



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 55 JULIO 2012

## “LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL AULA DE TROMBÓN”

AUTORÍA <b>FRANCISCO JAVIER FERRER SÁNCHEZ</b>
TEMÁTICA <b>ENSEÑANZAS MUSICALES, HISTORIA DEL TROMBÓN</b>
ETAPA <b>ENSEÑANZAS ELEMENTALES Y PROFESIONALES DE MÚSICA</b>

### Resumen

La Educación para la Salud se aborda de forma directa en el currículo de las Enseñanzas Básicas y Profesionales de Música. Partiendo de esto, proponemos pautas de trabajo para promover la Educación para la Salud dentro del aula en la clase de instrumento, concretamente de Trombón, centrándonos en tres ámbitos específicos: la educación postural, la respiración y la relajación.

### Palabras clave

Educación, salud, enseñanzas, musicales, trombón.

### INTRODUCCIÓN

En nuestra sociedad, compleja y en continuo cambio, se hace necesaria una pluralidad de recursos que faciliten la plena integración de los individuos en ésta. Los centros educativos son el lugar adecuado donde poder ofrecer estos recursos básicos, así como desarrollar la persona y su propio potencial. Si consideramos que hoy en día los factores de salud, individual y colectiva, son uno de los componentes importantes de nuestra sociedad actual, podemos decir que la educación para la salud tiene que ser uno de los ejes de la educación integral de la persona.

### 1. EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LOS CURRÍCULOS EDUCATIVOS.

*“La salud, como elemento del grado de bienestar y de calidad vital conseguida, resulta un elemento clave en la integración social de las personas, meta a la que tiende la educación. La salud y la educación son, pues dos conceptos no sólo compatibles sino tan interrelacionados que no puede existir*



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 55 JULIO 2012

*el uno sin el otro. Cuando se habla del pleno desarrollo de las personas se contemplan tanto los aspectos físicos y psíquicos como los sociales y morales. Los objetivos de la educación coinciden en esta perspectiva con las metas de la promoción de la salud” (Serrano 2003, p.8).*

¿Qué entendemos entonces por Educación para la Salud? podríamos definirla de varias formas pero genéricamente entendemos por Educación para la Salud como el proceso planificado de comunicación y de enseñanza- aprendizaje que tiene como finalidad la mejora del comportamiento saludable de una persona y comunidad. La Educación para la Salud se ha introducido en los currículos educativos como tema transversal en un conjunto de contenidos desarrollados en los últimos años. Tales contenidos comparten un carácter actitudinal. Al no encuadrarse específicamente en ninguna de las disciplinas clásicas, se hace necesaria la colaboración de todas ellas para contribuir de forma eficaz a su desarrollo. Así, la Educación para la Salud debe impregnar el conjunto de la actividad educativa, hasta convertirse en una línea de actuación preferente en los centros, que tendrán que subrayarla en sus programaciones generales. En lo relativo a los elementos curriculares, puede aparecer sugerida en los objetivos generales de etapa, en las introducciones a las áreas, en los objetivos generales de las mismas, en los contenidos o en los criterios de evaluación.

## **2. EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL CURRÍCULO DE LAS ENSEÑANZAS MUSICALES.**

En las Enseñanzas Musicales, al igual que en las obligatorias, la Educación para la Salud está presente en el currículo, ya no sólo de forma transversal, sino en objetivos y contenidos directamente relacionados con la misma.

Dentro del currículo de las Enseñanzas Elementales Básicas encontramos un objetivo y un contenido centrados en la educación postural y la importancia de la relajación:

Objetivo: “Adoptar una correcta posición corporal en consonancia con la configuración del instrumento.”

Contenido: “Práctica de ejercicios de relajación y control muscular, de manera que permitan adoptar una postura adecuada del cuerpo, una correcta colocación del instrumento y la coordinación entre ambas manos.”

También incluye un contenido, dentro de las especialidades de viento, dirigido al desarrollo de la capacidad pulmonar:

“Ejercicios de respiración (sin y con instrumento) para el desarrollo de la capacidad pulmonar.”

En el currículo de las Enseñanzas profesionales se vuelve a insistir en la educación postural con el objetivo:

“Mantener una posición corporal adecuada, que favorezca la técnica instrumental y la calidad de la interpretación.”

Igualmente, la calidad respiratoria vuelve a estar presente (en especialidades de viento) con el objetivo:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 55 JULIO 2012

“Adquirir un control suficiente de la respiración, como base de la técnica instrumental y la interpretación.”

### 3. EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL AULA DE TROMBÓN.

En este artículo partiremos de los objetivos y contenidos curriculares antes citados, los cuáles abordan directamente tres ámbitos dentro de la Educación para la Salud, que están a su vez interrelacionados. Por tanto, describiremos el trabajo de estos ámbitos dentro del aula de instrumento, concretamente de Trombón. Por su carácter bidireccional, veremos cómo el trabajo de estos ámbitos es fundamental tanto para la Educación para la Salud en general, como para la formación especializada de músicos instrumentistas.

#### Educación postural.

Sea cual sea el instrumento que se estudia, todos ellos requieren una gran cantidad de movimientos repetitivos durante su aprendizaje y perfeccionamiento. Una postura adecuada es clave para una buena salud y es doblemente importante para los músicos. La postura no es necesaria únicamente para mantener el cuerpo alineado sino que también es fundamental para permitir una mecánica corporal adecuada durante la interpretación musical. La educación corporal es fundamental para evitar futuras dolencias y posibles lesiones. Por lo tanto, en el aula de trombón procuraremos que el alumnado:

- Mantenga una buena postura:  
Básicamente cuando el tronco y garganta se encuentran libres de tensiones se obtiene una mejor función respiratoria. Tomando en cuenta que en los instrumentos de viento el aire es esencial, es pues necesario disponer de una correcta postura corporal que permita el libre paso de la columna de aire. Para este efecto se debe considerar una postura correcta, apoyada en un grado de relajación adecuado a la práctica interpretativa, requisitos necesarios para evitar tensiones físicas.

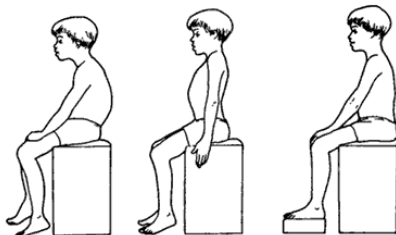
Se procurará que el alumnado mantenga siempre una buena postura: De pie, sentado o andando, es necesario ubicar visualmente un punto fijo en el horizonte como referencia para no bajar la cabeza, la cual se debe sostener de modo recto con el cuello relajado para permitir el buen paso del aire a través de la garganta (abierta).

El tronco debe estar relajado, con la columna recta pero sin tensión para no obstruir el sistema respiratorio. Las extremidades inferiores deben estar separadas a una distancia equivalente a la anchura de los hombros, conservándolas relajadas pero firmes y manteniendo el contacto de las plantas de los pies con el suelo. En cuanto a las extremidades superiores, los codos se deben

ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 55 JULIO 2012

mantener separados del tronco para permitir un mejor desempeño del aparato respiratorio; hombros, brazos y manos deben estar relajados.

Generalmente, no disponemos de sillas especialmente diseñadas para la actividad musical, por lo tanto es muy importante mantener la espalda retirada del espaldar al estar sentados tocando un instrumento de viento. El atril (uno por trombonista con su respectiva partitura) siempre deberá ser utilizado hacia el lado derecho porque, debido a la forma del instrumento, se dificulta la actividad musical al ubicarlo en otra posición. Y por supuesto, se debe sostener firmemente el trombón con la mano izquierda, de manera que la mano derecha se mantenga libre para mover la vara con agilidad y precisión.



- Haga estiramientos antes y después de tocar:  
El objetivo del estiramiento es disminuir la tensión, optimizar el rendimiento y la coordinación de los movimientos, evitando así la aparición de lesiones y/o dolores. Como ejercicios de estiramiento, proponemos los siguientes:
  - Estirar el brazo hacia abajo mientras se inclina el cuello hacia el otro lado. Poner la cabeza más o menos hacia delante para variar la zona de tensión y repetir hacia el otro lado.
  - Dejar caer el cuerpo sobre los muslos manteniendo la espalda bien relajada.
  - Agarrarse a alguna superficie (por ejemplo, el marco de una puerta). Dejar el brazo atrás tensando la zona pectoral. Repetir con el otro brazo.
  - Tirar del brazo por delante del cuello dejando el hombro relajado para que éste venga hacia delante. Se debe notar tensión entre las escápulas. Repetir con el otro brazo.
  - Cerrar el puño y, ayudado por la otra mano, flexionar la muñeca hacia delante mientras se mantiene el codo estirado. Después estirar también el otro brazo.
  - Juntar ambas manos para tirar los dedos hacia atrás pero manteniendo las palmas separadas.
  - Con el brazo estirado y la palma hacia delante, tirar de esta hacia detrás con la otra mano. Debe hacerse también con el otro brazo.



Y además:

- Haga un calentamiento adecuado.
- Fortalezca los brazos.
- Fortalezca los músculos del tronco y del diafragma.
- Haga los descansos necesarios (pausas de 5-10 minutos cada media hora).
- Alivie la tensión corporal con algún tipo de ejercicio físico.
- Mantenga un peso corporal saludable.

### **Desarrollo de la capacidad pulmonar y control de la respiración.**

La respiración abdominal o diafragmática, así como la relajación, son factores básicos para la práctica instrumental. Entendemos como fundamental el desarrollo de un estado de relajación adecuado a las exigencias de la ejecución instrumental, así como el estudio y práctica de la respiración diafragmática, formación de la columna de aire y su control en la técnica general del instrumento.

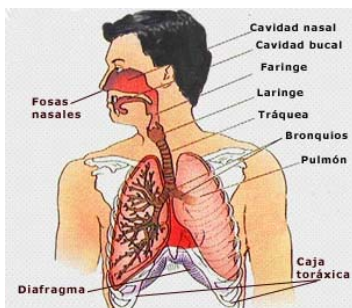
Por lo tanto, será necesario sensibilizar al alumnado de la importancia de la relajación (siempre adecuada a las exigencias de la interpretación) y la respiración, incidir en la relación recíproca entre ambas, así como en la influencia de la postura corporal.

La respiración que trabajaremos en el aula será la respiración diafragmática o abdominal, pero antes de centrarnos en cómo trabajar esta, conozcamos en líneas generales algunos aspectos fundamentales como son la formación anatómica del aparato respiratorio y su funcionamiento.

- El aparato respiratorio está formado anatómicamente por:
  1. Los músculos espiratorios (que incluyen intercostales interiores, abdominales, oblicuo y recto) y los músculos inspiratorios (principalmente, intercostales exteriores, músculos “accesorios” y

diafragma [membrana musculosa, de forma cóncava que separa la cavidad torácica de la abdominal], y que actúa tanto en la espiración, como en la inspiración).

2. Un receptáculo aéreo, formado en esencia por los pulmones y la caja torácica (cuya función principal es la de proteger los pulmones) y 3. Los órganos de respiración o vías respiratorias superiores, que situados como su propio nombre indica, en la zona superior, tienen como objetivo conducir y acondicionar el aire (tráquea, laringe, faringe, cavidad bucal y fosas nasales).



- La respiración diafragmática o abdominal comprende dos fases:

1. La inspiración, que conlleva dos funciones principales: contracción del diafragma y aumento de la caja torácica. Consiste en tomar la cantidad necesaria de aire, siendo su emplazamiento en la zona baja de los pulmones. Decir que el tener que coger grandes cantidades de aire en espacios de tiempo reducidos nos obliga a hacerlo por la boca y no por la nariz.

El por qué debemos emplazar el aire en la zona baja de los pulmones es sencillo: aquí tenemos los músculos necesarios para comprimir ese aire y expulsarlo al exterior con presión y controlado. En la zona alta no podríamos dominarlo, pues no hay músculos en esa zona que puedan ejercer esa presión. Las consecuencias en la práctica trombonística serían, entre otras, el estiramiento de labios, presión excesiva de la boquilla sobre los labios, cansancio prematuro o carencia de flexibilidad. En la práctica musical, esta inspiración debe ser rítmica, sin golpes, profunda, relajada y silenciosa.

2. La espiración, que es la segunda fase, consiste en expulsar el aire con la presión necesaria, formando una columna de aire compacta y homogénea que podamos manejar según nuestras necesidades. La espiración comprende el trabajo principal de la técnica respiratoria, trabajo que



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 55 JULIO 2012

depende de un factor importantísimo: la presión vertical. Esta presión vertical es posible gracias a la presión que se da al aire con el diafragma (contrayéndose en sentido opuesto) y el abdomen en general.

Debemos tener en cuenta que una correcta inspiración es fundamental para la práctica instrumental. Presentamos aquí algunas sugerencias que contribuirán a tal objetivo:

- Debemos estar relajados.
- Mantener la garganta abierta y la lengua en posición baja – mínimo ruido en la inspiración, significa máxima facilidad de ejecución.
- Respirar con la mayor naturalidad posible, evitando hacer una inspiración forzada.
- Evitar que se suban los hombros.
- Sentir el aire frío en la parte trasera de la garganta, utilizando la sílaba “ooh”.
- Una forma natural de reanimar el cuerpo cuando está cansado es el bostezo. El bostezo es la respiración llevada a la perfección. Al inspirar, piensa en bostezar.

En lo referente a la espiración, esta debe resultarnos tan sencilla como la inspiración:

- Con las manos en tu estomago, siente los músculos contraerse al toser. Estos músculos, participan en la producción y sostén de cada nota que hagamos en cualquier instrumento de viento.
- Un ejemplo más “musical” sería el silbido. Silba una nota de 5 a 10 segundos prestando atención a tu zona abdominal y comprobarás como dichos músculos ayudan a mantener tu silbido.
- Repite los ejercicios anteriores poniendo tus manos de forma inversa, apretando tu cintura. Siente el soporte que dan los músculos. Su función, es la de mantener la presión de aire a través del instrumento.
- Haz ejercicios que te permitan adquirir control y capacidad, como por ejemplo:
  - Toma 2 pulsos/tira 4 pulsos/relax 4 pulsos. Repite 3 veces.
  - Toma 2 pulsos/tira 6 pulsos/relax 4 pulsos. Repite 3 veces.
  - Extiende estos ejercicios hasta 8 ó 10 pulsos en la espiración.

### **Técnicas de relajación.**

El control de la relajación sirve para ayudar a los músicos a hacer frente a las situaciones estresantes de una forma más efectiva a nivel operante, incrementando el éxito escénico.



Si no somos capaces de poder relajar los músculos conscientemente durante el estudio, tampoco podremos hacerlo en el escenario.

Son múltiples las técnicas de concienciación corporal que pueden servir de ayuda, relajando cuerpo y mente, teniendo muchas de ellas principios de actuación comunes. Destacamos:

- **Relajación Progresiva de Jacobson:** Su premisa es que la ansiedad se traduce en formas de tensión muscular, por lo tanto, si hacemos desaparecer la tensión muscular, desaparece también la ansiedad. Se trabaja tensando y relajando sistemáticamente grupos musculares, aprendiendo a discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y relajación. Con esta técnica podemos llegar a eliminar de forma sustancial, las contracciones musculares derivadas de la tensión y experimentar una sensación de relajación profunda.
- **Desensibilización sistemática de Joseph Wolpe:** este terapeuta conductual descubre (tal y como relata en su libro “Psicoterapia por Inhibición Recíproca”, 1948), que las escenas imaginadas evocan niveles de ansiedad casi idénticos a las situaciones reales. Por tanto, si aprendemos a relajarnos en esas situaciones imaginadas, es posible prepararse para la relajación en situaciones reales como un examen, concierto, prueba, etc.
- **Técnica Alexander:** es un método de reeducación corporal, que nos ayuda a identificar y reducir excesos de tensión que en ocasiones no detectamos, pero que originan muchos de los problemas de dolor, desequilibrio o rigidez. Su primera premisa es “relajar antes de actuar”. Es un método muy válido para todo aprendizaje o reeducación, tanto en el plano físico como mental. Su trabajo nos da la posibilidad de adquirir una percepción real de nuestros movimientos, que nos ayudará a aplicar e incluso automatizar la tensión necesaria para cada uno de ellos, evitando esfuerzos innecesarias.
- **El método de Mosche Feldenkrais:** es un método corporal oriental adaptado a las necesidades de la cultura occidental basado en ejercicios llamados “la consciencia a través del movimiento”. Son ejercicios que, además de relajar, desarrollan la consciencia corporal, reducen tensiones, dolores musculares y mejoran la postura corporal. El método aborda desde funciones humanas básicas, como por ejemplo estar sentado, levantarse, caminar, etc., hasta funciones más complejas, como tocar un instrumento.







ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 55 JULIO 2012

#### 4. BIBLIOGRAFÍA.

- Costa, M. y López, E. (1996). *Educación para la Salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Klein, S., Lahme, A. y Spirgi, I. (2010). *Interpretación musical y postura corporal*. Madrid: Akal.
- Páez, S., Font, P. y Marquès, F. (2001). *Promoción y educación para la Salud: conceptos, metodología, programas*. Lleida: Editorial Milenio.
- Payne, R. (1996). *Técnicas de relajación. Guía práctica*. Barcelona: Paidotribo.
- Sardá, E. (2003). *En forma: ejercicios para músicos*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Serrano, M. I. (2003). *Educación para la Salud en el siglo XXI. Comunicación y Salud*. Madrid: Díaz de Santos.

#### 5. NORMATIVA.

- ORDEN de 24 de junio de 2009, *por la que se desarrolla el currículo de las enseñanzas elementales de música en Andalucía*. (BOJA 14-07-2009).
- ORDEN de 25 de octubre de 2007, *por la que se desarrolla el currículo de las enseñanzas profesionales de Música en Andalucía*. (BOJA 15-11-2007).

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Francisco Javier Ferrer Sánchez
- Centro, localidad, provincia: C.P.M. "Andrés Segovia". Linares, Jaen.
- E-mail: pacofes@hotmail.com