

# **NOTAS DE LA CLASE DE RESPIRACIÓN Y EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS POR SAM PILAFIAN**

*TRAD. NELSON M. CORCHADO GONZÁLEZ*

## **MANTENERSE EN BUENA FORMA AERÓBICA**

El ejecutante de cualquier instrumento debiera de estar en buena forma para tener una buena y mas eficiente respiración. Caminar, trotar, aeróbicos, patines, natación, etc.; Todas estas actividades son excelentes para mantener un buen estado físico

## **¡NO FUME!**

## **UN GRAN MÚSICO DE COBRES DEBE TENER TRES COSAS.**

### **GRAN OIDO**

El Entrenamiento auditivo afecta directamente el modo en que tocamos el instrumento, por esto hay que utilizar el solfeo, entonación, armonía del teclado, ejercicio de dictados armónicos y melódicos. , etc.

### **EMBOCADURA EFICIENTE (labios)**

En el mantenimiento de los labios debe incluir tres cosas: Un buen calentamiento, una manera organizada de practicar y un patrón de constante perfeccionamiento

### **UNA GRAN RESPIRACIÓN**

Un gran dominio de la respiración permite que el músico ejecute el instrumento con mejor sonido, además ayuda para vencer el nerviosismo a la hora de ejecutar.

## **ESTIRAMIENTO**

Después de estar en forma, hay que mantenerse flexible. El libro de estiramiento de Bob Anderson da buenas ideas y sugerencias para estirar el cuerpo.

A continuación se van a presentar varios ejercicios que ayudan a estirar nuestro cuerpo.

1. Movimiento de los hombros en pequeños círculos. Las manos, codos, y muñecas deben de estar sueltas y relajadas.
2. Extienda y balancee los brazos completamente delante de usted y junte las manos y aplauda. Haga esto también por la parte de atrás. Atrás y adelante seguidamente. Haga esto cinco veces.
3. Sujete la clavícula derecha con la mano izquierda, suavemente gire el brazo derecho hacia delante en un movimiento circular. Mantenga la palma de la mano abierta. Gire el brazo suavemente por unos minutos. Repita el ejercicio con el otro brazo.
4. Déle masajes al trapecio (triangular, el músculo simétrico detrás del cuello) haga esto por unos pocos segundos.
5. Coloque los brazos detrás de la espalda, entrelace los dedos y empuje hacia abajo, luego gire el cuello de oreja a oreja muy lentamente.
6. Agarre la muñeca derecha con la mano izquierda (por la espalda) y hale el brazo hacia la izquierda. Deje la cabeza inclinada hacia la dirección en que hala. Sujete por cinco segundos. Haga lo mismo hacia la otra dirección.
7. Levante los brazos verticalmente. Alcance sobre la cabeza con la mano derecha el codo izquierdo. Incline el antebrazo izquierdo déjelo caer hacia atrás. Mantenga por 20 segundos y hale suavemente el codo izquierdo hacia atrás. Cambie de brazo y repita.

8.UN BUEN ESTIRAMIENTO EN GENERAL. Entrelace los dedos detrás de la espalda, inclínese hacia adelante por la cintura e intente pasar los brazos por encima de la cabeza.

### **Ejercicio para inhalar y construir la capacidad del aire**

Respire silenciosamente por la boca en todos estos ejercicios.

Inhalar por cinco tiempos y contener por quince (como si se preparara para saltar a una piscina) exhale por cinco tiempos. Haga esto cinco veces

Inhale en dos direcciones a la vez, primero hacia el diafragma y luego hacia el pecho. Debe sentir que está respirando hacia arriba y hacia abajo a la vez. El cuerpo necesita expandirse y contraerse al máximo deseado.

### **TRABAJANDO EL DIAFRAGMA**

**Ejecución de Arco y Flecha.** Imagine el proceso de halar y liberar el arco. Debe relacionar lo mismo con la respiración. Tome una gran respiración (halar el arco) y luego exhale botando todo el aire (libere la flecha), siga con la vista la línea del aire hasta llegar al blanco imaginario.

**Respiración de Limpieza.** Inhale en cuatro tiempos, luego aguante el aire y finalmente exhale el Aire en dos partes con una dinámica Fortísimo hasta que hayamos botado el aire completamente.

**Respiración de Poder o de Expansión.** Inhalar en un tiempo y exhale el aire en un tiempo. Use movimientos con el brazo para recordar que la inhalación es expansión y la exhalación es contracción. Haga esto por 5 veces, también podría utilizar el reloj para mantener un record. Por ejemplo, primero se puede hacer el ejercicio durante 30 segundos y luego por un minuto, etc....

Igual al ejercicio anterior excepto que ahora respire usando dos corcheas y exhale en una negra.

El resultado es que el estado mental y físico permanezca tranquilo, calmado y colectivo.

## **EJERCICIOS DEL FLUJO (RESPIRACIÓN EN TIEMPO LENTO)**

Aquí vamos a aprender a inhalar y exhalar con paredes suaves de aire.

1. Inhale en seis, exhale en seis, mientras tanto levante (inhale) y baje (exhale) los brazos extendidos lateralmente manteniendo el tempo con el metrónomo o tronando los dedos. Comience con seis (adentro y afuera), luego inmediatamente siga con 7, 8,9 y 10.

2. Inhale en cuatro, exhale en cuatro con aire caliente; aire húmedo “ahumar el espejo”: de aire suave y caliente. La clave es obtener el aire lo suficientemente suave para que los latidos del corazón bajen de ritmo. Luego, Inhale seis, exhale seis. Luego, inhale en ocho tiempos y exhale en ocho. Utilice la boca redonda manteniendo la lengua abajo. Finalmente en diez. Haga este ejercicio cinco veces en cada radio.

(4 pulsos in-4pulsos ex.)  
(6 pulsos in,-6pulsos ex.)  
(8pulsos in,-8 pulsos ex.)  
(10 pulsos in-10 pulsos ex.)

Inhale 4 y exhale en ocho. Haga cinco veces, luego inhale en cinco y exhale en diez. Haga esto cinco veces

(4 in-8 out) por 5 veces  
5in-10out) por 5 veces

Inhale en uno y exhale en diez. Haga esto pos cinco veces. Esto es una proporción más realista con relación a instrumentos de metales

(1 in-10 out)

## EJERCICIOS DE FLUJO AL ESTILO YOGA

Si tiene solo cinco minutos para practicar respiración, haga estos ejercicios. Todos estos ejercicios son similares en que envuelven proporción de respiración inhalar/aguantar/exhalar. Use el metrónomo y varíe los ejercicios coordinando la respiración en corcheas y luego en semicorcheas.

Inhale en seis, aguante seis y exhale en seis. Luego de que haya tomado todo el aire trate de respirar por la nariz, tomando o llenando hasta el último punto en que se siente comodidad, no use la garganta para cerrar el paso de aire a los pulmones cuando se retiene el aire (mantener abierto), y tome pequeños sorbos de aire un tempo antes de exhalar. Haga esto por cinco veces.

Ahora, continuemos por expandir la proporción

1:1:1 \_\_\_\_\_ 1:2:1 \_\_\_\_\_ 1:4:2

5: 20:10

5 veces

## RESPIRACIÓN RÁPIDA

Diga “jo” o “guoo” para recordar como tomar una respiración rápida y además para mantener la boca y garganta lo suficientemente abierta y redonda. Inhalaciones sin fricción son más rápidas.

Después de tomar una respiración rápida, necesita estar disponible para EXHALAR SUAVES ´PAREDES DE AIRE inmediatamente despues. Este ejercicio de flujo ayuda a desarrollar y mejorar esta destreza.

## COMENTARIOS FINALES

Si tiene solo poco tiempo, haga ejercicio de capacidad seguidas por ejercicios de flujos con “expansión proporcionales”. Utilice un tubo

para respirar (de un diámetro de una pulgada, claro, no tóxico de 3 a 5 pulgadas de largo) para mantener la garganta abierta.

Se convierte en mucho mejor aire orientado. Veinte minutos de su devota práctica diaria con respiración (sin instrumento o boquilla) sin lugar a dudas le va a beneficiar a usted, a los que tocan con usted y para los que toca.