

TÉCNICAS E RECURSOS DA TERAPIA VIBROACÚSTICA E SOUND HEALING COMO FORMA DE AUTOCUIDADO DO MUSICOTERAPEUTA

Yuri Machado Ribas
contato@ribasmusicoterapia.com

Conceitualmente, a Terapia Vibroacústica (TVA) utiliza frequências entre 20 e 120 Hz, emitidas por um dispositivo vibroacústico, combinadas com audição de músicas especialmente selecionadas, em uma interação terapêutica [1]. No contexto musicoterapêutico, observa-se a integração de técnicas e recursos da TVA e do *Sound Healing* (SH) em uma experiência receptiva de musicoterapia [1]. As técnicas que são agrupadas sob a denominação de SH também envolvem o impacto direto de vibrações acústicas e físicas em estruturas do corpo, funcionamento fisiológico e atividade neural [2]. Diversos benefícios têm sido observados na aplicação de TVA e SH em contextos clínicos [1]. Vale destacar que a experiência de audição musical possui propriedades imunogênicas tanto em terapia quanto em atividades não terapêuticas [3]. A existência de dispositivos vibroacústicos e técnicas do SH voltadas para o autocuidado, e o advento de um mercado de ruídos e sons para o bem-estar (MERSBE) nos convidam a refletir sobre os possíveis desdobramentos da autoaplicação sem critérios metodológicos. Tem-se como objetivo elucidar as possibilidades de uso da TVA e do SH como formas de autocuidado em musicoterapia, considerando os riscos de sua utilização no contexto atual da tecnologia digital. Partindo da leitura de bibliografia especializada, este texto fundamenta-se em um relato de experiência do autor sobre a autoaplicação de algumas destas técnicas tanto como objeto de indagação acadêmica, quanto mecanismo de autocuidado. Os efeitos da TVA puderam ser experimentados por meio de uma plataforma computadorizada elaborada pelo autor que permitiu a reprodução sonora das frequências graves e das músicas selecionadas. Auto aplicações também foram realizadas com taças tibetanas e diapasões. O sistema permitiu a análise espectral dos conteúdos sonoros utilizados. Diversos recursos da TVA e do SH podem figurar como mecanismos de autocuidado do musicoterapeuta e serem utilizados por ele como estratégias de continuidade de cuidado com seus clientes. No entanto, possíveis efeitos iatrogênicos devem ser observados. Este estudo preliminar sugere

que pesquisas devem ser desenvolvidas sobre os efeitos da auto aplicação destas técnicas tanto fora da terapia, como no ambiente laboral, quanto em terapia, sob supervisão do musicoterapeuta. Textos especializados recomendam que é fundamental ao praticante de musicoterapia receptiva ouvir o programa musical que se deseja aplicar ao cliente no intuito de experimentá-los e classificá-los segundo uma análise criteriosa. A tecnologia digital traz desdobramentos para métodos de musicoterapia receptiva, o que requer uma escuta especializada do musicoterapeuta sobre novas formas de audição sonora como a *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)*, o *binaural beats* e os tons isocrônicos, bem como músicas que utilizam frequências específicas, ou que foram compostas visando desencadear efeitos terapêuticos diversos. Sendo assim, as disciplinas de TVA e SH se apresentam como possibilidades de formação contínua para musicoterapeutas: primeiro, por abordar parâmetros fundamentais do som por vezes negligenciados que podem impactar diretamente na eficácia da atuação musicoterapêutica; e segundo, pela demanda que se abre haja vista o recente surgimento de cursos de pós-graduação na área e o interesse na fabricação nacional de alguns destes produtos.

Palavras-chaves: terapia vibroacústica; sound healing; autocuidado.

REFERÊNCIAS

MCFERRAN, K; GROCKE, D. Receptive **Music Therapy, 2nd Edition:** Techniques, Clinical Applications and New Perspectives. Publishers, 2022, 208 páginas.

B.J. CROWE, B. J., SCOVEL, MARTHA. An overview of sound healing practices: Implications for the profession of music therapy. **Music Therapy Perspectives**. Vol. 14, 1996, p. 21 - 29.

BARCELLOS, L. R. M. A 'audição musical' como experiência terapêutica e imunogênica: evidências e pesquisas. **Revista Brasileira de Musicoterapia** - Ano XIX - Ed. especial, 2017, p. 282 - 295.