

Respirando mais e melhor

Heinz Karl Schwebel

Sem dúvida alguma, a mais importante das habilidades a ser desenvolvida pelos instrumentistas de sopro, é a de respirar corretamente. A razão é óbvia e não exige maiores justificativas. O ar é nossa matéria prima, e fazer um bom ou mau uso do mesmo pode significar sucesso ou fracasso nessa difícil arte de tocar um instrumento de metal ou madeira.

Seria de se esperar então, que os estudantes e profissionais dessa área tivessem um conhecimento minucioso de todo o processo envolvido na respiração: seus mecanismos, seus movimentos, órgãos e músculos envolvidos, etc. Infelizmente, as evidências mostram o contrário. Idéias equivocadas e concepções ultrapassadas ainda se encontram firmemente arraigadas na cabeça de muitos músicos profissionais e de estudantes menos curiosos em pesquisar a fundo o tema. Eu mesmo tive a oportunidade de confirmar isso numa recente pesquisa que realizei entre profissionais da área, atuantes em orquestras, bandas e outros grupos locais, assim como entre estudantes do curso superior de música da Universidade Federal da Bahia. Essa pesquisa demonstrou que a imensa maioria desses profissionais e estudantes, com honrosas exceções, tem idéias muito confusas sobre o funcionamento do processo respiratório, quando não estão totalmente equivocados sobre o assunto. Algumas das respostas obtidas na pesquisa foram reveladoras de um processo totalmente empírico, realizado por músicos intuitivos, que poderiam, a meu ver, se beneficiar grandemente de um maior conhecimento científico sobre aquilo que eles fazem profissionalmente todos os dias.

A respiração é dividida em duas fases: inspiração e expiração. A maioria dos instrumentistas de sopro, talvez induzidos por esta própria classificação, se preocupa mais com a expiração do que com a inspiração. Eu acredito que o contrário deva ser adotado. A preocupação demasiada com a expiração levou a concepções baseadas no uso do “suporte” ou “apoio diafragmático”, e a prática da expansão forçada do abdômen, numa busca por uma expiração mais eficiente. Lêdo engano.

A importância do diafragma na respiração não pode, com certeza, ser subestimada. Ele é, sem dúvida alguma, fundamental no processo. O diafragma é um músculo que tem a forma de uma cúpula, localizado abaixo da cavidade torácica e acima da cavidade abdominal, separando pulmões e coração das vísceras abdominais (estômago, rins, fígado, pâncreas, bexiga e intestinos). Ele funciona, a partir de estímulos nervosos do cérebro, mexendo-se para baixo (ao inspirarmos o ar), e para cima (ao expelirmos o ar), sem que tenhamos qualquer controle sobre

esses movimentos. Aliás, a única situação em que nos damos conta da existência do diafragma, é quando o mesmo, ironicamente, não está funcionando como deveria (subindo quando deveria estar descendo e descendo quando deveria estar subindo), e aí soluçamos! Eis uma breve explicação dos movimentos respiratórios:

Inspiração:

No processo de inspiração, a nossa caixa torácica aumenta consideravelmente de volume, graças à ação dos músculos intercostais paraesternais (ligados ao esterno e à costela logo inferior) e principalmente, do diafragma. Esses músculos ao receberem impulsos nervosos do cérebro, se contraem. O diafragma desce, forçando o conteúdo abdominal para baixo, e os intercostais puxam as costelas para a frente e para cima, causando o aumento de volume da caixa torácica. Os pulmões então se expandem para preencher o espaço criado. Com o aumento da capacidade pulmonar, a pressão interna dos pulmões fica menor que a pressão atmosférica e o ar ambiente é sugado para dentro dos pulmões.

Expiração:

No processo inverso, o diafragma e os intercostais, graças a suas propriedades elásticas, voltam a suas posições de relaxamento, comprimindo os pulmões e provocando a saída do ar (em casos extremos, o diafragma tem a ajuda dos músculos abdominais para retornar à sua posição original). Esse é o processo natural que realizamos milhares de vezes por dia, sem percebermos, sequer, que ele acontece. Alguns professores, sabiamente, aconselham seus alunos a manterem sua respiração, ao tocar, o mais próxima possível da natural .

Toda respiração, seja ela chamada de “diafragmática”, “clavicular”, “abdominal” ou “intercostal”, não pode acontecer de forma natural sem a participação do diafragma. Dito isto, é preciso esclarecer, que o diafragma trabalha alheio à nossa vontade e, de forma ativa, apenas na fase de inspiração da respiração. Ele funciona independentemente do nosso controle por uma razão muito simples e sábia da natureza. Se o diafragma dependesse do nosso controle para que o processo de respiração se realizasse, o que aconteceria ao dormirmos? Se pudéssemos realmente controlar o diafragma, nenhum de nós jamais morreria afogado, mas sim, asfíxiados. Qual a diferença? A definição de se afogar é ter água , em vez de ar, nos pulmões. A de se asfíxiar, é não ter tido ar disponível para ser inspirado. Que pessoa, em sua consciência, estando submersa, “inspiraria” água por livre e espontânea vontade, ao invés de ar ? Acontece que o nosso diafragma, ao estarmos necessitados de oxigênio, obriga-nos a realizar o mecanismo de inspiração quando responde ao estímulo enviado pelo cérebro. O diafragma então se contrai, desce, os pulmões se estendem para baixo, a glote se abre, e na falta de ar, entrará nos pulmões o que nos circunda, no caso, a água. Morre-se afogado.

Outra idéia errada sobre o funcionamento do diafragma, é a de que ele, se “apoiado”, produziria uma melhor emissão do ar. A verdade é que o diafragma,

como esclarecido acima, funciona apenas, de forma ativa, na fase de inspiração da respiração, limitando sua ação na fase de expiração, a retornar à posição de relaxamento, por elasticidade ou empurrado para cima pelos músculos abdominais.

Quanto ao “suporte de ar” ou “apoio de ar”, farei minhas, as palavras do Professor Charles Schlueter, primeiro trompete da Orquestra Sinfônica de Boston: *“Those who worrie too much about air support, usually have no air at all to support”* (aqueles que se preocupam demais com o apoio do ar, geralmente não tem nenhum ar para apoiar). A idéia de que forçar a barriga para fora causa qualquer tipo de benefício para quem toca instrumentos de sopro, parece-me tão fácil de negar, que é surpreendente para mim que tenha ela sobrevivido tanto tempo. A região que muitos defendem seja estendida, é uma região de músculos abdominais e vísceras, muito abaixo dos pulmões, onde o ar está de fato. A força com a qual se preconiza seja expelido o ar, é completamente desnecessária para fazê-lo, além de dificultar exatamente aquilo que os defensores desta prática acham estar facilitando. Observem que, ao tencionar o abdômem, automaticamente tencionamos também a glote. Vejam que incongruência. Fazer força para expelir o ar e, ao mesmo tempo, fechar a sua passagem para fora do corpo! A pressão que muitos pensam ser exercida pelo diafragma ao se expandir a barriga para fora, é na verdade, feita pelos músculos abdominais. Essa pressão vai existir, inevitavelmente, nas situações extremas (tocando numa dinâmica extremamente forte ou numa tessitura extremamente aguda), mas devemos tentar adiá-la o mais que pudermos, renovando sempre a nossa quantidade de ar nos pulmões.

Sugiro agora que o leitor faça o seguinte experimento. Inspire profunda e lentamente, pela boca, pensando em expandir lateralmente as costelas, sem levantar os ombros na direção do pescoço, até que não seja possível colocar mais ar dentro dos pulmões. Com os pulmões cheios, simplesmente deixe o ar sair e observe se precisou fazer qualquer tipo de esforço para soprar o ar para fora. Agora o inverso. Sopre todo o ar que tem dentro dos pulmões para fora e vá observando o que acontece com os músculos da região abdominal. Notou que quanto menos ar você tinha nos pulmões, mais difícil foi colocá-lo para fora e mais tenso ficou seu abdomen? Ou seja, você só precisaria do “suporte” quando estivesse já praticamente sem ar nenhum para usar, e esse é um ponto a que nunca devemos chegar.

O diagrama de Schlueter explica bem essa inversão de proporcionalidade entre quantidade de ar nos pulmões e o esforço para exalá-lo.

Quantidade de ar nos pulmões:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

Esforço de exalação:

Como se pode observar, quanto mais energia o músico colocar no processo de inspiração, menor será o seu esforço para exalar o ar dos pulmões. No nosso caso

específico, quantidade (de ar) gera qualidade (de execução). O ideal é que nunca fiquemos abaixo do nível 5 de *Quantidade de ar nos pulmões*. A frequência de inalações deve ser a maior possível para evitar que trabalhem com pouca quantidade de ar, evitando assim que a pressão dos músculos abdominais aumente, à medida que a quantidade de ar diminui, e a glote se aperte, dificultando a saída do ar. Aproveitar todas as oportunidades possíveis para inalar, mesmo quando a inalação não nos parece necessária, é uma prática salutar, mas infelizmente adotada por poucos.

O contrário dessa prática, foi defendido pelo Prof. Peter Kalenza, do Conservatório Superior de Hamburgo, com quem tive a oportunidade de ter aulas particulares. O Prof. defendia que deveríamos inalar muito rapidamente e em quantidades não maiores que as absolutamente necessárias. O que ele não mencionou, foi como medir essa quantidade “absolutamente necessária”. Ora, qualquer pessoa que tem alguma experiência em tocar um instrumento de sopro em público, sabe que a quantidade de ar usada para se executar uma determinada passagem musical, é algo extremamente variável. O nível de nervosismo, o estado físico e emocional do músico, além de possíveis variações de dinâmica e andamento, tudo isto vai influenciar na quantidade de ar usada para tocar uma determinada passagem musical, que talvez tivesse sido executada com mais ou menos ar durante ensaios, em condições mais próximas do ideal. Fazendo uma analogia simples, se você vai fazer uma viagem de carro de 200 Km, você não abastece o tanque com o “absolutamente necessário” para percorrer essa distância. Você ainda não sabe a que velocidade vai viajar, se vai precisar fazer muitas ultrapassagens e trocas de marcha, etc. Você simplesmente enche o tanque!

Depois de anos numa busca contínua pelo aprimoramento na performance do trompete, estou convencido de que a maioria dos problemas que são enfrentados pelos trompetistas, e por outros instrumentistas de sopro em geral, estão relacionados à má respiração. Insuficiência de ar ou mau uso do ar inspirado. O primeiro passo em busca da superação desses problemas seria então, um maior conhecimento do processo respiratório com a correta atribuição de funções aos órgãos e músculos nele envolvidos.

Esse artigo não tem a pretensão de dar uma palavra final sobre o assunto, mas sim de provocar discussões e despertar o interesse de colegas e alunos em procurar um maior conhecimento sobre o tema. Será que não seria a hora de se incluir no currículo dos conservatórios e escolas de música das Universidades brasileiras, como matéria eletiva, a *Fisiologia da Respiração* ? Enquanto isso não acontece, sugiro aos meus colegas fazerem uma visita às bibliotecas das escolas de medicina, onde não faltam volumes sobre o assunto. Para um começo, aí vão algumas sugestões bibliográficas.

BIBLIOGRAFIA

- Aires, Margarida de Mello. *Fisiologia*. Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, 1991
- Crouch, James E. *Functional Human Anatomy*. Lea & Febiger, Philadelphia. Segunda edição 1972.
- Gray, Henry. *Anatomy*. Charles Mayo Editor. Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, 1977.
- Kendall, Florence, Elizabeth Kendall McCreary and Patricia G. Provance. *Músculos, Provas e funções*. Quarta Edição. Editora Manole LTDA.
- Netter, Frank H. *Atlas da anatomia humana*. Artmed, Porto Alegre, 1998.