

# **Orquestrando o Brasil – Curso de capacitação para instrumentos de Orquestra – Metais**

**Professor Carlos Freitas**

## **Exercício de Respiração - Aula 1**

Ciclo de exercício de respiração:

Neste ciclo, o objetivo é expandir a caixa torácica para um maior preenchimento de ar dos pulmões, lembrando que a respiração acontece de forma relaxada sem interrupção.

Ao **respirar** o processo se inicia de baixo para cima, ou seja, respiração baixa, média e alta, e para **expirar**, de cima para baixo: alta, média e baixa, sempre atente para a explicação do vídeo, o elemento visual é extremamente importante para que você faça o exercício corretamente.

### **Exercício 1**

Respirar em 4 tempos

Prender a respiração com o pulmão cheio de ar em 4 tempos

Expirar em 4 tempos

### **Exercício 2**

Respirar em 3 tempos

Prender a respiração com o pulmão cheio de ar em 4 tempos

Expirar em 4 tempos

### **Exercício 3**

Respirar em 2 tempos

Prender a respiração com o pulmão cheio de ar em 4 tempos

Expirar em 4 tempos

### **Exercício 4**

Respirar em 1 tempo

Prender a respiração com o pulmão cheio de ar em 4 tempos

Expirar em 4 tempos

**Refaça o ciclo 4 vezes.**