

Um estudo sobre o autoconhecimento da respiração e do aquecimento aplicado à prática instrumental do violino

Oswaldo Eduardo da Costa Vellasco¹

UNIRIO/PROEMUS

SIMPOM: Teoria e Prática da Execução Musical

Resumo: Este estudo tem como objetivo elaborar um manual sobre a relevância do controle e domínio da respiração, aliado ao conhecimento da consciência corporal para o estudo e a prática instrumental do violino. Serão selecionados e exemplificados para tal fim exercícios de respiração e aquecimento, divididos estes últimos em exercícios de flexibilidade e de alongamento, para serem realizados antes e depois de tocar, como elemento indispensável para uma prática instrumental livre de tensões. O futuro manual, embora esteja direcionado a todo violinista, tem como público alvo específico os alunos de violino em nível técnico e superior. A temática da pesquisa poderá beneficiar em grande medida o bem estar do músico, para que assim possa abordar o estudo e a prática do instrumento de uma forma mais saudável, com um comprometimento muito além dos simples recursos da técnica instrumental. Dessa maneira, poder-se-á alcançar uma nova percepção no autoconhecimento para melhor servir a arte do violino e, por conseguinte, a arte da música.

Palavras-chave: Respiração; Consciência corporal; Aquecimento; Alongamento; Violino.

A Study on the Self Breathing and Warm Up Applied to Practice Instrumental Violin

Abstract: This study aims to develop a handbook on the relevance of control and mastery of breathing combined with the knowledge of body awareness to the study and practice of instrumental violin. It will be selected for this purpose and exemplified by breathing exercises and warm up, the latter divided into flexibility exercises and stretching, to be performed before and after playing as an instrumental practice indispensable for stress-free element. The following manual, although it is directed to every violinist, has a specific target audience which are the violin students at technical and undergraduate level. The theme of research can greatly benefit the well being of the musician, so that we can approach the study and practice of the instrument in a more healthy way, with a commitment far beyond the simple features of the instrumental technique. Thus it will be possible to reach a new self-perception in order to better serve the art of violin and, therefore, the art of music.

Keywords: Breathing; Body Awareness; Warm Up; Stretching; Violin.

¹ Mariana Isdebski Salles.

Introdução

Podemos atestar que respiração e descontração são plenamente inseparáveis e que não é possível se ocupar de uma sem considerar a outra, como assinala Dominique Hoppenot (1991).

Observa-se nos violinistas que alguns podem sofrer em maior medida os prejuízos de uma tensão excessiva; outros padecem com uma respiração incômoda, mas é preciso saber que para uma possível melhora é necessário considerar o duplo aspecto do problema, do qual normalmente só se percebe uma parte.

Segundo BLACK (1996, p. 30), “a respiração mantém igualmente uma relação com a tensão física ou o estresse corporal, já que, quando os músculos estão relaxados, a respiração torna-se mais profunda e mais lenta”. Assim, quando o violinista acumula tensões e crispções, impedindo o relaxamento muscular direcionado dos pulmões para baixo, provoca o inconveniente da separação e da divisão do fluxo respiratório. Este é um dos pontos importantes para a compreensão de que o correto uso da respiração favorece o relaxamento dos músculos e melhora sua efetividade. Neste ponto, pode-se verificar que os violinistas não sempre são conscientes do verdadeiro problema, atribuindo o mal-estar respiratório a uma carência de origem técnico, que lhes paralisa ou bloqueia. Na realidade, é o contrário, a técnica instrumental seria amplamente beneficiada com uma adequada respiração.

Os instrumentistas de corda somente utilizam uma pequena parte da sua capacidade pulmonar e não apreciam as incidências consideráveis da respiração na execução musical. Este problema não acontece, em contrapartida, com os cantores e instrumentistas de sopro, que conhecem muito bem a importância de uma colocação correta da respiração, fundamental para conseguir a desejada «coluna de ar», sem a qual não se obtém uma emissão sonora conveniente. Sem o domínio confortável da respiração, não podem nem frasear e nem fazer música.

No caso do violino, muitas vezes desconsidera-se que a beleza, a profundidade e a emoção da sonoridade, a expressividade que se consegue por meio do arco, são igualmente o resultado da tranquilidade e da utilização adequada da respiração.

A inalação seguida da expiração pode-se considerar como uma forma de expansão e contração, que encontra paralelismo na essência do movimento do arco do instrumentista de cordas friccionadas; está recebendo e transmitindo inspiração, o que é a natureza da *performance*: é tensão e relaxamento. (SANDERS; PHILLIPS, 2002, p. 633).

Podemos considerar que a importância da respiração deve-se a que está diretamente ligada ao movimento do arco, ao braço direito, existindo, portanto, uma relação entre ambos. A inspiração e a expiração (expansão e contração) são a origem do que chamamos de arco “para baixo” e arco “para cima”.

A consciência da respiração durante a prática instrumental não tem como intenção ser um direcionamento para tocar, isto é, inalar nos momentos de tensão na música e expirar quando exista calma ou relaxamento, ou respirar sincronizado com a música. Pelo contrário, deve ser como um processo que direcione para a liberdade e a profundidade na *performance*. Pode-se concluir que a ideia que permeia todo trabalho de respiração não é limitar, mas sim ter plena consciência da mesma com o objetivo de libertar nossas respostas físicas e emocionais.

Observando brevemente nossa anatomia podemos ver que os braços emergem para fora das estruturas da respiração, que conformam a caixa torácica. Portanto, qualquer perturbação maior na respiração será transmitida diretamente para os nossos braços e mãos. Isto é um desastre para os instrumentistas de corda que se veem forçados em compensar a sensação de peso nos braços, sobrecarregando os ombros. Tal problema acaba se transformando em um círculo vicioso, que pode ser sanado compreendendo e observando a respiração.

Podemos constatar que a respiração é encarada muitas vezes pelo músico como um estorvo, como um obstáculo a eliminar, e não como um elemento construtivo para a execução musical. Pode-se asseverar, assim, a relevância para o violinista de um ritmo respiratório amplo e distendido, encarado como uma necessidade artística, para a consecução de uma ação musical cômoda e expressiva. Hoppenot nos diz o seguinte:

Os músicos são tributários da respiração, na metade do caminho entre o subconsciente, na parte inferior e superior do corpo, da parte física e espiritual. Se a respiração é interior, profunda e sossegada, será o suporte de uma energia vital interminável. Do contrário, se ela é curta, mal colocada e inibida, perturbará o metabolismo, paralisará o movimento e bloqueará a relação entre a parte baixa e alta do corpo, impedindo uma comunicação real com a riqueza criativa do nosso inconsciente. (HOPPENOT, 1991, p. 130).

Pode-se concluir que o perigo de limitar a respiração à parte alta dos pulmões, a um simples abrir e fechar das costelas separadas do ventre, causa no violinista uma nefasta separação entre a parte alta e baixa do corpo. Portanto, é necessário que a parte abdominal esteja suficientemente livre e distendida para permitir em cada inspiração uma leve elevação do ventre, fundamental para a livre ação do diafragma. A respiração não se limita ao volume dos pulmões e põe em jogo a totalidade do tronco em uma sinergia muscular complexa. Pode-

se imaginar uma onda que sobe e desce ao longo do tronco, sem delimitação de fronteira entre a parte baixa e alta. Esta observação pode ser constatada durante o sono, com uma respiração absolutamente normal.

Na dinâmica da respiração, constata-se que a inspiração consiste na tensão ativa do diafragma, em união com a distensão dos músculos abdominais e pélvicos. A expiração, em contrapartida, produz-se com a tensão ativa dos referidos músculos abdominais, elevando o diafragma, que nesse instante encontra-se distendido. Portanto, verifica-se que o mecanismo fundamental e natural da respiração, em um estado de distensão, é precisamente a alternância ritmada de contrações e de relaxamento, que empurra a massa abdominal em um fluxo e refluxo constantes. Hoppenot esclarece que “o centro do referido movimento, centro da respiração, estará situado dessa maneira no ventre e não no peito onde estão os pulmões, mesmo que estes últimos sejam o âmbito real da função respiratória” (HOPPENOT, 1991, p. 133).

Outro ponto relevante sobre a respiração é assinalado por Menuhin:

A correta respiração requer a habilidade de inalar e exalar com suavidade. Para isso, deve-se levar o mesmo tempo na inalação que na exalação, sendo que o tempo para cada uma deve ser tão longo quanto possível. Na prática do violino, a respiração deve ser contínua, evitando-se retê-la. (MENUHIN, 1971, p. 17).

Paralelamente à importância do autoconhecimento da respiração, o presente estudo aborda a questão do aquecimento na prática violinística. Primeiramente, é necessário asseverar que, na realidade da prática instrumental, o músico não leva em consideração na maior parte das vezes que o gesto técnico que está realizando, pelo movimento produzido graças à contração e ao relaxamento coordenado de diversos músculos, demanda um gasto de energia, o que acarreta, mesmo que sutilmente, consequências físicas. A razão da falta de consciência do músico em relação ao fato de realizar uma atividade física intensa se deve a que tal atividade não vem acompanhada das reações do organismo, normalmente relacionadas com o esforço, tais como uma aceleração do ritmo cardíaco e respiratório, a transpiração, a sensação de esgotamento e cãibra, entre outros. Esse é o motivo pelo qual os músicos não acreditam estar realizando um trabalho tão duro como um desportista, já que o coração e os pulmões não estão sendo forçados ao extremo. O músico, por não sentir precisamente essa sensação de fadiga em todo o corpo, não percebe a necessidade de um descanso, da importância de uma pausa durante o exercício diário do estudo. “O temor de não alcançar a perfeição o leva a uma prática excessiva e pouco satisfatória” (BRUSER, 1997, p. 18).

O problema deve-se ao fato de que músicos normalmente não pensam em si mesmos como atletas, mas na realidade o são, uma vez que a prática de um instrumento musical demanda a utilização extrema de pequenos músculos. Os músculos compõem-se de pequenas fibras individuais, onde um pequeno músculo depende relativamente de poucas fibras para realizar um trabalho. Portanto, quando o violinista utiliza um pequeno músculo para fazer um movimento rápido e repetitivo durante várias horas todos os dias, faz com que essas poucas fibras realizem um trabalho maior que aquelas outras que se movimentam lentamente nos músculos das pernas de um corredor, por exemplo. Por outro lado os músculos da periferia do corpo recebem menos sangue que aqueles mais próximos do centro, em função dos vasos sanguíneos menores, fazendo com que estes músculos pequenos sejam mais vulneráveis a uma lesão. Rosset e Fàbregas dizem o seguinte:

O movimento repetitivo e os gestos assimétricos geram uma descompensação muscular. Uma musculatura descompensada, pouco elástica e contraída, não somente condiciona um pior aproveitamento, mas, principalmente, predispõe, majoritariamente, a uma lesão. (ROSSET e FÀBREGAS, 2008, p. 19).

Como já ressaltamos no resumo do presente artigo, o aquecimento divide-se em duas fases de exercícios, sendo os de flexibilidade e os de alongamento. Pode-se definir flexibilidade como a capacidade de poder realizar movimentos em toda a sua amplitude, em todo o seu percurso, a qual depende da mobilidade articular, da elasticidade muscular e de outros fatores, como podem ser os hereditários, a temperatura, o cansaço e a idade.

Os exercícios de flexibilidade são uma qualidade básica para conseguir uma correta e eficiente execução dos movimentos. Servem para manter um grau de elasticidade e um tônus muscular correto, uma mobilidade articular livre e facilitar a coordenação do instrumentista. Por outro lado, prepararam a musculatura para os alongamentos, constituindo uma indicada progressão para passar, saudavelmente, do repouso à atividade instrumental.

O alongamento consiste em uma série de exercícios físicos, que têm como objetivo propiciar a elasticidade dos músculos e das articulações. Quando o sangue fresco e o oxigênio não estão bombeando livremente através dos tecidos do corpo, os músculos cansam-se e não funcionam bem. A energia reduz-se em vez de estar em condições para a ação. Alongar os músculos libertará os que estão em tensão, preparando-os para o trabalho e a atividade.

Por outro lado, alongando corretamente cada músculo reduz-se a sobrecarga, reforçando a musculatura com um aporte de agilidade e relaxamento. A elasticidade dos músculos dificulta que os mesmos possam se romper e sofrer uma lesão, inclusive na

realização das tarefas cotidianas. Como conceito geral, o alongamento de um músculo consegue-se realizando o movimento contrário ao efetuado por esse músculo. Verifica-se que tais exercícios, recomendados antes e depois da prática instrumental, permitem a melhora do estado físico e, pelo seu efeito de relaxamento, favorecerá igualmente o estado psíquico do músico. Na fase de preparação para tocar, alongar o músculo comporta um aumento da sua potência e tolerância ao esforço, provocando ao mesmo tempo um aquecimento do músculo, incrementando sua flexibilidade e elasticidade, juntamente com os tendões, e contribuindo para a lubrificação das articulações. Por outro lado, na fase posterior à atividade instrumental o alongamento contribui para eliminar a tensão, que, enquanto se toca, vai sendo acumulada em diferentes partes do corpo. Facilita o retorno venoso e linfático, contribuindo a eliminar o depósito de líquidos, reduzindo o volume do músculo, origem da dor muscular, e facilitando sua recuperação.

Sobre a coordenação da respiração com os exercícios de alongamento, recomenda-se que o alongamento se inicie no instante da exalação. A seguir, deve-se continuar respirando e alongar tanto quanto possível sem forçar o corpo. Chegando a um ponto de desconforto ou enrijecimento, deve-se ser capaz de relaxar nessa posição, inalando profundamente em cada respiração e prolongando cada expiração. Conseguindo-se permanecer na posição e experimentando um alívio no desconforto, estar-se-á no caminho certo do exercício. É importante que na prática do alongamento se desfaça a posição, com cuidado em caso de dor ou desconforto extremo. O músico necessita estar bem concentrado na zona a ser alongada, com uma respiração lenta, rítmica e controlada. Durante o alongamento, deve-se procurar somente uma sensação suave de tensão, que, estando relaxado, deve diminuir enquanto se mantém a posição. A partir desse ponto, deve-se aumentar lentamente o alongamento até perceber uma sensação de tensão intensa, mas ao mesmo tempo agradável. Deve-se manter a posição por 20 ou 30 segundos, repetindo a série quantas vezes se deseje. Recomenda-se igualmente alongar os dois lados, por exemplo, primeiro o braço direito e depois o esquerdo. Deve ser iniciado primeiro com o lado mais tenso e sobrecarregado pelo fato de que se dedica mais tempo e atenção habitualmente ao músculo que se alonga em primeiro lugar.

A realização dos exercícios de alongamento deve fazer-se com o corpo aquecido, após um banho ou uma ducha quente, ou após realizar alguns leves exercícios, como uma caminhada curta de alguns minutos. Alongar com músculos frios e rígidos causará tensão em vez de uma soltura dos mesmos. Sobre este ponto, podemos ressaltar que devido à

interpretação musical implicar em contração e relaxamento de dezenas de músculos, em velocidade elevada e durante certo período de tempo, é necessário um constante aporte de energia e, por conseguinte, uma eliminação de resíduos metabólicos, o que se consegue por meio da irrigação sanguínea. Quando o músico inicia sua atividade subitamente, sem um tempo de adaptação, o músculo estará condicionado a trabalhar em uma situação pouco favorável, com um menor aporte de energia e principalmente de oxigênio. Rosset e Fàbregas dizem a respeito:

Quando os tecidos estão quentes, as reações metabólicas se produzem mais rapidamente, a condução nervosa é mais ágil, os tecidos são mais elásticos e o líquido articular é mais fluído e a contração muscular fica mais rápida e forte. O aquecimento supõe também uma boa maneira de preparar-se psicologicamente para tocar. (ROSSET e FÀBREGAS, 2008, p. 38).

Verifica-se igualmente que um adequado aquecimento permite um maior rendimento interpretativo, uma menor propensão à fadiga ou à lesão e uma melhor adaptação psicológica à atividade musical.

Para o aluno e o violinista em geral é importante assinalar que o aquecimento deve ter duas fases: um aquecimento geral (com exercícios de alongamento) e um específico (exercícios específicos realizados no instrumento), os quais se baseiam em movimentos suaves, variados, em velocidade moderada e com uma posição neutra das articulações. Portanto, aplicada ao âmbito musical corresponde ao conjunto de exercícios técnicos que nos permitem adequar nossos músculos a uma atividade imediata relacionada com uma prática musical específica. Sobre este assunto, recomenda-se a utilização de um vibrato mais relaxado e amplo ou trabalhar a afinação lentamente, sem vibrato. Deve-se evitar a utilização das posições altas que colocam o pulso em posições forçadas. Da mesma forma, desaconselha-se o exercício de aquecimento em cordas duplas, golpes de arco ou em notas sustentadas durante muito tempo. O aquecimento deve ser trabalhado nas escalas, começando com notas longas para, progressivamente, ir aumentando a velocidade, ligando primeiramente duas notas, depois três e assim sucessivamente.

Por outro lado, não é recomendável que o aluno e violinista interrompa subitamente sua atividade. A incorporação do esfriamento ativo à rotina do músico permitirá melhorar a recuperação do organismo e evitar lesões provocadas pela fadiga e a acumulação do trabalho muscular. A dinâmica recomendada é que, em uma primeira fase de esfriamento geral, reduza-se gradualmente a intensidade, a dificuldade e a velocidade das peças que estão sendo tocadas, tempo que pode variar entre cinco, dez ou vinte minutos, dependendo da duração e da

intensidade das peças. O objetivo será eliminar com eficácia os resíduos metabólicos e as tensões acumuladas. Os exercícios de alongamento têm, igualmente, uma relevância notável após a prática instrumental, correspondendo à fase do esfriamento específico.

Os instrumentos de corda com arco, como o violino, que se sustentam em uma postura assimétrica, geram tensão no nível da coluna. Além disso, a posição na qual os braços trabalham, principalmente no lado esquerdo, provoca uma descompensação na musculatura do antebraço e do ombro, comprometendo o cotovelo e o pulso. Portanto, é essencial para o violinista incorporar no seu programa de trabalho exercícios que ajudem a compensar as cargas que se produzem nessas zonas do corpo. (ROSSET e FÀBREGAS, 2008, p. 165).

Conclusão

Pode-se concluir que todo violinista necessita ter a consciência da importância do relaxamento muscular e corporal e do controle da respiração. Precisa saber, portanto, que a sua formação não deve ser pautada somente pelo estudo mecânico da técnica, das peças e do repertório. Existindo tensão muscular e física, que gera esgotamento psicológico, não será possível para o músico expressar-se adequadamente.

Cabe ressaltar, portanto, a necessidade de se conhecer a influência da respiração e a importância dos exercícios de aquecimento com a flexibilidade e o alongamento das articulações diretamente envolvidas na prática instrumental.

Por outro lado, a realização dos exercícios que irão compor o referido manual poderá facilmente integrar-se na rotina do músico, já que as sessões chegam a ter uma duração mínima de cinco minutos. Desta maneira não se limita o tempo disponível para o estudo, sendo um elemento facilitador para que tais atividades formem parte do hábito diário do instrumentista.

Cabe destacar que em português não existe nenhum manual que trate especificamente da questão da respiração e dos benefícios dos exercícios propostos, direcionados à prática do instrumento.

Referências

BLACK, Sara. *Cuerpo y mente en forma*. Barcelona: Blume, 1996.

BRUSER, Madeline. *The Art of Practicing: A Guide to Making Music from the Heart*. New York: Three Rivers Press, 1997.

HOPPENOT, Dominique. *El violín interior*. Madrid: Real Musical, 1991.

MENUHIN, Yehudi. *Seis lecciones con Yehudi Menuhin*. Madrid: Real Musical, 1971.

ROSSET LLOBET, Jaume; FÀBREGAS MOLAS, Sílvia. *A Tono: ejercicios para mejorar el rendimiento del músico*. Badalona: Editorial Paidotribo, 2008.

SANDERS, Joseph; PHILLIPS, Ruth. Freedom to breathe, *The Strad*, London, v.113, n.1346, p. 630-635, June 2002.