

# A RESPIRAÇÃO PARA O CANTOR

## Coordenação Motora Abdominal e Potencial Respiratório

Maestro Paulo Rowlands  
paulo@paulorowlands.com.br

---

### Por que a Respiração é tão importante para o cantor?

“Respiração é tudo”, dizia minha mestra, a cantora Niza Tank. Nas minhas aulas de canto, me lembro serem raros os desafios que não precisavam de alguma atenção à Respiração. Nos corais que cantei, nos que dirigi e nos que atualmente dirijo, sempre consegui e consigo melhores sonoridades quando chamo a atenção para questões de Respiração.

O artigo ‘Ações corporais que compõem a voz’ faz uma pequena apresentação sobre o que é a Respiração para o canto (recomendo esta leitura antes do texto abaixo).

Uma vez que sabemos o que é a Respiração para o canto, podemos abordar algumas das habilidades ou potenciais adquiridas através de exercícios respiratórios:

### 1. Coordenação Motora Abdominal

*“O abdômem está para o cantor assim como as mãos estão para o pianista.”*

Paulo Rowlands

A **Coordenação Motora Abdominal** (ou, em palavras coloquiais, a habilidade de mexer a barriga) é fundamental para o uso da Respiração no canto. Tal coordenação faz do abdômen um fole que quando contrai (barriga entra) expira, e que quando se expande (barriga sai) inspira. Esta expansão abdominal, a inspiração, muitas vezes precisa ser hábil, rápida, silenciosa e eficiente em acumular a maior quantidade de ar possível antes da frase musical a ser cantada (muitas vezes muito longa):

- 
- **hábil** - o movimento abdominal não pode prejudicar a expressividade do trecho cantado;
  - **rápida** - muitos pontos possíveis na melodia para a inspiração exigem muita velocidade de expansão abdominal (músicas rápidas ou pouquíssimo intervalo sonoro para a inspiração);
  - **silenciosa** - esteticamente, muitas vezes não cabe o som da inspiração na expressividade de um trecho musical (motivo pela qual a inspiração, no canto, precisa ser pela boca, pois pelas narinas não há como evitar tais sons, além de prejudicar a velocidade da aquisição de ar);
  - **eficiente na acumulação de ar** - pois o ar precisa durar e sustentar todas as notas musicais até o final da frase ou até a próxima respiração demarcada (especialmente para solistas, que não podem interromper o som para respirar em diversas circunstâncias).

## 2. Potencial Respiratório

A expressão '**Potencial Respiratório**', no canto, representa a capacidade de executar frases muito longas sem interrupção respiratória. Esta capacidade demanda o desenvolvimento de três habilidades trabalhando em conjunto: retenção, relaxamento e controle.

1. **Retenção**: habilidade de reter, antes do início da frase musical, ar suficiente para mantê-la até seu final;
2. **Relaxamento**: habilidade de relaxar a musculatura não envolvida e a mente em função do longo tempo cantando sem a interrupção de uma nova inspiração;
3. **Controle**: utilização da Prensa Abdominal em combinação com os intercostais para diminuir ao máximo a quantidade de ar passando pelas pregas vocais sem comprometer a regularidade e a pressão de seu fluxo, mantendo a melhor qualidade sonora possível pelo maior tempo possível.

Para uma excelente *Retenção*, é preciso que haja *Coordenação Motora Abdominal* eficiente na acumulação de ar somada a pulmões acostumados a inflarem até perto de seus limites.

---

O *Relaxamento* precisa ser físico e mental. No relaxamento físico, ao percebermos a musculatura envolvida no *Controle*, relaxamos o melhor possível outros músculos que possam interferir na tarefa do mesmo. No relaxamento mental, evitamos “nervosismos” ou “aflições” causados pelo tempo longo sem a inspiração, fatores que normalmente afetam a respiração acelerando-a.

No *Controle*, normalmente traçamos um roteiro de ações abdominais e intercostais para estender ao máximo a voz antes antes da inspiração seguinte. Por exemplo: em uma frase musical de cerca de 30 segundos sem respirar, mantém-se a Prensa Abdominal fixa nos primeiros 10 segundos; permite-se a contração muscular necessária nos 15 segundos seguintes, porém, fazendo o esforço contrário da contração (por diferença de pressão a contração ocorre inevitavelmente, sendo possível o esforço contrário para freá-la); nos últimos 5 segundos, faz-se uma contração muscular do baixo-abdômen (parecida com a contração de segurar a urina) para acessar parte do **Ar Residual** (ar perene nos pulmões) e alcançar com qualidade os 30 segundos. O resultado deste roteiro é um fluxo de ar mínimo, mas regular e suficiente, passando pelas pregas vocais e sustentando suas vibrações, criando assim um som estável e consistente durante todos os 30 segundos da frase musical sem interrupção respiratória.

## Outros artigos relacionados

- Técnica Vocal
- Ações corporais que compõem a voz