

EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO PARA INSTRUMENTISTAS DE METAL

**INTRODUÇÃO AOS EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO
PARA DESENVOLVER EFICIÊNCIA, FLEXIBILIDADE E COORDENAÇÃO.**

POR:

Charles Vernon & Roger Bobo

ARQUIVO DE:

Jorge Nobre

STUDIO NOBRE

studionobre@hotmail.com

INTRODUÇÃO AOS EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO

Sempre que resolvo falar algo sobre respiração, fico pensando se devo tocar em um assunto tão simples, e ao mesmo tempo, tão complexo.

Durante toda a nossa vida nós respiramos, por isso estamos vivos, e nunca nos preocupamos com isso. Existem várias pessoas que nunca pensaram nisso e estão respirando corretamente, pois estão vivas.

Então por que tocar num assunto tão delicado? A resposta é porque a respiração usada em nosso dia-a-dia não é a mesma que nos empregamos tocando um instrumento de sopro. É necessária uma quantidade muito maior de ar para se tocar um instrumento do que é necessário para falar ou fazer as coisas habituais.

Existe uma infinidade de exercícios de respiração, e eu mostrarei apenas alguns dos que eu mais gosto. Mas lembre-se: da mesma forma que você nunca deve parar de praticar com seu instrumento, você também nunca deve parar de exercitar sua respiração. Exercícios de respiração devem fazer parte de sua rotina diária da mesma forma que tocar com o bocal, escalas, músicas e etc.

Quando exercitamos nossa respiração, a palavra chave em nossa cabeça deve ser RELAXAMENTO. Nenhuma tensão deve ser encontrada. Nada de movimentos bruscos. Nenhuma força. O que nós queremos é simplesmente movimentar a maior quantidade de ar possível durante toda nossa performance. Traduzindo para nossa linguagem normal, nós queremos respirar sempre grandes quantidades de ar durante todo o tempo em que estivermos tocando.

Parece muito simples, mas infelizmente não é. Quando nos distraímos ou estamos cansados, a nossa tendência natural é respirar cada vez menos, e com menos frequência tentando gastar menos energia. Isso faz com que nossa embocadura seja cada vez mais sacrificada e que nosso som fique cada vez mais espremido.

Lembre-se de que o segredo para uma boa respiração é respirar profundamente, sempre tentando pegar a maior quantidade de ar possível, e frequentemente. Não deixe seu ar acabar antes de tomar uma nova respiração. Assim como você não deve deixar acabar a gasolina de seu carro antes de abastecê-lo, você também não deve ficar sem ar e só depois respirar.

A maior parte dos professores trabalha com a fórmula de dois terços utilizados para uma nova respiração. Eu, particularmente prefiro metade utilizada para uma nova respiração. Ou seja, cada vez que meu tanque de combustível chega na metade, eu o encho novamente. Serei mais específico ainda: Quando eu começo a ter que fazer força para meu ar sair, isto é, quando ele já não sai mais sozinho, naturalmente, sem que eu o sinta, esta é a hora de uma nova respiração.

Por fim, lembre-se de que a capacidade de ar em litros varia de acordo com o tamanho, idade e sexo de cada indivíduo. O que você deve fazer é conhecer a sua capacidade de ar e trabalhar com ela da melhor forma possível.

EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO PARA INSTRUMENTISTAS DE METAL

PARA DESENVOLVER EFICIÊNCIA, FLEXIBILIDADE E COORDENAÇÃO.

Objetivo:

O objetivo destes exercícios é auxiliar no desenvolvimento de um natural e eficiente hábito respiratório para um melhor toque. Estes exercícios foram criados para desenvolver eficiência, flexibilidade e coordenação de sua respiração.

Respire Naturalmente:

Enquanto estiver fazendo estes exercícios, respire profundamente e pense em utilizar simultaneamente todo o seu aparelho respiratório. Isto significa dizer que você não deve pensar nem na parte superior, nem na inferior de seu tronco e sim nele como um todo. Apesar de grandes respirações aparentarem ser regionalizada, como, por exemplo, expansão do abdômen ou do tórax, não é muito recomendável para o instrumentista de metal, conscientemente, induzir a expansão desta ou daquela região em particular. É muito melhor que ele foque a sua atenção para a inalação de grandes porções de ar, aliada a uma boa postura, que permita que seu corpo funcione com naturalidade.

Conclusão:

Pense em ar em movimento, não em corpo em movimento. Mantenha uma boa postura, se concentre em movimentar grandes quantidades de ar e permita que seu corpo haja naturalmente.

EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO SEM O INSTRUMENTO.

Os próximos exercícios devem ser feitos utilizando-se de um tubo plástico (luva de pvc de meia polegada) posicionada entre os dentes para auxiliar na abertura e no relaxamento da garganta, e para canalizar o ar em direção aos pulmões. Este tipo de tubo pode ser facilmente encontrado em qualquer loja de materiais para construção. Uma sacola plástica (de lixo de pia ou banheiro) preza com elástico no final do tubo vai ajudá-lo a prevenir hiperventilação (tonturas). Inspire e expire dentro da sacola, e não se preocupe em pegar o mesmo ar, pois os exercícios são feitos apenas poucas vezes, não ocasionando nenhum problema para o instrumentista. Respire como explicado acima, eliminando qualquer tensão e esforço desnecessário.

- A. Respire utilizando pequenas e rápidas inalações até encher completamente seus pulmões. Segure o ar por dois segundos, e solte vigorosamente em três ou quatro exalações. Repita de três a cinco vezes este exercício.
- B. Respiração ritmada. Toque estes exercícios com ritmo constante, repetindo quantas vezes forem necessárias. Mantenha o ritmo constante sem perder tempo nas pausas. É de extrema importância conseguir uma relaxada exalação, seguida de máximas inalações no tempo escrito das pausas. Você deve respirar a mesma quantidade de ar todas as vezes que você inalar. Respiração completa.

EXERCÍCIO DE COMPARAÇÃO DE RESISTÊNCIA.

Este é um exercício de ar em movimento e controle de ar. Ele é uma excelente forma de você iniciar a sua prática diária, enquanto desenvolve sua musculatura para movimentar o ar. Enquanto alterna entre o menor e o maior comprimento do seu instrumento (sem válvulas e com todas às válvulas abaixadas), fique atento da diferença de resistência entre os dois. O tempo deve ser lento. Evite a tendência de tocar mais devagar quando estiver com todas às válvulas abaixadas (use sempre o metrônomo). Escute o som do ar em movimento através de seu instrumento e mantenha a mesma velocidade do ar durante toda a duração da nota, não faça diminuendo, e mantenha a mesma velocidade do ar com ou sem válvulas. (Iniciar o exercício de respiração com o instrumento).

Exercício de Respiração sem o Instrumento.

Sempre respirações completas.
Relaxado durante todo o tempo.

♩ = 50

Charles Vernon

INSPIRA EXPIRA INSPIRA EXPIRA INSPIRA EXPIRA

INS EXP INS EXP INS EXP INS EXP

INS EXP INS EXP INS EXP INS EXP

EXP INS EXP INS EXP INS EXP INS EXP INS EXP INS

UTILIZE A SÍLABA TU-RU-RU...

E-X-P-I-R-A INS E-X-P-I-R-A INS

E-X-P-I-R-A INS E-X-P-I-R-A INS

Exercício de Respiração com o Instrumento

Exale através do instrumento, respirando sempre profundamente.

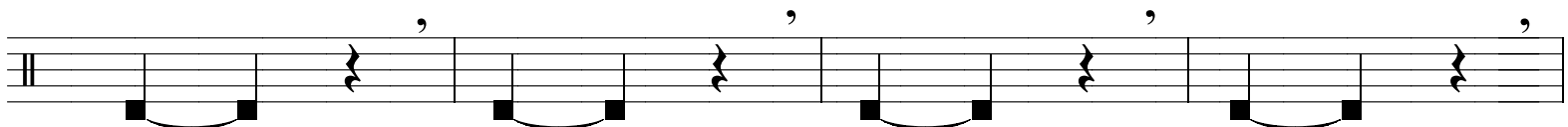
Movimente sempre muito ar.

♩ = 40

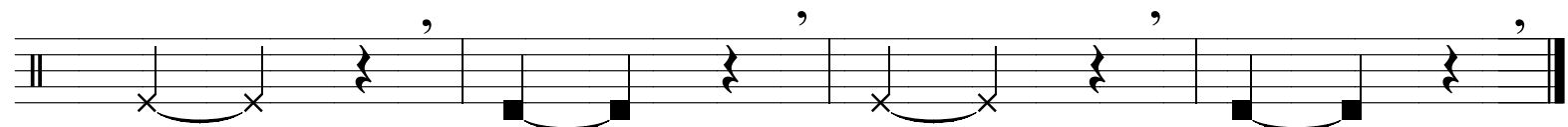
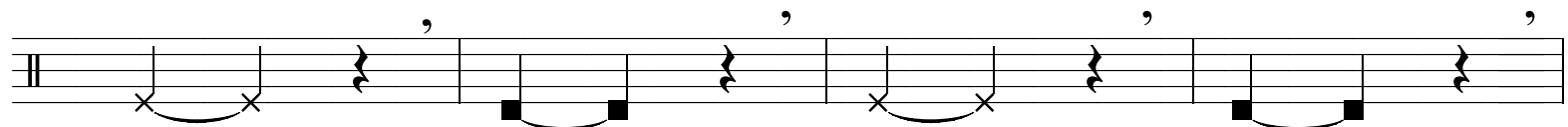
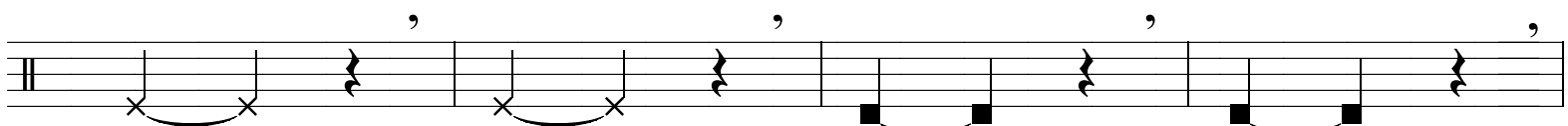
Roger Bobo



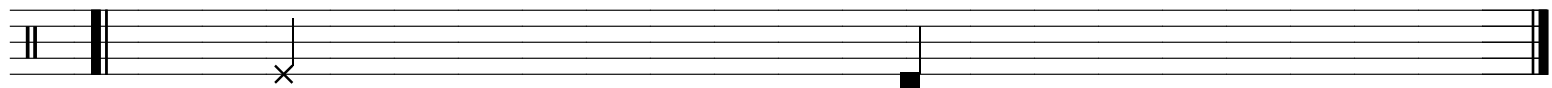
Sem diminuendo



mantenha a mesma velocidade



LEGENDA



SEM VÁLVULAS

TODAS ÀS VÁLVULAS ABAIXADAS