UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

Wânia Mara Agostini Storólli

MOVIMENTO E RESPIRAÇÃO:
A prática da Respiração Vivenciada de Ilse Middendorf no ensino de canto

Dissertação apresentada à Área de Concentração Musicologia da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo como exigência parcial para a obtenção do título de Mestre em Artes.

Orientador: Prof. Dr. Fernando Henrique de Oliveira Iazzetta

SÃO PAULO

2004

Banca Examinadora

Ao meu filho Daniel,

que me traz a poesia da vida todos os dias.

Entre o que vejo de um campo e o que vejo de outro campo
Passa um momento uma figura de homem.
Os seus passos vão com „ele" na mesma realidade,
Mas eu reparo para ele e para eles, e são duas coisas:
O „homem" vai andando com as suas idéias, falso e estrangeiro,
E os passos vão com o sistema antigo que faz pernas andar.
Olho-o de longe sem opinião nenhuma.
Que perfeito que é nele o que ele é - o seu corpo,
A sua verdadeira realidade que não tem desejos nem esperanças,
Mas músculos e a maneira certa e impessoal de os usar.[1]

Alberto Caeiro

---

1 Pessoa, F. *Poemas de Alberto Caeiro*. Lisboa: Ática, 8. ed. 1984. pp 74-75.

Agradecimentos

Ao meu orientador Prof. Dr. Fernando Henrique de Oliveira Iazzetta, cujo constante apoio, incentivo e dedicação foram fundamentais para a realização deste estudo.

Ao Prof. Dr. Marco Antonio da Silva Ramos pelo estímulo inicial e primeiras orientações.

Ao Prof. Dr. José Batista Dal Farra Martins do Departamento de Artes Cênicas da USP pelo resgate da poesia e por conceder espaço para a realização de minha experimentação prática.

À Profa. Dra. Karen Astrid Müller Pinto do Departamento de Artes Cênicas da USP que com todo o carinho possibilitou o aprofundamento de meus conhecimentos de Eutonia.

À amiga Profa. Dra. Bettina Malnic pelas observações acertadas sobre o Abstract.

A Andreas Heinrich Karl Maier pela constante ajuda com a informática.

Ao Instituto Sedes Sapientiae que acolheu com solicitude o projeto da realização prática deste trabalho.

Finalmente a todos os meus alunas e alunos de canto, com quem tanto aprendi e sem os quais este estudo não teria sido possível.

Resumo

Este estudo apresenta uma reflexão sobre como a prática da Profa. Ilse Middendorf, denominada „Respiração Vivenciada", pode ser incorporada ao ensino de canto, avaliando-se questões diretamente relacionadas à utilização da voz e ao aprendizado do canto, assim como aponta para a importância dos aspectos movimento e respiração em relação ao uso da voz. Os fundamentos básicos da prática e sua relevância para o canto são objeto principal do trabalho. Primeiramente destaca-se a necessidade de novas estratégias na didática musical e em especial na do canto, procedendo-se a uma breve contextualização com o relato de trabalhos pioneiros de antecessores e contemporâneos de Ilse Middendorf e trabalhos correlatos, ainda que provenientes de outras áreas do conhecimento. Após uma breve biografia sobre Ilse Middendorf são então apresentados os fundamentos de sua prática, assim como uma reflexão sobre sua possível utilização no ensino de canto, finalizando-se com um relato sobre a experiência prática. O estudo pretende trazer uma nova perspectiva na forma de se trabalhar respiração e voz, supondo que a prática desenvolvida por Ilse Middendorf, por conter em si uma possibilidade de re-educação do indivíduo, possa assim contribuir como um trabalho de base para o desenvolvimento vocal. Insere-se numa tendência atual de reconsideração da importância da consciência sensorial, divulgando informações sobre um trabalho ainda pouco acessível no país.

Abstract

This study presents a reflection about how Ilse Middendorf's practice, known as "The Perceptible Breath", can be applied to the singing pedagogy. Subjects related to the voice function and to the singing learning procedure are evaluated, as well as the importance of aspects like movement and breathing in relation to the use of the voice. The fundamentals of her practice and their relevance for the singing are the main object of this study. First, the need for new musical pedagogical strategies is pointed out, specifically those that concerns singing. In order to establish a short context, a view on works from some ancestors and contemporaneous with Ilse Middendorf has been included, even the ones originated from other fields of knowledge. Following Ilse Middendorf's short biography, are the fundamentals of her practice and also a reflection about its possible use in the singing pedagogy. At the end, a report about the practical experience is presented. This study intends to introduce a new way of working with breathing and voice and presupposes that the practice created by Ilse Middendorf can contribute as a basic framework for the voice development since it contains a possibility of re-education of the individual. It is part of a contemporary trend to believe in the importance of the sensorial awareness, also spreading out information about a work that is still not widely known.

SUMÁRIO

Introdução **7**

• A procura por outros caminhos 7
• O retorno ao corpo 9
• Corpo e Voz 9
• Movimento e Respiração 10
• A respiração no canto 12

Parte I – O Corpo como origem: Antecedentes e Contemporâneos **15**

1. Emile Jaques-Dalcroze 17
2. Frederick Matthias Alexander 21
   2.1. A Respiração na técnica de Alexander 23
   2.2. A técnica de Alexander e o canto 25
3. Valborg Werbeck-Svärdström 26
   3.1. A Respiração na Escola do Desvendar da Voz 29

Parte II – Ilse Middendorf e a Respiração Vivenciada **32**

• Sobre Ilse Middendorf 32
• A Respiração Vivenciada de Ilse Middendorf 37
1. Principais conceitos desta prática 37
2. As três formas principais de respiração 41
   2.1. A Respiração Involuntária ou Inconsciente 41
   2.2. A Respiração Voluntária ou Consciente 42
   2.3. A Respiração Vivenciada 43
3. Fundamentos da Respiração Vivenciada 44
   3.1. Presença e percepção 44
   3.2. As Cinco regiões da respiração 46

• A região inferior ou baixa 46
• A região superior 47
• A região média 48
• A região externa 48
• A região interna 49
3.3. Respiração que surge do Movimento - Movimento da respiração 50
4. O caminho da auto-descoberta - um pouco sobre a prática 51
4.1. Alongamento 51
4.2. Trabalho com pressão nos pontos 52
4.3. Espaço respiratório-vocal 53
4.4. Espaço respiratório do som 55
4.5. Conhecimento do corpo 57
4.6. Permeabilidade 57
4.7. Diferenciação 58
4.8. A Experiência do corpo 59
4.9. Substância 60
4.10. Ritmo 61
4.11. Postura 62
4.12. Forma 64
4.13. Meditação 65
4.14. Expressão 65
4.15. Libertação / Desbloqueio 66
4.16. Dança 67
4.17. Realização 67
5. Terapia ou caminho para o auto-desenvolvimento? 68

Parte III – A Prática da Respiração Vivenciada e o Canto 70

1. Um novo caminho 70
2. O trabalho vocal na Respiração Vivenciada 72
3. A prática como preparo básico para o canto 73
4. Considerações sobre os principais fundamentos da prática 75

4.1. As formas de respiração 76
4.2. A tríade Respiração – Concentração – Percepção 78
4.3. A relação Respiração – Movimento 81
5. Alguns aspectos específicos em relação ao canto 83
5.1. Resgate dos espaços respiratórios 83
5.2. Construção de um tônus muscular ideal 86
5.3. Postura 88
• O Diafragma 90
• Auto – Imagem 91
5.4. Esforço / Tensão 92
5.5. Prevenção de disfunções decorrentes do uso inadequado da respiração 93
5.6. Conhecimento de seu próprio instrumento 95
5.7. Ressonância 95
5.8. O movimento do corpo como veículo para a voz 97
5.9. Fluência natural da voz 98
5.10. Respeito à individualidade 98
5.11. Potencial criativo 100
5.12. Estratégia de Improvisação / Criação 100
• Improvisação - Definição e Funções 101
• Improvisação e Respiração Vivenciada 102
5.13. Contato e Sociabilização 104
6. Das dificuldades de realização 104

Parte IV - A Experiência Prática 106

1. Relato de uma experiência 106
2. Aplicação Prática – Exemplos e Comentários 108
2.1. O movimento da respiração – Percepção e Expansão 109
• Estratégias 109
2.2. A vivência da respiração, espaços respiratórios e ressonância vocal 113
• Primeiras Estratégias 114

• Outras Estratégias 116
2.3. Criação artística 117
2.4. Comentários sobre a exemplificação da prática 118
2.5. Depoimentos de Início de Curso e Comentários 119
• Percepção da respiração 119
• Emissão vocal e ressonância 121
2.6. Depoimentos de Final de Curso e Comentários 124
3. Observações sobre o processo de trabalho 134
4. Alterações didáticas resultantes da prática da Respiração Vivenciada 136
5. Considerações sobre a experiência prática 137
5.1. Respiração Natural 139
5.2. Interação da Respiração Vivenciada com técnicas tradicionais de canto 140

Conclusão **142**

• Novas Tendências 142
• Considerações Finais 144

Bibliografia **148**

Introdução

A procura por outros caminhos

O início de nossa atividade didática na área de canto, em meados da década de 80, junto a uma Escola de Teatro, trouxe imediatamente uma questão de ordem prática: a de como abordar questões relativas à respiração e emissão vocal, para que o resultado obtido fosse o mais adequado e saudável para cada indivíduo. O trabalho precisava ser realizado em grupo e existia também a preocupação de que o processo ocorresse de forma prazerosa. Primeiramente houve a constatação de que o caminho racional, a explicação teórica do processo respiratório por exemplo, pouco ajudava e em alguns casos podia complicar a situação ainda mais. A realização de exercícios respiratórios específicos, conforme a tradição do ensino de canto, conseguia até sanar momentaneamente algumas deficiências relativas à respiração. Porém indivíduos que apresentavam, por exemplo, predominância de respiração alta, assim que faziam uso da voz tendiam a readquirir os antigos hábitos. Uma forma de trabalho, que pretendia uma conexão entre a voz e o corpo, foi então aos poucos sendo pesquisada. Este processo envolvia um preparo do corpo, alguns exercícios físicos, o que parecia mais próximo do tipo de trabalho que atores estão habituados a desenvolver. No entanto, o processo ainda permanecia insatisfatório. A literatura encontrada na época, que eventualmente pudesse sugerir outras formas de trabalho para descoberta e expansão da respiração e da voz através do corpo, era bastante escassa no país, existindo apenas isoladamente em algumas publicações de teatro e raramente abrangendo questões referentes à voz cantada.

A oportunidade de estagiar e viver na Alemanha trouxe também a chance de tomar contato com outras formas de trabalhar a voz num país que possui sólida tradição na área, tanto prática quanto teórica, e que congrega profissionais de outras partes do mundo. Alguns trabalhos desenvolvidos em faculdades de teatro naquele país mostraram-se bastante interessantes, mas o contato com Zygmunt Molik [1] e sua forma de trabalhar a voz foi sem dúvida alguma

---

1 Membro fundador do teatro-laboratório de Jerzy Grotowsky, tendo sido neste responsável pelo preparo vocal.

revelador e representou mais um incentivo para o tipo de abordagem desejada. Posteriormente um contato com outro tipo de trabalho, que parte da vivência da respiração, desenvolvido em Berlim por uma ex-professora da „Berliner Hochschule für Musik und darstellende Kunst" [2], a professora Ilse Middendorf, acabou por impulsionar a prática por outros caminhos. Embora não sendo um método desenvolvido especificamente para trabalhar a voz, a prática de exercícios desenvolvidos pela Profa. Ilse Middendorf, assim como a criação de outros a partir de suas idéias, acabou por se revelar eficaz, em especial com alunos de canto, indicando assim novas possibilidades para a didática do canto e para o trabalho da respiração e movimento em conexão à voz.

O objetivo principal deste estudo é refletir sobre como a prática desenvolvida por Ilse Middendorf e denominada Respiração Vivenciada [3], pode ser incorporada ao ensino de canto, e quais seriam suas contribuições para esta pedagogia. A questão fundamental do trabalho com voz a partir de uma visão mais integral do ser humano é introduzida logo no início para então, na Parte I, serem abordados alguns trabalhos precursores que partem desta visão, tentando-se delinear também os antecedentes que possibilitariam o surgimento de práticas similares durante o século XX. Na Parte II procede-se a um breve relato sobre Ilse Middendorf, sua trajetória pessoal até a criação de sua prática. Expõe-se então as principais idéias da prática da Respiração Vivenciada segundo os fundamentos apresentados na obra da própria Ilse Middendorf. A Parte III apresenta uma reflexão sobre o que a prática pode significar ao ser incorporada ao ensino de canto, tentando-se avaliar suas eventuais contribuições. Nesta reflexão leva-se em conta nossa própria experiência com a prática, inclusive a atuação didática. A Parte IV relata mais especificamente a experiência prática da incorporação da prática ao ensino do canto junto a grupos formados especialmente para tal finalidade, contando então com comentários e depoimentos dos participantes. Nesta parte tenta-se também dar uma idéia de como ocorre o desenvolvimento do trabalho com exemplificação da prática, ainda que brevemente.

---

2 Faculdade de Música e Artes Cênicas de Berlim.
3 (N. da T.) Do alemão **Der Erfahrbare Atem.**

O retorno ao corpo

Embora sendo um dos instrumentos primordiais para a realização musical o corpo humano e suas ações nem sempre são objeto de estudos por parte dos músicos e nem mesmo de preparo específico para tal realização, fato corriqueiro em outros domínios artísticos, tais como teatro e dança. De fato o corpo humano foi por muito tempo colocado num plano secundário e raramente compreendido na sua totalidade ou visto através da interdependência de suas partes.

No entanto, o conhecimento do corpo e da integração de seus diversos componentes proveniente da experiência sensorial dele próprio é de grande importância, pois é capaz de determinar seu bom uso, inclusive no que se refere à realização musical. Em música quase tudo é movimento e em geral é o corpo humano que impulsiona este movimento. Supõe-se que o movimento, além de resultar de uma ação física, é a expressão do mundo interior do ser humano. Assim, „as idéias e sentimentos são expressos pelo fluir do movimento e se tornam visíveis nos gestos, ou audíveis na música e nas palavras" (Laban, 1978:29).

O estudo do movimento em conexão ao mundo sonoro pode trazer outras perspectivas sobre o conhecimento e realização musicais, só possíveis de serem reveladas pelo caminho da percepção sensorial. Como dificuldade está a tradução de um conhecimento sensorial originado no corpo através do código verbal - dificuldade similar à sentida quando se utiliza deste código para discorrer sobre a linguagem musical.

Corpo e voz

Em música o ensino de canto é um dos que tradicionalmente tem se ocupado do preparo do corpo, já que neste caso a dependência em relação a este é óbvia. A voz humana apresenta uma singularidade: na geração de sons vocais o

meio gerador de som e o corpo que produz o gesto gerador de som são os mesmos. Não há intermediários. A voz reune o corpo e o meio que a executa. Som e gesto possuem a mesma origem, confundem-se num só corpo. Aqui mais do que nunca qualquer alteração do movimento do corpo reflete-se imediatamente no som.

No momento em que torna-se audível a voz humana deixa seu meio de origem - o corpo, levando consigo o movimento que a originou e todas as ressonâncias com as quais se formou através deste corpo. É como se a vibração do corpo inteiro se transformasse em um só grande gesto.

O corpo assume portanto uma importância ainda maior na realização musical vocal pois é o próprio meio gerador de som e transmissor de todos os gestos musicais. Sendo assim, a característica do som depende diretamente da forma como o corpo é utilizado para sua produção. A diferença entre a utilização total ou apenas parcial do corpo na produção vocal é perceptível ouvindo-se e comparando-se alguns cantores. Ainda que mediatizada a voz que envolve todo o corpo soa diferente da voz que não.

Talvez seja isto o que Roland Barthes tentou definir como „the grain of the voice“:

> (...)algo está lá, manifesto e obstinado (ouve-se somente isto), além (ou antes) do significado das palavras (...) algo que é diretamente o corpo do cantor, trazido aos nossos ouvidos através de um e do mesmo movimento das profundidades das cavidades, dos músculos, membranas, cartilagens (...)
>
> (Barthes,1977:181)

O corpo está na própria voz e quando não está, por razões diversas, sente-se sua ausência.

Movimento e Respiração

Ao falar sobre movimento do corpo enquanto gesto envolvido na produção vocal não se pode deixar de examinar o papel do elemento que

supostamente possibilita esta junção - a respiração. Sem esta não haveria emissão vocal alguma. A respiração traz em si o movimento. Embora Barthes renege a importância da respiração, acredita-se que assim o faz para atacar a forma racional de utilização da respiração no canto, que segundo diz, transformou-se num mito e acabou por limitar-se aos órgãos responsáveis tornando-se extremamente técnica e terminando por ocasionar o esquecimento do restante do corpo.

Além da perda progressiva da capacidade de auto-percepção, outra possibilidade para esta tendência trilhada pelo canto situa-se na orientação baseada apenas nos conhecimentos revelados através do avanço científico e tecnológico. (Faz-se aqui referência às possibilidades de conhecimento do funcionamento fisiológico da voz e da respiração através de aparatos técnicos.) De forma alguma este conhecimento pode ser desprezado, mas é preciso ter em mente que o caminho realizado de dentro para fora, é no caso do canto fundamental. Afinal, antes de toda a tecnologia e conhecimentos relativos à voz de que hoje dispomos, milhares de ótimos cantores exercitaram sua arte, já que uma grande voz resulta de uma complexidade de fatores que situa-se além da tecnologia. O conhecimento tecnológico deve ser somado ao já existente, reiterando certas idéias e eventualmente provocando a substituição de outras. Mas jamais deve substituir um conhecimento sensorial do corpo e suas ações adquirido através da vivência e experiência diária.

O movimento é a origem de tudo. A respiração também é movimento e experienciá-la como tal amplia nosso conhecimento sensorial acerca de nós mesmos. Não se refere aqui a uma respiração limitada a certos espaços, comumente a respiração dita alta, como tem se tornado comum na nossa sociedade, ou outro espaço qualquer, mas à respiração ampla de onde pode surgir o movimento, à respiração que contém em si o movimento. Afinal a respiração é o elemento capaz de unir as diversas partes do corpo, ajudando na integração de suas partes na produção do gesto vocal. Se a respiração é defeituosa ou limitada, o movimento é paralizado ou não flui como deveria. A gestualidade contida na voz depende da respiração e a atenção dispensada a ela deve começar a ser de outro caráter, com uma preocupação que revele seu papel em junção com o corpo e o movimento deste.

É provável que a questão relativa à preocupação com o corpo examinada aqui como uma tendência revela-se importante e objeto de interesse na atualidade devido ao afastamento que estamos vivendo em relação a nós mesmos, ao nosso corpo. Passa a ser o centro de atenções o que foi esquecido e relegado a segundo plano. Ainda assim, não se trata de percorrer o tempo ao contrário, não se trata de regredir a formas passadas, e sim de resgatar conhecimentos incorporando-os aos novos e reorganizando-os de uma forma que possam viver lado a lado, integrados.

A respiração no canto

A respiração, que até certo ponto é um ato passível de controle, ocorre na maioria das vezes de forma automática, acompanhando-nos durante toda a vida, viabilizando-a do primeiro ao último minuto. Não existe vida sem respiração. Embora sempre presente, não é um movimento que se repete sempre da mesma forma. Qualquer alteração física ou emocional provoca também uma alteração na respiração. Assim, por exemplo, o estresse ou nervosismo pode levar a uma sensação de „falta de ar". Com o crescimento observa-se em geral uma alteração na qualidade da respiração, sendo que na maior parte dos adultos a respiração perde pouco a pouco seu espaço no corpo, o que pode ocasionar disfunções vocais e até complicações mais sérias de saúde.

O emprego correto da voz falada ou cantada depende da qualidade da respiração. Existe um ditado que diz: „quem sabe respirar, sabe cantar". A respiração representa uma ferramenta fundamental para o canto e deve estar presente como módulo básico no aprendizado deste. No entanto, é preciso refletir sobre como deve ser trabalhada. Considerando-se que a respiração assume qualidades diferentes de acordo com a disposição momentânea do indivíduo e segundo a influência de fatores externos, pode-se dizer que cada momento respiratório é único, ou seja, existem múltiplas formas de se respirar. Este fato reflete-se também na forma como a voz é utilizada, já que os dois elementos estão intrinsicamente ligados. Há também, segundo as diferenças culturais e portanto diferenças entre valores estéticos, diversas formas de utilização da voz e diversas formas de ensinar (ou não) como se respira e como se canta. Assim

pode-se observar como é distinta a forma de cantar dos chineses ou dos hindus em relação ao europeu ocidental, por exemplo. Diferentes formas de respirar juntamente com outros fatores, tais como locais de ressonância, implicam em uso vocal distinto. Se na cultura européia ocidental havia antigamente um uso intuitivo do ato de respirar no canto, transformações na forma de conceber e ensinar seu melhor uso ocorreram após as descobertas científicas, como as provenientes da anatomia e fisiologia. Em 1908 Taylor reconheceu três períodos distintos do ensino vocal na cultura européia ocidental (Taylor apud White, 1989: 6):

• de 1600 a 1741 - predomínio das técnicas empíricas, período do Bel-Canto. [4]

• de 1741 a 1854 - período transitório em que havia pouca atenção às regras mecânicas e à respiração.

• de 1855 em diante - período em que a invenção do laringoscópio [5] leva a métodos mecânicos de instrução (outros teóricos consideram a data de 1840 em função do trabalho de M. Garcia), que tendem a permanecer até a atualidade.

White observa porém, que alguns autores acreditam existir ainda uma outra categoria, que passa a ser notada especialmente a partir do final do século XIX e que é representada pelos que reagem às metodologias puramente científicas empregadas no ensino de canto. Essa nova categoria de profissionais, conhecida como „escola natural", reage especificamente no quesito da respiração, defendendo um retorno à respiração „natural" (Monahan apud White, 1989: 13).

Acredita-se que esta nova categoria seja parte de um movimento mais amplo e presente em diversos setores na sociedade ocidental, que se proliferou em especial durante o século XX. Simultaneamente às descobertas científicas e ao desenvolvimento tecnológico, começa-se a perceber uma tendência que

---

[4] O termo Bel-Canto refere-se à maneira de cantar que se desenvolveu basicamente na Itália e que recebeu influência do surgimento da ópera e dos castrati. Alguns autores limitam o uso deste termo aos métodos italianos de canto dos séculos XVII e XVIII. O Bel-Canto caracteriza-se pela qualidade suave do som, sendo o legato e a „messa di voce" (crescendo e diminuindo de um som) elementos importantes para sua realização. O conhecimento fisiológico não era aqui importante, sendo a longa prática e atenção à qualidade do som a base do ensino de canto da época (White, 1989: 8).

[5] Considera-se que o laringoscópio foi inventado por Manuel Garcia em 1854. Embora esta não tenha sido a primeira versão deste tipo de aparelho, foi Manuel Garcia o primeiro a demonstrar e explorar na prática o potencial deste instrumento, que iria revolucionar o canto provocando inclusive grande polêmica entre diversos autores do final do século XIX (White, 1989: 297).

almeja uma visão mais integral do ser humano, que surge exatamente em contraposição à compartimentalização dos conhecimentos provocada pela ciência. Inicia-se então um período, onde multiplicam-se trabalhos preocupados em desenvolver estratégias que partem da percepção corporal, da re-estruturação do corpo como um todo e da integração da respiração neste todo, preconizando assim um retorno ao conhecimento do corpo a partir dele próprio. Muitas destas práticas não foram desenvolvidas com o objetivo específico do ensino musical, nem vocal, mas sim com objetivos terapêuticos e de auto-conhecimento.[6] Alguns trabalhos no entanto relacionam-se diretamente à pesquisa musical ou vocal. Entre estes destacam-se a Rítmica de Emile Jaques-Dalcroze, que surgiu com objetivos didático-musicais, a técnica de F.M. Alexander surgida na tentativa de solucionar problemas vocais e a Escola do Desvendar da Voz de Valborg Werbeck-Svärdström também surgida para superar problemas no canto. Enquanto os dois primeiros trabalhos já são largamente conhecidos e difundidos, expandindo-se constantemente sua aplicação, o trabalho de Werbeck-Svärdström ainda não foi devidamente explorado.

Por outro lado acredita-se que mesmo práticas desenvolvidas com outros objetivos, tais como a Respiração Vivenciada de Ilse Middendorf, podem contribuir para uma nova pedagogia na música e especificamente no canto. A abordagem holística passa também a influenciar o trabalho com respiração e voz. Esta tendência coexiste paralelamente às pesquisas científicas, que se multiplicam na área de voz e respiração, e que resultam em práticas que partem do conhecimento puramente fisiológico, representantes típicas da terceira fase descrita por Taylor. Uma característica que é possível observar na atualidade é a tentativa de comprovar cientificamente os achados de práticas que partem basicamente da percepção corporal, uma necessidade típica de nossa época. É ainda interessante observar, que se na época do Bel-Canto parecia haver, ao que tudo indica, certa concordância entre os professores sobre padrões referentes ao canto e seu ensino (White, 1989: 8), assiste-se atualmente a uma grande multiplicidade de técnicas e padrões, sem dúvida uma característica da contemporaneidade, que também se destaca pela coexistência e realização de estilos musicais diversos e de diferentes épocas.

---

6 Como exemplos é possível citar a Eutonia de Gerda Alexander , o Rolfing de Ida Rolf e o trabalho de Feldenkrais, entre outros.

Parte I

O Corpo como origem: antecedentes e contemporâneos

Na Europa do final do século XIX e início do século XX, palco de importantes movimentos culturais que resultariam em grandes transformações, a Alemanha é um dos centros mais efervescentes. Em diversas áreas novos conhecimentos surgem e expandem-se neste país. A explosão cultural e a rapidez com que as tendências se sobrepõem só seriam abaladas com a ascenção do nazismo. No entanto, os fundamentos de algumas práticas corporais, surgidas na época, não seriam de todo banidos e alguns trabalhos poderiam ser posteriormente retomados e aprofundados. Um dos trabalhos que continua seu trajeto através do século XX é a Respiração Vivenciada de Ilse Middendorf. Apesar de representar um caminho único, não pode ser visto isoladamente, pois é certamente fruto de uma conjuntura cultural propícia, na qual destaca-se a crescente valorização do corpo e de práticas que se desenvolvem a partir da percepção corporal. Para compreender o que viabilizou o surgimento deste tipo de prática, é importante delinear brevemente seus antecedentes, assim como o ambiente cultural então reinante. Também parece ser relevante apontar outros trabalhos que apresentam pontos de contato ou um perfil próximo, embora uma comparação direta com outras práticas ultrapasse os limites deste estudo.

Nessa época de grande turbulência cultural começam a surgir vários movimentos que valorizam o corpo, porém um corpo que abrange muito mais do que apenas seu plano físico. Isto faz-se sentir nas mais diversas áreas do conhecimento humano, inclusive na filosofia. Durante séculos o pensamento ocidental havia se apoiado fortemente sobre o dualismo cartesiano. Nesta sociedade havia se estabelecido uma separação entre sujeito e objeto, espírito e corpo, idéia e fato na tentativa de se entender o que é o conhecimento. Uma das primeiras tentativas de superar este dualismo surgiu com a fenomenologia do filósofo alemão Edmund Husserl (1859-1938), que defendia uma filosofia que se preocupasse com as coisas tal como elas se apresentam a nós no mundo, uma filosofia que não fizesse distinção entre sujeito e objeto. Inspirando-se na fenomenologia de Husserl outro filósofo, o francês Merleau-Ponty (1908-1961), começou a desenvolver suas idéias, buscando na percepção o fator através do

qual pretendia evitar o dualismo cartesiano. Merleau-Ponty entende a percepção como a porta de entrada e saída para o mundo exterior. O conhecimento passa primeiro pela percepção para então chegar à consciência. Conhecido como o „filósofo da existência" e „filósofo do corpo" Merleau-Ponty chamou a atenção para a questão da importância do corpo, pois „é através e a partir dele que se estabelece a nossa existência no mundo" (Carmo, 2000: 35). Com ele o corpo deixa de ser um mero receptor de um mundo exterior, nem tampouco representa uma barreira que o isola deste mundo. É através do corpo que se estabelece contato com o mundo e que o mundo se mostra a nós. A consciência não tem poder de constituir o mundo, mas surge no dia-a-dia, no decorrer da nossa existência diária, portanto „consciência e corpo devem funcionar em conjunto, um dependendo do outro" (Carmo, 2000:26).

Ainda que a conexão deste pensamento filosófico com as práticas que se desenvolvem na época não seja de fácil demonstração, nem ao menos objeto deste estudo, pode-se ao menos pressentir que esta preocupação paira no espírito da época, expressando por assim dizer os anseios de uma parte da intelectualidade e servindo de fundo para as práticas que começam por todos os lados a se multiplicar. Além disto, esta é também uma Europa que se abre para informações provenientes do exterior, recebe influências orientais e toma contato com suas práticas corporais e meditativas. Principalmente na Alemanha tem início uma „cultura da saúde", multiplicam-se estudos sobre o corpo e seu movimento, tanto para fins educacionais como artísticos. Também na França o potencial expressivo do movimento do corpo e a importância da consciência corporal são objeto de estudo por François Delsarte (1811-1871). Este exerce provavelmente uma influência direta no trabalho pioneiro desenvolvido por Emile Jaques-Dalcroze no campo da educação musical. Acolhido na Alemanha, o método de Dalcroze passa a influenciar profissionais das mais diversas áreas, inclusive os criadores de novas formas de ginástica, como por exemplo Rudolf Bode (1881-1965) e seu seguidor Henry Medau (1890-1970), nomes importantes no universo alemão, que exerceriam influência sobre toda uma geração. Rudolf Bode formou-se na escola de Dalcroze e inspirado em suas idéias desenvolveu a ginástica rítmica moderna. Posteriormente Henry Medau, um de seus discípulos, deu continuidade a seu trabalho desenvolvendo a ginástica orgânica, que se baseia no processo respiratório para regularizar as funções internas do corpo (Vishnivetz, 1995: 21-22). Esta forma de ginástica é possivelmente uma das raízes

(Vishnivetz, 1995: 21-22). Esta forma de ginástica é possivelmente uma das raízes do trabalho de Ilse Middendorf [7], que parte assim de uma tradição que aos poucos se consolida através de uma pluralidade de práticas. A preocupação com a questão respiratória começa a aparecer em diversos trabalhos e cada vez mais sua relação com o movimento surge como algo fundamental para estas práticas.

Por ter o trabalho de Emile Jaques-Dalcroze influenciado uma geração inteira de profissionais nas mais diversas áreas, desde música, ginástica, dança e pedagogia até práticas corporais específicas, é importante lançar um olhar para este precursor da inclusão do corpo e seu movimento na percepção e aprendizagem musical e sua metodologia revolucionária, observando-se também que Dalcroze foi um dos primeiros a dar atenção à questão respiratória em conexão ao movimento.

1. Emile Jaques-Dalcroze (1865-1950)

Além de compositor, Dalcroze foi um dos grandes inovadores do ensino musical desenvolvendo uma metodologia totalmente nova que viria a ser conhecida como Rítmica. Sua forma de trabalhar o corpo e seu movimento na aprendizagem e realização musical iria se expandir para outros domínios artísticos, em especial o teatro e a dança.

Dalcroze nasceu em Viena em 1865. Filho de pai suíço iria viver em Genebra a partir dos 10 anos de idade. Estudou música e teatro com importantes professores nos melhores centros da Europa. Em Paris foi aluno de François Delsarte, seu professor de voz e um dos primeiros a se preocupar em procurar uma conexão entre a voz e o gesto. Sua formação teatral com certeza influenciou a metodologia que iria sistematicamente desenvolver durante sua atuação como professor de música, em especial de solfejo, no Conservatório de Genebra a partir de 1891. Dalcroze partiu da constatação de que o organismo inteiro responde aos estímulos musicais com todo seu aparato muscular e nervoso. Primeiramente observou, que apesar da mente perceber variações rítmicas e de

---

7 Ilse Middendorf frequentou a Medau -Schule em Berlim, assim como chegou a fazer cursos com Rudolf Bode.

indicando a dependência em relação a outros sentidos além da audição. Um fato ocorrido em 1903 dá início à sua pesquisa com o movimento do corpo. Havia um aluno que era tido como incapaz para bater o ritmo com as mãos.[8] Casualmente encontra este aluno no ponto de ônibus e por causa da chuva começam a correr em direção ao Conservatório. Dalcroze percebe então que o aluno é perfeitamente capaz de adequar seu ritmo ao dele seguindo as diversas variações que intencionalmente provocava. Desta experiência conclui que este rapaz não apresentava a menor dificuldade para perceber o ritmo com o corpo (Spector, 1990: 56). Dalcroze começa então a organizar respostas corporais aos diversos ritmos musicais. Parte da idéia da liberdade de movimento, desenvolvendo um método que se baseia na movimentação do corpo em coordenação com padrões rítmicos.

> Assim a questão centrou-se nos meios físicos de estímulo à mente, da ativação do sistema nervoso ao ponto em que pudesse responder a estímulos mentais, do desenvolvimento de reflexos físicos de forma que os músculos realizassem facil e rapidamente os desejos da mente.
>
> (Spector, 1990: 57)

Dalcroze compreende que o movimento é algo que requer espaço e tempo e a inter-relação entre estes elementos estabelece o ritmo. O controle do movimento desenvolve a mentalidade rítmica, sendo a clareza da percepção intelectual produto da perfeição dos meios físicos (Spector, 1990: 117). Algumas dificuldades, em especial na prática musical, residem na conexão entre o conceito mental e a realização física, portanto é preciso se concentrar nos meios físicos de estímulo à mente. Seu conceito de ritmo e movimento do corpo é assim empregado como uma força educacional e musical. Os movimentos do corpo são controlados por padrões rítmicos. A percepção rítmica também inclui a respiração em conexão ao movimento. Dalcroze procede a uma sistematização e codificação de diversos ritmos respiratórios, sendo que uma respiração apropriada é enfatizada em todos os exercícios. Utiliza também exercícios respiratórios rítmicos para ativar e reforçar certos grupos musculares e relaxar outros. Dalcroze

---

8 Na época, é bom observar, no máximo as mãos eram utilizadas para bater o tempo no solfejo.

estabelece regras para a respiração, observando por exemplo, que a clavícula deve manter sua posição neutra e desenvolve exercícios para expansão do abdomen e tórax em posições variadas.

A Rítmica de Dalcroze baseia-se em três elementos: movimento do corpo, treino auditivo e improvisação. Os três elementos devem tornar-se uma unidade, interagindo num delicado equilíbrio. Dalcroze negava ser isto uma „dança", dizia que estava apenas „aperfeiçoando um treino que desenvolvesse musicalidade concentrando-se no ritmo e no uso do corpo para reconhecer e demonstrar projeções musicais / emocionais" (Spector, 1990: 72). Esse processo, ainda segundo Spector, ia além das idéias de Delsarte de relacionar movimentos e sentimentos.

Enquanto Dalcroze desenvolvia sua prática, também na dança ocorria uma verdadeira revolução, em parte estimulada pelas novas idéias de liberdade de expressão introduzidas pela bailarina Isadora Duncan, que em 1904 iria estabelecer sua escola em Berlim. Neste início do século XX, além de haver um crescente interesse pelas atividades físicas e pelos programas de saúde, que surgiam em especial na Alemanha e que proliferavam por outros países europeus, ocorria paralelamente um movimento de novas pedagogias e provavelmente, segundo Spector, o trabalho de Dalcroze só pôde ser valorizado por que havia uma conjuntura cultural propicia para tal (Spector, 1990: 68).

A partir de 1906 Dalcroze começa a formar professores no seu método. O auge do movimento ocorre com a implantação na Alemanha do Instituto Cultural Jaques-Dalcroze em Hellerau, próximo a Dresden, que funcionou de 1910 a 1914. Rudolph Laban (1887-1958), uma das mais importantes figuras do século XX na área da dança e do movimento do corpo, também passou por Hellerau, assim também como a dançarina Mary Wigman. A influência de Dalcroze iria se fazer sentir também em métodos educacionais. Rudolf Steiner (1861-1925), o criador da antroposofia, desenvolveu a prática da „euritmia", que consiste de movimento baseado na linguagem e som. A partir de 1919 estabeleceu-se a Waldorf Schule, baseada na pedagogia de Steiner incluindo no currículo a euritmia.

Outra personalidade que vivenciou o método de Dalcroze e a partir desta formação desenvolveu uma prática pessoal foi Gerda Alexander (1908-1994), que tendo suas atividades ligadas à arte, em especial à música, criou a

Eutonia.[9] Esta prática, aos poucos bastante difundida, provou ser benéfica em especial para instrumentistas. Segundo Spector, o trabalho da Eutonia foi largamente difundido junto à instrumentistas de orquestra, assim como junto ao Royal Danish Ballet (Spector, 1990: 214). Embora esta seja uma prática não exclusivamente vinculada à educação musical, seria também utilizada pelos músicos, que passaram a sentir a necessidade e importância de encontrar novas formas de abordagem e re-estruturação corporal.

Todos esse exemplos denotam a importância de Dalcroze como precursor de grande influência em trabalhos correlatos nas mais diversas áreas. No entanto, isso só ocorreu porque muitos profissionais estavam na época sensibilizados para este tipo de trabalho e engajados em pesquisas com preocupações similares.

Enquanto na Europa Jaques-Dalcroze desenvolvia seu método pioneiro de educação musical, preocupando-se com o corpo e seu movimento, assim como com a presença da respiração neste processo, quase que simultaneamente no outro lado do mundo, um outro pioneiro também desenvolvia um trabalho inédito. Posteriormente esta prática conhecida como „Técnica de Alexander", expandir-se-ia também pela Europa, em especial na Inglaterra, através da difusão realizada pelo seu próprio criador, o ator australiano Frederick Matthias Alexander. Embora seu trabalho dificilmente tenha exercido influência direta sobre o de Ilse Middendorf, é importante delinear seu caminho, exatamente por ser uma prática corporal que também não foi desenvolvida com objetivos musicais, assim como a de Ilse Middendorf, mas que no entanto cada vez mais vem se expandindo entre músicos, instrumentistas e cantores, mostrando-se valiosa também como um auxílio na percepção e re-estruturação corporal para a finalidade artística musical. Como um paralelo é portanto relevante apresentar um pouco do que é essa famosa „técnica", assim como a forma segundo a qual a respiração aparece nesse trabalho e alguns desdobramentos do seu uso no ensino de canto.

---

9 Prática desenvolvida por Gerda Alexander que pretende estabelecer condições para o equilíbrio de tônus.

2. Frederick Matthias Alexander (1869 - 1955)

Um dos pioneiros do trabalho com corpo e voz, ainda hoje exerce influência no que diz respeito à crescente preocupação com o corpo, seu movimento e sua integração com os aspectos psíquicos. Com sua „técnica", Alexander foi um dos responsáveis por apontar para um novo caminho de inclusão da percepção e ampliação dos estudos relativos ao corpo, que visam basicamente a melhoria de vida do ser humano e um maior controle do seu comportamento para que possa viver e produzir mais livremente.

Alexander foi um dos precursores do conhecimento psico-físico, da redescoberta da percepção não-verbal. Redescoberta, porque de certa forma a cultura oriental antiga já possuia um conhecimento empírico milenar em relação à integração corpo-mente. Na cultura ocidental no entanto, esta perspectiva foi sendo aos poucos diluída e os dois elementos passaram a ser examinados cada vez mais separadamente. Somando-se a este fato a influência da igreja e suas posturas proibitivas em relação ao corpo, este acabaria por ser relegado a um segundo plano. Porém uma reação cada vez mais intensa a esta postura tem início no final do século XIX desdobrando-se até a atualidade, sendo F. M. Alexander um dos seus mais importantes representantes.

Nascido em Wunyard, na Tasmânia, Austrália, em 1869, Alexander atuou primeiramente como declamador e ator profissional. A voz de Alexander falhava frequentemente durante as apresentações, chegando ao extremo de sumir no meio de uma apresentação particularmente importante para sua carreira. Após muitas consultas e tratamentos com médicos, decidiu observar a forma como utilizava seu corpo ao falar, com o auxílio de espelhos. Após cerca de nove anos de detalhada observação, percebeu entre outras coisas uma contração involuntária da cabeça para trás e para baixo que acompanhava praticamente todos os movimentos que fazia, o que acabava por influenciar também sua emissão vocal. Descobriu então que a prevenção contra esta contração residia numa técnica de reeducação corporal baseada numa determinada relação dinâmica entre a cabeça, o pescoço e o tronco. Para ele corpo e mente eram inseparáveis e qualquer investigação que desse ênfase a um ou outro aspecto estava condenada a falhar.

Nos primeiros anos do desenvolvimento de seu trabalho, Alexander

começou a notar uma melhora em sua voz e a partir de sua investigação elaborou um novo método de respiração e produção vocal, esboçando o que viria a se tornar a „técnica de Alexander". Posteriormente, trabalhar com a técnica tornar-se-ia mais importante do que com a respiração e a produção da voz. A técnica consistia basicamente em modificar e controlar a reação, sendo fruto de observação e experiências e de sua prática de ensino. Durante toda a vida ele ensinaria a técnica ajudando a modificar a vida das pessoas. Em especial era procurado por pessoas que faziam uso da voz profissionalmente.

Alexander chegou à conclusão de que qualquer comportamento humano envolve padrões de movimento e repouso, que constituem a forma como fazemos uso de nós mesmos. Considerou que o comportamento é sobretudo movimento e para que este seja saudável, identificou um pré-requisito: o alongamento máximo da coluna, que deve estar presente em todas nossas atividades. Este alongamento máximo, segundo suas experiências, poderia ser atingido e mantido através de uma relação específica entre cabeça, pescoço e tronco (Maisel,1993: XXX). Aparentemente de execução simples, esse processo envolve no entanto uma verdadeira reeducação, em especial da percepção. Para Alexander a dificuldade reside exatamente na necessidade de se modificar a percepção sensorial, pois já estamos habituados a ver o „errado" como „certo". Sua técnica baseia-se primeiramente em inibir a reação usual, constituindo-se numa técnica do „não-fazer". Para inibir uma tendência usual deve-se estar consciente desta tendência, portanto, inibição e consciência caminham lado a lado. Com o trabalho uma nova experiência sensorial vai surgindo e substituindo a antiga. O indivíduo deixa seus antigos hábitos e adquire a percepção de novos. O fim, a sensação atingida, não deve ser o mais importante, mas sim os „meios pelos quais" chegou-se lá. Por ser uma reeducação do nosso sentido cinestésico (sentido pelo qual se percebem os movimentos musculares, o peso e a posição dos membros), a técnica é de difícil tradução verbal. A inutilidade das palavras também ficou clara para Alexander, que acabou por desenvolver um método de transmissão da experiência cinestésica.

O método de Alexander nada tem a ver com relaxamento, o que segundo pensava, leva a uma diminuição do tônus muscular em vez de um desejável equilíbrio deste. É antes um caminho de auto-descoberta, que pode levar a uma melhor consciência e controle, combatendo o uso impróprio que fazemos de nós mesmos. Alexander também não estava de acordo com várias

práticas corporais contemporâneas, alternativas e antiintelectuais. Acreditava na utilização do intelecto para atingir a recuperação da saúde. Para Alexander, tudo, seja físico, mental, ou espiritual, é traduzido em tensão muscular e toda a questão resume-se então em conscientemente „inibir uma reação específica a um determinado estímulo" (Alexander, 1993: 10).

2.1. A Respiração na técnica de Alexander

A respiração ocupa lugar de destaque na técnica de Alexander que desde o início opunha-se à respiração profunda, difundida por outras correntes. Pretendia com sua técnica „induzir a uma consciência da respiração enquanto apoio ao movimento, e de movimento enquanto fortalecimento da respiração" (Maisel, 1993: XXXVI). Não é necessário preocupar-se com a respiração, ela é automática. A questão não é inspirar profundamente o ar, a respiração não deve ser forçada, mas sim livre. Deve ocorrer de acordo com nossas necessidades, de acordo com nossas atividades, determinada portanto pelo movimento ou pela imobilidade. O indivíduo deve interessar-se mais pela expiração do que pela inspiração e deve-se poder sentir a respiração também nas costas, assim como o movimento das costelas.[10]

A necessidade de uma nova e correta experiência sensorial faz-se sentir também no processo da respiração. A maior parte dos adultos apresenta uma condição inadequada de funcionamento da respiração, ou seja, uma capacidade respiratória próxima à mínima. Para Alexander este fato não seria a causa de um funcionamento psicofísico deficiente, mas sim consequência disto, „visto que o padrão de respiração depende do padrão geral de uso coordenado dos mecanismos psicofísicos" (Alexander,1993:43). A consideração de que a respiração é resultado da coordenação de diversos mecanismos e de que portanto uma deficiência na sua realização decorre desta má coordenação, levou Alexander a afirmar que para sanar uma respiração inadequada, de nada adianta fazer exercícios respiratórios específicos. Ao contrário, com a prática contínua de

---

10 Alguns destes conceitos básicos relativos à respiração iriam reaparecer em outras práticas, inclusive na Respiração Vivenciada de Ilse Middendorf.

exercícios respiratórios os defeitos podem vir a ser acentuados. Se a causa do problema é uma coordenação deficiente, por sua vez decorrente de uma percepção sensorial enganosa, é neste âmbito que deve ocorrer uma transformação, portanto de nada adianta trabalhar a respiração como um fim. É necessário notar que Alexander dirige sua crítica a determinada escola da época que pretendia ensinar o indivíduo a respirar, praticando a „respiração profunda". Existia uma preocupação com o aumento da capacidade toráxica, que segundo ele, era até medida por fora com o objetivo de constatar o efeito do trabalho, medindo na verdade apenas o aumento muscular externo. Contra este fato Alexander protesta, pois sem dúvida isto só faria estimular e acionar os maus hábitos já existentes. Para Alexander trata-se primeiramente da inibição destes maus hábitos, a fim de proceder a uma reeducação geral, substituindo estes por experiências novas e corretas.

> O processo envolvido impede a inspiração incorreta , o rebaixamento excessivo da laringe e o enrijecimento excessivo dos músculos da garganta, dos órgãos vocais e do pescoço. Impede também o erguimento excessivo da parte frontal do tórax durante a inspiração, o seu rebaixamento excessivo durante a expiração (...)
>
> (Alexander,1993:50-51)

Alexander desenvolveu sua „técnica" com base nas suas observações práticas, na sua investigação empírica, sem que tenha se preocupado com fundamentos científicos para justificá-la. Atualmente, no entanto, com a comprovação de sua eficácia prática, existem alguns trabalhos, como por exemplo, o realizado na Universidade Tufts pelo prof. Frank Pierce Jones, que têm demonstrado através de meios científicos, tais como fotografia estroboscópica e eletromiografia, como a técnica realmente altera padrões de movimento. Assim, também o efeito da técnica sobre a ressonância da voz e do controle respiratório tem sido analisados pelo prof. Jones através de espectogramas do som (Maisel,1993: LVI).

2.2. A técnica de Alexander e o Canto

Embora, desde o início, a técnica tenha sido especificamente utilizada por profissionais da voz, em especial na Inglaterra, onde Alexander viveu e difundiu seu trabalho, somente nas duas últimas décadas do século XX é que se começou a fazer tentativas mais sistemáticas de incorporá-la ao ensino de canto. Entre os atores sua difusão foi anterior e mais rápida, constando atualmente de muitos currículos básicos de escolas de teatro. Alexander, sendo ele mesmo um ator, propiciou este estímulo nos meios teatrais. No caso da música, tem havido um crescente interesse na técnica por parte de instrumentistas e mais recentemente também por parte de cantores e professores de canto, que têm tentado combinar a técnica com o ensino de canto. Uma das dificuldades supõe-se ser „o fato de que a técnica em si mesma exige um grau de consciência sensorial muito maior do que tradicionalmente tem sido ensinado no treino clássico de canto" (Hudson, 2002:105).

Em especial nos EUA os estudos sobre a técnica de Alexander e seu emprego no ensino de canto têm se intensificado.[11] Observações referentes especificamente à respiração constatam que a dinâmica do mecanismo respiratório tende a se reorganizar como consequência do realinhamento geral do corpo estimulado pela técnica e isto ocorre de uma forma individual. Assim, Hudson comenta:

> Com novos meios de registro das experiências sensoriais em relação à respiração, os cantores / atores podem permitir que seus corpos respondam ao reflexo respiratório de uma forma própria, ao invés de seguirem um „padrão" de quanto ou onde suas musculaturas deveriam se movimentar.
>
> (Hudson, 2002: 108)

Hudson aponta também como aspecto positivo, entre outros, o fato de que a técnica propicia uma maior consciência do movimento respiratório na parte posterior do corpo, benefício este que também será posteriormente apontado na utilização da prática de Ilse Middendorf.

---

11 Rob Macdonald e Fernando Duarte são exemplos de pesquisadores nos EUA que se dedicam especificamente à técnica de Alexander aplicada ao canto.

Também é importante assinalar aqui a tendência que nos últimos anos faz-se notar no ensino de instrumentos e do canto, que refere-se ao uso de conhecimentos e práticas que pretendem abranger a totalidade do ser humano, objetivando uma re-estruturação geral. Neste sentido observa-se a importância e o potencial da técnica de Alexander, que apesar de centenária, somente mais recentemente vem sendo incorporada à prática musical. Por ser um trabalho de base é capaz de indicar novos caminhos também para o canto. A função em expor aqui sua recente relação com o canto é a de apontar para a similaridade representada pela nossa intenção de utilizar a prática da Respiração Vivenciada de Ilse Middendorf também para o canto.

Enquanto as práticas de Jaques-Dalcroze e F. M. Alexander têm sido bastante difundidas, além de apontar para outros caminhos, inclusive na área da educação musical, um trabalho específico de canto, denominado „Escola do Desvendar da Voz", desenvolvido pela cantora Valborg Werbeck-Svärdström, ainda permanece pouco conhecido. Isto se deve primeiramente ao fato de Dalcroze e Alexander terem realizado uma verdadeira empreitada para difusão de seus trabalhos, enquanto que a escola de Werbeck, ao alinhar-se à Antroposofia, teve sua difusão interrompida com a ascenção do nazismo. No entanto, parece ser um trabalho que se insere nesta mesma conjuntura cultural, denotando a preocupação com a abordagem integral do ser humano. Ilse Middendorf teve contato com a forma da respiração da Escola Antroposófica através da cantora Bettina von Bechtolsheim, porém não estava inteiramente de acordo com sua maneira de utilizá-la (Heinel, 1990: 20). Não se tem notícia de um contato entre Middendorf e Werbeck-Svärsdström, embora sejam contemporâneas e tenham atuado na Alemanha. Ao que tudo indica há algumas similaridades, embora Werbeck dirija seu trabalho especificamente para o ensino de canto e seu possível uso terapêutico.

3. Valborg Werbeck-Svärdström (1879-1972)

A Escola do Desvendar da Voz foi desenvolvida pela cantora sueca Valborg Werbeck-Svärsdström em consonância com a Antroposofia, sendo

reconhecida e autorizada por Rudolf Steiner [12] como uma escola de canto edificada sobre os princípios fundamentais antroposóficos. Com relação às práticas diferenciadas que pretendem uma nova abordagem no que se refere à voz, a Escola do Desvendar da Voz ocupa posição ímpar por propor realmente uma nova forma de ensino de canto, assim como uma nova qualidade vocal.

Werbeck-Svärdström iniciou sua carreira como cantora de ópera muito cedo, cantando já aos 21 anos na Ópera Real sueca. No entanto, apesar do sucesso profissional e de sempre ter sido uma espécie de prodígio no canto, após poucos anos de atuação começou a ter problemas vocais sérios, o que fazia com que sua voz falhasse às vezes completamente. Entre os períodos das apresentações dedicava-se a recuperar sua saúde vocal e neste processo sentia resgatar uma forma de canto que considerava ser sua maneira natural de cantar, presente desde a infância, segunda ela própria, uma forma de cantar que trazia a „sonoridade prateada" do som (Werbeck, 2001: 26). Porém, cada vez mais o resgate desta forma de cantar representava um reparo aos danos causados pela temporada de apresentações operísticas, onde exercia o canto aprendido nas aulas do conservatório. Werbeck sentia-se entre duas concepções distintas no que diz respeito à forma de cantar, precisando realizar constantes acordos entre estas para viabilizar suas apresentações, o que era muito desgastante.

Sua vida pessoal acabou por levá-la a mudar-se para a Alemanha, o que provocou então a interrupção de suas atividades junto à Ópera Real sueca. No novo país continuaria a se apresentar como cantora, porém dedicar-se-ia cada vez mais ao que considerava ser uma nova escola de canto, embora no início não tenha tido outras pretensões a não ser o resgate de um processo saudável para o uso de sua própria voz cantada. A estreita colaboração com Rudolf Steiner entre 1912 e 1924 foi determinante para o desenvolvimento da nova escola de canto. A pesquisa pessoal e desenvolvimento de sua prática teve início em 1910, sendo seus fundamentos publicados no livro *Die Schule der Stimmenthüllung* [13] na Alemanha em 1938. Devido aos acontecimentos políticos [14] e à eclosão da Segunda Guerra Mundial, seu livro acabaria por não ser adequadamente divulgado. Werbeck-Svärdström continuaria no entanto seu trabalho pedagógico e principalmente a aplicação terapêutica de sua arte do canto até sua morte aos 93

[12] Rudolf Steiner (1861 - 1925) foi o fundador da Antroposofia.

[13] (N. da T.) A Escola do Desvendar da Voz

[14] A Antroposofia, sua divulgação e práticas, foram proibidas durante o nazismo.

anos.

É possível que a obra de Werbeck-Svärdström represente uma das primeiras tentativas de estruturar o ensino do canto, pensando a voz também a partir de sua dimensão anímica-espiritual, aspecto este que foi pouco a pouco excluído em decorrência das tendências pedagógicas orientadas pelo pensamento científico e materialista reinante na sociedade ocidental. [15]

Já na década de 30, Werbeck-Svärdström apontava para os efeitos decorrentes de uma determinada postura no ensino de canto, que só tenderia a se intensificar no decorrer do século XX:

> A causa fundamental da miséria reinante na atual pedagogia e arte do canto reside justamente na falsa idéia que formamos a respeito da voz humana - uma idéia nascida do espírito do materialismo. Pensamos a voz, em analogia com a substância física, como um „material" extremamente sublimado (não é por acaso que falamos de „material vocal"). E tentamos moldar esse „material" tal como se molda uma substância física inorgânica: mecanicamente e a partir de fora.
>
> (Werbeck-Svärdström, 2001: 34)

Com a preocupação, não de moldar a voz a partir de fora, mas de desvendá-la, deixando-a surgir a partir de dentro, Werbeck começa a estabelecer os princípios de sua escola. A voz deve resultar do corpo inteiro e „o tom soa com beleza quando a corporalidade não o impede de expandir-se livremente para fora" (Werbeck, 2001: 35). Werbeck pretende a inversão da postura materialista. Para ela a produção vocal não é decorrente de uma „substância orgânica material", mas a voz manifesta-se a partir do inaudível tendo por base esta substância. O instrumento que produz os sons no organismo humano é denominado por ela de corpo etérico, algo que ultrapassa o corpo físico em todos seus limites, mas que para ressoar não deve ser impedido por este. Segundo Werbeck, os seres humanos de épocas antigas „vivenciavam a união cósmica do tom que fluía

---

15 Como comentado na Introdução deste estudo, o espírito mecanicista já tem início com as investigações através do laringoscópio inventado pelo professor de canto Manuel Garcia em 1854. A partir daí surgiriam cada vez mais descobertas na fisiologia, tanto relativas ao processo respiratório como ao funcionamento da voz, e o ensino do canto acabaria por assumir estratégias decorrentes deste conhecimento científico, detendo-se mais intensamente no aspecto material e deixando de lado pouco a pouco sua dimensão anímica-espiritual.

através deles, e por isso sentiam veneração e devoção pela arte do canto" (Werbeck, 2001: 37). No materialismo o som passou a ser visto através de conceitos da física como „vibração do ar". E essa concepção científica acabou por deixar de lado qualquer componente anímico-espiritual.

Na sua prática pedagógica Werbeck procura chegar à manifestação do que denomina „voz primordial", sendo a voz não „ (...)um fenômeno individual, mas arquetípico, que vive em cada um de nós como um ser ressoante que anseia por se libertar (...)" (Rennó, 1998: 81). Para tanto aponta como essencial o desenvolvimento da observação e da consciência. Inicialmente deve-se proteger as novas aquisições do pensamento, das reflexões. Falar sobre elas apenas quando estiverem bem assimiladas. Assim o exercitar intensivo pode trazer o canto de um som de forma totalmente nova e talvez depois de muitas tentativas será possível reter essa vivência conscientemente. Na exercitação contínua é preciso aprender a ouvir com atenção, o que não significa a apreciação da beleza de seus próprios sons. A escuta deve ser altruísta procurando-se atingir o elemento objetivo do som e não apenas ouvir a si próprio. Através dessa audição a „qualidade substancial" do som, sua essência, pode então ser percebida. Essa essência seria uma entidade inaudível, o ser vivo do som atuando de forma criativa.

3.1. A Respiração na Escola do Desvendar da Voz

Para Werbeck a respiração não se reduz a um processo mecânico, como vem sendo exaustivamente demonstrado cientificamente. Acredita que a realização de exercícios respiratórios sem o suporte de um som cantado seria até mesmo prejudicial (Werbeck, 2001: 141). A respiração deve seguir seu caminho natural se for saudável e normal. A Escola do Desvendar da Voz compreende que o processo respiratório no canto nada tem de diferente, sendo equivalente ao realizado em outras atividades. O importante para a realização do canto não é a quantidade de ar, conceito comum em certas pedagogias do canto, mas o movimento do ar. „É o movimento do ar em nós que nos permite cantar e, acima de tudo, que nos mantém vivos, pois o que necessitamos ao respirar não é, na realidade, o ar em si, mas o movimento do ar" (Werbeck, 2001: 144). É preciso,

no entanto, levar em consideração que o corpo inteiro respira, inclusive a pele. Procede-se muitas vezes a uma divisão do processo respiratório, coexistindo então dois ou mais ritmos diferentes. Além disso, o treino da respiração em determinados espaços, como muitas vezes praticado no ensino de canto, resulta em geral no deslocamento do ponto de origem correto do movimento respiratório. Este ponto está localizado sob o diafragma. Assim, coloca Rennó em seu estudo sobre a aplicação terapêutica do canto da Escola do Desvendar da Voz:

> Se o processo respiratório é abordado através de um ponto de vista que leva em conta somente a quantidade de ar inalado, está-se criando *novos centros* não relacionados àquele normal, saudável e unificado processo que deveria fluir através da pessoa como um todo.
>
> (Rennó, 1998: 83)

Werbeck coloca que surgiu no ser humano uma separação entre o processo respiratório pulmonar e o processo global de respiração. Isto de certa forma ocorreu porque o processo respiratório pulmonar é o mais facilmente observável. Este representa no entanto apenas um componente do processo respiratório do nosso organismo. Porém ao ser considerado como o „todo" do processo respiratório, o restante do organismo é esquecido e o processo global respiratório acaba por se degenerar (Werbeck, 2001: 145). Por esta razão primeiro seria necessário um trabalho que possibilite a reintegração da respiração pulmonar ao processo global de respiração. Embora não pretenda a conscientização do processo respiratório, Werbeck compreende que no processo de reaprender a respirar, partindo-se do pressuposto de que em geral existe uma forma incorreta de respiração, pode ser temporariamente útil a conscientização desta. Porém não se pode esquecer que o próprio processo respiratório deve determinar a quantia de ar necessária para a atividade em questão. Para tal, Werbeck propõe a realização de movimentos rítmicos, que abrangendo determinados músculos diretamente envolvidos no processo fisiológico respiratório, atuem sobre a inspiração e a expiração. Observa-se então que o processo respiratório, ao ser abordado através de movimentos rítmicos, permite que a consciência não se detenha na respiração em si, percebendo esta antes

como movimento. Para restaurar um processo respiratório saudável é preciso resgatar seu „ritmo original e homogêneo por natureza", assim como consolidar o centro correto do movimento, logo abaixo do diafragma (Werbeck, 2001: 149). Este trabalho muscular transforma lentamente o processo respiratório e torna-se aos poucos independente da consciência, significando que ao cantar pode-se esquecer que é preciso também respirar. Para evitar possíveis enganos e prejuízos, a sugestão de exercícios é intencionalmente evitada, pois para Werbeck somente a demonstração direta, a transmissão pessoal são adequadas para tal.

Uma comparação entre os conceitos relativos à respiração nestes três autores citados seria de grande interesse, porém objeto suficiente para outro estudo. No entanto, é preciso ao menos apontar para a importância dispensada ao movimento e à sua conexão com a respiração nas três práticas mencionadas, assim como para o conceito de corpo integrado com seus aspectos anímicos-espirituais. Estes conceitos permeiam vários trabalhos da época e representam também o elo de ligação com a Respiração Vivenciada de Ilse Middendorf, que será em seguida apresentada. Nesta forma de trabalho a idéia da respiração enquanto movimento será explorada intensamente, assim como o movimento que dela surge, revelando algumas similaridades com as práticas mencionadas, mas constituindo-se num caminho próprio e original, capaz de sobreviver à Segunda Guerra Mundial e de fincar definitivamente suas raízes no solo germânico.

Parte II

Ilse Middendorf e a Respiração Vivenciada

Sobre Ilse Middendorf [16]

Entre os que se dedicaram ao trabalho com respiração e movimento destaca-se a alemã Ilse Middendorf, que pode ser considerada uma das personalidades mais significativas do século XX nesta área. Ilse Middendorf dedicou praticamente toda sua vida ao desenvolvimento da prática da Respiração Vivenciada [17], ao trabalho didático e terapêutico e à formação de profissionais destinados ao trabalho e terapia respiratórios a partir desta prática. Atuando principalmente na Alemanha, onde dirige dois Institutos de Terapia Respiratória fundados por ela - em Berlim e Beerfelden-Falkengesäß - sua prática e experiência tem ultrapassado as fronteiras de seu país. Seu trabalho, embora singular, insere-se no turbilhão de experiências similares que surgiram na Alemanha, muitas das quais entre as duas grandes guerras, período em que a atividade cultural era muito intensa e de grande diversidade.

Nascida em Frankenberg, Sachsen, em 1910, interessou-se desde muito cedo por respiração e movimento. O final da Primeira Guerra Mundial em 1918 trouxe muitas dificuldades para os alemães, porém muitas novidades também. Já nesta época Ilse Middendorf, com então apenas oito anos de idade, pôde iniciar suas aulas de ginástica com uma professora que trabalhava na linha de Dore Menzler - uma das pioneiras na ginástica. Tratava-se de uma ginástica dançante que não deixava a respiração de lado. Este primeiro contato despertou

---

16 As informações relativas à vida de Ilse Middendorf são provenientes de Heinel, Jürgen. *Porträt: Ilse Middendorf - Aus ihrem Leben und Werk* e da palestra pronunciada por Middendorf em 15 de novembro de 2002 junto ao „Deutscher Arbeitskreis für Konzentrative Bewegungstherapie e.V."

17 (N. da T.) Do alemão **Der Erfahrbare Atem**, termo encontrado pela própria Ilse Middendorf para designar seu trabalho. **Erfahrbar** significa proveniente de experiência, experienciável. Optou-se na tradução por „vivenciada" devido à melhor sonoridade do termo e tendo em mente o sentido amplo de vivenciar enquanto „experienciar captando em profundidade".

seu gosto em trabalhar com movimento e respiração e tornou-se claro para Middendorf qual seria sua opção profissional. Iria tornar-se professora de ginástica, tendo então a oportunidade de entrar em contato com as pioneiras do gênero. Como a própria Ilse Middendorf descreve esta época:

> Era um tempo, em que, sem alarde, muitas mulheres colocaram-se a caminho para mudar o futuro, realizando-o com criatividade. Muitas forças agitaram-se na arte, literatura e dança e também na ginástica para delinear claramente as novas formas de vida - primeiramente em pequenos círculos ou totalmente proveniente da própria pessoa, mais tarde porém também em grandes instituições.
>
> (Middendorf, 2002:1)

A respiração torna-se seu interesse principal e Middendorf segue em 1932 para a cidade de Baden-Baden a fim de estudar no Instituto de Terapia Respiratória e Neurológica de Aurelius Baeuerle.[18] Este Instituto oferecia formação na linha de uma terapia corporal, palavra ainda não utilizada na época, que abrangia massagem, ginástica e alimentação. Inspirava-se também na antiguidade e na cultura hindu, utilizando inclusive exercícios respiratórios tibetanos. A respiração lá utilizada era comandada voluntariamente. Ilse Middendorf sentia no entanto não ser exatamente esta a forma de respiração que procurava. Porém com esta formação profissional, Middendorf pode atuar como terapeuta e decide ir em 1934 para a capital - Berlim, metrópole de quatro milhões de habitantes na época. Nesta cidade pode desenvolver sua atividade profissional e continuar a estudar. Através da cantora Bettina von Bechtolsheim toma contato com a forma de respiração da escola antroposófica, sentindo que tampouco este é o seu caminho. Na sua procura Middendorf continua a frequentar cursos de ginástica alemã na „Günter-Trümpy-Schule"[19] - ginástica dançante, que envolve movimentos rítmicos integrando a respiração, porém sem a consciência desta, característica da qual Middendorf também discorda. Middendorf tem a chance de entrar em contato com as primeiros mestres da ginástica e da respiração, faz

---

18 (N. da T.) **Institut für Atem- und Nervenpflege von Aurelius-Baeuerle.**

19 Günter e Trümpy - duas professoras de ginástica.

alguns cursos com Rudolf Bode [20] e frequenta a Medau-Schule [21] . Assiste a palestras de Clara Schlaffhorst e Hedwig Anderson, que reconheceram a essência da respiração e cujo trabalho ainda hoje é utilizado na educação vocal. Principalmente importante foi o contato com Elsa Gindler, outra pioneira da ginástica, de quem foi aluna por um bom tempo.

Ilse Middendorf já então possue a intuição de como deve ser a respiração e assim segue na sua procura praticando diariamente sozinha. Através de sua pesquisa pessoal depara-se com o que tinha pressentido e durante todo o tempo perseguido. Como ela mesma relata:

> Procurei por um longo tempo. Na minha percepção a respiração deveria ser aprofundada através da ginástica, de uma forma que transformasse as pessoas de dentro para fora. Era decepcionante ver como as pessoas, ao colocarem suas roupas após a ginástica, também vestiam sua forma antiga de ser e assumiam a postura costumeira do dia-a-dia.
>
> Comecei a praticar por mim mesma, de manhã das cinco às sete horas, antes do meu trabalho. Esta pesquisa me satisfez profundamente. A respiração vem por si só! Esta foi a grande descoberta, que me foi presenteada. E Cornelis Veening foi quem mais tarde trouxe a confirmação para tal fato.
>
> (Middendorf apud Heinel, 1990: 22-23)

Com a forma de trabalhar a respiração do holandês Cornelis Veening, atuante na época em Berlim, consegue estar de acordo. Este é sem dúvida alguma o nome mais influente no trabalho de Ilse Middendorf. Cornelis Veening era cantor e desenvolveu um trabalho criativo com a respiração, apresentando também influências de C.G. Jung e Gustav Heyer. Middendorf trabalhou com Cornelis Veening durante muitos anos, porém segundo suas próprias declarações, já possuia uma forma de trabalho individual quando tornou-se aluna dele e a Respiração Vivenciada teria sido produto de sua própria intuição, inclusive no que se refere ao termo escolhido.

---

[20] Rudolf Bode (1881-1965) foi o criador da Ginástica Rítmica Moderna.

[21] Henry Medau (1890-1970), seguidor de Rudolf Bode, desenvolveu a ginástica orgânica, que se baseia no processo respiratório para regularizar as funções internas do corpo.

Com o fim da Segunda Guerra Ilse Middendorf retorna a Berlim, de onde tinha se ausentado praticamente durante todo o período de guerra, voltando a dedicar-se tanto ao trabalho didático nas „Volkshochschulen" [22] , como ao trabalho terapêutico em consultório. Posteriormente atua como professora na Faculdade de Música e Artes Cênicas de Berlim [23] , recebendo em 1971 o título de professora docente. Middendorf cria nos anos 60 os „Institutos Ilse Middendorf para a Respiração Vivenciada" [24], primeiro em Berlim, posteriormente em Beerfelden-Falkengesäß, espaços que oferecem aulas em grupo, atendimento terapêutico e formação de profissionais nas áreas de pedagogia e terapia respiratórias. Dos anos noventa em diante, apesar da idade avançada, Ilse Middendorf continua a atuar junto a seus Institutos, dedicando-se a ministrar palestras e cursos para grupos de iniciados e terapeutas.

A Respiração Vivenciada desenvolvida por Ilse Middendorf apresenta um caminho especial - resultado de sua busca pessoal, refletindo porém as diversas influências e contatos que teve com outros trabalhos exatamente numa época de ampla profusão de técnicas que se preocupavam com o conhecimento do corpo a partir dele próprio, técnicas estas que desempenham por assim dizer o papel de raízes de seu trabalho. A inclusão da voz e sua musicalidade deve ter também suas raízes. Havia em Middendorf o desejo, já presente no período anterior ao período da Segunda Guerra, de integrar respiração, movimento e música, idéia fortalecida e compartilhada pelo seu primeiro companheiro Jost Langguth - músico profissional. (Jost Langguth nunca retornou dos campos de batalha da Segunda Guerra Mundial). Ambos pretendiam integrar suas áreas de conhecimento - caminho instigante que pode no mínimo servir de estímulo para que outros o trilhem.

A prática da Respiração Vivenciada de Ilse Middendorf desenvolve-se a partir de dois elementos principais - a respiração e o movimento, fatores naturalmente interligados. Outro recurso utilizado e de grande importância na prática é a inclusão da emissão vocal, silenciosa ou sonora. Designado por

---

22 Escolas mantidas pelo Estado que oferecem cursos livres em diversas áreas a preços reduzidos.

23 **Berliner Hochschule für Musik und darstellende Kunst.**

24 **Ilse Middendorf Institute für den Erfahrbaren Atem.**

Middendorf como „Trabalho dos espaços respiratórios-vocais“ [25], aparece atualmente também como curso autônomo, assim como a „Dança da Respiração“ [26], outra atividade específica oferecida em seus Institutos.

Quando Ilse Middendorf publicou primeiramente suas idéias sobre respiração, já desenvolvia seu trabalho prático há aproximadamente cinquenta anos, portanto sua obra escrita é um registro de sua atuação profissional acompanhado da devida reflexão, apresentando enorme valor por já conter em si os resultados da aplicação prática de suas idéias. Como ela mesma comenta algumas vezes, não é simples traduzir em palavras o que é vivenciado pelo indivíduo nos níveis psíquico e físico. A apresentação da Respiração Vivenciada através das idéias que a fundamentam representa um esboço do que é, mas dificilmente traduz na totalidade o que ela realmente significa, pois para tanto faz-se necessária a vivência real.

---

[25] **Vokalatemraumarbeit** - O termo Vokal em alemão pode significar tanto vogal quanto vocal. Somente as vogais, segundo Middendorf, possuem a propriedade de estimular os espaços respiratórios. No entanto a emissão de consoantes também será objeto de trabalho. Por esta razão optou-se em traduzir Vokal pela expressão com sentido mais abrangente - vocal.

[26] **Atemtanz**

A Respiração Vivenciada de Ilse Middendorf

O relato que se segue refere-se às idéias e à prática de Ilse Middendorf e baseia-se principalmente na sua obra *Der Erfahrbare Atem* [27] primeiramente publicada em 1984. Nesta obra Middendorf apresenta os fundamentos de sua prática, resultantes de sua experiência terapêutica e didática com respiração e de suas reflexões acerca desta. Dedica também uma parte a exemplificações da prática por meio de descrições de exercícios. Logo no prefácio Middendorf ressalta que esta não será uma exposição científica no sentido usual do termo, porém que suas observações decorrentes de experiências vividas possuem sim uma precisão científica. Ao mesmo tempo diz estar consciente da dificuldade de traduzir em palavras qualquer experiência vivenciada. Como fonte complementar foi utilizada sua primeira obra, publicada ainda em 1977, *Der Atem und seine Bedeutung für den Menschen* [28] , pequena brochura que apesar de já conter os principais tópicos referentes ao aspecto prático de seu trabalho, ainda não incluia grandes incursões teóricas.

1. Principais Conceitos desta prática

Ilse Middendorf parte da idéia de que a respiração não representa somente uma função fisiológica essencial para a vida, mas é também expressão do ser humano na sua totalidade, expressão de sua alma assim como um processo espiritual, mesmo que não haja a consciência deste fato (Middendorf, 1984: 18). Para Middendorf, nossa consciência acerca de nós mesmos e do mundo tende a ocorrer muitas vezes apenas a partir de uma compreensão intelectual. Em geral, para esta a respiração serve para nos manter vivos. Porém se este limiar puder ser ultrapassado, então o movimento da respiração poderá ser revelado e ao mesmo tempo revelar outros planos de conhecimento que situam-se além da compreensão intelectual. A natureza e as leis do movimento

---

[27] (N. da T.) A Respiração Vivenciada
[28] (N. da T.) A Respiração e seu Significado para o ser humano

respiratório não são reveladas através do pensamento, mas devem ser experienciadas e captadas através da percepção. Este processo não pode ser comandado voluntariamente, pois para Middendorf não é possível realizar intencionalmente uma vivência, uma experiência. Deve-se permitir que ela ocorra e apreendê-la através da capacidade de percepção. Por esta razão diz:

Nós deixamos nossa
respiração vir,
deixamos que ela se vá
e esperamos, até que ela
retorne por si só. [29]

(Middendorf,1984: 19)

A palavra chave da prática de vivenciar a respiração é a palavra **lassen** - do alemão: deixar, ceder, deixar de fazer, permitir. Experimentar e conhecer a respiração não são possíveis através do „fazer", mas sim do „deixar acontecer". As leis decorrentes de tal experimentação são atingidas através da percepção, sendo difícil colocar em palavras o que foi vivenciado. Para que uma vivência ocorra livremente é necessário que se esteja aberto para esta nova experiência. A capacidade da percepção é aqui fundamental. A percepção por sua vez está ligada à possibilidade de concentrar-se. A Respiração Vivenciada fundamenta-se assim na seguinte tríade:

Respiração - concentração [30] - percepção [31]
Concentração - percepção - respiração
Percepção - respiração - concentração

---

29 (N. da T.) Do original em alemão:

Wir lassen unseren
Atem kommen,
wir lassen ihn gehen
und warten, bis er von
selbst wiederkommt.

30 Middendorf faz uma distinção entre **sammeln** e **konzentrieren**. O primeiro termo, que é o utilizado por ela, significa a reunião, a junção de todas as manifestações em um único espaço,um movimento em direção a uma região central, movimento de inclusão, enquanto o segundo seria apenas em um determinado ponto com a exclusão de outros. Ocorre que o sentido de „concentrar-se" em português abrange também o sentido de reunir, juntar.

31 (N. da T.) Do original: **Atem - Sammeln - Empfinden**

O termo „concentração" significa para Middendorf estar presente junto a si próprio. O simples toque das mãos em uma parte de nosso corpo pode ativar o movimento da respiração, ocorrendo então a concentração neste local, o que também possibilita a percepção da respiração e de seu movimento nesta região.

> Quando você se concentra sob suas mãos, então ao mesmo tempo as percebe, e o movimento da respiração estabelece-se, ou você percebe suas mãos, por isto surge o movimento da respiração, que você, concentrado neste local, vivencia.
>
> (Middendorf,1984: 20)

Estar presente em uma região do corpo significa então dirigir toda a atenção para a parte escolhida. Porém a concentração em uma determinada região do corpo não significa a exclusão das outras partes. Sob o termo concentração revela-se a junção, a inclusão de todas as manifestações do organismo numa região centralizadora. Significa a presença da totalidade do ser na região escolhida. O „estar presente" constitui ponto fundamental para a prática da Respiração Vivenciada. O fato de estar presente gera energia e viabiliza a percepção. Os três elementos „respiração - concentração - percepção" devem existir de forma equilibrada. Quando se percebe uma região do corpo, então se está presente nesta região. E o contrário também é verdadeiro - ao concentrar-se, ao se estar presente numa região, percebe-se esta região. Através do contato das mãos pode-se então constatar que o movimento da respiração, o eterno tornar-se amplo e estreito, está presente em praticamente todas as regiões do tronco. Quando o ar penetra no organismo, este expande-se, quando o ar deixa o corpo, este retorna à sua posição de partida. A percepção deste movimento representa o primeiro passo para a Respiração Vivenciada.

Para a realização da prática de Middendorf é uma necessidade a diferenciação entre „perceber" e „sentir" [32], termos que segundo ela tem sido muitas vezes utilizados indistintamente. Sentir diz respeito a sentimentos, que em geral trazem em si juízos de valores. Já a capacidade da percepção significa

---

32 (N. da T.) **Empfinden** foi traduzido como perceber, enquanto **fühlen** como sentir.

„reação a um estímulo corporal, cuja base é o sistema nervoso" (Middendorf, 1984: 21). Middendorf lembra que também C.G.Jung faz esta diferenciação, citando que em sua teoria existem quatro funções psicológicas distintas [33]: o pensamento, o sentimento, a percepção [34] e a intuição. Portanto apoiando-se também nesta teoria conclui que sentir e perceber são funções distintas. Middendorf observa também que em muitos indivíduos a capacidade de percepção ainda não está desperta ou encontra-se associada aos sentimentos e muitas vezes está reprimida.

Ao adquirir a possibilidade de vivenciar a respiração, a percepção do movimento da respiração traz consigo o conhecimento do corpo de seu interior para fora e não o oposto. Middendorf refere-se aqui ao conhecimento que podemos ter acerca de nós mesmos através de nossa percepção sensorial motivados por um componente interno - a respiração. O infindável movimento de tornar-se amplo e estreito nas mais diversas regiões do corpo acompanha o ser humano durante toda a sua vida, do primeiro até o último segundo. No entanto, o movimento da respiração pode apresentar características diferentes, alterações resultantes de fatores internos e externos.

O movimento, inerente à função da respiração, permanece em princípio inconsciente, ou seja, em geral não o percebemos. No dia-a-dia sua percepção ocorre apenas ocasionalmente em determinadas situações, como por exemplo após uma corrida ou um susto. Ou eventualmente, quando há grandes alterações emocionais, pode-se perceber a respiração reduzir-se a um determinado espaço e alterar seu ritmo. Numa situação de estresse é comum a sensação de falta de

---

33 Função psicológica „é uma certa forma psíquica de atividade que, em princípio, permanece idêntica sob condições diversas. Sob o ponto de vista energético, a função é uma forma de manifestação da libido que, sob condições diversas, permanece, em princípio, idêntica a si mesma; seria como a força física que pode ser considerada, de certo modo, a forma de manifestação da energia física" (Jung,1991: 412). Jung distingue quatro funções psicológicas: o pensamento e o sentimento (Denken und Fühlen), que são funções racionais, a sensação e a intuição (Empfinden und Intuieren), que são funções irracionais.

34 (N. da T.) Nas traduções para o português da obra de Jung, em geral aparece o termo „sensação" para a função que ele denomina em alemão „**Empfinden**", que segundo definição do próprio Jung é „a percepção de um estímulo físico", sendo praticamente idêntica à percepção. A sensação relaciona-se aos estímulos externos e internos, sendo basicamente sensação dos sentidos. Jung ainda diferencia a sensação dos sentidos ou sensação concreta da sensação abstrata (Para detalhes ver: *Tipos Psicológicos* de C.G. Jung).
Para o texto de Middendorf optou-se na tradução, como anteriormente observado, pelo termo „perceber" para Empfinden, por este não remeter imediatamente aos sentimentos, como seria o caso de „sentir", e também por já ser de uso generalizado o termo „percepção sensorial".

ar e a percepção de um movimento respiratório superficial e rápido. Por outro lado, se a respiração for comandada voluntariamente, a percepção do movimento será bastante intensa, porém não alcançará a mesma dimensão e qualidade do que quando surge espontaneamente, partindo de dentro do indivíduo. Para Ilse Middendorf existe três formas de respiração e apenas a Vivenciada possibilita esta dimensão e conhecimento.

2. As três formas básicas da respiração:

2.1. A Respiração Involuntária ou Inconsciente

Esta forma de respiração representa uma função biológica vital, cujo funcionamento é automático, acompanhando a vida do primeiro ao último instante. A intromissão neste processo natural pode inclusive trazer desordem ao organismo e por esta razão muitos dos que se ocupam da respiração preferem não trabalhar diretamente sobre ela. A respiração, como outras funções de nosso corpo, permanece primeiramente inconsciente. Com o termo inconsciente Middendorf pretende assinalar o aspecto involuntário, característico do processo respiratório, que é comandado pelo sistema nervoso autônomo, funcionando independentemente de nossa vontade ou consciência. Não precisamos pensar para respirar, este é um „presente da natureza" (Middendorf, 1984: 23). No entanto, até um pensamento pode provocar alterações no movimento respiratório, assim como nosso estado de espírito ou as influências do mundo exterior, tais como: calor, frio, espaço físico, poluição, a comunicação com outras pessoas, a pressão para o sucesso e a atividade profissional entre outros fatores. O organismo tenta manter a função respiratória em equilíbrio, mesmo em situações adversas, tentando sanar o que está comprometido antes que apareçam doenças e outros sintomas de seu funcionamento deficiente. Isto porém só funciona enquanto a respiração não perdeu seu espaço no corpo e este ainda apresenta uma mobilidade sensível.

Um fator de grande importância para a respiração é a postura. Uma postura curvada, seja no estar sentado ou em pé, impede o movimento total da

respiração, ficando esta restrita a uma área mínima, perdendo portanto seu espaço no corpo. A respiração inconsciente também reage de maneira inconsciente, automática, sofrendo alterações na sua qualidade e perdendo pouco a pouco seu espaço no corpo, quando atingida por emoções, pensamentos e outras impressões. A função respiratória consegue permanecer satisfatória superando fatores adversos enquanto estes são superáveis, enquanto o corpo permanece permeável e não houve ainda seu encouraçamento.[35] Este, quando insuperável, não permite que a respiração expanda-se para todo o organismo enquanto movimento. Sem o conhecimento da respiração, não é possível ajudá-la. Diriji-la pelo „querer", tornando-a consciente, não representa uma solução, pois dessa forma não consegue atinjir as camadas mais profundas que deveria atingir e sem isto não pode atuar sobre as causas reais de uma atitude imprópria.

2.2. A Respiração Voluntária ou Consciente

A respiração apresenta uma característica especial, sendo a única função vegetativa que também pode ser comandada voluntariamente. Esta forma de respiração é a consciente - dirigida através do pensar. Um exemplo é „respirar profundamente", com o fim de estimular a circulação. Ou então, como às vezes cantores e atores a utilizam, ou esportistas. É uma forma de respiração que serve a um fim, que tem um objetivo e é comandada pelo intelecto. A respiração comandada pelo pensamento apresenta seus limites, antes de mais nada é um **fazer consciente,** exatamente o oposto de „deixar acontecer". Através do fazer consciente, somente uma parcela da estrutura do organismo pode ser atingida e não se pode perceber onde há problemas. As leis da respiração, presentes usualmente na respiração inconsciente, não são aqui levadas em consideração, permanecendo apenas como um meio para atingir determinado fim, o que em geral ultrapassa a função respiratória normal, alterando seu processo natural, podendo por exemplo resultar em excesso de ar e resultar em danos para o organismo. Embora atraente, esta forma de comandar a respiração para fins pré-

35 Middendorf refere-se aqui ao termo utilizado por W. Reich.

determinados apresenta desempenho inferior, segundo Middendorf, quando comparada à Respiração Vivenciada, pois não abrange o ser humano na sua totalidade.

2.3. A Respiração Vivenciada

Esta é a terceira maneira possível de realização do processo respiratório. Deixar a inspiração vir, deixar a expiração ir, livremente, por si só. E então perceber a pausa, que traz paz e calma. Não é necessário fazer nada para que isto ocorra. O ar entra por si só, sem esforço ou imposição e também acha seu caminho para fora da mesma forma. O processo de vivência da respiração transforma o indivíduo em testemunha de sua própria função respiratória involuntária, sem que nela interfira. A respiração revela através de seus próprios movimentos o que ainda não é conhecido à percepção consciente, que por sua vez continua sua atuação na forma de conhecimentos, sentimentos, intuições e pensamentos. „A Respiração Vivenciada abrange corpo, alma e espírito [36] e atinge diretamente a totalidade do ser" (Middendorf, 1984: 28). Age unindo cada órgão, cada espaço do corpo entre si, assim como o espaço externo que o envolve com o espaço interno do qual provém. „Traz ordem à existência do

---

36 (N. da T.) Do alemão: **Körper, Seele und Geist.**

Seele = alma, correspondente ao grego „psique" e ao latim „anima", significando também sopro, respiração, vento. Desde a antiguidade até um passado recente o termo „alma" designava a totalidade das manifestações psíquicas ou veículo para estas manifestações, sendo objeto de estudos da filosofia e psicologia. Nas concepções filosóficas mais antigas não havia separação entre corpo e alma. A alma também foi classificada como elemento fundamental do universo e identificada ora como água por Thales, ora como ar por Anaximenes ou como fogo por Heráclito. Com Platão tem início a diferenciação entre corpo e alma. A dualidade „corpo - alma" é por vezes ampliada para a trindade „corpo - alma - espírito". Na psicologia moderna existe uma tendência de compreender „alma" como a totalidade das auto-percepções dos fenômenos da vida (Dorsch, F. *Psychologisches Wörterbuch*, 1982 e Clauss, G. *Wörterbuch der Psychologie*, 1986).
C.G. Jung em sua teoria retoma o termo alma, procedendo a uma distinção entre psique e alma. (Ver glossário de termos em Jung, C.G. *Volume VI das Obras Completas*, 1991).

Geist = espírito, mente, intelecto. Originalmente um conceito filosófico com significados múltiplos, primeiramente diferenciando-se da matéria. Na psicologia apresenta por vezes o mesmo significado que alma e por vezes significa uma faculdade superior, característica do ser humano (Dorsch, F. op. cit.).

Middendorf em seus textos remete-se inúmeras vezes à trindade „corpo - alma - espírito". Em outros pontos deste texto optou-se pela tradução reduzida „corpo -psique", entendendo-se „psique" como um termo que abrange os aspectos anímicos e espirituais do indivíduo. A opção deve-se também ao uso generalizado de „psique" nas traduções para o português do termo „Seele".

indivíduo em todos os campos, pois conecta as forças do inconsciente à consciência, e surge assim como um acontecimento central" (Middendorf, 1984: 28). Ao testemunhar o movimento da respiração sem alterá-lo, a função respiratória deixa de ser simplesmente funcional e inconsciente e exige do indivíduo uma postura atenta e responsável.

A percepção do movimento respiratório exige para se manifestar uma atitude do indivíduo de colocar-se disponível e aberto para o desenvolvimento. Exige o fenômeno da presença do indivíduo junto à respiração sem no entanto pertubá-la. A Respiração Vivenciada é uma situação que deve não apenas ser experimentada, mas também aprendida, no sentido de captada, percebida, assimilada, constituindo um acontecimento central que movimenta-se, quando desenvolvido, de dentro para fora do indivíduo, ordenando e harmonizando as diversas manifestações de seu organismo, tanto nos seus aspectos físicos como nos psíquicos, o que significa que possibilita um novo equilíbrio destes aspectos, resultando em transformações na forma de ser e agir. Portanto o que Middendorf propõe é uma forma de reorganização, reeducação do ser e do fazer do indivíduo através da respiração. Esta forma de conceber e de perceber a respiração na sua totalidade, atingindo também a totalidade do ser, disponibilizando suas forças e harmonizando-as, é a forma pretendida por Ilse Middendorf.

3. Fundamentos da Respiração Vivenciada

3.1. Presença e percepção

A percepção do espaço da respiração dá-se na inspiração através do alongamento da musculatura. O espaço respiratório é visto não somente como um resultado da ampliação resultante do processo de inspiração, que acaba por alongar, estirar certas partes do corpo. Esta ampliação funciona como um gerador de força, de energia e esta energia faz-se perceptível quando o corpo volta à normalidade com a expiração. Porém a percepção desta energia para além da

simples sensação funcional de relaxamento provocada pela expiração só é possível, se durante o processo de expiração, o indivíduo estiver concentrado, presente. Para tal resultado o treino é fundamental, sendo que a qualidade da percepção tende a progredir com a prática. Importante é reconhecer que o fenômeno gerador desta energia, desta força, não é idêntico ao relaxamento. Numa vivência ideal atinge-se o estágio ideal de tensão, de tônus, ou seja, para os muito tensos significa perder tensão, e para os que estão com o tônus abaixo do nível ideal, significa ganhar tensão. O ideal é mover-se em direção a eutonia - tônus ideal do corpo. „Eu" vem do grego e quer dizer „bom, harmonioso" e „tonos" quer dizer tônus, tensão. Estar num estado de eutonia significa então que o organismo apresenta um tônus equilibrado, harmonioso e adaptado às necessidades do momento. [37]

Muitas vezes ocorre no processo de vivência da respiração e principalmente no início desta vivência, um relaxamento ou perda de tônus acima do desejável, do ideal. O indivíduo deixa-se soltar, o corpo torna-se pesado e perde-se a percepção deste. A respiração limita-se aqui a uma pequena região e o movimento é pequeno. Este é o processo usual e mais conhecido do relaxamento. Este procedimento, no qual o indivíduo por vezes atinge um nível inferior ao tônus ideal, é o frequentemente praticado. Outra coisa é deixar-se „carregar" - sendo que então a respiração pode atuar em todas as regiões do corpo, centrando-se na parte média do tronco. O indivíduo não esquece de si, mas está presente, sente-se bem, percebe seu corpo e sua respiração. Este é o estado pretendido, que possibilita o surgimento de energia. Através da presença e atuação da percepção pode-se perceber o surgimento desta energia e esta apresenta um potencial criativo, como Middendorf comenta:

> A força inerente ao espaço respiratório é construtiva; manifesta-se através da presença e da força do Eu. O melhor exemplo encontramos no vigor da voz cantada.
>
> (Middendorf,1984: 32)

---

37 A palavra Eutonia foi utilizada a partir de 1957 por Gerda Alexander para denominar o método específico de trabalho que vinha desenvolvendo. Para maiores informações sobre o histórico do termo ver Alexander, G. *Eutonia: Um caminho para a percepção corporal*, 1991.
Porém o termo tem sido amplamente utilizado por outros que também identificam a importância deste estado e pretendem atingi-lo através de outros métodos. É o caso de Middendorf, que pretende atingir o estado de equilíbrio de tônus através da Respiração Vivenciada.

3.2. As cinco regiões da respiração

A força da respiração resulta do espaço desta e das direções que pode conquistar, assim a respiração baixa ganha espaço para cima, enquanto a superior corre para baixo e a média expande-se nas brechas ainda não ocupadas da largura. O espaço da respiração baixa abrange a bacia e as pernas, a média acima do umbigo até a sexta costela incluindo o diafragma, a superior os ombros, pescoço, cabeça e braços.

Middendorf procede a um mapeamento do que denomina „regiões" ou „espaços" da respiração. Seriam cinco as regiões principais:

• **A região inferior ou baixa** - impulso, espaço vital, força respiratória emergente.

A respiração nas zonas mais baixas pode ser considerada como a raiz, a base que sustenta e impulsiona nossa energia. O espaço respiratório não é apenas resultante da expansão muscular que ocorre quando há a inspiração, mas representa o início da liberação de energia que geralmente é percebida quando as paredes deste espaço retornam à postura inicial. Em geral este retorno é percebido usualmente apenas como um relaxamento. Com a presença e percepção apreende-se a energia que é liberada neste processo. Na região inferior da respiração esta força origina-se principalmente no Sacrum. Observa-se que na maior parte dos indivíduos esta região tão fundamental da respiração está totalmente atrofiada, esquecida, endurecida. Somente através de exercícios, movimentos apropriados e constantes, é possível trazer de volta à ativa esta zona da respiração e então é possível perceber a força que provém da expiração e que partindo destas regiões mais baixas pode expandir-se para o resto do organismo constituindo assim uma energia vital e possibilitando, segundo Ilse Middendorf, a libertação do indivíduo de sua postura rígida. Não existem exercícios determinados, mas há a necessidade de um professor para os iniciantes, enquanto que para os já iniciados surgem sempre novas formas de colocar a respiração em ação a partir da persistência, paciência e do deixar acontecer, já que em geral as regiões do corpo que se encontram enrijecidas clamam por um

alívio. O indivíduo iniciado tende a perceber como deve então lidar com esta região para que as tensões locais possam ser liberadas. Esta forma de trabalhar é altamente gratificante, pois possibilita o surgimento não só da solução para as tensões, mas também da força criativa do indivíduo.

• **A região superior** - O espaço do desenvolvimento (desdobramento) da respiração, a força respiratória descendente.

Se a respiração baixa corresponde às raízes, comparando-se o processo respiratório a uma árvore, então a superior corresponde ao topo da árvore, seus galhos, folhas e frutos. Assim tenta Middendorf descrever a respiração superior. O volume seria inferior, porém com qualidade densa e plena de energia, importante para os sentidos responsáveis pela consciência do indivíduo, para o cérebro, já que uma força essencial desdobra-se desta zona de respiração. No entanto, quando o querer comanda e impera no indivíduo, há o perigo da respiração limitar-se a uma respiração dita alta (utilizando esta palavra fazemos aqui uma diferenciação fundamental entre superior e alta, que ficará clara em seguida), que parte da região do esterno, impedindo assim o trabalho completo do diafragma e consequentemente, a respiração mais baixa. Alguns fatores internos podem levar a esta respiração alta, onde os ombros por vezes elevam-se exageradamente na inspiração, tais como a necessidade de desempenho e tensões diversas, mas também fatores externos, tais como o ar nas grandes cidades, podem influenciar a respiração no sentido de reduzi-la a essa região alta. É necessário ressaltar este diferencial entre zona superior de respiração, resultante natural presente no processo saudável de respiração, que envolve as outras regiões assim como o trabalho completo do diafragma, e simplesmente o termo respiração alta, forma de respirar incompleta onde predomina esta região, implicando eventualmente em danos ao organismo.

Com relação ao processo saudável de respiração: o surgimento da inspiração na região superior é substituído pela expiração que corre para as regiões mais baixas de maneira suave, por isto é denominada respiração descendente. A força da respiração que surge na região superior expande-se assim para baixo.

• **A região média** - atenção, dedicação, força respiratória horizontal

Essa região é delimitada abaixo pelo umbigo e acima pela sexta costela, região que abrange também o músculo do diafragma. A região média representa não apenas uma mera ligação entre a superior e a baixa, mas configura-se como o meio, o ponto central, não só simbólico, mas real do movimento respiratório. A percepção de sua força traz tranquilidade e uma qualidade de respiração difícilmente possível de se traduzir em palavras. O diafragma deve ser visto como elemento não de separação da parte inferior e superior do corpo humano, mas sim como elemento de integração. Este músculo em seus movimentos de contração e relaxamento é o grande impulsor do organismo, e seu funcionamento pleno é base para uma vida saudável e para o correto emprego da voz.

A inspiração originada na região média produz imediatamente o efeito de expansão horizontal. Aqui também pode ser sentido o movimento das costelas. Na expiração a força da região média converge para o interior tendendo a tornar-se o centro, sendo essa região o espaço de onde a inspiração abre-se novamente de encontro ao mundo exterior. O cerne da região média, o ponto central não pode ser anatomicamente descrito, mas deve ser sentido como um feixe de forças que vêm à tona, sendo perceptível quando o indivíduo já pode deixar surgir a qualidade de uma respiração madura e completa. Essa força característica da região média é o ponto de encontro de todas as forças, seu centro, porém também uma parceira indispensável no movimento de tensão em direção às regiões periféricas do corpo.

• **A região externa**

O espaço do indivíduo limita-se de acordo com a força individual do seu ser. Ao perder o lugar no centro de seu espaço, submerge em seus medos, apegando-se a estes, sente-se aprisionado pelos seus limites que parecem ser intransponíveis. No entanto, se consegue abrir-se para o espaço externo, este também abre-se para ele, sem que com isto perca sua segurança. A respiração é

o elemento que permite esta conexão no seu eterno movimento „dentro - fora". Com isto Middendorf ressalta, que a harmonia interna, atingida pela respiração, permite ao indivíduo uma abertura para o mundo externo. A Respiração Vivenciada reflete-se também no espaço externo ao indivíduo, dando possibilidades de expandir seus limites sem medo, ou seja, de não só permanecer em si, mas de abrir-se para o mundo externo. Middendorf remete-se a Dürckheim ao observar que quanto mais seguro e harmônico o indivíduo estiver em suas forças individuais de existência, mais liberdade terá no grande espaço externo. No espaço externo o indivíduo pode encontrar a si mesmo através da respiração.

• A região interna

A região interna, complementar à região externa descrita acima, revela-se também através da respiração. Não é o centro, mas contém o centro em si e relaciona-se de forma complementar com a região externa estabelecendo com esta uma unidade, embora representem duas regiões distintas. Dentro de si o indivíduo percebe o espaço externo, sem limites. Esta região não pode ser definida com os conceitos usuais de ampla ou estreita, grande ou pequena. Carrega em si a percepção do mundo externo. A percepção através da respiração dos espaços externo e interno e de sua unidade traz o que não é ainda conhecido à luz da consciência.

Para Middendorf estas cinco regiões coexistem, efetuando trocas constantemente e possibilitando uma nova consciência. A linguagem do corpo torna-se assim um pré-requisito para o saber e conhecer da totalidade do ser humano, estabelecendo vínculos com os aspectos psíquicos. A partir do momento que a voz do corpo é trazida à tona, também o seu saber pode manifestar-se, estando aqui o poder terapêutico e transformador da Respiração Vivenciada, que pode atuar nas diversas deficiências do indivíduo, considerando-se que estas são manifestações psicossomáticas, já que corpo e psique interagem. Do centro do próprio organismo surge esta força terapêutica que pode banir a desarmonia. Necessário é o contínuo exercitar a fim de que o organismo possa atingir um funcionamento harmônico.

3.3. Respiração que surge do Movimento - Movimento da Respiração

Primeiramente faz-se necessário o conhecimento de nosso instrumento - o corpo. Movimentos de diversas partes do corpo, tais como das mãos, pés, braços, pernas e bacia podem levar-nos à percepção da respiração. Concomitantemente à execução de simples movimentos deve-se observar em qual momento ocorre a inspiração e em qual ocorre a expiração, sendo fundamental aqui a não interferência, permitindo-se que a respiração realize sua função segundo seu ritmo natural. Com a repetição de movimentos do corpo percebe-se aos poucos a interação movimento - respiração e o fato da respiração como que preencher o movimento.

No início das tentativas de vivenciar a respiração ocorre frequentemente um descompasso entre os dois elementos - respiração e movimento, ou seja, pode ser que um seja mais rápido que o outro. Ou ainda pode existir a percepção de apenas um elemento, em geral o movimento. No entanto isto representa o primeiro passo para o despertar da percepção em relação aos dois elementos. Importante é que a respiração não seja guiada pelo querer, mas sim que resulte da ação da nossa inteligência corporal, permitindo-se assim que tanto ela quanto o movimento reajam segundo as leis naturais, que podem estar para nós esquecidas ou nem serem conhecidas. Mas para que este processo ocorra é fundamental estar presente e sensível à vivência destes dois elementos.

Para Ilse Middendorf o movimento que nasce da respiração é o objetivo real do trabalho. A respiração e o movimento que nela reside são expressão do potencial criador do ser humano, que adquire desta forma força e torna-se mais consciente de si próprio. Entre os dois elementos, respiração e movimento, existe uma parceria: enquanto a respiração preeenche o movimento, este por sua vez surge da respiração. A constituição do movimento da respiração não está acessível para os que comandam voluntariamente a respiração ou quando esta permanece inconsciente. Há muitas formas de crescimento interior e uma delas é através da Respiração Vivenciada, que representa para Middendorf uma nova linguagem impulsionada pelo centro do espaço interior.

4. O Caminho da auto-descoberta - um pouco sobre a prática

Alguns elementos essenciais na prática da Respiração Vivenciada:

4.1. Alongamento

Deixar o corpo alongar-se, espreguiçando-se em direção ao espaço que o envolve. Indiferente se em pé, deitado ou sentado, deixar o corpo esticar-se nas direções desejadas. Aqui frequentemente observa-se que o alongamento faz-se acompanhar do bocejo, quando pode-se também sentir a expansão do espaço interno da garganta. Por sua vez, observando-se a inspiração, verifica-se que esta ocorre naturalmente durante o processo de alongamento, assim como o retorno à posição de repouso faz-se acompanhar da expiração. No dia-a-dia, por exemplo, o corpo reage normalmente espreguiçando-se após ter permanecido muito tempo sentado, ou ao acordar, quando permite-se que isto ocorra, despertando o corpo para suas atividades, inclusive a própria respiração.

Pode-se facilmente observar, que cada tentativa de alongar-se permite que o ar invada o corpo. Portanto espreguiçar-se ou alongar-se representam uma porta de entrada para a forma segundo a qual respiramos. O ar simplesmente penetra no organismo, sem que necessite ser sugado segundo um comando. Esta situação torna-se reconhecível se a sensação provocada for de bem-estar. Se isto não ocorrer provavelmente está havendo um controle voluntário no momento de tomar o ar ou o volume inspirado está acima do necessário.

Dedicando-se sistematicamente ao processo de alongamento, concentrando-se apenas nele, a inspiração não será nem muito curta, nem muito longa, mas ocorrerá na medida certa, pois todos os processos do organismo estão em fina sintonia. No momento da expiração pode-se ficar a espreita e observar o que ocorre. O indivíduo torna-se assim observador de sua própria respiração, sem que seu ritmo natural sofra alteração. Aqui está o primeiro grande passo para a Respiração Vivenciada. Observar o ritmo natural da respiração, estar presente sem incomodá-lo, sem alterá-lo. É como se a respiração ganhasse vida para o indivíduo. Middendorf alerta para o fato de que não se deve extrapolar na

frequência do mesmo exercício. Assim, segundo ela, de 4 a 6 vezes de um certo tipo de alongamento bastam, para que se possa logo em seguida devotar-se à reflexão necessária, perguntando-se o que ocorreu, se houve problemas, qual a sensação que o processo originou, o que surgiu de novo, etc. Esta percepção é necessariamente diversa para cada indivíduo, pois a vivência da respiração tem a característica de ser única e individual. Torna-se também evidente o quão complexo na sua diversidade é o funcionamento do organismo humano.

4.2. O trabalho com pressão nos pontos

Acarreta reações similares ao alongamento no que diz respeito à respiração. Assim uma pressão exercida em diferentes regiões da planta dos pés, por exemplo, ativa diferentes espaços respiratórios. Primeiramente, estando sentados, deve-se sentir o contato da planta dos pés com o chão. Pressionar então a parte dos calcanhares contra o chão, o que leva o restante do pé a sair do chão. A pressão nos calcanhares deve ativar predominantemente a respiração na região baixa. Pressionando a região anterior da planta dos pés, com predomínio da região do dedão, a respiração na região superior é ativada. Ao se pressionar a planta inteira do pé contra o chão, ativa-se a respiração na região média. Basta deixar que a respiração ocorra naturalmente e pode-se então verificar o efeito da pressão destes pontos sobre ela. O príncipio da ação da pressão destes pontos sobre o funcionamento do organismo não é algo novo, mas sim praticado no oriente há séculos, como através da acupuntura ou do shiatsu. Middendorf também faz uso do „trabalho com as pontas dos dedos", técnica que tem suas raízes na importância que tinham mãos, dedos e ponta dos dedos na antiga cultura oriental ainda anterior a Buda. O resultado da técnica que se utiliza da pressão de pontos faz-se sentir nos seguintes aspectos:

- construindo o espaço da respiração.
- fortalecendo a inspiração.
- fortalecendo a expiração, juntamente com uma pausa proporcional após a expiração.

4.3. O Espaço respiratório-vocal

Existem formas de despertar o indivíduo para o movimento de sua respiração. Tendo como objetivo a vivência do momento da inspiração, sem que contudo haja interferência neste processo ou reflexão racional sobre ele, Ilse Middendorf colocou em prática um trabalho que se ocupa da construção de uma espaço de respiração através da intenção de produção de um som internamente, ou como ela denomina - da realização de um „canto silencioso", que primeiramente não se expande para o exterior enquanto som. Esta forma de trabalho foi denominada „trabalho do espaço respiratório-vocal" [38]. Segundo este procedimento a proposta de formar determinada vogal dentro de si, sem que esta se expanda para o exterior enquanto som audível, já mostra-se como um impulso suficiente para ativar o movimento da inspiração. E não somente isto, cada vogal ativa a respiração predominantemente em determinada região do corpo e com características diversas. Assim um „A" difere de um „U" e de um „O", ou um „E" difere de um „I", no que diz respeito à região e à forma como a respiração é ativada. Por exemplo: O espaço do „A" é o mais amplo e assim é percebido, compreendendo praticamente as regiões de todas as outras vogais. Origina-se no centro e expande-se em todas as direções até 30 cm além dos contornos externos do corpo (inclusive abaixo dos pés). O „E" movimenta a região dos flancos até as axilas, expandindo-se como uma elipse horizontal e é percebido como leve e claro. O „I" apresenta uma forma cilíndrica compreendendo a região dos ombros, pescoço e cabeça e também é percebido como claro. A vogal „O" ativa a região central do tronco, em forma de um fuso vertical, com a ponta inferior 2 cm acima do umbigo e a superior na altura da quarta à sexta costela. É percebido como algo de caráter fechado, introvertido. O espaço do „U" forma–se na região da bacia, preenchendo esta região até 4 cm abaixo do umbigo. Seu espaço é percebido como escuro e compacto. [39] Cada vez que se trabalha com a mesma vogal, esta irá ativar a mesma região no corpo, concluindo-se que existe uma regularidade, uma lei que se repete a cada nova intenção de produzir uma determinada vogal. A percepção desta regularidade, no entanto, não é facilmente

---

[38] (N. da T.) Do alemão: **Vokalatemraumarbeit**

[39] Middendorf trabalha também com outras vogais do idioma alemão, tais como „Ä", „Ö" e „Ü", assim como combina duas vogais num mesmo exercício.

acessível a todos. Ela surge como possibilidade apenas quando o indivíduo começa a deixar que sua respiração aconteça por si só. Acima de tudo são requeridas paciência e perseverança no trabalho para que a vivência seja possível. Se porém, a inspiração for proposital ou controlada pelo querer, não haverá nenhum resultado. A inspiração que é forçada não resulta na formação do espaço procurado.

„Cantar em si uma vogal, falar ou contemplar e vivenciar o espaço da respiração, significa então, realmente deixar a respiração surgir por si só" (Middendorf, 1984: 61). Todos os exercícios são realizados primeiramente através do canto silencioso, sem som audível, num processo que funciona como uma preparação do corpo e da respiração para a produção do som externamente audível, sem que no entanto precise haver uma preocupação extra para tal. Se a expiração carregar em si o som audível, então a ressonância se expande, abrangendo uma região superior a que foi ativada no início juntamente com a inspiração, embora esta seja determinante no que diz respeito às características deste som, tais como tamanho, qualidade, força e ressonância. Esta forma de trabalho deve ser conduzida sem que haja uma indicação anterior de como ou qual região da respiração seria ativada por determinada vogal. Esta descoberta deve ser feita pelo próprio indivíduo, mesmo que no início seja eventualmente percebida de forma totalmente diversa. A exercitação contínua possibilitará a descoberta da regularidade, das leis que regem a produção das vogais no que diz respeito à ativação das diversas regiões da respiração.

O trabalho não se limita às vogais, também consoantes podem ser utilizadas. Constata-se porém, que estas, diferentemente das vogais, não ativam os espaços do movimento respiratório, mas representam uma forma de impulso, centralização, ligação e separação no conjunto de paredes que compõem o organismo. Assim também é possível conjugar vogais e consoantes - formando sílabas e palavras, o que pode gerar interessantes e eficientes possibilidades segundo as premissas deste trabalho. Por exemplo, parte de uma construção silábica seria utilizada na inspiração, enquanto outra parte na expiração com som. Os resultados refletem-se na intensificação da ressonância, tanto na fala quanto no canto, tornando o efeito do trabalho com as vogais perceptível.

Porém, aqui Middendorf faz uma observação importante e pertinente ao ensino de canto, localizando um dos problemas relacionados à respiração quando da emissão de sons. Enquanto ocorre apenas a prática do „canto

silencioso", o movimento inspiratório tende a ocorrer na devida proporção, segundo as características fisiológicas do indivíduo - não será nem muito longo, nem muito curto. Mas a partir do momento que o som torna-se audível e a cada nova expiração a emissão vocal tende a tornar-se melhor e mais intensa, o indivíduo pode ser seduzido pelo próprio som que produz e assim tentar torná-lo mais longo do que o organicamente correto, utilizando-se do assim denominado „resto da respiração" [40], para em seguida sugar profundamente o ar a fim de novamente produzir o „seu som". Com esta alteração do movimento respiratório e o uso de inspiração profunda, todo o trabalho com o espaço respiratório-vocal está prejudicado, e toda a vibração impossibilitada. Aqui portanto é necessário muita atenção para que a sedução de um belo e prolongado som não provoque alterações no ritmo natural da respiração. Com a contínua prática e devida atenção esta questão tende a ser solucionada.

4.4. O espaço respiratório do som

Paralelamente ao trabalho com as vogais, também as diferentes alturas do som podem exercer uma influência sobre o movimento da respiração. Assim, segundo Middendorf, se o trabalho do „canto silencioso" envolver um som proveniente da região média, a respiração tenderá a originar-se da região média - entre o umbigo e o esterno, ampliando-se horizontalmente em forma circular. Por outro lado se o som for grave, a respiração originar-se-á no espaço inferior. Se porém o som for agudo, então a respiração será inicialmente ativada na região superior. Ou seja, a altura do próprio som permite trabalhar a respiração e sua vibração ajuda a construir ou re-construir os diferentes espaços respiratórios.

Cada altura específica do som atua assim sobre uma região diferente da respiração, ainda que a diferença possa ser sutil. A constante prática desta forma de trabalho apresenta ainda a vantagem de liberar a garganta de toda pressão e tensão que eventualmente antes possam ter existido. A atenção não

---

40 (N. da T.) Do alemão **Rest-Atem.** Provavelmente Middendorf refere-se aqui ao „ar de reserva", que seria a quantia máxima possível de ar expelido quando de uma expiração profunda. O termo *técnico „resto de ar" ou „ar residual" diz respeito a quantia de ar, que mesmo após uma expiração* forçada, continua nos pulmões (Habermann, 1986: 17-18).

está presa à qualidade da voz, mas dirige-se ao movimento originado na respiração. A constante exercitação traz uma melhora sensível na qualidade do som emitido sem que para tanto sejam utilizados os tipos tradicionais de exercícios para colocação da voz. „Utilizado no trabalho do canto, estes exercícios de emissão vocal, silenciosa ou sonora, movidos pela respiração, são de surpreendente resultado" (Middendorf, 1984: 75). Note-se também que o som é geralmente emitido aliado a uma vogal ou consoante, assim atuam os espaços da respiração correspondentes tanto à altura do som quanto à vogal ou consoante utilizada. Primeiramente devem ser utilizadas vogais e alturas de som que correspondam a espaços similares da respiração, sendo que o „m" é aconselhável em todas as alturas. Num segundo momento pode-se misturar vogais e sons cujas alturas correspondam a distintas regiões da respiração. Começa-se a perceber, que quando da inspiração, a vogal utilizada determina um espaço do qual origina-se a respiração, enquanto que a vibração do som passa a ativar outra região. A vogal tende então a expandir-se para o espaço do som.

O trabalho respiratório realizado através do trabalho vocal sonoro apresenta a possibilidade de levar o indivíduo a atingir o estado de eutonia - o tônus ideal tão procurado, movimentando e ampliando espaços que eventualmente estavam estáticos ou inconscientes. O movimento da respiração ativado pelo trabalho com vogais, consoantes e diferentes alturas de sons não se limita ao espaço interno do corpo, mas pode expandir-se para fora de seus limites, para o ambiente externo, permitindo movimentos dos membros e das paredes que o envolvem. Além disso, Middendorf aponta para a resistência muscular das paredes do espaço respiratório quando da emissão de um som como um processo que ocorre naturalmente:

> O som, exercitado tanto de maneira silenciosa como com a utilização da voz, leva as paredes do espaço respiratório à tensão da expansão característica da inspiração, retornando apenas com muita resistência à posição inicial durante a expiração.
>
> (Middendorf, 1984: 75)

A manutenção da tensão característica da inspiração quando da emissão do som, descrita aqui por Middendorf, remete à noção conhecida como „apoio" no canto, indicando que este é provavelmente um procedimento natural, desde que o organismo esteja em equilíbrio.

4.5. O conhecimento do corpo

Ao discorrer sobre conhecimento do corpo, Middendorf não se refere ao conhecimento científico, que afirma reconhecer como o mais exato de todos os tempos, mas ao conhecimento que nós mesmos possamos ter acerca do nosso corpo em contrapartida a este que a ciência tem dele. Embora reconheça os benefícios do saber científico, Middendorf pensa que ele ainda permanece como resultado de uma visão parcial, objetiva e material do ser que somos, ou seja, representando apenas uma parte do que somos. Portanto há necessidade de uma complementação deste conhecimento, que pode ser conquistado através de uma vivência do corpo pela próprio indivíduo.

A respiração pode ser um caminho para o estabelecimento de um vínculo entre todas as instâncias do ser. O resultado da vivência das diversas regiões do corpo, seus órgãos, músculos e ossos, surge como conhecimento progressivo da diversidade de expressões do organismo. O corpo humano não mais pode ser visto aqui como um objeto, mas sim como parte de uma unidade mais ampla - corpo, alma e espírito. Ao dar voz ao corpo, elemento em geral visto apenas materialmente, pode surgir outra espécie de conhecimento, assim como uma maior harmonia entre os elementos citados. „Começamos a perceber o quão intensamente o elemento corpóreo encontra-se em consonância com todas as manifestações da vida e o quão atuante é o caminho da respiração, que nos abre para esta percepção" (Middendorf, 1984: 78). Através da respiração é possível apreender o amplo universo que representa o corpo humano, suas peculiaridades e possibilidades, sua presença e expressão. Conhecendo melhor os órgãos, adquire-se maior respeito em relação a eles, evitando sobrecarregá-los, mantendo-os portanto mais saudáveis.

4.6. Permeabilidade

No organismo humano pode haver diversos graus de tensão muscular atuando concomitantemente. Enquanto uma determinada musculatura pode estar sob forte tensão, outra pode estar esquecida, sem tônus. O organismo em geral

procura atingir um equilíbrio que possibilite a manutenção de um tônus ideal - o „Eutônus".

O estado de eutonia tende a desaparecer, quando suas sutis vibrações encontram uma musculatura com forte tensão ou deparam-se com uma musculatura adormecida. A respiração pode ser uma caminho para a restauração do equilíbrio das forças musculares do organismo, ajudando assim no reestabelecimento do eutônus. Porém, a permeabilidade pode facilmente transformar-se em inconsistência quando não há a presença integral do indivíduo, sua concentração, durante a vivência respiratória. Neste caso o movimento da respiração atravessa o organismo sem deixar força, nem substância viva. Há ausência de sentido, mesmo que o treino prático possa ter deixado músculos e órgãos permeáveis e flexíveis. Não há possibilidade de transformação desta energia em algo criativo, em expressão do ser.

A Respiração Vivenciada necessita, como já citado, de três elementos para ocorrer:

- Respiração
- Concentração
- Percepção

Nenhum deles pode estar ausente, nenhum deles deve sobressair aos outros, sob a pena da prática transformar-se em um treino físico. A permeabilidade depende não somente da flexibilidade do organismo como um todo, mas também desta tríade que viabiliza a Respiração Vivenciada. Esta por sua vez libera as tensões e enrijecimentos musculares e reativa as energias.

4.7. Diferenciação

A capacidade de diferenciação auxilia na percepção do que somos e de toda a diversidade existente em nosso organismo. Diferenciar significa perceber as partes que compõem o todo, diferentemente de separar, que impede que as partes juntem-se para compor o todo. A respiração une as partes, possibilitando a diferenciação destas sem separá-las. O eterno movimento „amplo-estreito" da

respiração envolve todo o organismo, possibilitando reconhecimento e diferenciação sem necessidade de separar as partes. Se o corpo for considerado apenas como algo que serve a determinados fins e que faz-se perceber somente quando falha, adoece ou está esgotado, então esta diferenciação permanece incompreensível. Ao percebermos que é somente através do corpo que nossa vida terrena e nossas atividades são possíveis, podemos compreender também a importância de cada pequena parte e o quão longe estamos de entender e conhecer nosso corpo. Conhecer o corpo através de uma experiência e vivência interior leva ao surgimento de uma nova consciência: a da experiência do corpo e não mais somente sua apreciação.

Respiração, concentração e percepção - os três elementos necessários para a Respiração Vivenciada - possibilitam um conhecimento do corpo, que o transforma não apenas em algo que temos, mas que somos.

4.8. A Experiência do Corpo

A experiência do corpo mostra-se pouco a pouco mais completa através dos diferentes componentes da Respiração Vivenciada. A experiência do corpo vivenciada não será jamais esquecida, não existindo aqui a questão do estar „fora de forma", pois não limita-se a um exercício ou treino físico, mas diz respeito a um auto-conhecimento adquirido, que será parte do indivíduo pelo resto de sua vida.

Se no início, o movimento utilizado voluntariamente carrega em si a respiração inconsciente, pouco a pouco o movimento surge resultante da respiração - tranformando-se no „movimento da respiração" em sua plenitude. Existe uma diferença substancial entre aquele movimento, que faz-se acompanhar da função respiratória inconsciente e este movimento que surge estimulado pela respiração - na primeira possibilidade o caminho percorrido é da periferia para o centro, na segunda é exatamente o contrário - do centro para a periferia. Ultrapassar a barreira entre os dois estágios significa „ser" após longo período de trabalho de „tentar vir a ser". Movimento e respiração, embora permanecendo dois elementos distintos e identificáveis, estão intimamente ligados. A realização de um movimento sem respiração pode até ser concebida, mas o inverso - a respiração sem movimento - não é possível. A respiração

sempre traz em si o movimento.

A percepção do trabalho da respiração ocorre em nós através da própria respiração e do movimento. A forma como pode ser levada aos outros será através do trabalho em grupo e do contato terapêutico. Este último é realizado basicamente através do contato das mãos, o que estimula e propicia movimentos da respiração, servindo também como meio para o diálogo entre terapeuta e „paciente" ou entre professor e aluno. Através das mãos percebe-se a qualidade da respiração, pode-se ouvir a resposta ao seu contato em forma de respiração: as mãos ouvem, sentem e falam neste processo didático-terapêutico.

O trabalho pode ser realizado individualmente, mas a participação em um grupo é enriquecedora, auxiliando o indivíduo no seu processo de vivência e aprendizado na medida em que possibilita uma troca, principalmente através da comunicação silenciosa que se instaura durante o processo. A comunicação verbal também pode existir e ser útil quando utilizada para deixar mais perceptível a experiência realizada. No entanto quando torna-se puramente lógica, quando apenas o raciocínio comanda, faz-se necessário que o coordenador do processo interceda a fim de que haja um retorno para o trabalho de respiração. Dentro do grupo também há a possibilidade de se trabalhar em duplas. Segundo Middendorf, observa-se que em geral os ritmos respiratórios tendem a permanecer distintos, resultando desta troca uma energia que chega como algo novo para o outro. Existe um encontro entre os dois movimentos respiratórios e o que resulta deste encontro é uma força transformadora. Embora os movimentos continuem distintos existe a percepção de um trabalho conjunto.

4.9. Substância

No acontecimento da respiração há, para Ilse Middendorf, uma camada que se denomina substância - algo que atua de forma a preencher e sustentar o indivíduo. Sem a consciência corporal não é possível perceber esta substância. Ela só surge através da ação conjunta das forças corporais e psíquicas na Respiração Vivenciada. Aqui Middendorf observa que este tipo de experiência raramente consegue ser inteiramente transportado para o nível do raciocínio e das palavras. Descreve então o exercício prático como uma forma de transmitir o

conceito.

Através de formas de respirar denominadas aroma e sopro [41],resultado da experiência prática, podemos nos aproximar do que seria a substância. Deixar a inspiração ocorrer pelo nariz como através de um aroma, sem que este seja sugado para dentro. A inspiração preenche todas as regiões, cada célula do organismo, havendo concomitantemente uma intensificação da percepção das paredes e contornos de todo o corpo. A expiração deve ocorrer como num sopro através da boca semi-aberta. Pode-se sentir então a expiração fluir de todas as regiões do corpo até o centro. A expiração de sopro através da boca não deve ser realizada mais que quatro vezes, sob a pena de que as forças se esgotem neste processo. Pode-se continuar com o sopro através do nariz por mais vezes. Esta última possibilidade resulta numa energia crescente para o cérebro, nervos e circulação.

O sopro liberado através da boca contém a melhor energia de vida - chamada por Middendorf de alento.[42] O centro da região média juntamente com o diafragma são os fundamentos para esta expiração denominada sopro. „Sopro é alento, cujas raízes fundamentam-se no embrião da substância" (Middendorf, 1984: 101). O indivíduo torna-se aos poucos consciente desta substância. Isto não ocorre através da razão, mas é perceptível pelo sentimento de vida, de confiança, de segurança. Para Middendorf é possível que a substância seja eventualmente similar ao que se chama „Prana" na Índia ou „C'hi" na China. A substância surge quando incorpora-se a essência, quando não se separa mais o „eu" de sua „essência". Aquele que atinge esta situação não apenas sente a segurança, mas a irradia.

4.10. Ritmo

A vida é um movimento rítmico contínuo, um eterno surgir e desaparecer de manifestações. O retorno constante do que é similar leva ao surgimento da força do ritmo. No movimento da respiração esta dinâmica é clara e de importância central para o ser humano. A força rítmica da respiração não

---

41 (N. da T.) Do alemão: **Duft e Hauch**

42 (N. da T.) Do alemão: **Odem**

pode porém ser apreendida enquanto a respiração permanecer inconsciente. Tampouco se comandada conscientemente, pois então adquire um ritmo regular, determinado, orientado para um objetivo e separado do inconsciente. Porém, através da Respiração Vivenciada pode-se perceber que o ritmo desta ocorre de acordo com o indivíduo e suas necessidades. Este ritmo oferece a medida correta, individual. Uma vez incorporado, apreendido, não se perde mais este ritmo pessoal. A percepção deste ritmo próprio traz sensação de bem-estar.

O ritmo da respiração compõe-se de três momentos distintos:

- A **inspiração** que traz o movimento da respiração para todo o organismo.
- A **expiração** repleta de energia.
- E a **pausa** que se instaura após esta, rompida com a próxima inspiração.

A inspiração revela o lado Yin (da simbologia chinesa) ao receber, acolher, deixar - o lado feminino. Na expiração surge o lado Yang, resultando na força criadora do fazer, que manifesta-se através da palavra, do som, da criação - o lado masculino. Cada uma das forças carrega em si algo da outra. „A plenitude de Yin transforma-se na realização de Yang - da força da inspiração surge a criação da expiração" (Middendorf, 1984: 104). Esta noção contrapõe-se à usual, de que a inspiração representa o elemento ativo e a expiração o elemento passivo, porém torna-se clara através da Respiração Vivenciada. O „ritmo primordial" da respiração surge do inconsciente, pode ser vivenciado, trazendo confiança para quem o experiencia. Este ritmo é individual, podendo assumir infinitas variações. Expressa também alterações e desordens - indícios de problemas mais complexos.

4.11. Postura

Postura é compreendida como expressão de todo o processo de vida, do primeiro ao último suspiro, expressão da existência interna e externa do

indivíduo. A postura não é algo meramente físico, mas é um dos elementos que mais claramente podem expressar a integração psicossomática, deixando transparecer claramente o estágio de desenvolvimento psíquico e físico do indivíduo. Postura - forma de colocar-se - significa não somente „(...) adaptação, mas também resistência, labilidade, mas também estabilidade, significa encontrar a unidade, o centro, mas também vivenciar a pluralidade, significa conhecer a si próprio e compreender os outros (...)" (Middendorf, 1984: 106).

A postura tem suas raízes no inconsciente, cujas forças desdobram-se no ser consciente. Não somente recebe influências passivamente, mas resulta das ações e interações do indivíduo com o meio e com os outros. Nela transparece se um dos elementos da trindade „corpo - alma - espírito" predomina alterando o equilíbrio. Aqui pode-se descobrir as fraquezas, que muitas vezes não são conscientes, resultantes das tentativas de satisfazer as exigências tanto internas quanto externas. O equilíbrio entre os três elementos compõe a postura, assim como o equilíbrio entre o conceito interno e a imagem externa, resultando na organização das diversas partes do corpo entre si. O equilíbrio desempenha papel fundamental, é ponto de partida para qualquer expressão, pois traz leveza e economia para cada movimento.

Na prática pode-se observar que uma pequena alteração na distribuição do peso do corpo sobre os pés, por exemplo levando o peso mais para o calcanhar, acarreta transformações em todo o corpo, travando joelhos, alterando a posição da bacia, do tronco, dos ombros, coluna, tensionando toda esta região, perturbando o equilíbrio e consequentemente restringindo a respiração. Este é apenas um exemplo, existem infinitas formas de má postura, entendendo-se esta como algo que provoca tensões, alterando e diminuindo os espaços respiratórios e deixando o organismo suscetível a toda a forma de manifestações negativas. A maior parte dos prejuízos recaem sobre a coluna, problema de alta incidência. Embora exista um movimento para mudar tal situação principalmente através de ginástica, exercícios físicos e esporte, em geral os velhos hábitos tendem apenas a ser substituídos por outros. A postura ideal, verdadeira, só pode ser atingida quando a conexão com a respiração é estabelecida na sua essência.

A respiração funciona como um meio de ajuda que possibilita a transformação. No seu equilíbrio rítmico a respiração auxilia no posicionamento e relacionamento das partes do corpo. As forças provenientes da respiração, o

movimento dela originado, resultam numa força tensional que ajuda a construir o corpo. Este processo resulta de uma consciência corporal que ocorre através da percepção, sendo esta uma capacidade do sistema nervoso, que reage a cada influência, interna ou externa. Muito frequentemente a capacidade da percepção encontra-se prejudicada ou reduzida. Esta capacidade, apesar de ter sido reprimida nos últimos séculos e menosprezada como „fraqueza feminina", é um sentido absolutamente necessário para a sobrevivência. Ao atingir-se a postura através do processo de „concentração - percepção - respiração" percebe-se também o espaço que envolve o indivíduo e pode-se então estabelecer com ele uma relação clara.

4.12. Forma [43]

A força denominada substância começa a manifestar-se, a essência da respiração revela-se no movimento. Neste nada mais é regido pelo acaso, nem há lugar para gestos inconscientes. Através da presença, da concentração, as forças trazidas dos níveis mais profundos para o consciente adquirem forma, configurando-se assim o movimento da respiração, resultado da experienciação do universo psíquico e corporal. Middendorf compara a ação de dar forma à respiração e ao movimento que dela surge com a de criar com outros materiais, tais como areia, madeira, etc. Surge assim uma nova linguagem originada no espírito, a possibilidade de aproximar-se da criação de infinitas formas. A confiança na respiração possibilita o contato com conteúdos até então inconscientes, similares aos sonhos, que surgem como imagens, sentimentos, inspirações e conhecimentos.

No decorrer do trabalho a respiração adquire tamanho, espaço, centro, força e assim percorre todo o organismo, dando vida às diversas regiões do corpo, banindo medos, necessidades e angústias. A forma que resulta do movimento da respiração é uma criação individual e é possível visualizar se existe realmente conexão com as camadas mais profundas do ser ou se há resistência em se estabelecer o contato com si próprio.

---

43 (N. da T.) Do alemão **Gestalt**: forma, figura, configuração

Ao praticar, o indivíduo dirige-se a partir do seu espaço interno ao espaço externo, que torna-se então seu parceiro. A força da respiração do espaço inferior sobe expandindo-se, ao mesmo tempo que recebe o que foi criado no espaço externo. As forças encontram-se no espaço central. Deste eterno jogo de movimentos surge uma qualidade especial de respiração - a substância - que possibilita ao indivíduo criar, ser e dar forma ao ser.

4.13. Meditação

A concentração no ser interior traz em si o estado da meditação, sem a qual a Respiração Vivenciada não é possível. O aspecto meditativo da respiração leva o indivíduo à sua essência. Propicia condições para o processo de consciência corporal, conhecimento racional e surgimento de idéias. Em cada prática com a Respiração Vivenciada revela-se seu aspecto meditativo, que surge em diversos graus dependendo do estágio em que se encontra o indivíduo. O exercício mais simples de sentar-se e concentrar-se na respiração leva à observação de que o primeiro movimento desta ocorre na região média, região do diafragma, para então expandir-se para baixo, para cima, para os lados, conquistando cada vez mais espaço, estabelecendo ligação entre as partes do corpo no eterno movimento de tornar-se amplo e estreito. O movimento é suave mas aos poucos penetra todo o organismo. Neste processo, se não houver interferências no ritmo respiratório ou problemas na postura, revela-se o aspecto meditativo da respiração, que possibilita o acesso à essência, à substância do indivíduo.

4.14. Expressão

A expressão, assim como a forma, origina-se nas camadas do inconsciente e manifesta-se no decorrer da respiração, resultando na forma configurada pelo movimento da respiração. Na expressão transparece o estado em que o indivíduo encontra-se no momento. Middendorf refere-se aqui não à

expressão convencional, presente usualmente, mas a uma expressão que realmente reflete a verdade do estado anímico do indivíduo. Aprende-se a esperar e observar que impulsos, que sentimentos estão contidos na respiração, que transparecem no seu movimento, aprende-se a perceber o que realmente está em nós. A respiração e o movimento trazem uma independência que permite ao indivíduo a percepção de si próprio como realmente é, assim como o reconhecimento das transformações que se operam e que possibilitam surgir uma nova realidade.

Muitas vezes surge uma idéia, uma imagem, que resulta da imaginação, anterior à percepção e que desta forma determina a forma de manifestação do indivíduo. Esta resulta assim de um desejo ou pensamento, não sendo portanto derivada do movimento da respiração. Se, no entanto, deixa-se primeiramente surgir o movimento da respiração, mesmo que apareça então uma imagem ou idéia, este fato será posterior à percepção. Esta é a forma pretendida. Diferencia-se portanto a capacidade de percepção necessária para a Respiração Vivenciada e o mundo de idéias e imagens, que deve surgir somente após os movimentos da respiração e neste caso então surge ampliando a vivência.

4.15. Libertação / Desbloqueio

Primeiro expandem-se os espaços respiratórios, depois surge o movimento da respiração, cuja força expressa-se através de braços, mãos, pernas, pés, de todo o corpo, e finalmente aparece a exigência de libertar o que surgiu. Neste momento ocorre uma transformação na respiração e no movimento, adquire-se mais substância. Atinge-se um novo estado e pode-se supor a liberdade de ser.

„A expressão „libertação" significa na Respiração Vivenciada aquele estado anímico, que deixa surgir o aspecto psíquico e o corporal equilibradamente" (Middendorf, 1984: 119). Não ocorre a qualquer momento. Nem sempre é possível libertar-se de medos, desejos e esperanças que alojaram-se no organismo há talvez meses, anos. Mas quando possível, a libertação pela respiração e pelo movimento pode levar o ser a expandir-se além da expressão do que tem sido até o presente momento e assim atingir a liberdade de sua

essência. Os gestos inconscientes transformam-se em significativos, há o desbloqueio da força psíquica que dirige sua atenção ao elemento corporal, enquanto este encontra sua medida. As duas forças encontram-se e atingem um equilíbrio.

4.16. Dança

Dança é representação do movimento humano, expressão em movimento do que ele é. A respiração que adquire espaço no corpo, gerando energia, tende a expandir-se para o espaço externo através do movimento. Este por sua vez desenvolve-se segundo as necessidades de expressão do indivíduo no momento. Uma vez estando em movimento é possível dirigir-se ao outro ou outros e ao próprio espaço circundante. Na realização do movimento proveniente da respiração surge a dança e pode-se então sentir as transformações que começam a ocorrer na própria pessoa. Há um processo de auto-descoberta e renovação. „A dança é elementar como a respiração, pois ambas tem suas raízes no ritmo e no movimento" (Middendorf, 1984: 121). A dança não se restringe a ser uma forma de arte. Todos tem a possibilidade e capacidade de expressar-se através de movimentos e gestos e desenvolver-se de uma forma não convencional. A consciência disto pode ser revelada através da respiração.

4.17. Realização

A vivência da respiração possibilita o conhecimento da própria respiração, do próprio corpo, suas diversas regiões e órgãos e o conhecimento de si próprio. Este mundo interno é descoberto e a cada nova experiência re-descoberto. Através deste conhecimento pode-se olhar para dentro e para fora de uma nova maneira. A relutância que existe em „ser" desaparece pouco a pouco, deixando o indivíduo livre para afirmar-se na totalidade e essência de seu ser. A respiração traz em si o saber acerca de si próprio, penetrando todas as instâncias da vida e libertando o corpo de dor, tensão, relutâncias, possibilitando enfim a

realização do ser humano através do desenvolvimento do que carrega em si.

5. Terapia ou caminho para o auto-desenvolvimento?

De que forma o termo terapia pode ou deve ser utilizado em relação à prática da Respiração Vivenciada é um tema que tem sido objeto de discussão por parte dos próprios profissionais formados nos Institutos de Ilse Middendorf. Assim também existe uma preocupação em se pensar junto a quais procedimentos a Respiração Vivenciada se alinharia mais adequadamente. Alguns pensam na „terapia da respiração" como algo similar a psicoterapia. Outros defendem a inclusão dessa profissão junto àquelas que se utilizam de procedimentos „curativos" típicos da área da saúde. No entanto aqui é preciso examinar a questão sob o ponto de vista das regulamentações profissionais na Alemanha. Segundo as leis alemãs a Respiração Vivenciada não seria uma terapia no sentido usual do termo, pois terapias são procedimentos que visam curar um paciente de algum mal após ter sido feito um diagnóstico. O terapeuta da Respiração Vivenciada não realiza diagnósticos, como é a exigência nos procedimentos da área de saúde, nem se dirige diretamente às doenças do paciente com a finalidade de curá-las, mas trabalha sempre com o lado saudável do ser humano, fortalecendo-o, e através desse procedimento consegue banir e evitar as doenças.

A Respiração Vivenciada pretende ser uma terapia apenas no sentido original do termo. Segundo Langguth, o termo terapia vem do grego e originalmente significa: tratar, cuidar, acompanhar e apenas por último curar (Langguth, 2000: 45) [44] . E também segundo essa concepção o termo é utilizado neste estudo. O terapeuta da respiração não trata a respiração diretamente, mas sim trabalha através da respiração, acompanhando o indivíduo (paciente ou

---

[44] Helge Langguth coloca que a tentativa por parte de alguns terapeutas de oficializar a profissão como um procedimento da área da saúde nos termos das leis alemãs seria mais expressão de necessidades comerciais, já que a oficialização significaria que o procedimento da terapia da respiração seria automaticamente coberto pelo seguro-saúde alemão. Com esse tipo de reconhecimento a terapia atrairia mais pessoas doentes que objetivam apenas a cura, enquanto que a prática da Respiração Vivenciada pretende antes atrair pessoas que desejam se desenvolver e somente pelo fortalecimento de seu lado saudável então banir e evitar as doenças (Langguth, 2000: 44-45).

aluno) no seu caminho de desenvolvimento a partir da experiência da respiração. Neste sentido, Ilse Middendorf tem evitado até o momento alinhar o procedimento, a formação e a própria profissão do terapeuta da respiração junto à psicologia ou medicina por acreditar que a Respiração Vivenciada representa um caminho único, um caminho para o auto-desenvolvimento. Além disso compreende-se que a Respiração Vivenciada tem mais a ver com arte do que com terapia (Langguth, 2000: 48). Este permanece um caminho ainda pouco explorado e que se pretende aqui estimular.

Parte III

A prática da Respiração Vivenciada e o Canto

1. Um novo caminho

A reflexão sobre como e em que medida a prática da Respiração Vivenciada pode ser incorporada ao ensino de canto, um dos objetivos desse estudo, abrange também o exame dessa prática sob a perspectiva de parâmetros importantes para a aquisição das habilidades necessárias para o canto. A análise teórica representa um auxílio e Ilse Middendorf tentou registrar por escrito sua experiência, porém o contato com a prática é fundamental para a compreensão do funcionamento de muitos aspectos de seu trabalho. Portanto, além de seus escritos, as considerações que se seguem decorrem da experimentação prática de seu trabalho assim como de nossa atuação didática desenvolvida a partir deste.

Uma prática como a proposta por Ilse Middendorf significa muito mais do que uma simples técnica pode pretender. De fato não se reduz a uma técnica nem a uma terapia, mas é um caminho para o auto-desenvolvimento que pretende a integração das várias instâncias do ser partindo do trabalho com o corpo, especificamente através da respiração. O desenvolvimento do indivíduo, seu auto-conhecimento e a conquista de tranquilidade e confiança proporcionados pela prática são alicerces para uma verdadeira expressão do indivíduo nas suas diversas possibilidades. Estes aspectos são essenciais para a manifestação artística em geral e especificamente importantes para a musical, pois esta em vários momentos envolve a presença e perfomance do músico, cuja atuação depende na maior parte das vezes diretamente do seu corpo.

Outros caminhos foram propostos, sendo aos poucos incorporados ao ensino musical. Alguns deles têm sido utilizados também para o ensino de canto,

especialmente a partir das duas últimas décadas do século XX .[45] Isto parece ser uma tendência que provavelmente irá se ampliar no futuro imediato. O trabalho desenvolvido por Ilse Middendorf surge como uma alternativa, com a especificidade de ter como ponto de partida a própria respiração, o que denota ainda mais sua adequação para o canto. Um dos aspectos de especial relevância da prática é a integração entre as diversas regiões do corpo e consequente percepção de sua totalidade, e não mais a separação do corpo e a concentração em partes específicas. Isto representa uma possibilidade de re-organização e re-estruturação, na qual é possível atingir-se um novo equilíbrio e através deste sanar ou evitar alguns problemas. Embora este estudo detenha-se prioritariamente sobre a questão do canto, pode-se supor que, devido a sua abrangência, esta prática seja também adequada à formação de músicos em geral e não somente para aqueles que se utilizam diretamente da respiração.

Muito da cultura musical tem ocorrido sob a égide do desempenho e da perfeição técnica. Muitas vezes o indivíduo perde-se durante o processo da aquisição de suas competências. Isto ocorre em parte pela ausência de auto-conhecimento e equilíbrio de seus aspectos psíquicos e físicos. Cada forma de tensão transparece imediatamente na respiração e a pressão pelo desempenho ideal, seja ela interna ou externa, reflete-se também na respiração, alterando todo o equilíbrio que porventura lá estivesse. Um preparo anterior pode minimizar esta situação, oferecendo elementos para o re-estabelecimento da eutonia [46], do equilíbrio entre calma e nervosismo, da possibilidade de presença, concentração e atenção à própria percepção e atuação. Supõe-se aqui que a Respiração Vivenciada possibilite o preparo do instrumento primordial para a realização musical, que é o próprio corpo humano. Porém seu conceito de corpo não limita-se ao corpo físico, mas inclui todos os aspectos que representam as diversas instâncias do ser. É através deste corpo que estes aspectos podem manifestar-

---

45 Como exemplo: a utilização cada vez mais comum da técnica de Alexander na didática do canto, em especial a forma indireta de trabalhar a respiração a partir do realinhamento da estrutura do corpo, características de seu trabalho (Hudson, 2002: 105). Sua técnica já vinha sendo aplicada ao estudo de outros instrumentos. Nos últimos anos amplia-se seu uso também no ensino de canto, em especial na Inglaterra e EUA.

46 Eutonia - o termo aqui refere-se à noção de equilíbrio muscular ideal e não especificamente à técnica desenvolvida por Gerda Alexander que leva este nome.

se, portanto o corpo não mais pode ser visto como apenas um objeto a ser treinado. A real compreensão e conhecimento de tudo o que este corpo contém pode abrir novas perspectivas também para o auto-domínio, possibilitando um melhor uso de nós mesmos e acima de tudo uma consciência dos processos que nele ocorrem.

Algumas práticas orientais, em especial as meditativas, apresentam pontos de contato com a Respiração Vivenciada, utilizando também a respiração como objeto inicial de atenção e concentração com a finalidade de auto-desenvolvimento e reeducação da mente. Ainda que a prática da Respiração Vivenciada parta do mesmo elemento, acredita-se que seja um produto de seu próprio contexto sócio-cultural - o da cultura ocidental. É fruto de uma trajetória pessoal e não apenas importa procedimentos típicos das culturas orientais, embora similarmente resgate o valor da experiência vivida, da prática, do corpo enquanto somatória de todas as instâncias do ser. Pretende deixar surgir a força criadora resultante da respiração de uma forma real, eventualmente resultando em ações, no caso, através do movimento e sua forma mais configurada - a dança, e através da voz que pode configurar-se em canto. Acima de tudo é uma prática que pressupõe consciência e pretende desenvolver no indivíduo a capacidade de ser objeto da própria observação, auxiliando na recuperação ou aquisição da percepção corporal.

2. O Trabalho Vocal na Respiração Vivenciada

> Sem respiração não teríamos nem voz nem movimento. A respiração expressa-se em movimento e som e transforma-se então na expressão inconfundível e individual do ser humano.
>
> (Peter, 1990: 87- 88)

Ilse Middendorf não desenvolveu sua prática tendo em mente ser este o caminho para o desenvolvimento numa área específica do conhecimento

humano. Seu trabalho pretende abranger a totalidade do ser humano e exatamente neste aspecto revela-se sua importância. Porém, em muitos momentos refere-se à expressão vocal, em especial ao canto, comentando por exemplo, que a força expressiva e criativa da expiração pode transparecer no vigor da voz cantada (Middendorf,1984: 32).

Seu trabalho específico com a emissão vocal surge na criação do „trabalho dos espaços respiratórios-vocais".Segundo seus próprios depoimentos, este trabalho foi desenvolvido nos anos 50 como uma estratégia para observação da própria respiração, criando condições para que ela possa surgir por si só, sem interferência (Middendorf, 1977: 28). Ainda que seu objetivo primordial não seja o de trabalhar a „colocação" da voz, dedica-se ao trabalho vocal com vogais e consoantes, explorando sons em diversas alturas, o que com certeza pode transformar-se na criação de uma forma de canto bastante peculiar. Como anteriormente comentado [47] a própria Middendorf observa os benefícios desta forma de trabalho para a colocação da voz e ampliação de sua ressonância (Middendorf, 1984: 75). Suas afirmações decorrem também de sua experiência como professora na Faculdade de Música e Artes Cênicas de Berlim, fato que deve ter supostamente proporcionado a possibilidade constante de experimentação de seu trabalho junto aos alunos e de observação dos efeitos de ordem técnica relativos à voz, resultantes desta prática. Além disto, o fato de trabalhar a respiração com um enfoque distinto do usual, tendo em mente o corpo inteiro, pode auxiliar o indivíduo no exercício do canto, já que o instrumento deste é o próprio corpo.

3. A prática como preparo básico para o Canto

A prática da Respiração Vivenciada auxilia na aquisição do conhecimento do próprio corpo e da voz enquanto instrumento vivo, assim como

---

47 Ver Item sobre „Espaço Respiratório-Vocal" na parte II deste estudo (página 53).

de outros fundamentos necessários à construção de um conhecimento referente ao canto. Sua utilização não apenas se traduz em algumas vantagens em relação aos aspectos fisiológicos, embora estas também existam, mas carrega em si a potencialidade de apontar para novos conceitos em canto. Entende-se que o grande ganho da prática reside no preparo geral do indivíduo, equilibrando seus diversos aspectos para posterior desenvolvimento de suas potencialidades. A prática pode representar uma forma de apoderar-se de um conhecimento inédito, ainda que haja um grande risco de permanecer apenas como um treino físico para muitos. Não se pensa aqui na mera substituição de práticas, já que muitos procedimentos podem coexistir desde que haja certa coerência. Acredita-se que um dos principais conflitos na didática do canto decorra da existência de conceitos díspares sobre a natureza da respiração. Assim também as diferentes posturas em relação à necessidade de prepará-la especificamente para o canto e à forma como esse preparo deve ocorrer são temas que sempre suscitaram muita polêmica e que geraram consequentemente uma infinidade de estratégias, muitas vezes de caráter antagônico. Porém sempre que possível é desejável que ocorra uma soma de conhecimentos, ou seja, a prática da Respiração Vivenciada deve ser incorporada aos conhecimentos pertinentes ao ensino tradicional de canto. Isto implica numa reflexão e avaliação sobre a forma como os conhecimentos têm sido passados pelo saber tradicional com a finalidade de checar as compatibilidades entre os conceitos e as práticas. O potencial criativo da Respiração Vivenciada pode assim resultar em novas estratégias de trabalho. Devido a suas características básicas não representa algo estático, mas um caminho que ainda pode ser desvendado de muitas outras maneiras individuais. Os caminhos e as formas neste caso podem e devem ser múltiplos e nisto também reside seu fascínio.

A prática prevê a utilização regular dos exercícios criados por Middendorf, assim como está aberta para o desenvolvimento de novos exercícios fundamentados em suas idéias. Existe uma mobilidade que permite variações e novas criações. Este fato evita a automatização dos exercícios, pois isto seria apenas outra forma de limitar e conformar a respiração. A forma de realizar os exercícios também não obedece a um padrão certo / errado, mas estes podem ser feitos de acordo com o indivíduo, suas necessidades e seu ritmo, permitindo mesmo uma movimentação e vocalização criadas pelo próprio indivíduo. Alguns

aspectos, embora eventualmente presentes nas práticas tradicionais, tais como a percepção da própria respiração e a colocação da voz e sua ressonância entre outros, surgem aqui com maior naturalidade, permitindo que o aprendizado seja gradualmente realizado através do auto-conhecimento e vivência do corpo e desenvolvimento da percepção sensorial, acreditando-se que esta seja aqui mais requisitada do que no aprendizado tradicional. Não é meramente uma questão do que se pode aprender, mas principalmente de como se pode aprender. Como objetivo primordial está o resgate do processo respiratório natural [48] e a aquisição de um comportamento que visa não incomodar este processo. O caminho a ser percorrido deve sempre levar em conta a individualidade, pois entende-se que as sensações experienciadas por um indivíduo em determinado momento sob um certo estímulo podem ser diferentes das experienciadas por outros sob este mesmo estímulo.

4. Considerações sobre os principais fundamentos da prática

Inicialmente a reflexão detem-se sobre três aspectos, que são básicos para a prática. O primeiro referente à própria forma de respiração - a Vivenciada - proposta por Ilse Middendorf. O segundo aspecto a ser examinado refere-se à utilização prática da tríade - respiração, concentração e percepção. O terceiro aspecto remete-se às relações entre respiração e movimento. As considerações partem da experiência prática e pretendem estabelecer conexões com informações específicas referentes ao canto.

---

[48] O termo natural pode gerar alguma polêmica. Considera-se aqui que a respiração é natural, quando é fisiologicamente adequada para o indivíduo em questão segundo suas necessidades momentâneas. Não se perde porém de vista que a respiração sofre também influência de componentes culturais (Lyon, 1999: 182) e que estes muitas vezes não estão em sintonia com o funcionamento fisiológico ideal. Neste sentido torna-se ainda mais importante a recuperação de uma respiração mais adequada através de um trabalho que possibilite este resgate.

4.1. As formas de respiração

Lembramos aqui que Middendorf identifica três possibilidades para a respiração:

- Respiração involuntária ou inconsciente
- Respiração voluntária ou consciente
- Respiração Vivenciada

Ainda que não se possa generalizar, não é incomum a realização de exercícios respiratórios direcionados para o controle e aumento da capacidade respiratória, em especial no período da aprendizagem do canto. Além de representar alteração de uma função orgânica autônoma, o emprego da respiração consciente pode gerar outros efeitos indesejáveis, em especial quando ainda não há um bom controle sobre todo o processo de emissão vocal. Levanta-se aqui a hipótese de que esta forma de trabalhar a respiração seja na verdade desnecessária e muitas vezes até prejudicial. Para um indivíduo que já possui respiração adequada, a realização deste tipo de exercício respiratório sem a percepção sensorial adequada pode até significar prejuízo para seu ritmo natural, confundindo-o mais em vez de ajudar. E para aquele que tem verdadeiramente problemas, poucas vezes irá significar uma ajuda, já que essa forma de trabalho não abarca o ser integral, mas tende a se deter numa parte específica, esquecendo-se assim que as questões mais difíceis de se resolver surgem durante as ações e sua solução não pode ser encontrada sem esta conexão.

Além disso, a respiração consciente, comandada pelo intelecto, pode por exemplo ocasionar uma inspiração excessiva, provocando como que uma sensação de afogamento por excesso de ar. O corpo tenta então livrar-se deste excesso a todo custo, o que em geral acaba por atrapalhar o processo de expiração, que tende a ocorrer de forma tulmutuada, gerando então problemas na emissão vocal. O indivíduo diz que não tem ar suficiente, quando na verdade

ocorre o contrário - está sufocado pelo seu excesso. [49] A respiração pode ainda assim permanecer incompleta. Exatamente este procedimento de tomar o ar resulta numa respiração incompleta, ou seja, onde somente algumas regiões do corpo são utilizadas, aquém portanto de possibilidade real que seria possível se houvesse a presença do tônus muscular ideal e do processo natural de respiração. A Respiração Vivenciada pode garantir uma inspiração mais adequada, fisiologicamente ideal para o momento em questão, pois treina isto exaustivamente, baseando-se na fórmula „deixar a inspiração vir". Como Middendorf mesma coloca: este é um presente da natureza. O ar penetra no corpo automaticamente, não precisa ser sugado. Pensar em inspirar pode comprometer a naturalidade do processo, alterando todo o equilíbrio pré-estabelecido. A intromissão sistemática num processo orgânico que deve permanecer automático pode resultar em danos para o organismo. Os exercícios respiratórios voluntários e diretos normalmente utilizados no ensino do canto não permitem que se atinja a plenitude do movimento respiratório, e ainda que porventura esta seja atingida, as inibições normalmente existentes reaparecerão assim que se suspender os exercícios. Não se atinge uma real normalização da respiração. A respiração nunca deve ser objeto direto de exercícios. Este pensamento é comum a várias práticas que têm se desenvolvido a partir da observação da percepção corporal. [50] Também na Respiração Vivenciada os exercícios não pretendem trabalhar diretamente a respiração, todo o trabalho é indireto e em geral conectado ao movimento, tendo em mente a totalidade do ser. A respiração é atingida por fazer parte desta totalidade psicossomática, assim como exerce poder de influência sobre esta.

Levanta-se portanto aqui a suposição de que o controle consciente da respiração pode significar paradoxalmente que se esteja utilizando muito menos do que o seu real potencial poderia gerar. Acredita-se que as possibilidades da

---

49 Pode-se ainda citar o fenômeno da hiperventilação, ou seja. uma ventilação superior à requerida pelo metabolismo em determinado momento. Neste caso, „contrariamente à crença popular, a hiperventilação não resulta em excesso de oxigênio no sangue, mas sim em baixos níveis de dióxido de carbono" (Lyon, 1999: 190). As expirações sucessivas eliminam grande quantidade de dióxido de carbono, o que gera vários sintomas, o mais simples deles sendo a tontura, pois é o aumento de dióxido de carbono no sangue que determina a assimilação de oxigênio pelo organismo. Se o nível do primeiro abaixa, o organismo não vê necessidade de tomar mais oxigênio.

50 Pode-se citar aqui a Eutonia de Gerda Alexander: „A normalização da respiração não se realiza com exercícios respiratórios diretos, mas sim indiretamente, relaxando as tensões que impedem a plenitude da respiração inconsciente adequada" (Alexander, 1991:15).

respiração consciente são inferiores às da Vivenciada, que pode ainda estabelecer conexões entre inconsciente e consciente. A vivência da respiração, como Middendorf propõe, apresenta uma outra dimensão. Libera na expiração energia e força criativa que pode ganhar forma através do canto. Surge também a atenção ao movimento inerente à respiração, que pode e deve ser utilizado na expressão musical. O treino através da vivência da respiração pode garantir que a quantia de ar a ser inspirada seja fisiologicamente compatível com determinada execução musical e com o indivíduo, sem que haja neste momento uma desorganização estrutural do corpo. A constante exercitação leva também a uma mudança no foco de atenção. A concentração passa a ocorrer muito mais no momento da expiração. Por outro lado a quebra de tensões musculares atingida através da Respiração Vivenciada pode dar espaço e garantia a uma respiração mais natural e a uma expressão artística mais livre.

4.2. A tríade Respiração - Concentração - Percepção

Há inúmeras formas de se desenvolver a concentração, lembrando-se que no contexto da prática de Ilse Middendorf concentração significa „estar presente" junto às suas próprias experiências. Uma estratégia bastante comum, utilizada em muitas formas de meditação visando a aquisição desta habilidade, é o direcionamento da atenção do indivíduo para sua própria respiração. Desta forma a „percepção é focada na experiência imediata (...) e quanto mais focada torna-se a percepção na respiração, mais desperto é o sentir de um modo geral" (Pierce, 1993: 100). A percepção sensorial deve ocorrer através dos sentidos sem que haja uma manipulação mental destas sensações. As sensações ocorrem todo o tempo, porém raramente concentra-se a atenção nelas. O exercício da concentração permite que se retome a presença junto a si próprio e ao seu ambiente, presença esta que, segundo Pierce, é dificultada quando vive-se de idéia em idéia. Porém, os que se exercitam no sentido de desenvolver esta concentração têm a possibilidade de atingir um novo nível de consciência sensorial.

> Aqueles que desenvolvem o gosto pela consciência sensorial acreditam que isto transforma-se numa dimensão cada vez mais envolvente nas suas vidas - que suas atenções podem adentrar e deixar o „sentir" durante todo o dia, acalmando-as e integrando-as quando seu foco dirige-se a ele e deixando um resíduo de bem estar quando o foco passa para outro lugar. O desenvolvimento da capacidade da consciência sensorial pode continuar indefinidamente como parte da atividade ordinária, levando o indivíduo ano após ano a um aprofundamento cada vez maior.
>
> (Pierce, 1993: 101)

Ainda segundo Pierce, o estudo da consciência sensorial teve início na primeira metade do século XX na Alemanha com Elsa Gindler. É provável que a forma de trabalhar de Elsa Gindler no que se refere a este aspecto tenha exercido influência direta sobre sua aluna Ilse Middendorf. A prática da Respiração Vivenciada reflete uma preocupação neste sentido. Porém parece que esta preocupação surgiu concomitantemente em vários trabalhos, revelando uma tendência típica da época. [51]

Com relação ao canto, o desenvolvimento de uma consciência sensorial é de fundamental importância, pois a emissão vocal correta e fisiologicamente ideal para determinado indivíduo depende certamente da percepção deste em relação a seu próprio corpo, pois este é seu instrumento imediato, diretamente responsável pela produção vocal. Condições para tal desenvolvimento são proporcionadas através da exercitação contínua baseada na tríade „respiração - concentração - percepção". Segundo Middendorf, a concentração e a percepção são elementos naturalmente interligados. Ao concentrar-se em determinada parte do corpo, por exemplo, automaticamente percebe-se esta parte. E o inverso também é verdade.

Considerando-se a prática da Respiração Vivenciada como um trabalho de base, que pode dar condições para a manifestação expressiva do indivíduo, o fenômeno da concentração, junção de todas as forças, ocorrerá também no momento da emissão sonora, possibilitando a presença integral do indivíduo

---

51 As primeiras preocupações neste sentido já encontram-se na „Técnica de Alexander", que começou a ser desenvolvida pelo ator F.M. Alexander ainda no final do século XIX.

junto ao resultado sonoro e consequente geração de energia. Esta forma não é estranha à prática da Respiração Vivenciada, pois é exercitada através do „trabalho dos espaços respiratórios-vocais", ainda que obedecendo a um ritmo natural e individual. O treino constante assegura a possibilidade de naturalidade mesmo quando o ritmo é parcialmente determinado por elementos externos, como no caso da música. A capacidade de concentração, importante para uma expressão musical verdadeira, já encontra-se incorporada com a exercitação contínua, assim como a percepção mais acurada. A tranquilidade e segurança durante a execução decorrem da experiência acumulada através da prática.

Pode-se argumentar que a tríade „respiração - concentração - percepção" seja de difícil realização ou nem seja possível no momento real da emissão vocal dentro do contexto musical, pois em geral existe uma preocupação com a limitação trazida pelo tempo musical, regido em geral por fatores intrínsecos à estrutura e realização musicais. Quem produz o som, apesar de possuir poder de interferência, precisa seguir, ainda que nem sempre, uma estrutura musical pré-concebida, o que envolve a realização sonora de acordo com um ritmo pré-dado. O cantor tem aqui necessariamente que adaptar seus ritmos respiratórios aos da música propriamente dita. Isto não significa necessariamente prejuízo para o ritmo da respiração. O treino diário garante uma tranquilidade para tal alteração, uma vez que todo o processo passa a concentrar-se mais no momento da expiração. Além disso somos fisiologicamente preparados para tal. Estas alterações manifestam-se no dia-a-dia de diversas formas. O próprio processo da fala pressupõe estas alterações. Afinal a respiração para o momento da fala não deixa de ser natural, apesar de ser alterada no seu ritmo primordial. Note-se que a respiração pode assumir diversas formas de acordo com as necessidades do momento. Esta é a sua natureza. No canto não será diferente. A inspiração será mais curta e a expiração mais longa, sendo sua duração em grande parte determinada pela frase musical. Nem por isto deixa de ser natural. O domínio de sua relação com os órgãos ressonadores deve ser o objeto mais direto do trabalho vocal. Quanto à vivência da respiração, espera-se que seus benefícios já estejam incorporados quando da execução musical.

A constante exercitação da tríade possibilita a integração psicossomática através da aprendizagem da habilidade de „estar presente" junto a sua própria experiência. A falta de concentração do indivíduo junto a seu

processo de emissão vocal implica em ausência de sentido. Como resultado, para quem ouve será apenas um exercício físico, no caso um exercício vocal carente de conteúdo. Para que o canto possa existir como uma manifestação musical, a presença e concentração do indivíduo faz-se necessária durante todo o processo. Supõe-se que isto possa explicar porque em muitos casos, ao ouvir-se o canto de determinados indivíduos, sente-se que falta algo, mesmo parecendo estar tecnicamente correta a emissão vocal. Como sempre, no momento da realização musical o cantor não deve ter preocupações em relação à respiração, mas deve possuir um alto poder de concentração direcionado para a música que está fazendo, ou seja, para os sons produzidos no momento da expiração.

De certa forma, nas escolas tradicionais de canto sempre privilegiou-se a construção de uma postura de concentração que possa favorecer a percepção. No entanto o grau de exigência em relação à percepção parece ser maior na Respiração Vivenciada, que desta forma pode ser uma estratégia alternativa às tradicionais e contribuir para a construção de um auto-conhecimento necessário para o canto.

4.3. A relação Respiração - Movimento

A interdependência entre estes dois fatores é exaustivamente comentada por Ilse Middendorf. Basicamente é importante observar que estes fatores sempre andam juntos. Ainda que se possa imaginar um movimento sem respiração (ou melhor, com a respiração suspensa em um ou outro momento de seu ritmo), o inverso é absolutamente impossível. A respiração sempre se faz acompanhar de movimento. A consciência deste fato também é objetivo de todo o processo. Além do movimento interno, este pode expandir-se para a região externa, configurando-se expressivamente e acompanhando o som, por exemplo.

Num primeiro momento o movimento serve de impulso para a respiração. Na prática ocorre a realização de vários exercícios com este objetivo. Importante é notar que não estamos falando em simples exercícios de respiração preocupados com sua duração e controle, mas de movimentos que podem

motivar a respiração propiciando assim sua expansão, direcionamento e modificação, ou seja, tornando possível que surja seu próprio movimento a partir do movimento do corpo. Este fato parece ser um diferencial se comparado a outras práticas, que em geral atêm-se à respiração consciente, utilizada para um determinado fim, seja através da quantidade de ar ou da forma como é inspirado, procedimento este que não está livre de ocasionar disfunções no processo respiratório. Todo o trabalho deve ser no sentido de libertar a respiração, de resgatar seus espaços perdidos, mas jamais deve-se pensar em como respirar, pois então estaríamos nos intrometendo na função automática característica deste processo, que deve continuar automático. O processo de reeducação deve ser como se estivéssemos ao lado de nós mesmos, observando apenas as transformações que pouco a pouco ocorrem sem no entanto interferir nelas a não ser através de estímulos originados no movimento do corpo e na utilização da voz. Importante é a percepção das relações existentes entre movimento, inspiração e expiração. Essa percepção pode ocorrer em exercícios aparentemente simples. Assim por exemplo, estando em pé, pode-se realizar um pequeno balanço com o corpo transferindo seu peso dos calcanhares para as pontas dos pés sem que se perca o contato da planta dos pés com o chão. Após algum tempo pode-se então observar que tanto a inspiração como a expiração tendem a ocorrer em sintonia com o movimento realizado. Ao se passar o peso do corpo para os calcanhares a inspiração é estimulada e quando o corpo tende para a frente ocorre então a expiração. Obviamente esta percepção não é imediata e só é válida se não for induzida. Por isso na Respiração Vivenciada não se diz de antemão o que provavelmente irá ocorrer. A observação sobre a relação entre movimento, inspiração e expiração pode ser de grande utilidade para o treino do canto e aqui revela-se um campo de pesquisa que ainda pode vir a ser muito explorado.

Apesar da importância em se perceber que um movimento pode estimular a respiração, o verdadeiro objetivo do trabalho ocorre num segundo momento, quando o processo é invertido, quando o movimento passa a surgir da respiração, trazendo então sua potencialidade criativa, que pode manifestar-se também sonoramente. O movimento da respiração possibilita a liberação de tensões localizadas. Mas não somente isto, pois o movimento começa a ser o alvo principal das atenções, o que resulta positivamente em especial no estágio da aprendizagem, pois possibilita desta forma a liberação da voz sem que haja uma atenção extrema para tal, o que poderia bloquear o processo. Lembramos

aqui o que Middendorf coloca acerca da sedução que exerce o som. O fascínio de tentar repetir um som cada vez mais belo pode levar a alterações em todo o processo respiratório e no equilíbrio corporal (Middendorf, 1984: 72). Se porém o movimento estiver presente, há grande possibilidade de que tal não ocorra. Tem-se sempre pensado que a respiração é fundamental para o canto, porém talvez o mais importante não seja o elemento ar em si, mas o movimento deste no corpo.[52]

5. Alguns aspectos específicos em relação ao canto

Os seguintes aspectos merecem atenção especial na reflexão sobre a Respiração Vivenciada e o canto. Em geral estão naturalmente interligados e a sua apreciação em ítens tem sentido apenas numa exposição analítica:

5.1. Resgate dos espaços respiratórios

O trabalho da Respiração Vivenciada possibilita através de seus exercícios o conhecimento e vivência da própria respiração enquanto movimento vivo e potencialmente criativo. O indivíduo passa a perceber os diversos espaços respiratórios de seu organismo, reconquistando-os pouco a pouco, numa expansão que atinge todo o corpo. Esta percepção não se resume a uma informação teórica, não somente ouve-se termos e explicações sobre respiração diafragmática, intercostal, etc, ou realiza-se exercícios respiratórios isolados do resto do corpo e muitas vezes da própria realização musical, visando aumento da capacidade e controle da respiração. A aprendizagem decorre aqui da percepção sensorial, o indivíduo passa a viver os diferentes espaços movimentados pela

---

52 Esta opinião também é defendida pela cantora Werbeck-Svärdström (2001: 144).

respiração, adquirindo uma imagem destes espaços. A respiração, fundamental para o canto, não se limita a ser apenas o veículo físico para o canto tornar-se real, audível, porém atua enquanto movimento muscular liberador de energia, enquanto força que permite a sustentação e liberação da voz. Neste sentido quando se trabalha a totalidade dos espaços possíveis, está se incluindo todo o corpo também na produção vocal. Os espaços respiratórios não ficam restritos aos normalmente citados para o canto. Estes representam apenas uma parte do que é possível. O organismo todo respira. Este conhecimento incorporado automatiza-se, perdurando também no momento da expressão vocal, garantindo assim a naturalidade e completa expansão do processo respiratório.

Durante a atividade do canto as paredes do nosso espaço respiratório não devem voltar imediatamente à posição de relaxamento inicial, o que significaria a comumente denominada „falta de apoio" e consequentemente resultaria numa emissão defeituosa, além de prejuízo para o aparato vocal. Porém, como a própria Middendorf observa, as paredes só voltam à posição original com muita resistência - este é o processo natural quando da emissão vocal, seja ela „silenciosa" ou audível. No início do processo de aprendizagem vocal é frequente a observação de uma certa dificuldade para se manter um determinado som vibrando de forma constante, sem grandes oscilações, sinalizando que o processo natural já foi perturbado, seja porque o espaço respiratório já perdeu sua amplitude ou seja por que as paredes deste espaço perderam seu tônus. Uma indicação clara das vantagens desta forma de trabalho, que possibilita pouco a pouco uma conquista do espaço respiratório e uma melhora na atuação muscular.

Middendorf diferencia cinco regiões ou espaços respiratórios: a região baixa, a média, a superior, a interna e a externa (Middendorf,1984:31-42). A importância dos espaços internos, que incluem as regiões baixa, média e superior, é clara, pois representam a base para a produção do som vocal, também devido ao equilíbrio muscular gerado. Este ponto será comentado com mais detalhes no ítem sobre construção do tônus ideal.

No que se refere à noção de espaço externo: a voz, o canto existente dentro de nós, necessita deste espaço externo para poder atingir os outros. Aqui, exatamente na harmonia (ou desarmonia) entre o interno e o externo surge a arte. O canto deve ser como se não mais dependesse do indivíduo, embora resultante

de suas forças internas, deve ganhar autonomia fora deste. Deve existir como se não mais necessitasse da força do corpo, ou seja, o corpo deve estar tão treinado para que possa deixar a voz surgir e logo ganhar vida própria atingindo assim o espaço exterior. Com isto ganha-se também a sensação de leveza e a beleza do tom, quando este não mais parece depender de uma força física, de pressão e coluna de ar e outros conceitos usuais em canto, ainda que expresse através de suas características os elementos que constituem o corpo que o produz.

Para a descoberta e re-construção dos espaços respiratórios Middendorf utiliza diversos recursos, tais como alongamento, pressão nos pés e o próprio „trabalho dos espaços respiratórios-vocais", já apresentados na Parte II deste estudo. Quanto ao alongamento, acreditamos ser este um caminho prático para solucionar o problema já mencionado anteriormente que surge com frequência no aprendizado do canto - a inspiração excessiva em especial antes de longas frases ou frases que apresentam maior dificuldade técnica. O treinamento sistemático do corpo a partir da premissa de que a inspiração acompanha qualquer alongamento, seja do corpo como um todo ou parte dele, pode levá-lo ao resgate do processo natural, que por sua vez pode vir a automatizar-se também no momento do canto. Assim estando o organismo reacostumado com este processo natural, que significa que o ar penetra nele automaticamente e na quantia correta quando ocorre um alongamento, a possibilidade de repetição é grande também durante a função do canto. A atenção estaria mais voltada para o processo físico muscular do alongamento e não mais haveria intromissão ou alterações no processo automático da respiração, já que este acompanha sempre o primeiro. A prática evidencia que um simples alongar dos dedos das mãos pode provocar a reação do processo respiratório.

Também o trabalho dos espaços respiratórios-vocais é de grande interesse para o canto, pois através da constante experimentação consegue-se chegar a uma lei que relaciona vogais a espaços respiratórios no corpo. Além disto, a própria altura dos sons pode relacionar-se a uma ou outra região do corpo no que se refere à respiração. O trabalho de Middendorf ainda revela que nem ao menos é necessária uma emissão real ou audível, mas somente a intenção desta, como a forma que utiliza através da emissão silenciosa, já se mostra suficiente para a expansão respiratória. Isto confirma o pressuposto de que todo pensamento (intenção) tem uma repercussão real no organismo. Esta emissão

silenciosa funciona como um treino para a real emissão sonora. Segundo Habermann, „as pregras vocais movimentam-se quando da simples imaginação do canto de forma similar ao canto real (...)" (Habermann,1986:135), assim como a simples intenção de cantar coloca a respiração numa deteminada direção, preparando a musculatura envolvida neste processo (Habermann,1986:20). Este conhecimento foi comprovado cientificamente, atestando que o organismo atua no caso do canto se preparando apenas ao sinal de uma intenção, independentemente de ocorrer uma „real" ação (canto audível) ou desta ser perceptível para os outros.

Trata-se antes de encontrar formas que não incomodem o processo natural do organismo. Assim também as relações encontradas por Middendorf no seu trabalho dos espaços respiratórios-vocais podem ser ainda objeto de pesquisa prática e representam algo com real potencialidade para otimizar a emissão vocal e incentivar novos caminhos para o ensino do canto. É interessante observar que Middendorf utiliza-se do recurso vocal para garantir o processo natural da respiração. Talvez seja esse um dado importante, que deva ser mais considerado no ensino de canto, já que este algumas vezes tende a proceder no sentido inverso. Ao que tudo indica parece ser uma atitude desnecessária.

5.2. Construção de um tônus muscular ideal

A expressão de nosso corpo como através da respiração e da voz depende de sua tonicidade. A voz quando emitida por um organismo que não está num estado de eutonia reflete claramente esta ausência. Ou estará tensa e dura no caso de tensões musculares exageradas, ou sem consistência, até mesmo trêmula, no caso de uma musculatura adormecida ou com o nível abaixo do necessário, podendo levar a danos ao aparelho vocal. Em ambos os casos será uma voz muito aquém das possibilidades, soará forçada e não conseguirá abranger em si todos os harmônicos que poderia ter, nem conseguirá expressar-se em toda sua plenitude.

Na Respiração Vivenciada a eutonia pode ser alcançada através do

„trabalho dos espaços respiratórios-vocais", já comentado no ítem anterior. Através do trabalho vocal com vogais ampliam-se os espaços do corpo envolvidos na respiração. Toda a musculatura é assim trabalhada, tendendo a um equilíbrio ideal. As consoantes por sua vez não constróem espaços respiratórios, mas têm o caráter de centralizar, impulsionar, ligar e separar a totalidade das paredes do corpo. Algumas consoantes como o **F** e o **L** são importantes para ampliar as funções de apoio necessárias para o canto (Middendorf,1977:33). Conquistando o estado de equilíbrio das tensões, a respiração tende também a ocorrer de forma adequada segundo às necessidades do canto por exemplo. Tônus e respiração são portanto elementos interdependentes. O tônus ideal não é algo fixo, deve necessariamente ser flexível, de acordo com as necessidades momentâneas, porém um equilíbrio deve ser estabelecido entre as diversas partes do corpo, a fim de que não haja sobrecarga em nenhuma região.

Para que não haja um esforço do aparato vocal e consequentes danos a este, principalmente a musculatura abdominal e dorsal devem estar ativas. Os exercícios de Ilse Middendorf, que em geral trabalham com o alongamento e fortalecimento destas musculaturas, gerando em especial uma ampliação do espaço respiratório posterior, extremamente importante para o canto, levam a uma contração muscular ideal quando o corpo retorna à posição original, construindo automaticamente uma base muscular apta a originar e sustentar a voz. Como o indivíduo está concentrado no movimento, a contração ocorre com o tônus ideal - nem abaixo, nem acima do necessário, possibilitando a conexão com a voz automaticamente. Obviamente isto ocorre quando o movimento é realizado corretamente, com o nível de esforço ideal, resultado portanto de uma prática que depende também da observação - do próprio indivíduo quando possível ou de alguém de fora que acompanha o processo. Quando o foco da atenção é o movimento, a voz tende a surgir livremente sem a intermediação de um controle racional. Observe-se também que muitas vezes o espaço respiratório da região dorsal é negligenciado ou até ignorado por algumas técnicas de canto, que acabam equivocadamente por concentrar a percepção da respiração predominantemente na região abdominal. [53] Os exercícios de Middendorf, além

---

53 Segundo Brown, em *Discover your Voice*, „(...) as ações musculares mais intensas de que estamos conscientes ao cantar são as laterais e dorsais" (Brown,1996:17). Portanto mais uma razão para que haja um trabalho nestas regiões, assim como maior percepção para o movimento das musculaturas envolvidas.

de facilitarem a quebra da rigidez dos músculos do tronco, induzem em especial a uma maior mobilidade da região pélvica, liberando assim o espaço respiratório inferior.

5.3. Postura

A relação entre respiração e postura é amplamente reconhecida, constando frequentemente das preocupações do ensino de canto. Os dois fatores relacionam-se intimamente, o que significa que uma boa respiração depende de uma boa postura e vice-versa.

> A maior parte dos músculos do sistema respiratório está ligada às vértebras lombares e cervicais e a respiração afeta portanto a estabilidade da postura e da espinha e, reciprocamente, a posição da espinha afeta a qualidade e velocidade da respiração.
>
> (Feldenkrais,1977: 213)

Admitir que a postura é importante não basta porém para garantir estratégias acertadas de trabalho a fim de corrigi-la. Na verdade a própria noção de corrigir precisa ser revista. Uma observação do tipo „endireite-se" não ajuda muito na maioria dos casos. Necessário seria refletir primeiro sobre o que significa uma boa postura. A postura é não apenas a maneira de se colocar perante a vida, mas segundo Middendorf, o aspecto mais revelador da situação psicossomática de um indivíduo (Middendorf, 1984:106). Imaginar que com um simples comando é possível sanar a situação, é realmente não enxergar os verdadeiros problemas que ela pode manifestar. Ignorar seus aspectos psíquicos pode impedir uma real e duradoura transformação. Se a postura expressa conteúdos psíquicos e físicos, então é no trabalho de harmonização destas forças que se pode conseguir um equilíbrio melhor, que além disto é individual, ou seja não é idêntico para todos. Os exercícios utilizados na prática de Middendorf

ocupam-se frequentemente do alongamento muscular que também reflete-se na própria respiração. Esta vai simultaneamente construindo seus espaços dentro do corpo, expandindo-os e alinhando-os, permitindo assim o estabelecimento da eutonia, fundamental para uma postura „ideal" do indivíduo em questão. Além deste aspecto físico a Respiração Vivenciada está sempre permitindo que haja um envolvimento dos aspectos psíquicos no sentido de integrá-los, possibilitando ao indivíduo a expressão de sua totalidade e aos poucos levando-o ao equilíbrio, o que sem dúvida reflete-se na postura física também. Com este tipo de trabalho encontra-se uma nova postura que deve estar presente também em outros momentos da vida. Esta nova situação estabelece-se como consequência de um longo e perseverante trabalho, pois a mudança da relação entre as partes do corpo não é tarefa fácil. Ao surgirem novos problemas a constância da exercitação permite com que estes sejam trabalhados, ao invés de ignorados, pois isto ao longo do tempo pode provocar alterações não desejáveis. O trabalho contínuo com a Respiração Vivenciada proporciona também uma consciência sensorial progressiva, que se torna mais acurada e pode assim influir positivamente sobre a construção de uma postura mais „correta".

Além de trabalhar a integração psicossomática que se expressa também através da postura, a prática de Middendorf reúne simultaneamente na sua forma de trabalhar respiração e postura - elementos naturalmente integrados. Não é incomum na didática do canto tentar colocar o indivíduo em boa postura primeiro, para depois então trabalhar sua respiração, ou seja, há exercícios para postura e exercícios para respiração. Este hábito comum de separar aspectos que não são organicamente separáveis parece incompreensível a partir do momento que se tem o conhecimento inclusive científico da interdependência destes fatores. Esta compartimentalização é equivocada e sobre isto concordam outros autores.

> É uma ilusão pensar que seja possível, por exemplo, treinar certas capacidades isoladamente, pela educação de movimentos, e depois juntar num todo essas partes separadas, sem que se perca a totalidade corporal da expressão de movimento.
>
> (Alexander,1991:XVIII)

Postura subentende também movimento. Da falsa premissa que postura é estática decorrem ainda outros equívocos. É possível e preciso trabalhar postura também em movimento, pois esta na verdade é nossa postura mais comum. O que comumente se denomina postura, a noção de algo estático, é apenas um hiato entre os movimentos. Em geral estamos em movimento e neste movimento deve haver um equilíbrio dinâmico de vários fatores. Para Middendorf o papel mais importante na postura é o do equilíbrio, que traz economia e leveza para os movimentos e é ponto de partida para a expressão (Middendorf,1977:6). Ao se trabalhar a respiração em movimento, a postura está sendo também trabalhada. [54]

O Diafragma

Tradicionalmente tem-se dado grande ênfase à importância do diafragma na respiração, o músculo principal para o movimento da respiração. O diafragma está intimamente associado aos músculos das regiões pélvica e lombar e sua função é assim diretamente influenciada pela postura. „As fibras mais longas do diafragma, estão ligadas à porção mais interna das três primeiras vértebras lombares" (Brown,1996:18), sendo já por este fato facilmente identificável a influência do alinhamento da coluna na função respiratória e vice-versa.

O diafragma é um músculo assimétrico, formando uma abóbada de concavidade inferior. Une tórax e abdomen, conectando-se a várias musculaturas e órgãos de nosso corpo. Os pulmões e coração ligam-se na parte superior do diafragma e fígado, estômago, baço, pâncreas, supra-renais e rins localizam-se logo abaixo. O diafragma está localizado no espaço médio, central da respiração e impulsiona o movimento respiratório. A conexão do diafragma com outros músculos da região abdominal e lombar indica a interdependência entre eles. O diafragma encontra-se mais livre para atuar na função respiratória se a

---

[54] Para informações mais detalhadas sobre as relações entre respiração e postura ver também Capítulo III - Posture and Breathing em Brown, *Discover your Voice* , 1996.

musculatura responsável pela sustentação da coluna estiver cumprindo suas funções. A respiração, ao ser impulsionada principalmente a partir do diafragma, pode ser responsável por até dois terços do volume de ar inspirado (Wirth, 1991:30), o que denota a grande importância desse músculo no movimento respiratório.

Existe também uma conexão muscular do diafragma com a região da faringe-laringe. Deste fato pode-se concluir que a forma como ocorre a respiração afeta também a musculatura da região diretamente responsável pela emissão vocal.

Auto-imagem

O estudo da anatomia consta frequentemente dos currículos de escolas de canto, denotando a importância que tem sido dada a este conhecimento. Este fato é lembrado por Habermann ao comentar a questão da postura para o canto: „Cada idéia equivocada com relação aos elementos que compõem a postura dificulta a harmonia geral do corpo, que é uma pré-condição para grandes realizações no canto" (Habermann,1986:21). O conhecimento mencionado refere-se ao conhecimento intelectual sobre anatomia. Porém, apesar deste conhecimento teórico representar um auxílio para o canto, ele não parece ser suficiente. Para a realização do canto é necessário um conhecimento sobre o próprio corpo resultante de uma consciência real do organismo, um conhecimento do corpo sobre ele próprio. A junção do conhecimento intelectual, procedente de fora para dentro, com o conhecimento resultante da própria percepção, deve possibilitar o surgimento de uma auto-imagem mais correta e verdadeira, também necessária para uma boa postura e melhor funcionamento das partes envolvidas. Como G. Alexander observa: „falsas imagens corporais, conscientes ou semiconscientes, em particular com relação aos ossos, pertubam as funções corporais" (Alexander, 1991: 38).

Neste sentido o trabalho com respiração pode por meio do movimento e ação desta, ajudar na construção deste conhecimento. Ao ocorrer a expansão muscular resultante de seu movimento, com a devida consciência sensorial, a

respiração possibilita o conhecimento de cada parte do corpo, resultando deste processo uma auto-imagem. Esta por sua vez será verdadeira para o indivíduo em questão, trazendo em si as peculiaridades de cada um, pois apesar das similaridades anatômicas existem diferenças, sejam elas de ordem física ou decorrentes do mecanismo de percepção sensorial.

Moshe Feldenkrais em *Consciência pelo Movimento* (1977: 19) observa que a auto-imagem resulta de três fatores: hereditariedade, educação e auto-educação, desenvolvendo-se a partir de nossas ações e reações, resultando portanto de nossa experiência. O setor onde se pode agir é o da auto-educação, mas para mudar nossos padrões de ação é necessário mudar também a imagem própria, só possível através de mudanças na dinâmica de nossas reações. Ressalta também que é o movimento que leva à consciência das partes do corpo envolvidas neste. Supõe-se aqui que a respiração enquanto movimento possa levar ao conhecimento das partes internas do corpo que são por ela expandidas, desde que atue também a percepção. Ao recobrar seus espaços perdidos, a respiração reativa também estas partes do corpo „esquecidas", passamos então a percebê-las, o que pode levar a uma mudança da auto-imagem no sentido de aprimorá-la e torná-la mais consciente.

5.4. Esforço / tensão

A utilização da voz com a finalidade musical é uma ação que apresenta um grau razoável de complexidade, pois envolve múltiplos fatores, tais como: respiração, uso do aparelho fonador, controle muscular, exploração de zonas de ressonância, memória musical e ouvido interno. (Este último é necessário para o controle dos parâmetros do som.) Segundo Feldenkrais, numa ação complexa, quanto maior é o desejo para se atingir um objetivo ou fim, mais forte será a tensão produzida, dificultando assim a consecução do objetivo almejado (Feldenkrais, 1977: 109). Desta forma, um processo de trabalho que transforma a postura do „deixar acontecer" em hábito, permite também a redução da tensão exagerada e de esforços supérfluos. Se estes fatores estão minimizados, a atuação da percepção é favorecida, o que torna a ação mais fácil.

A consciência da ação corporal também é muito importante para que se possa perceber se está havendo ou não esforço ou ausência de tônus e onde isto ocorre. Estes fatores em geral coexistem. A ausência de tônus ideal num local pode provocar tensão em outro numa ação compensatória. Por exemplo: um esforço desnecessário no que diz respeito à respiração pode estar associado a uma flacidez muscular da região glótica. Considerando-se que a região muscular da faringe - laringe e seu tônus ideal relaciona-se com o restante da musculatura envolvida na respiração, pode-se concluir que algumas deficiências de emissão vocal estão diretamente relacionadas à questão respiratória. Somente um trabalho que envolve o conjunto de fatores implicados na realização vocal pode funcionar. Entre outros problemas, os seguintes são bastante comuns:

• a presença de ar na voz. Em parte este fato pode estar relacionado a uma resistência muscular insuficiente. A pressão subglótica é provavelmente inadequada. Parte do ar escapa provocando um ruído durante a emissão vocal devido à insuficiente resistência muscular. Essa voz com presença de ar, conhecida como voz soprosa, é facilmente identificável. A tentativa de sanar o problema através de um aumento do volume do som intensifica o erro e pode levar ao cansaço vocal e desgaste dos órgãos fonadores.

• uma voz dura e desagradável, indicando esforço e excessiva pressão de ar. Muitas vezes decorre do desejo de intensificar o volume. Percebe-se inclusive visivelmente o resultado desta excessiva pressão. O pescoço fica tenso, as veias aparentes e em casos extremos a cabeça fica vermelha (Coblenzer e Muhar,1986:11).

5.5. Prevenção de disfunções decorrentes do uso inadequado da respiração

Além das questões mencionadas acima, duas outras questões principais referentes à forma de respiração, mais especificamente ao volume de ar, são levantadas por Coblenzer e Muhar, vindo ao encontro da preocupação da

Respiração Vivenciada no que se refere à manutenção da naturalidade do processo respiratório, compatível com o momento do canto.

A primeira constata que „para a qualidade de um som não é determinante que muito ar esteja disponível, muito mais importante é que a quantia disponível de ar seja colocada em vibração ideal" (Coblenzer e Muhar,1986: 15). Os dois autores remetem-se aqui a „Minimallufttheorie" [55] de Paul Bruns, na qual se mostrou que na manutenção da emissão sonora de vogais ou consoantes é necessário menos ar do que na respiração usual. Mais importante é a forma como o ar é utilizado e não seu volume.

A segunda refere-se ao perigo representado pelo hábito da inspiração deliberada e exagerada antes de começar a usar a voz, seja na fala ou no canto, o que sobrecarrega os pulmões. „Experimentos demonstram que tomar o ar antes do início da fala não é uma atitude econômica sob qualquer ponto de vista, atuando antes de maneira agravante" (Coblenzer e Muhar,1986:16). Com „tomar o ar" os autores pretendem descrever aquela atitude proposital que geralmente significa sugar o ar deliberadamente e quase sempre em excesso. Eles observam a necessidade de se combater esta tendência de comandar a inspiração antes de usar a voz, muitas vezes presente no próprio ensino. Para os autores, nos pulmões há sempre suficiente ar para a fala ou o canto, o que denota a importância da manutenção de uma respiração natural. Os danos para o organismo de um uso não econômico da respiração e da voz podem levar inclusive a problemas de ordem vegetativa, tais como dificuldade de concentração, nervosismo, cansaço e até pertubações cardíacas e problemas circulatórios. Se problemas de ordem vegetativa afetam a emissão vocal, também o bom uso da voz pode influir positivamente sobre o sistema nervoso vegetativo. Portanto o uso adequado da respiração não se reflete somente na saúde vocal, mas em todo o organismo.

---

55 **Minimallufttheorie** - teoria da quantia mínima de ar
Bruns, P. : *Minimalluft und Stütze*, Berlin-Charlottenburg, 1929.

5.6. Conhecimento de seu próprio instrumento

A contínua experimentação com a voz através de exercícios que envolvem também o movimento resulta num conhecimento interno sobre o que é possível fazer com a própria voz e de que forma o corpo influencia na produção desta. Assim, também percebe-se como o uso da musculatura faz-se refletir na qualidade vocal, de que maneira é mais fácil sustentar um som e expandi-lo. O conhecimento do corpo tem início com a percepção da respiração e completa-se com a emissão vocal aliada ao movimento. Conhecer o corpo e especificamente os órgãos diretamente relacionados à emissão e ressonância vocais é objetivo primordial do ensino de canto.

5.7. Ressonância

> Se um outro corpo assume as vibrações de uma fonte sonora, então intensifica-se a potência sonora da frequência da vibração em questão, e fala-se portanto de ressonância.
>
> (Habermann, 1986: 80)

A ressonância da voz é uma das propriedades que a tornam única. Sendo a caixa de ressonância do cantor seu próprio corpo, a forma como é utilizado reflete-se na qualidade da voz. A ressonância relaciona-se diretamente com o volume, timbre e capacidade de projeção da voz. Em grau diferenciado pode-se dizer que todo o corpo desempenha um papel na ressonância. Segundo Brown em *Discover your Voice* o tamanho, a forma e a substância dos órgãos ressonadores influem diretamente sobre a maneira como ocorre a vibração do ar, gerando assim amplificações distintas. As diferenças físicas dos órgãos ressonadores determina portanto o aspecto original e único de cada voz. Não há

duas vozes idênticas. Segundo as áreas envolvidas na ressonância, uma mesma voz também pode soar de diferentes maneiras. Para que haja ressonância é necessário que haja espaço para a vibração do ar. Portanto regiões do corpo que apresentam tensões dificultam ou até mesmo impedem a ressonância. „Como em tantos outros aspectos do canto, deve-se estar livre de qualquer tensão desnecessária para que também a ressonância possa ocorrer" (Brown, 1996: 80 - 81).

O „trabalho do espaço respiratório-vocal", realizado inicialmente a partir do canto silencioso de vogais, auxilia na construção e ampliação dos espaços respiratórios. Ao tornar-se audível o som expande naturalmente os espaços de sua vibração, ampliando sua ressonância, se não houver tensões que bloqueiem seu caminho. Se por um lado a ampliação dos espaços respiratórios permite uma expansão da vibração do som, por outro lado a vibração do som no corpo auxilia na reconstrução dos espaços respiratórios. Portanto trabalhar o som vocal e sua ressonância significa também propiciar um realinhamento da respiração. Na Respiração Vivenciada a ressonância tende a ocorrer de forma natural e não forçada, pois treina-se „deixar o ar sair" assim como „deixar o som vibrar" por si só. Estando os caminhos livres, a tendência é que a vibração se expanda. Especialmente a região da laringe deve estar relaxada, o que resulta numa maior coluna de ressonância também na faringe. O bocejo, uma estratégia que não é estranha ao ensino de canto, é bastante utilizado na Respiração Vivenciada, o que auxilia na abertura e expansão da garganta [56], levando o palato mole a uma posição arqueada que favorece a colocação da voz. Com a Respiração Vivenciada a ressonância ocupa aos poucos os lugares possíveis, envolvendo todo o corpo. Não há uma preocupação em „colocar a voz na máscara" como ocorre em algumas correntes do ensino de canto. Este fato é antes uma consequência de todo o trabalho e não um fim em si mesmo, o que previne a tendência de realizar pressão e tensão excessivas para se obter mais ressonância.

---

[56] O ganho de espaço na garganta é desejável para o canto, porém não se pretende aqui adotar uma postura deliberadamente baixa da laringe, como é típico de algumas técnicas de canto, que pretendem que toda a emissão vocal ocorra nesta postura de bocejo. Isto provocaria uma alteração na qualidade das vogais. Manter a laringe propositadamente baixa também pode causar outras tensões. Ela deve manter sua postura natural e não se deve ter uma preocupação extra para tal.

5.8. O movimento do corpo como veículo para a voz

Movimento e voz são fatores que naturalmente andam juntos. Os cantos dos povos antigos sempre fizeram parte de suas atividades, em especial das que envolviam grande esforço. Este fato também pode ser constatado na origem dos Blues. Como Gaiarsa observa em *Respiração e Circulação* „a consideração atenta das relações entre a cantoria e os gestos que ela companha, mostra que ela marca o *jeito certo ou o melhor modo possível de respirar durante a ação que se está executando*" (Gaiarsa, 1987: 56).

O canto aliado ao movimento exerce uma influência sobre a respiração, otimizando-a na maior parte das vezes. Na Respiração Vivenciada é o uso da voz aliada ao movimento que amplia e reorganiza os espaços respiratórios. Por sua vez estando estes ampliados e reorganizados, a emissão vocal tende a ser tranquila e mais natural. A voz para existir precisa da respiração, o movimento também precisa de respiração. Assim, observam Coblenzer e Muhar, os três fatores - respiração, movimento e voz - estão naturalmente interligados. A respiração que toma parte da voz e do movimento é o elemento natural de ligação entre estes fatores. Se movimento e voz não estiverem articulados, então há uma dissociação no próprio indivíduo. [57] Segundo Coblenzer e Muhar, movimento, respiração e emissão vocal obedecem a um mesmo ritmo e concluem também que „ na construção de uma aula não se deve isolar técnicas de respiração, voz e articulação", pois isto não permite ao aluno encontrar seu ritmo (Coblenzer e Muhar,1986:7). Todas estas atividades já encontram-se num ritmo orgânico e interdependente. Deve-se antes fazer uso didático desta propriedade natural.

Desta forma entende-se porque existe um real benefício em deixar que o movimento seja trabalhado juntamente com a emissão vocal. A voz então surgirá segundo o ritmo natural do indivíduo e será produto de todo o corpo, não havendo então sobrecarga de nenhuma parte, nem dos órgãos fonadores. Isto é automaticamente evitado com o uso correto e sincronizado dos três fatores - movimento, respiração e voz, naturalmente relacionados. A concentração no

---

[57] „Se a voz não acompanha o gesto, ou se o gesto não acompanha a voz, então não há um, mas dois - ou mais: o que está no gesto e o que está na voz" (Gaiarsa, 1987: 83).

movimento também evita uma atenção exagerada no som produzido. Como não se pode ouvir a própria voz como os outros a ouvem, a tentativa de ouvi-la a qualquer custo leva geralmente a um esforço vocal, resultado de aumento de pressão e volume, fisiologicamente acima do ideal.

5.9. Fluência natural da voz

O constante treino de „deixar a respiração vir e ir por si só" permite à respiração a conquista e manutenção de seu movimento natural, adaptado ao indivíduo e às suas necessidades fisiológicas. Ao permitir que a voz soe durante a expiração, com um pouco de atenção esta fluirá como o próprio ar, ou seja, sem pressão e esforço desnecessários. Desta forma a voz tende a fluir naturalmente e expandir-se para as zonas de ressonância mantendo sua leveza. Na prática pode-se ouvir claramente a diferença entre a voz que „deixa-se soar" e aquela que é „colocada para fora" a qualquer custo. Quando se permite que a voz deixe o corpo, não há necessidade de esforço para que ela adquira volume e ressonância. Ocorre antes o oposto. Na liberdade de ressoar ela adquire seu espaço, pemitindo que o indivíduo deixe sua voz sair. Ainda que haja diferentes necessidades de ressonância de acordo com os diversos estilos musicais e as várias épocas, a Respiração Vivenciada pode cooperar para uma emissão vocal sem esforço desnecessário.

5.10. Respeito à individualidade

Não é raro que algumas práticas usuais de ensino musical procedam segundo estratégias padronizantes. Isto talvez seja uma forte razão para estas estratégias funcionarem apenas para alguns. No entanto, uma postura

pedagógica adequada geralmente leva em conta a individualidade. Somente uma prática que parta da própria percepção de cada indivíduo pode ser válida para todos, pois garante-se assim o caminho individual do processo de aprendizagem. Aquilo que o indivíduo percebe conscientemente é o que ocorre com ele, dentro dele. E desta forma ele pode avaliar os resultados através de sua própria percepção e influir sobre a maneira de proceder.

No que se refere à respiração, pode-se afirmar que não existe uma só forma de respirar, nem mesmo algumas. Nem para o mesmo indivíduo a respiração é igual em todos os momentos. Muito pelo contrário, cada momento, cada pensamento, sentimento, atividade, estado emocional e físico do indivíduo requer uma respiração distinta, segundo as exigências metabólicas envolvidas. Tudo, absolutamente tudo, influencia a respiração e portanto não há dois movimentos respiratórios idênticos. A respiração varia no que diz respeito ao volume de ar inspirado, forma, ritmo, espaço e força. Por esta razão não é possível existir um modelo correto de respiração. Exatamente o que é negativo e prejudicial é a tentativa de tornar a respiração invariável ou limitada sempre.[58] Middendorf observa que a vivência da respiração é única e individual. Não existe certo ou errado.

As ações referentes à execução musical também não podem ser vistas sob a esfera do modelo certo / errado, mas devem ser examinadas sob a questão da individualidade, sendo que uma determinada atitude pode ser apropriada para um indivíduo e não para outro. E isto parece ser mais relevante na questão do canto, onde não é possível „ver" ou „mostrar" grande parte das ações que resultam na emissão vocal, pois estão dentro do indivíduo. Portanto o respeito pela percepção sensorial individual pode ser uma estratégia pedagógica mais acertada. No entanto esta percepção precisa ser confiável e apurada. Para tal é preciso que haja condições para aquisição da percepção sensorial e nisto a Respiração Vivenciada pode servir como estratégia adequada.

---

58 „Que se afaste de vez, portanto, qualquer idéia de um modelo perfeito de respiração ou de uns poucos modelos que sirvam para todos os fins" (Gaiarsa, 1987: 161).

5.11. Potencial criativo

No trabalho individual este aspecto também pode surgir, porém ele é sensivelmente estimulado no trabalho com um grupo, podendo se desenvolver basicamente de duas formas:

• Se no início do trabalho em grupo realiza-se exercícios e movimentos sugeridos, aos poucos adquiri-se a liberdade para experimentar e criar novos exercícios. Esta criação pode partir tanto do coordenador do processo quanto de seus participantes. Muitas vezes, para que estes tenham noção de que estão criando novos movimentos e sons, é preciso que o coordenador tenha a devida sensibilidade para observar e eventualmente ressaltar o novo achado. Eventualmente este pode ser interessante para todo o grupo, que pode então adotá-lo.

• Outra forma é o aproveitamento do que foi experimentado para uma real criação artística, através da organização dos elementos encontrados, seja pelo coordenador do trabalho ou por seus participantes. Esta forma será mais discutida no ítem seguinte.

5.12. Estratégia de Improvisação / Criação

Com relação ao processo de descoberta e desenvolvimento dos recursos vocais, a improvisação deve ser vista como uma ferramenta indispensável, que possibilita a experimentação da voz assim como a pesquisa relativa à diversidade de sons vocais e às formas de emissão. Ainda que se descreva as sensações e a maneira como deve-se sentir e utilizar a voz, somente a auto-percepção possibilita a conquista de uma emissão vocal ideal e saudável. A improvisação no âmbito do trabalho com movimento, respiração e voz oferece

E C A U S P BIBLIOTECA T 6133

ao indivíduo autonomia e liberdade colaborando para o desenvolvimento de sua auto-percepção, além de representar um impulso para a criação artística. A Respiração Vivenciada apresenta várias semelhanças com esta estratégia e pode também ser utilizada como um instrumento que viabilize a criação.

• Improvisação - Definição e Funções

> Improvisar significa: sob determinadas condições realizar algo não planejado, adaptar-se às condições (por exemplo, ao tema, ao grupo, ao objeto, à música), utilizando-as como ponto de partida para uma transformação pessoal ou criação.
>
> (Haselbach, 1976: 5)

Segundo Barbara Haselbach, a improvisação move-se entre a atividade criativa e o jogo didático, assumindo portanto duas funções principais:

• enquanto experiência sensorial que objetiva a sensibilização e reconhecimento das habilidades individuais, sua diferenciação e desenvolvimento, o que no entanto não ocorre sem atividade própria. Aqui em geral as impressões do mundo externo levam à percepção interna.

• a de servir como meio, estratégia prática para se chegar à criação - desenvolvimento, organização e estruturação dos elementos encontrados. Aqui o caminho percorrido é o oposto - de dentro para fora. O indivíduo ou grupo de indivíduos tenta formalizar, exteriorizar suas impressões internas.

Nestes dois aspectos evidencia-se o potencial didático da improvisação, com características únicas e valiosas por permitir a experimentação, expressão e criação pessoais. Improvisação subentende sempre atividade. O indivíduo ou grupo de indivíduos não funcionam mais como mero receptores, mas são levados a agir, a experimentar, a criar, portanto tornam-se ativos no seu processo de aprendizagem. Têm a liberdade de experimentar, descobrir e aprender com suas tentativas.

• **Improvisação e Respiração Vivenciada**

Também na Respiração Vivenciada o indivíduo é levado a agir e através de sua ação surge o conhecimento. A Respiração Vivenciada apresenta algumas características similares às da improvisação, contendo em si os dois elementos descritos acima: no início, quando a experiência ainda não está disponível, o movimento serve como estímulo para que a respiração surja e sua expansão ocorra, dando assim início a uma percepção sensorial sobre si próprio - ou seja, o caminho percorrido é de fora para dentro. Porém com a constante prática, o caminho pode ser invertido, e a respiração pode levar ao surgimento de movimentos e sons, expressando assim todo seu potencial criativo. Este ponto é de grande interesse para todos que trabalham com a voz. Surge não só a auto-percepção, o conhecimento da voz e de como pode ser utilizada, como respiração e movimento nela exercem sua influência, mas algo mais revela-se neste processo, que é a possibilidade de experimentação e criação artística. Outro aspecto que é naturalmente trabalhado e que surge como resultado da pesquisa individual é a integração movimento - som, aspecto praticamente ausente do ensino tradicional de canto, que muitas vezes ignora a questão do movimento do cantor.

O processo de dar forma à respiração através do movimento e som revela todo o aspecto criativo e liberador desta prática. Traz em si a possibilidade do indivíduo expressar-se, revelando a si próprio e aos outros suas camadas mais profundas. Nesta experimentação pode ocorrer também o contato com „o outro", com o mundo externo, estabelecendo-se então uma inter-relação fundamental como preparo para a realização musical. A percepção da expressão do outro pode exercer influência na própria expressão e levar os envolvidos a um intercâmbio enriquecedor. Por outro lado este momento de ousadia e coragem para se expressar só pode ocorrer com o devido preparo. O caminho a ser percorrido deve ser cuidadosamente estimulado pelo coordenador do processo, que precisa possuir grande capacidade de observação para poder decidir de que forma os estímulos devem ocorrer. Este momento exige também um alto grau de confiança entre os participantes. Confiança e segurança que devem ter aos

poucos se estabelecido durante todo o processo de trabalho são absolutamente necessárias para que os participantes possam mostrar algo de si. A condução deste processo não permite que exista concorrência, sob a pena de nada significativo então ocorrer. Esta postura leva a uma tendência de se encarar a realização musical sob outros parâmetros. Além disso pode propiciar o ínicio de um processo de musicalização, inclusive para adultos que não possuem experiência prévia.

O processo da improvisação representa também um instrumental a ser mais intensamente explorado em especial na música contemporânea onde, diferentemente da previsibilidade característica da performance típica dos períodos clássico e romântico, reside a possibilidade de cada performance ser única. Além de estratégia real para a realização desta nova situação, funciona como um preparo na medida em que trabalha a totalidade do performer, proporcionando assim a integração dos diversos aspectos necessários para uma atuação mais completa.

5.13. Contato e Sociabilização

Em alguns momentos da prática estabelece-se um contato físico, em especial através das mãos. A respiração é então percebida externamente pelo que toca ao mesmo tempo que o toque funciona como um auxílio para a percepção daquele que é tocado. Começa-se a perceber se o movimento respiratório está presente na região tocada. Se não estiver é provável que ele instale-se nesta região. Aos poucos tranquiliza-se e expande-se o processo respiratório. Considera-se melhor que o início do contato físico se dê com o coordenador do processo, pois este deve apresentar o tônus adequado. Ao experienciar o toque, os participantes podem então adquirir uma idéia do que se trata e posteriormente atuar entre eles. O contato físico em geral propicia cumplicidade e confiança e permite o conhecimento de quais formações dentro do grupo são possíveis ou mais adequadas.

Não somente através do contato físico, mas através do trabalho como um todo, pretende-se que aos poucos estabeleça-se confiança e segurança, ao invés de competitividade, o que só pode ser positivo para a realização musical em grupo. Na prática da Respiração Vivenciada, aos poucos os indivíduos adquirem a liberdade para se expressar e se relacionar. Alguns exercícios podem ser realizados em dupla, e pressupondo também o toque, propiciam o surgimento de companheirismo entre os participantes. A interação com o outro também ocorre através do movimento e da emissão vocal. A forma como o processo é dirigido pode viabilizar uma dinâmica de grupo mais adequada.

6. Das dificuldades de realização

Talvez a dificuldade maior para realização da prática de Middendorf seja colocar-se disponível para este tipo de trabalho. Na sociedade ocidental o ritmo de vida tem se acelerado cada vez mais e nunca antes estivemos tão expostos a uma quantia tão grande e veloz de informações. Para a maior parte dos indivíduos não é fácil voltar-se a si próprio, parar e concentrar-se para deixar a respiração vir e deixar a percepção simplesmente atuar. Em geral os resultados são imediatamente exigidos, por que muitas vezes esqueceu-se de que estes dependem de nós mesmos. Um trabalho que acaba por mudar hábitos nunca é rápido. Se por um lado existe a dificuldade de parar e prestar atenção em si, por outro lado é exatamente o estado atual da vida no mundo ocidental, com situações que acabam por dificultar o estabelecimento de um equilíbrio interno, que tem oferecido estímulos para a procura de caminhos que reconsiderem a experiência vivida, direcionando a percepção principalmente para o corpo, esquecido por tanto tempo. Este fato é de fácil constatação, em especial nas sociedades mais abastadas. Basta observar a infinidade de trabalhos corporais atualmente oferecidos. Ainda que haja por vezes certo diletantismo, este atual estado das coisas indica que aos poucos ocorre uma saturação para uma forma de vida e de ensino, que não leva em conta a experiência do próprio indivíduo, seu corpo, suas características e ritmos individuais.

Uma outra dificuldade relacionada à própria prática está em aprender a ser testemunha de sua própria função respiratória sem alterá-la. Isto requer perseverança e trabalho. Também o hábito frequente de tentar compreender e explicar tudo através da razão e da comunicação verbal pode representar um obstáculo a mais. Embora, como Middendorf mesma observa, esta possa ocorrer e ser até positiva ao elucidar e compartilhar certos aspectos, deve ser empregada com cuidado, pois na maior parte das vezes a verbalização descreve a experiência inadequadamente e a racionalização pode mesmo impedir o processo da percepção sensorial.

Parte IV

A Experiência Prática

1. Relato de uma experiência

A análise da Respiração Vivenciada e suas possíveis contribuições para o canto, desenvolvida na Parte III deste estudo, partiu de uma abordagem teórica sem deixar de contemplar conhecimentos provenientes da experiência prática e na medida do possível tentando estabelecer as devidas conexões. No sentido de ampliar essa reflexão surgiu também a necessidade de uma experimentação prática mais direcionada. Embora essa experimentação já ocorra a nível individual há vários anos com alunos particulares de canto, ainda não havia sido objeto de uma sistematização mais efetiva nem realizada em grupo da forma como se segue.

Um trabalho prático em grupos foi então proposto, objetivando abranger o canto juntamente com o movimento e a respiração, na tentativa de incorporar a prática da Respiração Vivenciada ao ensino de canto e experimentando as formas em que isto pode ser viável. Os cursos, abertos ao público em geral e sem exigência de pré-requisitos, atrairam predominantemente indivíduos que de alguma maneira faziam uso da voz profissionalmente e que sentiam a necessidade de tomar contato com novas formas de trabalhar respiração, corpo e voz. Alguns eram provenientes da área de teatro e música - mais especificamente cantores e professores de canto. Outros eram fonoaudiólogos, psicoterapeutas ou professores. Em quase todos os casos o interesse no trabalho visava, além do ganho pessoal, um aprofundamento de conhecimentos que pudesse viabilizar e ampliar a própria prática.

Os cursos foram organizados semestralmente compreendendo uma carga horária total de 21 horas, sendo realizados em encontros semanais de uma hora e trinta minutos. Uma avaliação com ítens específicos, que dizem respeito à percepção da respiração e à qualidade da emissão e ressonância vocais, foi

requisitada no decorrer do primeiro mês de curso, entre o segundo e quarto encontros. Uma avaliação final prevendo comparações da respiração tendo como base o início e fim do processo, percepção das relações entre movimento, respiração e voz, observações sobre a própria emissão vocal e relato de benefícios eventualmente adquiridos, foi requisitada. No final de cada encontro havia também um momento, quando então os participantes podiam expressar-se livremente, colocando em palavras suas conquistas, dificuldades, dúvidas ou simplesmente dividindo seus „achados" com os outros. Em todas as situações a manifestação, seja verbal ou escrita, era livre. Não havia nenhuma obrigação de se pronunciar ou exigência de entregar por escrito os depoimentos requeridos. As manifestações dos participantes são de grande importância pois representam um „feedback" necessário para a própria avaliação e otimização do trabalho, funcionando como indicadores dos acertos ou falhas, assim como podem apontar para alterações de trajetórias e estratégias no futuro. Alguns dos depoimentos, provenientes dos cinco cursos oferecidos e realizados durante o período de dois anos, serão apresentados neste trabalho como uma forma de ilustrar a percepção dos participantes em relação à prática vivenciada.

Os objetivos do curso consistiam primordialmente em:

- resgatar a naturalidade do processo respiratório
- ampliar e reconstruir os espaços respiratórios possíveis
- vivenciar a respiração enquanto movimento, atingindo uma consciência desta sem haver intromissão no seu processo natural
- atingir um tônus mais propício, relaxando eventualmente partes muito tensas e influenciando a postura como um todo
- perceber conexões entre respiração, movimento e voz
- perceber e expandir os espaços de ressonância da voz
- expressar-se livremente através do movimento e da voz cantada
- pesquisar possibilidades de emissão vocal
- chegar conjuntamente a uma criação artística, envolvendo movimento e voz

Esses aspectos permeiam um caminho que pretende o auto-conhecimento, estimulando o desenvolvimento, domínio e expressão das potencialidades de cada indivíduo. A abordagem foi totalmente prática, sendo que durante o trabalho tentou-se evitar propositadamente a explicação formal dos processos envolvidos. Em momentos determinados, após certas vivências, havia um tempo para o exercício da observação individual de si próprio, ou seja, um aguçamento da auto-percepção dirigida aos aspectos trabalhados, ressaltando-se aqui, que a reflexão imediata é tão importante para essa forma de trabalho quanto a realização da própria prática. Todos os encontros tiveram no início e no final um momento para que se pudesse sentir a respiração, tentando-se localizar eventuais mudanças após o trabalho.

O estímulo central para o trabalho em grupo partiu de alguns exercícios de Ilse Middendorf, assim como de outros criados a partir dos seus fundamentos. Outras estratégias foram introduzidas sem contradizer os princípios de sua prática. O movimento representou assim o impulso inicial para quase todas as realizações. Neste sentido foi oferecido pouco a pouco um repertório de movimentos específicos, que podia ser seguido ou enriquecido com criações próprias, tentando-se chegar ao objetivo real, de deixar o movimento surgir da respiração, assim como também o som.

A dificuldade primeira, representada pelo medo e timidez em se expressar, tanto através do movimento como através da voz, foi aos poucos sendo superada pela confiança e companheirismo que começaram a se instalar no trabalho em grupo. Muitos participantes, embora atuantes na área de voz ou em áreas correlatas, jamais haviam parado para dirigir sua percepção à própria respiração sem comandá-la. Neste sentido a forma de trabalho representou uma grande novidade, o que foi prontamente identificado como um diferencial em comparação a outras formas por eles já experimentadas.

2. Aplicação Prática - Exemplos e Comentários

Alguns aspectos do processo prático que serão em seguida comentados, não se referem a uma aplicação pura da Respiração Vivenciada.

Pode-se considerá-los como parte de uma prática pessoal que tenta integrar elementos e princípios da Respiração Vivenciada, mas que inclui outras estratégias e uma forma também pessoal de desenvolvê-las. O desejo de aliar a prática ao canto implica no uso de estratégias e conhecimentos comuns ao ensino de canto, sempre que não haja conflitos de conceitos. Ainda é bom observar que esses cursos tiveram o caráter básico, de preparo e sensibilização para um posterior aprofundamento, em especial no que se refere ao domínio da técnica vocal.

Os exemplos de exercícios não pretendem constituir um manual prático, o que sem dúvida iria contra toda a filosofia do trabalho. Sua descrição pretende apenas dar uma idéia de como pode acontecer a prática. Alguns exercícios são provavelmente conhecidos, mas é fundamental ter em mente, que mais importante que o próprio exercício é a forma como é realizado.

2.1. O movimento da respiração - Percepção e Expansão

No processo de vivência da respiração é necessário que haja primeiramente uma tomada de consciência sobre a situação da própria respiração. Isto é preciso inclusive para que se possa perceber as alterações e transformações resultantes do próprio trabalho. Deve-se sempre lembrar que o objetivo é testemunhar o próprio processo respiratório tentando ao máximo não interferir. Nos cursos realizados tem-se observado que muitos indivíduos nunca pararam para sentir sua respiração ou perceber onde o movimento desta está presente. Então uma das primeiras atividades é exatamente esta: sentir a respiração enquanto movimento e onde está momentaneamente presente no corpo. Embora muito simples, tem-se mostrado como estratégia valiosa.

- **Estratégias:**

1- Colocar a palma de uma mão na região do umbigo e o dorso da

outra mão na região lombar. [59] Perceber então se há movimento, se ele está presente na frente, atrás e nos lados, ou seja, se é perceptivelmente tridimensional ou não. Posteriormente pode-se investigar qual sua conexão com a respiração em termos rítmicos. Quais são suas características: lento, rápido, profundo, superficial, constante. (No entanto essas classificações devem surgir preferencialmente dos próprios participantes.) Esse simples exercício já é uma forma de vivenciar a respiração. Isso depende em grande parte da disponibilidade interna e capacidade de concentração do indivíduo.

Parte-se neste tipo de trabalho da região média, ponto central do movimento respiratório, para depois então em momentos posteriores se tentar perceber o movimento também em outras regiões. É frequente no início do trabalho a observação de que o movimento só é sentido na parte anterior do corpo e praticamente inexiste na posterior. Uma participante chegou mesmo a declarar: „sinto que não respiro". Verificando-se mais de perto constatou-se que sua respiração estava realmente reduzida a um pequeno espaço na região superior e quase não se fazia sentir.

Ilse Middendorf geralmente trabalha a partir da posição sentado. Para tanto faz uso de banquinhos de alturas diversas a fim de poder servir adequadamente a pessoas de diferentes estaturas. Para ela esta é a posição em que há maior disposição para se realizar algo, enquanto que o ficar em pé representa uma posição similar ao estar deitado e é menos utilizada no trabalho em grupo. Porém, muitas vezes no nosso curso, partimos da posição em pé, por esta posição se adequar mais à construção da sequência de exercícios do início dos encontros, que em geral envolve uma movimentação pelo espaço. Muitas vezes no final dos encontros realizamos então exercícios a partir da posição sentado.

2- No início do encontro, após constatar a situação da respiração, começa-se então a espreguiçar e bocejar. O bocejo sonoro é bem-vindo, porém o espreguiçar-se não deve ser confundido com esticar-se exageradamente. É preciso aprender a deixar o corpo livre para se espreguiçar nas direções que desejar e precisar. Estes procedimentos resultam num estímulo natural para a

---

59 Middendorf utiliza o contato das próprias mãos em várias outras regiões do tronco com a finalidade inicial de perceber o movimento respiratório em seus diversos espaços possíveis.

respiração, criação de um estado físico de atenção e eventualmente localização e desmonte de pequenas tensões.

3- A partir deste momento inicial realiza-se, em especial nos primeiros encontros, um repertório de movimentos que deve pouco a pouco ser enriquecido. Essa movimentação bastante simples explora especificamente alongamentos na região dorsal, mobilidade da região pélvica e ritmos diversos. Também brinca com diferentes andamentos, alterando e expandindo naturalmente o movimento respiratório, que deve então ser novamente percebido e eventualmente já ser objeto de comparação. No início parte de algumas sugestões imagéticas. Alguns exemplos: puxar imaginariamente uma corda utilizando a força a partir da região pélvica, „voar" em diferentes andamentos, andar sob a água tentando resgatar as formas como isto pode acontecer, pegar uma pedra enorme do chão e elevá-la acima da cabeça deixando-a então cair (também a partir da força da região pélvica), andar em câmara lenta procurando ralentar os movimentos usuais, o que já possibilita uma consciência corporal mais apurada e eventual diminuição de esforços desnecessários. Todos os movimentos devem ser realizados em conexão com o espaço físico. A construção dessa sequência traz de imediato um conhecimento aparentemente óbvio, porém muitas vezes esquecido e muito frequentemente não percebido: a de que o organismo é capaz de regular automaticamente o processo respiratório, pois todas suas atividades estão em fina sintonia. Além disto, esse momento inicial tem a função de aquecimento.

Se no início do curso existe apenas a movimentação, posteriormente [60] volta-se a atenção para perceber se existe alguma conexão entre o movimento realizado e os componentes do ritmo da respiração: inspiração, expiração e pausa. Pode-se então começar a usar o que chamamos de „sons da respiração", que devem ocorrer no momento da expiração. Middendorf faz uso do que chama „sopro". Aqui, além do „sopro", faz-se uso de sons tradicionalmente presentes em exercícios respiratórios utilizados para o canto, tais como: „Ts", „Ch" e „S", e principalmente a noção de „imitação do vento". Numa etapa posterior estes „sons da respiração" podem ser substituídos por vocalizações, em alguns momentos

---

60 Em que momento isto é indicado depende do grupo e isto deve ser avaliado pela coordenação do curso, assim como qual o melhor momento para se deixar surgir a voz.

com „M" ou com vogais determinadas. Em outros pode-se deixar a livre iniciativa atuar, surgindo assim a possibilidade de uma „improvisação". É mais provável que isso seja possível somente após vários encontros. Note-se que em toda esta sequência é o movimento que está regulando os outros componentes. Em geral, a voz tem desta forma a possibilidade de sair de forma mais natural, sem esforço. Porém isto só é verdade se houver verdadeira conexão com o movimento. Num primeiro momento evita-se fazer comentários sobre questões relativas à emissão vocal. Aos poucos, conforme o processo vai se desenvolvendo, a atitude pedagógica, embora mantendo a discrição, pode ser a de fazer observações que visem ajudar a sanar certos problemas. Por vezes fazer o movimento junto pode ser um auxílio. Em geral, grande parte do trabalho é desenvolvida com este estímulo. É preciso ter claro que neste bloco inicial de trabalho o mais importante é estimular a pesquisa do movimento junto com a voz. Se há problemas mais sérios é nesta conexão que devem ser procurados e a solução só virá num processo mais amplo de re-estruturação e isso nunca é imediato.

Algumas vezes, ao se introduzir a percepção dos componentes do ritmo respiratório neste processo inicial (inspiração, expiração e pausa) é preciso observar se não está havendo uma tomada deliberada do ar. Isto às vezes pode ocorrer devido a vícios anteriores. Deve-se então lembrar que o indivíduo precisa dirigir mais a atenção para o momento da expiração e que a inspiração ocorre por si só. Este é um dos mais importantes objetivos: deixar o ar entrar por si só. Aliás, isso é válido para todos os exercícios. E em todos os momentos é preciso uma observação atenta para notar se está ocorrendo tal procedimento, já que estamos lidando com mudança de hábitos, frequentemente instaurados há muito tempo.

Aos poucos também é importante incentivar a procura por novos movimentos pelos participantes. Nesse caso o coordenador do processo precisa aguçar ainda mais sua percepção para detectar se surge algo realmente „verdadeiro", ou seja, um movimento que consiga a integração dos diversos componentes do indivíduo, que tenha conexão real com suas camadas mais profundas. Isso significa um movimento e uma voz que surjam realmente da respiração. A sugestão inicial de movimentos pela coordenação visa estimular os participantes a sairem de sua imobilidade e posteriormente tentar encontrar sua própria movimentação. Se pedirmos simplesmente aos participantes de um

grupo para que se movimentem livremente sem outras indicações, isto dificilmente ocorrerá de maneira satisfatória devido às inibições e também à falta de experiência e repertório de movimentos. No entanto, com o decorrer do trabalho, passa a ser possível pedir aos participantes para explorarem seus movimentos e tentar encontrar formas pessoais a partir de certas sugestões e após um certo preparo corporal que inclui auto-conhecimento e percepção. Exemplo: começar a se movimentar a partir do movimento dos pés ou a partir do braços após um breve trabalho de percepção direcionado para estas partes do corpo.

2.2. A vivência da respiração, espaços respiratórios e ressonância vocal

Esses aspectos obviamente já estão presentes nas etapas descritas acima, pois cada simples ação pode servir a esses objetivos. Essa divisão serve apenas à análise didática.

Assim, um segundo momento traz a questão da „vivência da respiração" de uma forma mais focada. Esse processo não é imediato. Como Middendorf coloca, não é possível realizar uma vivência, deve-se permitir que ela ocorra. Somente com a contínua prática e um estado especial de concentração é possível realmente vivenciar a respiração. Inicialmente a experiência ocorre no âmbito físico e seus benefícios iniciais fazem-se rapidamente sentir. Como e quando cada um vai vivenciar a respiração depende então do próprio indivíduo. Não adianta tentar comandar tal vivência. É mais importante aqui o „não fazer" ou „deixar acontecer", procedimentos que uma vez „aprendidos" são incorporados e podem representar uma ajuda em muitas outras situações da vida, em especial nas de aprendizagem. Em música todos sabemos que muitas vezes, quanto mais queremos acertar, menos conseguimos acertar. Por outro lado, às vezes deixamos algo de lado por um tempo e então ao retomar o trabalho, constatamos que houve grande progresso. É compreensível, pois foi eliminada toda a tensão do querer conseguir, do querer chegar a determinado fim. Aqui o processo é semelhante e passa mesmo a incorporar-se ao indivíduo, que pode

então „agir" de outra forma „deixando de agir". A única ação real é a decomposição de tensões, atingindo-se um equilíbrio, que pode então permitir que „algo aconteça" sem esforço desnecessário.

- **Primeiras Estratégias:**

1- Sentados em banquinhos na metade anterior, tomando o cuidado para deixar pés paralelos (a abertura destes deve sempre seguir a linha das articulações coxofemurais), pernas flexionadas a 90° (daí a importância de banquinhos de diversas alturas), mãos em posição de repouso sobre as pernas. Deve-se sentir se estamos sentados sobre os ísquios. Então pouco a pouco imaginar um movimento circular com a região pélvica. No começo o movimento é muito pequeno, depois pouco a pouco se expande, como se estivéssemos „viajando numa espiral". Para os que tem dificuldade com esse movimento deve-se propor „passar por cima do ísquio esquerdo, na intenção de realizar um círculo, voltar sobre o ísquio direito, completando o círculo à frente dos ísquios". Primeiro deve-se deixar que o movimento organize o resto do corpo, que provavelmente executa movimentos compensatórios, porém sempre tendo em mente que a origem do movimento é na região pélvica. Num momento posterior perceber então possíveis conexões com o movimento respiratório. Não existe aqui certo ou errado. Aos poucos estabelece-se uma conexão rítmica que é individual. O despertar da região pélvica através da mobilidade e flexibilidade resultantes desse exercício permite a ativação e expansão do que Middendorf denomina „espaço respiratório inferior ou baixo".

2- Exercício em duplas: um dos participantes permanece sentado, o outro coloca sua mão espalmada na região lombar do colega. Quem está sendo tocado deve dirigir seu movimento para a região onde o colega está tocando. E retornar então à posição inicial. A movimentação deve ser lenta e tranquila e o toque não deve exercer pressão, sendo agradável. A cabeça deve cair ligeiramente para a frente durante a movimentação da lombar para trás. Após algum tempo exercitando percebe-se uma conexão com o movimento respiratório, assim como uma expansão deste na região tocada, abrindo-se então o espaço

da „região média". Note-se que aquele que toca começa também a ter uma percepção do movimento respiratório do colega, o que o sensibiliza para sua própria vivência.

3- Sentados. Rolar por cima dos ísquios para trás e voltar à posição inicial. O movimento pode ser pequeno, mas é importante que o corpo consiga realizar movimentos compensatórios, em especial na região da nuca, que deve se curvar proporcionalmente para a frente. As costas ficam assim numa posição arredondada. Voltar soltando o ar pela boca como num „sopro". Num segundo momento é possivel adicionar o movimento dos braços, que saem primeiro da região média para o espaço, desenhando assim o próprio movimento respiratório. (Isto pode ser um verdadeiro movimento originado da respiração). Posteriormente adiciona-se então a voz em vez do sopro, primeiro em „M". É possível trabalhar com as vogais também neste movimento. A força muscular da região pélvica e abdominal faz com que o corpo retorne a sua posição original. É essa força ou em outras palavras, a energia resultante dessa força presente na expiração, que fornece condições para a emissão da voz. Ao mesmo tempo é fácil sentir a ressonância na cabeça enquanto esta encontra-se curvada para a frente. Outro aspecto é o desenho através do corpo da própria imagem para a produção do som: a imagem de um som subindo pelas costas e expandindo-se de uma forma arredondada para a cabeça.

Esse exercício deve ser iniciado trabalhando-se o espaço médio, porém posteriormente é possível também com a ajuda do movimento dos braços trabalhar a região baixa e a superior. Note-se aqui que a movimentação da coluna é similar, existe apenas uma ênfase em se trabalhar uma ou outra região, que é dessa forma intencionalmente „aberta", possibilitando aí também a expansão do movimento respiratório. Neste tipo de exercício existe a possibilidade de descobrir os locais de ressonância sem necessariamente esforçar-se para colocar a voz aqui ou ali. A ressonância desvenda-se por si só. Pode então haver espaço para uma improvisação vocal livre, sem que haja preocupação extra para tal. O resultado musical denota o potencial de musicalidade inerente a todo ser humano. Não está descartada aqui a possibilidade de trabalho com sons de alturas determinadas. Em aulas individuais isso é frequentemente utilizado por nós. No entanto, essa preocupação com certeza leva o trabalho para a área da técnica vocal especificamente. Isso só será possível depois de um trabalho

básico, quando então já houver incorporação da prática e de seus benefícios, pois ao adicionar esse elemento é difícil que a „vivência da respiração" como experiência prática consiga ser realizada, já que a concentração irá focar a altura do som primordialmente.

- **Outras Estratégias:**

Após esse início de curso, pode-se então dar prosseguimento ao trabalho. O esquema original permanece, mas é sempre bom uma certa dose de variações, o que significa trazer novos exercícios para o mesmo objetivo. Isto é importante para que não haja uma automatização excessiva que acabe por impedir uma verdadeira concentração e consequente vivência do processo como um todo, pois os exercícios não devem ser feitos de uma forma automática sem a „presença" do indivíduo.

Nesta segunda etapa são então incluídos movimentos eventualmente um pouco mais complexos ou ainda mais sutis. Alguns exemplos:

1- Sentados (segundo descrição anterior). Deixar a cabeça cair para um lado, levando todo o corpo, que se curva primeiramente para esse lado, passa pela frente das pernas e sobe voltando pelo outro lado, realizando assim um enorme círculo. É bom aqui alternar o sentido. Perceber aos poucos a conexão com o ritmo da respiração. Novamente não há certo ou errado. Aos poucos o momento da expiração pode ocorrer através do „sopro".

2- Em pé. Pés ligeiramente separados. Colocar meio pé a frente do outro. Transportar lentamente o peso do corpo de um pé para o outro, sem no entanto tirá-los do chão. Aos poucos perceber que existe uma conexão entre o movimento e a respiração. Normalmente ao ir para o pé de trás o ar penetra no corpo, ao ir para o pé da frente ocorre a expiração. Se porventura o movimento percebido for exatamente o oposto também não há problema. Não se trata aqui de certo ou errado, como já foi mencionado. Importante é primeiramente a percepção de alguma conexão rítmica.

3- Em pé. Pés paralelos em distância equivalente à distância das articulações coxofemurais. Joelhos soltos (não travados). Bacia bem colocada. Mãos na região do umbigo. Imaginar que a região correspondente a esta na parte posterior movimenta-se para trás, enquanto os braços desenham o movimento da respiração no espaço. A coluna curva-se levemente. Importante deixar a nuca cair um pouco para a frente. Volta-se então à posição original trazendo os braços para perto do corpo e as mãos junto ao umbigo. Aqui novamente pouco a pouco instalam-se conexões com o movimento respiratório. Pode-se então fazer uso dos „sons da respiração" e posteriormente da voz através do „M" e do uso de vogais. Numa turma mais avançada é possível liberar então o movimento também das pernas, de forma que haja uma movimentação pelo espaço juntamente com a improvisação vocal que surge como resultado natural.

Num momento posterior também é possível trabalhar esse movimento não somente a partir da região média, mas também da baixa e da superior. Enquanto a respiração da região superior é em geral mais simples de ser percebida, por inclusive predominar na maior parte das pessoas, a baixa é a mais difícil e sutil e a que requer mais tempo e perseverança.

2.3. Criação artística

A etapa final consiste então em organizar os movimentos e improvisações vocais realizadas pelo grupo. Essa etapa depende de certa forma de como foi o trabalho em grupo, se houve sintonia ou não. Em geral é recompensadora. A proposta inversa, a de criar movimentos a partir de músicas pré-estudadas também tem sido explorada e eventualmente conectada ao restante do trabalho.

Apesar da carga horária limitada e do caráter básico dos cursos, foi possível finalizar cada processo de trabalho com a seleção e organização de alguns dos movimentos sugeridos por nós ou criados pelos participantes, aliados à respiração e ao som. Não havia aqui a pretensão de se obter um alto nível técnico ou artístico. Porém esta sequência devidamente organizada adquiriu o aspecto de uma criação, de acordo com os limites momentâneos do grupo,

envolvendo elementos sonoros vocais e coreografia. Em um dos cursos foi inclusive possível inserir nesta sequência solos, que haviam sido criados e preparados por diferentes grupos, envolvendo movimentos específicos em correspondência a sons específicos. A estrutura final que se estabeleceu resultou de uma prévia seleção, realizada por nós, através de observação e audição de gravações das improvisações realizadas. Ainda que esta estrutura tivesse estabelecido linhas gerais para movimentos e sons, basicamente limitou-se à organização da sequência de acontecimentos, tentando interferir o menos possível no processo de realização ao nível individual. Assim foi preservado na criação o caráter de improvisação, ou seja, a cada repetição uma execução um pouco diferente. Acredita-se no entanto que a organização final também poderia ser fruto da proposta de todo o grupo. Para tal seria porém preciso ampliar a carga horária dos cursos em questão.

Pode-se supor que com o devido treino, maior capacitação técnica individual e disponibilidade de tempo, os aspectos técnicos e artísticos possam tornar-se mais apurados, representando assim esta forma de trabalho uma estratégia possível de criação.

2.4. Comentários sobre a exemplificação da prática

A exemplificação da prática aqui exposta pretende apenas dar uma idéia sucinta de como pode ocorrer o trabalho e dos diversos momentos que contém, lembrando-se que a prática não se limita a este esboço. Existem muitos outros exercícios e também a possibilidade de se criar novos segundo os mesmos princípios. Novamente o mais importante é a forma como são realizados e a consciência de porque os utilizamos no trabalho didático. É necessário ressaltar, que embora haja a necessidade de repetição dos exercícios básicos, a sequência de acontecimentos obedece a um esquema de variabilidade constante a fim de manter o interesse dos participantes. É importante atingir um equilíbrio entre o que já foi apresentado e está sendo repetido e o que é novo. Constatou-se também a necessidade de se incluir algumas composições do repertório musical para que exista a possibilidade de se experimentar o domínio vocal adquirido

neste tipo de realização e não apenas em improvisações do grupo. Com isto amplia-se o trabalho de musicalização. Observa-se ainda que a prática difere segundo o grupo e seus participantes, tomando rumos diferentes segundo seus interesses, disponibilidades, facilidades ou dificuldades. A forma como o trabalho é desenvolvido é pessoal e portanto são possíveis muitas outras formas de aplicação segundo às experiências anteriores dos profissionais envolvidos e segundo à composição do grupo.

2.5. Depoimentos de Início de Curso e Comentários

A transcrição dos seguintes depoimentos tem como objetivo servir de ilustração sobre as impressões dos participantes acerca da prática. As primeiras impressões registradas logo no início do curso referem-se à própria respiração. Foi requisitada uma comparação da percepção desta entre o momento inicial e o final do encontro. Observa-se que os relatos remetem-se quase sempre às mudanças na amplitude e no ritmo respiratório, que torna-se em geral mais tranquilo e lento, abrangendo também regiões antes adormecidas. Muitas vezes as observações ressaltam a percepção da respiração na parte posterior do corpo, onde era antes pouco sentida ou nem estava presente enquanto movimento perceptível. Estes depoimentos foram tomados entre o segundo e o quarto encontro.

• Percepção da respiração

C.N.M.
Profissão: fonoaudióloga

No início minha respiração estava acelerada e localizada mais na região abdominal. Ao final da aula minha respiração estava mais ampla, percebia o movimento da musculatura das costas.

L.M. - Idade - 28
Profissão: fonoaudióloga e professora de dança

Hoje foi a primeira vez que consegui sentir a respiração nas costas. A mão do parceiro ajudou muito nessa percepção. A respiração estava lenta, tranquila.

M.R. - Idade - 40
Profissão: psicólogo e professor de canto

Minha respiração estava bem relaxada, pois já havia feito exercícios respiratórios pela manhã, porém no final da aula senti mais amplitude e naturalidade nessa amplitude.

A.C. - Idade - 59
Profissão: psicóloga

O que eu sentia normal melhorou muito no final da aula.

M.N. - Idade - 37

Com o decorrer dos exercícios e das vivências realizadas pude observar que a respiração começou a se tornar mais profunda e mais lenta.

Uma participante vai adiante na sua observação e consegue delinear os momentos da inspiração e da expiração, a forma como estes processos ocorrem no início e no final do trabalho, localizando a respiração no corpo todo após o trabalho e conectando esta sensação à sensação de segurança:

L.A. - Idade - 37

No início a respiração estava fraca, sensação de não conseguir

armazenar muito ar. Na expiração consequentemente sensação de ter pouco ar para expirar, sensação de insegurança. No final, percepção de maior espaço interior para armazenar o ar na inspiração. Na expiração sensação de capacidade maior. Sensação de segurança. Respiração com todo o corpo. Percepção maior do corpo todo respirando.

• Emissão vocal e Ressonância

Também neste início de curso foi requisitado um relato sobre a emissão vocal e sua ressonância. Alguns participantes jamais haviam tido vivências musicais através da voz e nem tinham experimentado conscientemente o que é ressonância vocal. As primeiras observações revelam primeiramente o surgimento de uma nova percepção para esta questão. Apesar das dificuldades apontadas observa-se que muitos conseguem sentir o corpo inteiro vibrando quando cantam.

L.A. - Idade - 37

Sensação de produzir o som com o corpo inteiro e não só com as cordas vocais.

S.M. - Idade - 40

Nunca havia realizado este tipo de vivência, a princípio me senti intimidada para deixar sair o som, me parecia desarmonioso frente ao grupo. Depois fui percebendo que era o meu som. E me permiti (adorei). Em alguns momentos senti todo o corpo vibrar, era como se o som fosse até os pés. Passei também pela sensação desconfortável de tontura. O que ficou mais forte para mim foi a sensação de prazer e descoberta.

Essa sensação de tontura, descrita no depoimento acima, indica que provavelmente nessas vivências iniciais ainda esteja ocorrendo uma expiração acima do nível ideal. [61] No entanto, esse tipo de observação tem se reduzido a um pequeno número de participantes e somente no início do processo. É ainda interessante notar como a palavra „prazer" aparece em muitos depoimentos, indicando que a conexão estabelecida entre corpo e voz possibilita um uso realmente prazeroso da voz.

E.S. - Idade - 36

No início certa dificuldade para soltar o som, era como se estivesse preso na garganta. Depois, procurei relaxar e senti algo prazeroso. Como se estivesse solta, livre.

M.N. - Idade - 37

A produção do som foi prazerosa e confortante...

L.M. - Idade - 28
Profissão: fonoaudióloga e professora de dança

Hoje senti o som subir pelas costas, em alguns momentos na cabeça. Foi ótimo!

No depoimento acima temos a interessante imagem do som subindo pelas costas. No entanto nada foi dito a respeito nesse grupo, sendo portanto uma expressão que traduz a sensação da aluna.

---

61 Quando a expiração está além do volume fisiológico, o nível de CO_2 no sangue abaixa. A diminuição da quantia desse gás no organismo, faz com que este último não veja tanta necessidade em assimilar oxigênio, cujo baixo nível expressa-se pela tontura. Isso é facilmente sentido na prática ao se tentar encher um balão.

M.C.S. - Idade - 47
Profissão: professora

Nesta aula senti o som com maior ressonância. O som saiu com menos dificuldade e com sabor de descoberta de uma possibilidade que não conhecia. O som parece ressoar ora no peito, ora na garganta e ora no rosto, na região do nariz.

B.P. - Idade - 39

Percebi uma expansão da caixa de ressonância, que é como eu percebo o nosso corpo.

A seguinte participante conseguiu já neste início de curso observar espontaneamente a emissão vocal em conexão ao movimento do corpo e à respiração:

G.R. - Idade - 22

Senti um pouco de dificuldade em produzir o som que imaginava. Acho que por não ter muita noção de como trabalhar a voz, me senti um pouco intimidada em simplesmente liberar o som. Mas, o mais gostoso foi produzir o som logo após ter feito o processo mais simples de inspiração e expiração e notar o quanto o movimento do meu corpo e a respiração influenciam no som emitido.

Outra participante coloca suas observações com palavras que poderiam ser de Ilse Middendorf:

S.F - Idade - 49

*Senti vibrar o palato superior, a face e a cabeça, menos os lábios....**Estou lembrando que posso ser, agora, através do canto.***

Os depoimentos acima podem dar uma idéia do imediato efeito físico das vivências propostas, que partem sempre do pressuposto de que o movimento do corpo é a origem de quase tudo e através dele muitas conexões podem ser estabelecidas. No entanto esse último depoimento já aponta para elementos que ultrapassam a vivência puramente física. Lembre-se que o número de horas trabalhadas até este momento foram de no mínimo 3 e no máximo 6 horas e ainda assim em grupos de até 20 participantes. O trabalho depende porém principalmente da disponibilidade dos indivíduos que compõem o grupo e portanto varia também segundo essa composição. Na sua grande maioria os grupos foram compostos de indivíduos com grande disponibilidade para a realização do trabalho e com certeza isto também possibilitou um ótimo aproveitamento. Pode-se constatar através dos depoimentos, que de um modo geral o trabalho começou a produzir os resultados almejados logo nos primeiros encontros, especialmente no que se refere à recuperação do ritmo e dos espaços respiratórios e à percepção das possibilidades de ressonância vocal. Os depoimentos foram também importantes por oferecer elementos para a escolha de estratégias para o restante do curso.

2.6. Depoimentos de Final de Curso e Comentários

No último encontro dos cursos foram requisitadas novas informações através de quatro questões principais. A primeira destas questões refere-se diretamente às transformações ocorridas na respiração:

1- Como sente sua respiração? Poderia comparar a percepção atual que tem da respiração com a que tinha no início do curso?

M.N. - Idade - 37
Profissão : fonoaudióloga

Minha percepção em relação à respiração aumentou e posso perceber

a diferença dela no início do curso e agora. Sinto sua movimentação nas áreas que foram trabalhadas, onde anteriormente não a sentia.

D.M. - Idade - 28
Profissão: cantora e estudante de teatro

Eu sinto a minha respiração muito mais concentrada, no sentido de que eu de certa forma consigo controlar a minha respiração e senti-la onde não conseguia ter antes a percepção. Agora faço uso dela até como forma de concentração.

M.E.C. - Idade - 27
Profissão: fonoaudióloga

Eu sempre trabalhei a respiração, tanto em atividades esportivas ou no meu trabalho (fono). A diferença aqui é o esquecer a respiração e focar no movimento e no som, então acabei percebendo sutilmente outras maneiras de respirar e perceber (observar a respiração).

M.G. - Idade - 18
Profissão: estudante de teatro

Sinto que a percepção com relação à respiração tornou-se mais natural, menos racionalizada.

E.S. - Idade - 36

Minha respiração melhorou de maneira significativa.....Atualmente, consigo senti-la e melhor atuar junto dela.

A.S. - Idade - 31
Profissão: psicóloga e professora de canto

A respiração atualmente é encarada como algo natural e não treinada. Antigamente havia um exagero de esforço na minha inspiração, o que

acabava trazendo certa tensão no meu corpo. Hoje, sinto minha inspiração mais natural e busco estar mais atenta à minha expiração.

S.M. - Idade - 40
Profissão: pedagoga

Há algum tempo tenho buscado ampliar minha consciência respiratória, com o curso, isto se acentuou.

L.A. - Idade - 37

Sinto uma maior tranquilidade para respirar. No início havia uma certa ansiedade e insegurança de não ter fôlego. Preocupava-me com a inspiração. Atualmente tenho uma percepção maior, me proporcionou uma certa tranquilidade e segurança. Procuro perceber mais a expiração, sem me preocupar com a respiração.

A.G. - Idade - 40
Profissão: psicóloga e aluna de canto

Para a finalidade do canto sinto enorme diferença, muito mais capacidade de sustentar uma frase musical até o final ou uma nota longa.

C.N.M.
Profissão: fonoaudióloga

Percebo que aumentou a movimentação muscular na região lombar, ou melhor, agora sinto que ali também há movimento.

Pode-se observar que a maior parte dos relatos expressa uma intensificação da percepção em relação à respiração e localiza uma melhora geral, que se traduz em termos de recuperação da naturalidade e da amplitude. Muitos sinalizam a percepção da respiração em regiões anteriormente ausentes,

como por exemplo a região lombar. Alguns participantes chegaram a perceber que anteriormente havia maior esforço em especial na inspiração e que isto provocava tensões. A atenção maior para o momento da expiração acabou por facilitar o desmonte desta tensão. Mesmo para os que já se ocupavam inclusive profissionalmente da questão respiratória, o trabalhou mostrou ser eficaz e conseguiu apresentar novas perspectivas. Especificamente para os que já se dedicavam ao canto também houve benefícios que se traduzem basicamente por uma diminuição do esforço e da tensão e um maior aproveitamento relacionado à questão respiratória.

A segunda questão refere-se à percepção das relações entre movimento, respiração e emissão vocal:

2- Como sente a relação movimento - respiração? E como percebe a ligação destes fatores com a emissão vocal?

M.N. - Idade - 37
Profissão: fonoaudióloga

Percebo que um não existe sem o outro. Nos exercícios pude perceber bem essa ligação. Para uma boa emissão vocal, esta tem que estar ligada à respiração e ao movimento, como um trio.

L.A. - Idade - 37

Sinto uma sintonia maior e me sinto um instrumento vocal maior, mais pleno.

M.G. - Idade - 18
Profissão: estudante de teatro

Percebi que a respiração é um processo orgânico e basta ter o domínio dela aliada ao movimento, que a emissão vocal torna-se consequência.

A.S. - Idade - 31
Profissão: psicóloga e professora de canto

Sinto que é muito mais fácil sentir a variação de pulso, os movimentos abdominais presentes na respiração e até a participação do diafragma através do uso do movimento. Tenho a sensação que a emissão da voz acaba sendo uma consequência deste conjunto respiração - movimento e não uma coisa forçada pela técnica.

A.G. - Idade - 40
Profissão: psicóloga e aluna de canto

Sinto algo que não consigo explicar bem, mas em alguns exercícios percebo claramente o quanto o movimento ajuda a liberar o som.

M.E.C. - Idade - 27
Profissão: fonoaudióloga

O meu grande desafio foi me desligar da respiração e utilizar o movimento como propulsor do som, assim a respiração surgia de modo natural, como uma consequência de tudo.

C.N.M.
Profissão: fonoaudióloga

Sinto que ganho impulso expiratório sem fazer esforço muscular.

Observa-se que muitos participantes localizam a importância das relações entre movimento, respiração e voz, embora não consigam explicitar exatamente como sentem estas conexões. Os que já possuem formação específica na área de canto tendem a contrapor esta nova maneira de viabilizar a emissão vocal aos processos anteriormente aprendidos, descobrindo a influência que o movimento do corpo pode ter sobre a voz. Os depoimentos apontam também para um uso da respiração mais natural e sem esforço no momento de cantar.

Na terceira questão os participantes relatam especificamente mudanças observadas na forma de sua emissão vocal, apontando os aspectos onde houve melhoras e também identificando aqueles que ainda oferecem dificuldades:

3- Fale um pouco sobre sua produção vocal (locais de ressonância, sensação de conforto / desconforto, prazer, descobertas, conquistas, dificuldades, etc)

E.S. - Idade - 36

Devido ter facilidade em ficar afônica por fazer mau uso da voz, busquei neste curso pelo menos um caminho para identificar uma forma saudável de usar a voz. Consegui já isto, antes sentia desconforto ao falar um pouco mais. Sinto ter encontrado o caminho de melhor lidar com isto.

A.S. - Idade - 31
Profissão: psicóloga e professora de canto

Hoje, após o curso, consigo perceber muitas coisas interessantes, como a ressonância na cabeça por exemplo. Parece que o uso do bocejo aliado a tudo isso tem facilitado e melhorado a qualidade de minha voz, embora às vezes (hoje já bem menos) ela ainda apresente um som de ar.

S.M. - Idade - 40
Profissão: pedagoga

Me senti em processo de descoberta, a vergonha de expor minha voz juntamente com o movimento, foi diminuída. Penso ter atingido algumas dificuldades e conscientemente quis enfrentar. Há um caminho a ser prazerosamente vivenciado.

L.A. - Idade - 37

Sinto a ressonância na cabeça, sensação de conforto e prazer. Conquistas - espaço e som.

D.M. - Idade - 28
Profissão: cantora e estudante de teatro

Ao longo do curso, eu tenho descoberto coisas novas em mim. O fator ressonância é algo que de dia a dia tem melhorado na medida em que eu vou emitindo sons. Eles vão variando na cabeça, no peito e me dá uma sensação de conforto. É como se tivesse prazer de cantar, de falar. Além do mais, ao produzir esses sons, os meus movimentos ficam mais soltos e percebo que o meu som é emitido de maneira muito mais limpa e agradável, porque não fica forçado.

M.E.C. - Idade 27
Profissão: fonoaudióloga

Acredito que não consigo explorar totalmente a capacidade de ressonância do meu corpo, tenho mais facilidade na peitoral e na parte posterior do pescoço. Acho também que consegui diminuir a nasalidade da voz no canto.

M.F.P. - Idade - 49
Profissão: psicóloga e coralista

O curso foi um divisor de águas. Cantar voltou a ser um prazer.

Através dos depoimentos percebe-se que vários participantes começam a identificar e reconhecer pequenas dificuldades, tais como nasalidade excessiva da voz ou presença de ar. Claro está que a atitude pedagógica pode fazer comentários assinalando este ou aquele problema, porém é preciso esperar

pelo momento propício, ou seja quando já existe a possibilidade de atuação da percepção do participante e quando começam a existir condições para o combate das dificuldades apresentadas. O reconhecimento das dificuldades é o primeiro passo para sua resolução e em alguns casos pode mesmo representar sua solução, porém assinalar problemas precocemente pode bloquear todo o processo. Percebe-se contudo que os cursos conseguiram apontar caminhos para o início da resolução de algumas dificuldades em relação ao uso da voz. No que se refere à percepção da ressonância vocal nota-se que esta também foi observada pelos participantes em diversos locais do corpo e alguns pressentem que pode ser mais. A sensação de conforto e ausência de esforço, assim como a fluência de movimentos também foram observadas como conquistas. Novamente o prazer de fazer uso da voz aparece em vários depoimentos.

A quarta questão era de caráter mais geral, visando obter informações sobre alterações positivas geradas pelo trabalho como um todo, sem pretender induzir o participante a falar sobre aspectos pré-determinados:

4- Que benefícios este trabalho trouxe para você?

S.M. - Idade - 40
Profissão: pedagoga

Penso que o benefício maior tenha sido a diminuição da forma intimidada, que minha voz saia frente ao grupo, ou seja, minha consciência vocal está começando a ganhar colorido... Inesquecível, para mim, ter tido um movimento que foi compartilhado com o grupo. Isto foi possível através da sua percepção. Aos poucos, através de outros olhares, vou colocando força e colorido na minha voz e movimento.

Essa observação relativa a compartilhar um movimento refere-se exatamente ao fato dessa participante ter conseguido criar um movimento, que foi reconhecido pela coordenação como algo „verdadeiro", onde se podia perceber a pessoa inteira no movimento e na voz. Esse movimento foi então introduzido num encontro posterior para o restante do grupo. Acabou por se tornar parte frequente de outras oficinas.

A.S. - Idade - 31
Profissão: psicóloga e professora de canto

Como professora de canto tenho mudado um pouco a ótica de meus cursos, o que tem sido muito positivo. O que foi mais difícil para mim foi a disponibilidade interna para fazer movimentos (já que sou um pouco tímida e travada) principalmente num grupo; mas por outro lado foi positivo para quebrar um pouco das minhas resistências.

D.M. - Idade - 28
Profissão: cantora e estudante de teatro

Este trabalho veio me ajudar a compreender melhor o meu corpo, a maneira como ele se comporta e a forma como eu posso tirar partido dele, quer em aspectos de improviso, quer em algo estudado.

L.A. - Idade - 37

Muitos benefícios quanto à percepção do meu corpo, minha respiração, meus movimentos, minha voz.

A.G. - Idade - 40
Profissão: psicóloga e aluna de canto

Gostei acima de tudo do aumento do volume da voz, melhor aproveitamento com menor esforço, aumento no prazer de cantar.

M.E.C. - Idade - 27
Profissão: fonoaudióloga

O que eu mais gostei foi trabalhar de maneira sutil a descoberta do som através dos movimentos. Para mim isso é novo e proporciona um auto-conhecimento vocal e corporal. Algumas vezes senti dificuldade em me concentrar, pois sou muito ansiosa.

H.R.B. - Idade - 33
Profissão: educadora

O curso ajudou-me a dar alguns passos no processo de descoberta das possibilidades de uso da voz, do corpo e de como expandir a respiração. Sei que tenho muito ainda a avançar, mas estou no caminho.

Ao falar sobre os benefícios trazidos pelo trabalho a maior parte dos participantes relata a descoberta de uma nova percepção sensorial e percebe na prática realizada um novo caminho para o auto-conhecimento em relação aos aspectos respiração, movimento e canto. A diminuição do esforço e aumento do aproveitamento no momento de utilizar a voz são apontados, assim como uma ampliação da ressonância que se reflete no volume vocal. Para aqueles que tiveram um primeiro contato com o trabalho vocal o curso representou a possibilidade da descoberta. Mas para aqueles que já se dedicam inclusive profissionalmente à questão vocal, seja na área artística ou na terapêutica, o trabalho realizado representou uma possibilidade de perceber certos componentes de forma distinta, de sanar certas dificuldades ou vícios, em especial no que se refere às tensões adquiridas. Mas o mais importante é que conseguiu trazer uma nova perspectiva e apontar para novas estratégias de trabalho, servindo de espaço para experimentações e constituindo-se num momento onde existe a liberdade do erro e da dúvida, permitindo assim novas e frequentes tentativas.

3. Observações sobre o processo de trabalho

No trabalho desenvolvido em grupo evidencia-se a importância da presença do outro. São criadas condições para a percepção do outro e aos poucos existem possibilidades múltiplas de interação, seja através do som vocal produzido, seja através do movimento. Através da observação, em alguns momentos pode-se ouvir e ver os participantes experimentando sons e movimentos de outros participantes, assim como a forma como a expressão do outro vai influenciando e transformando a própria expressão individual, encaminhando então o trabalho para uma criação coletiva. Assim, uma boa idéia ao surgir num canto, expande-se entre os participantes através da imitação e / ou estimula respostas interativas - contrapontos de som e movimento.

Revela-se também que as vocalizações referentes ao movimento, basicamente constituídas de som sem texto, cooperam para uma maior presença e atenção do indivíduo junto à qualidade do som emitido. A emissão vocal acentua desta forma a percepção do processo respiratório. Aos poucos o que se opõe à expansão da respiração é evidenciado, sendo um primeiro passo para a resolução de problemas. O canto que surge espontaneamente do movimento vai sendo construído juntamente com este. Não é um discurso pronto nem estruturado e somente com a exercitação começa a ganhar forma. Por não ser um material pré-concebido ou já conhecido, possibilita uma pesquisa sonora vocal, embora este processo não seja de fácil realização e dependa principalmente da disponibilidade dos participantes.

Esse trabalho de vocalização realizado em grupo, onde a altura do som produzido pode ser em geral determinada pelo indivíduo, evita o „medo" que os iniciantes têm em repetir um determinado som dado. Além disso, o trabalho em grupo permite a cada um uma pesquisa vocal mais livre, pois ele encontra-se „protegido" pelo grupo, pode experimentar diversos sons e alturas livremente. Isso também é importante para os que já cantam. Em determinado momento é possível então trabalhar com alturas e desenhos melódicos pré-determinados. Foram observados um número mínimo de indivíduos que após esse trabalho

ainda apresentavam dificuldade em repetir um som dado. E mesmo nesses casos não havia mais receio de errar e podiam então continuar tentando, o que é um primeiro pressuposto para sanar essa dificuldade. A própria questão da desafinação raríssimas vezes denota um problema real de audição, sendo sanada frequentemente apenas através de uma melhor colocação da voz. Isto invariavelmente depende de tempo e pesquisa pessoal, incentivada nessa forma de trabalho.

No âmbito dos cursos realizados, o trabalho dos espaços respiratórios-vocais, procedimento que faz parte da prática de Middendorf, só pôde ser realizado com a finalidade primeira de deixar que a inspiração ocorra na medida certa. Porém, o trabalho ainda não pôde abranger a questão da percepção da conexão das vogais com os diversos espaços respiratórios. Esse aspecto precisa com certeza de mais tempo para ser percebido, o que não significa que já não esteje atuando beneficamente.

No processo de experimentação vocal aliada ao movimento observa-se que se não ocorre variação neste, o som também tende a se repetir, indicando que a correspondência entre os dois aspectos realmente existe e que para se evitar a repetição sonora é necessário a criação de novos movimentos. Especialmente se o grupo considerado tiver uma experiência musical anterior não tão intensa, esta estratégia será de grande importância. O repertório de movimentos, assim como a liberdade de criá-los, mostra-se como aspecto central desta forma de trabalho. Considera-se que a movimentação reflete a pessoa e por vezes, se não há um repertório variado ou iniciativa para criá-lo, tende-se a uma restrição de movimentos e consequentemente de sons. O trabalho em grupo pode representar aqui um auxílio. Cada participante traz em si a linguagem individual de seu corpo - movimento e voz - que pode enriquecer o processo coletivo de trabalho, ao mesmo tempo que incorpora elementos provenientes de sua observação do grupo, enriquecendo então seu próprio repertório.

Outro aspecto que se evidencia no trabalho refere-se aos aspectos relacionados à memória auditiva. Para a maioria dos participantes a memória dos sons parece oferecer mais dificuldades e requer em geral um preparo prévio. A lembrança de uma sequência de movimentos pode através da associação ativar a

memória de uma sequência sonora. Ficam assim impressos no corpo movimento e som vocal.

4. Alterações didáticas resultantes da prática da Respiração Vivenciada

Após conhecer a prática da Respiração Vivenciada, pouco a pouco as estratégias didáticas em relação ao canto foram se transformando, especialmente devido a alguns novos pressupostos. Essa mudança não ocorreu rapidamente e ainda hoje faz-se necessário uma avaliação constante da coerência de certos procedimentos.

Antes, para a percepção inicial da respiração, começávamos o trabalho com um relaxamento, da forma comumente praticada, onde as pessoas permanecem deitadas e seu tônus geralmente cai abaixo do desejável, numa situação que muitas vezes parece de abandono. Isso era feito especialmente para trazer um processo de respiração mais natural, o que é mais fácil nessa posição, além de realmente possibilitar uma espécie de relaxamento geral. Pouco a pouco esse procedimento foi revisto, pois chegou-se a conclusão de que o importante é o relaxamento em movimento, ou melhor, o domínio e o equilíbrio de tônus na ação. A forma de procedimento, que coloca o participante deitado e relaxado, leva quase sempre a um relaxamento além do previsto e em geral não propicia o surgimento da energia criativa no momento da expiração, necessária para o trabalho vocal. Além disso, ao se passar para outras posições, as tensões assim como a forma usual de respirar, são prontamente reinstauradas. Também é difícil voltar à ação depois desse tipo de procedimento, chegando-se então à conclusão de que essa forma de relaxamento não é a ideal para o início do trabalho. Essa estratégia, quando atualmente utilizada, acontece de forma modificada, apenas brevemente como „passagem" e „preparo" para outro procedimento, pois embora seja muito agradável, não apresenta coerência com o restante do trabalho. Eventualmente pode estar presente no final de um encontro, porém sempre são examinados os critérios para sua utilização.

Outra questão importante é a dos exercícios respiratórios típicos da

didática do canto. Deixamos pouco a pouco de utilizar e ensinar a respiração localizada, porém ainda havia um tipo de procedimento que visava conscientemente ampliar o „tempo" da expiração e treinar seu controle. Para tanto realizávamos exercícios, onde aos poucos essa expiração passava de 4, para 8 tempos, (tem-se em mente aqui os tempos musicais) então 12, 16, e assim por diante. A expiração era sonora, em geral em „Ts" ou equivalente. Com a nova prática isso passou a não mais fazer sentido. Através da exercitação com os movimentos da Respiração Vivenciada, ocorre esse aumento do tempo de expiração e seu controle naturalmente. É um processo e na verdade bastante rápido, pois uma certa tranquilidade vai se instalando, o que permite a saída do ar sem tensões desnecessárias. Também não existe a „pressão" externa, de ter que dosar o ar por „X" tempos. Quando não se tem em mente somente os fins e se dá mais importância ao processo em si, os resultados fluem naturalmente. Pode-se argumentar que um trabalho de qualidade sempre envolveu alguns desses pressupostos. Aqui no entanto existe uma sistematização que facilita o trabalho.

A respiração é algo que nos liga sempre ao momento presente, que nos liga assim ao processo e não a determinados fins que se encontram lá na frente. Em geral há excesso de esforço para se conseguir algo por se querer atingir o objetivo a qualquer custo. Com a Respiração Vivenciada começa-se a perceber que o caminho é mais importante que o fim. E mais, nas realizações que apresentam grande dificuldade, todos temos a tendência a „prender a respiração" e tensionar certas partes do corpo, o que obviamente em vez de facilitar a ação só a compromete ainda mais. Com o trabalho estimulado pela prática da Respiração Vivenciada isso aos poucos vai deixando de ocorrer, pois a percepção sensorial mais desenvolvida detecta rapidamente se estamos prendendo a respiração e o corpo reage imediatamente, relaxando as partes tensas e restabelecendo o fluxo respiratório.

5. Considerações sobre a experiência prática

O processo de vivência da respiração não é na sua aplicação prática algo de fácil acesso. Com certeza chegar a ele é um privilégio, implicando em

constante exercitação e perseverança, mas também numa disposição interna que permita que tal vivência ocorra. O quanto a respiração está realmente sendo vivenciada é muito difícil de avaliar por alguém de fora. Com experiência didática é possível „ver" apenas se a realização dos movimentos e sons está sendo realizada de forma íntegra, com atenção e concentração, se existe uma conexão com o ser mais profundo. Porém em que medida a experiência ocorre é algo individual, não é mensurável nem pode ser qualificado como certo ou errado. Existe mesmo a possibilidade de que talvez muitos nem possuam consciência da real dimensão da prática, permanecendo apenas na superfície. Mesmo considerando-se esta possibilidade, as conquistas de ordem física, que implicam num maior bem-estar geral através do resgate do processo natural de respiração, são evidentes, assim como uma expansão da ressonância vocal, útil no caso do canto. Os depoimentos dos próprios participantes atestam as transformações e seus benefícios.

A espectativa inicial de que essa espécie de prática, por lidar basicamente com fundamentos necessários ao canto, fosse ser mais interessante para iniciantes, não se confirmou. De fato o trabalho foi mais bem aproveitado e captado nas sutis diferenças de seus conceitos, em especial relativos à respiração, pelos que já possuem experiência na área vocal. Exatamente por trazer novos conceitos e eventualmente estimular formas de realização que na sua essência são mais simples do que as até então praticadas. Nestes casos muitas vezes a nova informação veio sanar algum problema resultante de aquisições equivocadas, tirar tensões há muito estabelecidas, resgatar o prazer de cantar e liberar uma forma mais livre e pessoal de expressão vocal e corporal. Alguns participantes com experiência praticamente nula na área de voz também conseguiram um resultado equivalente, embora sejam em número menor.

Apesar de acreditarmos que a prática da Respiração Vivenciada junto ao canto possa gerar uma nova pedagogia do canto, eventualmente com implicações estéticas (tem-se em mente aqui a experiência realizada por Werbeck-Svärdström e a Escola do Desvendar da Voz), essas primeiras tentativas de incorporá-la ao ensino do canto ainda não prescindem de estratégias tradicionais. „Incorporar" significa mesmo isto: colocar este conhecimento junto a

outros já conquistados pela tradição do canto, desde que não haja contradições de princípios.

Um ensino de canto adequado inclui entre outros quase sempre ítens como: postura, respiração, vocalizações para otimizar a emissão da voz e ampliação de sua ressonância. Exatamente ao congregar todos estes elementos através do movimento, integrando-os, a prática da Respiração Vivenciada traz uma nova perspectiva pedagógica. Os conhecimentos que advém de tal exercitação acabam por fazer parte do indivíduo. Ao incorporar tais conhecimentos, estes continuam agindo durante a execução musical, já que fazem parte dele. Isto significa que os movimentos rítmicos utilizados estão presentes no momento da exercitação e não necessariamente em momentos de apresentação musical. Neste momento a movimentação pode ou não estar presente „visivelmente", de acordo com a necessidade do cantor (por exemplo, para facilitar determinadas frases musicais pequenos movimentos podem continuar a existir) e segundo a proposta estética em questão. Em princípio isto não é fato novo: um produto artístico musical é quase sempre resultado de muitos processos de preparação que são pouco a pouco incorporados e não mais aparecem isoladamente e nem devem aparecer, pois devem ter se tornado „invisíveis".

5.1. Respiração Natural

A respiração é vista como um processo fisiológico capaz de se auto-regular a fim de adequar-se às necessidades momentâneas do organismo. Isto vale para o momento da fala e também para o do canto. Quando ocorre o uso da voz, as paredes do espaço respiratório não retornam imediatamente a sua posição de origem, mas oferecem certa resistência. Isto ocorre „naturalmente" se o organismo ainda não perdeu seu tônus e flexibilidade. O próprio uso da voz tem a capacidade de regular a respiração. As alterações do movimento respiratório no momento do canto dizem respeito principalmente ao ritmo de seus componentes (ainda que também possam existir no que diz respeito ao volume). A inspiração é frequentemente mais rápida e a expiração é mais longa, sendo que a pausa

característica do movimento respiratório em repouso na maior parte das vezes inexiste durante o canto. Em geral esse ritmo é determinado pela estrutura da frase musical. Porém, esse tipo de alteração não implica em deixar de ser natural. O movimento respiratório nunca é o mesmo e tende a responder às atividades do organismo automaticamente. Se a respiração já é um dado natural, poder-se-ia pensar que então não é necessário trabalhar sobre ela. No entanto, é muito comum que a respiração já tenha reduzido seu espaço original no corpo e muitas vezes sofrido desvios do seu verdadeiro centro. Neste sentido é fundamental trabalhar a respiração, não diretamente, mas através do movimento e do próprio uso da voz, em especial de uma forma de canto que realmente consiga estabelecer essas conexões. Vemos aqui a Respiração Vivenciada como uma forma que facilita esse trabalho de resgate e percepção. Estamos também cientes de que existe a possibilidade da prática ser reduzida a um mero treino físico, um meio para se chegar ao fim, no caso, o canto. Este perigo existe porém independentemente de aliar-se a um outro componente e será sempre uma questão de como e por quem está sendo praticada.

5.2. Interação da Respiração Vivenciada com técnicas tradicionais de canto

Sem ter a pretensão de esgotar aqui a questão, uma vez que a respiração tem sido um ponto de grande controvérsia entre as várias escolas de canto e até mesmo entre os diversos professores de canto, acredita-se que a interação da Respiração Vivenciada com algumas destas escolas seja possível desde que alguns pressupostos sejam semelhantes. Isto significa, que dificilmente haverá a desejada harmonia ou mesmo sentido em se fazer uso da prática juntamente com escolas que localizam e treinam a respiração em regiões restritas do corpo e estão excessivamente preocupadas com o quantia de ar inspirado, pensando exageradamente em seu controle.

Um exame mais detalhado das compatibilidades com as principais escolas de canto, embora de grande interesse, ultrapassa em muito o âmbito deste trabalho. No entanto a prática tem mostrado que há possibilidade de utilizar

a Respiração Vivenciada em conexão, por exemplo, com a Escola Italiana de canto. Embora se possa entender muitas coisas sob o nome desta escola, refere-se aqui a um de seus fundamentos principais - o „apoio". Segundo Richard Miller, este termo é „usado para abranger o tipo de coordenação muscular na qual o sistema italiano de controle respiratório se baseia" (Miller, 1977: 41). Esse controle pressupõe uma combinação e equilíbrio dos músculos e órgãos do tronco e pescoço e deve ocorrer „de tal maneira eficiente que a função de um não é violada pela ação exagerada do outro" (Miller, 1977: 41). Ora, aqui estamos falando de eutonia, que como já foi comentado nas partes II e III, é o equilíbrio muscular ideal também possível de ser atingido através da Respiração Vivenciada. Assim, „na escola italiana a estabilização muscular resulta do alinhamento postural da cabeça, pescoço, ombros, tronco e pélvis", (...) sendo o „equilíbrio muscular do corpo inteiro o objetivo" (Miller, 1977: 43). O início do trabalho com o „apoio" na Escola Italiana dá-se a partir da postura e a questão postural é resultado de uma visão integral do corpo, o que também vai ao encontro da prática da Respiração Vivenciada. A Escola Italiana, por se caracterizar como uma das que menos interferem na função natural da respiração e entendê-la como resultado do equilíbrio postural e muscular do corpo inteiro, faz-se provavelmente compatível com a prática da Respiração Vivenciada.

Pode-se eventualmente argumentar que as práticas da própria Escola Italiana seriam suficientes para dar conta de alinhar o sistema muscular e consequentemente a respiração. Pensamos no entanto, que esse valioso conjunto de conhecimentos, que compõem a Escola Italiana de canto, foi desenvolvido em épocas anteriores a nossa, quando a forma de vida era diferente. Atualmente, o estilo de vida ocidental compreende fatores que frequentemente dificultam a manutenção do equilíbrio. Assim, entre outros, a vida nas grandes metrópoles e a poluição alteram nosso equilíbrio e nossa forma de respirar. É preciso encontrar alternativas para se re-estruturar e pedagogicamente faz-se necessário lançar mão de práticas que possam resgatar o processo natural de respiração, bastante alterado em alguns indivíduos. Não somente a vida no mundo ocidental apresenta outras características, mas também a própria evolução musical passou a exigir muitas vezes outra postura artística dos intérpretes. Se os tempos são outros, as estratégias também precisam ser, aos poucos, adaptadas. Isto não significa de forma alguma descartar conhecimentos valiosos. O que é viável e pertinente permanece.

Conclusão

Novas Tendências

> O pensamento que não se desenvolve harmoniosamente com o resto do homem, torna-se um obstáculo ao seu desenvolvimento.
>
> (Feldenkrais, 1977: 74-75)

No ensino musical ocidental o corpo humano, principal instrumento para a realização musical, nem sempre tem sido objeto de uma atenção e preparo adequados. Muitas vezes seu preparo ocorre de maneira equivocada, levando-se em conta somente o que pretensamente é necessário para esta ou aquela função, numa atitude imediatista e reducionista, como se o movimento de uma parte do corpo envolvesse apenas a parte em questão. Segundo o que se procurou apontar neste estudo, isto não faz sentido sob o ponto de vista fisiológico. Além disto, o corpo não pode ser visto apenas como um meio para se atingir determinado fim, pois acreditamos, lembrando Merleau-Ponty, „que somos nosso corpo". Estes fatos levam a uma necessidade de se rever algumas estratégias envolvidas no ensino musical e apontam para a re-inclusão do corpo e preparo deste na sua totalidade. O corpo como local onde a soma das várias camadas do ser podem se manifestar e precisam atingir um equilíbrio para que não haja danos ao organismo.

Os movimentos que praticamente povoaram todo o século XX de novas perspectivas pedagógicas, de inclusão da experiência vivida e de descoberta (ou re-descoberta) da importância da consciência sensorial têm aos poucos consequências práticas na forma de ensino geral. Também no ensino musical existe uma tendência significativa de mudança. No início esta mudança foi impulsionada por trabalhos inovadores, que tentamos citar neste estudo, como por exemplo o de Emile Jaques-Dalcroze, que foi o grande precursor da inclusão do movimento do corpo e da atenção à respiração no ensino musical. A Escola do

Desvendar da Voz da cantora sueca Valborg Werbeck-Svärdström foi outro exemplo de uma nova proposta para o ensino de canto. Assim também a técnica de F. M. Alexander e sua crescente difusão ilustra a tendência de incorporar práticas corporais ao ensino musical. Pouco a pouco o tradicional ensino musical, e mais especificamente o ensino de canto, tornam-se permeáveis a outras práticas que priorizam o trabalho do ser humano na sua totalidade, possibilitando uma situação onde a música, e aqui em especial o canto, possa ampliar seu lugar como parte da expressão e desenvolvimento humanos. Neste sentido tentou-se demonstrar neste estudo a possibilidade de incluir uma prática que partindo da respiração, a Respiração Vivenciada de Ilse Middendorf, permite trabalhar o ser humano na sua totalidade, incorporando-a assim ao ensino de canto. Através da discussão sobre os benefícios trazidos pela prática da Respiração Vivenciada junto ao ensino de canto pretendeu-se demonstrar também o quanto essa tentativa estimula uma reflexão sobre procedimentos do ensino tradicional e a consequente tomada de posição em relação a sua manutenção, substituição ou coexistência com novas estratégias.

Assim, por exemplo, o conhecimento que se tentou expor neste estudo de que a respiração enquanto processo orgânico precisa manter sua naturalidade e autonomia inclusive no canto, deve ter consequência direta sobre as estratégias de ensino. Conclui-se assim que o trabalho sobre a respiração deve ser indireto, sendo mais importante atuar sobre o movimento, pois é neste que é possível exercer uma influência e evitar danos ao organismo. Principalmente o estabelecimento da força e tônus ideal para o movimento. É deste que surge a voz. A necessidade mais urgente é a de um preparo adequado, que inclua fortalecimento e alongamento das musculaturas envolvidas, assim como pouco a pouco a consciência de como são e de como podem ser utilizadas. Não um mero treino muscular e sim uma forma de integrar os diversos elementos necessários para a emissão vocal. E nisto acredita-se que a Respiração Vivenciada de Ilse Middendorf possa ser adequada.

Considerações Finais

A importância de Ilse Middendorf refere-se primeiramente ao fato de ter construído seu trabalho prático a partir de sua percepção sensorial. Sua trajetória exemplifica na prática uma tendência que se expandiu durante todo o século XX, aos poucos presente também em teorias científicas que buscam entender o conhecimento humano a partir das ações do ser no mundo, incluindo o próprio ser e seu movimento no mundo, sua experiência diária. Novas formas de estudo do conhecimento, que não o reduz a simples representação de elementos externos nem imagina o mundo apenas como pura projeção do ser. Esta forma de conhecimento apresenta nuances individuais, assim também a forma deste trabalho adquire contornos individuais e únicos. O trabalho de Ilse Middendorf parte não de uma teoria, mas suas idéias surgem em conexão à sua atuação prática, que envolve principalmente ação, percepção e reflexão acerca desta. Resulta também do acompanhamento e observação dos efeitos da prática em si própria e em seus alunos.

Muitos foram os que se voltaram para uma forma de conhecimento do ser humano proveniente da própria ação deste, trilhando o caminho de dentro para fora, dedicando uma espécie de observação científica às suas próprias percepções, manifestações, sensações e movimentos, tentando assim encontrar leis e regularidades, tentando explorar capacidades até então somente pressentidas. Vários o fizeram por terem sua integridade e desempenho físico já comprometidos, ou seja, restrições físicas os levaram a procura de uma cura e o caminho desta procura mostrou-se mais sedutor e promissor do que a perseguição de seus antigos objetivos. Entre outros pode-se citar: F. M. Alexander, Valborg Werbeck-Svärdström, Gerda Alexander, François Delsarte e Ida Rolf. No caso de Middendorf não havia, ao que se sabe, um comprometimento físico, mas sim um desejo interno presente desde muito cedo em trabalhar com a respiração. Apesar de possuir sólida formação na área de ginástica e respiração, fato possível na Alemanha da época e que revela também as tendências então presentes na sociedade alemã, seu trabalho, segundo seu próprio depoimento, foi em grande parte desenvolvido de forma instintiva.

Há obviamente pontos de contato com outras práticas, o que é natural, já que todas trabalham com a mesma fonte - o ser humano. Porém, segundo

Middendorf mesma sugere, a Respiração Vivenciada representa um caminho sui-generis e toda sua lógica e coerência deve ser encontrada dentro dos limites de sua própria prática. Cada prática contém uma determinada lógica interna e seu funcionamento pode ser bem sucedido desde que se permaneça na coerência de seus fundamentos. Ainda assim entende-se que a aplicação prática da Respiração Vivenciada pode coexistir com outros procedimentos, porém seria repreensível reduzir uma prática de auto-conhecimento e realização a apenas um „meio" a mais para se atingir um fim determinado, ainda que artístico. O caminho proposto por Ilse Middendorf é algo maior, muito mais amplo e profundo e sem pretender ser o único, é absolutamente necessário para aquele, cujo trabalho com o corpo deve resultar em arte.

Primeiramente refere-se ao auto-conhecimento, sem o qual torna-se difícil encontrar a própria forma de expressão artística. O auto-conhecimento provem em grande parte de percepções, que através deste trabalho começam a ficar mais apuradas. Por sua vez o auto-conhecimento traz confiança, também necessária para a manifestação artística. A Respiração Vivenciada leva o indivíduo ao encontro de si próprio, revela sua essência, afastam-se relutâncias e medos em assumir o que se é. Uma das conquistas mais pertinentes ao ato musical é o poder de concentrar-se, significando aqui a concentração do indivíduo na própria ação e percepção, no próprio „eu". Somente este estágio de concentração absoluta possibilita a revelação da totalidade do ser e o surgimento de uma arte que seja a expressão verdadeira deste ser.

A proposta de Middendorf parece ainda mais relevante, pois sua prática parte de um material a disposição de todos - a respiração e o movimento inerente a ela. O elemento de transformação encontra-se portanto dentro de todos, acessível a todos. Um elemento interno que possibilita a conexão com o externo. No caso do canto este fato fica óbvio, pois resulta exatamente do caminho e contornos desta respiração. Ocorre um processo de re-educação, no qual o trabalho com a respiração possibilita o resgate de espaços perdidos e uma nova integração entre eles, uma nova organização e harmonia entre as diversas partes do corpo, assim como das várias instâncias do ser. A responsabilidade para a condução deste processo encontra-se no próprio indivíduo e somente é possível com muita determinação e perseverança.

Os que estão orientados para o puro desempenho irão eventualmente apresentar resistências a este tipo de proposta, que absolutamente não tem

como objetivo o desempenho, mas pretende a própria realização do indivíduo, sendo que esta pode assumir a forma artística. A realização artística é uma entre muitas formas de auto-conhecimento, de auto-descoberta e realização da essência do indivíduo. A diferença que fundamenta as duas posições reside no próprio conceito de arte e sua função. Aqui pode-se lembrar Jerzy Grotowski e o que denominou de „art as presentation" em contraposição a „art as vehicle" (Grotowski, 2001: 120). A última, à qual chegou no estágio final de sua vida, dirige-se principalmente àqueles mesmos que a realizam, sendo um caminho para os que a realizam dentro de si próprios, enquanto a primeira objetiva basicamente a performance, supondo-se a existência de um público. Para ele eram formas irreconciliáveis ou dificilmente reconciliáveis.

Tentou-se demonstrar neste estudo que a Respiração Vivenciada representa um preparo do indivíduo para a expressão artística através do canto principalmente por possibilitar seu auto-conhecimento e estabelecer a conexão entre seus aspectos físicos e psíquicos. Pode-se imaginar a performance enquanto consequência de todo o processo neste caso. A performance, no sentido de existir para um público, não é sempre necessária. Parece importante perceber o canto e em geral a música, como algo que objetiva muito mais do que uma simples performance. Esta pode surgir então como consequência. Acreditamos que é preciso ressaltar a importância de caminhos que possam restituir ao ser humano sua dimensão artística e a musical em particular como parte ativa e com todo seu potencial transformador, considerando-se que arte não é só espetáculo. Esse resgate é de fundamental importância inclusive para reconquistar um público, pois aquele que tem a chance de atuar também terá interesse em assistir.

É de senso-comum o fato de que a respiração é fundamental para o canto. Com a Respiração Vivenciada revela-se porém as verdadeiras razões para tal. Estas ultrapassam em muito a mera questão do ar ser um veículo para a voz, coluna de ar que a suporta, etc. A amplitude da importância da respiração para o canto é muito maior, pois traz consigo a possibilidade de envolver na sua realização todo o corpo, unindo suas partes, estabelecendo o estado de eutonia necessário, possibilitando a integração dos aspectos psíquicos e físicos do indivíduo, conectando seu espaço interno com o externo e permitindo ao indivíduo transformar-se momentaneamente na sua própria criação.

A criação, como Middendorf sugere, está na força da expiração. É ela, e

não a inspiração, que pode ser ativa, expressiva, momento no qual pode-se manifestar toda a energia criativa do ser, que pode então transformar-se em canto e movimento dando-lhes forma e energia para ultrapassar o espaço interno e atingir assim os outros, expandindo-se para todo o espaço circundante para depois então reiniciar todo o processo.

Neste estudo também tentou-se exemplificar a aplicação prática da Respiração Vivenciada. Seus efeitos foram relatados também através de depoimentos com o intuito de ilustrar uma possível aplicação e seus eventuais benefícios. De um modo geral o trabalho tentou apontar sua consonância com a fisiologia, mas não pretendeu nela se deter, pois este caminho já está sendo suficientemente trilhado por outras correntes da própria pedagogia do canto. O que se propõe é uma visão a partir da vivência, de dentro para fora, não pretendendo a localização e divisão em partes, mas uma visão que permita se trabalhar com a totalidade do ser humano. Este princípio não pode ser apenas teórico, deve necessariamente ter suas consequências na própria prática, ou seja, nas estratégias escolhidas para viabilizar o aprendizado. Na atualidade muitos concordam com a necessidade de se trabalhar o ser humano na sua totalidade, tentando a integração do físico ao espiritual e mental. Porém no momento de rever as práticas ainda é muito difícil libertar-se de certos conceitos, pois quase sempre nos prendemos à tradição na qual nos formamos. Se no entanto, existe uma insatisfação com os resultados da tradição, então é necessário procurar as razões. Daí resulta uma tomada de consciência e um agir que necessariamente será diferenciado, embora obviamente não seja sempre necessário abrir mão dos conhecimentos tradicionais. Mas é preciso avaliar o quanto desta tradição, no caso, as práticas utilizadas na pedagogia do canto, tem conseguido se manter „saudáveis" e continuam pertinentes para o aprendizado. Nesta procura talvez seja também possível identificar muitos elementos fundamentais que foram perdidos no tempo e muitas vezes distorcidos pelo próprio avanço científico.

Bibliografia

ADERHOLD, Egon. *Sprecherziehung des Schauspielers*. 3. Aufl., Berlin: Henschel, 1984. 323 p.

ALEXANDER, F.M. *A Ressurreição do Corpo*. Tradução por Wilson Roberto Vaccari. São Paulo: Martins Fontes, 1993. 220 p.

ALEXANDER, Gerda. *Eutonia: Um caminho para a percepção corporal*. 2. ed., São Paulo: Martins Fontes Editora,1991. 196 p.

BARTHES, R. „The Grain of the Voice". In *Image, Music, Text*. New York: Hill & Wang, 1977. pp. 179 -189.

BERINGER, Elizabeth. „Interview with Ilse Middendorf." In JOHNSON, Don Hanlon (Ed.). *Bone, Breath and Gesture Practices of Embodiement*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1995. pp 67-73.

BROWN, Oren L. *Discover your voice* . San Diego: Singular Publishing Group, 1996. 286 p.

CALAIS-GERMAIN, Blandine. *Anatomia para o Movimento, volume 1: Introdução à Análise de Técnicas Corporais*. São Paulo: Manole, 1991. 302 p. il.

CARMO, Paulo Sérgio do. *Merleau-Ponty: uma introdução*. São Paulo: Educ, 2000, 161 p.

CELLETTI, Rodolfo.*A History of bel canto*.Oxford:Clarendon, 1991.218 p.

CLAUSS, Günter. (Hrsg.) *Wörterbuch der Psychologie*. 4.durchgesehene Aufl. , Köln: Pahl-Rugenststein, 1986. 704 p.

COBLENZER, Horst. MUHAR, Franz. *Atem und Stimme*. 6. Aufl., Wien: Österreichischer Bundesverlag, 1986. 119 p. il.

COELHO JUNIOR, Nelson. CARMO, Paulo Sérgio. *Merleau-Ponty: filosofia como corpo e existência*. São Paulo: Escuta, 1991. 113 p.

DORSCH, Friedrich. (Hrsg.) *Psychologisches Wörterbuch*. 10. neubearb. Aufl., Bern, Stuttgart, Wien: Huber, 1982. 881 p.

FELDENKRAIS, Moshe. *Consciência pelo Movimento.* São Paulo: Summus, 1977. 222 p.

_____ *Die Feldenkraismethode in Aktion: eine ganzheitliche Bewegungslehre* . 2.Aufl., Paderborn: Junfermann, 1990. 245 p.

FERREIRA, Léslie P. (Org.) et al. *Voz Profissional: O Profissional da Voz.* São Paulo: Pró-Fono, 1998. 210 p.

GAIARSA, José Ângelo. *Respiração e Circulação.* São Paulo: Brasiliense, 1987. 302 p.

GELB, Michael. *O Aprendizado do Corpo: Introdução à Técnica de Alexander.* 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2000. 181 p. il.

GROTOWSKY, Jerzy. *Für ein Armes Theater.* 2. Aufl. Zürich und Schwäbisch Hall: Orell Füslli Verlag, 1986, 211 p.il.

_____ „From the Theatre Company to Art as Vehicle". In RICHARDS, Thomas. *At Work with Grotowski on Physical Actions.* London: Routledge, 2001. pp 115 - 135.

HABERMANN, Günther. *Stimme und Sprache* . 2.Aufl. Stuttgart: Thieme, 1986. 275 p. il.

HASELBACH, Barbara. *Improvisation, Tanz, Bewegung.* Stuttgart: Klett, 1987. 125 p. il.

HEINEL, Jürgen et. al. . *Porträt : Ilse Middendorf - Aus Ihrem Leben und Werk* . Otterbach: Verlag F. Arbogast, 1990. 104 p. il.

HEMSY DE GAINZA, Violeta. *Conversas com Gerda Alexander: vida e pensamento da criadora da eutonia.* Trad. Cintia Avila de Carvalho. São Paulo: Summus, 1997. 172 p.

HEMSY DE GAINZA, Violeta. Importância da Eutonia na Formação dos Músicos. In *Estudos de psicopedagogia musical.* São Paulo: Summus, 1988. pp 123 - 140.

HUDSON, Barbara. „The Effects of the Alexander Techique on the Respiratory System of the Singer / Actor. Part I." In *Journal of Singing.* Jacksonville, FL: National Association of Teachers of Singing, Inc., Vol. 59, Nr. 1, 2002

HUDSON, Barbara. „The Effects of the Alexander Techique on the Respiratory System of the Singer / Actor. Part II." In *Journal of Singing.* Jacksonville, FL: National Association of Teachers of Singing, Inc., Vol. 59, Nr. 2, 2002

IAZZETTA, Fernando. „Meaning in Musical Gesture". In *Trends in Gestural Control of Music* . M.M. Wanderley and M. Battier (eds) Paris: IRCAM - Centre Pompidou, 2000

JELEN, Maria Adelina Rennó. *Escola do desvendar da voz: um caminho de desenvolvimento através do canto.* São Paulo: Instituto de Psicologia, 1990. 123 p. Tese apresentada ao Instituto de Psicologia / USP. Mestrado.1990

JUNG, C.G. *O Eu e o Inconsciente* . Petrópolis: Vozes, 1982. 168 p.

_____ *Tipos Psicológicos.* Obras Completas, Vol. VI. Petrópolis: Vozes, 1991. 558 p.

LABAN, Rudolf. *O Domínio do Movimento.* São Paulo: Summus, 1978. 268 p.

LANGGUTH, Helge. *Philosophische Standortbestimmung des Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf.* Beerfelden, 2000. 77 p.

LYON, Margot L. „Emotion and embodiment: the respiratory mediation of somatic and social processes." In HINTON, A.L. (Ed.). *Biocultural Approaches to the Emotions.* Cambridge, UK: Cambridge University Press. 1999. pp 182-212

MAISEL, Edward. Introdução de *A Ressurreição do Corpo.* Alexander, F. M. São Paulo: Martins Fontes, 1993. pp IX - LVIII.

MIDDENDORF, Ilse. *Der Atem und seine Bedeutung für den Menschen.* (1.Aulf. 1977), 12.Aufl. , Berlin, 1992. 48p. il.

_____ *Der Atem und seine Bedeutung für den Menschen.* Überarbeitete Aufl. , Berlin, 1995. 39 p. il.

_____ *Der Erfahrbare Atem: Eine Atemlehre.* (1.Aufl. 1984) 7. Aufl., Paderborn: Junfermann , 1991. 222 p. il.

_____ *Der Erfahrbare Atem in seiner Substanz.* Paderborn: Junfermann, 1998. 144 p. il.

MIDDENDORF, Ilse. Palestra realizada no dia 15 de Novembro de 2002. Deutscher Arbeitskreis für Konzentrative Bewegungstherapie e.V. 10 p. (manuscrito)

MILLER, Richard. *English, French, German and Italian Techniques of Singing*. Metuchen, NJ: The Scarecrow Press, 1977. 257 p.

OIDA, Yoshi. *Der unsichtbare Schauspieler*. Berlin: Alexander Verlag, 2001. 188 p.

PETER, Fred. „Der Erfahrbare Atem in der künstlerischen Arbeit." In HEINEL, Jürgen et. al. .*Porträt : Ilse Middendorf - Aus Ihrem Leben und Werk* Otterbach: Verlag F. Arbogast, 1990. pp 86 - 88.

PIERCE, Alexandra, PIERCE, Roger. *Expressive Movement: Posture and action in daily life, sports and the performing arts*. New York: Plenum Press,1993. 244p.il.

PINTO, Karen Astrid Müller. *A poética do corpo em movimento: do conhecimento à expressão*. São Paulo: ECA, 2002. 163 p. Tese apresentada à ECA / USP. Doutorado. 2002

RENNÓ, Maria Adelina Bastos. *Cantoterapia e asma: vivencia de um método terapêutico* . São Paulo: Instituto de Psicologia, 1998. 214 p. Tese apresentada ao Instituto de Psicologia / USP. Doutorado.1998

ROLF, Ida. *Ida Rolf fala sobre Rolfing e a realidade física*. Rosemary Feitis (org.) São Paulo: Summus, 1986. 219 p.

SOUCHARD, Ph.-E. .*O Diafragma* . São Paulo: Summus, 1989. 87 p. il.

_____ *Respiração*. 3. ed., São Paulo: Summus, 1987. 117 p. il.

SUNDBERG, Johan. *The Science of the Singing Voice*. Illinois: Northern Illinois University Press, 1987. 216 p. il.

SPECTOR, Irwin. *Rhythm and Life: The work of Emile Jaques-Dalcroze*. Stuyvesant, NY: Pendragon Press, 1990. 411 p. il.

TODD, Mabel E. *The Thinking Body*. (1.Ed, 1937) EUA: Princeton Book Company Publishers, 1968. 314 p.

VISHNIVETZ, Berta. *Eutonia: Educação do corpo para o ser*. São Paulo: Summus, 1995. 190 p.

WERBECK-SVÄRDSTRÖM, Valborg. *A Escola do Desvendar da Voz* . Trad. da 5. ed. (1994) por Jacira Cardoso. São Paulo: Editora Antroposófica Ltda. , 2001. 199 p.

WHITE, Brian . *Singing Techniques and Vocal Pedagogy* . New York: Garland, 1989. 394 p. il.

WIRTH, Günter. *Stimmstörungen*. 3. neu bearbeitet Aufl., Köln: Deutscher Ärzte-Verlag, 1991. 413 p. il.

ZUMTHOR, P. *Performance, Recepção, Leitura*. São Paulo: Educ, 2000.137 p.