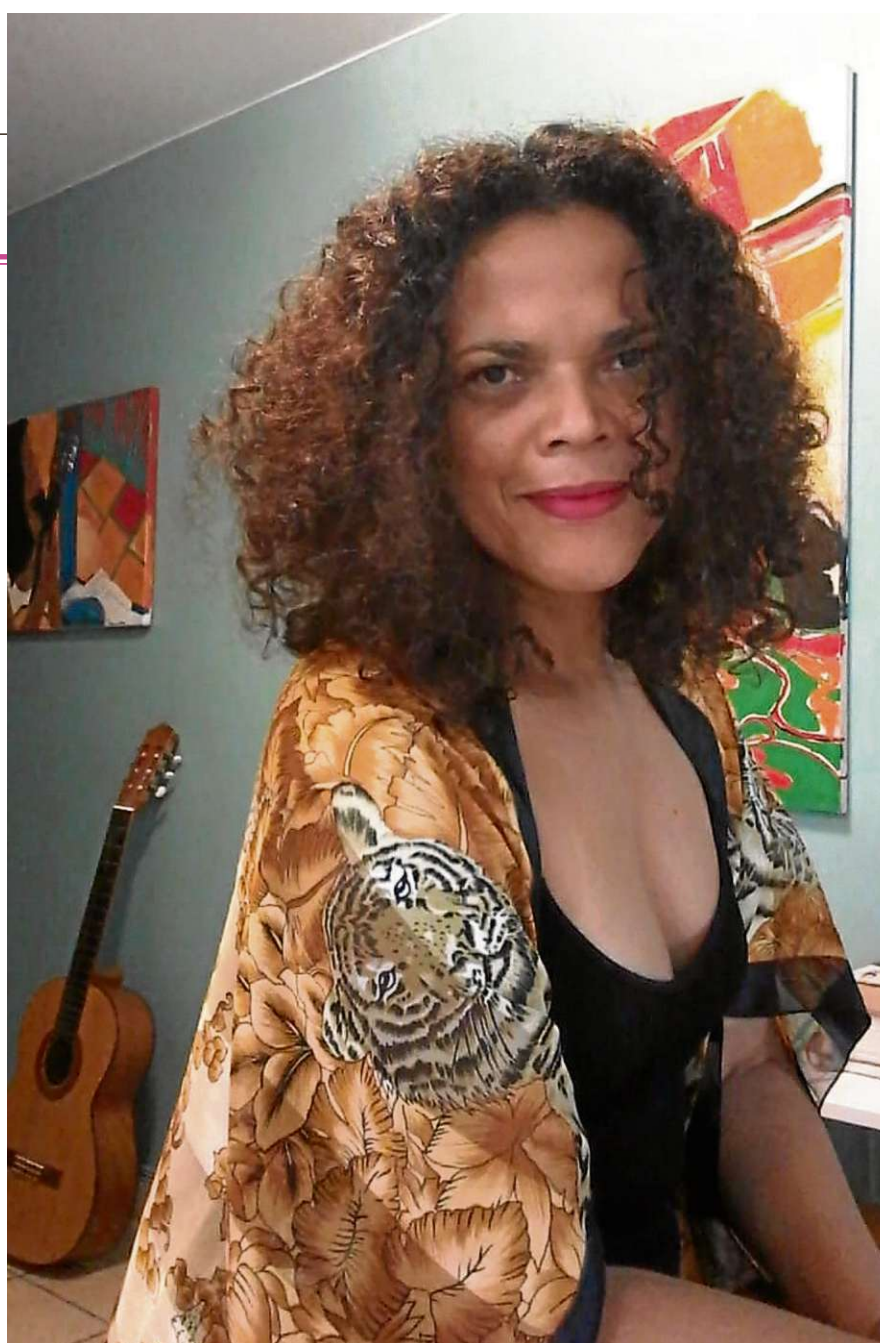


Para Zila Siquet, a respiração é a matéria-prima para a voz, e o corpo, instrumento



Arquivo Pessoal

## Respiração automática x canto

A cantora e professora de canto Zila Siquet usou sua experiência profissional para ajudar o irmão, que, após ser infectado com o coronavírus e se recuperado, continuou com dificuldade de respiração. “Eu o chamei para trabalhar o canto, porque, com certeza, ajudaria. Na primeira aula, ele mal terminava uma frase musical curta, mas fomos fazendo os exercícios e foi melhorando”, conta.

Segundo Zila, alunos novos, que nunca cantaram, costumam chegar até ela sem consciência do corpo e da respiração. “Não é uma falha na respiração, mas o hábito equivocado mais comum é a respiração torácica, muito concentrada no superior, perto dos ombros”, relata. Ela explica que, com

isso, abre-se mão de usar o diafragma na oxigenação. “É muito comum a falta de consciência do próprio corpo, nem entender que se tem o diafragma”, conta. Ela esclarece que é certo que a respiração acontece de forma involuntária e todo mundo vive e respira, mas, segundo ela, “quando se tem consciência, tem resultados melhores”.

Zila explica que a respiração é a matéria-prima para a voz. E o corpo é instrumento. “A nossa voz é o nosso sopro. Eu começo trabalhando a respiração, e vou dando ao aluno consciência desse ato tão instintivo. No canto, a respiração é diferente da fala, porque o canto demanda um controle respiratório muito maior, algumas músicas têm um desafio maior de sustentação”, explica.

## Saúde mental

Em transtornos de ansiedade e de pânico, alguns dos sintomas principais são cardiorrespiratórios. Não à toa, a relação entre o sistema respiratório e tais condições psiquiátricas têm sido foco de estudos. A Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) conta, no Instituto de Psiquiatria, com um núcleo de pesquisa chamado Laboratório de Pânico e Respiração (LABPR), fundado em 1997, pelo médico Antonio Egídio Nardi, doutor em psiquiatria, saúde mental e fisiologia respiratória.

O LABPR já lançou, inclusive, uma cartilha ([http://www.polbr.med.br/ano20/praticas\\_respiratorias.pdf](http://www.polbr.med.br/ano20/praticas_respiratorias.pdf)) que ressalta a importância da fisioterapia e da consciência corporal, e traz orientações sobre como lidar melhor com as reações físicas e emocionais geradas pela ansiedade e pelo estresse, com a respiração como ferramenta principal. “Você já deve ter percebido que situações que geram ansiedade tornam a nossa respiração rápida e curta. Quando você tem medo, sua respiração paralisa. Podemos perceber que as nossas emoções têm grande impacto na forma como respiramos. Mas será que o contrário é verdadeiro? A respiração é capaz de modificar as nossas emoções? Estudos científicos sugerem que sim”, informa a cartilha.

## Pratique!

- Sente-se de forma confortável, pode ser numa cadeira ou no chão, com uma almofada embaixo do quadril. Se preferir, pode fazer deitado também.
- Deixe a respiração fluir naturalmente pelo nariz. Comece a observar as partes do seu corpo que estão tensas e contraídas e vá, aos poucos, relaxando esses músculos.
- Relaxe os ombros, o quadril, as pernas, os músculos do rosto. Depois, vá se conectando com as partes do corpo envolvidas na respiração. Que partes se movimentam quando você inspira e quando solta o ar? O movimento se concentra mais abaixo do tórax ou mais acima do tórax? Seu abdômen também se movimenta? Lembre-se de não tentar modificar a ritmo natural da respiração.
- Agora, observe a entrada e a saída de ar pelas narinas. Sinta onde o ar toca durante a expiração e a diferença de temperatura do ar que entra e do que sai pelas narinas.
- Se em algum momento você se distrair, traga, de forma gentil, sua atenção de volta para a respiração. Ela será o seu objeto de foco.

**Fonte:** Cartilha de práticas respiratórias para o manejo do estresse e da ansiedade, do Laboratório de Pânico e Respiração da UFRJ