

Anx.14 - DIMENSÃO FISIOLÓGICA ('PRATÉVOR')

NÍVEIS DE DESENVOLVIMENTO PROGRAMÁTICO	ETAPAS DO PROCESSO ENSINO E APRENDIZAGEM DO CANTO COLETIVO/ CORAL ("SABERES")	Exercícios e práticas para trabalho da respiração
<p>Nível I (Elementar)</p>	<p>Saber ESTAR</p>	<p>Respiração (flexibilidade dos músculos respiratórios): - <i>"Sorrir para as flores"; "Cheirar as flores", (apanhadas com delicadeza do jardim)</i></p> <p>- Corpo aberto/ fechado - <i>"Flor (girassol) a desabrochar" (pétalas a abrir para o sol e a fechar à medida que a noite chega...)</i></p>
<p>Nível II (Iniciação-1)</p>	<p>Saber OUVIR (e EXPLORAR)</p>	<p>Respiração: - Respiração costoadominal: 1- Fazer "o fole" -Inspiração abdominal pura: 1 – Espontânea <i>"Cheirar a flor"</i> 2- Transitória "Chupar palhinha" 2 a 2</p>
<p>Nível III (Iniciação-2)</p>	<p>Saber VOCALIZAR</p>	<p>- Inspiração a 2 tempos: 1 – Preparatória 1.1 <i>Inspirar abdominal 2 a 2 pela "palhinha" + torácica...</i></p> <p>2 – Natural <i>Inspirar 1. abdominal por "palhinha" ou "cheirando uma flor" + 2. torácica em "boejo"...</i> <i>...e expirar:</i> 2.1 ... em suspiro 2.2 ... "tirar os pipos" 1. de baixo + 2. de cima 2.3 ... "fazer furo na boia"- (grande expiração - introd.)</p>
<p>Nível IV (Iniciação-3)</p>	<p>Saber ENTOAR</p>	<p>- Inspiração a 2 tempos (cont.): 3 – Progressiva <i>Inspirar 1. abdominal "cheirando uma flor" + 2. torácica 2 a 2...</i> <i>... e expirar:</i> 3.1 ... "tirando os pipos" 1. de baixo + 2. de cima</p> <p>4 - Conclusiva <i>Inspirar 1. abdominal "cheirando uma flor" + 2. torácica "pela palhinha"...</i> <i>... e expirar:</i> 4.1 ... "com um furinho na boia de baixo" em 'SCHHH' contínuo...</p> <p>4.2 - Grande expiração: <i>"Como o ilusionista, puxar um fio contínuo" (sopro contínuo e sustentado)</i></p>

<p>Nível V (Básico-1)</p>	<p>Saber ESCUTAR</p>	<p>- Inspiração a 2 tempos e grande expiração': - "Puxar como o ilusionista, um fio contínuo" (sopro linear e sustentado)</p> <p>Controlo do fluxo inspiratório:</p> <p>- Grande inspiração: 1 – Preparatória Inspirar "chupando palhinha" 2 a 2 (abdominal + tórax) ... e expirar: 1.1 ... tirando os "2 pipos"</p> <p>2 – Natural Inspirar continuamente por "palhinha"... ... e expirar: 2.1 ... "em suspiro" 2.2 ... "tirando o pipo" 1.abdominal + 2.toracica</p>
<p>Nível VI (Básico-2)</p>	<p>Saber AFINAR</p>	<p>1- Grande inspiração espontânea: - "Elástica" Expira tudo e faz breve pausa; Descontraí e deixa o ar entrar livre e espontaneamente (enchendo de baixo para cima)</p> <p>2- Grande expiração: - Controlo Inspirar 1. abdominal + 2. tórax ... e expirar: imitando uma escavadora ("pê-pê-pê") ou outras variantes: SSSS; TRRRR, etc. (aumentar a duração progressivamente)</p> <p>- Apoio intercostal: 1- Preparatória Inspirar 1. abdominal + 2. tórax ... e expirar: imitando soprar "palhinha" ou "bolinhas de sabão" (aumentar a duração progressivamente)</p>
<p>Nível VII (Intermédio-1)</p>	<p>Saber CANTAR</p>	<p>Respiração: (Controlo do fluxo expiratório)</p> <p>1- Apoio intercostal /dorsal (costodiafragmático superior): - Manter o apoio na zona superior, tirar ar de baixo...</p> <p>2 - Grande expiração com apoio intercostal /dorsal 2.1 - Soprar uma vela 2.2 - Soprar um balão</p> <p>Gestão aerodinâmica (músculos expiratórios abdominais): - Ritmos diversos com ação do diafragma (SHH; SSS; FFF)</p>
<p>Nível VIII (Intermédio-2)</p>	<p>Saber (en-)CANTAR... envolvendo-se (com a música que faz)</p>	<p>Respiração: Sustentação, apoio e controlo aerodinâmico:</p> <p>1 – Apoio costodiafragmático inferior (lombar) 1.1- (Sentado): fazer a rotação basculante da anca (inspirar pelo nariz e expirar em CHHH)</p> <p>1.2- (De pé, deixar cair o tronco para a frente, com a cabeça e os braços pendidos): Inspirar 2 a 2 até encher a zona lombar (atrás em baixo); stop; voltar lentamente à posição vertical sem expirar; stop; descontraír...</p> <p>1.3 – (De pé, direito): inspirar por uma "palhinha" (com as mãos, sentir ir enchendo só na zona lombar); expirar (com controlo do ar) em SSSS, CHHH e FFFF durante alguns segundos (aumentando a duração progressivamente); stop; esvazia tudo descontraíndo os músculos expiratórios.</p>

		<p>2 - Apoio costoadominal / lombar (atrás, em baixo) - Inspirar rápido e elástico para zona lombar... (com estabilização dos músculos abdominais frontais); criar pressão atrás, controlando com os lábios: 2.1- soprar "palhinha" (contínua com controlo do ar) em SSSS, CHHH e FFFF durante alguns segundos (aumentando a duração progressivamente); stop; esvazia tudo descontraindo os músculos expiratórios.</p> <p>2.2- Soprar "moinho de vento" (com controlo do ar)</p> <p>3 – Apoio costoadominal* / lombar (atrás em baixo) e costodiafragmático* / intercostal (atrás em cima): 3.1- Inspirar em 2 tempos: 1º Lombar (2 a 2 por "palhinha") e 2º Intercostal (pelo nariz); Expirar em SSS, CHHH, FFF, (controlar com o apoio na zona lombar e estabilização do diafragma, libertando de tensões a zona abdominal)</p> <p>3.2 – Inspirar a 2 tempos e soprar balão (estabilizando os músculos expiratórios à frente)</p>
<p>Nível IX (Avançado-1)</p>	<p>Saber (EN)-CANTAR... relacionando-se (atraves da música que partilha)</p>	<p>Apoio, controlo e gestão aerodinâmica: - "Lombar" [cont.] (costodiafragmático inferior) - Expirar em SSS, CHHH, FFF controlando com o apoio na zona lombar.</p> <p>- Grande inspiração* (total) - Inspirar continuamente por uma "palhinha" enchendo progressivamente de baixo para cima: zonas 1) abdominal, 2) lombar, 3) dorsal e intercostal, 4) bocejo...</p> <p>- Apoio intercostal e costodiafragmático: Inspirar a 2 tempos (abdominal e tórax); 1- Expirar abdominal 2 a 2 esvaziando só abdominal e mantendo controlado e cheio o tórax (intercostais abertos e zona dorsal ativa) ... retirar o restante ar.</p> <p>2- "Soprar balão" (controlo da parte da frente diafragma e abdominais, estabilizados e sem tensão)</p>
<p>Nível X (Avançado-2 e 3)</p>	<p>Saber (EN)-CANTAR... transcendendo-se (quando é possível atingir-se uma dimensão supra-mental)</p>	<p>Estabilidade funcional, controlo e eficácia aerodinâmica: - Grande expiração controlada*: (segura em cima; controla a saída do ar em SSSS e, sem parar, progressivamente vai passando para a zona abdominal)</p> <p>- Apoio intercostal 1- Zona intercostal estabilizada com apoio, e trabalha insp. / exp. abdominal 2- soprar intermitentemente "moinhos de vento"</p> <p>-Expiração sustentada com "apoio pleno" (controlo*): 1- em Chhhh ; 2- em SSSSS 3- dizendo "uma frase longa" controlando progressivamente o ar até ao fim (ex. "Meus senhores, eu sou...")</p> <p>Dinâmica diafragmática e abdominal (sinergia entre os músculos inspiratórios e expiratórios): - O Comboio (cadência na expiração abdominal, em acelerando...)</p>

*Recomenda-se que, na perspetiva do canto coral/canto coletivo, a técnica a adotar numa fase mais adiantada do trabalho respiratório seja a de "apoio de baixa pressão subglótica" baseada nos princípios da Escola Italiana de *Bel Canto* (Lamperti). Desse modo, uma correta inspiração é muito importante para o posicionamento da laringe já que, se assim for, a laringe baixa formando uma espécie de "armação elástica" no órgão vocal e que deve ser mantida durante o canto. Por sua vez, na expiração correta, deverá procurar manter-se "a posição de inspiração". Este permanecer na posição de inspiração não deve incluir qualquer tipo de força voluntária, quer para fora, quer para dentro, mas sim, uma sensação de relaxamento/tensão, sempre flexíveis, tentando manter as costas e o abdómen neutros, não permitindo assim que o diafragma suba rapidamente e, dessa forma, a laringe permaneça baixa e estável. (Note-se que em cantores com uma boa técnica vocal, a laringe só se move durante o canto até 5 mm).

Respiração: Estabilidade funcional, controlo e eficácia aerodinâmica

-Expiração sustentada com “apoio pleno” (controlo):

3- dizendo “uma frase longa” controlando progressivamente o ar até ao fim (ex. “Meus senhores, eu sou...”)

*Meus Senhores,
Eu sou o **barco** que vai e que vem
Que gira e que volta,
Leva o vinho à Ribeira Mota*

*Meus Senhores,
Eu sou a **corda** que prende o barco
Que vai e que vem
Que gira e que volta,
Leva o vinho à Ribeira Mota*

*Meus Senhores,
Eu sou o **sebo** que enseba a corda
Que prende o barco
Que vai e que vem
Que gira e que volta,
Leva o vinho à Ribeira Mota*

*Meus Senhores,
Eu sou o **rato** que roi o sebo
Que enseba a corda
Que prende o barco
Que vai e que vem
Que gira e que volta,
Leva o vinho à Ribeira Mota*

*Meus Senhores,
Eu sou o **gato** que papa o rato
Que roi o sebo
Que enseba a corda
Que prende o barco
Que vai e que vem
Que gira e que volta,
Leva o vinho à Ribeira Mota*

*Meus Senhores,
Eu sou o **cão** que morde o gato
Que papa o rato
Que roi o sebo
Que enseba a corda
Que prende o barco
Que vai e que vem
Que gira e que volta,
Leva o vinho à Ribeira Mota*

(Tradicional)