

A respiração adequada para a performance do trombone segundo os professores Wick, Kimball e Dijk

Proper breathing for trombone performance according to professors Wick, Kimball and Dijk

Diego Ramires Leite¹
diego.ramires@hotmail.com

Resumo: A respiração é uma atividade fisiológica inerente à condição humana. Ou seja, respirar ocorre sem a necessidade de pensarmos no ato de inspirar e/ou expirar a todo instante. Diferentemente desse processo mecânico natural, tocar um instrumento de sopro exige o emprego diferenciado das funções respiratorias. O presente artigo pretende apresentar o olhar de três importantes trombonistas sobre a mecânica respiratória no processo de tocar um instrumento de sopro, com ênfase ao trombone. Os trombonistas em questão são: Ben Van Dijk, Denis Wick e Will Kimball.

Palavras-chave: instrumento de sopro, trombone, respiração

Abstract: Breathing is a physiological activity inherent in the human condition (i.e., it occurs without the need to think about the act of inhaling and / or expiring at all times). Differently, the mechanical process necessary for playing a wind instrument requires a differentiated use of respiratory functions. The present article intends to present different points of view from trombonists/pedagogues Ben Van Dijk, Denis Wick and Will Kimball about the mechanics of breathing during process of playing a wind instrument

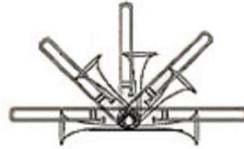
Keywords: wind instrument, trombone, breathing

1. Introdução

Ainda que muitos instrumentistas executem a respiração adequada para tocar instrumentos de sopro é comum que entre eles não haja uma consciência prévia de todo o processo. Embora muitos dos conceitos e exercícios desenvolvidos por músicos possam ser benéficos, outros podem representar um desperdício de tempo, ou até mesmo prejudicar o desempenho musical. Ou seja, é possível que determinadas formas de praticar e exercitar a respiração sejam bem mais produtivas que outras.

Antes de nos aprofundarmos no tema é interessante citar Kimball (2006), que explica de forma clara alguns importantes conceitos da respiração:

¹ Professor de Trombone da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

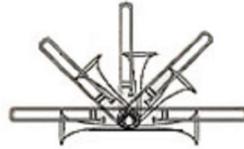


Na área médica, o termo *inspiração* é sinônimo de *inalação*, e *expiração* com a *exalação*. *Volume pulmonar* é dividido em várias categorias, mas a *capacidade vital* (a quantidade máxima de ar que uma pessoa pode voluntariamente expirar depois de uma inspiração máxima), também conhecida como a capacidade pulmonar, é o mais aplicável para músicos. A função pulmonar refere-se à forma como uma pessoa é capaz de usar seu volume pulmonar (com que rapidez eles podem inalar ou exalar, a quantidade de ar que pode mover-se em um determinado período de tempo, etc). Embora existam muitas medidas diferentes de função pulmonar, a mais comum nos estudos citados é *volume expiratório forçado em um segundo*, ou FEV1, a quantidade de ar que uma pessoa pode exalar em um segundo. A *espirometria* é a prática de tomar medidas específicas de volume pulmonar e função pulmonar. *Ventilação*, que é provavelmente um termo mais exato do que respirar pela forma como o ar é usado por músicos, é simplesmente o movimento de ar para dentro e para fora dos pulmões (sem relação à oxigenação do sangue, troca de gás, etc) (KIMBALL, 2006, p. 34) ²

O desenvolvimento do presente estudo está dividido em quatro tópicos sobre respiração, além das considerações finais. Dentro de cada um dos quatro tópicos são feitas comparações entre as concepções dos três autores seguintes³: **Denis Wick** foi um dos mais influentes trombonistas ingleses, professor e designer de surdinas para instrumentos de metais e bocais respeitado internacionalmente. Atuou na Royal Academy of Music, Bournemouth Symphony Orchestra, the city of Birmingham Symphony Orchestra e London Symphony Orchestra; **Will Kimball**, estadunidense, é Professor Associado de Trombone da Universidade Brigham Young e membro de Utah Final Trombone Ensemble. Ministrou clínicas e Master-classes em universidades e conservatórios em diversos países. Kimball é DMA pela Arizona State University, onde estudou com Gail Wilson. Em sua formação, constam aulas com os seguintes professores: Daniel Bacheld, Larry Zalkind, Murray Crewe, Scott Hartman e Brian Bowman (euphonium); **Ben van Dijk**, holandês, trombonista baixo da Rotterdam Philharmonic e professor no conservatório de

² In the medical field, the term *inspiration* is synonymous with *inhalation*, and *expiration* with *exhalation*. *Lung volume* is divided into several categories, but *vital capacity* (the maximum amount of air a person can voluntarily exhale after a maximal inhalation), sometimes known as *lung capacity*, is the most applicable to musicians. *Lung function* refers to how well a person is able to use their lung volume (how quickly they can inhale or exhale, how much air they can move in a given amount of time, etc.). Although there are many different measures of lung function, the most common in the studies cited is *forced expiratory volume in one second*, or FEV1, the amount of air a person can exhale in one second. *Spirometry* is the practice of taking specific measurements of lung volume and lung function. *Ventilation*, which is probably a more exact term than breathing for the way air is used by musicians, is simply the movement of air in and out of the lungs (without respect to oxygenation of the blood, gas exchange, etc.) (KIMBALL, p. 34). Todas as traduções foram feitas pelo autor do presente texto.

³ Segundo o website da International Trombone Association (<<http://www.trombone.net/about/bio.cfm?id=1>> acesso em 22 de jul. 2014 e traduzido pelo autor deste trabalho).



Amsterdan. Atuou nos seguintes grupos musicais: Nederland Rádio Philharmonic Orchestra, Rotterdam Philharmonic, Netherlands Wind Ensemble, Dutch Jazz Orchestra e Dutch Brass Sextet. Foi convidado como professor e solista em diversos festivais internacionais de música em diversos países, tais como: Coréia, Japão, Grécia, Hungria, Suécia, Inglaterra, Escócia, França, Espanha, Brasil, Chile, Venezuela, Peru e Estados Unidos da América (DIJK, 2004, p. 6).

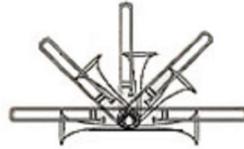
2. O Processo Respiratório

Uma respiração completa, segundo Dijk (2004), é composta de três passos combinados em um movimento fluente, onde, no primeiro passo a parte inferior do tórax é expandido para fora, a parte superior do tórax se projeta e há expansão do peito para fora. No segundo passo a parte baixa do abdômen é um pouco projetada para dar apoio e finalmente no terceiro passo o tórax é totalmente expandido em todas as direções, enchendo os pulmões com sua capacidade máxima.

Esse autor aponta que a respiração pela boca é a forma mais utilizada durante a execução de um instrumento de sopro, mas que muitas vezes é aconselhável respirar pelo nariz durante exercícios respiratórios. O mesmo alega que é de grande importância respirar pelo nariz o mais silenciosamente possível e o que o objetivo de sua supracitada sugestão é transferir a sensação de relaxamento da respiração através do nariz para respirar pela boca, sendo que, ele mesmo utiliza-se de respirar pelo nariz, em combinação com a respiração pela boca regularmente durante concertos ou outros momentos sensíveis ao estresse para garantir que sua respiração fique relaxada.

Em seu trabalho, Wick (2011) trata de questões físicas e funcionais sobre a respiração. Fala que a garganta deve estar sempre aberta e relaxada, os pulmões como um jarro de leite, devem ser preenchidos a partir do fundo (parte baixa) até a parte de cima do jarro (parte alta) passando e preenchendo também as laterais, referindo-se aos pulmões.

Os pulmões são capazes de inspirar muito mais do que geralmente se supõe até mesmo em respirações rápidas. Sendo a respiração profunda rápida essencial para fins práticos, pois a inspiração máxima dos pulmões deve ser alcançada no tempo de uma batida de semínima (compasso quatro por quatro) em andamento *Allegro*, fato este frequentemente negligenciado por instrumentistas de sopro (*ibid*). O diafragma comprime-se à medida que os pulmões se enchem e



precisamente no momento em que os pulmões são totalmente inflados o ar muda de direção e o ar é exalado. É durante a exalação que os músculos abdominais empurram o ar, quase que como alças de um fole e com o diafragma tentando retomar a sua forma original de cúpula é possível a expulsão de 90% do ar nos pulmões em um segundo, mas nunca usaremos o ar de forma tão violenta ao tocar trombone. Embora o processo respiratório pareça complicado, todo este procedimento é completamente natural, devendo este ser praticado lentamente e em um movimento único e contínuo.

Kimball (2006) relata em seu artigo que o movimento da porção do fole da caixa torácica ocorre mecanicamente através do que os fisiologistas costumam chamar de o movimento de "alça de balde" da caixa torácica, onde esta se move para cima e para fora após inalação, para baixo e para dentro durante a expiração, pois, se a caixa torácica permanece imóvel, fixa em qualquer lugar ao longo de sua amplitude de movimento, acaba perdendo o seu propósito. O autor ainda fala que em momento algum, quer por meio de treinamento, concentração ou esforço sobre-humano, uma pessoa pode fazer com que o diafragma (para não mencionar o próprio pulmão, que é passivo e completamente sem músculo coordenável) simplesmente assuma parte da caixa torácica e do movimento mecânico, seja durante a inspiração ou expiração.

3. Uso e função do diafragma

A seguir, é exposta a visão dos três autores acerca do diafragma, definido da seguinte forma por Philippe-Emmanuel Souchard, em seu livro intitulado "O diafragma":

O diafragma, músculo ímpar e assimétrico, que separa o tórax do abdome, compreende duas porções: uma muscular e periférica, graças à qual o músculo insere-se no contorno do tórax e coluna, outra, central, denominada tendínea. Formando uma abóboda de concavidade inferior, o diafragma é na realidade constituído em sua periferia por finos músculos digástricos dispostos de tal forma que os tendões centrais, imbricados, formam o centro tendíneo. A porção muscular divide-se em uma porção vertebral, uma porção costal e uma esternal (SOUCHARD, 1980, p. 12).

Dijk (2004) pouco fala sobre o diafragma, mas, segundo ele, o diafragma é músculo tipo folha esticada, forte e que se estende por toda a base do tórax. Anexado às costelas inferiores, a espinha dorsal e ao esterno separando o tórax do abdômen, podendo ser considerado o "piso" do



peito e o “telhado” do abdômen. É achatado automaticamente durante a inspiração, sendo que este movimento do diafragma possibilita o preenchimento da parte inferior dos pulmões. O diafragma está ligado aos reforços inferiores e do esterno, que vai ser projetado para baixo em parte por esta expansão que vai de lado-a-lado e de frente para trás e a ação desses músculos preenche a parte média dos pulmões.

Kimball (2006) cita em seu trabalho que se usarmos apenas o diafragma para respirarmos, teremos apenas cerca de um terço de nossa capacidade vital, podendo ainda esta perda ser ainda maior e que devemos utilizar o diafragma em combinação com outros músculos respiratórios. O autor relata também que roupas apertadas em torno da parede abdominal comprometem o sistema respiratório semelhantemente ao efeito da gravidez e da obesidade, por comprometer a eficácia do diafragma para que este efetue o deslocamento das vísceras abdominais satisfatoriamente.

Wick (2011) afirma que se os problemas de controle de ar e de apoio com o diafragma não forem focados pelo aluno/estudante de trombone, provavelmente este não desenvolverá a capacidade pulmonar e a força necessária na estrutura muscular do diafragma para que este exerça sua função apoiadora e estabilizadora.

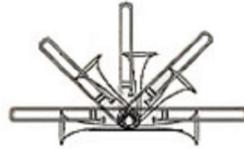
4. Postura

Tratando sobre postura ao respirar, Kimball (2006) fala em seu artigo:

Por várias razões fisiológicas, a capacidade pulmonar diminui em cerca de 02% em relação à posição de pé para sentado e cerca de 15% em ação a estar sentado com estar deitado - decúbito dorsal - (Campbell e Davis 20). Postura ‘semi-supina’ (reclináveis ou má-postura) tem sido apontada como sendo muito menos eficiente do que sentado (Koulouris.) (KIMBALL, 2006, p. 42)⁴.

Kimball (2006, p. 42), diz que em suma, não faz sentido ficar sentado se você pode ficar em pé durante a execução musical em um instrumento de sopro. Caso você não possa ficar em pé, deve sentar-se adequadamente.

⁴ For various physiological reasons, lung capacity decreases by about 2 percent from standing to sitting, then about 15 percent from sitting to supine (lying on your back) (Campbell and Davis 20). “Semi-supine” posture (reclining or slouching) has been found to be significantly less efficient than sitting (Koulouris et al.) (KIMBALL, 2006, p. 42).



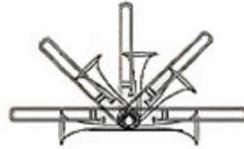
Dijk (2004), diz que devemos ficar em pé, com os pés ligeiramente afastados, não travando os joelhos e com postura ereta, o mais alto possível, determinando a posição do seu peito colocando suas mãos para os lados a altura do peito e respirar profundamente. Esta seria a posição correta do tórax durante a respiração e execução do instrumento de sopro.

Wick (2011) relata que a postura é de grande importância para uma respiração satisfatória, o corpo e o tronco devem estar na posição vertical e não devemos nos curvar de forma alguma, seja para cima, baixo ou para os lados. O autor fala também que quando se toca um solo, deve-se fazer o mínimo de movimento teatral, pois assim, a performance sempre será melhor, tal como estando em linha reta e/ou sentado na orquestra ou banda mas sem cruzar as pernas.

5. Relaxamento

Em Kimball (2006), vemos que a tensão nos músculos abdominais e torácicos, assim como nos intercostais durante a inalação limita a capacidade de contração e expansão do sistema respiratório, diminuindo assim a eficiência dos pulmões e do volume pulmonar. O autor diz que a tensão geral (causada, por exemplo, pela ansiedade de desempenho ou pouca prática) e a tensão local (causada, por exemplo, pela tentativa de prender partes individuais do sistema respiratório em uma posição fixa) são visivelmente contraproducentes para a respiração. Esse autor indica ser mais proveitoso que instrumentistas simplesmente relaxem e deixem que naturalmente o corpo (as ações e movimentos naturais variam de pessoa para pessoa) faça a sua parte ao invés de tentar fisicamente ou mentalmente realizar desnecessariamente uma mudança no que é em grande parte um trabalho involuntário.

Wick (2011) diz que dependendo da forma que o instrumentista respira, poderá vir a sentir tensão muscular acumulada em sua garganta, sendo esta, uma sensação desconfortável, além de errônea, pois a laringe deve sempre estar completamente aberta e relaxada enquanto o instrumentista respira. Outra colocação do mesmo autor é que a respiração lenta e controlada para fins de relaxamento pode ser utilizada para suprimir o inevitável nervosismo que assola a grande maioria dos músicos antes de uma performance. Além disso, sugere que antes de uma entrada de um solo deve-se respirar profundamente e várias vezes, expirando vagarosamente, como se o



instrumentista estivesse tocando em dinâmica pianíssimo (*pp*). Geralmente, há uma impressão importante de relaxamento adentrando o corpo, tornando inclusive a medida de pulso mais lenta e tranquila.

Dijk (2004), expõe 3 exemplos de quando sua respiração está relaxada:

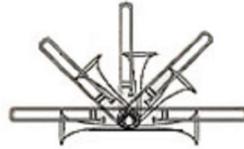
1. Respirar o ar fresco através de seu nariz durante um passeio refrescante ao longo da praia ou na floresta;
2. Respirar pela boca durante um profundo suspiro de alívio;
3. A forma mais descontraída de respiração, porém, ocorre enquanto se está dormindo. Quando respiramos desta forma, os músculos do estômago estão completamente relaxados. O relaxamento do estômago, enquanto a respiramos é um dos maiores problemas para muitos de nós. Tente evocar esse sentimento de respiração relaxada repetidamente enquanto toca seu instrumento (DIJK, 2004 p. 8).⁵

O autor demonstra uma série de cinco exercícios de respiração que não têm a necessidade de serem praticados diariamente, mas sempre que se sinta a necessidade de se certificar que o instrumentista realmente esteja se sentindo relaxado ao respirar, sem qualquer sensação de aperto enquanto toca. Estes exercícios, em suma, focam em inspiração e expiração, sendo que mesmo em uma respiração rápida (1 segundo), esta ainda deve ser extremamente relaxada. Respirações para fins de estudo devem ser feitas calmamente como suspiros e que o ar que sai da boca deve ser sempre o mais quente possível, sendo que isto só será possível se a garganta estiver relaxada (*ibid*). O autor ainda recomenda um pequeno exercício a ser realizado diariamente antes da rotina diária de estudos do trombonista. Este exercício para relaxamento labial chamado de “som de cavalo” tem o objetivo de relaxar e estimular os lábios e ativar a circulação sanguínea labial. Durante toda a prática destes exercícios o autor frisa bastante que devemos nos concentrar e sempre tentar atingir a sensação mais natural e relaxada possível enquanto praticamos exercícios de respiração, como se estivéssemos falando, pois é exatamente assim que devemos nos sentir enquanto tocamos.

⁵ 1. Breathing in fresh air through your nose during a refreshing walk along the beach or in the wood;

2. Breathing in through your mouth during a deep sigh of relief;

3. The most relaxed way of breathing, though, occurs while one is asleep. When Breathing is this manner, the stomach muscles are completely relaxed. The relaxation of the stomach while breathing is one of the greatest problems for many of us. Try to conjure up this feeling of relaxed breathing repeatedly while playing your instrument (DIJK, 2004, p. 8).



6. Considerações Finais

Embora apresentados com abordagens distintas, os autores pensam similarmente sobre a maioria dos tópicos expostos nesta revisão. Mesmo sendo de diferentes regiões do planeta a questão da técnica respiratória no instrumento é fortemente levantada como algo imprescindível pelos três professores de trombone citados. É notável também a ênfase dos autores em relação à correta execução deste fundamento ao tocar o trombone e a negligência sobre este tema, sobretudo em se tratando de estudantes de trombone.

Dijk (2004), Kimball (2006) e Wick (2011), concordam que apenas relaxando e deixando o corpo agir naturalmente é uma estratégia consistente para se obter uma respiração eficiente ao praticar o instrumento. Pensam também similarmente acerca da postura em relação à prática instrumental, devendo esta ser, sempre que possível, de pé. O diafragma movimentando-se naturalmente para baixo durante a inspiração (dando mais espaço para a expansão dos pulmões) e para cima durante a expiração, forçando a expiração e retomando ao estado de repouso.

A partir da exposição da opinião destes autores sobre respiração, referências mundiais como trombonistas e pedagogos do trombone, espera-se que este trabalho possa contribuir para o entendimento acerca da mecânica respiratória aplicada à performance musical no trombone.

7. Referências

DIJK, B. **Ben's Basics**. Nederland. BVD Music Productions, 2004.

HUNSBERGER, D. **The Remington Warmups Studies - An annotated Collection of the famous daily routine developed by Emory Remington at the Eastman School of Music**. North Greece, NY, USA, Acura Music, 1979.

KIMBALL, W. Ten Documented Ways to Improve Your Breathing: Research from the Medical field. **ITA Journal**, volume 34, Issue 3, jul. 2006, p. 34 – 43.

KIMBALL, W. **10 Documented Ways to Improve Your Breathing: Research from the Medical field**. USA. Disponível em: <<http://kimballtrombone.com/breathing/10-ways-to-improve-breathing/>>. Acesso em: 01 de jun. 2014.

KOULOURIS, N., et al. “**The Effect of Posture and Abdominal Binding on Respiratory Pressures**”. *European Respiratory Journal* 2(10) (November 1989): 961-5.



PILAFIAN, S.; SHERIDAN, P. **The Brass Gym A Comprehensive Daily Workout for Brass Players**. Focus on Music, TBGEBC edition, 2011.

SEBEL, P. *Respiration, The Breath of Life*. New York: Torstar Books, 1985.

VERNON, C. A "SINGING" APPROACH TO THE TROMBONE (and other brass). Atlanta Brass Society Press, 1995 Revised Edition.

WICK, D. **Trombone Technique**. UK, Denis Wick publishing, 2011 revised edition.