

## MUSICOTERAPIA E MEDITAÇÃO: O BEM-ESTAR PARA A COMUNIDADE ACADÊMICA

Maria de Fátima de Almeida Baia<sup>1</sup>, Geisiane Rocha da Silva<sup>2</sup>, Isamar Marques Cândido Pales<sup>3</sup>, Viviane Mota Ramos<sup>4</sup>, Ana Cristina Oliveira Santos<sup>5</sup>, Marcelo Meira Alves<sup>6</sup>

<sup>1</sup>UESB/PPGLIN. E-mail: mariadefatimabaia@uesb.edu.br; <sup>2</sup>UESB/PPGLIN. E-mail: geisianne\_bjl@yahoo.com.br; <sup>3</sup>UESB/PPGLIN/FAPESB. E-mail: isamarpales43@gmail.com; <sup>4</sup>UESB/PPGLIN. E-mail: vivianemusica@hotmail.com; <sup>5</sup>UESB/PPGLIN. E-mail: aninhacrissmusic@gmail.com; <sup>6</sup>UESB/PPGLIN. E-mail: marcelofilo13@gmail.com

**Introdução:** Considerando a importância do conhecimento/fazer musical do terapeuta e o caráter interdisciplinar da Musicoterapia, neste estudo, entrelaçamos Musicoterapia com a Psicologia Analítica e Transpessoal. Nesse entrelaçar, a música é entendida como um meio catalisador de processos psíquicos e emocionais, como também uma porta para o inconsciente. A riqueza de tal junção pode ser justificada pelos seguintes aspectos do pensamento analítico: a) para o estudioso, o propósito maior na vida seria ter o consciente e o inconsciente plenamente integrados, o que ocorreria por meio do que é entendido na sua perspectiva como individuação; b) muito do interesse dos estudos de Jung a respeito da psicologia primitiva não está longe do que etnomusicólogos investigam, mas o que mais aproxima sua abordagem da Musicoterapia é a prática terapêutica na busca da cura com uso de tais elementos primitivos; c) ao dividir a psique em três partes, a saber, o ego (representação consciente da mente), inconsciente coletivo (experiências e informações que compartilhamos como espécie) e inconsciente pessoal (lembranças individuais disponíveis e também suprimidas), Jung formula o conceito de arquétipo. Todos esses aspectos podem ser acessados por meio da meditação, que facilita e promove a estabilidade mental e emocional. **Objetivos:** Neste estudo, a) relatamos as sessões de musicoterapia receptiva com foco em meditação, oferecidas no ano de 2021, no contexto pandêmico, para a comunidade acadêmica da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB); b) apresentamos os benefícios da meditação para o bem-estar, além do papel da música e da linguagem na modalidade meditação guiada. **Material e Métodos:** Foram 8 semanas de musicoterapia com prática meditativa no Google Meet; cada encontro semanal teve duração de 50 minutos, para o total de 10 participantes adultos. Foram utilizados instrumentos de escuta musical e instrumentos musicais harmônicos com sopro, percussão e canto. Por ter tido acompanhamento terapêutico pela musicoterapeuta coordenadora, foi reduzido o número de participantes por meio de sorteio. **Resultados e Discussão:** Durante os 8 encontros, foram aplicadas: a) a prática da meditação guiada com foco nos aspectos prosódicos da fala (ritmo e entoação de fala); b) a prática da meditação na visão transpessoal ao explorarmos o poder do estado anormal de consciência para a retração da faculdade crítica, afrouxamento dos controles, tendência à dissolução das barreiras temporais, mudança da imagem corporal, e aumento do sentido de significação. **Conclusão:** Em tempos de pandemia, os encontros de musicoterapia receptiva e prática meditativa demonstraram o poder da cura da música aliada aos aspectos prosódicos de fala. Ademais, os encontros foram um processo de autoconhecimento.

**Descritores:** Musicoterapia, Linguagem, Meditação.