Música Holística

Módulo 1 · Música, escuta e experiência subjetiva

Escolher e usar música com critério, entre a sensação e a ciência.

O que este curso propõe

Este é um curso livre sobre escuta e escolha de música para encontros holísticos.

Vamos aprender a perceber o que ouvimos, a descrever essa experiência e a separar três coisas: o que sentimos, o que a cultura atribui à música e o que a ciência consegue demonstrar.

Aviso: este curso não habilita ao exercício da musicoterapia (Lei nº 14.842/2024) e não promete efeitos clínicos.

O eixo do curso: Steven Halpern

Todo o repertório deste curso gira em torno de um nome: Steven Halpern.

Não se trata de uma lista solta de artistas. Halpern é a referência central, e os outros nomes aparecem apenas como comparação ao redor desse eixo.

Quem é Steven Halpern

- Compositor, intérprete e produtor norte-americano, nascido em Nova York em 18 de abril de 1947.
- Na juventude tocou trompete e guitarra em bandas de jazz e rock.
- Graduou-se pela Universidade Estadual de Nova York em Buffalo (1969) e fez mestrado no Lone Mountain College, em São Francisco (1973).
- No fim dos anos 1960 passou a investigar como a música afeta quem a escuta.

Uma trajetória reconhecida

- Autor do livro Sound Health (1985), sobre som e bem-estar.
- Recebeu o Crystal Award em 1989, na primeira Conferência Internacional de Música New Age.
- Foi indicado ao Grammy de Melhor Álbum New Age em 2013, com Deep Alpha.
- Sua obra soma dezenas de álbuns, lançados desde os anos 1970 até hoje.

Por que confiar nele como eixo

Halpern tem uma obra longa, coerente e bem documentada. Seu disco Spectrum Suite (1975) costuma ser apontado como o início da música new age.

Confiar no repertório dele não significa aceitar todas as afirmações sobre efeitos no corpo. Essa diferença será estudada no Módulo 5.

Escutar é diferente de ouvir

Ouvir acontece sem esforço. Escutar é dar atenção.

O filósofo Don Ihde, no livro Listening and Voice (1976), propõe descrever a escuta como ela é vivida, antes de explicá-la.

É esse o ponto de partida do curso: primeiro perceber, depois interpretar.

Três camadas da experiência musical

1. Sensação pessoal: o que eu sinto ao escutar.
2. Significado cultural: o que a música representa num grupo ou numa tradição.
3. Explicação científica: o que pode ser medido e demonstrado.

As três são legítimas, mas respondem a perguntas diferentes.

Exercício de escuta: Spectrum Suite

Ouça um trecho de Spectrum Suite, de Steven Halpern, na plataforma que preferir.

Repare que as melodias não seguem um ritmo marcado e que não há percussão.

Ouça uma vez sem fazer nada. Depois, ouça de novo prestando atenção ao seu corpo e à sua respiração.

Descrever sem explicar

Depois da escuta, anote:

- O que você ouviu (timbres, andamento, silêncios).
- O que você sentiu.
- O que você imagina que causou essa sensação.

Perceba que a terceira resposta já é uma hipótese, e não uma descrição.

Uma experiência não é regra

A mesma música pode acalmar uma pessoa e entediar outra.

Por isso, num encontro, a escolha musical leva em conta o grupo, o momento e o ambiente, e não apenas a fama da obra.

Síntese do módulo

- Halpern é o eixo de repertório do curso.
- Escutar é dar atenção, e descrever vem antes de explicar.
- Sensação, cultura e ciência são camadas distintas.

Próximo módulo: O som e o corpo.
