



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

## “TÉCNICA DEL CLARINETE: LA RESPIRACIÓN”

AUTORÍA <b>JOSÉ MARÍA MARTÍNEZ RUS</b>
TEMÁTICA <b>ENSEÑANZA DE LA RESPIRACIÓN EN EL CLARINETE</b>
ETAPA <b>ENSEÑANZAS BÁSICAS Y PROFESIONALES DE MÚSICA</b>

### Resumen

A lo largo de este artículo vamos a conocer el correcto funcionamiento del aparato respiratorio aplicado a la interpretación del clarinete. Además, incluiremos unas estrategias didácticas y actividades para llevar a cabo con el alumnado encaminadas a desarrollar unos hábitos de respiración adecuados.

### Palabras clave

- Respiración
- Clarinete
- Educación
- Diafragma
- Aparato respiratorio
- Respiración circular

### 1. INTRODUCCIÓN

Cualquier músico, para poder ejercer una buena interpretación, debe conocer ampliamente la técnica de su instrumento y controlarla correctamente. De igual forma, el clarinetista debe saber de qué manera respirar. Para un instrumentista de viento es primordial manejar el mecanismo encargado de proporcionar y suministrar el aire, la materia prima que se transformará en sonido. A través de la acción de la lengüeta simple, este aire se convierte en sonido.

Así como el deportista debe adaptar su respiración al esfuerzo físico que realiza, para un instrumentista de viento es necesario trabajar y desarrollar la respiración como parte de la técnica esencial del instrumento, puesto que no se es suficiente con la respiración habitual.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

Aclaremos una serie de pautas sobre la respiración adaptada a la técnica del clarinete y propondremos ejercicios para ejercitar una buena respiración que nos proporcionará una técnica correcta.

## 2. EL APARATO RESPIRATORIO

El aparato respiratorio consta de las fosas nasales y la boca, la faringe, la laringe, la tráquea, los bronquios y pulmones. Es en los pulmones donde tiene lugar el intercambio de gases con la sangre, por lo que las restantes partes se denominan vías respiratorias, ya que actúan a modo de conductos cuya función es la de conducir el aire desde el exterior hasta el interior de los pulmones.

Los pulmones, junto con los músculos del diafragma y los músculos intercostales, succionan el aire del exterior introduciéndolo por las fosas nasales o por la boca. Cuando éste pasa por las fosas nasales, la membrana pituitaria se encarga de filtrar y calentar este aire.

A continuación, el aire es conducido por la faringe y la laringe hasta la tráquea donde acaba de ser filtrado. Posteriormente, el aire pasa a los bronquios, los cuales, gracias a sus múltiples bifurcaciones, lo conducirán hasta los bronquiolos, que constituyen la división más pequeña de los mismos, y que terminan en unos ensanchamientos llamados vesículas pulmonares, cuya pared presenta unas pequeñas hendiduras llamadas alvéolos pulmonares, envueltos por una amplia red de capilares y mediante los cuales se da el intercambio de gases entre el interior de dichos alvéolos y la sangre.

Por último, el aire llega a los pulmones. El pulmón derecho es de mayor tamaño que el izquierdo, dividiéndose el primero en tres lóbulos y el segundo en dos. El pulmón izquierdo muestra en su cara interna un profundo espacio destinado a alojar el corazón, llamado depresión cardíaca. Los pulmones se hallan envueltos en una doble membrana, el interior de la cual se encuentra ocupada por un líquido que actúa a modo de lubricante, facilitando el movimiento de éstos. Las dos membranas reciben el nombre de pleuras y el líquido, el de líquido pleural.

## 3. LA RESPIRACIÓN APLICADA A LA TÉCNICA DEL CLARINETE

Como cualquier otro instrumento de viento, el clarinete necesita del aire para funcionar, es decir, el aire es la fuente de alimentación, y es el instrumentista quien lo proporciona. Este aire, al salir por la boca a gran presión, percute sobre la caña y la pone en movimiento, y ésta a su vez comunica dicha vibración a la columna de aire que está contenida en el tubo, produciéndose el sonido por la vibración de ésta última. Por tanto, el tratamiento que nosotros demos al aire del que disponemos va a ser un punto de vital importancia a la hora de hacer sonar nuestro instrumento.

Manipulando el aire en virtud de unos objetivos previamente fijados, podremos conseguir una amplia y variada gama de efectos, encaminados a satisfacer la gran demanda de recursos técnico-artísticos que nos plantea la interpretación de los diferentes estilos y épocas.

Nombraremos las cuatro formas principales de respiración: alta, media, baja y completa.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- Respiración alta o clavicular: La respiración alta o torácica hace que los hombros y el tórax se levanten, contrayendo así el abdomen, quien a su vez choca contra el diafragma; por lo cual este no podrá expandirse libremente, este sistema requiere un máximo de esfuerzo por un mínimo de beneficio. La respiración alta es probablemente el peor método de respiración.

- Respiración media o intercostal: es algo mejor que la anterior, pero no la adecuada, debido a que cuando se practica se llena de aire sólo la parte media de los pulmones. Por ser de más fácil práctica y algo más descansada es la que se realiza cuando se respira normalmente y siempre que no se vaya a tocar un instrumento de viento.

- Respiración baja o abdomino-diafragmática: es mejor respecto a las anteriores porque llena de aire la parte baja de los pulmones que es la más amplia y la que más cantidad de aire puede albergar.

#### **4. RESPIRACIÓN ABDOMINO-DIAFRAGMÁTICA O BAJA**

Nos podemos preguntar por qué la respiración baja es la más correcta a la hora de tocar el clarinete u otro instrumento de viento. El aire, al salir de la boca del instrumentista, tiene que superar una serie de resistencias que se oponen a su paso dentro y fuera del tubo. La primera de estas resistencias es la puesta en vibración de la caña.

La segunda, es el ángulo de inclinación, que es el que forman el clarinete con el instrumentista.

La tercera resistencia es el rozamiento, que debido a la fricción que produce el aire al pasar por el interior del tubo, tiene con las paredes internas de éste.

La cuarta resistencia es el cambio de posición de los dedos, o digitación. Cuando cambiamos la digitación de los dedos lo que estamos haciendo es alargar o acortar la columna de aire que se encuentra vibrando dentro del tubo.

Otra resistencia es la presión que la abrazadera ejerce sobre la caña. Cuanto más puntos de presión sobre la caña ejerza, mejor. Así, podremos regular la entrada de aire al tubo.

Por último, también encontramos la resistencia del cambio de registro.

Pero, ¿Por qué la respiración abdomino-diafragmática es la más adecuada?

1º Porque satisface las necesidades psicológicas y fisiológicas del instrumentista, ya que es una técnica de relajación corporal, y por tanto evita el cansancio y la tensión en el instrumentista.

2º Porque satisface las necesidades acústicas del instrumento. Al pasar de un sonido a otro de diferente altura, se necesita una mayor cantidad de aire a gran presión que nos permita superar las barreras antes expuestas y las diferencias de presiones entre las distintas alturas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

## 5. RESPIRACIÓN CIRCULAR

Desde hace algún tiempo la “respiración circular o continua” se ha transformado en un tema de interés. Esta es una técnica radicalmente nueva en la música clásica occidental, todavía poco conocida y difundida que consiste, precisamente, en respirar mientras se toca pero sin interrumpir el flujo de aire; lo cual permite mantener el sonido constante por el tiempo deseado.

En realidad la práctica de la respiración circular es muy antigua y es un método de respiración común (en varias partes del mundo) para los instrumentos de vientos tradicionales, inclusive la flauta búlgara *Kaval* (larga flauta recta de los Balcanes construida en caña y madera), el *narh* de la provincia india de Rajasahn, el *Didjeridu* de los aborígenes australianos y , aquello muy vecino a nosotros europeos, el *Launeddas* sardo (especie de cornamusa de caña doble).

La oportunidad de utilizar esta técnica se evidencia mayoritariamente en la música contemporánea y del ‘90, es decir, a partir del momento en que los compositores comenzaron a desarrollar un fraseo menos fraccionado y mucho más amplio, con el intento de obtener particulares efectos tímbricos y sonoros. Desde aquí parte la exigencia de los instrumentistas de viento de encontrar una solución que pudiera ayudarles en la ejecución de este repertorio. El desconocimiento de esta técnica puede inducir a algunas personas a adjudicarle inutilidad o tener dudas. Dudas que, con el conocimiento, desaparecerán rápidamente para darle paso a la satisfacción personal de haber alcanzado a frasear sin tener que interrumpir el sonido.

Un instrumentista de cuerdas o un pianista, cuando tocan, tienen una visión más completa de las frases musicales y esto se debe principalmente al hecho de que sus instrumentos no tienen la necesidad de respirar para producir el sonido. La respiración circular tiende a obtener el mismo resultado con los instrumentos de viento.

Los músicos que conocen la respiración circular y que hoy la utilizan son numerosos, pero para muchos de ellos es un secreto a custodiar o, en el mejor de los casos, de traspasar de generación en generación (maestro-alumno); esto, probablemente, se explica desde el temor del maestro a perder el poder que le otorga conocer este secreto cuando el alumno aprende la técnica, o bien en la dificultad de enseñarla correctamente.

El ser alumno de un gran maestro lleva a seguir, muy a menudo, acriticamente y sin grandes preguntas de tipo técnico aquello que el enseñante indica. También a mí, como alumno de Patrick Gallois, me sucedió de estar entre aquellos que debieron aprender la respiración circular obligatoriamente. El comienzo, recuerdo, fue la enseñanza del escepticismo pero, al mismo tiempo, la curiosidad y el deseo de aprender un “secreto” de Gallois me estimuló a tal punto que decidí empeñarme en esta técnica que permitía al intérprete Gallois fraseos que hasta ahora consideraba imposibles. Ya que yo no acepto pasivamente todo lo que me viene propuesto sin darme cuenta me empeñé en entender la esencia y la modalidad aplicativa de aquel modo de respirar, logrando hacerla mía.

La lengua, para un instrumentista de viento, representa la articulación; normalmente el instrumentista está habituado a usarla sin imaginar la real potencialidad. Es verdad que la lengua crea la articulación pero también es cierto que, habiendo varios músculos que colaboran, puede crear sonido.

¿Cómo se hace para crear sonido? El *staccato* simple o “T” se produce poniendo la lengua entre los dientes y desplazarla para atrás con un movimiento rápido. En la respiración circular la lengua se utiliza



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

para expulsar el aire y este aire produce el sonido. El ejemplo que me viene en mente es aquel del embolo de una jeringa. Pero la pregunta es ¿como hace la lengua para empujar el aire? La respuesta está en la palabra onomatopéyica **Pheet!** (pronunciación inglesa) .

El **Pheet!** es un movimiento. En efecto, si nosotros pronunciamos esta palabra nos damos cuenta que la lengua parte de la base de la garganta y, al fin de la palabra, se encontrará en la misma posición del *stacatto* simple “T”.

Sin ningún cansancio particular, entonces el secreto está en la lengua.

Una vez aprendida la técnica básica el alumno se podrá convencer de la utilidad de la práctica y podrá gradualmente llegar a resultados satisfactorios.

En la aproximación al uso de la respiración circular el más grande obstáculo para lograrla es nuestro cerebro. ¿Por qué?

La respuesta es simple, es muy difícil para nosotros concebir dos acciones contrapuestas a un mismo tiempo. Un simple ejercicio para conseguirlo es aquel de tocar cuatro semicorcheas *stacatto* y respirar por la nariz sin producir sonido sobre la última nota.

Habituándose a tal procedimiento será muy fácil alcanzar el objetivo.

La respiración con la nariz debe ser corta, cortísima.

Otro paso esencial es aquel de sincronizar el *Pheet* y la respiración. Procedimiento no fácil de obtenerse en primera instancia, que requiere tiempo, concentración y paciencia.

Para intentarlo es aconsejable utilizar la articulación simple “T” y ejecutar todo muy lentamente sobre una sola nota. La experimentación y la búsqueda personal son siempre útiles y nos llevarán a una cualitativa mejoría.

El segundo ejercicio contempla la superposición de las dos acciones: respirar con la nariz y *Pheet* Probablemente en este punto, nueve personas sobre diez se sentirán desilusionadas, enojadas o solamente perplejas. Muchos se preguntarán si esto es correcto. Pues bien, como decía, al nivel teórico es todo fácil, al nivel práctico es necesario invertir más tiempo. Intentar y reintentar, y no desistir, es el secreto para la obtención de cada cosa.

Quien a este punto haya logrado emitir un sonido que *cubra* la respiración de la nariz se dará cuenta que, desde aquí a la puesta en práctica definitiva de esta técnica, el paso es largo pero posible.

¿Cómo alargar la nota que cubre la respiración? El todo está comunicado, como se decía primero, a la lengua. Cuanto más largo es el trayecto, mayor será la masa de aire expulsada. Si probamos hacer partir la lengua desde la base de la garganta, menos velozmente pero con la misma fuerza, el *Pheet* debería volverse mas largo y transformarse en una suerte de silbido *Pheeee*. No sentir pánico si el sonido es terrible, si no es sonido propiamente o si les parece de tener a “Eolo” en persona en la boca! Es normal y es lógico.

Si el *Pheet* o *Pheeee* indistintamente, funciona, se puede intentar respirar sobre dos notas de altura diversa, insertando el golpe de lengua *pheet* sobre la segunda nota.

En este punto quien haya logrado obtener un resultado se puede definir como un usuario de la respiración circular en estado embrionario. No esperen aprenderla en dos días, por lo menos no en forma práctica. Ahora, el último paso: hacer que la respiración circular se produzca sobre una nota larga. Llegado a este punto la respiración continua se basaba y se basa sobre el *pheet* el cual, en su primera manifestación representa el avance y retroceso que la lengua hace cuando emite el golpe



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

simple de lengua o “T”. Desde ahora el *pheet* debe perder gradualmente toda la fuerza de la “T” final sin perder, por otro lado, la capacidad de empuje. Esto se logra con un estudio siempre muy constante y bajando progresivamente la lengua que permita al aire fluir mayormente a la mitad del golpe *Pheet*. Escribir y describir estos movimientos no es cosa fácil y por ello confío en la buena voluntad y el espíritu de búsqueda del lector para una mejor y correcta comprensión.

Queriendo tocar una nota larga con la respiración circular en medio, se advertirá en primer lugar una degradación constante del sonido cercano a la desaparición (al final del *Pheet*) y una aparición inmediatamente después. Para evitar o limitar todo esto aconsejo tocar dos notas de una misma altura y, donde se quiera respirar, ejecutar un *pheet* muy flácido y veloz (el *Pheet* si convertirá en *wheeeee*).

Recordar concentrarse y decidir con anticipación dónde y cómo realizar el *Pheet*, dónde y como hacerlo combinar pero, sobre todo, de anticiparlo lo más posible para eliminar la fractura que crea en el sonido.

## 6. EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA TRABAJAR CON EL ALUMNADO: LA RESPIRACIÓN

Podemos realizar una serie de ejercicios previos a la interpretación que aporten al alumnado una respiración adecuada.

1. Acostados de espaldas, con las manos en el abdomen, encima de las caderas y por debajo de las costillas, haremos una inhalación lenta y profunda. Notaremos cómo el diafragma comienza a acomodar el aire entrante y se desplaza hacia fuera y abajo. Dejaremos el pecho inmóvil hasta que los lóbulos inferiores estén llenos. Entonces, llenaremos el pecho medio y superior. De pie repetiremos el ejercicio.
2. Inhalaremos contando hasta cuatro y exhalaremos lentamente contando hasta ocho. Los números pueden incrementarse en proporciones similares. Este ejercicio se puede realizar caminando.
3. Inhalar profunda y completamente. Mientras contenemos la respiración, colocaremos un espejo de mano cerca de la boca abierta. Si no se escapa aire el espejo se mantendrá limpio.
4. Para desarrollar el diafragma, nos acostaremos de espaldas y levantaremos las piernas lentamente hasta conseguir una posición perpendicular. Entonces, volveremos a bajarlas lentamente. A continuación, levantaremos la parte superior del tronco hasta las caderas de la misma forma.
5. Remar en un bote es una manera genial de desarrollar los músculos del diafragma.

Una vez hecho esto, pasaremos a la realización de ejercicios preliminares de respiración para realizar antes de tocar nuestro instrumento:

Tomar lenta y profundamente el aire por la boca, mediante la pronunciación de la vocal "O"; luego al final de esta se abre la garganta pronunciando la vocal "A". El sonido que esto produce debe ser grave



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

profundo; luego se dirige el aire hacia la parte inferior de los pulmones a partir de las costillas inferiores 'notar que la expansión se hace lateralmente y no abdominal y controle que el tórax no se inflen y que los hombros no se alcen'. Cuando trabaje este ejercicio hay que practicarlo pensando en el bostezo; esto es inspire con la sensación de bostezar hacia adentro.

### **Posición sentado:**

Colocándonos sobre el borde de una silla, sin apoyarse al respaldar, cruzamos los dedos hasta que las palmas de las manos se junten. Enseguida doblar los brazos hasta que estos toquen la caja torácica. Prestar atención de cerrar los antebrazos de manera que los codos se toquen. Hacer unas quince inspiraciones, teniendo en cuenta de enviar el aire a la parte interior de los pulmones (no levantar los hombros como tampoco inflar la caja torácica) Inspirar lentamente y no hacer pausa entre la inspiración y la expiración.

### **Posición de pie:**

Colocar las manos a la altura de las caderas, colocando el dedo pulgar debajo de las costillas inferiores y el resto de mano, lo mas hacia adelante posible; enseguida doblar el tronco, que este forme un ángulo directo con las piernas; Una vez adquirida esta posición respirar por la boca teniendo en cuenta como en el ejercicio precedente de mandar el aire a la parte inferior de los pulmones. Repetir el mismo ejercicio varias veces en diferentes posiciones (hacia arriba y hacia abajo), no olvidar concentrar la capacidad de almacenamiento de aire a partir de las costillas inferiores de un movimiento costo- diafragmático (Hacer lentamente estos ejercicios) Estos ejercicios deben ser practicados todos los días; el neófito podrá así controlar su progreso de una manera racional.

### **Ejercicio No. 1**

Tome un lápiz con la punta entre los labios y ciérrelos fuertemente con el fin de mantener el lápiz perpendicularmente a la cara el mayor tiempo posible (máximo 5 segundos). No utilice los dientes para sostener el lápiz, son solo los labios quienes deberán trabajar; descanse un rato después de cada ejercicio ya que estos en sí fatigan los músculos faciales, hágalo varias veces y en diferentes momentos del día, observe que para que este ejercicio sea eficaz se debe tomar la misma posición que se emplea con la boquilla. Con este ejercicio tratamos de evitar fugas de aire entre los labios como también a los lados de la boquilla (comisura de los labios).

### **Ejercicio No. 2**

Pronunciar la letra I - U exagerando la pronunciación y sin emitir sonido, hágalo varias veces al día. Es importante fortalecer y desarrollar la fuerza y resistencia de los músculos de los labios ya que esto juega un rol muy importante en el dominio del instrumento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

#### Ejercicio No. 3

Hacer ejercicios de vibración del labio empiece por el DO central manteniéndolo en nota larga sin forzar, procure hacer escalas y arpeggios.

#### Ejercicio No. 4

Tome la boquilla y produzca vibraciones largas, haga lo mismo con el ejercicio anterior escalas y arpeggios.

#### Ejercicio No. 5

El gran maestro James Stamp aconseja practicar el siguiente ejercicio, tome el pulgar y el índice ya sea con la mano derecha o izquierda, introduzca estos dos dedos delante de los caminos superiores, muerda los dedos con los labios contrayendo los músculos faciales, haga varias contracciones sucesivas de 3 a 4 segundos cada uno, repetir este ejercicio varias veces al día.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- DANGAIN, G. (1982). A propos de... la clarinette. París: Billaudot.
- GARCÉS, A. (1991). *Primer libro del clarinetista*. Madrid: Mundimúsica.
- THURSTON, F. (1977). *Clarinet Technique*. London: OUP.
- VERCHER, J. (1993). Tú y el clarinete. Valencia: UME.
- VILLA ROJO, J. (1975). *El clarinete y sus posibilidades*. Madrid: Alpuerto.

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Lydia Sag Legrán
- Centro, localidad, provincia: Córdoba
- E-mail: lydia1811@hotmail.com