

## **Movimento e Respiração: a prática da Respiração Vivenciada de Ilse Middendorf no ensino de canto**

*Wânia Mara Agostini Storolli*  
*Doutoranda em musicologia pela USP*  
e-mail: [wania@maier.com.br](mailto:wania@maier.com.br)

### **Sumário:**

Este estudo apresenta como tema central a prática da Respiração Vivenciada<sup>1</sup> da alemã Ilse Middendorf e sua possível contribuição para o ensino de canto. Parte da necessidade de novas estratégias para o ensino de canto, apresentando-se os principais fundamentos dessa prática, assim como relata sobre sua aplicação prática e seus resultados. O estudo traz uma nova perspectiva para o trabalho de respiração e voz, supondo que essa prática, por conter em si uma possibilidade de re-educação do indivíduo, possa contribuir como um trabalho de base para o desenvolvimento vocal. Insere-se numa tendência atual de reconsideração da importância da consciência sensorial.

**Palavras-Chaves:** Respiração Vivenciada, Ilse-Middendorf, ensino de canto, movimento, consciência corporal..

### **Objetivos, fontes e procedimentos metodológicos**

A prática da Respiração Vivenciada de Ilse Middendorf e sua possível relação com o ensino de canto constituíram o tema principal de nossa pesquisa. Parte do estudo foi dedicada ao desenvolvimento de um trabalho prático, realizado com o objetivo de incorporar a Respiração Vivenciada ao ensino de canto, e eventualmente, avaliar suas contribuições para esta pedagogia. Como ponto de partida estava a questão fundamental do trabalho com voz a partir de uma visão mais integral do ser humano. As fontes principais foram as publicações da própria Ilse Middendorf e o contato com a prática em seu Instituto em Berlim. Desde 1994 o processo de incorporação de sua prática à atividade pedagógica do canto vinha sendo realizado. No entanto, a partir de 2002, esta tentativa foi sistematizada junto a grupos formados especialmente para tal finalidade. Para avaliar as eventuais contribuições da prática, utilizamos como metodologia o recurso da observação participante e a coleta de comentários e depoimentos dos alunos através de questionários.

### **O Corpo como Origem**

Entre os que se dedicaram ao trabalho com respiração e movimento, Ilse Middendorf pode ser considerada uma das personalidades mais significativas do século XX. Nascida em 1910, Middendorf dedicou sua vida ao desenvolvimento da prática da Respiração Vivenciada e ao trabalho didático e terapêutico. Atuando principalmente na Alemanha, onde dirige dois Institutos fundados por ela - em Berlim e Beerfelden-Falkengesäß - sua prática constitui um caminho único. No entanto, o trabalho de Middendorf não deve ser visto isoladamente, pois é 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. Na Alemanha, no início do século XX, multiplicam-se estudos sobre o corpo e seu movimento, tanto para fins educacionais como artísticos. Precursor de diversas práticas, o criador da Rítmica Emile Jaques-Dalcroze é acolhido na Alemanha, e passa a influenciar profissionais das mais diversas áreas, inclusive os criadores de novas formas de ginástica, como Rudolf Bode (1881-1965) e seu seguidor Henry Medau (1890-1970). Os dois

---

<sup>1</sup> (N.da T.) Do alemão *Der Erfahrbare Atem*.

exerceriam influência sobre toda uma geração, inclusive sobre Ilse Middendorf<sup>2</sup>, 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.

### **Ilse Middendorf e a Respiração Vivenciada**

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 (Middendorf, 1984: 18). A natureza e as leis do movimento respiratório só podem ser experienciadas e captadas através da percepção. Por esta razão Middendorf diz: “Deixamos nossa respiração vir, deixamos que ela se vá e esperamos, até que ela retorne por si só.” (Middendorf, 1984: 19). Esse processo deve ser acompanhado de um estado de concentração, que possibilita então a vivência do processo da respiração. Assim, podemos ser testemunhas do processo natural sem nele interferir. Ao dirigirmos a atenção a uma determinada região do corpo, ocorre a ativação do processo da respiração neste local, e podemos então perceber o movimento da respiração. A prática baseia-se assim na tríade *Respiração – Concentração – Percepção*. Esses três elementos devem coexistir e estar em equilíbrio para que seja possível experienciar a respiração. Primeiro, a respiração surge do movimento, propiciando um processo de vivência da respiração. Posteriormente, cria-se então a possibilidade do movimento surgir da respiração e manifestar-se criativamente através de gestos ou sons. 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. Exige o fenômeno da presença do indivíduo junto à respiração, sem no entanto perturbá-la. 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. Outro recurso utilizado e de grande importância na prática é a inclusão da emissão vocal, silenciosa ou sonora, designado por Middendorf como “trabalho dos espaços respiratórios-vocais”<sup>3</sup>, que auxilia na construção e percepção dos espaços da respiração.

### **A experiência prática**

Para melhor investigar as possibilidades da prática de Middendorf junto ao ensino de canto, foi proposto um trabalho com grupos. Sem pré-requisitos, os cursos atraíram 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 - cantores e professores de canto. Outros eram fonoaudiólogos, psicoterapeutas ou professores. Em geral o interesse no trabalho visava, além do ganho pessoal, um aprofundamento de conhecimentos que pudesse viabilizar e ampliar a própria prática.

Organizados semestralmente, em grupos de até 20 participantes, com carga horária total de 21 horas, os cursos tinham encontros semanais de uma hora e trinta minutos. Ao todo foram organizados cinco cursos em um período de dois anos. Uma avaliação com itens relativos 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. Na avaliação final foram requisitadas 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. Os objetivos do curso consistiam primordialmente em:

---

<sup>2</sup> Ilse Middendorf frequentou a Medau-Schule em Berlim, assim como chegou a fazer cursos com Rudolf Bode. (Heinel, 1990).

<sup>3</sup> (N. da T.) Do alemão *Vokalatemraumarbeit*.

- resgatar a naturalidade do processo respiratório
- ampliar e reconstruir os espaços respiratórios possíveis
- vivenciar a respiração enquanto movimento
- atingir um tônus mais propício, 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

A abordagem foi totalmente prática e durante o trabalho tentou-se evitar propositalmente a explicação formal dos processos envolvidos. Em momentos determinados, após certas vivências, havia um tempo para o exercício da observação individual de si próprio, ressaltando-se aqui, que a reflexão imediata é tão importante para essa forma de trabalho quanto a realização da própria prática. Ainda é bom observar, que esses cursos tiveram o caráter básico, de preparo e sensibilização para um posterior aprofundamento. Também não objetivavam uma aplicação pura da Respiração Vivenciada. Consistiram-se da aplicação de uma prática pessoal, que tenta integrar elementos e princípios da Respiração Vivenciada, incluindo outras estratégias.

O estímulo central para o trabalho em grupo partiu de exercícios de Ilse Middendorf, assim como de outros criados a partir dos seus fundamentos. Uma das primeiras atividades consistia em sentir a respiração enquanto movimento, e onde estava momentaneamente presente no corpo, partindo de algo simples como colocar a palma de uma mão na região do umbigo e as costas da outra na região dorsal, em altura equivalente. O objetivo é testemunhar o próprio processo respiratório tentando ao máximo não interferir. 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 do corpo. É frequente, no início do trabalho, a observação de que o movimento só é sentido na parte anterior do corpo e praticamente inexistente 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.

No início de cada prática, atividades básicas como bocejar e espreguiçar-se eram exploradas de maneira intensa, levando o indivíduo a um estado de atenção e funcionando como uma primeira porta de entrada para a respiração. Então eram propostos movimentos que trabalham com alongamentos de diversas partes do corpo, principalmente da região dorsal e da região sacroilíaca, e que têm como função gerar espaço para a respiração e levar à percepção deste espaço respiratório. Muitos exercícios são realizados na posição sentado, sendo que Ilse Middendorf faz uso de banquinhos de diversas alturas para poder atender adequadamente pessoas de diferentes estaturas. Um dos exercícios básicos, por exemplo, na posição sentado, é realizar com a bacia um pequeno círculo no banquinho, passando ora sobre o ísquio esquerdo, ora sobre o direito. Ou simplesmente rolar a bacia para trás passando pelos ísquios e voltar à posição sentado sobre eles. Outras formas de movimento acelerado pretendiam estimular ainda mais a respiração, alterando seu ritmo, levando-a também a mais partes do corpo e de forma mais intensa, o que devia ser constatado através da percepção requerida após a atividade. 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 e depois enriquecido com criações próprias, tentando-se chegar ao objetivo principal, de deixar o movimento surgir da respiração, assim como também o som. No início, a atenção dirigia-se mais para o movimento, pouco a pouco começou-se a perceber a existência de alguma conexão entre o movimento realizado e os componentes do ritmo da respiração: inspiração, expiração e pausa, inclusive a perceber que existem esses três momentos que compõem a respiração. O trabalho vocal foi realizado no início também com a função de perceber a criação dos espaços respiratórios no corpo, em geral em conexão com algum movimento,

com a utilização de vogais e consoantes e da emissão silenciosa e sonora. No decorrer do curso expandiu-se essa forma de trabalho e explorou-se essa possibilidade como uma estratégia de improvisação e criação artística. Também dirigiu-se a atenção para a percepção e expansão da ressonância vocal no corpo. Os exercícios foram realizados individualmente, em duplas ou em pequenos grupos. E tentou-se estimular a criação de sequências de movimentos e sons, desenvolvidos pelos próprios participantes.

## **Resultados**

As primeiras impressões registradas logo no início do curso referem-se à própria respiração. 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. 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. Quanto à emissão e ressonância vocais, as primeiras observações revelam 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. 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. Pôde-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.

Nos depoimentos de final de curso os participantes relatam sobre a importância das relações entre movimento, respiração e voz, embora não consigam explicitar exatamente como são essas 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. No que se refere à percepção da ressonância vocal nota-se que esta também foi observada pelos participantes em diversos locais do corpo. 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. 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.

## **Conclusão**

Um ensino de canto adequado inclui quase sempre itens como: postura, respiração, vocalizações para otimizar a emissão da voz e ampliação de sua ressonância. Exatamente ao congregar todos estes elementos, integrando-os, a prática da Respiração Vivenciada traz uma nova

perspectiva pedagógica. A utilização da Respiração Vivenciada na didática do canto permite trabalhar o ser humano na sua totalidade e coopera para o aguçamento da percepção corporal. Atinge-se um equilíbrio do tônus muscular entre as diversas partes do corpo, um realinhamento postural e conseqüente melhoria do “apoio” para o canto. Por último: a apreciação de eventuais benefícios, trazidos pela prática da Respiração Vivenciada para o ensino de canto, também estimula uma reflexão sobre procedimentos do ensino tradicional e conseqüente tomada de posição em relação a sua manutenção, substituição ou coexistência com novas estratégias.

### **Referências Bibliográficas**

Heinel, Jürgen et al. (1990). *Porträt : Ilse Middendorf - Aus Ihrem Leben und Werk* . Otterbach: Verlag F. Arbogast.

Middendorf, Ilse. (1984). *Der Erfahrbare Atem: Eine Atemlehre*. Paderborn: Junfermann , 7. Aufl., 1991.