** – indescritível sabedoria

**Sat naam** – verdadeira identidade

“Este mantra invoca os vários nomes de Deus para adquirir capacidade de olhar além do mundo e compreender o infinito”

A análise segundo a quirofonética:

**S** – chama resplandecente

veneno contra o inimigo do eu – efeito purificador

**A** – ameniza emoções fortes

**T** – forças do coração se pulverizam e uma morte parcial dá lugar à vida

**N** – une o sentir ao pensar

**aa** – abre o elemento espiritual luminoso

**ra** – ilumina e renova os sentimentos

( i ) **yan** – equilibra e espiritualiza o eu

( u ) **wa** – eleva do ponto mais escuro ao mais luminoso

( rrê ) **he** – ativa o movimento, a vitalidade e a clareza no pensamento

**gu** – nascimento da vontade e seu aprofundamento na consciência

**roo** – acelera a interiorização da consciência

**Ha** – comando de abertura

**ree** – anima, desperta a intuição

**naam** – produz a unificação corpo-mente para colher “leite espiritual”

A Kundalini Yoga afirma que cantar este mantra traz paz interior, alegria e boa fortuna, fortalece a intuição e torna a consciência clara.

Esta comparação evidencia que a quirofonética e a antroposofia podem contribuir para elucidar como as palavras faladas, entoadas ou cantadas assumem poderes curativos nas orações, mantras e práticas terapêuticas.

Seria possível ainda fazer uma análise do desenho melódico deste mantra com seus saltos e deslizamentos dinâmicos, variações de intensidade e conservação da cor sonora, e ainda descobrir a origem de seu hálito doce. Considero, no entanto que atingi meu objetivo nesse trabalho, o que me traz a segurança de que percorro um caminho fecundo.

#### Referências bibliográficas

- ( 1 ) Flávia Betti, Cantarolã, canções para o dia a dia das crianças de 0 a 7 anos, Copyright 2009, 1ª edição, cântaro@ouvirativo.com.br
- ( 2 ) Rudolf Steiner, Kosmogonie, Obra Completa, volume 94, 13ª conferência, Rudolf Steiner Verlag-Domach, Suíça.
- ( 3 ) Rudolf Steiner, Antroposofia, Psicossafia e Pneumatossafia em “Os doze sentidos”, apostila montada pelo Dr. Gerardo Antonorsi Blanco para curso em Salvador em 26,27 e 28 de março de 1993, publicado pela Associação Adão e Ema, Caixa Postal 313, bairro Demétria em Botucatu-SP.
- ( 4 ) Rudolf Steiner, Eurythmie als Sichbare Sprache, Obra Completa, volume 279, 4ª conferência, Rudolf Steiner Verlag-Domach, Suíça.
- ( 5 ) Alfred Baur, O sentido da palavra: No princípio era o Verbo – Fundamentos da Quirofonética, Editora Antroposófica.
- ( 6 ) Kaka Werá Jacupé, A terra dos mil povos, História Indígena do Brasil contada por um índio- Editora Peirópolis.
- ( 7 ) Ted Andrews, Sons Sagrados – a importância do ritmo, da melodia e da harmonia na cura de problemas físicos e espirituais, Editora Mandarim.
- ( 8 ) Shakti Parwha Kaur Khalsa, Kundalini Yoga: The flow of eternal power, em “The Aquarian Teacher- Treinamento Internacional de Professores da Kundalini Yoga”, Editora KRI.