

AÇÃO DE EXTENSÃO DA TAMBORTERAPIA: RITMOS E BATIDAS QUE CURAM

YANE VARELA DOMINGUES¹; MICHELE RODRIGUES FONSECA²; STEFANIE GRIEBELER OLIVEIRA³

¹Universidade Federal de Pelotas – yanevd23@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – michelerodrigues091992@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – stefaniegriebeleroliveira@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Nosso cotidiano está permeado por vários ritmos e sons como de carros, caminhões, pessoas conversando e máquinas trabalhando. Todo esse fluxo intenso que as situações do cotidiano nos impõem, por vezes, sufocam o tempo e o ritmo do corpo, podendo desencadear uma quantidade de desordem ao organismo (MARTINS, 2018).

Martins (2018) destaca que a cultura ocidental capitalista exerce influência sobre a forma como se vê os corpos femininos e geram impactos sobre como a mulher enxerga o seu próprio corpo. Além disso, esses ritmos acelerados da sociedade contemporânea criam a “falta de tempo”: para escutar os ritmos do corpo, para escutar os ritmos da natureza e para escutar as outras pessoas” (MARTINS, 2018, p. 248).

Nessa perspectiva, a terapia com tambor é uma prática antiga, que usa o ritmo para impulsionar cura e autoexpressão. Cada batida ritmada, nos coloca novamente em contato com nossa essência e com o ritmo de nosso coração (MATTE *et al*, 2017), simboliza nossa natureza, sendo um dos poucos órgãos essenciais para a vida dos seres humanos e também dos animais. Acredita-se que alguns tambores são do tipo viajante, pois transportam quem toca e quem ouve para lugares diversos e variados” (ESTÉS, 2018, p.184).

Possuímos em nosso ser, em nosso corpo, em nossa alma, uma infinidade de temporalidades, e elas habitam em nós, fazendo parte de nossa constituição diferentes tempos e energias, advindas de animais, plantas e elementos da natureza, pois somos a natureza e viemos da mãe Terra, o tambor xamânico permite com seus diferentes toques e ritmos essa lembrança e consciência (MATTE *et al*, 2017, p.06).

O toque do tambor, somado ao canto, pode curar ferimentos (emocionais, espirituais, mentais) e possibilitar novas criações (ESTÉS, 2018) – ou seja, novas formas de ver o mundo, de se conduzir, de se comportar e de se relacionar. Ao som do tambor, sua vibração sonora é sentida dentro do corpo por meio da ressonância; esta acontece quando, no mínimo duas frequências vibratórias possuem semelhanças, a que envia e a que recebe (MARTINS, 2017).

O termo tamborterapia refere-se ao método elaborado por Raoni Nochi e Marcela Chassot para o uso do tambor como prática terapêutica, embasados na musicoterapia. A formação de Guardiões da Medicina do Tambor: tamborterapia e os quatro elementos é ofertada pelo Instituto Iere Daya e tem certificado reconhecido pela Associação Brasileira de Terapeutas Holísticos (ABRATH).

Assim, objetiva-se relatar a experiência dos encontros de tamborterapia: ritmos e batidas que curam, de um projeto de extensão.

2. METODOLOGIA

A ação extensionista de “Tamborterapia: ritmos e batidas que curam” faz parte do Projeto de Extensão “Práticas Integrativas e Complementares na rede de atenção à saúde” e vem sendo desenvolvida desde maio de 2022. A divulgação de inscrições ocorreu durante o mês de abril nas redes sociais do projeto. Houveram 26 inscritos, mas compareceram efetivamente aos encontros, doze pessoas.

A ação foi organizada em quatro encontros. Em cada um deles, foram trabalhados os elementos Terra, Ar, Água e Fogo. Suas características, relacionadas ao corpo, com base em saberes ancestrais, produzem imagens que orientam a jornada interior dos participantes. Além disso, o que conduz a jornada, é, especialmente, o ritmo e compasso do tambor. Para cada elemento, há um andamento estabelecido, pelo curso de Formação Guardiães da Medicina do Tambor: tamborterapia e os quatro elementos, na qual a orientadora deste trabalho tem formação. Por exemplo, para a Terra, o andamento Adágio (66-76 bpm) e Andante (76-108 bpm); para o Ar, andamento moderato (108-120 bpm) e Allegro (120-168 bpm); para a Água, pode ser ultra lento (1-40 bpm); Largo (40-60 bpm); Largueto (60-66 bpm); para o Fogo, o andamento Presto (168-200 bpm) e Prestissimo (200-208 bpm).

O formulário do *google* foi proposto em junho de 2022 para obtermos uma avaliação das participantes. Três delas responderam. Até este momento, o encontro do elemento Fogo não havia sido realizado, pois estava previsto para o início de julho.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na ação extensionista de “Tamborterapia: ritmos e batidas que curam”, contamos com três participantes respondentes, do sexo feminino com idades de 33, 44 e 48 anos, dentre as profissões estavam esteticista autônoma, professora da rede privada de ensino e mestranda de um Programa de Pós-Graduação em Enfermagem.

Acerca do espaço, na qual a ação era desenvolvida, as participantes perceberam acolhida, gostaram da sala e das dinâmicas. No entanto, uma participante apontou que o espaço é bom, mas seria relevante se houvesse um lugar apropriado e específico para o desenvolvimento das práticas integrativas, pois o espaço utilizado é uma sala de aula e possui muitas mesas e cadeiras, devendo ser organizado antes e após as atividades.

Em relação à recepção, as participantes comentaram que se sentiram acolhidas, seguras por ser uma atividade desenvolvida pela professora, o que as deixou à vontade para vivenciar as dinâmicas e partilhar sentimentos.

As participantes afirmaram que sentiram sentimentos como: alinhamento dos chakras, sentimento de resolução de demandas em grupo, acolhimento e amor. Ainda, comentaram que sentiram conexão com todos os elementos que foram trabalhados. Uma delas, apontou especialmente o elemento Água, pois sentiu a expansão do corpo e conexão com o todo. Outra integrante destacou o elemento Terra, experienciando a sensação de ser uma árvore e com raízes crescentes, sentiu “mirações” como se estivesse em volta de uma fogueira dançando com os pés no chão e sentiu maior vibração do tambor. Outra participante sentiu com intensidade vibracional do tambor ao experienciar o elemento Ar.

A sensação de expansão com o corpo e conexão com o todo, também é trabalhada no projeto de extensão Cantos de Gaia, da Universidade Federal de Santa Catarina. O projeto se direciona às mulheres, a partir de cantos com tambor

xamânico, com o objetivo de, a partir de ritmos, ampliar a consciência corpórea delas. A coordenadora da proposta relaciona os ritmos do corpo – o biológico – com referenciais do ritmo da natureza – a iluminação do sol, da lua, estações do ano, variações de temperatura – e, do modo de vida contemporâneo – a medicalização do corpo, culto a um corpo ideal, entre outros – e, com base nestas relações, conduz seu trabalho. Ela destaca que quando o tambor é tocado, o corpo sente sua vibração sonora através do efeito de ressonância, que ocorre quando, minimamente, duas frequências vibratórias possuem semelhança – a que envia e a que recebe (MARTINS, 2018).

Entre os elementos trabalhados, duas participantes demonstram conexão com o elemento Água, metaforicamente como se houvesse se transformado em uma pétala de rosas e pairasse sobre as águas, acompanhando o balançar das ondas do mar.

Tal como neste trabalho, que utiliza os elementos Terra, Ar, Água e Fogo, embasados no xamanismo do caminho vermelho (SAMS, 2017), caminho quádruplo (ARRIEN, 1998) e outras medicinas ancestrais – como a ayurveda e a medicina tradicional chinesa – para ajudar na jornada interior, guiada pelo tambor xamânico, há outros referenciais possíveis, como o já mencionado projeto de extensão Cantos de Gaia (MARTINS, 2018), que utiliza a autora Marie-Lu Lorler (1989), para guiar rodas xamânicas, com os pontos cardeais e suas características. Tais imagens funcionam como um modo de indução da jornada interior, servindo como uma chave para despertar a consciência, dentro daquilo que cada pessoa necessita aprender. O som do tambor é potente para ativar o habitat do imaginário corpóreo, por sinestesia. “A sinestesia é a relação subjetiva que se estabelece entre um sentido que evoca outro, nesse caso, o sentido do som evocando o imaginário corpóreo” (MARTINS, 2018, p. 255).

A respeito das contribuições e benefícios da jornada, as participantes destacaram: evolução no caminho do autoconhecimento, controle da ansiedade, conexão consigo mesmo e amor-próprio, conhecer outras mulheres e sentimento de estar menos só.

Sobre indicação da prática, as três mulheres indicariam, pois através da tamborterapia é possível se amar e se cuidar, expansão do olhar para interior, além de se conectar com os elementos e a frequência do tambor, criam-se ligações entre outras mulheres.

4. CONCLUSÕES

Esse trabalho procurou compartilhar as experiências de um projeto de extensão sobre Práticas Integrativas e Complementares, através da prática de Tamborterapia. Percebeu-se que as participantes da Jornada de Tamborterapia, sentiram-se acolhidas diante do espaço proporcionado, e seguras em relação à recepção.

Destacamos que a oferta aberta ao público era unissex, porém apenas houveram inscrições de mulheres.

Nesse contexto, as participantes tiveram contato com os elementos: Terra, Água, Fogo e Ar. Cada qual, pôde vivenciar e descrever os sentimentos perante os elementos, dentre eles, alinhamento dos chakras, sentimento que suas demandas foram resolvidas em grupo, acolhimento e amor, especificamente ao entrar em contato com o elemento Água, percebeu uma expansão do corpo e grande conexão com o todo.

Desse modo a extensão universitária contribui com a comunidade, pois supera as barreiras ao extrapolar seus conhecimentos extramuros, ao fornece a oportunidade de participação em práticas que ainda não estão implementadas por completo no Sistema Único de Saúde (SUS), fazendo com que apenas uma parcela da população tenha acesso, e tornando elitizado.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARRIEN, Angeles. O caminho quádruplo: trilhando os caminhos do guerreiro, do mestre, do curador e do visionário. Ágora: Espírito Santo, 1998.

ESTÉS, Clarissa Pinkola. Mulheres que correm com os lobos: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem. Rio de Janeiro: Rocco, 2018.

LISBOA, Gabriel. “Você vai bater tambor?”: um estudo da prática de neo-xamanismo na Aldeia Nativa em Belo Horizonte. Revista Três Pontos, v. 9, n. 2, p. 1-7, 2012.

LORLER, Marie-Lu. Shamanic healing within the medicine wheel. New Mexico: Brotherhood of life publishing, 1989.

MARTINS, Janaina Trasel. Alquimia sonora feminina: cantos e danças com tambores xamânicos. Repertório, Salvador, ano 21, n. 30, p. 245-259, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/25059/17253>>. Acesso em: 04 ago. 2022.

MATTE, Bibiana Barreto *et al.* Tambor do corpo – A vibração do Ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: 07 ago. 2022.

SAMS, Jamie. As cartas do caminho sagrado: a descoberta do ser através dos ensinamentos dos índios norte-americanos. Rio de Janeiro: Rocco, 2017.