

## Parte I



### Os Efeitos Benéficos e Nocivos da Música

elaboração: equipe do site [newagemusic.com.br](http://newagemusic.com.br) (revisão 5 abril 2007)

- 1- Introdução
- 2- A Utilização da música desde a antiguidade
- 3- A música como meio de restabelecer a harmonia
- 4- Os efeitos nocivos de alguns sons
- 5- Os ritmos e sua influência em nossa vida
- 6- Os efeitos da música rock e afins na saúde
- 7- Conclusão

#### **1- Introdução**

*“O que sabemos é uma gota; o que ignoramos é um oceano”. (Isaac Newton)*

Todos nós apreciamos determinados tipos de música e ritmos, mas nem sempre sabemos do poder oculto que neles estão contidos, e dos benefícios que podem oferecer.

Nossa proposta é mostrar a importância da música como fonte de elevação espiritual e dar uma nova visão do maravilhoso mundo que a música pode lhe oferecer, para obtenção de uma vida mais saudável.

Em contrapartida, também abordamos aspectos surpreendentes dos efeitos nocivos que a música e os sons podem causar quando mal utilizados.

Este texto deve ser lido com uma visão mais ampla, voltada para a jornada evolutiva infinita do ser espiritual que somos nós, não prendendo nosso foco naquilo que é tido como aceito e aprovado pela grande maioria da população.

Todo o conteúdo é baseado nas obras relacionadas na bibliografia, em experimentos científicos e na literatura dos *Mestres Ascensos*, especialmente nos livros da escritora *best-seller* Elizabeth Prophet, uma das maiores escritoras da literatura mística mundial.

Desejamos uma boa leitura.

#### **2- A Utilização da Música Desde a Antiguidade**

*“A música é o remédio da alma” (Platão)*

Desde a antiguidade, a música é utilizada para o bem-estar e para fins curativos.

Platão afirmava que a alma pode ser condicionada pela música, assim como o corpo pela ginástica. No antigo Egito há 4000 ac já usavam sons e mantras para tratamentos de doenças. Na Índia, a medicina Ayurvédica utilizava cânticos, sons instrumentais e mantras para recuperar o organismo. Na maioria das civilizações a música sempre teve importância como terapia para o corpo e mente.

Em nossos dias, a *musicoterapia* é um recurso terapêutico para harmonizar e curar o corpo e mente. Para isto, o paciente deve simplesmente ouvir regularmente o tipo de música indicado para sua necessidade, juntamente com exercícios respiratórios, relaxamento ou meditação.

A boa música atua diretamente no subconsciente, despertando sentimentos elevados e harmonizando todos os aspectos da pessoa.

### **3- A Música Como um Meio de Restabelecer a Harmonia**

*“Através do uso correto do som governamos a energia em todos os planos de consciência” (Prophet)*

Segundo os especialistas, a música harmoniosa pode trazer profundos benefícios, combatendo desequilíbrios psico-emocionais, o stress, equilibrando o sistema cárdio-circulatório, a digestão, o metabolismo, o sistema nervoso, os órgãos etc.

A música elevada pode restabelecer a paz e a harmonia interior, pois atua no ritmo e na frequência de nosso corpo. Em ritmos lentos de 60 compassos por minuto, o corpo escuta o ritmo e pulsa de acordo com ele, reduzindo o ritmo agitado em que estava. Isso produz um efeito de massagem sonora, eliminando as tensões.

O som de alguns instrumentos também contribui trazendo efeitos benéficos, de acordo com estudo realizado pelo psiquiatra inglês Robert Schauffer, entre eles: o piano auxilia no combate à depressão e melancolia; os metais de sopro inspiram coragem e força; o violino pode afastar a sensação de insegurança; a flauta pode diminuir o nervosismo e a ansiedade.

As músicas clássicas (incluindo aqui as sacras ) e as estilo *new age* são as recomendadas para a escuta constante, porém outros tipos de músicas também podem ser aceitos como: as religiosas cantadas suaves, as instrumentais, as românticas, as étnicas, algumas populares e folclóricas e músicas que não sejam agressivas.

A música *new age* é um renascimento musical com visão holística - a música do futuro, geralmente instrumental suave, podendo ser mesclada com sons da natureza. Algumas dessas músicas possuem efeitos relaxantes e anti-stress, que ajudam a expandir a consciência do ouvinte, e levam a um estado espiritual mais elevado.

Assim, tanto a música clássica suave como a *new age* têm o poder de despertar uma sintonia elevada, e quando ouvida regularmente, pode levar o ouvinte a um estágio de paz e tranquilidade que se refletirá em seu bem-estar físico e espiritual. Podemos substituir o vício de assistir novelas à noite, por uma saudável leitura, ao som de belas músicas, que trarão relaxamento e produzir um sono reparador.

Com algum tempo disponível poderemos realizar uma boa apreciação musical, utilizando fones de ouvido do tipo profissional, e um bom equipamento de som, para captar a riqueza dos detalhes e da emoção transmitida pelo compositor e pela orquestra.

Ao ouvirmos em equipamentos muito simples, perderemos uma grande parcela da qualidade e da satisfação que deveriam produzir.

### **4- Os Efeitos Nocivos de Alguns Sons**

*“Quase não existe uma função sequer no corpo humano que não seja afetada pelas notas musicais” (Prophet)*

As ondas sonoras chegam ao cérebro através de vibrações que são interpretadas pelas células nervosas que entendem isso como um som. Este deslocamento de vibrações determina uma espécie de “massagem sônica” que segundo sua qualidade produz efeitos positivos ou negativos. Assim, no caso da música harmoniosa os neurônios atingem um estado de harmonia que se traduz como repouso da célula.

O efeito oposto ocorre com sons estridentes da música agressiva que trazem stress neuronal. Os nervos auditivos possuem raízes distribuídas amplamente e fazem com que o som afete quase todos os órgãos do corpo.

A audição regular de músicas agressivas durante o trabalho ou estudo, causa tensão, dificulta a concentração e acarreta uma baixa produtividade. No entanto, em experiências realizadas, o rendimento escolar de crianças melhorou sensivelmente quando deixaram de escutar esse tipo de música. De acordo com Dr. Márcio Bontempo(\*9), estudos realizados pela Academia de Medicina da França, apontam o ruído como responsável por grande parte das depressões e outras enfermidades orgânicas, sendo que um quinto das internações psiquiátricas deveu-se a este mesmo motivo.

O ruído do cotidiano acima de 65 decibéis pode provocar desordens psico-orgânicas como úlceras, elevação da pressão, redução da visão, redução do tempo de sono, problemas cardíacos, neuroses, problemas emocionais, depressão e muitos outros.

O ouvido humano está preparado para resistir a ruídos de alta intensidade apenas por curtos períodos. Após uma hora de exposição a sons intensos de 100 decibéis, o sistema nervoso necessita de 40 horas para se recuperar completamente desse “trauma”.

Algumas pessoas submetidas à pressão sonora junto às caixas de som em concertos de rock e outros, podem ficar surdas. Abaixo vemos parte de um estudo dos níveis sonoros realizado pela UFRGS, em Porto Alegre:

<b>Fonte de ruído</b>	<b>Db(decibéis)</b>	<b>Efeitos</b>
biblioteca calma	35	Limite para sono tranquilo
Tráfego médio	70	Danos após alguns anos
Tráfego intenso	85	Limite tolerável
Motosserra	95	Prejudicial
Boate	115	Perigo com mais de 15 seg
Buzina a 1 mt	115	Perigo com mais de 15 seg.
Trio Elétrico	130	Limite da dor - danos ao ouvido
Concerto de Rock	130	Limite da dor - danos ao ouvido
Disparo de arma	140	Danos mesmo com fones protetores
Foguete espacial	160	Danos irreversíveis e imediatos

## 5- Os Ritmos e sua Influência em Nossa Vida

*“Toda a criação esta baseada na fórmula matemática do ritmo” (Prophet)*

Todo o universo, desde os átomos até as estrelas vibram numa pulsação, numa frequência, numa espécie de ritmo.

O físico alemão Schumann, mostrou seu estudo sobre a frequência do planeta Terra, medida em hertz, denominada “*Freqüência Schumann*”. Ele a definiu como uma pulsação, uma frequência cardíaca do planeta, e de como ela está influenciando toda a vida humana.

Nós, como parte integrante desse todo, temos uma frequência, uma vibração que rege nossos átomos, órgãos, *chakras\**, e também nosso aspecto psicológico e espiritual e para estarmos em harmonia com o universo, também devemos estar dentro deste padrão.

(Os *chakras* são os centros de força ancorados no *corpo etérico* responsáveis pela distribuição do fluxo de energia e funções vitais para o corpo).

De acordo com os ensinamentos dos *Mestres Ascensos\**, os sons e ritmos que ouvimos, e que pulsam dentro da mesma frequência têm o poder de harmonizar as pessoas, trazendo um maior equilíbrio. Assim, alguns ritmos têm o poder de sintonizar e equilibrar os *chakras*, fazendo circular esta energia que poderá elevar-se facilitando uma expansão da consciência. O ritmo mais perfeito de todos é o ritmo  $\frac{3}{4}$  da valsa, e na seqüência, também a marcha 4/4, a balada 6/8, e outros similares.

Por sua vez, os ritmos dissonantes e sincopados (com uma parada entre cada compasso) provocam o desequilíbrio dos *chakras* e provocam a expulsão destas energias que são projetadas para fora, causando depois perda da vitalidade. São também chamados ritmos hipnóticos que causam êxtase e induzem as pessoas à agitação como o rock, heavy metal, jazz, blue, lambada, funk, hip-hop, reggae, samba, carnaval, axé, ritmos sensuais, dance music e afins.

Destes, porém o que causa mais danos físicos e espirituais é o rock heavy metal.

Prophet (\*1), p.28 nos diz:

*“O estímulo deste som é extremamente contagiante e atraente...ao ouvir a música e a batida a energia é instantaneamente libertada nos chakras.. Ela é projetada para fora ...forçando os chakras a girarem numa espiral descendente...”*

Nesse livro são mostradas imagens da aura de pessoas envolvidas pela música rock que apresentam-se desequilibradas, com entidades acopladas e *formas-pensamento\** sugando a energia da pessoa. Em todos esses ritmos, vemos também os danos causados por suas letras. A maioria delas induzem à perversão, drogas, bebidas, futilidades, emoções inferiores, mágoas etc., que levam a serem imitadas e tidas como o padrão do que é correto.

Pode ser fácil compreender que o rock heavy metal é prejudicial, mas será difícil e polêmico quando falamos dos ritmos típicos de nosso país, como o carnaval. O fato é que vivemos numa cultura de valores tão invertidos que passamos a achar que certas coisas são corretas e inofensivas, quando elas mascaram a proliferação de valores negativos, violência, drogas, gravidez precoce, ócio, banalidades etc. A incorporação de certos ritmos na cultura pode estar obstruindo um maior progresso de um povo e de um país.

Será uma simples coincidência o fato de que nas cidades onde proliferam esses ritmos, também tenham altos índices de criminalidade?

## **6- Efeitos da Música Rock e Afins na Saúde** (síntese do texto de Sean Prophet )

*“O que nos causa problema não é o que não sabemos; é o que acreditamos ser verdade e não é”. (Mark Twain)*

Alem dos efeitos negativos já citados como perda auditiva permanente e outros, os estudos científicos apontam ainda outras conseqüências da audicao do rock e similares:

1) hipertensão; 2) fraqueza muscular; 3) mau funcionamento das glândulas e dos centros de energia do corpo; 4)histeria e outros problemas psicológicos; 5) vicio pela propria musica e pelas drogas; 6)hiperatividade e agitação e falta de concentração; 7)perda de rendimento no trabalho e na capacidade de tomar decisões; 8) aumento da incidência de erros e de ansiedade.

Estudos mostram que a música rock é prejudicial não só ao ouvido como ao corpo inteiro. Um estudo mostrou que 41, de um total de 43 músicos de rock e outros ritmos frenéticos sofriam de perda auditiva permanente.

Vemos também que muitos músicos de rock têm mortes trágicas e precoces, enquanto a maior parte dos maestros de músicas clássicas tem vida excepcionalmente longa e produtiva, como Verdi.

Uma pesquisa realizada pelo Dr. John Diamond, M.D., demonstrou que a música rock causava inúmeras doenças devido à batida peculiar ao rock. Esta batida é antagônica ao pulso arterial natural, pois a batida pára ao final de cada compasso. É como se a música parasse para ter que recomeçar outra vez. O ouvinte subconscientemente pára, ao final de cada compasso, o que pode produzir tensão. A exposição à música rock e similares pode causar “switching” (troca), isto é, um desequilíbrio nos hemisférios cerebrais, deixando o indivíduo incapaz de reconhecer entre o que é prejudicial e o que é saudável. Muitos participantes de concertos de rock ficam descontrolados e “possessos”.

O roqueiro de heavy metal Ozzy Osbourne foi processado pelos pais de um jovem suicida que se matou depois de escutar por várias horas os álbuns de Osbourne, dentre eles "Suicide Solution". Há ainda as mensagens subliminares contidas em algumas músicas, que são frases ouvidas somente pelo subconsciente tais como: "Comece a fumar maconha", "Eis-me aqui meu doce Satanás" etc.

Em uma experiência feita na TV americana, foram colocadas plantas que cresciam ao som do grupo Led Zeppelin. Usando fotografia com lapsos de tempo, a TV mostrava que as plantas procuravam se afastar da fonte sonora. O documentário pretendia provar que a música não era só nociva às plantas, mas também ao homem.

## 7- Conclusão

*“Nós só temos uma certa quantidade de energia, de tempo e de espaço para gastar nesta encarnação; é como uma conta bancária. Cada pessoa tem que decidir o que pretende fazer com a sua vida e com a sua força vital.”(Prophet)*

Este texto poderá causar polêmica por tratar-se de uma revelação pouco conhecida. Mesmo tendo como fonte os grandes pesquisadores, cabe ao leitor aceitá-las ou não. Não temos a pretensão de induzir as pessoas a se afastarem totalmente dos tipos de músicas citados, pois no meio social em que vivemos, não devemos ser radicais.

Em ocasiões sociais, quando tivermos de ouvir músicas nocivas, podemos simplesmente transmutar e não nos deixar imantar por elas, não esquecendo de cultivar também a virtude da alegria.

O que desejamos é colocar um alerta as pessoas, especialmente os jovens, a escolherem suas musicas com maior consciência. O que os nossos jovens estão ganhando com a escuta de músicas nocivas?

Na era da informação devemos contribuir para disseminar estes conhecimentos ao maior número de pessoas possível dando nossa parcela de contribuição à construção de um futuro melhor.

Nós, como estudantes, que desejamos avançar no caminho espiritual, devemos buscar na música um meio para elevar nosso espírito, sintonizando com as energias elevadas do *Alto*.

## Bibliografia – vide final da Parte II

*(Este texto continua na Segunda Parte com o texto “O Que são as Notas-Chave?”, um estudo sobre as músicas dos Mestres Ascensos)*