



## Respiração circular

Origem: [Angelino Bozzini](#)

“Renascimento, ou respiração circular, não é ensinar alguém a respirar, e sim o ato terno e intuitivo de aprender a respirar através da própria respiração. É unir a inspiração e a expiração, num ritmo intuitivo descontraído, até chegar à respiração interior, que é a origem e o espírito da respiração propriamente dita; é misturar-se com o ar, que é a respiração exterior.”

Leonard Orr

O caminho mais simples e direto para experimentar toda a expectativa e o poder da respiração é através de um sistema freqüentemente chamado de “respiração circular”. Na respiração circular, a pessoa respira num fluxo constante, sem pausa ou interrupção, durante um longo período. A inspiração conduz diretamente à expiração sem que a pessoa pare ou prenda a respiração; a expiração conduz diretamente a outra inspiração sem nenhuma pausa entre as respirações. A expiração e a inspiração são ligadas, fluindo facilmente de uma para a outra, permitindo um fluxo constante da respiração - inspirando, expirando, inspirando - e assim criando a representação do movimento circular entre respiração/energia.

Com apenas alguns minutos de respiração circular, pode começar a ocorrer uma grande quantidade de efeitos. A pessoa que estiver praticando a respiração poderá sentir uma sensação de formigamento quente pelas mãos, rosto ou pés, que podem se espalhar agradavelmente por todo o corpo. O formigamento poderá se intensificar numa compacta e expressiva câibra dolorosa dos músculos, a princípio nas mãos, depois no rosto, pés e em todos os lugares do corpo. A pessoa poderá desfalecer, delirar ou ter dificuldade de permanecer lúcida. Poderá haver longos períodos em que a respiração se tornará totalmente fraca e outros em que respirar parecerá um grande esforço. O indivíduo que está praticando a respiração circular poderá sentir náusea, falta de ar, tremores nos músculos ou sua temperatura poderá ficar, repentinamente, extremamente quente e/ou fria.

A pessoa poderá relembrar seu nascimento com extraordinária clareza ou poderá reviver algumas experiências precoces, inclusive a vida pré-natal, no interior do útero. Essas lembranças poderão vir através de formas visuais ou podem tornar-se aparentes nos próprios movimentos e expressões do corpo naquele momento. Sem dúvida, a pessoa sentirá com grande intensidade tristeza, vergonha, raiva, medo, descontrole, sentirá vulnerabilidade, desamparo e absoluto terror - tais emoções poderão se precipitar como ondas por toda a pessoa, como se ela fosse submergir e ser tragada. Na verdade, uma das imagens mais úteis durante a respiração circular é a de estar escorregando em cascatas, que são as emoções intensas sendo liberadas invariavelmente através da respiração circular contínua.

Mais animado, a pessoa poderá experimentar um formigamento no corpo que estimulará arrebatadora alegria; ondas de prazer sexual surgirão em todas as partes do corpo; um relaxamento profundo; poderosa penetração na natureza da vida; visões de conteúdo místico profundo ou um renascimento espiritual inesquecível. A pessoa poderá descobrir, no âmbito celular, a ligação fundamental entre respiração, emoção e energia.

Os cientistas ocidentais têm observado esses resultados - especialmente os menos prazerosos - e os têm englobado sob o título de “síndrome da hiper-liberação”, explicando que quando alguém respira muito rápida ou continuamente, a troca normal do oxigênio e do dióxido de carbono se descontrola, o que, por sua vez, causa esses resultados negativos. Os praticantes antigos da respiração circular afirmam em seus relatos, que se alguém pratica a contínua respiração por muito tempo, as experiências negativamente contraídas darão lugar a grande alegria.

A hiper-liberação não é uma síndrome negativa, e sim uma solução positiva: é a cura de uma vida de subliberação. Quando praticada intencionalmente, a hiper-liberação inunda a mente e o corpo com grandes quantidades de energia, causando uma potente libertação e limpeza das energias contraídas.

A medicina ocidental não compreenderá a respiração e os resultados da respiração profunda enquanto não perceber o movimento da energia dentro da experiência humana. Na verdade, tentar entender a respiração sem o conhecimento da energia é como tentar entender o coração sem o conhecimento do sangue. A hiper-liberação, com todas as suas formas e efeitos, pode ser compreendida somente dentro do contexto do movimento da energia/emoção contraída.

A respiração circular funciona quando se cria um forte e fluente círculo de energia através do corpo e da mente. À medida que a energia flui cada vez com maior intensidade, o paciente se torna consciente dos padrões específicos de energia contraída e sem movimento. Por esses padrões de contração estarem enraizados em experiências dolorosas, o seu conhecimento naquele momento, a princípio, evidentemente magoa.

Qualquer um dos efeitos “negativos” descritos acima poderá ocorrer - e geralmente com grande intensidade - devido às grandes cargas de energias que estão envolvidas. O simples e tão bem demonstrado poder da respiração circular é: se o paciente mantém a respiração, o fluxo contínuo da energia limpará e libertará os padrões de contração, levando leveza onde houver densidade, suavizando e relaxando os pontos tensos e dolorosos das experiências das pessoas e transformando as velhas mágoas das emoções em radiantes e adoráveis alegrias.

“Tem sido possível confirmar repetidamente a observação de Wilhelm Reich de que as resistências e defesas psicológicas usam os mecanismos de restringir a respiração. A respiração ocupa uma posição especial entre as funções psicológicas do corpo. É uma função autônoma, mas também pode ser facilmente influenciada pela vontade. Aumente a quantidade e profundidade da respiração, especialmente se libertando das defesas psicológicas, e se conduza à

libertação e à saída da inconsciência (e superconsciência) material.”

### **A RESPIRAÇÃO CIRCULAR EM INSTRUMENTOS DE SOPRO**

Dada a importância da respiração como suporte da coluna de ar diretamente envolvida na produção da sonoridade do instrumento de sopro, este texto, é aludido devido ao seu desdobramento nos aspectos ergonômico e bio-mecânico na técnica destes instrumentos.

A respiração é a única função do corpo que decorre involuntariamente, mas que também pode ser controlada. Só que de tão evidente tomamos às vezes o bom funcionamento deste processo como uma garantia certa e nos esquecemos que maus hábitos do dia a dia podem se transferir para e cristalizar na prática dos instrumentos. Respirar corretamente implica também numa distensão automática da musculatura e do corpo como um todo que, trabalhando sem esforço resulta na liberação de um som mais rico tímbricamente e portanto mais expressivo além de controlável diretamente a partir de sua fonte.

Respirar em função de um instrumento de sopro não exige entretanto tanto no aspecto quantitativo como do qualitativo, quer dizer disciplina. No caso dos instrumentos que não são de embocadura livre dependem ainda da escolha de boquilhas, palhetas, sua combinação em função da capacidade individual, que pode ser alterada mas não forçada, o que resultaria em tensão, em esforço corporal extra e iria portanto contra os princípios ergonômicos que condicionam uma boa técnica. Ao se imaginar um saxophone como um tipo de sino alongado com chaves, por exemplo., não se poderia ao mesmo tempo executá-lo/percuti-lo abafando-o ao mesmo tempo e se esperar uma sonoridade rica...

O controle respiratório é também hoje em dia recomendado a instrumentistas de outras áreas devido a estes princípios. Interpretação e improvisação, envolvidas na explicitação da sintaxe e forma musicais, dependem também de uma constante alternância entre tensão e relaxação que são veiculadas pela respiração como reação primal a situações na vida real que induzem a mudanças no pulso, quantidade de adrenalina no sangue, etc. Estas situações também se encontram representadas sob forma de uma contextualização virtual na arte musical que, decorrendo no tempo implica uma certa tensão contínua na execução, a ser evitada ou pelo menos diminuída prioritariamente.

Como dito, o aspecto ergonômico, da construção de instrumentos à sua execução representa assim uma das últimas fronteiras atualmente a serem pesquisadas, onde ainda se espera um progresso substancial seja em termos da melhoria técnica ou da prevenção de doenças profissionais (40% de músicos nas orquestras européias) que interessam primordialmente os envolvidos nesta atividade, paradoxalmente associada ao lazer por parte dos que passivamente dela participam ...

Dito isto seguem-se alguns exercícios básicos de uma série de variações sobre o tema...

### **RESPIRAÇÃO ABDOMINAL**

Deite-se com as mãos por trás da cabeça e ponha uma pilha de cds na região do umbigo. Tente movê-la para cima (inspirando) e para baixo (expirando) o mais lentamente possível. Deve-se tentar fazer com que mesmo a um leve tremor da musculatura os cds não caiam. O fortalecimento da musculatura é o intuito deste exercício. Aumente o peso eventualmente para treiná-la também em termos de resistência.

Desta forma se adquire o controle sobre a amplitude do movimento e sua regularidade, essenciais para o controle da vazão de ar na situação real. Nesta fase não interessa muito mover o peitoral. Faça isso também quando quiser relaxar.

### **RESPIRAÇÃO COMPLETA**

Ampliada esta base de ação do sistema, fique de pé e tente o mesmo algumas vezes. Só que a um dado momento interrompa o processo de inspiração na base, tornando a musculatura imóvel. Mas continue inspirando de forma que o resto do ar que entra seja dirigido para a região das costelas. Para expirar é só deixar o peitoral se esvaziar naturalmente devido justamente à pressão exercida pelas costelas. Ao fim desta etapa comprima o diafragma iniciando um novo ciclo que exercitaremos abaixo.

A eficácia deste segundo sistema (respiração completa em yoga) é uma consequência do primeiro: veja que quanto mais aumenta a capacidade daquela região abdominal mais ar pode ser "enviado" e armazenado para a parte superior do sistema. Isto é fundamental para aquela correspondência entre comprimento/compressão da coluna de ar e o instrumento.

Este processo busca equilibrar a balança sonora do instrumento que varia segundo a região. Ou seja, o aumento ou diminuição de seu corpo de ressonância de maneira adequada e proporcional ao se passar da 2ª para a 3ª oitava e vice-versa. Tal homogeneidade tímbrica pode também ser alcançada através da liberação (via movimentos mínimos do lábio/maxilar inferior) das áreas da palheta que correspondem às diferentes regiões do instrumento. Mas isto é assunto para um próximo texto...

Um sistema não invalida o anterior. A Respiração Completa é baseada na Respiração Abdominal. Ambos podem ser usados alternativa e espontaneamente como um desenvolvimento complementar. Justamente essa alternância é o que torna possível a respiração circular da qual falaremos a seguir.

Para exercitá-lo inspire contando até 4 e retenha o ar contando até 16 de forma a expandir o tórax e aumentar também sua compressão. A seguir deixe a expiração decorrer naturalmente contando agora de 1 a 8, de forma a discipliná-la melhor no sentido mais uma vez da vazão de ar. Este exercício pode ser praticado andando ou numa proporção de 3-12-6.

Variações seguirão...

### **RESPIRAÇÃO CIRCULAR**

Cumpridas as etapas anteriores apanhe um canudo e um copo d'água. Treine uma ou duas vezes como explicado no parágrafo anterior. A partir de um dado momento comece espontaneamente a usar a cavidade oral como uma câmara de ar sobressalente que se apóia no funcionamento automatizado da expiração explicado acima. Daí a importância de já se ter assimilado o exercício anterior como um reflexo: no momento em que está expirando tente deixar o peitoral baixar por si e concentre-se em inspirar com o abdômen e assim "regenerar" o sistema. Este passo é só temporário pois pode-se também respirar continuamente sem inflar demasiadamente as bochechas (o que tem a vantagem de não deformar ou desestabilizar a embocadura). Isto demanda um certo tempo de prática...

Como se percebe trata-se de uma integração dos 2 sistemas anteriores que com o tempo acontece de se mecanizar

(para a execução do instrumento, somente, inimaginável sem um fator de resitência e portanto não tão "natural"), tornando-se estes processos reflexos. O principal é pensar no plexo solar sendo movimentado para fora ao inspirar e para dentro ao expirar, para o quê se mobilizam automaticamente os músculos envolvidos, sem que se tenda a privilegiar um ou outro sistema ou mesmo vir a se pensar neles.

## **A RESPIRAÇÃO CIRCULAR**

### **Como tocar seu instrumento de sopro sem interromper a emissão de uma nota para inspirar?**

Os instrumentistas de sopro têm uma limitação física não compartilhada por outros instrumentos: como o som é produzido naqueles a partir do movimento da coluna de ar, esse som precisa ser interrompido sempre que o músico necessita inspirar.

Na música folclórica de algumas culturas, desenvolveu-se uma técnica chamada de "respiração circular"(ou "permanente", ou ainda "contínua"), pela qual o músico consegue expirar pela boca enquanto inspira pelo nariz, podendo dessa forma tocar uma nota ininterruptamente.

Veremos nesta matéria como funciona essa técnica, como empregá-la musicalmente, e os prós e os contras de sua utilização.

### **Como funciona a Respiração Circular**

O princípio dessa técnica é bem simples: você deve, no momento da inspiração, expirar com o ar previamente armazenado na sua boca. Assim que terminar a inspiração continua a expirar com o ar armazenado nos pulmões. Simples, não é? Experimente você mesmo.

Pois é, andar de bicicleta também é bem simples: basta pedalar para frente movendo sempre o eixo de equilíbrio para o lado oposto do pé que está pedalando. Só que leva um tempo para aprender. Assim, não desanime, se você aprendeu a andar de bicicleta, com certeza aprenderá a fazer a respiração circular.

### **Como aprender a técnica de assoprar "infinitamente"**

Pois bem, vamos à prática. Da mesma forma que não existe uma fórmula única ou comprovadamente eficiente para se aprender a andar de bicicleta, também para a respiração circular essa fórmula não existe. Para dominar essa técnica, seu corpo deve aprender a se conhecer melhor, ou seja, precisa desenvolver sua própria aceção do sistema respiratório, especialmente do trecho entre a garganta e a boca.

### **Exercícios Práticos Vamos separar a parte prática em etapas distintas:**

Tornar a musculatura da boca independente do processo de respiração

Relaxe e respire tranquilamente pelo nariz. Num ciclo completo de respiração e expiração, mantendo a boca sempre fechada, encoste a arcada dentária superior na inferior (menor área interna na boca); no próximo ciclo, afaste o máximo que puder os dentes superiores e inferiores (maior área interna na boca) sempre mantendo a boca fechada pelos lábios. Continue a respirar pelo nariz fazendo um ciclo com a boca totalmente fechada e o próximo com a boca aberta (afastando os lábios). Você deverá notar que, para poder respirar pelo nariz de boca aberta, o fundo da sua língua estará fechando a passagem de ar para a boca. Respire continuamente pelo nariz, mastigando algo. Note que o movimento da mandíbula não deve interromper ou influir no ciclo respiratório. Fortalecer a musculatura de bochecha

Encha a boca de ar expandindo as bochechas. Mantendo uma abertura central bem pequena entre os lábios e vá empurrando o ar que está armazenado na boca para fora, utilizando conscientemente a musculatura das bochechas. Não tenha pressa; concentre-se no trabalho dos músculos. Prenda um clipe de papel em um canudinho de refresco para diminuir a passagem do ar (pode-se utilizar também aqueles tubos empregados nos hospitais para administração de soro; eles possuem um regulador de saída acoplado). Encha a boca de ar e, utilizando-se da musculatura da bochecha, faça bolhas em um copo com água. Repita o exercício anterior, ajudando o trabalho das bochechas com o movimento de fechamento da mandíbula. Respirar enquanto a musculatura da boca trabalha

Respire normalmente pelo nariz, mantendo a boca fechada. Enquanto respira, encha a boca de ar, estufando as bochechas e abaixando a mandíbula. Expulse lentamente o ar da boca através de uma pequena abertura entre os lábios. Repita o mesmo processo soprando em um canudinho em um copo d'água. O mais importante nesta etapa é cuidar para que o ato de assoprar não interfira de forma alguma com o ritmo da respiração. Repita este procedimento quantas vezes forem necessárias para que seu corpo torne as duas ações - assoprar com a boca e respirar - independentes. Encha a boca de ar. Esvazie-a ao mesmo tempo em que inspira (você já experimentou mover um braço no sentido horário e o outro no sentido anti-horário? Ou bater no peito enquanto faz um movimento circular sobre a cabeça? Ou ainda reger um compasso binário com um braço e um ternário como o outro? Se você conseguir fazer alguma dessas coisas, estará utilizando o mesmo tipo de coordenação necessária para assoprar o ar contido na boca enquanto inspira pelo nariz). Tente agora controlar a saída do ar contido na boca para que ela dure exatamente: um ciclo respiratório; dois ciclos respiratórios; três ciclos respiratórios Repita o exercício anterior assoprando em um canudinho num copo com água.

**Lembre-se:** o importante é que o processo respiratório não interfira no trabalho da musculatura bucal! Encadear a seqüência

Repita os exercícios números 4 e 5 da etapa anterior, enchendo rapidamente a boca com ar tão logo ela esteja vazia. Trabalhe para que essa operação não atrapalhe o ritmo natural de sua respiração através do nariz. Você está quase chegando lá! Vá repetindo essa seqüência de forma ao mesmo tempo precisa e relaxada. Em pouco tempo, quando menos imaginar, você estará respirando "circularmente". A seqüência ocorre internamente desta forma:

No próximo artigo, com o complemento desta matéria, você aprenderá a aplicar a respiração circular na execução do seu instrumento de sopro.

## **RESPIRAÇÃO CIRCULAR**

### **Chegando ao instrumento**

Assim que você tiver dominado a técnica da respiração circular, o próximo passo será aplicá-la à execução de seu instrumento:

Comece repetindo os cinco exercícios do artigo anterior. Dessa vez, realize-os expirando o ar contido na boca através do bocal (boquilha, embocadura ou palheta do seu instrumento). No início, não é necessário que você emita um som; o importante é cuidar para que a respiração pelo nariz continue de forma relaxada e contínua. Assim que o processo estiver automatizado, tente produzir um som no bocal. Nesse momento, tudo fica mais difícil, mas não desanime.

Escolha a nota ou região que for mais fácil para você e não se preocupe, ainda, com a qualidade do som produzido.

Com um pouco de prática, você conseguirá emitir um som regular através do bocal do seu instrumento. A partir daí, comece a variar a altura de maneira controlada. Alterne exercícios onde você emprega a respiração circular em notas longas com exercícios onde você a emprega no meio de uma seqüência de notas de alturas diferentes. Cuide agora da qualidade do som produzido. Assim que você estiver controlando satisfatoriamente o uso da respiração circular durante a emissão pelo bocal, pode começar a praticá-la em seu instrumento:

A princípio, pratique-a com notas longas em piano na região média do instrumento. Num segundo momento, pratique-a em estudos de escalas. Pouco a pouco, comece a variar a dinâmica. (Quanto mais forte, mais difícil de manter a nota estável durante a respiração circular). Assim que você estiver controlando com segurança o emprego da respiração circular nos exercícios, comece a aplicá-la em peças musicais. Trabalhe primeiramente com movimentos lentos de concertos ou sonatas escritas para seu instrumento. O importante aqui é adquirir a consciência sobre onde e quando utilizar a respiração circular. Em seguida, aplique-a em peças transcritas de instrumentos de corda ou teclado, como o "Moto Perpétuo" de Paganini ou o "Vôo do Besouro" de Korsakov. Vale a pena lembrarmos que, para que a respiração circular tenha sucesso, é essencial que você esteja com suas narinas desobstruídas; caso contrário, você não conseguirá inspirar uma quantidade suficiente de ar, ou, se conseguir, fará tanto ruído que ela lhe será de pouca valia na sua prática musical.

### **A aplicação musical da respiração circular**

Uma vez dominada a técnica, a tarefa mais importante é saber onde aplicá-la na sua prática musical. Em primeiro lugar, lembre-se que tocar não é um espetáculo circense; não seja exibido para os colegas que ainda não dominam essa técnica.

Em segundo lugar, utilize-a só quando sua aplicação trouxer benefícios expressivos na sua interpretação, que você não obteria de uma maneira normal.

Por último, tenha certeza de que você não depende da respiração circular para fazer o que tem a fazer. Se estiver com seu nariz entupido, não poderá empregá-la, e tudo o que você planejou dependendo dela poderá se tornar num fracasso.

### **Os prós: O "gás" que faltava para as frases longas**

A partir do momento em que a respiração circular fizer parte do rol de suas habilidades técnicas, um mundo novo de possibilidades se descortinará à sua prática musical. Basicamente, podemos citar três aplicações importantes para os seus novos conhecimentos:

**Frases longas:** Em frases musicais muito extensas, nas quais você chegaria ao fim com uma queda da qualidade sonora por não ter ar suficiente para controlar a emissão, ou mesmo teria que interrompê-la num lugar agogicamente inadequado para poder respirar, a respiração circular permitirá que a frase seja executada do princípio ao fim com qualidade sonora e sem ser interrompida. Isso é importante, principalmente nos movimentos lentos. Notas sustentadas por vários compassos: É comum partes orquestrais de instrumentos de sopro conterem notas longas que devem ser mantidas por vários compassos. Quando uma parte está sendo tocada por mais de um músico ao mesmo tempo, eles podem combinar para respirarem em lugares alternados, dando assim, para os ouvintes, a sensação de que a nota não foi interrompida. Se o músico, porém, está apenas na execução de sua parte, só poderá dar essa mesma impressão ao ouvinte se respirar muito rapidamente em algum momento em que o restante da orquestra esteja tocando algum acorde forte. Já com o emprego da respiração circular, ele poderá tocar uma nota longa, independentemente de sua duração, de forma natural e musicalmente adequada. Transcrições de peças de outros instrumentos onde não há pausas para se respirar: Um clássico exemplo desse problema acontece na peça "O Moto Perpétuo", de Paganini. Escrita originalmente para violino, foi transcrita para quase todos os instrumentos. Por ser num andamento muito rápido e não prever pausas para respiração, qualquer tentativa de respiração normal no meio da música adulteraria a concepção original do fraseado. Utilizando-se a respiração circular, pode-se executar inteiramente a peça, sem que seja necessário interromper-se a emissão sonora.

### **Os contras: Afinal, você é um homem ou uma máquina?**

Se você conseguir dominar a técnica da respiração circular, verá que muitas coisas ficarão mais fáceis na sua vida de instrumentista. Mas, nem tudo são flores nas conquistas! No início, falamos que a incapacidade de manter um som ininterruptamente seria uma limitação física imposta aos instrumentistas de sopro, não compartilhada pelos seus colegas de outros instrumentos.

Pois é exatamente essa limitação que proporciona aos instrumentistas de sopro o que talvez seja a sua maior vantagem em relação aos seus colegas: o fraseado natural, advindo da respiração.

Os professores dos instrumentos de corda ou teclado passam anos de suas vidas e gastam grande parte de sua sabedoria e energias tentando transmitir aos seus alunos uma forma "natural" e "humana" de executar as frases musicais.

A grande maioria da música existente na cultura humana tem seu imaginário melódico fundado no falar e no cantar.

Assim, da mesma forma que a razão humana necessita de pausas, acentos enfatizando os pontos principais e inflexões em um discurso, para torná-lo compreensível, a frase musical precisa ser logicamente articulada. Caso contrário, corre o risco de não ser musicalmente compreendida.

Quem abusa da respiração circular acaba perdendo o sentido natural do fraseado melódico, chegando, no extremo, a

soar como algo mecânico e inumano.

Portanto, seja consciencioso na utilização da respiração circular: bem empregada ela irá expandir suas capacidades como instrumentista; abusando-se dela, sua execução poderá sofrer sérias perdas na expressividade artística.

### **A Respiração Circular e o Espírito**

Finalizando, vale a pena lembrar que a respiração circular é utilizada em várias formas de terapia e como preparação à meditação. Praticada de forma relaxada e sem um instrumento, ela promove uma oxigenação elevada do cérebro e do corpo em geral, preparando-o para um estado privilegiado de consciência.

Lembra-se da alegria que você sentiu a primeira vez em que conseguiu andar de bicicleta? Todos os tombos do aprendizado foram esquecidos naquele instante. Você era, de repente, um herói para si mesmo. A respiração circular pode trazer-lhe essa alegria de volta. Boa sorte nos exercícios!