



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

## “LA CONCIENCIACIÓN CORPORAL EN LA ENSEÑANZA ELEMENTAL DE LA TROMPA: DIDÁCTICA DE UNA BUENA COLOCACIÓN”

AUTORÍA <b>DAVID ESTRUCH TALENS</b>
TEMÁTICA <b>DIDÁCTICA</b>
ETAPA <b>GRADO ELEMENTAL DE MÚSICA. ESPECIALIDAD: TROMPA</b>

### Resumen

La colocación básica del cuerpo y el cuidado físico en la ejecución son aspectos que tradicionalmente se descuidan en la enseñanza elemental de la trompa, y que constituyen la base sobre la que se asientan todos los elementos técnicos principales. Este artículo expone los fundamentos de una colocación relajada y eficaz del cuerpo y propone estrategias didácticas basadas en la sensación y la concienciación corporal para los primeros cursos del Grado Elemental de Trompa.

### Palabras clave

Trompa  
Pedagogía musical  
Música  
Conservatorio  
Concienciación corporal  
Relajación  
Interpretación  
Grado Elemental  
Iniciación musical



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

## 1. INTRODUCCIÓN.

Desde hace algunos años asistimos a un importante incremento de la importancia que damos al cuerpo humano: las técnicas de relajación, el yoga y las técnicas de concienciación corporal, como la técnica Alexander o el método Feldenkrais, que están aportando grandes beneficios a todos los deportes, y a un gran número de actividades artísticas como la música, la danza y el teatro han experimentado un importante desarrollo. Este hecho se debe en parte a las aportaciones de las filosofías orientales, y confirma cierta necesidad del hombre de reconciliarse con su cuerpo, por tanto tiempo ignorado. Y, sin embargo, en la enseñanza tradicional de la trompa el gran ausente es el cuerpo: La atención que se dedica al aspecto físico suele ser muy escasa, especialmente en los primeros años en que se asienta la base técnica y se adquieren la mayoría de los hábitos que nos acompañarán durante toda nuestra andadura musical. Es frecuente observar, incluso en instrumentistas profesionales, posiciones que revelan importantes tensiones internas, fruto de un mal aprendizaje de la base física del instrumento, y que se pueden traducir en sobrecargas musculares, molestias, y, en el peor de los casos, lesiones de distinta gravedad.

Urge por tanto una reconsideración de la importancia de la base física en la iniciación a la trompa, y una concienciación del profesorado de estos niveles, que es el objetivo principal de este artículo. A continuación vamos a describir las líneas generales de una buena colocación básica, relajada y eficaz, y a proponer diferentes ejercicios para trabajar tanto con los alumnos de nivel inicial como con estudiantes avanzados que necesitan una recolocación, comenzando por el equilibrio del cuerpo sin el instrumento, para tratar después la colocación de la trompa, como elementos centrales de una base técnica sólida.

## 2. EQUILIBRIO DEL CUERPO SIN EL INSTRUMENTO.

La colocación equilibrada del cuerpo es la base que permitirá una construcción duradera y coherente de la técnica del instrumento, y no tiene un carácter normativo, sino que debe adaptarse a cada persona. El equilibrio corporal debe trabajarse sin el instrumento, formando una base sobre la cual la trompa se insertará sin dificultad con solo adaptar un poco la posición. En el momento en que el alumno coge la trompa, la organización de su cuerpo debe de estar ya establecida y no crearle problemas: el cuerpo "colocado", adaptado a su función, estará dispuesto para entrar en acción, de manera tan espontánea como lo hace un bailarín o un deportista al iniciar una actuación. Más allá del aspecto externo, debemos profundizar en las sensaciones que se experimentan en una buena colocación, tratando de que el alumno sea consciente del papel de las distintas partes de su cuerpo en el equilibrio global.

La colocación básica de pie se asimila a la que describe la técnica Alexander o el yoga, y se aplica a todas las actividades de la vida cotidiana y a otras actividades físicas como la danza o incluso el levantamiento de pesas. El principio básico es la verticalidad del cuerpo, y por tanto nuestro primer objetivo será establecer un eje sólido desde la cabeza a los pies, basado en la actividad de puntos muy concretos.



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

El equilibrio se establece en primer lugar a partir de los pies, que deben permanecer activos y tomar contacto con el suelo en toda su longitud, gracias sobre todo a los músculos de los metatarsos, que, por sinergia, están relacionados con todos los músculos del cuerpo. El uso de tacones altos desequilibra el cuerpo desde su base, llevando el peso hacia delante, por lo que desaconsejamos su uso. La actividad del pie es imprescindible, ya que moviliza y tonifica el conjunto del cuerpo.

Los pies se disponen en forma de escuadra, con una separación que es proporcional a la altura y al volumen del cuerpo. Es posible establecer dicha separación balanceándose con naturalidad de uno a otro lado, saltando y, sobre todo, andando, pero sin perder la estabilidad general del cuerpo. Este sería un primer ejercicio a practicar con un alumno que se inicia en el estudio de la trompa: encontrar por medio del movimiento la distancia y la colocación adecuada de sus pies como base para la posición general y tomar conciencia de la actividad de los pies, que deben “llevar el cuerpo” en lugar de que éste descansa sobre los pies.

Las piernas enlazan los pies con el tronco, y deben permanecer flexibles, elásticas, con las rodillas levemente flexionadas y curvadas hacia el exterior, lo cual permite una apertura mayor del tórax y de los hombros. Muchas personas se acostumbran a permanecer de pie con las rodillas completamente rectas, lo cual provoca la mayoría de los dolores en la parte inferior de la espalda, ya que el trabajo de sostener el cuerpo pasa a depender completamente de la musculatura dorsal de la zona lumbar, que se sobrecarga porque las piernas no cumplen su función. Al acostumbrarnos a esta nueva colocación para estar de pie notaremos de inmediato un alivio de la zona lumbar, y frecuentemente un cansancio mayor de las piernas, que necesitarán un poco de tiempo para fortalecerse y recuperar su función original. Este punto es especialmente importante, porque cualquier rigidez en las piernas repercute en la parte superior del cuerpo.

El siguiente paso es conectar la parte inferior del cuerpo con la superior a través del balanceo de la pelvis, que debe girar un poco hacia adelante, contrayendo ligeramente las nalgas y la musculatura abdominal, y disminuyendo así las curvas de la espalda, lo cual va a proteger la musculatura lumbar. Intentamos de este modo recuperar la verticalidad, tratando de alargar y alinear las vértebras lumbares y colocarlas en el eje imaginario de la columna vertebral, para evitar así la hiperlordosis, es decir, la curvatura exagerada de la espalda a nivel lumbar, que es la causa principal del dolor en esta zona. Para alinear la espalda suele ser aconsejable comenzar con ejercicios en el suelo o con la espalda apoyada en la pared y con ejercicios de movilidad de la pelvis, para sentir mejor la posición en que las vértebras lumbares quedarían alineadas, ya que éstas suelen ser más difíciles de sentir que las de la parte superior.

Para conseguir alinear la columna vertebral, buscando la máxima verticalidad, hay tres zonas que requieren una atención especial: la zona lumbar, de la que ya hemos hablado, la unión de los omóplatos a la altura de las vértebras dorsales y la región de las primeras vértebras cervicales. El balanceo de la pelvis, que ya hemos descrito, y la acción de alargar la nuca y bajar los hombros, anulando su actividad, tienen como objetivo colocar la columna en una recta imaginaria que uniría la cabeza y el cóccix.

La cabeza debe equilibrarse sobre la vertical de la espalda, pensando en tirar de ella “hacia arriba y hacia delante”, lo cual se traduce en un alargamiento de la nuca y una barbilla ligeramente



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

metida hacia adentro. Si se consigue correctamente esta postura, el cuello estará libre y podrá realizar sin esfuerzo todos los movimientos de rotación, y el sistema nervioso, que suele estar comprimido en la zona cervical, quedará en completa libertad de funcionamiento.

En cuanto a la zona dorsal, los brazos están unidos al cuerpo por dos sistemas de músculos. Por delante, se unen a las costillas y al esternón mediante los pectorales. Pero también se unen a la espalda gracias a un conjunto de músculos que se extienden desde los riñones hasta la base del cráneo. Los brazos están por tanto arraigados en la espalda, e incluso más abajo, ya que el gran dorsal desciende en realidad hasta el músculo pelviano, y es de la espalda de donde obtienen su fuerza. Pero esta fuerza de los brazos, proveniente de la espalda, sólo puede actuar con eficacia si los hombros se mantienen bajos, de manera que los brazos puedan encontrar su soporte en la espalda. Tampoco actuará correctamente si se deforma el eje vertebral o si redondeamos la espalda, ya que se dificulta la coordinación de los músculos dorsales en la acción del brazo.

La espalda es una zona de nuestra anatomía que está frecuentemente en el umbral de nuestra conciencia, ya que solemos sentirla sólo cuando nos duele. Sin embargo, la concienciación de la musculatura dorsal es importante para conseguir una posición sólida tanto de pie como sentados ya que, en realidad, es la espalda la que sostiene la trompa a través de los brazos. Para mejorarla es recomendable imaginar los músculos de la espalda, conocer su misión, localizarlos, hacerlos funcionar cuando queramos, del mismo modo que contraemos o relajamos nuestros bíceps, nuestros abdominales u otros músculos que conocemos mejor porque los tenemos a la vista. Una vez tenemos clara la posición de pie, es recomendable aplicarla a todas las situaciones de la vida cotidiana para convertirla en algo habitual.

La posición que adoptamos al tocar sentados produce mucha más tensión en el cuerpo, en parte debido al diseño nada ergonómico de las sillas convencionales. Lo primero que hemos de decir es que no es aconsejable permanecer mucho tiempo sentado, y que al estudiar deberíamos alternar las dos posiciones, de pie y sentado. Los principios que hemos expuesto sobre la verticalidad de la columna se deben mantener al sentarse, colocándose en el borde de la silla con los pies en contacto con el suelo en toda su extensión, y buscando sentir el apoyo de los isquiones sobre la silla para colocar la pelvis en posición neutra, como vimos antes. Esta posición permite además que el ángulo de los muslos con el torso sea algo mayor que noventa grados, lo que facilita la respiración.

## 2.1. Actividades.

- Nos colocamos de pie con los pies separados aproximadamente a la anchura de las caderas y dispuestos en forma de escuadra. Nos balanceamos suavemente hacia ambos lados dejando que los pies se coloquen en la posición adecuada para tener una base sólida y relajada. En clase colectiva se puede realizar esta actividad por parejas, un compañero moviendo suavemente al otro para que encuentre la posición más estable.
- Ejercicios de equilibrio sobre las piernas: desde la posición de pie nos ponemos en cuclillas muy poco a poco, sin desplomarnos, tomando conciencia del papel de los pies y de la actividad de las



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

piernas para controlar en todo momento el equilibrio del cuerpo mientras bajamos. Estamos unos segundos en cuclillas y subimos poco a poco.

- De pie con las piernas ligeramente flexionadas movemos la pelvis ligeramente adelante todo lo que podamos, contrayendo las nalgas, y atrás, arqueando la zona dorsal, para tomar conciencia de esta zona y buscamos la posición neutra de la pelvis, que es la adecuada para tocar.
- Desde la posición de pie con los pies separados a la altura de las caderas, flexionamos ligeramente las rodillas y flexionamos el tronco, bajando hasta que éste quede colgando sobre la parte inferior del cuerpo. A continuación estiramos las piernas sintiendo el estiramiento en las corvas y respiramos, intentando relajarnos manteniendo la posición durante unos segundos. Flexionamos de nuevo las piernas ligeramente y volvemos lentamente a la posición de pie, cuidando la región lumbar al subir.
- El siguiente ejercicio es muy similar, pero bajamos acercando la cabeza al esternón, tratando de que la cabeza y los hombros se plieguen sobre el abdomen al bajar, redondeando la espalda para movilizar la región dorsal. Subimos de la misma manera, muy lentamente.
- De pie con las piernas separadas más allá de la altura de las caderas, y los brazos colgando relajadamente a ambos lados, inclinamos lentamente el tronco a un lado, llevando una mano lo más abajo que podamos por el lateral de la pierna, cuidando de no inclinarnos adelante ni atrás. Estiramos así los costados, manteniendo unos segundos y subiendo lentamente. Hacemos lo mismo con el otro lado.
- El perro y el gato: Nos colocamos a gatas, con los brazos separados a la anchura de los hombros y las piernas a la misma anchura que las caderas y colocamos la espalda alineada. A continuación redondeamos la espalda, llevando la cabeza hacia el esternón y empujando la pelvis hacia adelante, tratando de acercarla a los hombros, de forma que la zona dorsal se eleva y la imagen general se asemeja a la de un gato cuando se eriza. Mantenemos unos segundos, sintiendo el estiramiento. A continuación adoptamos la posición contraria: levantamos la cabeza y la llevamos hacia atrás, llevando los hombros también hacia atrás y arqueamos la espalda de modo que las dorsales y las lumbares bajen, manteniendo la pelvis arriba. Mantenemos esta posición también unos segundos. Repetimos varias veces este ejercicio para movilizar la musculatura de la espalda y flexibilizar la columna.
- Ejercicios de hombros: primero subir y bajar los hombros, los dos a la vez y después alternativamente. Hacer rotaciones de hombros hacia delante y hacia atrás, los dos a la vez y alternativamente. Llevar los hombros hacia adelante y hacia atrás, juntando y separando las escápulas.
- Ejercicios para alinear la cabeza: realizar un vaivén adelante y atrás muy suave, como al decir que sí, mientras el cuello se mantiene recto. Es muy importante que la cabeza esté bien alineada respecto a los hombros y que el movimiento se produzca en la parte alta de las vértebras cervicales. Realizar inclinaciones laterales muy suaves, imaginando que el eje del movimiento es la nariz, observando también la correcta alineación de la cabeza.



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

- Girar la cabeza suavemente hacia la derecha y hacia la izquierda, y volver lentamente a la posición de partida. Describir círculos suavemente, llevando la cabeza hacia la izquierda, hacia adelante, a la derecha y hacia atrás, y en la otra dirección.
- Sentado en la punta de una silla con los pies apoyados en el suelo, mover suavemente la pelvis hacia delante, arqueando la zona lumbar, y hacia atrás, redondeando la zona lumbar. Son movimientos muy suaves para tomar conciencia de la zona pelvicolumbar.
- Sentado en la punta de una silla con los pies apoyados en el suelo, redondear toda la espalda y bajar la cabeza hacia el esternón y luego suavemente volver a la posición vertical.
- Sentado en la punta de una silla con los pies apoyados en el suelo, levantar la nalga izquierda mientras el cuerpo se inclina ligeramente hacia el lado contrario. Repetir el movimiento hacia el otro lado.

Muchas personas están tan acostumbradas a mantener posiciones forzadas y tensas que no son conscientes de ello, por lo que la concienciación es el primer paso para una mejora en este sentido. El siguiente ejercicio de apoyo con libros bajo la cabeza, que se puede encontrar en cualquier libro sobre la Técnica Alexander, puede ser muy útil para percibir las zonas de tensión y liberarla progresivamente. El principio del ejercicio es que, apoyando el cuerpo en superficies planas y duras, no sólo los músculos se relajan sino que también cambia la forma del cuerpo, permitiendo que la columna vertebral se alargue, que las costillas se ensanchen y que la cabeza se balancee hacia delante por la parte alta del cuello.

Sólo se necesitan algunos libros de tapas duras y una manta o una alfombra sobre la que tumbarse en el suelo. El número de libros que cada persona necesita se puede medir colocándose de espaldas contra una pared de forma que los talones, las nalgas y los omóplatos la toquen ligeramente. A continuación hay que medir la distancia entre la nuca y la pared y sumar a esta distancia dos centímetros, lo cual nos dará aproximadamente la altura necesaria de apoyo bajo la cabeza, aunque hay que tener en cuenta que es preferible utilizar más libros que menos de los necesarios.

Para recostarse, nos ponemos a gatas y nos giramos con cuidado, acostándonos de espaldas con la cabeza apoyada sobre los libros con el menor esfuerzo posible. A continuación acercamos los talones a las nalgas todo lo que podamos, siempre que la posición sea cómoda, de forma que las rodillas apunten hacia el techo, y dejamos descansar las manos a cada lado del ombligo.

Mantendremos esta posición durante veinte minutos aproximadamente, intentando ser conscientes de cualquier tensión en nuestro cuerpo. Podemos preguntarnos si nuestra espalda está tan encorvada que no se apoya totalmente en el suelo, o si tenemos los hombros en tensión, demasiado cerca de las orejas, si hay un lado del cuerpo que parece estar más en contacto con el suelo que otro o si los libros parecen demasiado duros por la tensión en la nuca.

Si encontramos tensiones, intentaremos liberarlas sólo por medio del pensamiento, ya que cualquier movimiento consciente sólo empeoraría la situación. Pensaremos, por ejemplo, que nuestra espalda se estira y se ensancha, que los hombros se separan de las orejas, o se separan, o que nuestra cabeza se mueve hacia arriba y hacia adelante. Después de unos veinte minutos nos





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

levantamos lentamente, procurando no forzar nada. Para ello nos colocamos boca abajo y luego nos ponemos a gatas. Nos colocamos de rodillas y después ponemos un pie frente al otro para volver a la posición erguida.

### 3. LA COLOCACIÓN DE LA TROMPA.

En la posición de pie que hemos descrito, el instrumento debería insertarse como una parte más del conjunto, sin provocar modificaciones sustanciales en la colocación básica. Comenzaremos asiendo el instrumento con ambas manos, colocando la derecha dentro de la campana y la izquierda en su posición, colocando los tres dedos centrales sobre las paletas, y el meñique y el pulgar en sus respectivos agarres. A continuación relajamos los brazos, dejando que cuelguen sin soltar el instrumento, y nos aseguramos de que el cuerpo está relajado y bien colocado, en la posición que hemos descrito en el epígrafe anterior. Manteniendo esta posición, realizamos el siguiente ejercicio: levantamos la trompa y la llevamos a izquierda y derecha, de forma que el tudel contacte con cada hombro, y después hacemos lo mismo llevando el tudel hacia la frente y seguidamente hacia la embocadura. Se trata de concienciar al alumno de que es la trompa la que se adapta a nuestro cuerpo, y no nosotros los que modificamos nuestro equilibrio para asir el instrumento. En esta posición, la cabeza se mantiene en la vertical sin desplazarse y el eje de hombros conserva también su alineación con las caderas y los pies, ya que cualquier desviación compromete tanto la salud de la espalda como la formación de la columna de aire.

Para tocar sentados, los principios son similares: nos sentamos cerca del borde de la silla, sobre los isquiones, como hemos visto, haciendo que los pies tomen contacto con el suelo en toda su longitud. En esta posición, alargamos la columna, manteniendo la espalda y la cabeza en una línea vertical imaginaria, y colocamos las palmas de las manos sobre las rodillas, tomando conciencia de la posición y nos relajamos nuevamente. A continuación cogemos la trompa del mismo modo que en la posición anterior, siempre integrando el instrumento en la colocación corporal y no al contrario.

Nos queda describir la posición de las manos, que influye directamente en la calidad sonora, la coordinación e incluso la afinación. La mano izquierda se coloca tomando como punto de partida la posición de los dedos, que deben permanecer curvos sin que las articulaciones se quiebren. Los tres dedos centrales se colocan sobre la punta de las paletas, teniendo en cuenta que es la yema del dedo la que debe contactar con el metal, ya que es en esta parte donde el dedo tiene la máxima sensibilidad. Es importante mantener el contacto de los dedos con las paletas, para facilitar la coordinación y evitar movimientos innecesarios. El pulgar y el meñique se sitúan sobre los agarres, manteniendo su curvatura y su flexibilidad.

La mano debe permanecer exactamente en el eje de la muñeca, ya que esta es la posición en que los flexores y extensores de los dedos, que están en el antebrazo, trabajan óptimamente, y la desviación en la articulación de la muñeca puede producir sobrecarga. Un principio que se debe observar siempre es el de emplear el mínimo grado de tensión posible para realizar los movimientos necesarios, buscando especialmente evitar el exceso de presión de los dedos sobre las paletas, que suele hacer que las articulaciones cedan y el dedo pierda su curvatura, además de tensar toda la mano.



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

La mano derecha se coloca siguiendo la línea del antebrazo y su posición es similar a la que adoptamos cuando intentamos coger agua con las manos sin que se escape: los dedos permanecen uno junto a otro y la mano tiene una forma ligeramente cóncava. Seguidamente la introducimos en la campana de modo que el dorso de la mano contacte con la parte derecha de la misma y nos permita tapar la salida de aire con un ligero movimiento de muñeca, sin desplazar la mano. Mantener una posición adecuada de la mano derecha es fundamental, ya que influye mucho en el timbre del sonido y en la afinación, ya que el registro agudo se queda un poco más bajo y el grave se sube, lo cual dificulta enormemente el control de la afinación.

La iniciación a la trompa se suele realizar a la edad de ocho años, lo cual supone dificultades añadidas, ya que el instrumento es demasiado pesado como para sostenerlo sin cansarse, por lo cual es aconsejable que los alumnos toquen de pie y sentados alternativamente. Además, la mano izquierda no suele llegar a los agarres, adoptando posiciones forzadas que generan un exceso de tensión. Existen en el mercado trompas para manos pequeñas, que son muy recomendables para estas edades, e incluso en niños más mayores se pueden ajustar los agarres de la trompa de tamaño normal para cada tamaño de mano. En cualquier caso, recomendamos siempre el uso de trompas simples en estos niveles, por su menor peso.

### 3.1. Actividades.

- De pie, con los pies a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas, damos pequeños saltitos impulsando el cuerpo con los pies sin despegarnos del suelo, relajando la parte superior del cuerpo y dejando que los hombros y los brazos caigan libremente.
- De pie, con los pies a la misma anchura que las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas, dejamos colgar los brazos a ambos lados del cuerpo y giramos el tronco a ambos lados desde la cintura, dejando que los brazos cuelguen libremente. Hacemos algunas repeticiones, y después adoptamos sin el instrumento la posición de tocar, fijándonos en que los hombros, las caderas y los pies estén alineados.
- Nos colocamos de pie y cogemos el instrumento con ambas manos, colocando la derecha dentro de la campana y la izquierda en su posición, colocando los tres dedos centrales sobre las paletas, y el meñique y el pulgar en sus respectivos agarres. A continuación relajamos los brazos, dejando que cuelguen sin soltar el instrumento, y nos aseguramos de que el cuerpo está relajado y bien colocado, en la posición que hemos descrito. Manteniendo esta posición levantamos la trompa y la llevamos a izquierda y derecha, de forma que el tudel contacte con cada hombro, y después hacemos lo mismo llevando el tudel hacia la frente y seguidamente hacia la embocadura. Se trata de concienciar al alumno de que es la trompa la que se adapta a nuestro cuerpo, y no nosotros los que modificamos nuestro equilibrio para asir el instrumento.
- Cogiendo el instrumento en la posición para tocar, realizamos los ejercicios para alinear la cabeza que planteamos antes: hacemos un vaivén adelante y atrás muy suave con la cabeza, como al decir que sí, mientras el cuello se mantiene recto. Es muy importante que la cabeza esté





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

bien alineada respecto a los hombros y que el movimiento se produzca en la parte alta de las vértebras cervicales. Realizaremos también inclinaciones laterales muy suaves, imaginando que el eje del movimiento es la nariz, observando también la correcta alineación de la cabeza. Buscamos al final la posición neutra, en la que el cuello y la cabeza están en la vertical del cuerpo.

- Con los brazos delante del cuerpo, el brazo derecho completamente estirado con la palma de la mano mirando hacia arriba; la mano izquierda se coloca sobre la palma de la mano derecha tirando hacia atrás de los dedos y la muñeca; el pulgar de la derecha se mantiene separado. Sentir el estiramiento en la cara interna del antebrazo, de la muñeca y de los dedos. Repetir con el lado contrario.
- Con los brazos delante del cuerpo, el brazo derecho completamente estirado con la palma de la mano hacia abajo. Cerramos los dedos de la mano derecha y flexionamos la muñeca hacia abajo con la ayuda de la otra mano. Sentir el estiramiento en la cara externa del antebrazo, de la muñeca y de los dedos. Repetir con el lado contrario.

La clase colectiva puede ser un marco adecuado para la realización de este tipo de ejercicios, tratando de concienciar a los alumnos de la importancia del aspecto físico de la ejecución y diseñando una rutina específica para cada alumno que debe incorporar al estudio diario, realizando algunos de estos ejercicios antes y después de tocar, siempre a criterio del profesor de trompa que juzgará cuales son más adecuados para cada alumno.

Establecer una colocación corporal eficaz y relajada condiciona todo el desarrollo posterior, y debería ser la labor principal del profesorado de enseñanza elemental de trompa, ya que muchos de los problemas de respiración y embocadura tienen su origen en malas posiciones corporales que dificultan una correcta formación de la columna de aire.

#### 4. BIBLIOGRAFÍA.

- Brennan, R. (1992). *La Técnica Alexander*. Barcelona: Plural de Ediciones.
- 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. (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.
- Stevens, Ch. (1997). *La Técnica Alexander*. Barcelona: Paidós Ibérica.



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

Autoría

---

- David Estruch Talens
- Conservatorio Profesional de Música "Gonzalo Martín Tenllado", Málaga.
- E-mail: [detalens@hotmail.com](mailto:detalens@hotmail.com)