

## Uma Dança do Ventre

---

Lembra-se, caro leitor (a) do texto anterior? Fez o exercício sugerido? Reparou que o ar que inspira e expira faz mover o diafragma? Esse movimento provoca outros, musculares, e é por isso que pode observar o seu ventre a mover-se; observar, ou experimentar, colocando uma mão sobre o ventre.

É exactamente este movimento que pode ser treinado. A princípio custa bastante, e pode haver inclusivamente pequenas dores musculares por falta de treino. Entretanto, para os menos iniciados: se não conseguir mover o diafragma faça uma pequena experiência - peça ajuda a alguém que coloque na sua frente; solicite a essa pessoa que simule um soco no seu estômago; involuntariamente o seu ventre se retrairá num reflexo de defesa, não é verdade? É este movimento de tensão e distensão que é necessário treinar. Na medida do seu treino poderá aumentar a sua capacidade respiratória e dominar a sua coluna de ar, dirigindo a respiração não só para a parte superior dos pulmões, como a maioria das pessoas, mas também para a parte inferior: é em gíria, a 'respiração baixa', e é este o princípio da boa fala. Veja ainda: sabe perfeitamente que se apertar pela parte de baixo uma pasta de dentes, o dentífrico sai em jacto; ora, o seu diafragma funciona como se fossem os seus dedos a apertar a pasta de dentes, e o ar como se fosse o dentífrico a sair em jacto. Quando dominar esta técnica pode crer que está no bom caminho para fazer o que quiser com a voz.

Terminemos com outra experiência: se estiver a fazer uma inspiração correcta, verifica que a sua glote baixa, como se fosse sugada para dentro do peito; pode observar esse fenómeno diante de um espelho; no caso das mulheres, como a glote não se vê, pode experimentar colocando um dedo por cima dela, sentindo-a a baixar.

Pode fazer estes exercícios em qualquer sítio: a caminhar, mesmo na rua, aproveitando uma hora em que não haja muita poluição, ou de manhã ao acordar, em frente de uma janela aberta. Faça um pouco todos os dias. A respiração é o princípio da vida.

**Guilhermino Monteiro**