



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

“LA RESPIRACIÓN EN LA ENSEÑANZA DE LA TROMPA: PLANTEAMIENTOS DIDÁCTICOS”

AUTORÍA DAVID ESTRUCH TALENS
TEMÁTICA DIDÁCTICA DE LA ESPECIALIDAD TROMPA
ETAPA GRADO ELEMENTAL Y ENSEÑANZAS PROFESIONALES

Resumen

Este artículo analiza el proceso respiratorio como base de la técnica de la trompa, y como dimensión necesaria para la comunicación y la interpretación musical, exponiendo las claves de una respiración correcta y proponiendo estrategias didácticas y actividades para desarrollar unos hábitos respiratorios adecuados desde la iniciación y a lo largo de la enseñanza elemental y profesional.

Palabras clave

Trompa

Viento-metal

Enseñanza musical

Conservatorios

Respiración

Interpretación

Iniciación musical

Interpretación musical

1. INTRODUCCIÓN:

Para intérpretes de instrumentos de viento debería ser natural ejercitar la respiración con el mismo cuidado que los demás movimientos para hacer música, y también para muchos otros músicos los movimientos correctos de la respiración para tocar son tan importantes como cualquier otro movimiento. Muchas veces, sin embargo, no se presta suficiente atención a la respiración, incluso cuando trastornos en el normal flujo respiratorio, como retención involuntaria del aire y respiración



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

comprimida, se manifiestan de manera negativa en los demás movimientos corporales. La respiración está en estrecha relación con tensión o distensión y por ello se le debería prestar atención, a lo más tardar, cuando angustia y tensión pueden perjudicarla e impedir el hacer música.

Sin embargo, no hay que pretender en cada caso una respiración tranquila y que fluya de manera uniforme, sino que la respiración varía normalmente de acuerdo con las exigencias de una pieza musical. Puede apoyar el desarrollo rítmico (p. e. inspirar antes de una anacrusa) o tomar parte en la estructuración musical (en un *crescendo* y *decrescendo*, un *accelerando* y *ritardando*, un *sforzato* o un *subito piano* y muchos mas). El inspirar puede ser señal de entrada tocando en conjunto, o también puede ser preparación del comienzo tocando de solista. De esta forma, la respiración se convierte en una parte de los movimientos para hacer música en todos los instrumentos, y vale la pena, de vez en cuando, prestarle atención y colocarla en primer término de la formación básica de un músico.

Es a través de la respiración como nosotros observamos nuestra energía vital, energía necesaria para preservar la vida y la salud a través de la completa regeneración de cada célula del cuerpo, mediante la absorción de oxígeno y la eliminación de dióxido de carbono, y también la energía necesaria para cada esfuerzo mantenido. Este es el porqué de los trompistas y en general de los músicos de viento que debemos antes de nada aprender a controlar y mejorar nuestra respiración para la práctica instrumental.

La capacidad total del pulmón del individuo normal es de unos 5 litros de aire; el aire restante, el que permanece constantemente en los pulmones suma 1.5 litros, dejando un volumen útil de 3.5 litros. En una respiración normal, sin embargo, una persona usa sólo un trozo de la capacidad de su pulmón, menos de un litro en cada respiración, lo cual resulta insuficiente cuando se toca un instrumento como la trompa.

Al tocar, el ritmo de la respiración es completamente distinto, ya que el músico inspira más deprisa y espira más despacio, además el volumen de aire utilizado y la presión del pulmón al echar el aire son mucho más elevados que si se respira normalmente. Los músculos respiratorios deben por lo tanto adaptarse de modo que la presión se mantenga durante todo el periodo de tocar.

Distinguimos tres tipos de respiración según el lugar donde se emplaza: la respiración superior o clavicular, la media o torácica y la baja o diafragmática.

2. LA RESPIRACIÓN EN LA PRÁCTICA INSTRUMENTAL:

El tipo de respiración más beneficiosa y efectiva para tocar un instrumento de viento es la respiración baja o diafragmática, llamada así por la utilización que se hace del diafragma tanto al inspirar como al espirar y controlar la columna de aire. Con este tipo de respiración conseguimos mayor capacidad pulmonar ya que la distensión del diafragma empuja las vísceras hacia abajo aumentando así la capacidad del pulmón en su parte baja. También conseguimos el control del apoyo vertical desde el punto central del tórax a la altura del esternón, aspecto éste tan necesario para la emisión del sonido como para su inmediata proyección, además de ser el punto de presión para imprimir la dirección de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

aire necesaria para el desarrollo y control del registro, especialmente en el agudo. Con la respiración diafragmática conseguimos evitar tensiones que sí se producirían con otro tipo de respiración como la superior o clavicular donde está demostrada la aportación negativa de tensión hacia puntos que no intervienen en el proceso respiratorio ni en la ejecución, como son los hombros, la espalda, el cuello o la garganta. Estas tensiones innecesarias entorpecen la salida del aire y el control del apoyo vertical y por lo tanto la ejecución y la calidad del sonido.

Existen dos formas de inspirar el aire: por la nariz o por la boca. Los músicos de viento utilizamos esta última ya que con ella la inspiración será más rápida y por lo tanto llenaremos más rápido los pulmones, aunque podremos respirar por la nariz en momentos de silencio para una mayor relajación y bajada de las pulsaciones y excepcionalmente en situaciones que requieran una respiración rápida sin tener que relajar los músculos de la embocadura para una mayor seguridad en la emisión.

El proceso respiratorio para el estudio y desarrollo de la respiración diafragmática se centra obviamente en el control de los movimientos que va a ejercer el diafragma tanto en la inspiración como en la espiración y producción y proyección del sonido. La amplitud del diafragma es de unos 8 centímetros y se mueve, en una respiración correcta, unas 18 veces por minuto. Además, la función respiratoria, similar a la de una bomba, comprime las vísceras cuando baja, provocando la circulación venosa desde el abdomen hacia el tórax. El diafragma es un músculo que separa el abdomen del tórax y su función es puramente respiratoria, moviéndose verticalmente. Cuando baja, el aire llena la parte baja de los pulmones incrementando el aire absorbido. Cuando sube, conduce el aire con una acción similar a la de un pistón de una bomba de bicicleta o una jeringa.

Centrándonos en la actuación del diafragma, observamos que una manera de empezar a situarlo y moverlo es centrar su posición a la altura del esternón, sensación que se puede experimentar empujando desde la parte abdominal hacia arriba o, lo que es lo mismo, escondiendo barriga. Una vez producido esto procederemos a relajar esa parte abdominal y por lo tanto el diafragma, al mismo tiempo que inspiramos por la boca experimentando la sensación de profundidad en la colocación del aire y de relajación. Es de importancia el transmitir esa relajación a todo el cuerpo, sobre todo a las partes más propicias a la tensión como los hombros o la espalda, y prestar una especial atención a la posición de la lengua, que debe permanecer en reposo, relajada y colocada inmediatamente detrás de los dientes de abajo, hacia la parte delantera, de modo que descansa en la parte baja de la cavidad bucal, lo cual permitirá el evitar la tensión innecesaria y perjudicial de cuello y garganta, y cervicales y cabeza.

Al emitir el sonido necesitamos del contacto de la lengua con la parte trasera de los dientes de arriba para definir el inicio del sonido, y esto lo coordinamos con el apoyo central del diafragma para conseguir el inmediato control de la columna de aire y su proyección y dirección para la interpretación musical. De este modo, el tórax se expande permitiendo la salida del aire sin obstáculos y una mayor calidad de sonido, ya que el cuerpo actúa como si se tratase de la caja de resonancia de un instrumento de cuerda.

El objetivo final es la realización de todos los movimientos sin interrupción, uniendo el apoyo del diafragma para el control y propagación de la columna de aire con su relajación inmediata al terminar de tocar el pasaje como final del ciclo respiratorio y al mismo tiempo comienzo de la siguiente inspiración y así sucesivamente, mientras sea necesario.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

Todo el proceso descrito se debe de acompañar en su realización de la representación mental para conseguir unos extremos mayores en la ejecución de los movimientos y una mayor respuesta del cuerpo en sus sensaciones.

Muchos instrumentistas de viento se sirven de la ayuda de la representación mental para una respiración efectiva. El conocido flautista Barthold Kuijken decía durante un curso:

Me imagino que los pulmones están rodeados por doquier de partes del cuerpo dilatables o móviles (costillas, zona de la espalda, esternón, y diafragma o abdomen). El pulmón me lo imagino, entonces como un globo redondo que se dilata por todos los lados simultánea y uniformemente, y no como una botella, que se llena primero en la parte inferior. De este modo me imagino que el aire llena el cuerpo, el colocar la mano en el abdomen, la espalda, el esternón o las partes laterales de la caja torácica, puede favorecer la sensación corporal y facilitar la representación.

Asimismo, el imaginarse que se dispone de tiempo suficiente para inspirar o bien de tanto tiempo como en la primera inspiración, al comienzo de la pieza, puede ayudar a evitar una inspiración forzada.

3. LA ADAPTACIÓN DE LA RESPIRACIÓN AL TEXTO MUSICAL:

A la hora de adaptar nuestra respiración a las necesidades interpretativas debemos tener en cuenta las peculiaridades de la partitura. Normalmente nos serviremos del análisis previo para detectar en qué puntos del texto musical vamos a respirar, tomando los finales de frase como lugares que requieren de un reposo y resolución que recalcaremos con las pertinentes respiraciones. Asimismo es posible que la extensión de algunas de las frases motive la toma de otras respiraciones, estas serán más rápidas y discretas, ya que tenemos que tomar el máximo de aire posible en el mínimo tiempo, por lo que los movimientos a realizar deberán de ser rápidos y coordinados. En algunas ocasiones podremos respirar por la nariz para no tener que relajar los músculos de la embocadura y así emitir con mayor seguridad, por la dificultad que entraña el hecho de relajar la embocadura y reponer la posición de esta al emitir en un tiempo insuficiente para su coordinación inmediata; esto suele ocurrir en pasajes con un registro agudo que necesitan de una embocadura firme y fuerte para mantener la presión en el aire.

La respiración también varía dependiendo del carácter de la pieza: no es posible respirar igual de relajado precediendo un *Andante tranquilo* que un *Allegro vivace*, teniendo que realizar una respiración más rápida y agresiva para el *Allegro*, por lo que utilizaremos la pulsación para respirar en más de un tiempo para tomar el suficiente aire y a la vez atacar con el carácter y velocidad adecuada. En el *Andante* siempre podremos respirar más relajadamente utilizando la anacrusa para tomar el aire y marcar el *tempo*. La respiración sirve también para la realización musical: con la primera inspiración se puede influir en la disposición emocional adecuada para una pieza, es decir, se inspira “en el afecto de la pieza musical”. La respiración se adapta a la representación emocional y en un *Affettuoso* es, por ejemplo, distinta que en un *Allegro con brío*.

La respiración sirve también como herramienta de sincronización al tocar en conjunto especialmente en la música de cámara, donde es de enorme utilidad respirar todos juntos en las



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

entradas y emisiones conjuntas, y además supone un recurso comunicativo con los demás intérpretes en el momento de transmitir *tempos*, carácter y forma de atacar cualquier pasaje.

También puede ser muy útil para afrontar la situación escénica como preparación y entrenamiento de técnicas de relajación que requieren todas ellas de un control respiratorio que fomente el objetivo final, el control de la ansiedad, íntimamente relacionado con la respiración. Para ello es de enorme importancia la respiración previa al inicio de la interpretación uniendo el aspecto físico y mental como premisa para el control de las pulsaciones y la tonificación de cuerpo y mente que favorecerán una mayor concentración y utilización del aire para la ejecución. Se puede practicar la respiración nasal en momentos de silencio para una mayor relajación y control de las pulsaciones.

4. LA RESPIRACIÓN EN EL GRADO ELEMENTAL Y ENSEÑANZAS PROFESIONALES: ASPECTOS DIDÁCTICOS.

Uno de los primeros aspectos que se empieza a trabajar desde las primeras clases, en la iniciación a la enseñanza de la trompa, es la respiración, junto con la posición corporal, la colocación del instrumento, la formación de la embocadura y la colocación de la boquilla. De enorme importancia resulta el aprender y adquirir una posición adecuada al tocar y una correcta utilización de los músculos y movimientos corporales necesarios, que formarán los cimientos de una buena base técnica del instrumento. Esto permitirá avanzar sin obstáculos en la adquisición de las habilidades necesarias para afrontar las exigencias del repertorio y su dificultad progresiva. No hay que olvidar que todos estos aspectos mencionados anteriormente van a estar continuamente revisándose y adaptándose, tanto a las características físicas del alumnado como a los requerimientos propios del repertorio, necesitando de un desarrollo continuo y adaptación a la dificultad de éste. Por esta razón, a continuación expondremos las peculiaridades del aprendizaje de la respiración en el Grado Elemental y las Enseñanzas Profesionales y plantearemos actividades para ambas etapas, aumentando progresivamente su complejidad.

4.1 La respiración en el grado elemental:

La respiración se empieza a introducir en grado elemental desde la primera toma de contacto con el instrumento, es decir en las primeras clases del primer curso. En ellas los alumnos acuden deseosos de empezar nuevas experiencias a través de la música y sobre todo les atrae mucho la idea de hacer sonar melodías con el instrumento, ya que su principal motivación es tocar la trompa. Pero claro, primero tienen que aprender a colocarse y utilizar todos los músculos y mecanismos necesarios para poder tocar, y además aprender a hacerlo de forma correcta para evitar malos hábitos y posiciones forzadas que luego van a ser motivo de fracaso en el intento de aprender a manejar la trompa.

El profesor debe ser consciente de lo importante que va a ser el aprendizaje de los fundamentos básicos para tocar la trompa, entre los cuales se encuentra la respiración, y a la vez tiene que satisfacer las expectativas creadas por los alumnos en el comienzo de esta nueva aventura.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

Actividades:

Para empezar a introducir y sentar las bases de una correcta respiración proponemos las siguientes actividades utilizando una de las primeras clases colectivas para captar toda su atención y hacerles partícipes de los primeros pasos hacia unos hábitos respiratorios correctos.

Dado que la edad comprendida de estos alumnos es de 8 a 12 años las explicaciones se diseñarán teniendo en cuenta el nivel de comprensión del alumnado utilizando para ello ejemplos y palabras que ellos conozcan.

- El profesor explicará cómo se produce el sonido en la trompa y cómo vamos a ser capaces de construir melodías con el mismo. Utilizando preguntas encadenadas, guiaremos a los alumnos para que asuman las conclusiones correctas como propias, empleando también la repetición de lemas que sintetizan el mensaje que queremos transmitir, es decir, la importancia de una respiración correcta para tocar. La finalidad de esta actividad será, además de aprender como se produce el sonido en la trompa, concienciarse de la importancia y lo esencial que resulta el respirar de una forma adecuada y eficaz.

- La siguiente actividad será explicar cómo vamos a respirar para tocar y cómo ejercitar los músculos para conseguir una mayor toma de aire y su utilización.

Primero el profesor dará ejemplo de su realización explicando con palabras fáciles qué serie de movimientos se producen en el proceso al mismo tiempo que los ejecuta para la visualización por parte del alumnado; además ampliará estas explicaciones utilizando ejemplos de la vida cotidiana para su mayor comprensión.

Por ejemplo: Al explicar el funcionamiento del diafragma se expondrá de la siguiente forma: Primero escondemos la barriga y notamos cierta tensión en el centro de nuestro cuerpo, inmediatamente relajamos y respiramos al mismo tiempo y a continuación soplamos escondiendo otra vez la barriga.

Posteriormente los alumnos procederán a repetir todo el proceso bajo la supervisión del profesor y observando entre ellos los defectos y bondades en su realización.

Una vez introducida la respiración mediante la clase colectiva el profesor realizará, en la clase individual para cada alumno, las observaciones oportunas para la asimilación de todo el proceso y su aplicación a la partitura, con una norma común a todo el alumnado.

- Empezaremos por explicar cómo las notas forman agrupaciones llamadas frases musicales y cómo aprender a identificarlas, para así de este modo respirar al final de cada frase para no romper el discurso musical y sobre todo para trabajar la respiración de forma ordenada y siguiendo siempre el mismo proceder.

Estas van a ser las normas de actuación durante los cuatro años en que se desarrolla el grado elemental. Cada vez vamos a requerir del alumno un mayor control de los movimientos para la respiración centrándonos principalmente en ir aumentando la relajación en estos movimientos y la cantidad de aire tomado. Asimismo el alumno irá adquiriendo mayores conocimientos para el reconocimiento de las estructuras musicales para el control de la respiración y su disciplina, de tal forma



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

que a medida que va aumentando la dificultad del repertorio irá desarrollando la capacidad respiratoria y su control dentro de la práctica instrumental.

4.2 La respiración en las enseñanzas profesionales:

Después del trabajo que hemos desarrollado durante el grado elemental es de enorme utilidad realizar una revisión general de la técnica básica, aprovechando la oportunidad que se nos presenta al pasar de media hora de clase individual en el Grado Elemental a una hora de clase individual en las Enseñanzas Profesionales.

A partir de este momento resulta imprescindible la correcta asimilación de los aspectos básicos y entre ellos la respiración es determinante para el mayor control de la columna de aire que va a demandar la mayor dificultad del repertorio a trabajar en esta etapa.

En este momento el alumno ya ha alcanzado muchos conocimientos que le ha aportado la enseñanza general, por eso resulta muy interesante volver a explicar el funcionamiento del proceso respiratorio, esta vez de forma científica, llamando por su nombre a los músculos que intervienen y además acompañando estas explicaciones con láminas anatómicas y escritos y opiniones sobre la respiración y su aplicación a la enseñanza de la trompa. Del mismo modo procederemos a introducir diferentes técnicas que toman la respiración como base de su realización que, además de ayudarles en el proceso respiratorio en sí, les aportará otros beneficios como el control de la ansiedad para el acercamiento y preparación para la escena.

El repertorio va a ir aumentando en dificultad de una manera menos progresiva que en grado elemental por lo que la dificultad va a ser mucho mayor curso tras curso, esto demanda una utilización de los músculos más consciente y efectiva. Las respiraciones intermedias van a ser cada vez más rápidas y las frases más largas teniendo que tomar gran cantidad de aire en el mínimo tiempo posible y además el control del diafragma, como apoyo vertical para la formación y expansión de la columna de aire, se vuelve cada vez más necesario. La tesitura de las piezas va a aumentar, la duración de éstas y los extremos en las dinámicas van a ser mayores, todo esto va a ser imposible de manejar sin una base técnica sólida donde se incluye la respiración por lo que será fundamental su automatización.

Actividades:

- El profesor explicará, con la ayuda de un atlas de anatomía, el funcionamiento del aparato respiratorio y cómo vamos a utilizar los diferentes músculos que intervienen en el proceso; además se hará un estudio y análisis de los métodos para trompa realizados por los grandes pedagogos del siglo XX, tales como Lucien Thevet, Philip Farkas o Daniel Bourgue, explicando lo que cada autor afirma sobre la respiración.

Para ejercitar los movimientos y aumentar el dominio del proceso respiratorio proponemos las siguientes actividades.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

El primer ejercicio de calentamiento cada día debería de ser un ejercicio de respiración con el propósito de experimentar y notar las sensaciones al realizar los distintos tipos de respiración ayudando también a la relajación y el control de las pulsaciones.

- Tumbado, primero vacía los pulmones al máximo y respira profundamente comenzando por la parte baja de los mismos observando la distensión en el abdomen que se produce, continua inspirando expandiendo el tórax y seguidamente llena la parte superior de los pulmones, contén la respiración durante unos segundos para aumentar los intercambios gaseosos y echa el aire despacio comenzando por la parte superior, luego la parte media y finalmente la abdominal.

Una vez se es consciente de cómo actúan los diferentes músculos en los tres tipos de respiración procederemos a practicar solo la respiración baja o diafragmática mediante el siguiente ejercicio.

- Inspira tanto aire como sea posible a través de la boca tan rápidamente como puedas emplazándolo en la parte baja de los pulmones y manteniendo la posición de la lengua relajada y la garganta abierta. Cuida de no subir los hombros mientras inspiras ya que el aire contenido en las partes superior y central de los pulmones no resulta útil para tocar y provoca tensión en garganta y cara. Para prevenir la contracción y los espasmos musculares no debe de haber rotura entre inspiración y expiración, esta continuidad es absolutamente esencial para una rápida respiración en que la frase musical no se interrumpe. Para expulsar el aire empuja hacia delante manteniendo constante presión en los músculos abdominales y constante tensión del diafragma. Es importante no tirar del abdomen porque, contrariamente a lo que comúnmente se cree, el empuje del diafragma es vertical y no horizontal, además tirar del abdomen mientras expulsamos el aire causa inevitable flojedad del diafragma y pérdida de presión.

A lo largo de toda esta etapa desarrollaremos el control del proceso respiratorio e iremos adaptando su realización a las exigencias del repertorio, a la preparación para la interpretación en público con la ayuda de técnicas de relajación y su utilización en la música de cámara como elemento de comunicación con el grupo.

5. BIBLIOGRAFÍA.

- Chamange, Ph. (1998). *Education physique preventive pour les musiciens*. Onet-le-Château: Alexitère.
- Feldenkrais, M. (1997). *Autoconciencia por el movimiento*. Barcelona: Paidós.
- Orozco, L. y Solé, J. (1999). *Crónicas médicas de la Música Clásica*. Barcelona: Aritza.
- Orozco, L. Y Solé, J. (1996) *Tecnopatías del Músico*. Barcelona: Aritza.
- Pazos, J. M., Y Aragunde, J. L. (2000). *Educación postural*. Barcelona: Biblioteca temática del deporte, Inde.
- Sardá Rico, E. (2003). *En forma: ejercicios para músicos*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Bourgue D. (1984). *Techni-cor*. París: Gerard Billaudot.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

Thevet L. (1984). Methode complete de cor. París: Alphonse Leduc.

Farkas Ph. (1981). L'art de jouer les cuivres. París: Alphonse Leduc.

Autoría

- Nombre y Apellidos: David Estruch Talens
- Centro, localidad, provincia: C. P. M. "Gonzalo Martín Tenllado", Málaga.
- E-mail: detalens@hotmail.com