



UCAM

UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE MURCIA

ESCUELA INTERNACIONAL DE DOCTORADO
Programa de Doctorado en Ciencias Sociales

EL PROCESO DE ENSEÑANZA/APRENDIZAJE DE LA
TÉCNICA RESPIRATORIA EN LAS ENSEÑANZAS
PROFESIONALES DE SAXOFÓN: SISTEMATIZACIÓN
METODOLÓGICA

Autor:

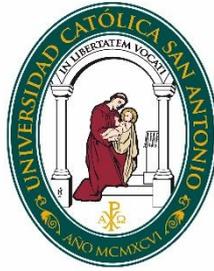
Eladio Sellés Navarro

Directoras:

Dra. Dña. María del Mar Bernabé Villodre

Dra. Dña. M^a Soledad Torregrosa Díez

Murcia, 22 de enero de 2021



UCAM

UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE MURCIA

ESCUELA INTERNACIONAL DE DOCTORADO
Programa de Doctorado en Ciencias Sociales

EL PROCESO DE ENSEÑANZA/APRENDIZAJE DE LA
TÉCNICA RESPIRATORIA EN LAS ENSEÑANZAS
PROFESIONALES DE SAXOFÓN: SISTEMATIZACIÓN
METODOLÓGICA

Autor:

Eladio Sellés Navarro

Directoras:

Dra. Dña. María del Mar Bernabé Villodre

Dra. Dña. M^a Soledad Torregrosa Díez

Murcia, 22 de enero de 2021



UCAM
UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE MURCIA

AUTORIZACIÓN DE LO/S DIRECTOR/ES DE LA TESIS PARA SU PRESENTACIÓN

La Dra. Dña. María del Mar Bernabé Villodre y la Dra. Dña. M^a Soledad Torregrosa Díez como directoras de la Tesis Doctoral titulada “EL PROCESO DE ENSEÑANZA/APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA RESPIRATORIA EN LAS ENSEÑANZAS PROFESIONALES DE SAXOFÓN: SISTEMATIZACIÓN METODOLÓGICA” realizada por D. Eladio Sellés Navarro en el Programa de Doctorado en Ciencias Sociales, **autorizan su presentación a trámite** dado que reúne las condiciones necesarias para su defensa.

Lo que firmo, para dar cumplimiento al Real Decreto 99/2011, 1393/2007, 56/2005 y 778/98, en Murcia a 22 de enero de 2021.

María del Mar Bernabé Villodre

M^a Soledad Torregrosa Díez

UCAM



EIDUCAM
Escuela Internacional
de Doctorado

Resumen

El funcionamiento y estudio de la respiración es de vital importancia para los músicos. El aparato respiratorio es el encargado de posibilitar el almacenamiento y expulsión del aire. Su mecanismo implica que, cuando se utiliza de un modo específico, el músico pueda dar forma a la columna de aire que se transforma en sonido musical a través del instrumento; en el caso del Saxofón, por la vibración de una caña o lengüeta simple.

A lo largo de nuestra vida como instruidos para desarrollarnos y convivir en sociedad, aprendiendo a realizar infinitas actividades; sin embargo, no se enseña y aprende a controlar la respiración, obviándose los beneficios que aporta para la expresión e interpretación musical.

El desarrollo del control respiratorio, a nivel fisiológico, y su aplicación en la interpretación musical precisa de prácticas y aprendizajes diseñados por el profesorado. Es por ello que la presente Tesis tiene como finalidad presentar un nuevo enfoque del trabajo de la técnica respiratoria (diafragmática) del Saxofón. Centrándose en una revisión de dicha técnica para conseguir la resolución de la problemática derivada de la misma. En este sentido, se quiere presentar una sistematización metodológica de esta técnica, concretamente, una aplicación para el aula de Saxofón que posibilite un cambio positivo en la interpretación y una reducción del estrés que supondría dominar dicho proceso respiratorio.

Los datos previos recogidos durante una serie de entrevistas mantenidas con profesorado de diferentes especialidades musicales, sobre todo de viento-metal, fueron necesarios para mostrar la gran importancia de resolver las carencias citadas en el control respiratorio. También los resultados previos obtenidos en distintas entrevistas al alumnado de los Conservatorios Profesionales de Música de Alcoy, Elda y Alicante, permitieron conocer y detectar los problemas del estudiantado ante la respiración.

La realización de esta investigación y la aplicación de esta propuesta metodológica diseñada permitió ofrecer una respuesta al problema planteado y, por tanto, la consecución de los objetivos propuestos. Así, se desarrollaron distintas propuestas de ejercicios técnicos específicos para facilitar el control de la respiración, organizándose el proceso de trabajo de la técnica respiratoria y la colocación corporal orientados a la reducción del estrés y los nervios ante las

pruebas de acceso a otros grados, los conciertos, audiciones y concursos. Al mismo tiempo, se propusieron ejercicios para desarrollar la capacidad pulmonar mediante diversos aparatos respiratorios que llevasen a mejorar el control de la inhalación y la espiración.

En esta línea de trabajo, los resultados finales mostraron una positiva recepción entre los participantes, mostrándose mejorías en relación con su técnica respiratoria. Es por ello que la novedad de esta investigación reside en la sistematización de un trabajo específico para el aula de Saxofón (espacio donde no es más habitual el aprendizaje por imitación), una metodología propuesta que permite un entrenamiento del control consciente y voluntario de la respiración.

Palabras clave: Música, Saxofón, Enseñanzas Profesionales de Música, Fisiología de la Respiración, Metodología, Aparatos Respiratorios.

Abstract

The functioning and study of breathing is of vital importance to musicians. The respiratory system is responsible for enabling the storage and expulsion of air. This process enables the musician, when used in a specific way, to shape the column of air and transform it into musical sound through the instrument; in the case of the Saxophone, by the vibration of a reed or a simple reed.

Throughout our lives we are instructed to develop and live in society, learning to perform infinite activities; however, it is not taught and learns to control breathing, obviating the benefits it brings for musical expression and interpretation.

The development of respiratory control at the physiological level, and its application in the musical interpretation of wind instruments, needs special learning and practice. That is why this thesis aims to present a new approach to the work of the respiratory technique (diaphragmatic) when playing saxophone.

The development of respiratory control, at the physiological level, and its application in the precise musical interpretation of practices and learnings designed by teachers. That is why this thesis aims to present a new approach to the work of the respiratory (diaphragmatic) technique of saxophone. Focusing on a revision of this technique to achieve the resolution of the problem arising from it. In this sense, we want to present a methodological systematization of this technique, specifically, an application for the Saxophone classroom that allows a positive change in interpretation and a reduction of stress that would involve mastering this respiratory process.

We have collected data throughout a series of interviews with professors and musicians of varying musical specialties, especially brass instruments. This research has helped us to understand the vital importance of solving problems related to breathing control. Also, the previous results obtained in different interviews with students from the Professional Conservatories of Music in the cities of Alcoy, Elda and Alicante, allowed to know and detect the problems of the student in the face of breathing.

The realization of this research and the implementation of this methodological proposal has offered an answer to the issue raised and, therefore, has achieved the objectives. Thus, there have been developed different proposals

of specific technical exercises to facilitate the control of breathing, organizing the functioning of the breathing technique and body position, oriented to the reduce stress and/or nervousness prior to concerts, competitions, auditions and tests of access to other degrees. At the same time, exercises have been proposed to develop lung capacity through various breathing processes that lead to the improvement of inhalation and exhalation control.

In this line of work, the final results showed a positive reception among the participants, showing improvements in relation to their respiratory technique. That is why the novelty of this research lies in the systematization of a specific work for the Saxophone classroom (space where imitation learning is not more common), a proposed methodology that allows a conscious and voluntary control of breathing training.

Key Words: Saxophone, Professional Teachings, Breathing, Breathing Physiology, Methodology, Respiratory Devices.

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría agradecer el apoyo constante durante toda mi trayectoria de estudios, a mi familia, especialmente a mis padres Eladio y Luisa, mi hermano José Luis, y a mi pareja Noelia por todas las aclaraciones y correcciones anatómicas.

A la Dra. Dña. María del Mar Bernabé Villodre y la Dra. Dña. M^a Soledad Torregrosa Díez, directoras del presente trabajo, por su dedicación e implicación constante. Al Catedrático Dr. D. Israel Mira Chorro, profesor de Saxofón, por su ayuda, tiempo prestado y por sus consejos en la evaluación del cuestionario.

Cabe destacar también la implicación del director y profesorado del Conservatorio Profesional de Música "Joan Cantó" de Alcoy, el Conservatorio Profesional de Música Alicante "José Tomás" y el Conservatorio Profesional de Música "Ana María Sánchez" de Elda. Así mismo, destacar la implicación, en el proceso de evaluación, de los profesionales D. José Antonio Antón, D. Javier Carrillos y D. Juan Carlos Sempere.

Por último, también me gustaría agradecer el apoyo de todo el profesorado que he tenido durante mi trayectoria musical. Gracias a todos ellos, ha sido posible realizar esta Tesis Doctoral.

Muchas gracias a todos.

ÍNDICE GENERAL

I - INTRODUCCIÓN.....	23
LOS CONCEPTOS DE MÉTODO Y METODOLOGÍA EN LAS ENSEÑANZAS PROFESIONALES DE MÚSICA.....	23
LA METODOLOGÍA DE LA TÉCNICA RESPIRATORIA EN LOS CONSERVATORIOS PROFESIONALES DE MÚSICA.....	24
EL CONTROL DE LA TÉCNICA RESPIRATORIA DURANTE LA INTERPRETACIÓN: ANSIEDAD, RELAJACIÓN MUSCULAR, CONCENTRACIÓN Y DISMINUCIÓN DEL MIEDO ESCÉNICO.....	26
CAPÍTULO I: EL SISTEMA RESPIRATORIO EN EL MUNDO DE LA MÚSICA.....	33
1.1. LA RESPIRACIÓN.....	33
1.1.1. Análisis de los principales tipos de respiración.....	34
1.1.2. El proceso respiratorio.....	36
1.1.3. Órganos que intervienen en la respiración.....	39
1.1.3.1. Los pulmones.....	40
1.1.3.2. El diafragma.....	41
1.1.3.3. La laringe.....	42
1.1.3.4. La faringe.....	44
1.1.3.5. La lengua.....	45
CAPÍTULO II: ANÁLISIS DE LA TÉCNICA RESPIRATORIA EN EL AULA DE SAXOFÓN.....	49
2.1. METODOLOGÍA EMPLEADA DE LA TÉCNICA RESPIRATORIA EN EL AULA DE SAXOFÓN.....	50
2.1.1. Referencias metodológicas dentro del marco legislativo.....	50
2.1.2. La respiración en los principales métodos de Saxofón.....	53
2.2. PROBLEMAS DERIVADOS DE LA TÉCNICA RESPIRATORIA EN EL AULA DE SAXOFÓN.....	57

2.2.1. El control postural.....	57
2.2.2. Trac, miedo escénico, ansiedad interpretativa.....	60
CAPÍTULO III: TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA EL CONTROL RESPIRATORIO	65
3.1. LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN LA MÚSICA.....	65
3.2. APARATOS RESPIRATORIOS PARA LA MEJORA DE LA TÉCNICA RESPIRATORIA	68
3.2.1. <i>Flow-Ball</i>	70
3.2.2. El <i>Ultra-breathe</i>	70
3.2.3. Dispositivo Noto	72
3.2.4. <i>Aurus7</i>	73
3.2.5. La flauta nasal.....	74
3.2.6. El <i>Staccator</i>	75
CAPÍTULO IV: JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS.....	79
4.1. JUSTIFICACIÓN	79
4.2. OBJETIVOS	81
CAPÍTULO V: CONTEXTO, INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTO	85
5.1. CONTEXTO, POBLACIÓN Y MUESTRA.....	85
5.2. INSTRUMENTOS	87
5.3. PROCEDIMIENTO	88
CAPÍTULO VI: RESULTADOS	93
6.1. DATOS PREVIOS A LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA METODOLOGÍA.....	93
6.2. SISTEMATIZACIÓN METODOLÓGICA DE LA TÉCNICA RESPIRATORIA EN LAS ENSEÑANZAS PROFESIONALES DE SAXOFÓN	106
6.2.1. Fase 1: La posición corporal.....	109
6.2.2. Fase 2: Ejercicios preparatorios respiratorios	115
6.2.3. Fase 3: El trabajo respiratorio con boquilla.....	118

6.2.4. Fase 4: Ejercicios respiratorios aplicados al Saxofón.....	120
6.2.5. Fase 5: La vuelta a la calma.....	122
6.3. RESULTADOS POST-METODOLOGÍA DEL ALUMNADO.....	125
6.4. CAMBIOS EN LA PRÁCTICA RESPIRATORIA TRAS LA IMPLANTACIÓN DE LA METODOLOGÍA PROPUESTA.....	142
CAPÍTULO VII: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	149
CAPÍTULO VIII: LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN	157
II - REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	163
III - ANEXOS	175

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Componentes principales del aparato respiratorio.	33
Figura 2. La musculatura implicada en el proceso respiratorio	38
Figura 3. Los pulmones y su cavidad torácica	40
Figura 4. El músculo diafragmático y su anatomía	42
Figura 5. Partes de la laringe	43
Figura 6. Las cavidades supraglóticas.....	44
Figura 7. Primeros ejercicios del Método Klosé.....	54
Figura 8. Primeros ejercicios de Le saxophone en jouant.....	55
Figura 9. Ejercicios de respiración introductorios	56
Figura 10. Los primeros sonidos del Saxofón	56
Figura 11. El Flow-Ball	70
Figura 12. El Ultra-breathe.....	71
Figura 13. Dispositivo Noto.....	73
Figura 14. Aurus 7.....	74
Figura 15. Flauta nasal o de nariz	74
Figura 16. El Staccator	75
Figura 17. Entrenamiento de la técnica respiratoria en casa	94
Figura 18. Entrenamiento de la respiración en el aula de Saxofón	94
Figura 19. Importancia de la colocación corporal.....	95
Figura 20. Empleo de aparatos respiratorios en el aula de Saxofón	95
Figura 21. Importancia de la respiración en grupos de cámara	96
Figura 22. Nervios en el aula de Saxofón.....	96
Figura 23. Ejercicio del cuello 1.4	110
Figura 24. Ejercicio del cuello 1.5	111
Figura 25. Ejercicio del cuello 1.6	111
Figura 26. Ejercicio de doblar codos	112
Figura 27. Cruzar brazos	112
Figura 28. Colocación espalda cuatro apoyos	112
Figura 29. Estiramiento de espalda con fitball.....	113
Figura 30. Espalda y pecho	114
Figura 31. Ejercicio de espalda en el suelo.....	114
Figura 32 . Ejercicios preparatorios respiratorios, sin instrumento, parte 1	116

Figura 33. Ejercicios preparatorios respiratorios, sin instrumento, parte 2	117
Figura 34. Ejercicios respiratorios con el Ultra-breathe	117
Figura 35. Ejercicios con boquilla para Saxofón Alto (Mib)	119
Figura 36. Ejercicios con boquilla para Saxofón Tenor (Sib)	119
Figura 37. Ejercicio respiratorio con Saxofón Alto y Tenor (Mib-Sib), parte 1	121
Figura 38. Ejercicio respiratorio con Saxofón Alto y Tenor (mib-sib), parte 2.....	121
Figura 39. El trabajo del Aurus7 en el registro grave	122
Figura 40. Ejercicio de subir y bajar cogiendo aire	123
Figura 41. Ejercicio de subir y bajar cogiendo aire	124
Figura 42. Ejercicio del costado	124
Figura 43. Apoyo sobre cuatro	124
Figura 44. Ejercicio en el suelo.....	125
Figura 45. Tumbarse al suelo.....	125
Figura 46. Beneficios respiratorios.....	126
Figura 47. Práctica de ejercicios diarios en el aula de Saxofón	126
Figura 48. Beneficios de una buena colocación corporal	127
Figura 49. Empleo de aparatos respiratorios.....	127
Figura 50. Importancia de la respiración en grupos de cámara	128
Figura 51. Disminución de los niveles de ansiedad	128
Figura 52. Comparación resultados pre-test/post-test, pregunta 1	142
Figura 53. Comparación resultados pre-test/post-test, pregunta 2.....	143
Figura 54. Comparación resultados pre-test/post-test, pregunta 3.....	143
Figura 55. Comparación resultados pre-test/post-test, pregunta 4.....	144
Figura 56. Comparación resultados pre-test/post-test, pregunta 5.....	144
Figura 57. Comparación resultados pre-test/post-test, pregunta 6.....	145

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Muestra del grupo según la edad y el sexo	86
Tabla 2. Datos cualitativos, pre-aplicación, del Sujeto 1.....	97
Tabla 3. Datos cualitativos, pre-aplicación, del Sujeto 2.....	98
Tabla 4. Datos cualitativos, pre-aplicación, del Sujeto 3.....	99
Tabla 5. Datos cualitativos, pre-aplicación, del Sujeto 4.....	100
Tabla 6. Datos cualitativos, pre-aplicación, del Sujeto 5.....	101
Tabla 7. Datos cualitativos, pre-aplicación, del Sujeto 6.....	102
Tabla 8. Datos cualitativos, pre-aplicación, del Sujeto 7.....	103
Tabla 9. Datos cualitativos, pre-aplicación, del Sujeto 8.....	103
Tabla 10. Datos cualitativos, pre-aplicación, del Sujeto 9.....	104
Tabla 11. Datos cualitativos, pre-aplicación, del Sujeto 10.....	105
Tabla 12. Organización sesiones de trabajo método completo	107
Tabla 13. Registro de observación de estudio personal.....	108
Tabla 14. Ejercicios de posición corporal	110
Tabla 15. Ejercicios vuelta a la calma.....	123
Tabla 16. Datos cualitativos, post-aplicación, del Sujeto 1	129
Tabla 17. Datos cualitativos, post-aplicación, del Sujeto 2	130
Tabla 18. Datos cualitativos, post-aplicación, del Sujeto 3	131
Tabla 19. Datos cualitativos, post-aplicación, del Sujeto 4	132
Tabla 20. Datos cualitativos, post-aplicación, del Sujeto 5	133
Tabla 21. Datos cualitativos, post-aplicación, del Sujeto 6	135
Tabla 22. Datos cualitativos, post-aplicación, del Sujeto 7	137
Tabla 23. Datos cualitativos, post-aplicación, del Sujeto 8	138
Tabla 24. Datos cualitativos, post-aplicación, del Sujeto 9	139
Tabla 25. Datos cualitativos, post-aplicación, del Sujeto 10	141

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1: Cuestionarios cumplimentados por el alumnado de Saxofón de Enseñanzas Profesionales, previo a la aplicación metodológica.....	175
ANEXO 2: Cuestionarios cumplimentados por el profesorado de Saxofón de los Conservatorios Profesionales de Música	185
ANEXO 3: Cuestionarios cumplimentados por el profesorado de viento-metal del Conservatorio Profesional de Música “Joan Cantó” de Alcoy	190
ANEXO 4: Modelo de cuestionario previo a la aplicación la metodología para el alumnado de Saxofón de Enseñanzas Profesionales.....	195
ANEXO 5: Modelo de cuestionario previo para el profesorado de Saxofón de los Conservatorios Profesionales de Música	196
ANEXO 6: Modelo de cuestionario tras la aplicación metodológica al alumnado de Saxofón de Enseñanzas Profesionales	197
ANEXO 7: Validación del cuestionario por parte de expertos.....	198
ANEXO 8: Respuesta a las entrevistas previas al profesorado de Saxofón de los Conservatorios Profesionales de Música	202
ANEXO 9: Respuestas a las entrevistas previas a la aplicación metodológica por parte del alumnado de Saxofón de Enseñanzas Profesionales	212
ANEXO 10: Modelo de entrevista previa a la aplicación metodológica, para el profesorado de Saxofón de Enseñanzas Profesionales de Música	225
ANEXO 11: Modelo de entrevista, para el alumnado de Saxofón de Enseñanzas Profesionales, previa a la aplicación metodológica.....	226
ANEXO 12: Parámetros cualitativos utilizados en la observación directa	227
ANEXO 13: Cuestionarios cumplimentados por el alumnado de Saxofón tras aplicar la metodología	228
ANEXO 14: Entrevistas realizadas al profesorado de Saxofón de los Conservatorios Superiores de Música de España, dentro del proyecto BreathingSax	238

I - INTRODUCCIÓN

I - INTRODUCCIÓN

LOS CONCEPTOS DE MÉTODO Y METODOLOGÍA EN LAS ENSEÑANZAS PROFESIONALES DE MÚSICA

El término método etimológicamente tiene sus orígenes en dos palabras griegas: *META* (objetivo, finalidad) y *ODHOS* (camino). Así, podría definirse método como el “camino hacia un objetivo o una meta”. En esta línea, Morin, Roger y Motta (2003) señalan que el método es una táctica de los seres humanos que implica un descubrimiento y, por tanto, genera conocimiento. La teoría se mezcla con el método y ambos son componentes necesarios del conocimiento complejo.

La Metodología educativa explica cómo enseñar, la aplicación congruente de un sistema ordenado para llegar a una finalidad educativa. En este sentido, podría definirse el término como “conocimiento del camino hacia un objetivo”, es decir, un conocimiento que permite alcanzar unos objetivos previos propuestos. McLuhan (1964) afirmaba que el medio era el mensaje, no solo son importantes los contenidos de la asignatura, sino que también los modos utilizados para enseñarla. Así, en el momento de plantearse y planificar las estrategias de enseñanza, no puede olvidarse que la metodología inicial que se utilice en la formación del profesorado puede ser una referencia e incluso una motivación en el alumnado. Por ello, es de gran importancia la elección, puesta en práctica y justificación de una metodología apropiada.

Como veremos en esta Introducción, y con más especificaciones en el Capítulo II, la metodología es fundamental en la enseñanza y en el aprendizaje. De modo general, se destaca que los elementos que integran la metodología se concretan en cada centro educativo. Entre estas variables destacarían: la tipología y organización de las actividades, los agrupamientos y dinámicas del grupo clase, la organización tanto temporal como espacial, la presentación y exposición de los contenidos y, finalmente, el uso de materiales y recursos didácticos. Todos estos aspectos serán desarrollados con más detalle en el siguiente apartado.

LA METODOLOGÍA DE LA TÉCNICA RESPIRATORIA EN LOS CONSERVATORIOS PROFESIONALES DE MÚSICA

El control de una correcta técnica respiratoria (diafragmática) ayuda a tranquilizar el sistema simpático y a equilibrar la energía vital (Ruibal y Serrano, 2001). Es fundamental y necesario para los saxofonistas gestionar su propia capacidad respiratoria. La respiración ayuda al intérprete a controlar la relajación y la concentración en los concursos de ingreso a centros de estudios musicales, orquestas y bandas de música y, también, en conciertos y en la propia aula de instrumento.

El control de la respiración y la relajación facilitará y mejorará la interpretación a nivel solístico y de conjunto. Ahora bien, las escasas publicaciones centradas en la metodología de la respiración diafragmática en el ámbito musical, y específicamente para Saxofón, llevaron a considerar la necesidad de articular una propuesta didáctica que ayudase e incitase al alumnado a conocer sus capacidades respiratorias, mejorando la satisfacción y el sentimiento de seguridad en su propia interpretación instrumental.

La búsqueda bibliográfica realizada, los cuestionarios previos al alumnado y al profesorado (Anexo 1 y 2) y la propia experiencia, han llevado a considerar que hay una clara falta de sistematización. Esta última es necesaria para mejorar y aumentar las capacidades de los educandos. Es, por ello, que la propuesta metodológica planteada está enfocada resolver y mejorar este problema, partiendo en todo momento desde la observación directa del alumnado de Saxofón y de las sugerencias por parte del profesorado de Enseñanzas Profesionales de Saxofón.

En la actualidad, se enseña a interpretar Música, pero pocas veces se forma para afrontar la respiración diafragmática de forma correcta. Las indicaciones que suelen emplearse hacen alusión al trabajo de la respiración por la cavidad nasal y de manera diafragmática, mencionándose los beneficios para el instrumentista. De hecho, no se ha encontrado ningún método en el que se presenten ejercicios concretos para el trabajo técnico respiratorio en la especialidad de Saxofón en clase, ni pautas para su trabajo durante el estudio en casa.

Los resultados alcanzados con el alumnado del aula de Saxofón de Enseñanzas Profesionales durante los cursos académicos 2016/2017 y 2017/2018, han indicado que muestran distintas problemáticas de técnica respiratoria y,

consecuentemente, de homogeneidad en el sonido, el fraseo, la afinación y la articulación, entre otros. El profesorado también ha señalado que es consciente de estos problemas del alumnado, pero que en muchas ocasiones por falta de tiempo o recursos pedagógicos solo se trabajan en los primeros cursos de enseñanza del Saxofón.

En este sentido, se puede decir que hay un problema metodológico que debe solucionarse, de ahí el nuevo enfoque para trabajar la técnica respiratoria que se propone en esta Tesis Doctoral. Se ha considerado que, un entrenamiento específico con algunos de los elementos característicos de estas técnicas respiratorias posibilitará una mejora real del proceso respiratorio del alumnado y, por tanto, una columna de aire más potente y controlada. Esto llevará a una interpretación de mayor calidad sonora. Sería interesante para los músicos, tanto *amateurs* como educandos y profesionales de viento, saber mejorar sus propias capacidades respiratorias, facilitando de esta manera un mayor control de la mente, de la relajación durante las pruebas y las diferentes actuaciones musicales. Se pretende demostrar que, si el trabajo de la respiración se realiza con la metodología propuesta, el resultado musical final será más satisfactorio para el alumnado.

La escasez de trabajos empíricos en el estudio de los beneficios de la respiración diafragmática en el ámbito musical, en comparación con otros campos de conocimiento como la Psicología, podría tener su explicación en la situación que siempre han vivido las Enseñanzas Artísticas. Estos estudios suelen ser cursados a la vez que los de Educación Obligatoria (Primaria y Secundaria) y, aunque se consideran equivalentes legalmente a los estudios universitarios de Grado, no se obtiene este reconocimiento universitario. No ha sido hasta hace unas décadas cuando, por necesidades de promoción, oposición o concurso, comenzaron a aparecer Tesis Doctorales y diferentes investigaciones sobre Música y Didáctica Musical en los conservatorios. Esto viene a demostrar la necesidad de investigar en esta dirección y la razón de ser de esta Tesis Doctoral.

En la actualidad, diversas publicaciones acreditan que la realización de prácticas respiratorias puede ayudar a los instrumentistas de viento en distintos aspectos interpretativos (Jacobs, 2006). Por ejemplo, Arnold Jacobs (1911-1998), tubista de la *Chicago Symphony Orchestra* y pedagogo de referencia para instrumentistas de viento-metal, consideraba que una de las problemáticas encontradas en los instrumentistas de viento era el uso incorrecto de la respiración.

Este podía causar y acarrear diversos problemas, a nivel de nervios, durante la interpretación. Según el propio Jacobs (2006), una buena sonoridad siempre es muestra y fruto de un buen trabajo de la técnica respiratoria. Todo esto, demostraría la necesidad de trabajar en la dirección propuesta en esta Tesis.

Los pedagogos especialistas que pueden considerarse antecesores y precursores para justificar la línea de trabajo propuesta en esta Tesis son:

- Philip Farkas (1956): en sus estudios insistía en que la respiración era igual de importante para los instrumentistas de viento-metal que el trabajo del arco para los violinistas. Incitaba a la práctica de grandes inhalaciones y exhalaciones, para obtener una grandiosa sonoridad a través del instrumento.
- Sam Pilafian y Patrick Sheridan (2007): tubistas y bombardinistas, que desarrollaron el estudio de la respiración, de una manera más lúdica y didáctica, a los instrumentos de viento en diversos métodos, y con ello demostraron la gran importancia de trabajar la respiración.

EL CONTROL DE LA TÉCNICA RESPIRATORIA DURANTE LA INTERPRETACIÓN: ANSIEDAD, RELAJACIÓN MUSCULAR, CONCENTRACIÓN Y DISMINUCIÓN DEL MIEDO ESCÉNICO

Llegados a este punto del presente estudio, es necesario realizar una distinción entre los conceptos de miedo escénico y ansiedad escénica. Es cierto que los humanos experimentan continuamente reacciones involuntarias, una de ellas es el miedo: cuando el ser humano observa o incluso intuye una situación de peligro, reacciona de manera involuntaria con diversas acciones perjudiciales para él mismo. La respuesta a ellas puede manifestarse con temblores de diversas partes del cuerpo, sudores excesivos, respiraciones agitadas y bruscas o ataques de ansiedad.

Cuando el cuerpo reacciona constantemente con una respuesta ante una misma problemática, se puede decir que se trata de ansiedad. Dalia (2004) la define como un miedo irracional a algo y que se activa inconscientemente, siendo capaz de producir una respuesta en el propio organismo.

La aparición de la ansiedad escénica está totalmente vinculada con la autoestima (negativa), repercutiendo así en los resultados académicos y en la educación del alumnado. Con referencia al alumnado de la rama musical y artística, Dalia (2004) puede asegurar que alrededor del 20% de los abandonos en los estudios musicales son consecuentes de problemas de ansiedad escénica. Y entre el 40-60% sufren problemas de ansiedad en sus actuaciones en público, tanto estudiantes como profesionales. Ante esta problemática, en esta Tesis se ha considerado necesario ahondar sobre las diversas técnicas que podrían aplicarse en el aula de Saxofón; de entre todas ellas resalta, por su efectividad y su facilidad en su aplicación, la del control respiratorio. Esta última, trabajada de forma correcta en el aula, da lugar a una relajación, un aumento de la concentración y una disminución del miedo escénico, tal como podrá comprobarse.

Actualmente, la ansiedad viene siendo una problemática a nivel social. En nuestro campo de la Música, y concretamente del Saxofón, es un problema a tener en cuenta y que necesita de expertos profesionales para atender a su solución. Se cuenta con diversas técnicas para trabajar su control, que tienen que estar al alcance del profesorado y que deben conocerse para aplicarse en el aula de Saxofón. La aplicación de la relajación puede ser un recurso para reducir la ansiedad. El empleo de la relajación reduce la activación general del organismo y esto tiene beneficios en la salud: tanto a nivel físico como psicológico (Choliz, 2000). Es por ello que, en esta Tesis, se trabaja la respiración diafragmática como una herramienta de mejora de dicha problemática.

Para el control y el autocontrol de la ansiedad pueden utilizarse las técnicas de relajación, una serie de recursos vinculados a la respiración para aquellos músicos que más lo necesiten. Gran parte de las técnicas de relajación empleadas hoy en día imitan a las creadas a principio de siglo como, por ejemplo, la muscular progresiva de Jacobson. Fue en el año 1938 cuando descubrió que, al tensar y relajar varios músculos y aprendiendo a observar las sensaciones resultantes, se podían eliminar, parcialmente, las contracciones musculares. Es por ello que esta técnica pretende alcanzar un aprendizaje de la relajación del cuerpo, permitiendo que el estudiante comprenda, controle y relaje su cuerpo, disminuyendo su ansiedad.

Spielberger (1972, citado en Ortiz, 2009) fue uno de los primeros psicólogos clínicos en exponer los diferentes tipos: la ansiedad rasgo y la ansiedad estado. La primera afecta a la personalidad del individuo y lo predispone para la actividad

diaria. En cambio, la segunda hace referencia a una etapa emocional transitoria que aparece cuando el individuo detecta una situación amenazante a su alrededor. En este sentido, se ha podido demostrar que instrumentistas con una ansiedad rasgo muy elevada obtenían peores resultados en conciertos que los que tenían una ansiedad rasgo menor (Kenny, 2011).

Como se ha dicho, la activación fisiológica en las actuaciones en público es inevitable e, incluso, necesaria y beneficiosa para la puesta en escena. La activación predispone para la acción y activa el sistema nervioso simpático; no obstante, la ansiedad es consecuente de la interpretación negativa de una situación como amenazante, con lo que se dispara el nervioso simpático (se sitúa por encima de los niveles óptimos de activación) y la respiración se hace más rápida (menos profunda y con poca cantidad de aire), así para el objetivo del instrumentista de viento es algo negativo. Además, produce focalización en la amenaza, que hace que no se preste la atención correspondiente a todos los elementos necesarios para una adecuada interpretación.

Ante la relevancia del problema detectado, a nivel de ansiedad escénica, es necesario intervenir, cuidar y ayudar a todo el alumnado; por ello, es obligatorio tener la capacitación y preparación idónea para poder ayudarlos y hacer especial hincapié en los distintos puntos que se comentan a continuación, que serán ampliados en posteriores capítulos.

EL PROCESO DE LA RESPIRACIÓN

Podríamos decir que sin aire no hay respiración y sin esta no hay música (Lozano, 2007). Por tanto, es necesario para los músicos conocer y controlar el proceso de la respiración. Viñas (1963) afirma que este proceso está formado por la inspiración y la espiración. Una vez realizada la primera, el aire atraviesa las cuerdas vocales y estas vibran para poder producir los sonidos. Los instrumentistas de viento necesitan aprender a controlar la respiración, verificando y haciendo especial hincapié en el volumen y la presión de aire.

Hoy en día, el proceso respiratorio está muy estudiado, pero lo que interesa en la presente Tesis es la investigación del control respiratorio, teniendo en cuenta una serie de parámetros: por una parte, el volumen del aire, y por otra parte la presión y la velocidad de este.

Finalmente, podría afirmarse que el aire es el motor de la música, sin él no existe el fraseo musical. En este sentido, es uno de los parámetros significativos más importantes a tener en cuenta en la práctica musical. De manera que, un adecuado entrenamiento de los órganos y músculos implicados en el proceso musical beneficiarán los resultados musicales.

LA POSTURA CORPORAL

La práctica musical comporta una elevada sobrecarga psicofísica. Es recomendable tener en cuenta la postura corporal a la hora de tocar, realizando los mínimos esfuerzos musculares y evitando posturas incómodas y rígidas. En este sentido, si la postura corporal es correcta, la respiración diafragmática también lo será. Lederman (2003) sostiene que todos los músicos pueden acarrear problemas musculoesqueléticos y neuromusculares. En la actualidad, son muchos los profesionales y estudiantes que tienen problemas de salud.

En los últimos años, se han llevado a cabo distintos estudios que constatan que son muchos los malos hábitos en la práctica musical. Nyman (2007), en sus investigaciones, señala que la posible solución a estos malos hábitos podría estar en la realización de unas rutinas de ejercicios posturales. Pero, para todo ello, Frank y Mühlen (2007) aportan que estas rutinas tienen que estar siempre presentes en los instrumentistas hasta en los ensayos colectivos.

LOS APARATOS PARA EJERCITAR LA RESPIRACIÓN

Para Jacobs (2006), los aparatos que ejercitan la respiración aportan grandes beneficios para los músicos. En general, los problemas más detectados en los músicos de viento están relacionados con la respiración y el aprendizaje de su uso (McCarthren, 1962). En muchas ocasiones, se bloquea la zona de la garganta y no se deja que pase el aire de manera correcta. Otros de los problemas detectados son las tensiones en la zona de la embocadura.

Con el uso de los aparatos respiratorios se pueden disminuir e incluso evitar todas las problemáticas mencionadas anteriormente. Por lo general, son accesorios diseñados por fisioterapeutas de la respiración, cuya finalidad es la de mejorar la musculatura que influye en la respiración. Con normalidad son utilizados por

deportistas para mejorar su rendimiento respiratorio, pero últimamente son muy empleados en la práctica musical.

**CAPÍTULO I: EL SISTEMA
RESPIRATORIO EN EL
MUNDO DE LA MÚSICA**

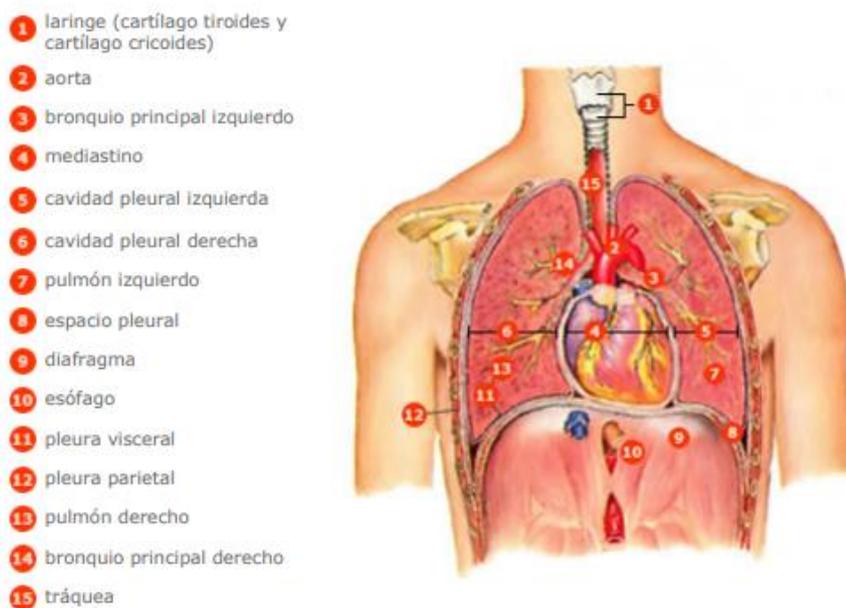
CAPÍTULO I: EL SISTEMA RESPIRATORIO EN EL MUNDO DE LA MÚSICA

En el presente apartado, se presentan las consideraciones necesarias para dar sentido a la propuesta metodológica incluida en el Capítulo V. Al mismo tiempo, permiten justificar y comprender todos los resultados obtenidos en el Capítulo VI. Extrayendo de todo ello una serie de conclusiones expuestas en el Capítulo VII.

1.1. LA RESPIRACIÓN

Para empezar, es necesario recordar que en el mecanismo respiratorio (Figura 1) intervienen, entre otros: los pulmones, el músculo del diafragma, la laringe, la faringe y la lengua.

Figura 1. Componentes principales del aparato respiratorio.



Fuente: Thibodeau y Patton (1995)

Las inspiraciones pueden realizarse de dos maneras: por la vía nasal o por la boca. En los instrumentistas de viento, es necesario realizar una respiración bucal porque el volumen de aire que se necesita para la interpretación es mayor. La nasal solo se utiliza en pasajes muy rápidos o para la realización de la técnica de la respiración continua, sistema de respiración muy empleado en las obras de repertorio contemporáneo y moderno del Saxofón.

El proceso empieza en la inspiración o introducción del aire, una vez realizada, este atraviesa, a mayor o menor velocidad, la garganta, pasando por la tráquea y llenando los pulmones. Estos son dos masas esponjosas extensibles que se encuentran ubicadas en la caja torácica. El diafragma es un músculo transversal, de gran tamaño a lo ancho, que divide la cavidad abdominal de la torácica, es decir, los órganos digestivos de los respiratorios. Una vez realizada la respiración, el diafragma desciende dejando espacio a los pulmones para que se ensanchen. Si la respiración es más rápida y profunda, su descenso también es mayor.

Durante la espiración, el diafragma va recuperando poco a poco su estado inicial, permitiendo el vaciado de los pulmones desde su parte inferior. En definitiva, su función es la de un émbolo que mueve el aire en el proceso respiratorio y que coopera constantemente en los procesos circulatorios y digestivos de nuestro organismo. En este sentido, el control de todos estos elementos es necesario a la hora de realizar una correcta praxis musical. Y es por ello que, en este capítulo, se analizarán a nivel anatómico los principales tipos de respiración y los órganos que intervienen y posibilitan el proceso respiratorio.

1.1.1. Análisis de los principales tipos de respiración

Existen distintos tipos de respiración, teniendo siempre en cuenta la finalidad de su uso. Partiendo y teniendo en consideración con los objetivos propuestos del presente trabajo, se centrará la atención en aquellos tipos más extendidos en el estudio de la respiración como medio de relajación. Tal y como establecen Prieto (2009), Ruibal y Serrano (2001) y Menaldi (1991), se destacan cuatro tipos de respiración:

- **La torácica.** También conocida como intercostal. Es la más empleada en nuestra respiración cotidiana, es aquella en la que se respira de forma automática o inconsciente. En ella, se mueven únicamente el tórax y, de manera más específica, las costillas. Para realizar una gran respiración completa se necesita de un esfuerzo voluntario. Así, el tórax se expande en la inspiración, el pecho se introduce hacia dentro y las costillas se aúnan en el proceso de la espiración. De esta manera, se introduce oxígeno suficiente en los pulmones, aun así, no es la más utilizada para la interpretación musical.
- **La abdominal.** Este tipo de respiración requiere de un entrenamiento específico y es considerada una de la más relajantes. Al inspirar se dirige el aire hacia la parte inferior de los pulmones, obligando a apartar el diafragma y sacando el vientre. De este modo, la inspiración es lenta, confortable y poco ruidosa. En el proceso de espiración, tanto el diafragma como el estómago vuelven a su posición inicial. La respiración abdominal es más fácil si se realiza por la nariz. Este tipo de respiración es una de la más aconsejables, pero, en ocasiones, la tensión acumulada la dificulta.
- **La clavicular.** Generalmente, es un tipo de respiración poco utilizada, a excepción de casos concretos como, por ejemplo, en embarazos puesto que debido a la situación del abdomen de la mujer le es más cómodo utilizarla. Es la más típica en situaciones de inseguridad o ansiedad. Con este tipo de respiración, la entrada de aire es menor y la frecuencia respiratoria aumenta favoreciendo así la aparición de la ansiedad.
- **La mixta o completa.** Para poder realizarla se complementan los tres tipos de respiración citados anteriormente. Es la más recomendable, aunque es cierto que es la menos utilizada. Su nombre hace referencia al trabajo conjunto de los músculos relacionados con la respiración, que favorecen una correcta oxigenación. En ella, intervienen de igual forma la musculatura costal y abdominal. Visualmente, se puede identificar observando el incremento del diámetro de la caja torácica, aumentando el espacio entre el esternón y la columna vertebral. Aumenta el tono muscular de la zona escapular, pero imposibilita el control ventilatorio.

Martínez (1985) apunta que la respiración más apropiada para la interpretación musical es la torácica-abdominal (denominada por otros autores completa o mixta), que une la respiración costal y la diafragmática.

La respiración generalmente recomendada para la interpretación musical es la respiración diafragmática. Los motivos para el empleo de esta son:

- Ayuda a la relajación de la zona superior de los hombros y del cuello.
- Favorece que el aire se comprima más fácilmente, y el tórax no tiene prácticamente movimiento.
- Aumenta impulso del aire, y su presión, debido al movimiento del diafragma.
- Mejora tanto la resistencia del intérprete, como la calidad de su interpretación.

Una vez citados los diferentes tipos de respiración, se deben tener presentes los diversos beneficios que ofrece al cuerpo una correcta respiración (Prieto, 2009):

- Se produce un incremento de oxígeno en sangre.
- Esta está más oxigenada, facilitando al corazón la tarea de repartir el oxígeno por todo el cuerpo.
- Ayuda en el metabolismo del cuerpo humano.
- Facilita un buen estado de la relajación, estimulando el reflejo parasimpático.
- Se consigue reducir las consecuencias de tensiones y contracturas gracias al mayor aporte de oxígeno en sangre.
- Facilita el descanso, disminuyendo los efectos del insomnio.

1.1.2. El proceso respiratorio

Para Brouchoud (2015), la respiración consiste en el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono procedente de la atmósfera. El proceso respiratorio consta de una primera fase en donde se realiza la inspiración, penetrando el aire en los pulmones y todo seguido la espiración, en la cual se expulsa el aire de los pulmones. La segunda fase consiste en la transmisión del oxígeno del aire a la

sangre. Se trata, por tanto, de un proceso controlado por el sistema nervioso y que es capaz de determinar las concentraciones de los gases en sangre y mantenerlos en sus niveles adecuados mediante la frecuencia respiratoria.

De acuerdo con Menaldi (1992), el proceso de respiración tiene dos partes: la inspiración y la espiración, siendo estas involuntarias e iguales. En la inspiración, el aire proveniente de la atmósfera accede a los pulmones, siendo un proceso totalmente activo. En cambio, la espiración es un proceso pasivo en donde el aire expulsado de los pulmones con cierta velocidad y dirección. Es cierto que, durante estos dos procesos, intervienen diversos músculos que facilitan el paso del aire.

Lozano (2007) afirma que no existe música sin respiración y esta tiene que ser la premisa para instrumentistas y cantantes; para todos ellos es necesario controlar la respiración. Para obtener una buena respiración, es necesario controlar la posición a la hora de tocar, ya sea sentados o de pie. Así, Viñas (1963) señala que el acto de la respiración comprende dos tiempos regulares y rítmicos: el de la inspiración y el de la espiración.

A pesar de que, en la respiración habitual, como ya se ha indicado, el movimiento inspiratorio se produce de modo automático, la respiración aplicada al instrumento debe ser controlada, activa. Los instrumentistas de viento necesitan de una respiración activa, controlando en todo momento el volumen y la presión de aire. Esta respiración siempre es de manera consciente, aspirando el aire y enviándolo hacia los pulmones mediante una correcta inspiración.

Podemos distinguir cuatro modos de inspiración:

- **El nasal.** El aire es introducido por la nariz hacia la vía aérea superior. La cavidad nasal es la encargada de filtrar y regular la temperatura, corrigiendo el grado de humedad y regulando la cantidad de ingreso de aire (Tulon, 2005).
- **El oral.** El aire se introduce por la cavidad oral hacia la vía aérea superior. Realizando este tipo de respiración se puede introducir aire sucio y frío, dejando el paso de bacterias y virus (Romero, 2001; Tulon, 2005).
- **El mixto.** El aire se introduce tanto por la cavidad oral como por la nasal, siempre de manera alternada.

- **El oral funcional.** Es el tipo de respiración utilizada por los instrumentistas, en donde el aire se introduce por la cavidad oral, si se hace por la cavidad nasal no es funcional. La respiración se realiza durante pequeños espacios de tiempo de la inspiración, de esta manera el aire se introduce muy rápidamente, sin tener que realizar grandes esfuerzos.

En el momento de la inspiración, los músculos principales que participan son: el diafragma y la musculatura intercostal externa (Figura 2). En el caso de realizar una inspiración forzada y con dificultades, los músculos que intervienen son: el escaleno, el esternocleidomastoideo y los pectorales, tanto mayores como menores (Menaldi, 1992).

Figura 2. La musculatura implicada en el proceso respiratorio



Fuente: Hidalgo (2013)

En el ámbito musical, Bañó (2003) afirma que se respira por la nariz antes de comenzar una aria, romanza, canción, solo, parte, lied, etc.; pero, durante la duración de la pieza, en las partes en que se requiere una respiración rápida, se hace por la cavidad oral, a menos que haya un espacio melódico lo suficientemente largo para poder efectuar una nueva respiración profunda por la nariz.

Tal y como señala Rodríguez (2011), la respiración oral funcional es la más utilizada por los instrumentistas de viento. Insiste en que es una respiración en donde la cantidad de aire que se envía hacia los pulmones es mucho mayor, obteniendo de esta manera un mejor sonido y con gran calidad. La inspiración nasal no suele emplearse, solo en ciertos ejercicios iniciales o en alguna obra de carácter contemporáneo que requiera de esta técnica.

El proceso respiratorio está ampliamente estudiado, pero lo que interesa en esta investigación es el estudio del control respiratorio, teniendo en cuenta una serie de parámetros: por una parte, el volumen, es decir la cantidad y calidad de los gases que se intercambian; y, por otra parte, la presión y la velocidad en que realizan ese intercambio.

Por último, podría decirse que el aire es el motor de la música, sino hay aire no hay sonido y, por tanto, no existe un fraseo musical. En este sentido, es uno de los parámetros más importantes a tener en cuenta, tanto en la praxis musical como en su estudio más personal. De manera que, un adecuado entrenamiento de los órganos y músculos implicados en el proceso musical, en este caso en la respiración, favorecerá un correcto desempeño.

1.1.3. Órganos que intervienen en la respiración

Para comprender mejor la técnica respiratoria aplicada al Saxofón que ocupa esta Tesis Doctoral, es necesario conocer la anatomía y fisiología de nuestro principal instrumento: el aparato respiratorio y fonador. Los principales órganos que intervienen en la respiración son: los pulmones, el diafragma, la laringe y la faringe, la lengua y los labios.

En esa línea de trabajo, Bérard (1755) justifica la importancia del estudio de la anatomía, analizando todos los órganos que intervienen en el sonido y calculando los movimientos propios de los diferentes órganos y el movimiento general de todo el instrumento. Asimismo, Viñas (1963) también apunta que es muy importante que el cantor conozca la constitución de su órgano vocal para, de esta manera, tener una mayor conservación de la voz.

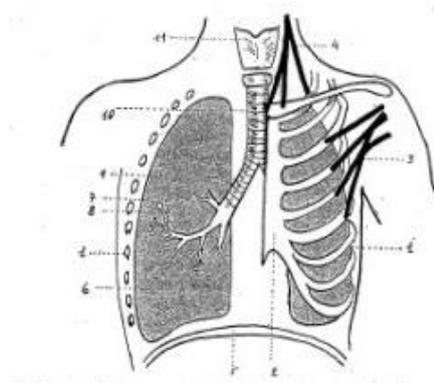
1.1.3.1. Los pulmones

Calais-Germain (2006) los define como los principales órganos que intervienen en la respiración. Es ahí donde la sangre venosa, rica en gas carbónico procedente del corazón derecho, se transforma en sangre arterial, rica en oxígeno, que va de nuevo hacia el corazón izquierdo y, de ahí, hacia todo el cuerpo. El peso medio combinado de ambos pulmones en la población adulta es de 850 gramos en hombres y 750 gramos en mujeres.

Tienen una forma cónica o semicónica, y cada uno de ellos está contenido en la cavidad torácica (Figura 3), dentro de su saco pleural (Perelló, 1962). Ambos están separados por el corazón y otras estructuras. Tienen una textura blanda, esponjosa, y muy elástica. Al ser tan ligeros, pueden reducirse hasta una tercera parte de su tamaño inicial. Entre ellos, existen algunas pequeñas diferencias como, por ejemplo:

- El tamaño del pulmón derecho, es mayor y con más capacidad. Su diámetro en posición vertical es menor que en posición horizontal. Está dividido en tres partes: el lóbulo superior, el medio y el inferior.
- Referente al pulmón izquierdo, es de menor capacidad porque en esa zona se ubica el corazón. Tiene dos partes: el lóbulo superior, allí está colocado el corazón, y el inferior.

Figura 3. Los pulmones y su cavidad torácica



Fuente: Perelló (1982)

La función principal de los pulmones es oxigenar la sangre venosa que es distribuida desde las ramas de la arteria pulmonar. Hay una rama en cada lóbulo y en cada parte funcional del pulmón. Por otra parte, las venas pulmonares son las encargadas de recoger la sangre oxigenada desde los pulmones y transportarla hacia el corazón.

1.1.3.2. El diafragma

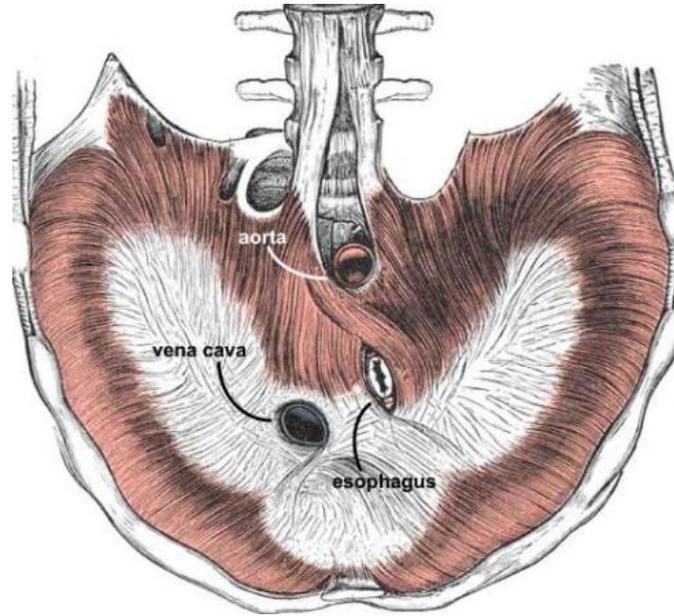
Es uno de los principales músculos respiratorios, pero para ello necesita la participación y coordinación de otros músculos. Según López (1970), la respiración requiere un pequeño desarrollo de la cavidad torácica, además de un descenso pronunciado del diafragma. Este músculo se convierte en un mecanismo regulador de la calidad del acto espiratorio, importantísimo para la actividad fonatoria en el canto, pues el dominio del diafragma permite el sostén de la voz. Caruso y Tetrizzini (1987) indicaban a este respecto:

“Yo respiro en la parte inferior, en el diafragma y no, como hacen algunos, en la parte alta de la zona del pecho. Siempre me quedo un poco de aire como reserva para los crescendos, utilizando sólo el que es absolutamente necesario, y renuevo la respiración siempre en el momento que resulta más fácil” (p.26).

Así, queda reflejada la relevancia de la tensión en el diafragma para empujar el aire hacia arriba. Además, insisten repetidamente en la abertura de la garganta, pues el empuje del aire mencionado, si no se hace con la presión justa, puede producir su cierre o bloqueo. El diafragma es una estructura muscular y tendinosa, que se regula por movimientos involuntarios. Está cubierto por una pequeña membrana en forma de arco que divide interiormente el tronco en dos grandes cavidades: la del tórax y la del abdomen.

El músculo diafragmático (Figura 4) está alojado entre los órganos como una capa flexible, se moldea sobre ellos y adopta fácilmente su forma, la de una gran cúpula irregular, más desarrollada por detrás que por delante. Sus bordes se insertan en el cotorno interno de la caja torácica.

Figura 4. El músculo diafragmático y su anatomía



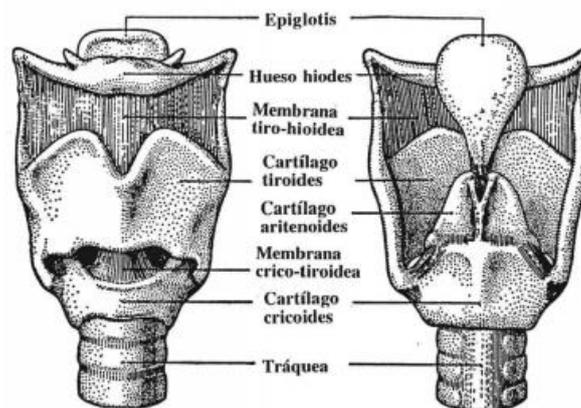
Fuente: Fisher y Bodenstein (2006)

Los pulmones se instalan sobre el diafragma por sus bases, envueltos con sus pleuras. Cada deformación del diafragma se transmite a la parte baja de los pulmones. Lauri-Volpi (1994) lo define como la parte que lucha por mantenerse hacia abajo en la compresión de la vísceras abdominales y en el alejamiento de las paredes abdominales de la columna vertebral; la cintura muscular del tórax y del abdomen reaccionan para aproximar las paredes a la columna, comprimir las vísceras, elevar el diafragma y, restringiendo la cavidad torácica, empuja el aire dentro del tubo neumático.

1.1.3.3. La laringe

Es un órgano con una forma doble y conica (Figura 5), separado por la glotis. Se encuentra colocado encima de la tráquea y situado en la parte anterior del cuello (Hidalgo, 2013).

Figura 5. Partes de la laringe



Fuente: Llisteri (2015)

Tiene una función fonatoria, aunque sus aspectos más sutiles son exclusivos del ser humano: el lenguaje verbal. Para desarrollar esta función, se necesita la laringe, el órgano encargado de hacer vibrar el aire en su paso. Pueden distinguirse tres regiones en la laringe (Farias, 2016):

- La parte superior o vestíbulo (región supraglótica): situada por encima de las cuerdas vocales.
- La parte media : región glótica, el espacio de las cuerdas vocales.
- La parte inferior o región infraglótica: situado por debajo de las cuerdas vocales.

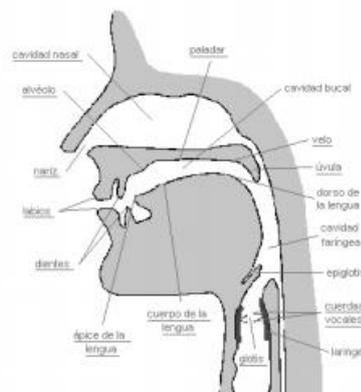
Durante el proceso respiratorio, las cuerdas vocales están totalmente abiertas para facilitar la entrada y salida del aire. Durante el momento de la fonación, las cuerdas se van cerrando de modo que el paso del aire a través de ellas provoca una onda mucosa que hace vibrar el aire y genera la voz. La altura de la vibración viene dada por la tensión de las cuerdas, por el nivel de aproximación de ellas y por la masa de sus bordes.

En la musculatura laríngea, pueden distinguirse los músculos extrínsecos y los intrínsecos. Los músculos intrínsecos determinan los movimientos de las articulaciones laríngeas. Estos músculos son indispensables para poder realizar la fonación, ejerciendo su acción sobre las cuerdas vocales modificando su estado y situación, tensándose o relajándose, lo que repercute sobre el orificio glótico al separar o aproximar las cuerdas.

1.1.3.4. La faringe

Después del paso del aire por la laringe, este se dirige hacia la faringe. Las cavidades de resonancia están constituidas por las fosas nasales, la cavidad oral y la faringe (Torres y Gimeno, 2008). Es un musculo totalmente cilindrico que varía de forma y tamaño en función de los armónicos que tiene que reforzar en el proceso de la fonación. Por su cara anterior, y de abajo arriba, este cilindro comunica con la laringe, la zona bucal y las fosas de la nariz. Tiene un músculo constrictor, situado en la parte superior de la faringe y que recibe el nombre *de passavant*. Este permite el cierre de la faringe superior o nasal. Delante de él, se inserta el velo del paladar entre las fosas nasales y la boca, muy importante en la fonación. Su borde posterior libre es arqueado y de su centro cuelga la úvula (Figura 6).

Figura 6. Las cavidades supraglóticas



Fuente: Iribar (2015)

Por encima del velo del paladar se encuentran las dos fosas nasales. Estas son importantes en resonancias de consonantes, por lo que se llaman consonantes nasales. Por debajo del velo del paladar, la faringe comunica con la boca. En ella, se distinguen el techo formado por el paladar óseo; a los lados están los dientes y las mejillas; por delante están los incisivos y los labios; y en la base está la lengua, órgano muscular potente, de gran movilidad e insertada en el hioides, por lo que está en íntima relación con la movilidad de la laringe. Este músculo es muy importante en la articulación de casi todos los fonemas.

La voz o el sonido musical se produce cuando el aire pasa a través de la hendidura glótica cerrada; en este momento, las cuerdas vocales empiezan a separarse y a ponerse en vibración por la presión del aire. Cuando este se va expulsando, hay un incremento progresivo de la presión subglótica. En el momento en que esta es mayor a la del cierre de las cuerdas vocales, el aire empieza a salir y los pliegues se ven forzados a separarse.

1.1.3.5. La lengua

Gracias a la lengua y los órganos articulatorios se produce el proceso de articulación. La lengua está dividida en tres partes: la punta (también conocida como el ápice), la zona dorsal con tres subpartes (predorsal, mediodorso y postdorsal) y la raíz. Según el movimiento de los órganos articulatorios, la lengua tiene una gran movilidad y adopta varias posiciones y formas, produciendo diversos fonemas.

Los órganos articulatorios pueden dividirse en dos tipos: los activos y los pasivos. Los primeros son los encargados de la emisión del sonido, además modifican el espacio y la forma de la cavidad oral obteniendo una mejora en la articulación. En cambio, los pasivos son los encargados de intervenir de manera indiferente en la articulación. Están constituidos por las fosas nasales, los dientes, los alvéolos y el paladar.

Según Aguilar (1994), la lengua es un mecanismo complejo el que interviene en el proceso de la articulación. Las distintas posiciones específicas que admiten los órganos articulatorios en la producción de sonidos, permiten que el receptor comprenda el mensaje enviado por el emisor. Es importante tener buena

articulación, puesto que la nitidez y la claridad son aspectos necesarios para identificar un buen sonido.

En la lengua, se manifiestan toda clase de tensiones emocionales; es por ello que, en el ámbito musical, si hay tensión, el sonido del Saxofón se ve alterado. Su situación en el espacio faríngeo-bucal puede convertirla en un obstáculo o en un elemento liberador. Ese espacio encuentra su estado ideal, precisamente, cuando se coordina el gesto del maxilar inferior abriéndose hacia atrás, con el volumen de la lengua emplazado hacia delante.

Su movimiento influye en la elevación del paladar, en la mandíbula y en la cavidad faríngea. Debe estar blanda pasiva en los sonidos estables, y eficaz y activa para la articulación. El volumen de la lengua debe estar emplazado hacia delante, el dorso debe estar elevado y en contacto con el velo del paladar, especialmente en notas agudas, y la punta debe estar detrás de los incisivos de la arcada dentaria inferior. Sin una adecuada coordinación de estos elementos sería imposible obtener una articulación nítida en el sonido del Saxofón. Por todo ello, es importante estudiar y necesario conocer cómo se integran todos estos movimientos a la hora de tocar.

Escudero (1987) señalaba que para obtener sonidos homogéneos, compactos y con claridad, era necesario apoyar y proyectar las vocales. La formación de estas es consecuencia de la capacidad de resonancia de la vía oral y se obtienen por el desplazamiento continuo de la lengua. Por ello, es considerada el principal órgano en la formación de las vocales. La caja de resonancia oral y la abertura de la mandíbula, tanto superior como inferior, son elementos asistentes para la obtención de las emisiones de las vocales y, desde luego, necesarias para la interpretación en el Saxofón.

**CAPÍTULO II: ANÁLISIS DE
LA TÉCNICA
RESPIRATORIA EN EL AULA
DE SAXOFÓN**

CAPÍTULO II: ANÁLISIS DE LA TÉCNICA RESPIRATORIA EN EL AULA DE SAXOFÓN

Un total de catorce años comprenden el currículo del sistema educativo musical en España, estando dividido en tres grados: Enseñanzas Elementales (cuatro años), Enseñanzas Profesionales (seis años) y Enseñanzas Superiores (cuatro años). Durante todos estos cursos, son muy pocas las materias en las que se impartan temas relacionados con la salud corporal y mental de los músicos. Las pocas que se ofertan tienen, aproximadamente, una duración máxima de dos años y todas ellas pertenecen a las Enseñanzas Superiores de Música (Betancor, 2005). Por tanto, hay ciertos parámetros de cultura corporal y anatómica que se pierden en la educación de los músicos.

En las Enseñanzas regladas a nivel Elemental y Profesional de Música, en los distintos conservatorios de España, no se imparte ninguna asignatura relacionada con la salud del músico, tampoco las relacionadas con las patologías y los riesgos que pueden afectar la trayectoria profesional de los instrumentistas. Esto resulta llamativo, teniendo en cuenta que el alumnado matriculado durante los cursos de Enseñanzas Profesionales de Música, están trabajando alrededor de trescientas o trescientas cuarenta horas de práctica con el instrumento según lo que establece el Anexo II del *Real Decreto 1577/2006, de 22 de diciembre, por el que se fijan los aspectos básicos del currículo de las enseñanzas profesionales de música reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*.

Así, Frank y Mühlen (2007) afirman que, generalmente en los estudios musicales, lo más importante es el resultado final y, en pocas ocasiones, se le da importancia a la situación y salud física del músico. Spaulding (1988) insiste en que hay que potenciar este tema desde la educación y la base musical, ya que es el punto de partida y es más fácil prevenir las lesiones en edades tempranas que pasados los años, cuando serán más difíciles de remediar y subsanar. En este sentido, es muy importante tener una buena condición física porque esta ayuda a sobrellevar el requerimiento corporal que se necesita para la educación musical.

Es por ello que, en este capítulo, se trata la importancia de la metodología respiratoria empleada en el aula de música, así como los principales problemas de la técnica respiratoria en ella.

2.1. METODOLOGÍA EMPLEADA DE LA TÉCNICA RESPIRATORIA EN EL AULA DE SAXOFÓN

2.1.1. Referencias metodológicas dentro del marco legislativo

La metodología empleada dentro del aula de Saxofón está influenciada por el marco legal, siempre haciendo hincapié y referencia a los Reales Decretos (nivel estatal) y a los Decretos (concreciones aplicadas en cada Comunidad Autónoma atendiendo a sus particularidades y características), que rigen actualmente las enseñanzas del Saxofón en las Enseñanzas Elementales y Profesionales.

Dentro del *Decreto 158/2007, de 21 de septiembre, del Consell, por el que se establece el currículo de las Enseñanzas Profesionales de música y se regula el acceso a estas enseñanzas*, se hace una breve mención a las aptitudes físicas con la finalidad de que el alumnado obtenga una mejora en el aprendizaje instrumental. Sin embargo, en los objetivos propuestos, tanto para Enseñanzas Elementales como para Profesionales, no se hace ninguna referencia al desarrollo de las cualidades físicas del intérprete. Según el citado Decreto, unos de los objetivos del futuro intérprete consisten en:

1. El descubrimiento de una correcta posición corporal que le permita realizar una respiración idónea, y que le favorezca a la hora de colocarse el instrumento.
2. La realización de una correcta respiración diafragmática que le permita obtener una emisión y articulación clara, una afinación estable, y una flexibilidad en el sonido.

En este sentido, para lograr estos objetivos, es necesario trabajar al máximo las posibilidades que ofrece el instrumento: el Saxofón.

En cuanto a los contenidos específicos de la materia de Saxofón, el propio Decreto hace referencia a ejercicios respiratorios, especialmente, a los que consisten en mantener una serie de notas para el control de la expulsión del aire, la calidad del sonido y la afinación. Una vez realizados estos ejercicios, es muy importante la práctica de escalas y distintos intervalos con diferentes articulaciones, emisiones, dinámicas y registros. Esta práctica es aconsejable realizarla de manera diaria y no solo de forma individual sino también colectiva para así, de este modo, desarrollar la afinación conjunta y la precisión rítmica.

El Decreto establece que hay que tener siempre presente el dominio del cuerpo y la mente en las audiciones e interpretaciones. En este sentido, se considera que una preparación respiratoria concreta para los saxofonistas les ayudaría a ser más conscientes de su propio cuerpo, reduciendo los niveles de ansiedad (Dalia, 2004).

Dentro del mencionado Decreto, apenas se hace referencia a la mejora de las aptitudes físicas como procedimiento para obtener una educación instrumental óptima. Del mismo modo, es muy importante remarcar que para aprender y mejorar las técnicas de respiración, relajación y colocación corporal se requiere tiempo, puesto que es un proceso progresivo del re-aprendizaje de los movimientos y posturas. En el citado Decreto, se indica que la formación instrumental promueve las aptitudes físicas y psicomotrices, y la paulatina educación del alumnado.

Normalmente, se inicia con el instrumento en edades muy tempranas, forzándose en ocasiones el soporte del Saxofón. Hay que tener presente que, en estas edades, tanto el volumen respiratorio como la capacidad motriz fina apenas tiene un desarrollo completo. En ningún momento, se muestra que la preparación respiratoria sea uno de los objetivos necesarios para la formación de los instrumentistas, en general, ni de los saxofonistas, en particular. Este aspecto quedaría relegado y en manos del profesorado de Saxofón.

El profesorado tiene y debe ser consciente de la importancia de la técnica respiratoria para la práctica interpretativa de este instrumento. Cabe destacar que el docente es responsable de la formación académica y es quien puede ayudar a mejorar los hábitos de estudio centrados en la técnica respiratoria. Así, Betancor (2005) indica que la preparación técnica es responsabilidad exclusiva del profesorado.

Según Ricquer (1978), el alumnado principiante de instrumento tiene que asimilar la técnica base respiratoria en las primeras clases y, de esta manera, poner todos estos conocimientos en práctica una vez tenga el instrumento. El número de clases introductorias siempre dependerá de las cualidades de cada estudiante. Lo importante es saber formar y utilizar el “viento” de la mejor manera posible, ya que el instrumento pertenece a la familia de viento-madera.

Un buen calentamiento previo a la interpretación está entre 5 y 10 minutos, tal como afirman Rosset y Fàbregas (2005) o Martín (2015). Estos autores han sido tomados como referentes para la elaboración de la propuesta metodológica presentada en los siguientes capítulos.

Otro aspecto a tener en cuenta es el rechazo que tiene el profesorado a tratar estos contenidos por estimarlos de menor relevancia que la interpretación musical. Sin embargo, no debe olvidarse que los músicos están sometidos a elevadas prácticas físicas y psíquicas y podrían considerarse deportistas de élite (Klein-Vogelbach, Lahme y Spirgi-Gantert, 2010). Tanto los músicos como los deportistas deberían calentar y estirar sus músculos antes de la puesta en escena (Lojan, 2011).

Es cierto que el profesorado no dispone de los conocimientos y recursos necesarios sobre el tema, debido a que en muchas ocasiones en sus formaciones iniciales este aspecto se considerado innecesario. Esta falta de información acota la adaptación de las técnicas a las peculiaridades propias del alumnado. Debe tenerse en cuenta que la mayor parte del estudio, del instrumento, se realiza de manera solitaria y esto dificulta al profesorado la manera de inculcar en el alumnado los buenos hábitos corporales y de salud postural. En la actualidad, el profesorado de instrumento no tiene suficientes conocimientos en aspectos relacionados con la educación física y esto fomenta que las practicas corporales y de salud postural estén desatendidas, tanto en los conservatorios como en los centros de estudio reglados de enseñanza instrumental (Viaño, 2004). Generalmente, el docente de Música se centra más en los resultados de la práctica musical y carece de la formación necesaria para enseñar específicamente sobre la forma exacta de ejercitarse tanto a nivel físico como respiratorio.

2.1.2. La respiración en los principales métodos de Saxofón

Haciendo un análisis de los métodos de aprendizaje más empleados a lo largo de la Historia, debe hacerse referencia a uno de los primeros métodos para Saxofón en el que se hace referencia al concepto de respiración. Se trata del *Método completo para Saxofón* de Juan Marcos y Más de 1873. En muestra de su interés por este nuevo instrumento, creó un método completo para que su alumnado profundizase en posibilidades técnicas del Saxofón. Cabe destacar que, aunque el método incluye información sobre respiración, no llega a plantear ejercicios específicos ni una metodología concreta para el trabajo en esta área.

Mira (2006) ha realizado un análisis detallado de este método, señalando que consta de tres partes:

- Introducción: explica el mecanismo del Saxofón con diversas citas históricas introducidas por el propio autor y las piezas que componen el instrumento. Habla, también, de la posición del cuerpo a la hora de tocar el Saxofón y de cómo realizar una correcta respiración.
- Parte central: con ejercicios específicos alrededor de los diferentes registros que tiene el Saxofón y con diversas articulaciones, emisiones y dinámicas.
- Última parte: se introducen las tonalidades y el trabajo de música de cámara en formato de dúos. El libro concluye con una citación histórica sobre el *Sarrusofón*, y la manera de ejecutarlo.

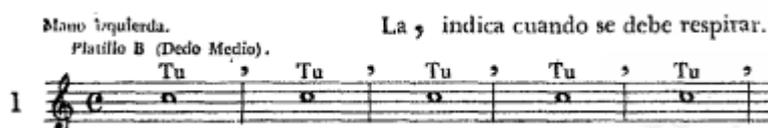
Uno de los primeros métodos incorporados en las Enseñanzas Elementales es el *Libro Completo para Saxofón* de Hyacinthe Klosé. La versión que se suele emplear es la de Saraceno de 1977. Un método amplio y general que, en sus primeras páginas, hace hincapié en la respiración, embocadura, emisión y la colocación tanto corporal como del propio instrumento. Sin embargo, no se profundiza en la metodología para el trabajo de la respiración. En este sentido, Klosé se limita a indicar que cuando se produce el sonido se debe mantener al máximo, sosteniendo la columna de aire y vigilando para que no se escape por las

comisuras de la embocadura. No obstante, no concreta ningún tipo de ejercicio previo ni pautas específicas para conseguir este sostenimiento del aire.

En referencia a la posición corporal, sostiene que para a la hora de interpretar es necesario tener una buena colocación corporal: tanto la cabeza como el cuerpo deben permanecer alineados; insiste en que la pierna izquierda tiene que inclinarse hacia adelante; la zona torácica bien recta para que los pulmones puedan realizar correctamente su trabajo y se pueda obtener una sonoridad idónea; finalmente, las manos y los brazos y dedos deben tener una posición natural y sin tensiones.

En los primeros ejercicios de este manual (Figura 7), los contenidos son presentados de manera simultánea. Al mismo tiempo, se habla de respiraciones, emisiones, registros y posiciones de las manos. Aunque, en ocasiones, se presentan de forma repentina y no se trabajan de forma específica.

Figura 7. Primeros ejercicios del Método Klosé

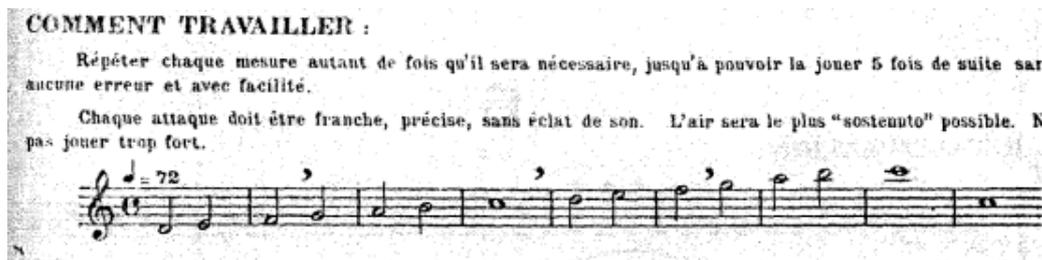


Fuente: Klosé (1977)

Otro de los materiales utilizados en aula de Saxofón, en los inicios de las Enseñanzas Elementales, es *Le saxophone en jouant* de Jean Marie Londeix (1976). El autor afirma que pretendía innovar en la pedagogía del Saxofón, no quería recurrir a los métodos precedentes que eran simples transcripciones de métodos de otros instrumentos como, por ejemplo, del clarinete. Su objetivo principal era que el alumnado tuviera unos buenos hábitos y una correcta planificación del estudio. En los capítulos iniciales, hay diversos comentarios históricos del instrumento. Así se presentan los distintos tipos de Saxofón: el Soprano, el Alto, el Tenor y el Barítono. De forma muy abreviada, se tratan los conceptos de montaje del instrumento, emisión del sonido, articulación, embocadura, afinación, colocación corporal y del repertorio para los inicios del Saxofón. No obstante, no es hasta el segundo capítulo cuando se explica la respiración y la obtención del sonido. Cabe destacar que, a

pesar de abordar la respiración, se da por hecho el conocimiento del proceso respiratorio y los tipos de respiración más beneficiosa, sin incluir de forma explícita la metodología concreta para su aprendizaje. Como puede observarse en la Figura 8, la única metodología señalada consiste en repetir cada compás hasta que sea necesario, para de este modo poder tocar el pasaje cinco veces seguidas sin ningún error y con facilidad. Y se señala, en cuanto a la respiración que el aire sea lo más “sostenuto” posible. Así, aunque se trata de uno de los métodos más importantes de la pedagogía del Saxofón, presenta diversas lagunas atendiendo a la metodología didáctica de estudio del instrumento, en general, y en lo que respecta al manejo respiratorio, en particular.

Figura 8. Primeros ejercicios de *Le saxophone en jouant*



Fuente: Londeix (1976)

Israel Mira, en 1992, publica un primer cuaderno titulado *Cómo sonar el Saxofón*, donde aparecen las primeras pautas metodológicas para el estudio específico de la respiración en las Enseñanzas Elementales del Saxofón. Este autor propone un método concreto, resultado de los estudios de Tesis Doctoral realizados en la Universidad de Alicante: “Investigación Educativa: Desarrollo curricular y profesional” (2006).

El método de enseñanza-aprendizaje se distribuye en diversas unidades didácticas, y cabe destacar su planificación metodológica. En la *Unidad Didáctica 1. Toma de contacto con el instrumento. Instrucciones básicas sobre su montaje y conservación. La posición del cuerpo y del instrumento*, se le da mucha importancia a conocer las diferentes partes del Saxofón, así como la colocación tanto del cuerpo como la del propio instrumento para conseguir una buena respiración

diafragmática. Se hace mucho énfasis en la respiración, trabajando el funcionamiento del aparato respiratorio y aspectos anatómicos importantes. También, se trabaja el empleo de este aparato en la interpretación del Saxofón, haciendo mucho hincapié en la inspiración y espiración, e incluyendo diversos ejercicios de respiración tanto con instrumento como sin él. Como por ejemplo el siguiente ejercicio de la figura 9.

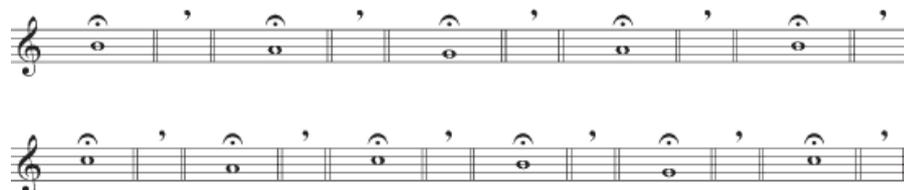
Figura 9. Ejercicios de respiración introductorios



Fuente: Mira (2012)

En la *Unidad Didáctica 2. La producción del sonido: La respiración, la embocadura y la emisión*, se trabajan diversos conceptos para explicar la obtención del sonido. Esta unidad se puede dividir en tres partes: la primera destinada a conocer la respiración; la segunda con ejercicios de embocadura; y la tercera con el empleo de diversas emisiones. Estos conceptos siempre estarán presentes en las siguientes unidades didácticas, de tal modo que el alumnado trabaja paralelamente con la revisión de conceptos presentados y otros nuevos que se presentan en todas las unidades didácticas como, por ejemplo, el aprendizaje de la respiración aplicado a las notas musicales de la *Unidad Didáctica 3. Los primeros sonidos* (Figura 10).

Figura 10. Los primeros sonidos del Saxofón



Fuente: Mira (2012)

Como bien indica Mira (2006), se trata de una nueva metodología para el aula de Saxofón que aplica el sistema de clases semicolectivo, es decir, se trata de un aprendizaje colaborativo en donde los estudiantes de Saxofón de un mismo curso participan conjuntamente y aprenden unos de otros. De esta manera, se trabajan de manera simultánea todas las técnicas propias del Saxofón como la respiración, la creatividad, la entonación, todo ello, con ejercicios grupales.

Tras la revisión de los materiales, más importantes, existentes para el estudio de Saxofón, es muy importante remarcar que a día de hoy no hay ninguna metodología específica y única, en todas las Enseñanzas Profesionales de Saxofón, que aborde el aprendizaje de la técnica respiratoria. Es muy importante recalcar que, en el estudio del Saxofón, hay una serie de elementos como, por ejemplo, la respiración o la emisión, que requieren de una comprensión, y de un trabajo diario, constante y sistemático.

2.2. PROBLEMAS DERIVADOS DE LA TÉCNICA RESPIRATORIA EN EL AULA DE SAXOFÓN

Diversos estudios realizados en Alemania demuestran que el 47-85% de los instrumentistas de viento-madera y de cuerda tienen problemas de salud (Ruiz, 1999). En este sentido, el instrumentista debe conseguir unos hábitos saludables que le permitan tener una posición natural y, al mismo tiempo, una sonoridad óptima. Es por ello que, a continuación, se abordan los principales problemas de salud que pueden encontrarse en el aula de Saxofón: el control postural y el miedo escénico.

2.2.1. El control postural

Lee, Carey, Dubey y Matz (2012) fueron los creadores de un proyecto de control para el alumnado que tocaba instrumentos de cuerda (violonchelo) y de viento-madera (flauta) con diversos ejercicios de respiración, flexibilidad y aumento de los músculos y con la finalidad de examinar y verificar los efectos en el rendimiento físico y mental del músico. Al terminar el estudio, constataron una

clara mejoría, gracias al control de la postura corporal, obteniendo del mismo modo grandes beneficios en la expresión musical. Estos autores identificaron que el alumnado de música tiene un 50% más de probabilidades a la hora de padecer lesiones en la zona de las articulaciones superiores (Lee, Carey, Dubey, y Matz, 2012).

La profesión musical conlleva una sobrecarga psicológica y física considerable. Por ello, es importante tener una correcta postura, que incite la mínima actividad muscular evitando posturas forzadas, en la que el tronco no esté rígido. Solo de este modo la respiración fisiológica coincidirá con la del fraseo musical. Así, para Lederman (2003), todos los instrumentistas, ya sean docentes o estudiantes, pueden padecer problemas musculoesqueléticos y neuromusculares. Sin embargo, el número de profesionales y estudiantes de conservatorios que tienen problemas de salud es más elevado. De hecho, Iñesta (2006), demostró que el esfuerzo cardíaco de los músicos, en una interpretación ante público, es comparable al de los deportistas de élite.

Dawson (2003) revisó 1.366 investigaciones editadas en la rama de las Artes Escénicas y la salud, destacando que eran muchas las relacionadas con la música (71%), pero pocas tenían la finalidad de identificar los hábitos de salud de los músicos. Los pocos trabajos que existen se centran en los distintos problemas musculoesqueléticos.

En los últimos años, se han llevado a cabo numerosos estudios relacionados con esta tipología de trastorno que señalan, entre muchos de los hábitos, las malas costumbres posturales en la práctica interpretativa. En este sentido, Nyman (2007), en sus investigaciones señala que la posible solución a estos problemas podría estar en la organización de las horas de trabajo y los descansos entre las sesiones de estudio. No obstante, todavía no hay suficiente consciencia de la necesidad de realizar calentamientos, y rutinas de estiramientos en los ensayos (Frank y Mühlen, 2007).

Sardá (2003) afirma que la gran mayoría de instrumentistas prefieren tocar de pie antes que sentados. En las horas de estudio y durante la interpretación en posición sentada, se tiende a la retroversión o la anteversión de nuestro cuerpo. En cambio, cuando la práctica musical se realiza de pie, la mayoría de los intérpretes tienden a una curvatura dorsal (cifosis) junto a una posición de la pelvis en anteversión. En todo caso, Klein-Vogelbach (2010) sostiene que la única manera de

conseguir una buena postura y respiración fisiológica es de pie. De hecho, en su estudio detectó que los instrumentistas de viento suelen realizar pequeñas elevaciones en los hombros al inspirar. Por ello, es importante realizar un ejercicio de relajación muscular previo para así reducir los estados de tensión respiratoria.

Cuando el alumnado está de pie, el problema frecuentemente encontrado es la anteversión pélvica. Cuando la posición es sentada, se produce una retroversión. Barczyk (2012) en su estudio sobre la colocación postural detectó que la postura lordótica es la más común en los instrumentistas. La experiencia en saxofonistas es que tienen tendencia a descolocar su postura, teniendo en muchas ocasiones una retroversión pélvica. En otras ocasiones, la postura adoptada es de anteversión pélvica o también conocida como una pelvis fisiológicamente alineada.

Cualquier postura incorrecta para la praxis musical afecta por una parte al resultado de la interpretación, y por otra a la salud del interprete (Quarrier, 1993). Es cierto que, en muchas ocasiones, se ha detectado que gran parte del alumnado de Saxofón tiende a elevar un hombro, generalmente el izquierdo, durante la interpretación musical. Con esta elevación de los hombros se incrementan las tensiones en toda la zona superior del cuello y de la espalda. Por lo general, suelen aparecer molestias, comúnmente conocidas como contracturas musculares, que afectan al músico en sus interpretaciones y las hacen más dolorosas y molestas.

Los problemas consecuentes de la posición craneal son de los más típicos en el aula de Saxofón. Pascarelli y Hsu (2001) detectaron que más del 71% de la muestra analizada adelantaban la cabeza. Akel, Önder, Öksüz y Berki (2010) observaron y afirmaron que el cuello es una zona de las peores colocadas por los músicos en sus interpretaciones. En la presente investigación, se ha observado que la tendencia mayoritaria del alumnado de Saxofón es inclinar la cabeza, tanto en posición de pie como sentada. Klein-Vogelbach (2010) describió que el adelantamiento de la cabeza es uno de los problemas de postura más habituales.

Cabe destacar, además, que son escasas las ocasiones en las que se trabajan las extremidades inferiores, a la hora de tocar, y no hay que olvidar que son la base del cuerpo (Borrás, y Gassull, 2012).

2.2.2. Trac, miedo escénico, ansiedad interpretativa

Al tratar de definir el trac, miedo escénico o ansiedad interpretativa, es necesaria la concreción terminológica. En gran parte, es la fobia social la que hace aparecer la ansiedad escénica, afectando particularmente a los músicos que tocan frente al público. Según el propio Salmon (1990), la ansiedad provoca sufrimiento psicológico y se manifiesta de forma diferente según cada caso. Generalmente, sus síntomas afectan a la parte cognitiva, psicológica y comportamental de las personas, aunque es la parte cognitiva la encargada de mantener el estado de ansiedad.

Concretamente en el ámbito musical, la definición de ansiedad musical escénica de Stetpoe (2001) se basa en cuatro elementos claves: la cognición, los sentimientos, las respuestas fisiológicas y los desequilibrios hormonales. En consonancia, Kenny (2011) concibe la ansiedad escénica musical como una mala experiencia en una actuación musical. La ansiedad aparece en una gran cantidad de escenarios. Entre los más comunes se encuentran los que implican una gran evaluación por parte del público presente; también, puede aparecer relacionado a otros trastornos ansiosos como la fobia social. Por regla general, afecta a los instrumentistas en sus carreras profesionales, independientemente del tiempo dedicado al entrenamiento, práctica y objetivos musicales conseguidos, afectando a la calidad de las interpretaciones.

Kenny (2011) también da importancia a los conceptos de estrés y ansiedad: así, entiende el estrés como una petición que necesita de una respuesta inmediata y adecuada; y la ansiedad, en cambio, es como una respuesta emocional delante de una amenaza subjetiva. El temor provoca una reacción de defensa en el intérprete. A su vez, puede pasar que, frente a una actuación, el alumnado experimente una sensación de malestar que puede aparecer incluso varios días antes del concierto (ansiedad anticipatoria). Esto perjudica a muchos ejecutantes. Según Dalia (2004), entre un 70 y un 80% de los músicos, tanto a nivel profesional como académico, son víctimas del miedo escénico. Los principales problemas que provoca esta situación en la ejecución son:

- Reducción de la concentración. Se limita la atención que se presta a la interpretación y, por tanto, aumentan los errores en la actuación.
- Disminución del control de la musculatura. Aumentando la tensión que genera bloqueo muscular o temblores.
- Sensación de frustración. El intérprete puede tener la sensación de que aquello que está haciendo o va a hacer no valdrá para nada.
- El intérprete se auto-convence de que la actuación saldrá mal, considerando que no está suficientemente preparado y que cometerá una gran cantidad de fallos.

El aumento de la activación fisiológica durante la interpretación desemboca en un cansancio físico. Iñesta (2006) muestra que la frecuencia cardíaca es más elevada en conciertos que en ensayos. En este sentido, si se trabaja la condición física se puede reducir la sensación de cansancio y fatiga.

En el caso de los instrumentistas, en gran parte, la ansiedad es provocada por la suma de diversas situaciones negativas experimentadas durante las actuaciones en público. Asimismo, el acopio de situaciones de estrés en la formación y desarrollo del intérprete, se convierten en uno de los factores para el desarrollo de la ansiedad. La forma del intérprete de interiorizar y asimilar la relación con el público es el otro factor esencial. Como dice West (2004), el concertista profesional está expuesto a una presión incesante para lograr la perfección absoluta. La ansiedad frente a la interpretación puede disminuir con los años, pero generalmente es persistente durante toda la vida (Orozco y Solé, 1996). En este sentido, se debe tener presente que la psicología de los intérpretes musicales se debe considerar como un elemento de trance para sufrir trastornos locomotores y de malestar emocional. Estos tienen su origen, sobre todo, en las expectativas externas por parte del público, aunque pueden influir otros aspectos como el ambiente de trabajo y la competitividad (Frank y Mühler, 2007).

En cuanto a los diferentes instrumentos, los estudios realizados sobre esta problemática indican que los instrumentistas de viento-metal son los que más padecen la ansiedad escénica. Luego de estos están los de cuerda y viento-madera, y, por último, los de percusión (Fishbein, 1988). En un estudio de Fishbein (1988), se detectó que el ejercicio físico era la solución más eficaz para los músicos que

sufrían miedo escénico. En situaciones de ansiedad, los síntomas más comunes en instrumentistas de viento son: la sequedad de boca, falta de aire y taquicardia. En cambio, en los de cuerda son las tensiones musculares y los temblores (Kivimaeki y Jokinen, 1994). Dichos síntomas, pueden condicionar de diferente manera la interpretación de cada tipo de músico: la sequedad en la boca y la falta de aire dificulta la ejecución musical en los instrumentistas de viento, aunque no afecta en gran medida a los de cuerda; sin embargo, los temblores pueden ocasionar diversos problemas para la interpretación en público de ambas disciplinas.

Los expertos suelen recomendar la puesta en práctica de diferentes técnicas de relajación con el objetivo de poder controlar el cuerpo antes de las actuaciones y evitar que sea el cuerpo el que domine la situación (Parry, 2004). En esta línea, Sardá (2003) afirma que el control de la respiración es un factor importante frente a situaciones de estrés y ansiedad, ya que controlarla ofrece la oportunidad de regular la frecuencia respiratoria ofreciendo, a su vez, un mayor grado de confianza y disminuyendo los síntomas que aparecen ante una situación de ansiedad. Asimismo, la respiración diafragmática se convierte en una herramienta clave ante situaciones de miedo escénico. Si conseguimos una buena condición física es más probable que se mantenga un orden de trabajo adecuado, pudiendo soportarse correctamente el estrés de los conciertos.

Finalmente, Parry (2004) expone que como docentes hay que enseñar al alumnado la capacidad de convivir con un estilo de vida sometido a mucho estrés y hacerlo consciente de la importancia de mantenerse saludable emocionalmente para poder mejorar en la interpretación, así como gestionar la vida en general.

CAPÍTULO III: TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA EL CONTROL RESPIRATORIO

CAPÍTULO III: TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA EL CONTROL RESPIRATORIO

3.1. LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN LA MÚSICA

A continuación, se abordará la importancia de las técnicas de relajación como medio de eliminación del estrés y de la ansiedad escénica. En el momento de la relajación, el cuerpo disminuye su activación y se recupera fisiológicamente, así se reduce la presión arterial, el volumen respiratorio relacionado con la tasa cardíaca y las tensiones musculares.

Para Weinberg y Gould (1996), en general, los conceptos activación (arousal), estrés y ansiedad se usan indiscriminadamente. En realidad, estos términos tienen suficientes características propias y matices para poseer una identidad propia. Por eso, es imprescindible realizar una definición detallada de cada uno de ellos.

La activación, también llamada arousal, por regla general es fisiológica y psicológica, varía a lo largo de una línea desde la somnolencia hasta la activación más intensa. Siguiendo a Sage (1984), podemos considerarla como la responsable de administrar los recursos necesarios al cuerpo para la realización de cualquier actividad física o mental.

Por otra parte, la ansiedad se puede definir como un estado emocional en sentido negativo en el que se encuentran diversas preocupaciones y distintos sentimientos de estrés relacionados con la activación del propio organismo (Weinberg y Gould, 1996). Cabe destacar que, en estos estados, siempre hay una tensión física (American Psychiatric Association, 1994). En el caso de sobrepasar ciertas intensidades, la ansiedad se puede convertir en una patología. En este sentido, la ansiedad escénica, también conocida como la ansiedad escénica musical, es uno de los mayores problemas que sufren los músicos a la hora de tocar en público (Zarza, Casanova, y Robles, 2016), tal como ha quedado patente en el capítulo anterior.

Para Salmon (1990), este tipo de ansiedad es definida como:

“La experiencia de aprensión angustiosa sobre la disminución real de las habilidades interpretativas en un contexto público, hasta un grado que no garantice la aptitud musical del individuo, el entrenamiento o el nivel de preparación de este” (p. 3).

Generalmente, se manifiesta en tres niveles: el fisiológico (lo que suele conocerse como temblores o sudores en las manos), el cognitivo (con constantes pensamientos negativos) y el motor (en el que se evitan las actuaciones en público). Distintas investigaciones apuntan a que el cognitivo es el más típico y común en los instrumentistas (Herrera, Jorge, y Lorenzo, 2015; Kenny, Davis, y Oates, 2004; Langendorfer, Hodapp, Kreutz, y Bongard, 2006; Yagishan, 2009).

Aunque es un sentimiento muy similar al miedo, se encuentran diferencias respecto a él en diversos términos. Por una parte, el miedo es una emoción que viene dada por un peligro relacionada a los estímulos generados por él. En cambio, la ansiedad se puede definir, más concretamente, como el hecho de anticipar un peligro impredecible futuro (Marks, 1986). Tal y como apuntan Valiente, Sandín y Chorot (2003), el miedo en intérpretes adolescentes es normal y común. También es cierto que, con la edad, los miedos y temores de los instrumentistas crecen exponencialmente, sobre todo, en el alumnado de escuelas de música regladas y centros de educación musical autorizados (Kenny, 2011).

Reigal y Videra (2011) creen que la relajación reduce la activación del centro hipotalámico-hipofisario-suprarrenal y, a su vez, la reducción de la liberación de la hormona cortisol, disminuyendo así el nivel de estrés. Dichos autores afirman que la práctica diaria de la técnica de la relajación ofrece una reducción del ritmo cardíaco y ayuda a disminuir el consumo de oxígeno, produciendo menos cantidades de dióxido de carbono. Por otra parte, Hussain y Bhushan (2010) señalan que el uso de oxígeno durante la realización de ejercicios respiratorios se puede reducir hasta un 50%.

Es evidente que los métodos de relajación para disminuir la estimulación no son novedosos (Lichstein, 1988) y su eficacia ha sido utilizada, entre otras cosas, para los problemas de ansiedad generalizada y ansiedad social (Natham y Gorman,

1998; Vázquez, 2001) y la disminución de la situación emocional en pacientes con asma (Pérez y Fernández, 2001). Así pues, los métodos de relajación son utilizados de manera usual en diversas intervenciones psicológicas como, por ejemplo: los trastornos alimentarios y los problemas cardiovasculares (Remor, Arranz, y Ulla, 2007).

Para Amutio (1999), la relajación puede explicarse como un estado físico en el cual la musculatura está en reposo. Aunque puede suceder que la musculatura esté en reposo, pero el individuo no se encuentre relajado. Teniendo en cuenta esta última indicación, se suele considerar la relajación como la conciencia de la calma y eliminación del estrés. Así pues, se podría definir la relajación como un estado satisfactorio físico y psicológico, en el cual el gasto energético y metabólico disminuye notablemente. En esta misma línea, Valín (2010) ve la relajación como una acción que pretende llevar al organismo a una situación de reposo por medio de la reducción de las tensiones musculares, que colabora en el control de las tensiones tanto físicas como mentales. De forma paralela, Pérez, Delgado y Núñez (2009) consideran la relajación como una solución para liberar la tensión del cuerpo y la mente, que ofrece una sensación de reposo físico y psíquico provocando el aumento de la energía de nuestro organismo.

Según diferentes investigaciones sobre los efectos de los métodos de relajación en el sistema nervioso central (Jacobs, 2003), se ve claramente que estos métodos ofrecen disminuciones importantes a nivel de nervios e indican que la baja actividad del sistema nervioso central es similar a la sensación de sueño, favoreciendo la ejecución de efectos terapéuticos, mediante la conservación/restauración de la energía cerebral.

Para Smith (2001), en Occidente, hay una gran cantidad de métodos de relajación profesionales populares. No obstante, los métodos más utilizados pueden considerarse los siguientes: la Relajación Muscular Progresiva (RMP), las Técnicas de Visualización, el Entrenamiento autógeno (EA), las Técnicas de Respiración, el Yoga y la Meditación.

En la propuesta metodológica del presente trabajo, se centrará la atención principalmente en las técnicas de respiración, dado que el resto de técnicas terapéuticas tienen un componente psicológico que requiere un entrenamiento

específico y limitaría su aplicación en las aulas y los contenidos de Yoga y Meditación requieren de formación específica para su aplicación, también.

En los momentos de estrés, se incrementa la tensión de la musculatura esquelética abdominal y se suele emplear una respiración torácica (Amutio, 1999). Dicha tensión obliga al organismo a utilizar la musculatura torácica para permitir la respiración, necesitando un esfuerzo extra. Dado que es una respiración superficial, se necesita compensar la disminución de la oxigenación con un incremento del volumen respiratorio, lo que puede provocar la hiperventilación con la que se elimina excesivamente el dióxido de carbono provocando una alcalosis respiratoria. Así mismo, la hiperventilación aguda provoca sensación poco agradable para el cuerpo, como palpitaciones, sudoración y dolor en el pecho.

Generalmente, el control de la respiración es automático, pero se puede modificar voluntariamente el ritmo respiratorio y la profundidad de las inhalaciones y exhalaciones. De tal forma, si el individuo consigue poner en práctica unos correctos hábitos respiratorios, se eleva el porcentaje de oxígeno en sangre, reduciendo las sensaciones de ansiedad. Consecuentemente, una buena respiración puede ser un buen planteamiento para el control del estrés.

La respiración es la única conexión con el sistema nervioso autónomo. En esta misma dirección, Chóliz (1993) señala que la respiración está vinculada a la activación. De igual manera que algunos ejercicios ayudan a reducir los altos niveles de ansiedad, otros pueden llegar a provocar serios ataques de pánico. Sabemos y damos por hecho que la respiración diafragmática, tiene como consecuencia la activación parasimpática (Everly, 1989) y, por tanto, favorece la relajación muscular. Otra estrategia terapéutica es la utilización de la respiración abdominal, que ayuda a disminuir las consecuencias del estrés y, por regla general, las alteraciones ocasionadas por una activación excesiva.

3.2. APARATOS RESPIRATORIOS PARA LA MEJORA DE LA TÉCNICA RESPIRATORIA

McCarthren (1962), afirma que uno de los problemas más importantes y básicos en los instrumentistas de caña simple es la respiración y el uso adecuado del aire. Todas estas limitaciones derivan de una mala posición de la glotis,

epiglotis y lengua, bloqueando de este modo el paso del aire. Es, por ello, que hay que tener en cuenta que la glotis y epiglotis son las zonas más estrechas del aparato respiratorio, y que actúan como llaves de paso. Causando, inconscientemente, diversos problemas que son comunes durante la interpretación en los músicos de viento, destacando la tensión en la zona superior del cuello y el aceleramiento de nuestro ritmo cardíaco.

Pueden reducirse e incluso evitarse todas las dificultades mencionadas con el uso de los aparatos respiratorios. Unos accesorios respiratorios utilizados y diseñados en la aplicación de la denominada fisioterapia respiratoria, que mejoran la musculatura que influye en la respiración, flexibilizan los pulmones y ayudan a limpiar la mucosidad. Normalmente, empleados por deportistas para mejorar su rendimiento mediante el entrenamiento respiratorio, pero que también pueden ser utilizados por los músicos. Según el propio Jacobs (2006) estos pequeños dispositivos aportan importantes beneficios para cualquiera que tenga dificultades en la respiración.

Es recomendable el uso de estos aparatos respiratorios, de manera frecuente, para poder observar los resultados en ciertos espacios de tiempo. El uso constante de estos proporciona:

- Un aumento considerable de la capacidad pulmonar.
- Mayor resistencia de todos los músculos que participan en el proceso respiratorio.
- Consecuentemente una mejoría en la interpretación, destacando los aspectos de sonoridad y afinación.

A continuación, se presentan los diversos aparatos respiratorios que se pueden emplear en el estudio diario de la técnica respiratoria. Entre ellos, pueden destacarse: el *Flow-Ball*, el *Ultra-breathe*, Dispositivo Noto, *Aurus7*, la Flauta nasal y el *Staccator*.

3.2.1. *Flow-Ball*

El aparato *Flow-Ball* (Figura 11) se utiliza gracias al principio de Bernoulli, que afirma que, dado un fluido no viscoso como el aire que pasa por dentro de un tubo o conducto, al aumentar su velocidad disminuye su presión y el aire en reposo (de los laterales) hace una mayor presión hacia la pelota y esta, al ser un objeto muy ligero, se ve atraída y es capaz de ascender y mantenerse en equilibrio.

Figura 11. El Flow-Ball



Es un aparato respiratorio que está compuesto por una embocadura/conducto de plástico (de unos 12 cm.) y una bola de corcho. Es un dispositivo de entrenamiento de respiración para optimizar una columna de aire constante (Pilafian y Sheridan, 2007). El funcionamiento es muy sencillo, puesto que simplemente se trata de canalizar el aire través del conducto de plástico para que la bola ascienda y se mantenga en equilibrio el mayor tiempo posible.

3.2.2. El *Ultra-breathe*

El *Ultra-breathe* (Figura 12), según Muñoz (2014), es un aparato respiratorio diseñado para ejercitar los músculos que participan en el proceso respiratorio, tanto los que colaboran en la inhalación como en la exhalación. Siempre partiendo del trabajo de la resistencia. En el proceso de inhalación, la resistencia estimula a los músculos para que trabajen más fuerza, esto proporciona una mejora. El *Ultra-breathe* puede ajustarse gradualmente para proporcionar más resistencia para la exhalación según nuestras necesidades. Contiene dos válvulas con resistencia

ajustable y, en el interior, una bola de plástico. El beneficio más importante de utilizar el *Ultra-breathe* es un cambio en los niveles de oxígeno del cuerpo.

Figura 12. El *Ultra-breathe*



Para utilizar el *Ultra-breathe*, hay que tener en cuenta no respirar por la nariz y tener una buena colocación corporal. Hay que intentar, siempre, que la respiración sea lo más profunda posible. Es muy importante seguir estos pasos para empezar a utilizar este dispositivo:

1. Dar la vuelta al *Ultra-breathe* y verificar que la bola de la tapa esté, aproximadamente, en una posición elevada. En caso contrario, hay que girar la rosca (en un sentido o en el otro).
2. Verificar que la rosca superior se encuentra en posición inicial, si es así la apertura será visible. De no serlo, hay que girar el anillo (en el otro sentido) hasta obtener la posición inicial.
3. Introducir la boquilla en la cavidad oral. Posteriormente, apretar con los dientes hasta formar un espacio totalmente cerrado.
4. Realizar el proceso de inspiración hasta conseguir llenar de aire los pulmones. En este proceso es importante no respirar por la nariz.
5. Espirar para vaciar los pulmones de aire.
6. Regular la resistencia y conseguir que las respiraciones sean lo más profundas y duraderas posibles.

3.2.3. Dispositivo Noto

El dispositivo Noto (Figura 13) es un aparato respiratorio, tanto para clarinete como para Saxofón, que ayuda a los instrumentistas de lengüeta simple a trabajar la técnica de base de su instrumento de una manera rigurosa e intuitiva. El nombre proviene del dios griego de los vientos del sur. Las características de Noto y los distintos accesorios que lo acompañan hacen que sea útil para cualquier instrumentista, sin importar el nivel o formación que tenga, siendo muy recomendable tanto para estudiantes de iniciación como para instrumentistas más formados.

Es cierto que el estudio específico con boquilla para los saxofonistas suele ser breve o, en ocasiones, nulo. En muchas ocasiones, se realiza en las primeras clases en donde el alumnado aprende a cómo colocar y controlar su embocadura y, luego, cae en el olvido. En cambio, en los instrumentos de viento-metal existe un gran consenso entre los grandes intérpretes con la utilización del estudio con boquilla (Muñoz, 2015). Así, los instrumentos de viento-metal son tan solo amplificadores acústicos del sonido que se produce cuando los labios vibran. Por ello, el músico de metal debe buscar la eficiencia en lo que a la vibración de sus labios se refiere. Cuanto más rica y resonante sea la vibración de los labios, mejor será el sonido del instrumento.

De acuerdo con Jacobs (2006) y Muñoz (2015), al realizar ejercicios específicos con la boquilla, se obtiene una gran facilidad y flexibilidad para posteriormente tocar el instrumento. Según este autor, practicar la boquilla es un fantástico ejercicio respiratorio, ayuda a igualar todo el registro del instrumento, a la vez que es de gran utilidad para conseguir aumentar el registro agudo.

Al no disponer del instrumento, la práctica de la boquilla concierne de la importancia de desarrollar la imagen de un sonido bien afinado en la mente. Cuanto más fuerte es la imagen mental que se crea en el cerebro, más claro será el mensaje que este envía a las estructuras físicas que están envueltas en el proceso de la interpretación; en nuestro caso, la respiración y los músculos de la embocadura.

Mediante el uso regular de este dispositivo, se facilita la correcta colocación de la embocadura y el fortalecimiento del diafragma y los músculos que intervienen en el proceso respiratorio abdominal de una manera distinta a la que conocemos. Una práctica regular y apropiada de Noto proporciona una

embocadura correcta y un perfecto control de la respiración. Además, realizando de manera apropiada los ejercicios específicos de articulación indicados, se ayudará a mejorar considerablemente el control en la articulación, tanto en velocidad como en el movimiento adecuado de la lengua con la lengüeta simple y el propio aire.

Noto consta de una boquilla, una caña (orgánica y sintética), un adaptador, una llave de paso regulable y globos (de distintos tamaños y densidades). Al ensamblar todas estas piezas se posibilita regular la cantidad y resistencia del paso del aire al interior del globo.

Figura 13. Dispositivo Noto



3.2.4. Aurus7

Un dispositivo diseñado, tanto para Saxofón como para clarinete, con tecnología alemana y que ayuda a:

- Relajar los músculos inferiores de la mandíbula.
- Centrarse en mantener una respiración diafragmática completa.
- Sentir la necesidad de tener que realizar una respiración correcta para poder obtener una sonoridad estable.
- Tener una embocadura estable, pero al mismo tiempo flexible que ayude para la interpretación de música de diferentes estilos.
- Evitar introducir demasiado la mandíbula y embocadura en la boquilla, manteniendo una posición óptima.

El entrenador de diafragma *Aurus 7* (Figura 14) está diseñado con materiales de silicona y acero inoxidable. En la parte derecha, contiene un tornillo regulable para poder ajustar el dispositivo de forma correcta a cada boquilla. Por tanto, es posible su uso para todo tipo de saxofones.

Figura 14. Aurus 7



El funcionamiento consiste en que dos lengüetas de silicona se introducen en la parte superior de la embocadura. De este modo, se levanta el labio superior y provoca una pérdida de aire que obliga a realizar una respiración diafragmática completa y los músculos abdominales se utilizan más. De manera que, se obtiene un mejor sonido, reduciendo la presión sobre la caña y facilitando el paso del aire.

3.2.5. La flauta nasal

La flauta de nariz o nasal (Figura 15) es un aparato de plástico, similar a un silbato, que para hacerlo funcionar hay que colocar su extremo más estrecho delante de la nariz y el extremo más ancho delante de la boca, actuando esta como caja de resonancia.

Figura 15. Flauta nasal o de nariz



Una herramienta muy interesante para concienciar y controlar el escape de aire nasal en casos de hiponasalidad, enfermedad caracterizada por la falta de una cantidad normal de aire que resuena en la nariz (Muñoz, 2014). Con el uso de la flauta nasal, se obtienen los siguientes beneficios:

- Introducción del concepto que Jacobs (2006) denomina “Song and Wind” (Cantar y respirar). El trabajo de la respiración, junto al canto, aumenta proporcionalmente nuestra calidad del sonido.
- Perfeccionamiento de la capacidad auditiva y la afinación, todo esto a través de la imitación de melodías.
- Desarrollo de la “souplesse”. De este modo, se mejora la flexibilidad para la realización de intervalos, armónicos naturales, artificiales, etc.

3.2.6. El *Staccator*

Es un aparato (Figura 16) diseñado exclusivamente para trabajar los músculos de la lengua y desarrollar su fuerza. De esta manera, es posible aprender a controlar mejor los músculos de la lengua. Como se ha mencionado en el Capítulo I, la lengua es un musculo y, como tal, necesita de un entrenamiento específico. En muchas ocasiones, las emisiones son tardías o incompletas provocando un sonido sin precisión. Esta falta de perfección en la emisión también puede provocar una inconsciencia de la respiración, aumentando así el espacio entre las frases musicales (Perelló, 1982).

Figura 16. El *Staccator*



El *Staccator* es la herramienta de práctica patentada para practicar la técnica de emisión y controlar de este modo el paso del aire. Se concentra exclusivamente en el aislamiento de los músculos de la lengua para desarrollar su fuerza. Está diseñado para desarrollar una articulación limpia y nítida. Cuando el aire es emitido de forma correcta, se produce un “clic” definido. Una herramienta que ayuda a practicar y dominar diferentes técnicas de picado sin el instrumento.

En muchas ocasiones, no se es consciente de que tocar un instrumento es una actividad muy física (Farkas, 1956). Al igual que los deportistas, debe entenderse que se pueden ejercitar los diferentes músculos que se usan para tocar el instrumento, no solo practicando el instrumento, sino también usando diferentes herramientas y técnicas que podrían ayudar a mejorar la forma de tocar.

El *Staccator* ayuda a ejercitar los músculos de la lengua que son cruciales para tocar todos los instrumentos de viento. La lengua controla el ataque de la nota, la velocidad del aire a través de la boquilla y la caña, la calidad de la afinación de nuestro instrumento, y la resistencia.

CAPÍTULO IV: JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS

CAPÍTULO IV: JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS

4.1. JUSTIFICACIÓN

En nuestros años de experiencia interpretativa, se han observado diversas problemáticas en los saxofonistas. Todo ellos tienen un común denominador: la insuficiencia de control en la técnica respiratoria, que es la consecuente del estrés en los conciertos y, en general, en las actuaciones en público. Entonces, surgen algunas cuestiones como: ¿hay una metodología didáctica enfocada en la respiración para saxofonistas? ¿El alumnado y el profesorado de Saxofón son conscientes de la importancia del control respiratorio a la hora de tocar? ¿Se conocen cuáles son los órganos y cómo funcionan cuando se realiza una respiración?

Los datos inicialmente recogidos entre el alumnado (Anexo 1) demostraban los problemas respiratorios ya detectados durante nuestro desarrollo como docentes. Estos datos indicaban que algo no estaba funcionando correctamente, sobre todo en cuestiones metodológicas. Los datos adquiridos por parte del profesorado entrevistado (Anexo 2 y 3), tanto de viento-madera como de viento-metal, demostraban que actualmente se enseña a interpretar Música, pero no se incide con suficiencia en la respiración diafragmática, obviando los grandes beneficios que aporta esta al alumnado.

La inexistencia de una metodología sistematizada durante la enseñanza de la respiración en los saxofonistas de Enseñanzas Profesionales ha llevado a plantear una revisión de la didáctica de este proceso; puesto que se ha observado y verificado que el alumnado carece de la información suficiente para construir su propio aprendizaje, tanto en casa como en el aula. En este sentido, se ha percibido la obligación de introducir cambios en la metodología del Saxofón de los Conservatorios Profesionales de Música.

Atendiendo a una revisión bibliográfica sobre esta temática (Betancor, 2005; Drinkwater y Klopper, 2010; Iñesta, 2006; Parry, 2004; Quarrier, 1993; Rosset i Llobet y Odam, 2010; Sardà, 2003), no se ha encontrado ningún método de enseñanza del Saxofón con ejercicios específicos para la práctica respiratoria. No obstante, en estos trabajos se destaca que la práctica de ejercicios físicos y

respiratorios mejora aspectos que influyen en la práctica e interpretación de un instrumento como el Saxofón, como, por ejemplo:

- La capacidad pulmonar aumenta rápidamente.
- El cansancio muscular se reduce, evitando así el sufrimiento de lesiones y mejorando la salud del músico.
- Una mayor eficiencia muscular gracias al almacenamiento de glucosa en los músculos procedentes de la activación física.

El propio Sardá (2003) indica que, generalmente, los instrumentistas de viento no practican ejercicios específicos a nivel físico. En la misma línea, Rosset y Odam (2010) afirman que los músicos son como deportistas de élite, porque utilizan su cuerpo para expresarse y comunicarse. Nuestras células se sustentan de oxígeno, por tanto, si se realiza una correcta respiración diafragmática, el propio cuerpo tendrá unos niveles de oxígeno que garantizarán una salud óptima, y lo que es más importante, del sentimiento de bienestar físico y mental durante la interpretación musical.

Si bien nuestra propia experiencia marcó el interés en la realización de este trabajo, la búsqueda bibliográfica sobre la temática y las entrevistas realizadas al profesorado y alumnado de Saxofón han llevado a constatar que hay una clara falta de sistematización en torno a la metodología respiratoria. Se hacía imprescindible, por tanto, elaborar una serie de ejercicios diarios para trabajar, tanto en el aula como en el estudio personal diario, que permitan mejorar el dominio de la técnica respiratoria y, consecuentemente, del sonido y de la afinación. En todo ello, influirá de forma positiva el resultado musical de los estudios y obras trabajadas. En el trabajo que aquí se presenta, se pretende dar respuesta a esta carencia metodológica en las aulas de Saxofón, proporcionando un nuevo enfoque para trabajar la técnica respiratoria en el estudio de este instrumento.

4.2. OBJETIVOS

Como parte práctica del trabajo de la presente Tesis Doctoral sobre la respiración diafragmática en las Enseñanzas Profesionales de Saxofón, se parte de la siguiente hipótesis previa que se ha convertido en el foco de la presente investigación:

- La aplicación metodológica respiratoria, en las Enseñanzas Elementales y Profesionales del Saxofón, producirá cambios importantes en la técnica interpretativa, en la capacidad respiratoria, y sobre todo en la concienciación sobre la importancia de la práctica respiratoria.

Es, por ello, que el principal objetivo es diseñar una propuesta metodológica que mejore la respiración en el estudio del Saxofón mediante un replanteamiento de la técnica respiratoria en dicho instrumento. A través de esta metodología, se pretende mejorar la calidad interpretativa del educando. A nivel específico, se plantean cuatro objetivos a alcanzar, derivados de este, a través de la sistematización de una propuesta a desarrollar al inicio de la clase de Saxofón:

- Diseñar ejercicios técnicos específicos para facilitar el dominio de la respiración.
- Reducir el estrés ante las pruebas de acceso, conciertos, audiciones y concursos, gracias al control respiratorio.
- Desarrollar la capacidad pulmonar, mejorándose así los controles de la inhalación y la exhalación.
- Mejorar la interpretación musical al eliminarse el espacio entre las frases musicales.

CAPÍTULO V: CONTEXTO, INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTO

CAPÍTULO V: CONTEXTO, INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTO

5.1. CONTEXTO, POBLACIÓN Y MUESTRA

Es importante seleccionar de manera correcta la muestra, puesto que aporta la información específica y propia de toda la población. En este sentido, teniendo en cuenta el problema a investigar, planteados los objetivos y seleccionada la tipología de investigación que va a emplearse, a continuación, se especifica el proceso para la elección de la parte representativa que formará la muestra de estudio.

El método de muestreo utilizado ha sido concreto, no aleatorio por conveniencia. La selección de la muestra se ha efectuado teniendo en cuenta dos condicionantes de participación:

- La muestra debía pertenecer a la clase de Saxofón del Conservatorio Profesional “Joan Cantó” de Alcoy.
- Debía estar cursando entre primer y sexto curso de Enseñanzas Profesionales.

Se considera necesario destacar la historia de este centro educativo musical, por ser un centro de referencia en la provincia de Alicante. El Conservatorio Profesional “Joan Cantó” se encuentra en la ciudad de Alcoy, localidad de 58.994 habitantes y con amplia trayectoria artística. En el plano musical/cultural, cuenta con cuatro bandas de música, cada una con su respectiva academia para el aprendizaje de la música, dos orquestas sinfónicas y una orquesta de plectro. En los años sesenta, el Ayuntamiento de Alcoy autorizaba al Conservatorio de Música de Valencia para examinar a todo el alumnado. Ya es en el año 1964, cuando la Sección de Música de la Escuela de Bellas Artes de Alcoy pasa a formar parte del Conservatorio Superior Musical Oscar Esplá de Alicante. Por fin en el año 1983, se declaran de manera oficial los estudios impartidos en la Escuela Municipal de Música y Danza de Alcoy. Es en el año 1986, mediante la *Orden de 29 de agosto de 1986* (DOGV 421-3 635), cuando se le concede el título de Conservatorio Municipal

de Música y Danza de Alcoy. Anteriormente, no existía la especialidad de Saxofón y, años más tarde (en 1995), se establece la misma.

En la actualidad, el Conservatorio de Alcoy imparte todas las especialidades instrumentales. El centro tiene 180 estudiantes, de todos ellos 18 son saxofonistas. Estos con edades acotadas entre los 15 y 18 años, teniendo en cuenta que el alumnado que empieza los estudios de Enseñanzas Elementales, con 9-10 años, debería terminar los cursos de Enseñanzas Profesionales con 18-19 años, haciéndolos coincidir con los de segundo de Bachillerato. De estos 18, 10 son estudiantes de Enseñanzas Profesionales que han formado la muestra de esta Tesis, n=10 (Tabla 1).

Tabla 1. Muestra del grupo según la edad y el sexo

Edad	Sexo	Muestra
		N (%)
10 a 20	Hombres	7 (70)
	Mujeres	1 (10)
20 a 30	Hombres	0
	Mujeres	1 (10)
30 a 40	Hombres	0
	Mujeres	0
40 a 50	Hombres	0
	Mujeres	0
50 a 60	Hombres	1 (10)
	Mujeres	0
TOTAL		10 (100)

A nivel municipal, la ciudad de Alcoy cuenta con cuatro bandas de Música (*Sociedad Musical Nueva de Alcoy, Corporación Musical Primitiva de Alcoy, Unión Musical de Alcoy, Agrupación Musical El Serpis*) que ofertan los estudios de Enseñanzas Elementales de Música, pero de forma no reglada, teniendo un total de más de treinta estudiantes de Saxofón. A nivel provincial, los centros Profesionales de la Conselleria de Educación Valenciana que imparten los cursos de Enseñanzas Elementales y Profesionales, en la especialidad de Saxofón, son: el Conservatorio Profesional de Música Guitarrista "José Tomás" de Alicante, el Conservatorio

Profesional de Música “Ana María Sánchez” de Elda y el Conservatorio Profesional de Música “Tenor Cortis” de Denia.

En este sentido, podría considerarse, desde un punto de vista estadístico, que la muestra estudiada es pequeña. No obstante, se corresponde con todo el conjunto de la población de Alcoy que estudia estas enseñanzas en el mencionado centro, y un 7% en relación al alumnado de Saxofón de los Conservatorios Profesionales de Música de la Provincia de Alicante.

5.2. INSTRUMENTOS

En la actualidad, son muchas las Tesis Doctorales y estudios exploratorios que trabajan la ansiedad escénica y los problemas respiratorios. Estos destacan por atender aspectos psicológicos, pero no pedagógicos. En este sentido, a día de hoy existen diversas validaciones del cuestionario como instrumento de diagnóstico de la ansiedad escénica en los músicos a través de la teoría de Barlow (2002) y Kenny (Kenny *et al.*, 2004), como es el caso del estudio de Arnáiz (2015) sobre la interpretación musical y la ansiedad escénica: validación de un instrumento de diagnóstico y su aplicación en los estudiantes españoles de Conservatorio Superior de Música. Sin embargo, no se localizó ningún estudio relacionado con la técnica de la respiración en las enseñanzas del Saxofón. Por ello, se construyeron una serie de cuestionarios (Anexo 4 y 5) que pudieran adaptarse a las necesidades propias de esta investigación. Para el análisis post-intervención, estas cuestiones fueron ligeramente modificadas para la recogida de información en la nueva situación (Anexo 6).

La comprobación de un instrumento de diagnóstico no es una labor fácil, pero sí necesaria para obtener una en un campo de conocimiento (Arnáiz, 2015). Según el diseño de investigación seleccionado, el principal instrumento de medida utilizado en la investigación ha sido la encuesta, que, de acuerdo con Baker (1994), es un método de colección de información que permite que los individuos de la muestra respondan a una serie de preguntas concretas. Las encuestas utilizadas para recoger los datos fueron elaboradas *ad hoc* para la presente investigación y fueron validadas con rigurosidad por distintos profesionales del ámbito (Anexo 7).

Las cuestiones expuestas analizaban aspectos vinculados con: el aprendizaje de la técnica de Saxofón y la respiración diafragmática; así, las preguntas estaban focalizadas en saber cómo el alumnado practicaba la técnica respiratoria, ante las actuaciones en público y ante el planteamiento del trabajo tanto en clase como en casa. La forma de respuesta de la escala fue de tipo cualitativo: “Sí”, “No” y “Alguna vez”.

5.3. PROCEDIMIENTO

Una primera búsqueda bibliográfica enfocada en los distintos modos de respiración para los instrumentistas de viento, en sus distintas fases de enseñanza/aprendizaje, mostró la escasez de estudios que abarcan esta temática, sobre todo, en referencia a su proceso de enseñanza. Todo lo encontrado no guardaba estricta relación con la temática de esta investigación. Esto vendría a explicar el hecho de que se tuvo que recurrir al profesorado y alumnado como fuentes directas y principales de esta investigación, tanto para la identificación de las dificultades reales en el campo como para la aplicación de la metodología desarrollada. Por tanto, las diversas partes del procedimiento fueron las siguientes:

1. **Elaboración del cuestionario:** se diseñó un cuestionario para el alumnado y profesorado de Saxofón. También se tuvieron en cuenta otras especialidades de viento-metal, para de este modo obtener toda la información necesaria que demostrase las posibles carencias metodológicas.
 2. **Validación por parte de expertos en la materia:** una vez elaborados los cuestionarios se recurrió a la aprobación y validación de estos por parte de los profesionales en la materia. (Anexo 7).
 3. **Evaluación de los resultados iniciales obtenidos:** esta recogida de información inicial detectó un problema existente en el aula, y al mismo tiempo permitió concretar las preguntas de las posteriores entrevistas, con la finalidad de demostrar la necesidad de sistematizar la metodología enfocada en la respiración diafragmática en el aula de Enseñanzas Profesionales.
- Nuestra experiencia docente del Saxofón en distintos centros educativos permitió recopilar la información previa necesaria del alumnado de Saxofón

en las Enseñanzas Profesionales de Música, en esta zona. La recogida de datos se amplió a otras especialidades de la familia de viento (Anexo 3) y a otros centros profesionales de Música de la provincia de Alicante como forma de conocer el enfoque metodológico de otros docentes de viento-madera y viento-metal y de comprobar cómo afectaban estos problemas a un mayor número de alumnado, que compartía lo que podría venir a considerarse un mecanismo de funcionamiento de la interpretación (la respiración diafragmática). El profesorado de viento-metal aportó más información, manifestando incluso enfoques metodológicos más claros y estructurados, que se han tenido en cuenta para la realización de la propuesta metodológica planteada en la siguiente etapa de esta investigación.

Los datos obtenidos en las entrevistas al profesorado y alumnado de Enseñanzas Profesionales de Saxofón (Anexo 8 y 9) demostraron la importancia del proceso, tanto de enseñanza como de aprendizaje, de la respiración diafragmática. Sin embargo, insistieron en no conocer o emplear una metodología concreta y detallada. Este podría ser el motivo por el cual el alumnado de Saxofón desconocía la base de la técnica respiratoria. Estas lagunas de aprendizaje son las que fomentan las situaciones de nervios, estrés, y en general falta de aire en las interpretaciones en público por parte del alumnado.

Todas estas cuestiones fueron recogidas, mediante un modelo de entrevista (Anexo 10 y 11) durante el curso académico 2016/2017, para comprobar cuáles eran sus necesidades, conocer sus carencias y, así, poder plantear toda una metodología que tratase de suplirlas. Todo esto permitió conocer la metodología de trabajo del control respiratorio en otras especialidades, información muy importante y relevante para la realización de esta Tesis Doctoral.

4. **Diseño de la propuesta metodológica:** Durante el curso 2016/2017 se diseñó, en base a los resultados obtenidos, la propuesta metodológica.
5. **Evaluación pre-metodología (cuantitativa y cualitativa):** En el curso 2017/2018, se inició la observación directa mediante una serie de cuestionarios y parámetros recogidos de manera presencial.
6. **Aplicación metodológica:** Durante el curso 2017/2018, se inició la puesta en práctica de la propuesta metodológica.

7. **Evaluación post-metodología (cuantitativa y cualitativa):** Por último, por medio de entrevistas y cuestionarios se obtuvieron los resultados de la implantación de dicha propuesta.

Cabe destacar que la recogida de datos se realizó por observación directa y de manera presencial, es por ello que estamos ante un estudio de casos, con observaciones directas en las que se analizan aspectos de posición corporal, actividad previa a la interpretación y análisis de la interpretación (Anexo 12). El cuestionario fue elaborado, administrado y guiado por el investigador, explicando en todo momento los objetivos del estudio y las pautas de una manera clara y concisa para su cumplimentación. Una vez recogidos todos los datos, se comprobó que todos los cuestionarios estuvieran bien rellenados y no hubiese ningún error. Para tratar los datos de la mejor manera posible, toda la información obtenida en cada uno de los cuestionarios fue introducida en una base de datos elaborada con el software *Excel de Microsoft Office 2020*.

CAPÍTULO VI: RESULTADOS

CAPÍTULO VI: RESULTADOS

El presente capítulo está dividido en cuatro partes para, de esta manera, profundizar y presentar los resultados obtenidos de un modo más detallado y específico. Así, se presenta una primera parte donde se muestran los datos recogidos antes de poner en marcha la aplicación metodológica. Un apartado central destinado a explicar y detallar todos los ejercicios que forman parte de esta metodología. Por último, los datos recogidos después de implantar este proyecto pedagógico y la comparación de los resultados y beneficios obtenidos tras su aplicación.

6.1. DATOS PREVIOS A LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA METODOLOGÍA

Antes de comenzar con la aplicación de la propuesta metodológica al alumnado de Enseñanzas Profesionales de Saxofón, se analizaron los datos previos sobre el conocimiento de la técnica respiratoria y su práctica en alumnado.

De este modo, se ha realizado un análisis estadístico de los datos para, posteriormente, poder comparar los previos a la aplicación de la nueva metodología y los obtenidos tras su implementación. Para estos análisis se utilizó la información recogida durante el curso académico 2016/2017.

Esta sección se dividirá en dos partes: el análisis cuantitativo y el cualitativo. Los resultados cuantitativos obtenidos demuestran la importancia de la sistematización propuesta. Teniendo siempre presentes los resultados del análisis cualitativo, que permiten explicar en mayor detalle los datos cuantitativos.

Análisis cuantitativo

Los datos previos obtenidos se presentan en las siguientes figuras, donde puede observarse cómo el alumnado encuestado respondió a una serie de cuestiones planteadas, disponibles en el Anexo 1. De este modo, se puede constatar

el conocimiento y uso de técnicas respiratorias en casa y clase, así como la percepción personal respecto a la interpretación en público.

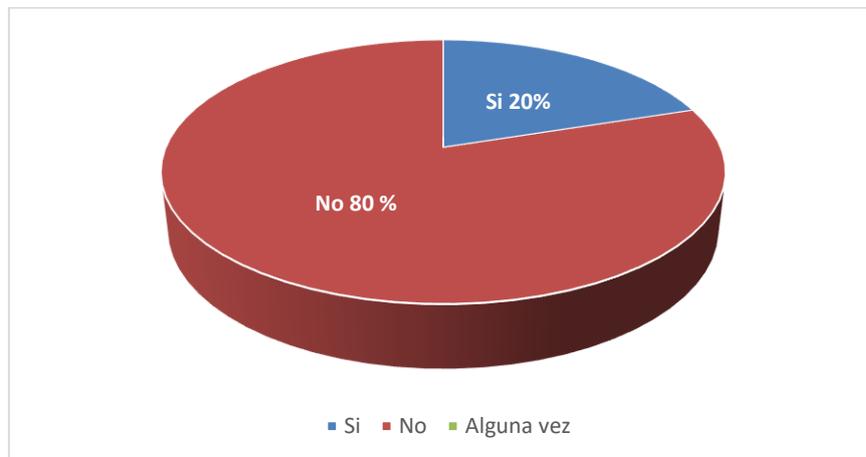
El 100% del alumnado participante no hacía ejercicios de respiración, con o sin instrumento, previos a la interpretación o el estudio diario en casa (Figura 17).

Figura 17. Entrenamiento de la técnica respiratoria en casa



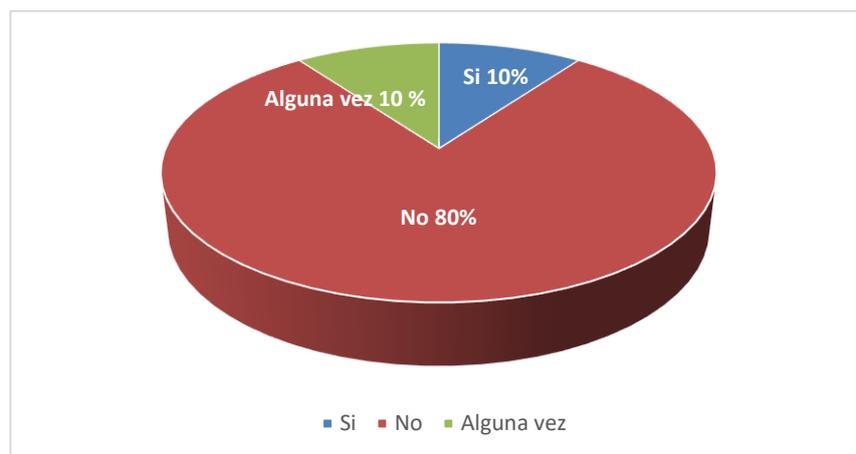
En la siguiente pregunta, referida, al entrenamiento de la respiración en el aula de Saxofón, el 80 % del alumnado no realizaba ejercicios respiratorios en el aula, ni tampoco previos a la clase de instrumento semanal (Figura 18). Un 20% consideraba que eran necesarios, pero solo los realizaban en alguna sesión inicial.

Figura 18. Entrenamiento de la respiración en el aula de Saxofón



Del mismo modo, únicamente un 10% se mostraba interesado por la importancia de una buena posición corporal en la interpretación musical (Figura 19). El 80% no tenía conciencia de una buena higiene corporal y, sobre todo, de su trabajo constante para poder conseguirla de forma positiva.

Figura 19. Importancia de la colocación corporal



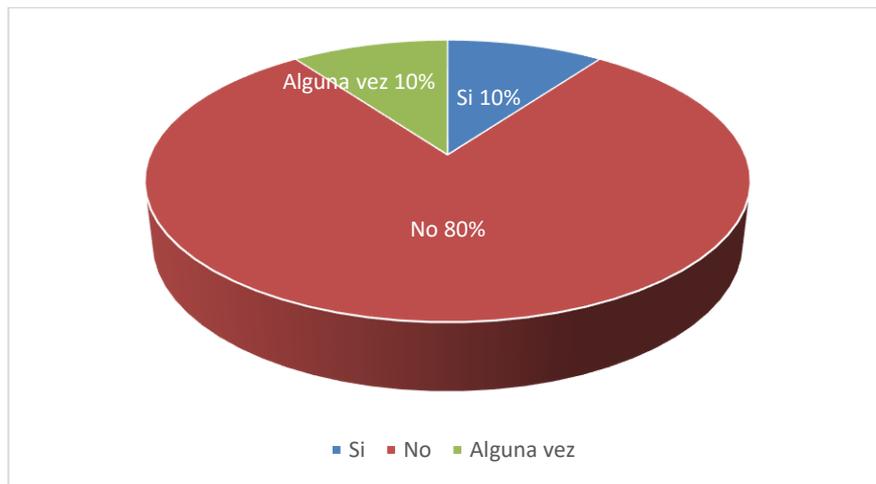
En cuanto al trabajo de la respiración con aparatos (Figura 20), se observó que el 100% del alumnado no tenía constancia de estos accesorios tan útiles para el entrenamiento diario de la respiración diafragmática, sus modos de empleos y los beneficios que aportan.

Figura 20. Empleo de aparatos respiratorios en el aula de Saxofón



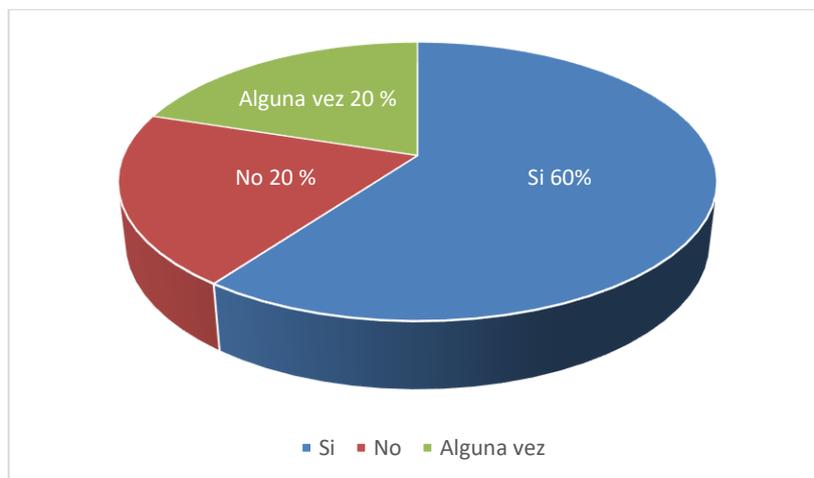
En muchas ocasiones en formaciones grupales como de cámara, orquesta o banda, los directores o el profesorado prefieren trabajar aspectos más musicales como el fraseo o la expresión, y no trabajar la importancia de la técnica respiratoria para la interpretación instrumental, conforme afirma el 80% del alumnado (Figura 21).

Figura 21. Importancia de la respiración en grupos de cámara



También se pudo comprobar que, en la puesta en público, más del 60% de la muestra presentaba problemas a nivel de nervios (Figura 22).

Figura 22. Nervios en el aula de Saxofón



Análisis cualitativo

Seguidamente, se presenta la cualificación de los resultados obtenidos en la pre-intervención pedagógica. En las tablas que se presentan a continuación (Tablas 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, y 11), se pueden constatar los resultados a través de la información obtenida mediante el registro de observación directa (Anexo 12) para cada uno de los sujetos objeto de estudio. La información presentada para cada sujeto está organizada en función de unos parámetros: Posición corporal (cabeza, brazos, manos, pelvis y piernas), Actividades previas a la interpretación (ejercicios respiratorios, ejercicios de colocación corporal, vuelta a la calma), y Análisis de la interpretación (calidad del sonido, manejo del aire, malestar manifiesto durante la interpretación).

Sujeto 1

Tabla 2. Datos cualitativos, pre-aplicación, del Sujeto 1

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas
Inclinada hacia arriba	Brazo izquierdo posicionado de manera incorrecta	Temblores y sudores en la manos y dedos	Pelvis en anteversión	Balaceo constante con o sin el instrumento
Actividades previas a la interpretación				
Ejercicios respiratorios	Ejercicios de colocación corporal		Vuelta a la calma	
No realización con ni sin Saxofón	En clase, no hacia estos ejercicios directamente con escalas mayores y menores, intervalos, etc.		Ningún ejercicio al respecto	
No trabajaba con ningún aparato respiratorio				

Análisis de la interpretación		
Calidad del sonido	Manejo del aire	Malestar en la interpretación
Mejorar la claridad de la articulación, tanto en los graves como a la hora de tocar los registros agudos. Gran presión en la embocadura que imposibilitaba el paso del aire y producía un sonido poco estable	Poco control de la presión y del paso del aire	En público: nervios, problemas de flexibilidad, articulación, y embocadura Resultado: obtención de un sonido pequeño, crispado y poco claro, sobre todo, en el registro grave

Sujeto 2

Tabla 3. Datos cualitativos, pre-aplicación, del Sujeto 2

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas
Sin presión en la boquilla	De manera correcta	De manera correcta	En anteversión	Lo pies en forma cóncava
Actividades previas a la interpretación				
Ejercicios respiratorios	Ejercicios de colocación corporal		Vuelta a la calma	
No realizaba ejercicios de respiración	Inicio de clases con estudios. Nada de ejercicios de colocación corporal		Ningún tipo de ejercicio al respecto	

Análisis de la interpretación		
Calidad del sonido	Manejo del aire	Malestar en la interpretación
Problemas de sonoridad, de articulación y de técnica base respiratoria Un sonido muy pobre y “sucio”, influenciado por la utilización de una boquilla muy abierta que necesita más cantidad de aire	Falta de una respiración amplia y profunda	En público: Reconocía tener síntomas de nerviosismos. Poca capacidad pulmonar y no trabajaba con aparatos respiratorios. Resultado: Cansancio y problemas de embocadura

Sujeto 3

Tabla 4. Datos cualitativos, pre-aplicación, del Sujeto 3

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas
Inclinada hacia arriba	De manera incorrecta	Manos y dedos muy abiertos	En retroversión	Balanceo constante
Actividades previas a la interpretación				
Ejercicios respiratorios	Ejercicios de colocación corporal		Vuelta a la calma	
Ningún trabajo de técnica respiratoria en clase. Solo en Enseñanzas Elementales	Ninguna práctica de colocación corporal		Ningún tipo de ejercicio al respecto No tenía un <i>planning</i> definido de estudio	

Análisis de la interpretación		
Calidad del sonido	Manejo del aire	Malestar en la interpretación
Un sonido pequeño y sin claridad. Debido en parte a una embocadura inestable	Falta de presión constante en el aire	En público: Tenía siempre nervios Resultado: con la experiencia los podía controlar mejor

Sujeto 4

Tabla 5. Datos cualitativos, pre-aplicación, del Sujeto 4

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas
Inclinada hacia arriba	Junto a cada respiración una elevación del hombro	Manos y dedos muy abiertos	Incorrecta. Posición incorrecta de la espalda como hipercifosis	Con mucha tensión
Actividades previas a la interpretación				
Ejercicios respiratorios	Ejercicios de colocación corporal		Vuelta a la calma	
Nunca trabajaba ejercicios de respiración y posición corporal	Nunca trabajaba ejercicios de respiración y posición corporal		Ningún tipo de ejercicio al respecto.	
Análisis de la interpretación				
Calidad del sonido	Manejo del aire	Malestar en la interpretación		
Un sonido muy poco definido	Las respiraciones eran incompletas, debido a una pequeña capacidad	En público: miedo, con excusas para no participar		

pulmonar, en este sentido, no trabajaba con ningún aparato respiratorio y además fumaba

Resultado: ningún hábito de estudio. Aun así, los resultados eran positivos

Sujeto 5

Tabla 6. Datos cualitativos, pre-aplicación, del Sujeto 5

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas
Correcta	Elevación hombro izquierdo	Manos muy rígidas, acumulando tensión	Incorrecta.	Poco flexibles, y muy rígidas
Actividades previas a la interpretación				
Ejercicios respiratorios		Ejercicios de colocación corporal		Vuelta a la calma
Dudas respecto a cómo realizar una correcta respiración		No realizaba ejercicios de colocación corporal previos al estudio del Saxofón o la clase semanal		Ningún tipo de ejercicio al respecto
No realizaba ejercicios de respiración				
Análisis de la interpretación				
Calidad del sonido		Manejo del aire		Malestar en la interpretación
Un sonido muy poco definido		Poca capacidad pulmonar, que ocasionaba una fatiga en la interpretación		En público: muchos problemas Resultado: mucho cansancio a la hora de tocar

Sujeto 6

Tabla 7. Datos cualitativos, pre-aplicación, del Sujeto 6

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas
Colocada de manera correcta	En general, acumulaba mucha tensión	Manos muy rígidas, acumulando tensión	Colocación de la pelvis correcta	En general, acumulaba mucha tensión
Actividades previas a la interpretación				
Ejercicios respiratorios	Ejercicios de colocación corporal		Vuelta a la calma	
Nunca realizaba ejercicios relacionados con la respiración	Nunca realizaba ejercicios de colocación corporal		Ningún tipo de ejercicio al respecto	
Análisis de la interpretación				
Calidad del sonido	Manejo del aire		Malestar en la interpretación	
La calidad del sonido no era la óptima, también en parte por el material que solía utilizar	Poca capacidad pulmonar, que ocasionaba una fatiga en la interpretación		En público: Tenía tendencia a ponerse nerviosa Resultado: un <i>planning</i> de estudio, pero muy fragmentado debido a que tenía que compaginar el estudio personal con el trabajo	

Sujeto 7*Tabla 8. Datos cualitativos, pre-aplicación, del Sujeto 7*

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas
Colocada de manera correcta	Colocados de manera correcta	Manos un poco abiertas	un Anteversión pélvica	Correctamente colocadas
Actividades previas a la interpretación				
Ejercicios respiratorios		Ejercicios de colocación corporal		Vuelta a la calma
Realizaba ejercicios de calentamiento, pero enfocados a las escalas...		No realizaba ningún ejercicio		Ningún tipo de ejercicio al respecto
Análisis de la interpretación				
Calidad del sonido		Manejo del aire		Malestar en la interpretación
Calidad mejorable		No practicaba los ejercicios de respiración		En público: nervios. Resultado: buen hábito de estudio

Sujeto 8*Tabla 9. Datos cualitativos, pre-aplicación, del Sujeto 8*

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas
Correcta	Mucha tensión	Manos muy rígidas, acumulando tensión	Correcta	Mucha tensión

Actividades previas a la interpretación		
Ejercicios respiratorios	Ejercicios de colocación corporal	Vuelta a la calma
Necesitaba comprender la técnica respiratoria	No realizaba ejercicios de calentamiento previos de respiración y colocación corporal	Ningún tipo de ejercicio al respecto
Análisis de la interpretación		
Calidad del sonido	Manejo del aire	Malestar en la interpretación
La calidad de su sonido no era la óptima, en parte por el material que solía utilizar	Confundía el proceso respiratorio con la acción de aguantar al máximo la respiración en una sola nota musical Necesitaba mejorar la amplitud de su capacidad pulmonar y mantener la columna de aire estable	En público: las audiciones no le preocupaban. Resultado: al tener poca información, no sentía la necesidad y motivación de practicar ejercicios para potenciar la respiración y, sobre todo, para ejercitar la colocación corporal

Sujeto 9

Tabla 10. Datos cualitativos, pre-aplicación, del Sujeto 9

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas
Correcta	Correctos	Sudor y tensiones en las manos y dedos	Muy estática	Con mucha rigidez

Actividades previas a la interpretación		
Ejercicios respiratorios	Ejercicios de colocación corporal	Vuelta a la calma
Realizaba ejercicios de calentamiento enfocados al trabajo de escalas, arpegios, notas largas...	No realizaba ejercicios de calentamiento	Ningún tipo de ejercicio al respecto
Análisis de la interpretación		
Calidad del sonido	Manejo del aire	Malestar en la interpretación
Sonoridad rígida y con poca flexibilidad En el grave, la emisión y el paso del aire eran muy inestables con la obtención de un sonido brusco. En cambio, en el registro agudo las notas salían muy forzadas, con problemas en la afinación e incluso en la sonoridad	Problemas de afinación derivados de una mala columna de aire que potenciaban una incorrecta embocadura	En público: tenía problemas en la respiración, sobre todo, en los extremos de los registros Resultado: problemas de relajación en el mentón inferior. Además, padecía problemas en los músculos maseteros

Sujeto 10

Tabla 11. Datos cualitativos, pre-aplicación, del Sujeto 10

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas
Colocada de manera correcta	En general, acumulaba mucha tensión	Manos muy rígidas, acumulando tensión	Colocación de la pelvis correcta	En general, acumulaba mucha tensión

Actividades previas a la interpretación		
Ejercicios respiratorios	Ejercicios de colocación corporal	Vuelta a la calma
No realizaba ejercicios de calentamiento previos de respiración y colocación corporal	No realizaba ejercicios de calentamiento previos de respiración y colocación corporal	Ningún tipo de ejercicio al respecto
Análisis de la interpretación		
Calidad del sonido	Manejo del aire	Malestar en la interpretación
Se sentía incómodo con su propio sonido, obteniendo mucha separación entre frases musicales y, en el picado, su articulación no funcionaba concorde al paso del aire	Una técnica de la respiración diafragmática poco trabajada y elaborada. El estudiante afirmaba que en los primeros cursos sí que se hizo mucho hincapié en la respiración pero que, llegados a este punto, no se trabaja nada en clase la importancia de la técnica respiratoria	En público: problemas de nervios a la hora de tocar colectivamente, que hasta el momento no habían sido resueltos Resultado: incomodidad en su sonido y en las interpretaciones

6.2. SISTEMATIZACIÓN METODOLÓGICA DE LA TÉCNICA RESPIRATORIA EN LAS ENSEÑANZAS PROFESIONALES DE SAXOFÓN

Es muy importante que el alumno comprenda y adquiera el hábito de realizar ejercicios de calentamiento del instrumento, pero sobre todo del cuerpo y de su colocación, para garantizar su plena consciencia, física y mental, en el momento de la interpretación. En este sentido, los conservatorios son el lugar idóneo para ejercer esta labor educativa y preventiva, que debe tener como uno de sus objetivos

principales el uso del cuerpo, y concretamente de la respiración, durante la praxis musical.

Los resultados presentados en el apartado previo revelan una concienciación todavía deficitaria entre el alumnado en relación a la práctica de ejercicios físicos de estiramiento y movilidad articular como parte de las clases o estudios en casa, tal y como apuntan Frank y Mühlen (2007). También, es cierto, que los resultados obtenidos sobre la conciencia postural durante las clases afirman que el alumnado prefiere realizar el estudio de pie, en línea con lo que apuntaba ya en su estudio Sardá (2003), con las implicaciones músculo-esqueléticas que esto puede suponer.

A continuación, se presenta una propuesta de pautas específicas para trabajar la respiración en las clases de Saxofón. Esta propuesta metodológica consta de cinco fases:

- Fase 1: La posición corporal.
- Fase 2: Ejercicios preparatorios respiratorios.
- Fase 3: El trabajo con boquilla.
- Fase 4: Ejercicios respiratorios aplicados al Saxofón.
- Fase 5: La vuelta a la calma.

Estas fases se introducirán en la sesión de trabajo de forma progresiva, hasta llegar a completar 1/3 de la sesión utilizando el método completo. Así, tal y como se observa en la Tabla 12, las fases se irán incorporando sucesivamente en las sesiones de trabajo consiguiendo, en la quinta semana, la implantación completa de la metodología de trabajo respiratorio y postural.

Tabla 12. Organización sesiones de trabajo método completo

SEMANA	FASE	TIEMPO EMPLEADO
Semana 1	Fase 1	5 min
Semana 2	Fase 1, 2	10 min
Semana 3	Fase 1, 2, 3	15 min
Semana 4	Fase 1, 2, 3, 4	20 min
Semana 5	Fase 1, 2, 3, 4, 5	25 min

6.2.1. Fase 1: La posición corporal

Klein-Vogelbach, Lahme y Spirgi-Gantert (2010) consideran que una incorrecta colocación corporal puede disminuir el rendimiento académico, siendo el causante el gasto mayor de energía producido por un aumento del trabajo muscular. Al no realizar ejercicios de calentamiento previos, los músculos acumulan tensiones y, con grandes cargas se producen las lesiones. Es, por ello, que es necesario aprender a realizar siempre un buen calentamiento antes de realizar cualquier ejercicio físico. (Martín, 2015).

Como se ha comentado en capítulos anteriores, la posición de la zona del cuello y la cabeza son uno de los errores posturales más comunes en el aula de Saxofón. Akel, Önder, Öksüz y Berki (2010) comprobaron que las peores zonas corporales a la hora de tocar eran el cuello y la barbilla. Los resultados de la observación previa han puesto de relieve la tendencia mayoritaria del alumnado de Saxofón a inclinar o desviar la cabeza con respecto al tronco. Ackermann (2005) puso de manifiesto que la realización de ejercicios para el trabajo de la resistencia de los músculos posturales reducía las lesiones musculares. Por todos estos motivos, se proponen los siguientes ejercicios prácticos (Tabla 14) para el entrenamiento de la posición corporal. Siempre trabajando en el siguiente orden:

- Cuello.
- Hombros y brazos.
- Colocación de la espalda y la pelvis.
- Manos y dedos.

En todos los ejercicios de estiramiento, se debe mantener la posición durante al menos 20 segundos para que sean efectivos.

Tabla 14. Ejercicios de posición corporal

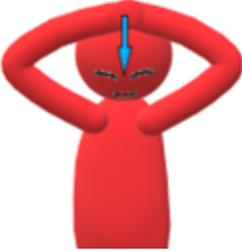
Parte corporal trabajada	Explicación del ejercicio	Número de repeticiones	Imagen del ejercicio
1. El cuello	1.1. Realizar el movimiento de afirmación con la cabeza: al mirar hacia arriba inspirar y al bajar espirar	3 respiraciones completas	
	1.2. Mover la cabeza de un lado al otro (a modo de negación). Al mirar al lado derecho inspirar y volver al centro mientras se espira	3 series completas	
	1.3. Hacer un círculo con la cabeza lentamente, y realizar una inspiración, al espirar realizar el círculo en el sentido contrario	3 respiraciones completas	
	1.4. Entrelazar las dos manos y colocarlas en la parte trasera de la cabeza, después dirigir el peso de esta hacia abajo ejerciendo una ligera presión con las manos	3 respiraciones completas	
	1.5. Poner la mano derecha en la oreja izquierda e inclinar la cabeza hacia la derecha y poner la mano derecha sobre la oreja contraria realizando un poco de presión. Repetir hacia los dos lados	3 respiraciones completas por cada lado	

Figura 23. Ejercicio del cuello

1.4

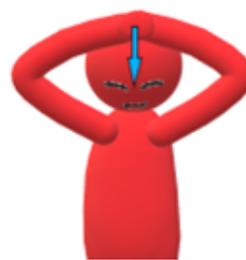


Figura 24. Ejercicio del cuello

1.5



1.6. Dirigir la mirada hacia la diagonal derecha, inclinar hacia abajo la cabeza y hacer presión con la mano en esta dirección. Repetir en ambos lados

3 respiraciones completas por cada dirección

Figura 25. Ejercicio del cuello

1.6



2. Hombros y brazos	2.1. Subir los hombros lo máximo que se puede a la vez que se realiza una inspiración, cuando ya no se pueda coger más aire, relajar los hombros soltando todo el peso hacia abajo	3 respiraciones completas
	2.2. Hacer círculos seguidos con los hombros hacia atrás mientras se inspira, cuando ya no se puede coger más aire, volver a la posición inicial y soltar el aire	3 respiraciones completas
	2.3. Hacer círculos seguidos con ambos brazos a la vez hacia detrás mientras se inspira y al espirar realizar los círculos en sentido	3 respiraciones completas

contrario, hacia delante. Los brazos deben estar lo más estirados posible y los círculos deben ser grandes

2.4. Subir un brazo, doblar el codo dirigiendo la mano hacia la escapula contraria. Con la otra, coger el codo situado arriba y hacer presión. Intentando dirigir la "coronilla" hacia arriba, manteniendo la espalda erguida y alargada.

3 respiraciones completas

Figura 26. Ejercicio de doblar codos



2.5. Cruzar el brazo derecho por delante del torso dirigiéndose hacia la izquierda. Con el brazo izquierdo ejercer presión hacia el cuerpo. Este estiramiento favorece la relajación del deltoides, y ayudar a dar espacio y destensar la zona subescapular

3 respiraciones completas

Figura 27. Cruzar brazos



3. Colocación de la espalda y la pelvis

3.1. En posición de cuadrupedia, movilizar la espalda, moviendo la columna de una manera ondulante para dar espacio a cada vértebra y ser más consciente de la musculatura. Seguidamente, activar la musculatura de la espalda para mantenerla fuerte y bien colocada, luego relajar la zona abdominal, sacar tripa y volver a activarla, sin descolocar la espalda ni la pelvis

15 repeticiones completas

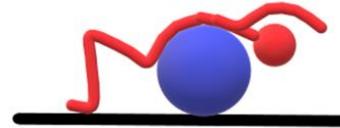
Figura 28. Colocación espalda cuatro apoyos



3.2. En una pelota de ejercicios (*fitball*), en posición tumbado boca arriba sobre la pelota, se flexionan las rodillas de manera que toda la columna queda acoplada y apoyada sobre la pelota. Se tiene que extender toda la columna sobre la pelota, dejando caer el peso de la pelvis hacia el suelo y extendiendo las manos hacia atrás para sentir mejor el estiramiento. Mantener esta posición 60 segundos, balancear hacia delante y hacia atrás para masajear espalda y liberar la musculatura de las tensiones causadas por motivos como la mala postura o el estrés. Para volver a la posición inicial, adelantar las piernas y seguir deslizando la espalda por la pelota hasta conseguir sentarse en el suelo

5 repeticiones completas

Figura 29. Estiramiento de espalda con fitball



3.3. Colocarse de pie frente a una pared, apoyando las manos justo debajo de los hombros y con los codos ligeramente, luego mover los hombros hacia atrás sintiendo cómo se colocan las escápulas hacia dentro y hacia abajo

10 repeticiones

3.4. Acostados en el suelo, en posición mirando hacia arriba, con las rodillas flexionadas en paralelo y con los talones cerca de los isquiones. Colocar las manos de tal forma que las muñecas tocan las crestas ilíacas.

5 repeticiones completas

Seguidamente, bascular la pelvis en anteversión y retroversión (en anteversión el pubis está más abajo que las crestas ilíacas, y en retroversión al revés). Ahora, buscar la colocación neutra de la pelvis en la cual el pubis y las crestas ilíacas están a la misma altura. Intentar mantener esta posición de pie, caminando, al coger el instrumento, y en todos los movimientos. Colocar correctamente la pelvis supone colocar correctamente el resto de las partes del cuerpo, influye directamente en la colocación de la columna y los hombros

3.5. Arrodillarse y sentarse sobre los talones, luego dirigir el pecho hacia las rodillas y proyectar los brazos hacia delante tocando el suelo. Se utilizar un cojín para reducir el contacto con el suelo

5 repeticiones completas

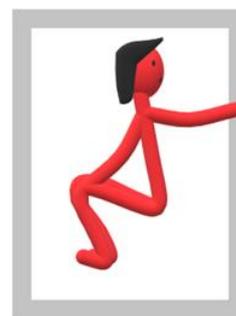
Figura 30. Espalda y pecho



3.6. Acostarse en decúbito supino y llevar las rodillas hacia el pecho. Seguidamente, dirigir la mirada hacia la derecha llevando el peso de las piernas hacia el lado contrario, realizando una torsión de la columna. Ambos hombros deben estar apoyados en el suelo y el pecho debe estar bien abierto.

5 repeticiones completas

Figura 31. Ejercicio de espalda en el suelo



4. Manos y dedos	4.1. Con los brazos extendidos al frente, realizar círculos de muñecas lentos con los puños en ambos sentidos	5 repeticiones completas
	4.2. En la misma posición, con el puño, sacar los dedos de uno en uno y de una forma enérgica. Cada vez que se realiza la acción de sacar un dedo, hacer una inspiración, luego hacer lo mismo, pero espirando	5 repeticiones completas
	4.3. Extender el brazo hacia el frente y con la mano contraria, tirar hacia detrás de los dedos. Con todos ellos.	5 repeticiones completas

6.2.2. Fase 2: Ejercicios preparatorios respiratorios

Como indica Lodes (2015), para corregir la respiración es necesario realizar una serie de ejercicios respiratorios de relajación física y mental. Es, por ello, muy importante adecuar la técnica respiratoria a nuestro instrumento para poder obtener una mejora (Klein-Vogelbach, 2010). En esta línea, Wilmore y Costill (2004) señalan que el sistema respiratorio varía según el entrenamiento de la resistencia. Asimismo, Ramos (2003) considera que la práctica de ejercicios respiratorios reduce e incluso elimina la ansiedad escénica del músico. De ahí la importancia de los calentamientos respiratorios, sin y con aparatos respiratorios. A continuación, se muestran una serie de ejercicios prácticos para mejorar el desarrollo de la musculatura respiratoria.

Ejercicios sin aparatos respiratorios

Antes de realizar los ejercicios propuestos en las siguientes imágenes, es necesario:

- Inspirar, por la cavidad nasal, profundamente dirigiendo el aire primero al diafragma y, luego, a los pulmones. Espirar, por la cavidad oral, lentamente liberando el aire de los pulmones y colocando el diafragma en su posición inicial. Evitar poner tensión en el cuello y elevar los hombros. Realizar durante un minuto.
- Poner la mano delante de la cara como si se tratara de un espejo, inspirar y espirar emitiendo sonido (posición O) al exhalar por la boca.
- Poner los dedos anular y pulgar en la nariz. Presionar con el pulgar la fosa nasal del lado derecho e inspirar por el izquierdo. Luego, realizar el proceso contrario.
- Imaginar las frases musicales, pronunciando la sílaba “a-e-i-o-u”, empujar con fuerza desde el diafragma para sentir la presión del músculo durante la espiración.
- Aplicar el siguiente esquema:
 - 4sg Inspiración, 4sg retención, 4sg espiración.
 - 4sg Inspiración, 2sg retención, 2sg espiración.
 - 4sg Inspiración, 1sg retención, 1sg espiración.

Para la realización de los ejercicios a través de patrones musicales de respiración se trabajan una serie de ritmos divididos en dos partes (Figuras 32-33) y es necesaria la utilización de un metrónomo, teniendo siempre en cuenta la pulsación de 80 bpm. Los valores que aparecen con una X, son las pulsaciones que se tiene que inspirar. El resto de valores son para espirar.

Figura 32 . Ejercicios preparatorios respiratorios, sin instrumento, parte 1

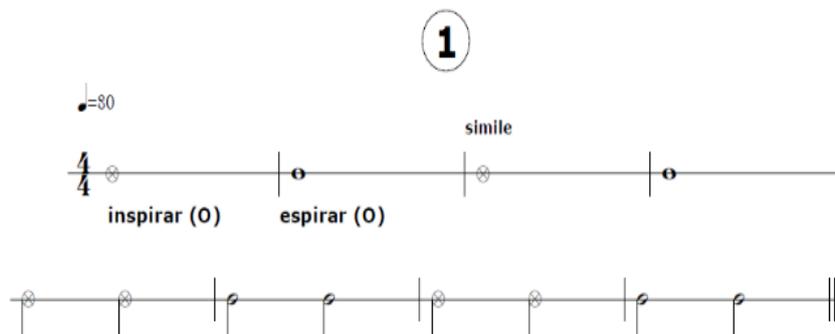


Figura 33. Ejercicios preparatorios respiratorios, sin instrumento, parte 2

④

♩ = 80

simile

inspirar (0) espirar (0)

Ejercicios con aparatos respiratorios

En el Capítulo III, se han presentado los principales aparatos respiratorios que ayudan a trabajar la técnica diafragmática, y que según Jacobs (2006) son fundamentales para los instrumentistas de viento. Es cierto que el mercado existe otros tipos y modelos de aparatos, pero nos hemos centrado en los más utilizados a día de hoy por los instrumentistas de viento-metal (Muñoz, 2014).

Seguidamente, se presentan una serie de ejercicios de elaboración propia para la utilización del *Ultra-breathe*. Para la realización de estos ejercicios (Figura 34), es necesaria la utilización de un metrónomo. Los valores que aparecen con una X, son las pulsaciones que se tiene que inspirar. El restos de valores son para espirar.

Figura 34. Ejercicios respiratorios con el Ultra-breathe

⑦

♩ = 80

inspirar (0) espirar (0)

⑧

♩ = 80

inspirar (0) espirar (0)

Con el Dispositivo Noto, el ejercicio propuesto para la activación de la embocadura se realiza con unos materiales u otros dependiendo del nivel que se quiera practicar. Por ello, se hacen distintas combinaciones con las diferentes lengüetas y globos, lo que permite adaptar el ejercicio a todos los niveles. El objetivo principal es llenar el globo en los tiempos marcados, sin que se produzca sonido alguno, evitando que se escape aire por la comisura de los labios. La producción de sonido cuando hay una presión excesiva de la embocadura permite a la persona que realiza los ejercicios percibir con total claridad el exceso de presión del labio o mandíbula inferior y su corrección con la práctica. La cantidad y calidad sonora se verá mejorada con una práctica regular de este ejercicio usando las distintas combinaciones. Se puede variar entre la utilización de cañas sintéticas y orgánicas, y el tamaño del globo.

En el caso de los ejercicios de articulación y emisión del aire, la finalidad es tomar conciencia del movimiento de la lengua y del contacto de esta con la caña. Variando el valor de las figuras y la manera en que la lengua tenga contacto con la caña pueden trabajarse los distintos tipos de articulación. La inspiración debe realizarse de manera relajada, siendo conscientes del correcto emplazamiento del aire en los pulmones, lo que permite notar mejor el uso correcto de los músculos que actúan en cada fase del proceso de la respiración. Los valores que aparecen con una X son las pulsaciones que se tienen que realizar una emisión y las flechas son para indicar que el paso del aire sea continuo y constante.

6.2.3. Fase 3: El trabajo respiratorio con boquilla

Según Jacobs (2006), la práctica de la boquilla obliga al cerebro a generar nuevas conexiones neuronales que, aún tocando el mismo pasaje o ejercicio, son diferentes a las usadas con el instrumento, el resultado es que se produce una mejora considerable de la habilidad que se está trabajando.

Es muy importante el trabajo de la flexibilidad, ya que una mala posición de la glotis, epiglotis y lengua, bloquean el paso del aire. Estas son las zonas más estrechas del aparato respiratorio y actúan como llaves de paso, causando, inconscientemente, diversos problemas que son comunes en los instrumentistas de

viento como, por ejemplo, las tensiones acumuladas en las zonas superiores del cuello.

Los ejercicios (Figuras 35-36) propuestos, a continuación, se tienen que realizar primero con una lectura en voz alta y, posteriormente, escuchando el acompañamiento de piano. De este modo, se interioriza una correcta afinación. La proposición de ejercicios está realizada para Saxofón Alto (Mib) y Saxofón Tenor (Sib). Para la realización de estos ejercicios, es necesaria la utilización de un metrónomo, teniendo siempre en cuenta la pulsación de 80 bpm. Los valores que aparecen con una X, son las pulsaciones que se tiene que realizar la inspiración.

Figura 35. Ejercicios con boquilla para Saxofón Alto (Mib)

Figure 35 consists of two musical staves for Alto Saxophone (Mib). The top staff is labeled '1-A' and the bottom staff is labeled '1-B'. Both staves are in the key of D major (two sharps) and 4/4 time. A tempo marking of ♩ = 60 is present above each staff. The notation includes rests, quarter notes, and half notes, with a 'V' marking above a note in the fifth measure of each staff, indicating the start of an inspiration.

Figura 36. Ejercicios con boquilla para Saxofón Tenor (Sib)

Figure 36 consists of two musical staves for Tenor Saxophone (Sib). The top staff is labeled '1-A' and the bottom staff is labeled '1-B'. Both staves are in the key of B major (two sharps) and 4/4 time. A tempo marking of ♩ = 60 is present above each staff. The notation includes rests, quarter notes, and half notes, with a 'V' marking above a note in the fifth measure of each staff, indicating the start of an inspiration.

Estos ejercicios también pueden realizarse con la ayuda del *Staccator*, ya que ayuda a ejercitar los músculos de la lengua que son cruciales para tocar todos los instrumentos de viento. La lengua controla el ataque de la nota, la velocidad del aire a través de la boquilla y la caña, la calidad de la afinación de nuestro instrumento, y la resistencia.

6.2.4. Fase 4: Ejercicios respiratorios aplicados al Saxofón

El estudio del Saxofón en las Enseñanzas Profesionales debe realizarse con ejercicios con y sin el instrumento. Según Brüser (1997), las malas costumbres de estudio repercuten en la respiración. En general, no suelen realizarse ejercicios de respiración ni con el instrumento ni sin él.

En este apartado, no solo se utilizan los ejercicios tradicionales de calentamiento del instrumento, sino que también se incluye una adaptación de determinadas propuestas de Jacobs (2006), atendiendo a las necesidades del saxofonista. Es necesario siempre trabajar desde la consciencia para la verificación del trabajo técnico posterior.

Estos ejercicios deben ser considerados por parte del alumnado como una rutina diaria de estudios, pues con estos ejercicios de calentamiento se pretende reforzar la columna de aire a través del estudio del Saxofón. Es un proceso para estimular en el alumnado la duración de su columna de aire y, consecuentemente, obtener una mejoría en su propia técnica instrumental. Como indica Trigos (2006), es muy importante el trabajo de la respiración en todos los registros del instrumento, para posteriormente reforzar la interpretación del músico.

Estos ejercicios planteados a continuación (Figuras 37-38), para Saxofón Alto (Mib) y Saxofón Tenor (Sib), permiten al alumnado tener recursos para trabajar de la misma forma en sus horas de estudio en casa.

Figura 37. Ejercicio respiratorio con Saxofón Alto y Tenor (Mib-Sib), parte 1

Figure 37 shows a musical exercise for Alto and Tenor Saxophones. It is divided into two systems. The first system is marked with a tempo of quarter note = 60 and dynamics of *f-p*. The second system is marked with a circled "1-A". The exercise involves rhythmic patterns with accents and breath marks (V) for both instruments.

Figura 38. Ejercicio respiratorio con Saxofón Alto y Tenor (Mib-Sib), parte 2

Figure 38 shows a musical exercise for Alto and Tenor Saxophones. It is divided into two systems. The first system is marked with a tempo of quarter note = 60. The second system is marked with a circled "3". The exercise involves melodic lines with slurs and breath marks (V) for both instruments.

La puesta en práctica de estos ejercicios, en los primeros minutos de clase, es necesaria para comprender la importancia de este tipo de trabajo previo. Para la realización de estos ejercicios, es necesaria la utilización de un metrónomo.

También, puede obtenerse una mejora del sonido reduciendo la presión sobre la caña y facilitando el paso del aire, mediante la utilización del *Aurus7*. Para la realización de los siguientes ejercicios (Figura 39), es necesaria la utilización de un metrónomo. Siempre se realizarán en el registro grave, medio y agudo. Cada nota se repetirá cuatro veces, siendo cuatro las pulsaciones de inspiración.

Figura 39. El trabajo del *Aurus7* en el registro grave

①

registro grave

6.2.5. Fase 5: La vuelta a la calma

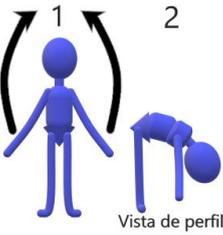
Al finalizar el estudio personal o en la propia clase de Saxofón, es necesario realizar una serie de estiramientos musculares. En este sentido Brooks (2001), asegura que la vuelta a la calma es necesaria para que el organismo restablezca su frecuente nivel de esfuerzo. Es necesario estudiar el propio cuerpo y ser consciente de realizar una buena vuelta a la calma después de la interpretación. La vuelta a la calma es una fase difícil de lograr. Por tanto, podría definirse como una actividad sucesiva a la musical con el fin de volver a la posición inicial del cuerpo. En resumen, este proceso es necesario para disminuir la intensidad del cuerpo de una manera más progresiva y organizada (Suárez y Suárez, 1999).

No hay que olvidar que en la actividad musical es muy importante la respiración y no debe olvidarse su relación con el aparato circulatorio. Es importante recordar que la sangre es la transportadora de los gases que se liberan en el proceso respiratorio y es la encargada de definir los cambios oportunos en el aparato cardiorrespiratorio. En este sentido, el comienzo de la práctica musical incita al cuerpo a una reclamación de oxígeno más intensa, favoreciendo un incremento tanto de la frecuencia como de la amplitud respiratoria y cardíaca.

En este apartado, se presentan una serie de ejercicios para la práctica de estiramientos. En esta práctica, los músculos tienen que mantenerse relajados, para que el propio peso realice el estiramiento. Como indica Velázquez (2013), estos ejercicios tienen que realizarse una vez finalizada la actividad para que así favorezcan la relajación y la bajada del tono muscular.

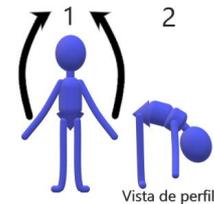
Además, es muy importante estirar después de ejercitar el cuerpo para ayudar a los músculos a relajarse y volver a la calma, evitando dolores, cargas o lesiones. A continuación, se presentan cinco ejercicios (Tabla 15) prácticos para el entrenamiento de la vuelta a la calma.

Tabla 15. Ejercicios vuelta a la calma

Parte corporal trabajada	Explicación del ejercicio	Número de repeticiones	Imagen del ejercicio
1. Espalda	<p>1.1. En posición de pie, con los pies situados de manera paralela a la altura de las caderas. Coger aire y subir los brazos por los lados hasta llegar arriba, cuando se bajan, bajar el torso redondeando la espalda vértebra a vértebra, empezando por la cabeza. Volver a coger aire en esta posición y al soltarlo subir construyendo la espalda vértebra a vértebra empezando por la pelvis. Este ejercicio sirve para dar un poco de movilidad a la espalda y para abrir la caja torácica al tener que inspirar en la posición de la cabeza abajo</p>	<p>Repetir la secuencia 10 veces</p>	<p>Figura 40. Ejercicio de subir y bajar cogiendo aire</p> 
	<p>1.2. De pie con los pies paralelos, un brazo se apoya sobre el costado contrario y el otro brazo se encuentra al lado, doblado hacia arriba, formando un ángulo de noventa grados. Coger aire y al soltarlo</p>	<p>Repetir la secuencia 10 veces</p>	

bajar el brazo sintiendo cómo toda la musculatura de la zona se activa. Se puede hacer este ejercicio apoyando la espalda en una pared para sentir mejor la correcta colocación de las escápulas

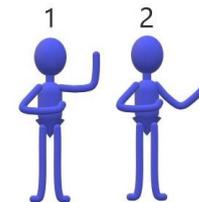
Figura 41. Ejercicio de subir y bajar cogiendo aire



1.3. De pie con los pies paralelos, un brazo se apoya sobre el costado contrario y el otro brazo se encuentra al lado, doblado hacia arriba, formando un ángulo de noventa grados. Coger aire y al soltarlo bajar el brazo sintiendo cómo toda la musculatura de la zona se activa. Se puede hacer este ejercicio apoyando la espalda en una pared para sentir mejor la correcta colocación de las escápulas

Hacer 10 repeticiones con cada brazo

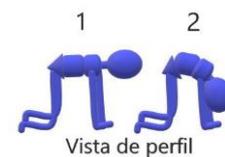
Figura 42. Ejercicio del costado



1.4. Sobre cuatro apoyos con la espalda recta correctamente colocada, paralela al suelo, coger aire y al soltarlo redondear la espalda al máximo acercando la nariz a la pelvis y hundiendo el ombligo. Coger aire para volver a la posición inicial y repetir el proceso

10 repeticiones

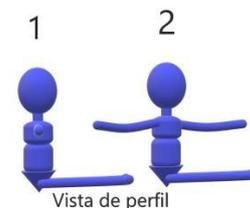
Figura 43. Apoyo sobre cuatro



1.5. Sentarse en el suelo con las piernas estiradas al frente (pueden estar juntas o ligeramente separadas), la espalda recta y los brazos alargados hacia los laterales. Coger aire y al soltarlo girar el torso hacia un lado (haciendo una espiral y sin mover la pelvis). Al volver a coger aire volverse al frente y repetir hacia el otro lado

10 repeticiones (5 a cada lado)

Figura 44. Ejercicio en el suelo



1.6. Tumbarse mirando hacia abajo, y con las manos en el suelo a la altura de la cabeza y los codos flexionados cerca del cuerpo. Inspirar y al espirar elevarse la parte alta de la espalda sin despegar los codos del suelo y manteniendo la alineación de la cabeza.

Repetir el proceso 10 veces

Figura 45. Tumbarse al suelo



6.3. RESULTADOS POST-METODOLOGÍA DEL ALUMNADO

Tras la aplicación de la propuesta metodológica al alumnado de Enseñanzas Profesionales de Saxofón, se analizaron los datos atendiendo a aspectos cuantitativos y cualitativos, con el fin de dar una visión más completa de su efectividad.

Análisis cuantitativo

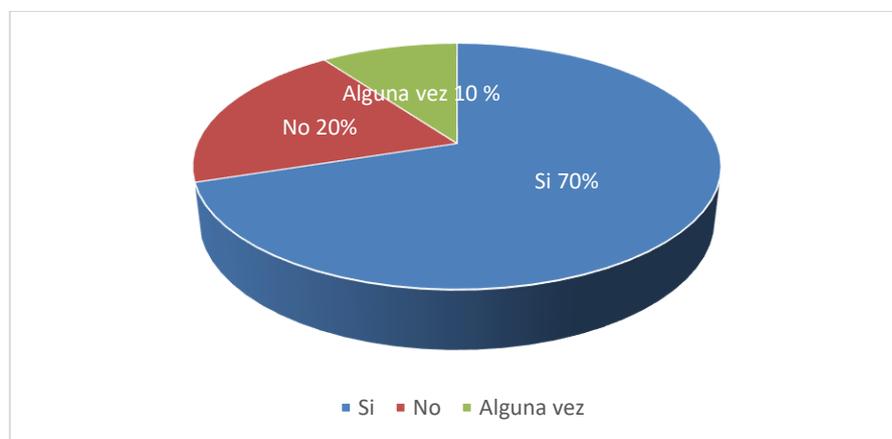
Tras la aplicación de la propuesta metodológica los resultados cuantitativos obtenidos (Anexo 13), durante el curso académico 2017/2018, presentan una serie de cambios que se detallaran en las siguientes páginas. En las figuras se muestran los datos más especificados por alumnado de los datos obtenidos posteriormente. Así, después de la aplicación metodológica y tras un estudio de los datos obtenidos, podría decirse que el 100% de la muestra comenzó a realizar ejercicios de respiración y encontró mejoría con ellos (Figura 46).

Figura 46. Beneficios respiratorios

Asimismo, el alumnado informó trabajar ejercicios en el aula de Saxofón (Figura 47), tanto para iniciar la clase como para terminarla, es decir tuvo siempre conciencia del calentamiento y de la vuelta a la calma trabajada en puntos anteriores.

Figura 47. Práctica de ejercicios diarios en el aula de Saxofón

Respecto a la pregunta tres (Figura 48), el 70% tuvo interés en encontrar y trabajar una buena colocación corporal, afirmando mejoras en el estudio diario en el aula y en casa. Reconoció haber cambiado su forma de comprender y afrontar el estudio en casa de forma individual.

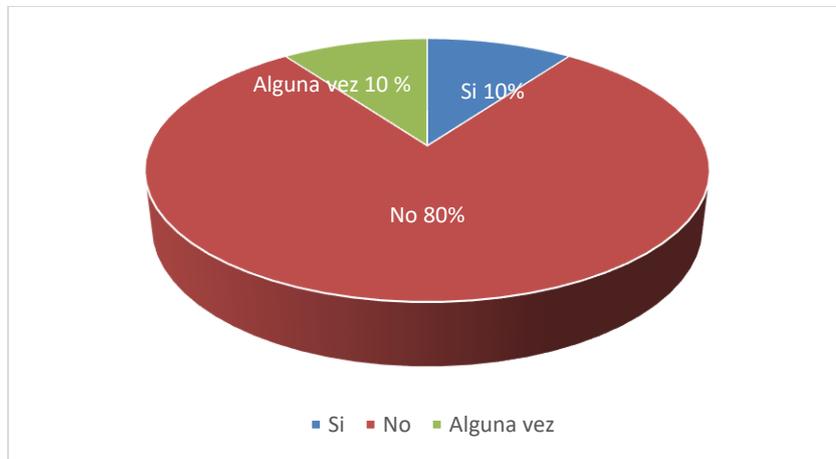
Figura 48. Beneficios de una buena colocación corporal

Asimismo, el análisis del uso de aparatos respiratorios puso de manifiesto su empleo para la práctica diaria de la respiración (Figura 49).

Figura 49. Empleo de aparatos respiratorios

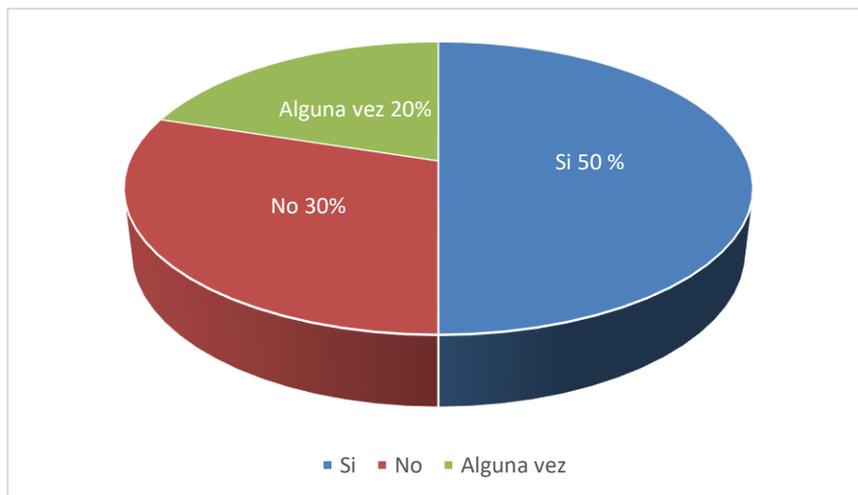
Respecto al profesorado (Figura 50) no se mostraron cambios como se ha comentado anteriormente. El profesorado debe ser consciente de la importancia de la respiración para la interpretación del Saxofón. El papel del docente es relevante en la formación del alumnado y puede ayudar a implantar rutinas saludables de estudios. Tal como indica Betancor (2005), la preparación técnica es competencia exclusiva del profesorado.

Figura 50. Importancia de la respiración en grupos de cámara



Por último, en la pregunta referida a los niveles de ansiedad (Figura 51), el 50% afirmaron que, después de trabajar los ejercicios propuestos, los niveles de ansiedad escénica disminuyeron gracias al trabajo previo de la técnica respiratoria con o sin instrumento, y sobre todo al uso de los aparatos respiratorios.

Figura 51. Disminución de los niveles de ansiedad



Análisis cualitativo

Continuamos con una cualificación de los resultados obtenidos en la post-intervención pedagógica. En las tablas que se presentan a continuación (Tablas 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, y 25), se pueden constatar los resultados a través de la información obtenida mediante el registro de observación directa (Anexo 12) para cada uno de los sujetos objeto de estudio. La información presentada para cada sujeto está organizada en función de unos parámetros: Posición corporal (cabeza, brazos, manos, pelvis y piernas), Actividades previas a la interpretación (ejercicios respiratorios, ejercicios de colocación corporal, vuelta a la calma), y Análisis de la interpretación (calidad del sonido, manejo del aire, malestar manifiesto durante la interpretación).

Sujeto 1

Tabla 16. Datos cualitativos, post-aplicación, del Sujeto 1

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas
Mejor inclinación de la cabeza	Alineación de los brazos	Todavía tenía temblores y sudores en la manos y dedos	Colocación de la pelvis correcta	Menos balanceo
Actividades previas a la interpretación				
Ejercicios respiratorios	Ejercicios de colocación corporal		Vuelta a la calma	
Implantó rutinas prácticas de respiración, con y sin aparatos de respiración	Poco a poco, y con los ejercicios de espalda y pelvis, fue mejorando su posición corporal		Fue realizando los ejercicios propuestos y sentía mucha mejora	

Análisis de la interpretación		
Calidad del sonido	Manejo del aire	Malestar en la interpretación
Se sentía más cómodo con su propio sonido, obteniendo uno más cálido y con mayor redondez	Mucha mejora en el control respiratorio	Resultados: Los niveles de estrés fueron disminuyendo
Más observaciones		
Se constató que no dedicaba suficiente tiempo al estudio; quizá debido a que realizaba los estudios musicales simultáneamente con los de Bachillerato, y esto reducía el tiempo de estudio personal. Por este motivo, se potenció la buena organización e implantó un <i>planning</i> personalizado de estudio		

Sujeto 2

Tabla 17. Datos cualitativos, post-aplicación, del Sujeto 2

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas
Mejor en la presión de la cabeza hacia la boquilla	Colocados de manera correcta	Colocadas de manera correcta	En anteversión	Mejora en la posición de los pies. Menos cóncavos
Actividades previas a la interpretación				
Ejercicios respiratorios	Ejercicios de colocación corporal		Vuelta a la calma	
Ampliación de la capacidad pulmonar con el trabajo diario de aparatos respiratorios	Con el tiempo fue asimilando la importancia de una buena posición corporal. Gracias a los ejercicios propuestos		Fue realizando los ejercicios propuestos	

Análisis de la interpretación		
Calidad del sonido	Manejo del aire	Malestar en la interpretación
Continuaba con una excesiva presión en la embocadura, obteniendo una sonoridad no óptima	Empezó a entender la importancia de una buena técnica respiratoria, viendo repentinos cambios en su sonoridad	Resultado: Reforzar el trabajo positivo, y trabajar en grupo
Más observaciones		
Se le propuso cambiar de boquilla dado que la que tenía necesitaba el paso de grandes cantidades de aire. Finalmente, cambió de una boquilla <i>Vandoren A28</i> , a una <i>Selmer C**</i>		

Sujeto 3

Tabla 18. Datos cualitativos, post-aplicación, del Sujeto 3

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas
Correcta	Colocados de manera correcta	Colocadas de manera correcta	En anteversión	Mejora en la posición de los pies. Menos cóncavos
Actividades previas a la interpretación				
Ejercicios respiratorios	Ejercicios de colocación corporal		Vuelta a la calma	
Introducción de aparatos respiratorios a su rutina diaria de estudio como, por ejemplo, el <i>Aurus7</i> y el dispositivo (prototipo momento)	Los ejercicios corporales se orientaron a mejorar todos estos problemas de higiene postural		Fue realizando los ejercicios propuestos	
	Noto en ese			

Análisis de la interpretación		
Calidad del sonido	Manejo del aire	Malestar en la interpretación
Se observaron cambios positivos en su sonoridad y articulación	Un sonido todavía más pequeño e, incluso, con muchos temblores, también a causa de una embocadura inestable	Resultado: pensamientos negativos a la hora de realizar audiciones.
Más observaciones		
En su opinión, consideró que había ampliado su capacidad respiratoria, mejorando en los resultados finales de etapa. La realización de unas pautas de estudio más específicas le permitió mejorar su estudio personal		

Sujeto 4

Tabla 19. Datos cualitativos, post-aplicación, del Sujeto 4

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas
Colocada de manera correcta	Tenía tendencia a elevar un hombro	Colocadas de manera correcta	Todavía tenía una colocación de la pelvis en anteversión	Menos tensión en las piernas, en general más flexibles
Actividades previas a la interpretación				
Ejercicios respiratorios	Ejercicios de colocación corporal	Vuelta a la calma		
Se aumentaron los ejercicios respiratorios en diferentes registros del Saxofón	Se orientaron a mejorar todos los problemas de higiene postural	Fue realizando los ejercicios propuestos		

Análisis de la interpretación		
Calidad del sonido	Manejo del aire	Malestar en la interpretación
Muchos temblores en las manos, que le afectaban en la sonoridad	Con unas pautas más específicas afirmó que el control de su respiración mejoraba rápidamente	Resultado: fue adquiriendo más seguridad y, por tanto, el miedo se fue reduciendo
Más observaciones		
Inicialmente, fue muy difícil, en el sentido de proponer unas pautas específicas para tocar en público. La actitud de aprendizaje era muy negativa siempre y ponía muchas trabas a la hora de trabajar o realizar ejercicios específicos. En este sentido, después de dos clases tuvo un periodo de absentismo		

Sujeto 5

Tabla 20. Datos cualitativos, post-aplicación, del Sujeto 5

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas
Colocada de manera correcta	Elevación de un hombro	Colocadas de manera correcta. Generalmente con mucha tensión, con los dedos muy curvados y abiertos	En anteversión	Menos tensión en las piernas

Actividades previas a la interpretación		
Ejercicios respiratorios	Ejercicios de colocación corporal	Vuelta a la calma
Se mejoró completamente su capacidad pulmonar gracias al empleo de aparatos respiratorios como el <i>Breath-builder</i> y el <i>Ultra-breathe</i> En cuanto la embocadura, se trabajaron distintos ejercicios específicos y, sobre todo, el empleo del <i>Aurus7</i>	Los ejercicios corporales se orientaron a mejorar todos estos problemas de higiene postural	Fue realizando los ejercicios propuestos
Análisis de la interpretación		
Calidad del sonido	Manejo del aire	Malestar en la interpretación
Mejó su afinación, articulación y en general su sonoridad	Con este trabajo tan específico y entendiendo bien el funcionamiento del aparato respiratorio mejoró mucho	Resultado: Gracias al control de la respiración diafragmática, mejoró totalmente sus actuaciones en público
Más observaciones		
Al no tener problemas de estudio, simplemente se le hizo hincapié en introducir los ejercicios previos y posteriores de activación y relajación de los músculos que empleamos a la hora de tocar. De todos modos, es cierto que cada vez era más consciente de sus limitaciones y necesidades, y era consciente de que podía reforzarlas gracia al trabajo específico		

Sujeto 6*Tabla 21. Datos cualitativos, post-aplicación, del Sujeto 6*

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas
Colocada de manera correcta	Elevación de hombro	Colocadas de manera correcta	En anteversión	Menos tensión en las piernas
Actividades previas a la interpretación				
Ejercicios respiratorios	Ejercicios de colocación corporal		Vuelta a la calma	
Se realizaron diversos ejercicios de técnica respiratoria, al principio sin instrumento, y poco a poco se fue introduciendo	A nivel de control corporal y acumulación de tensión en el tronco inferior, estuvimos estableciendo una rutina de ejercicios diarios para la ejercitación de los elementos que lo componen. Si controlaba los nervios y su postura corporal los resultados eran mejores		Fue realizando los ejercicios propuestos	
Análisis de la interpretación				
Calidad del sonido	Manejo del aire	Malestar en la interpretación		
En cuanto al sonido, se estuvo trabajando mucho a nivel de embocadura, para eliminar los ruidos externos, y sobre todo con el material que utilizaba. Se le aconsejó utilizar cañas de una numeración	Por su parte, sostenía que los problemas respiratorios que tenía eran a causa de los problemas asmáticos que había sufrido de pequeña. Con el tiempo, su autocontrol corporal fue	Resultado: La preocupación constante le impedía concentrarse en el trabajo específico del Saxofón. En este aspecto, también se trabajaron muchas		

superior ya que las que mejorando técnicas y pautas utilizaba estaban muy considerablemente, en esta para poder afianzar gastadas. Con las nuevas línea de trabajo sus la concentración a la cañas tenía que hacer ejercicios de calentamiento hora del estudio o de mayor presión y esto le estaban muy enfocados a actuar en público obligaba a controlar mejor interiorizar una posición la capacidad pulmonar y la correcta respiración diafragmática. Aún tenía problemas de control en el registro agudo y sobreagudo, pero en todo caso eran mínimos, tenía una tendencia a cerrar el paso del aire con la glotis. Ella misma aseguraba sentirse mejor y más cómoda con su sonoridad y, sobre todo, más ganas de estudiar y seguir mejorando es sus estudios musicales

Más observaciones

El primer trabajo fue ayudarla a controlar los nervios de tocar en público, no en audiciones, sino en una simple clase de instrumento semanal

En cuanto a la técnica base, se fragmentaron mucho los ejercicios, visualizando y anotando en cada uno de ellos los objetivos a perseguir. En muchas ocasiones, los objetivos propuestos no se consolidaban simplemente por falta de concentración

Sujeto 7

Tabla 22. Datos cualitativos, post-aplicación, del Sujeto 7

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas
Colocada de manera correcta	Colocados de manera correcta	Manos poco abiertas	un Anteversión pélvica	Correctamente colocadas
Actividades previas a la interpretación				
Ejercicios respiratorios	Ejercicios de colocación corporal		Vuelta a la calma	
Poco a poco, fue cogiendo el hábito de realizar los calentamientos previos del cuerpo y del trabajo específico de respiración diafragmática	Se estuvieron trabajando diversos ejercicios de colocación del cuerpo a la hora de tocar, primero sin accesorios y luego con la <i>fitball</i> . Se tuvieron en cuenta todos los ejercicios de espalda y pelvis que están en el presente capítulo		Fue realizando los ejercicios propuestos	
Análisis de la interpretación				
Calidad del sonido	Manejo del aire	Malestar en la interpretación		
Buena calidad del sonido, gracias al control de la respiración y las rutinas de estudio	A nivel respiratorio, tenía buena capacidad pulmonar y gestión del aire, pero todavía se potenciaron éstos con el uso de ejercicios específicos y los aparatos respiratorios	Resultado: Todos los ejercicios físicos o respiratorios que se implantaron en sus hábitos de estudio diario le ayudaron a seguir mejorando el rendimiento académico		

Más observaciones

En todo momento, afirmaba que eran importantes estos ejercicios, pero que ya tenía el hábito de realizar sus propios ejercicios y le costaba mucho asimilar los nuevos

Sujeto 8

Tabla 23. Datos cualitativos, post-aplicación, del Sujeto 8

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas
Colocada de manera correcta	Levantamiento del hombro izquierdo cada vez que realizaba una respiración	Manos rígidas	Colocación correcta	Excesivo balanceo a la hora de tocar
Actividades previas a la interpretación				
Ejercicios respiratorios		Ejercicios de colocación corporal		Vuelta a la calma
Una vez comprendido todo el sistema respiratorio, se organizó un <i>planning</i> de estudio acorde sus necesidades. Éste incluía ejercicios previos de respiración con y sin instrumento. Y, sobre todo, para ampliar la capacidad pulmonar y la resistencia se incorporaron los aparatos <i>Ultra-breathe</i> y <i>Breathe-builder</i>		Se trabajaron en diversas sesiones la importancia de las partes y músculos del cuerpo a la hora de tocar, ya que era un tema que le apasionaba, pero en pocas ocasiones había tenido la oportunidad de estudiarlo tan a fondo		Fue realizando los ejercicios propuestos

Análisis de la interpretación		
Calidad del sonido	Manejo del aire	Malestar en la interpretación
Buena calidad del sonido, embocadura, articulaciones, registros del Saxofón	A nivel respiratorio, tenía buena capacidad pulmonar y gestión del aire, pero todavía se potenciaron éstos con el uso de ejercicios específicos y los aparatos respiratorios	Resultado: Cada vez tenía mejores resultados en la clase de Saxofón y en las audiciones en público
Más observaciones		
En una sesión se trabajó con la grabación de piezas y pasajes de estudios: una vez terminada la sesión, se estuvieron analizando todos los movimientos corporales, todos involuntarios o inconscientes, que realizaba este estudiante; entonces, se quedó asombrado de la cantidad de posiciones inapropiadas que realizaba al tocar el saxofón. Por tanto, en su rutina de estudio personal se le introdujeron todos los ejercicios de colocación y corporal, y además a final de semana el propio tenía que realizar una grabación casera para realizar un posterior análisis de sus movimientos corporales y su influencia en el resultado interpretativo y sonoro final		

Sujeto 9

Tabla 24. Datos cualitativos, post-aplicación, del Sujeto 9

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas
Colocada de manera correcta	Colocados de manera correcta	Manos rígidas	Colocación correcta	Todavía con rigidez

Actividades previas a la interpretación		
Ejercicios respiratorios	Ejercicios de colocación corporal	Vuelta a la calma
Se potenciaron mucho los ejercicios respiratorios y, sobre todo, el empleo de los aparatos como el <i>Ultra-breathe</i> para ejercitar el paso del aire con resistencia, cosa a la cual no estaba acostumbrado	Se trabajaron en diversas sesiones la importancia de las partes y músculos del cuerpo a la hora de tocar	Fue realizando los ejercicios propuestos
Análisis de la interpretación		
Calidad del sonido	Manejo del aire	Malestar en la interpretación
Un sonido crispado, consecuente de una mala embocadura. Aun así, con los ejercicios propuestos, el sonido era más estable	Perdidas de aire en las comisuras de la embocadura	Resultado: No llegó a tener una lesión muscular, pero sí que esta práctica incorrecta de la embocadura era consecuente del cansancio muscular que tenía. En este sentido, se programaron unas buenas pautas para el estudio diario del instrumento
Más observaciones		
El trabajo tan específico funcionó muy positivamente, dado que él estaba acostumbrado a dedicar muchas horas al estudio personal, ya que estaba jubilado, pero sin marcar unas pautas específicas y con malos hábitos en este caso de embocadura		

Además, se le aconsejó consultar con un especialista los problemas de los músculos faciales que tenía. Es muy importante buscar soluciones a tiempo, ya que a posteriori estos pequeños problemas, a los que en muchas ocasiones no se les da la suficiente atención, pueden dar lugar a lesiones graves, como la distonía. Entre los centros que fueron recomendados, se encuentran: el Hospital de Manises, Unidad de Medicina de la Música y las Artes Escénicas, y el Institut de l'Art, Medicina y Fisiologia de Terrassa

Sujeto 10

Tabla 25. Datos cualitativos, post-aplicación, del Sujeto 10

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas
Colocada de manera correcta	Con tensión todavía	Con tensión todavía	Colocación correcta	Todavía con rigidez
Actividades previas a la interpretación				
Ejercicios respiratorios		Ejercicios de colocación corporal		Vuelta a la calma
Se introdujeron ejercicios respiratorios, con y sin instrumento		Ejercicios para la colocación corporal		Fue realizando los ejercicios propuestos
Análisis de la interpretación				
Calidad del sonido		Manejo del aire		Malestar en la interpretación
Un sonido totalmente controlado, pero todavía se podría profundizar y perfilar más		Control de la técnica respiratoria		Resultado: Después de todo, el propio estudiante afirmó sentirse mejor, y la hora de realizar el concurso de acceso sentirse mejor con

los niveles de
ansiedad

Más observaciones

Se encontraba en el último curso de Enseñanzas Profesionales, pese a estar la última etapa de este ciclo aseguraba no estudiar muchas horas y las que estudiaba sin orden ni pautas establecidas. Era cierto, que solo quería terminar este grado para realizar las pruebas de acceso al Conservatorio Superior de Música, en la especialidad de composición. En este sentido, se le ayudó a confeccionar una planificación correcta de estudio para preparar estas pruebas

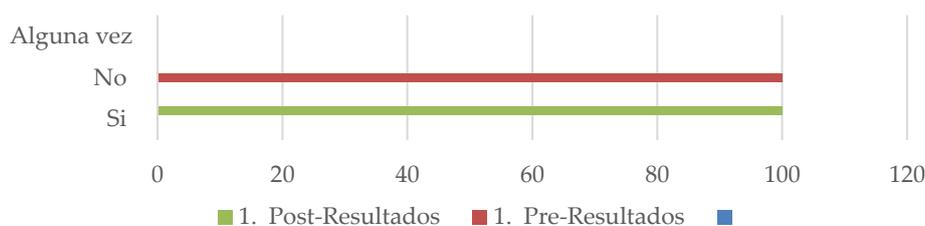
6.4. CAMBIOS EN LA PRÁCTICA RESPIRATORIA TRAS LA IMPLANTACIÓN DE LA METODOLOGÍA PROPUESTA

En este apartado del capítulo, y tras la aplicación de la propuesta metodológica al alumnado de estudios profesionales de Saxofón, se analizaron los cambios en la práctica respiratoria (Figura 52-57). Para ello, se atiende tanto a la información cuantitativa y cualitativa previa (pre-test) recogida en el curso académico 2016/2017 como a la recogida tras la intervención pedagógica (post-test), durante el curso académico 2017/2018.

En cuanto a la práctica de ejercicios respiratorios en casa (Figura 52), el 100% del alumnado participante pasó de no realizarlos a tenerlos asimilados como una rutina de estudio. Aseguraban tener mejores sensaciones en la práctica diaria e, incluso, estar más seguros y motivados a la hora de estudiar.

Figura 52. Comparación resultados pre-test/post-test, pregunta 1

1. Práctica de ejercicios respiratorios en casa



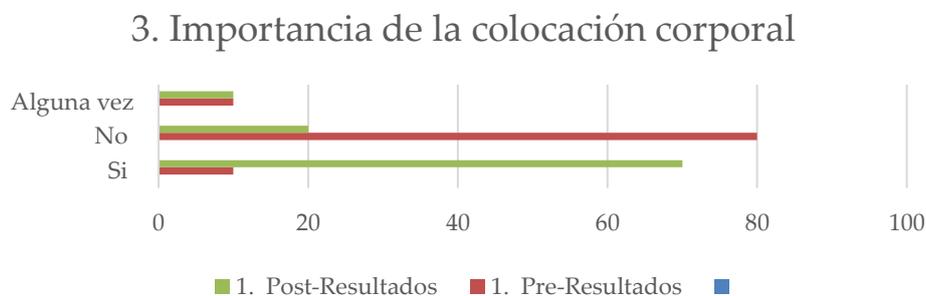
Cómo ya tenían este hábito de estudio de la respiración, en clase (Figura 53) también practicaban los ejercicios propuestos. Es más, en muchas ocasiones aportaban ellos mismos ejercicios nuevos a la clase, o demandaban nuevos ejercicios para seguir ampliando la rutina respiratoria propuesta.

Figura 53. Comparación resultados pre-test/post-test, pregunta 2



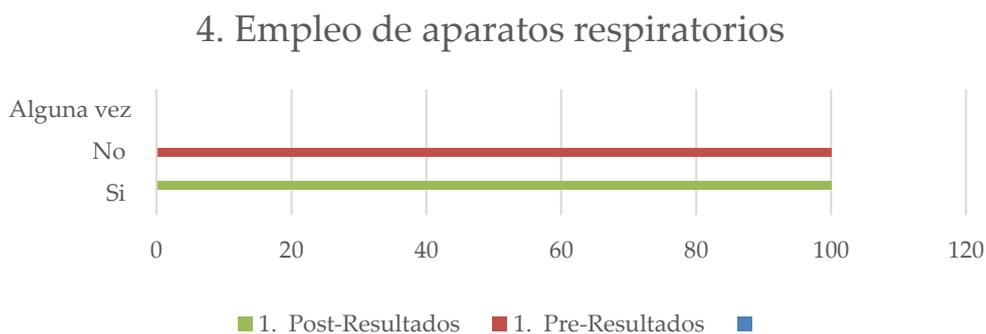
El alumnado fue consciente de la importancia de la colocación corporal (Figura 54), y el trabajo de la postura a la hora de realizar las interpretaciones. Es cierto que todavía quedaban hábitos postural incorrectos, pero al menos tenían herramientas para seguir trabajando y poderlos eliminar. Estas posturas incorrectas (hombros hacia arriba, pelvis mal colocada, pies cóncavos, manos abiertas...) son fruto de muchos años y, es cierto que, para eliminarlas, tiene que haber un trabajo muy insistente, y de mucho tiempo. Las grabaciones, y el trabajo delante del espejo ayudaron mucho a reducir estas malas posturas.

Figura 54. Comparación resultados pre-test/post-test, pregunta 3



Al principio de la aplicación metodológica no tenían constancia de que eran y como se usaban los aparatos respiratorios (Figura 55), es decir, su utilización era nula en la clase de Saxofón.

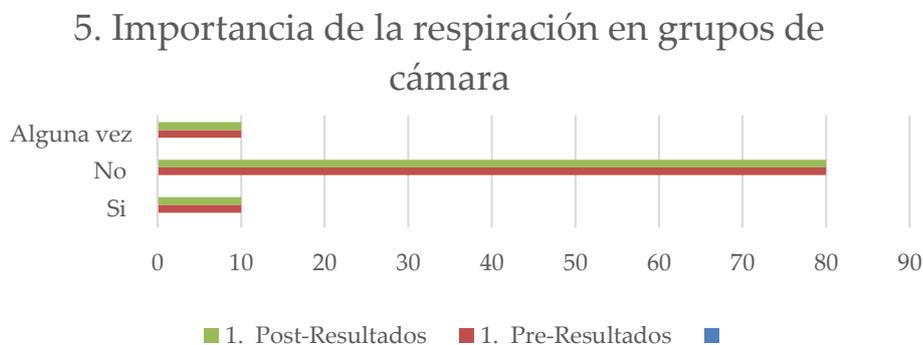
Figura 55. Comparación resultados pre-test/post-test, pregunta 4



El uso de estos aparatos suponía una dificultad por su amplia variedad y sobre coste económico. No obstante, la curiosidad y, sobre todo, los beneficios experimentados en el uso de estos instrumentos, fueron clave para introducirlos en el aula, e ir trabajándolos. En este sentido, podría decirse que se produjo un cambio completo en el empleo de los aparatos respiratorios.

Un 80% del alumnado afirmaba que en los primeros cursos de Enseñanzas Elementales sí que había hecho mucho hincapié en la respiración en las clases colectivas (Figura 56). Sin embargo, en cursos superiores no se trabaja.

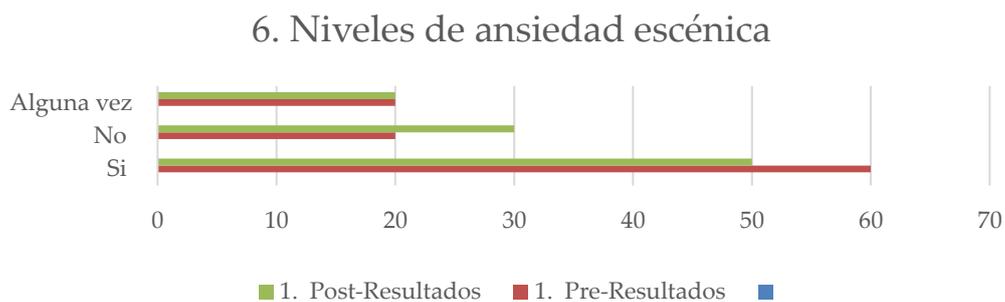
Figura 56. Comparación resultados pre-test/post-test, pregunta 5



Después de la aplicación metodológica, este ítem continuó teniendo los mismos resultados, pero es cierto que el alumnado, al tener los hábitos y prácticas correctas de cómo realizar una buena respiración, se sentía más seguro y cómodo en las clases colectivas.

Por último, es necesario destacar que los niveles de ansiedad escénica (Figura 57), en pruebas, clases colectivas y en general disminuyeron. Es destacable que el alumnado cada día se sentía más seguro, y ello le permitía participar más en grupo y tener la necesidad de realizar actuaciones en público. Este aspecto, que se considera clave, supone un importante cambio como respuesta a la aplicación de la nueva metodología.

Figura 57. Comparación resultados pre-test/post-test, pregunta 6



CAPÍTULO VII: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

CAPÍTULO VII: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En la actualidad, el alumnado de Enseñanzas Profesionales de Saxofón, tal como se muestra en esta Tesis Doctoral, presenta muchas dificultades en el control de la respiración. El 80% del estudiantado encuestado sufre ansiedad escénica, y el 100% no realiza ningún tipo de ejercicio para entrenar la respiración, tal como lo demuestran los datos recogidos por parte del profesorado de Saxofón de Enseñanzas Profesionales y los docentes de Enseñanzas Superiores (Anexo 14). Estos manifiestan que es una temática muy importante y necesaria en la educación del alumnado. No obstante, en muchas ocasiones no se le muestra mayor importancia por falta de tiempo o, incluso, referencias pedagógicas al respecto. También incide, tanto el alumnado como el profesorado, indican que hay una falta de continuidad en la enseñanza de esta técnica, entre los primeros cursos de Enseñanzas Elementales y los de Profesionales. Así, se da por hecho, que una vez se aprende a respirar ya sirve para el resto de los cursos. Sin embargo, no tiene que olvidarse que el aprendizaje de la respiración es una práctica diaria y constante y debe practicarse.

Es, por ello, que la creación de una metodología sistemática de entrenamiento respiratorio específico para saxofonistas es el objetivo clave de la presente Tesis Doctoral, siendo una de las principales dificultades encontradas la escasez de trabajos de investigación que abordan la temática de la respiración para saxofonistas. En este sentido, la creación y posterior divulgación de materiales de entrenamiento determinados para los saxofonistas podría aportar numerosos beneficios en los intérpretes. Tal como señalan Rosset y Odam (2010) y Martín (2015) es necesaria la implantación en los planes de estudio de materias de concienciación corporal relacionadas con los aspectos físicos de la interpretación.

Los expertos afirman que la realización de ejercicios de técnicas de relajación son la solución los problemas de tensiones musculares (Pederiva, 2005; Zander, 2010). Si la respiración es incorrecta se acumulan tensiones, y la solución está en la práctica de ejercicios respiratorios (Zaza, 1994). Tocar el Saxofón requiere de un esfuerzo muscular respiratorio y de un buen control del paso del aire, para así poder obtener un buen sonido (Ferreira, 2010). De hecho, en los estudios elaborados

por Brown y Thomas (1990), los instrumentistas que tenían un estudio específico de la respiración conseguían obtener un volumen pulmonar elevado.

Los problemas respiratorios mencionados por los instrumentistas suelen ser debidos a la ausencia de una falta metodológica en el estudio de esta técnica. El docente insiste en la necesidad de su investigación, pero no se detectan grandes progresos a nivel bibliográfico dentro de la especialidad de Saxofón en los que constate la aplicación en el aula. De esta forma, más del 60 % del profesorado entrevistado desconoce metodologías específicas para el aprendizaje de esta técnica.

En cambio, es interesante la aportación realizada para el presente estudio por docentes de la familia del viento-metal, que remarcan las nuevas herramientas que tienen los docentes y discentes para trabajar la técnica respiratoria en sus aulas. Es, por ello, que se ha considerado imprescindible estudiar sus propuestas metodológicas para adaptarlas y aplicarlas al Saxofón.

La investigación previa ha puesto de relieve que los diversos problemas respiratorios son los causantes de los niveles de nerviosismo y ansiedad ante las audiciones, los conciertos, y las clases individuales. Asimismo, los datos recogidos en este trabajo antes de desarrollar la propuesta demuestran y justifican la necesidad de una investigación centrada en el desarrollo de una metodología que trabaje la respiración diafragmática en la clase de instrumento. En este sentido, Sardá (2003) insiste en que el control de la respiración es la solución ideal para situaciones de estrés y ansiedad.

Es cierto que, en muchas ocasiones, no se realizan estos ejercicios por falta de tiempo Moreno y Gutiérrez (1998). Coincidiendo en que el principal motivo por la falta de motivación es la poca formación física en los inicios del instrumento, comentada también por Betancor (2005).

La práctica de ejercicios de respiración y colocación es más que recomendable en la formación académica del músico. Drinkwater y Klopper (2010) afirman que todos los músicos tendrían que practicar ejercicios de calentamiento y de vuelta a la calma al terminar la interpretación musical, siendo asimismo beneficioso incluir ejercicios respiratorios para la prevención de lesiones (Sardá, 2003).

En el presente estudio, se observa más estrés y ansiedad en los sujetos de mayor edad que cursan los últimos niveles de Enseñanzas Profesionales. Esto coincide con los resultados encontrados por Voltmer (2008) que destaca que los

estados psicológicos de agotamiento en los instrumentistas aumentan exponencialmente con la edad.

La respiración en los instrumentistas de viento depende siempre de la presión, la cantidad, y velocidad del aire (Ferreira, 2010). Por tanto, después de la implantación de estos ejercicios en el aula de Saxofón los beneficios obtenidos han sido los siguientes:

- Mayor consciencia de la respiración.
- Aumento proporcional de la calidad del sonido.
- Perfeccionamiento de la capacidad auditiva y la afinación.
- Mejora en la flexibilidad que posteriormente ayuda en los intervalos, armónicos naturales, artificiales, etc.
- Trabajo de la embocadura. Importancia de tener una embocadura estable pero al mismo tiempo flexible que ayude para la interpretación de música de diferentes estilos.

Otro ítem analizado, muy relevante a la hora de diseñar la nueva metodología, ha sido el empleo de aparatos respiratorios a la hora de realizar ejercicios para mejorar o aumentar la capacidad respiratoria pulmonar. Como afirma Jacobs (2006), son aparatos poco empleados en las aulas pero que no dejan de ser grandes recursos pedagógicos a la hora de aprender esta técnica por parte del alumnado. Es cierto que, en los datos previos recogidos, el 100% del alumnado no utilizaba estos aparatos y más del 60% del profesorado desconocía sus beneficios e incluso el modo de empleo.

Una vez implantada la metodología en el aula de Saxofón, el empleo de estos recursos se vio incrementado en un 100%, afirmando el alumnado grandes beneficios a la hora de practicar la técnica respiratoria utilizándolos y, sobre todo, realizando un trabajo más pedagógico y atractivo para este. También, es cierto que en muchas ocasiones no se utilizan por desconocimiento y por su coste económico. En este sentido, sería recomendable concienciar al profesorado, familias, y a los centros educativos de que este tipo de recursos pedagógicos forman parte del material de educación del alumnado.

Con este trabajo se ha tratado de ofrecer una metodología para trabajar la técnica respiratoria en el Saxofón, llevando a cabo una adaptación de otras más específicas de los instrumentos de la familia de viento-metal y viento-madera.

Una de las principales dificultades destacadas para llevar a cabo este trabajo específico fue la escasez de trabajos de investigación que abordan la temática de la técnica respiratoria en las enseñanzas del Saxofón. Dado que los documentos publicados son en su mayoría muy generales, y no indican diferencias entre instrumentos. En esta línea de trabajo, ha sido necesaria una búsqueda bibliográfica y la aplicación de nuestra experiencia personal y la del profesorado participante, relacionado con la docencia del saxofón. Asimismo, el producto final de esta investigación ha sido un documento con pautas concretas y actividades específicas para el entrenamiento de la respiración diafragmática, durante la clase y para su posterior estudio en casa.

Todo este proceso ha aportado información que nos permite dar una respuesta a las cuestiones planteadas inicialmente: ¿existe una metodología específica de la respiración para el estudio del Saxofón? La aplicación que se propone ¿producirá cambios en la técnica interpretativa?, ¿Habrà una ampliación y mejora la capacidad respiratoria? ¿El alumnado tendrá la concienciación sobre la importancia de esta práctica?

Respondiendo a estas cuestiones y a los objetivos mostrados al inicio del proyecto, a continuación, se detallan las conclusiones obtenidas respecto a cada una de esas cuestiones:

- La principal finalidad del proyecto era diseñar una propuesta metodológica que mejorara la respiración en el estudio del Saxofón, mediante un replanteamiento de la técnica respiratoria en dicho instrumento. Para esta propuesta, ha sido necesario el diseño de unas pruebas tanto cuantitativas como cualitativas, que han permitido comprobar que todos los participantes consideraban muy importante la preparación física y la realización de ejercicios respiratorios para tocar el Saxofón, sin embargo, no los realizan. La gran mayoría no tenían un *planning* específico de estudio. Después de implantar los ejercicios propuestos y obtener un buen hábito de estudio, mejoró la calidad interpretativa de los educandos.

- El diseño de ejercicios técnicos específicos, tenía la misión de facilitar el control de la respiración ya que gran parte de los participantes tenía un paso del aire inestable e incontrolado que provocaba emisiones tardías, problemas de afinación, articulación, y una sonoridad irregular. Un gran número de saxofonistas no realizaba calentamientos y estiramientos antes y después de la interpretación. Unos pocos lo hacían, pero solo durante el estudio personal en casa. Antes o después de las clases de Saxofón ninguno de los participantes señalaba practicarlos. La práctica diaria y constante, les ayudó a controlar su propia respiración y, en general, la posición de su cuerpo a la hora de interpretar.
- Reducir los niveles de estrés ante pruebas, conciertos, audiciones y concursos, gracias al control respiratorio dado que todos los participantes consideraban que su ansiedad durante actuaciones en público era elevada. Gracias a todos estos ejercicios, el alumnado se sintió más seguro en sus puestas en público, reconociendo una gran mejoría en sus pruebas y actuaciones, y en los resultados académicos.
- La mayoría de los saxofonistas no realizan ejercicios de calentamiento y estiramientos antes y después de comenzar a tocar. Con la práctica, se consiguió tener un hábito y rutina de calentamiento tanto en casa como en las clases de instrumento.
- Desarrollar la capacidad pulmonar, mejorándose así los controles de la inhalación y la exhalación era otra de las finalidades propuestas. En la práctica de los ejercicios respiratorios, y con la incorporación y utilización de los aparatos respiratorios, se aumentaron y mejoraron los controles respiratorios.

Sintetizando, después de los resultados logrados, se puede constatar que la implantación de la aplicación metodológica ha respondido a todos los objetivos pedagógicos propuestos. Por tanto, con la metodología aquí presentada, se ha intentado conseguir que el alumnado mejore su práctica musical, ampliando su capacidad respiratoria, mejorando su calidad postural y disminuyendo sus niveles de ansiedad escénica.

**CAPÍTULO VIII:
LIMITACIONES Y
FUTURAS LÍNEAS DE
INVESTIGACIÓN**

CAPÍTULO VIII: LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Como ha quedado patente en el marco teórico, en los estudios de Saxofón no se puede hablar de metodologías, de una pedagogía de la técnica respiratoria. Todo esto llevó a la sistematización de una propuesta que animase a otros investigadores a seguir este camino; de modo que, los centros de Enseñanzas de Régimen Especial comiencen a considerarse como centros educativos sistematizados, donde se dé el correspondiente peso al trabajo respiratorio. Cuando un músico toca, lo que ofrece no es sólo resultado de su “inspiración”, de “su gusto” interpretativo, sino que hay todo un proceso didáctico que lo ha llevado a interpretar técnica y melódicamente de un modo concreto.

Hoy en día, el alumnado de Enseñanzas Profesionales de Saxofón, tal como han mostrado los datos previos recogidos, presenta diferentes dificultades en la técnica respiratoria. Ha podido observarse (e incluso vivenciar) como los estudiantes sufren nervios, tensiones musculares, estrés, que producen alteraciones en el proceso respiratorio y en su control. Por ello, la investigación propuesta hace hincapié en estos aspectos para tratar de mejorar la interpretación instrumental. Los resultados de este trabajo llevan a considerar interesante plantear una metodología específica para el trabajo de la respiración y su control en los diversos lugares en los que se desarrolla la interpretación instrumental.

Así, la principal aportación de esta investigación puede resumirse en la sistematización de una metodología centrada en el trabajo de la técnica de la respiración diafragmática en el Saxofón para el alumnado de Enseñanzas Profesionales. Se trata de una sistematización, de una necesaria concreción, especificación, enumeración de los distintos pasos y momentos que deberían caracterizar los minutos de clase dedicados a este trabajo y que, llegados a Enseñanzas Profesionales, no se dedican. Uno de los principales motivos sería quizá la edad o las obligaciones académicas del alumnado, que han influido en que no practiquen lo suficiente y no se observe tanta mejoría por la aplicación de la técnica respiratoria. No obstante, en el momento que han concentrado su estudio en esta práctica respiratoria, los resultados han sido positivos. En este sentido,

podría decirse que es una metodología totalmente aplicable y viable para el aula, y para el día a día de los docentes y discentes.

Una de las principales limitaciones de este trabajo podría ser el tamaño muestral. A pesar de que en sí mismo constituye el número total de alumnos que se forma en ese centro, a nivel de Enseñanzas Profesionales, y en la especialidad de Saxofón, es cierto que se trata de una muestra reducida si atendemos a la población total de educandos de esta especialidad en España. Así, en futuros estudios podría ampliarse a más centros de la Comunidad Valenciana o incluso a nivel nacional.

Así pues, con el propósito de dar difusión al presente proyecto se ha elaborado personalmente una página web titulada *BreathingSax* (<https://breathingsax.com/>; Sellés, 2018). La web cuenta con distintas secciones, como las últimas novedades en aparatos respiratorios, artículos relacionados con el mundo de la respiración, y noticias destinadas al alumnado de Enseñanzas Elementales y Profesionales del Saxofón. En esta misma dirección, y debido a la implicación de otros docentes del Saxofón en el proyecto con las entrevistas realizadas (Anexo 14), se ha tenido la oportunidad de poner en práctica la sistematización metodológica aquí planteada en diferentes centros educativos, como el Conservatorio Profesional de Música de Menorca. Asimismo, se ha podido divulgar el proyecto a nivel internacional, con una gran aceptación, como quedó de relieve en la participación en el I Festival Internacional de Saxofón ECUASAX 2020, y en las jornadas saxofónicas de la Asociación del Saxofón de América Latina 2020.

No obstante, aún no se cuenta con datos concretos sobre los cambios producidos por la aplicación de esta metodología a largo plazo. No obstante, en base a los datos obtenidos en este trabajo otras posibles líneas de investigación que podrían abordarse se vinculan con:

- La importancia de la técnica respiratoria en niveles superiores o incluso post-superiores.
- La profundización del empleo de técnicas como el Yoga y Pilates en el aula de Saxofón.
- El apoyo de especialistas de la salud mental y física en las aulas de Enseñanzas Elementales y Profesionales.

CAPÍTULO VIII: LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN 159

- El uso de la respiración continua, y su aplicación a instrumentos como el didyeridú o diyeridú.

En definitiva, se considera que la temática de la presente Tesis es de gran importancia en el ámbito aplicado, ya que el alumnado y el profesorado participante es consciente de la necesidad de ser trabajada en el aula.

II - REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

II - REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ackermann, B. (2005). *Exercise for musicians: ¡play fit, not flat! Play it safe*. Recuperado de: <http://www.musicianshealth.co.uk/exerciseformusicians.pdf>
- Aguilar, L. (1994). *Los procesos Fonológicos y sus manifestaciones Fonéticas en diferentes situaciones comunicativas: La alternancia vocal/ semiconsonante/ consonante*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Akel, B.S., Önder, G.C., Öksüz, C., y Berki, T. (2010). Investigation of postural risk factors of flutists. *Journal of Hand Therapy*, 23(4), 431-431.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Amutio, A. (1999). *Teoría y práctica de la relajación*. Barcelona: Martínez Roca.
- Arnáiz, M. (2015). *La interpretación musical y la ansiedad escénica. Validación de un instrumento de diagnóstico y su aplicación en los estudiantes españoles de Conservatorios Superiores de Música*. La Coruña: Universidad de La Coruña.
- Ballester, J. (2015). *Un estudio de la ansiedad escénica en los músicos de los conservatorios de la Región de Murcia*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Barczyk, K. (2012). Anteroposterior spinal curvatures and magnitude of asymmetry in the trunk in musicians playing the violin compared with non-musicians. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 35(4), 319-326.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic*. New York: The Guildford Press.
- Bañó, F. (2003). *La impostación vocal en la ópera, teatro musical, jazz, música ligera y agrupaciones corales*. Madrid: Editorial Alpuerto.
- Benson H. (1975). *La respuesta de relajación*. New York: William Morrow and cia.
- Betancor, I. (2005). La salud del músico en el currículo de los conservatorios superiores de España. Comunicación presentada al 11º Congreso Europeo y 2º Internacional de Medicina del Músico, Barcelona.
- Borrás, F., y Gassull, C. (2012). Educación psicofísica en el aula de flauta travesera. *Música y Educación*, 92(4), 21-35.
- Brooks, D. (2001). *El libro del Personal Trainer*. Barcelona: Paidotribo.
- Brouchoud, V. (2015). *Doctissimo*. Recuperado de: <http://salud.doctissimo.es/>

- Brown, S., & Thomas, M. (1990). Respiratory training effects in wind and brass instrumentalists. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(4), 146.
- Bruser, M. (1997). *The art of practicing: A guide to making music from the heart*. New York: Harmony/Bell Tower.
- Brusky, P. (2009). High prevalence of performance-related musculoskeletal disorders in bassoon players. *Medical Problems of Performing Artists*, 24(2), 81.
- Calais-Germain, B. (2006). *La respiración. Anatomía para el Movimiento*. Barcelona: Liebre de Marzo.
- Chia, M. (1990). *La Sonrisa Interior*. Madrid: Editorial Sirio.
- Chóliz, M. (2000). *Técnicas para el control de la activación: relajación y respiración*. Valencia: Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia.
- Conselleria de Cultura y Educación (2001). *Decreto 132/2001, de 26 de julio de 2001, del Gobierno Valenciano, por el que se establece el currículo del grado superior de música en la Comunidad Valenciana y el acceso a dichas enseñanzas*. DOGV (14/08/2001), núm.4064, pp.18132-18170.
- Conselleria de Educación (2007). *Decreto 158/2007, de 21 de septiembre, del Consell, por el que se establece el currículo de las enseñanzas profesionales de música y se regula el acceso a estas enseñanzas*. DOGV (25/09/2007), núm.5606, pp.37005-37088.
- Dalia, G. (2004). *Cómo superar la ansiedad escénica*. Madrid: Mundimúsica ediciones.
- Díaz, F., y Hernández, G. (1999). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista*. México: McGraw-Hill.
- Drinkwater, E. J. y Klopper, C. J. (2010). Quantifying the physical demands of a musical performance and their effects on performance quality. *Medical Problems of Performing Artists*, 25(2), 66-71.
- Escolá, F. (1989). *Educación de la respiración*. Barcelona: INDE.
- Escudero, M.P. (1987). *Educación de la voz (Canto-Ortofonía-Dicción-Trastornos vocales)*. Madrid: Real Musical.
- Everly, G. (1989). *A clinical guide to the treatment of the human stress response*. NuevaYork: Plenum.
- Farhi, D. (1998). *El gran libro de la respiración*. Barcelona: Robin Book.
- Farias, P. (2016). *Guía clínica para el especialista en laringe y voz*. Paraguay: Librería Akadia Editorial.

- Farkas, P. (1956). *The art of brass playing*. Miami: Summy-Birchard.
- Feltz, D.L., y Landers, D.M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5(1), 25-57.
- Ferreira, C. (2010). Análise da função pulmonar em músicos que tocam instrumento de sopro. *Mundo Saúde*, 34(2), 200-209.
- Fishbein, M. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artist*, 3(1), 1-8.
- Fisher, J.C., y Bodenstein L. (2006). Computer simulation analysis of normal and abnormal development of the mammalian diaphragm. *Theoretical Biology and Medical Modelling*, 3, 9.
- Franco, C. (2009). *Reducción de la percepción del estrés en estudiantes de Magisterio mediante la práctica de la meditación flúir*. Publicado en Apuntes de Psicología. Recuperado de: <http://www.apuntesdepsicologia.es/>
- Frank, A., y Mühlen, C.A. (2007). Playing-related musculoskeletal complaints among musicians: Prevalence and risk factors. *Brasil: Revista Brasileira de Reumatologia*, 47(3), 188-196.
- Frederiksen, B. (1996). *Arnold Jacobs: Song and Wind*. Chicago: WindSong Press Ltd.
- Gordon, C. (1987). *Brass playing is no harder than deep breathing*. New York: Carl Fischer, LLC.
- Gustems, J. (2007). *La respiración en el canto*. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Hemke, F.L. (1986). *Teaching saxophone tone production*. *Woodwind Anthology 2*. Florida: Florida State University.
- Herrera, L., y Jorge, G. (2013). Ansiedad escénica musical en estudiantes de flauta travesera. *Eufonía. Didáctica de la música*, 57, 43-55.
- Hidalgo, A. (2013). *La respiración. Fundamentos anatómicos y base del acondicionamiento físico*. Recuperado de: <http://fundamentosguia.blogspot.com>
- Hussain, D., y Bhushan, B. (2010). Psychology of Meditation and Health: Present Status and Future Directions. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. Recuperado de: <http://www.ijpsy.com/volumen10/num3/273>
- Iñesta, C. (2006). *Demanda fisiológica en músicos profesionales*. Asturias: Universidad de Oviedo.

- Iribar, A. (2015). *La fonética articuladora*. Recuperado de: <http://paginaspersonales.deusto.es/>
- Jacobs, A. (2006). *Also, sprach Arnold Jacobs: A developmental guide for brass wind musicians*. Deutschland: Polymnia Press.
- Jacobs, G.D. (2003). *The ancestral mind*. New York: Viking.
- Kenny, D.T., Davis, P., y Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(6), 757-777.
- Kenny, D. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Londres: Oxford University Press.
- Kivimaeki, M., y Jokinen, M. (1994). Job perceptions and well-being among symphony orchestra musicians: A comparison with other occupational groups. *Medical Problems of Performing Artists*, 9, 73-76.
- Klein-Vogelbach, S., Lahme, A., y Spirgi-Gantert, I. (2010). *Interpretación musical y postura corporal*. Madrid: Akal música.
- Kooyman, G. (1989). *Diverse divers: physiology and behavior; Zoophysiology*. Berlin: Springer-Verlag.
- Langendorfer, F., Hodapp, V., Kreutz, G., y Bongard, S. (2006). Personality and performance anxiety among professional orchestra musicians. *Journal of Individual Differences*, 27(3), 162- 171.
- Le Boulch, J. (1970). *Educación por el movimiento*. Barcelona: Paidós.
- Lederman, R. J. (2003). Neuromuscular and musculoskeletal problems in instrumental musicians. *Problems in Instrumental Musicians- Muscle and Nerve*, 27(5), 549-561.
- Lee, S., Carey, S., Dubey, R., y Matz, R. (2012). Intervention program in college instrumental musicians, with kinematics analysis of cello and flute playing. A combined program of yogic breathing and muscle strengthening-flexibility exercises. *Medical Problems of Performing Artists*, 27(2), 85-94.
- Lichstein, K.L. (1988). *Clinical Relaxation Strategies*. Nueva York: Wiley.
- Lindblom, B. (1990). *Explaining phonetic variation: A sketch of the H&H theory*. In *Speech production and speech modelling*. Holanda: Dordrecht.
- Llisteri, J. (2015). *La fonación*. Barcelona: Departament de Filologia Espanyola, Universitat Autònoma de Barcelona.

- Lodes, H. (2015). *Aprender a respirar*. Barcelona: RBA Libros.
- Lojan, A. (2011). *Pautas para el estudio diario de la Flauta Traversa*. Cuenca: Editorial Cuenca.
- López, J. (2003). *Fisiología de la respiración*. Madrid: Ergon.
- López, W. (1970). *Las técnicas vocales*. Uruguay: Editorial Montevideo.
- Loubriel, L. (2006). *Lasting Change for Trumpeters: The Pedagogical Approach of Arnold Jacobs as Applied to Trumpet Pedagogy and Performance*. Chicago: Scholar Publications.
- Lozano, F. (2007). *La mano izquierda*. México: UNAMP.
- Mansion, M. (1947). *El estudio del canto*. Buenos Aires: Ricordi Americana.
- Marks, I. (1986) *Tratamiento de las neurosis*. Barcelona: Martínez Roca.
- Martín, T. (2015). *Cómo tocar sin dolor. Tu cuerpo tu primer instrumento*. Valencia: Piles. Editorial de música.
- Martínez, C. (1985). *Tratado de técnica vocal*. Valencia: Piles. Editorial de música.
- McCarthren, D. (1962). Special Problems of Single Reed Instruments. *Woodwind Anthology*, 2 - 93.
- McLuhan, M. (1964). *Pour comprendre les médias*. Paris: Mame et Seuil.
- Menaldi, J. (1992). *La voz normal*. España: Medica Panamericana.
- Michels, U. (1992). *Atlas de Música*. Madrid: Alianza Música.
- Ministerio de Educación (2009). *Real Decreto 1614/2009, de 26 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas artísticas superiores reguladas por la ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. BOE (27/10/2009), núm.259, referencia 17005, pp.89743-89752.
- Ministerio de Educación (2010). *Real Decreto 631/2010, de 14 de mayo, por el que se regula el contenido básico de las enseñanzas artísticas superiores de Grado en Música establecidas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. BOE (05/06/2010), núm.137, referencia 8955, pp.48480-48500.
- Ministerio de Educación y Ciencia (1992). *Orden de 28 de agosto de 1992 por la que se establece el currículo de los grados elemental y medio de Música y se regula el acceso a dichos grados*. BOE (09/09/1992), núm.217, referencia 20893, pp.30901-30933.
- Ministerio de Educación y Ciencia (1992). *Real Decreto 756/1992, de 26 de junio, por el que se establece los aspectos básicos del currículo de los grados elemental y medio*

- de las enseñanzas de música*. BOE (1992), núm.206, referencia 20358, pp.29781-29800.
- Ministerio de Educación y Ciencia (1995). *Real Decreto 617/1995, de 21 de abril, por el que se establece los aspectos básicos del currículo del grado superior de las enseñanzas de Música y se regula la prueba de acceso a estos estudios*. BOE (06/06/1995), núm.134, referencia 13594, pp.16607-16631.
- Ministerio de Educación y Ciencia (2006). *Real Decreto 1577/2006, de 22 de diciembre, por el que se fijan los aspectos básicos del currículo de las enseñanzas profesionales de música reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. BOE (20/01/2006), núm.18, referencia 1221, pp.2853-2900.
- Ministerio de Educación y Cultura (1999). *Orden de 25 de junio de 1999 por la que se establece el currículo del grado superior de las enseñanzas de Música*. BOE (03/07/1999), núm.158, referencia 14767, pp.25473-25504.
- Mira, I. (2006). *Didáctica musical para saxofón en grado elemental: una propuesta de enseñanza-aprendizaje*. Alicante: Universidad de Alicante.
- Mira, I., y Vera, M^ªI. (2006). La programación. Una propuesta para su elaboración. *Revista Electrónica de LEEME*, 18, 20-53.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998). *Intereses, actitudes y motivación hacia la práctica terrestre y acuática de los españoles*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Morín, E. Roger, C.E., y Motta, R.D. (2003). *Educación en la era planetaria*. Barcelona: Gedisa.
- Muñoz, D. (2014). Los beneficios de los ejercicios y aparatos respiratorios para los músicos de viento y los cantantes. *Revista digital del Canto de la Musa*, 11, 11-22.
- Muñoz, D. (2015). La importancia del trabajo con la boquilla en los instrumentos de viento-metal. *Revista digital del Canto de la Musa*, 9, 17-28.
- Natham, P., y Gorman, J. (1998). *A guide to Treatments That Work*. New York: Oxford University Press.
- Numa, L. (2002). *La respiración aplicada a los instrumentos de viento*. La Habana: Music Book Havana.
- Nyman, T. (2007). Work postures and neck/shoulder pain among orchestra musicians. *American Journal of Industrial Medicine*, 50(5), 370-376.
- Olazábal, T. (1998). *Acústica musical y organología*. Buenos aires: Editorial Ricordi.

- Orobiogoicoechea, E. (2012). *La presencia escénica en el intérprete musical: un estudio de caso*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Orozco, L., y Solé, J. (1996). *Tecnopatías del músico*. Barcelona: Aritza.
- Parry, C.B.W. (2004). *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance*. Londres: Oxford University Press.
- Pascarelli, E.F., y Hsu, Y. (2001). Understanding work-related upper extremity disorders: Clinical findings in 485 computer users, musicians, and others. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 11(1), 1-21.
- Pederiva, P. (2005). *O corpo no processo ensino-aprendizagem de instrumentos musicais: Percepção de professores*. Brasil: Universidade católica de Brasília.
- Perelló, J. (1982). *Canto Dicción. Foniatría Estética*. Barcelona: Editorial Científico Médica.
- Pérez, J.M., Delgado, D., y Núñez, A.I. (2009). *Fundamentos teóricos de la educación física*. España: Pila Teleña.
- Pérez, M., y Fernández, J.R. (2001). *El grano y la criba de los tratamientos psicológicos*. Madrid: Psicothema.
- Pilafian, S., y Sheridan, P. (2007). *The Breathing Gym: Exercises to Improve Breath Control and Air Flow*. Fort Wayne: Focus on Excellence.
- Pozo, A. (2017). *Técnicas cognitivas para superar la ansiedad escénica*. Lugar de publicación: Conservatorio de Segovia. Recuperado de: <http://conservatoriosegovia.centros.educa.jcyl.es/sitio/>
- Prieto, J.A. (2009). *Técnicas de relajación y trabajo corporal en el medio acuático*. Sevilla: Wanceulen.
- Quarrier, N.F. (1993). The Performing arts medicine: The musical athlete. *The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 17(2), 90-5.
- Ramos, A.S. (2003). *Actividad física e higiene para la salud*. Las Palmas de Gran Canaria: Servicio de Publicaciones y Producciones de la ULPGC.
- Randel, D. (1999). *Diccionario Harvard de Música*. Madrid: Alianza Música.
- Reigal, R., y Videra, A. (2011). Efectos de la técnica de relajación de Schultz en el control de las pulsaciones tras un esfuerzo aeróbico. Publicado en: Educación física y Deportes. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd160/>
- Remor, E., Arranz, P., y Ulla, S. (2007). *El psicólogo en el ámbito hospitalario*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Ricquer, M. (1978). *Traité méthodique de pédagogie instrumentale*. Paris: Ed. Billandot.

- Rodríguez, A. (2011). *Los instrumentos y su clasificación. Cualidades del sonido: el timbre. Música I*. Recuperado de: <http://books.google.cl/books?id=41>
- Rosset, J., y Fábregas, S. (2005). *A tono: Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Rosset, J., y Odam, G. (2010). *El cuerpo del músico. Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento*. Badalona: Paidotribo.
- Ruibal, O., y Serrano, A. (2001). *Respira unos minutos. Ejercicios sencillos de relajación*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Ruiz, G. (1999). *Amo hacer música; yogaterapia específica para los profesionales de la música*. Madrid: Mandala ediciones.
- Salmon, P. (1990). A psychological perspective on musical performance anxiety: A review of the literature. *Medical Problems of Performing Artist*, 5(1), 1-11.
- Sardà, E. (2003). *En forma: Ejercicios para músicos*. Barcelona: Paidós.
- Schwarzenbach, S. (2010). Enseñanza de instrumentos y medicina musical. Más vale prevenir que curar. *Eufonía: Didáctica de la música*, 48, 50-59.
- Sellés, E. (2018). *Metodología de la técnica respiratoria. BreathingSax*. Recuperado de: <https://breathingsax.com/>
- Spaulding, C. (1988). Before pathology: Prevention for performing artists. *Medical Problems Perform Art*, 3(4), 135-139.
- Stetpoe, A. (2001). *Negative emotions in music making: The problem of performance anxiety*. Oxford: Oxford University Press.
- Suárez, R., y Suárez, F. (1999). *La relajación y la respiración en la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Thibodeau G, y Patton T. (1995). *Anatomía y Fisiología*. Madrid: Mosby/Doyma Libros.
- Trigos, J. (2006). Iniciación al Clarinete actual: la Sonata para Clarinete solo de Edison Denisov. *Hoquet. Revista del Conservatorio Superior de Música de Málaga*, 4, 87-98.
- Torres, B., y Gimeno, F. (2008). *Anatomía de la Voz*. Argentina: Editorial Paidotribo.
- Tulon, C. (2005). *Cantar y Hablar: En más sobre la respiración*. España: Paidotribo.
- Vacas, C. (1981). *Relajación y yoga para escolares*. Madrid: Narcea.
- Valiente, R. M., Sandín, B., y Chorot, P. (2003). *Miedos en la infancia y la adolescencia*. Madrid: UNED.
- Valín, A. (2010). *Expresión corporal. Teoría y práctica*. España: Esteban Sanz.

- Vázquez, M.I. (2001). *Técnicas de relajación y respiración*. Editorial Síntesis.
- Velázquez, A. (2013). *Cómo vivir sin dolor si eres músico. La mejor postura. Técnicas y ejercicios para alcanzar una mejor calidad musical evitando dolores y lesiones*. Barcelona: Robinbook. Ma non troppo.
- Vernon, C. (1995). *A "Singing" Approach to the Trombone (and other Brass)*. Atlanta: Rev. Edition.
- Viaño, J.J. (2004). *Estudio de la relación entre la aparición de lesiones musculoesqueléticas en músicos instrumentistas y hábitos de actividad física y vida diaria*. Recuperado de: <http://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/04%20val/pdf>
- Viñas, F. (1963). *El arte del canto. Datos históricos consejos y ejercicios musicales para la educación de la voz*. Barcelona: Casa del Libro.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996) *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona: Ariel
- West, R. (2004). *Strategies and Techniques to Enhance Performance*. Londres: Oxford University Press.
- Wilmore, J.H., y Costill, D.L. (2004). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Yağışan, N. (2009). A Survey of Music Performance Anxiety. *Turkish Journal Music Education*, 2(1), 1-11.
- Zander, M.F. (2010). Health promotion and prevention in higher music education: Results of a longitudinal study. *Medical Problems of Performing Artists*, 25(2), 54-65.
- Zarza, F.J., Casanova, O., y Orejudo, S. (2016). *Modelo explicativo de la ansiedad escénica en estudiantes de instrumentos de viento madera del Título Superior de Música. Sinfonía Virtual*. Recuperado de: <http://www.sinfoniavirtual.com/revista/031/ansiedad.pdf>
- Zaza, C. (1994). Research-based prevention for musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 9(1), 3-6.
- Zi, N. (1998). *El arte de respirar*. Madrid: Arcano Books.

III - ANEXOS

CUESTIONARIO PREVIO AL ALUMNADO DE SAXOFON DE EE.PP.**ALUMNO/A: A.B.****CURSO: 1º.****EDAD: 17 años.**

1. En la práctica diaria de tu instrumento, ¿realizas ejercicios de respiración con el Saxofón y sin él?
SÍ NO ALGUNA VEZ
2. En clase, ¿realizas ejercicios de respiración antes de empezar con los estudios/métodos?
SÍ NO ALGUNA VEZ
3. A diario, ¿trabajas la colocación corporal con y sin el instrumento?
SÍ NO ALGUNA VEZ
4. En el estudio o en clase, ¿trabajas la respiración mediante aparatos respiratorios?
SÍ NO ALGUNA VEZ
5. En tus experiencias en grupos de cámara, orquesta, banda, ¿los directores o profesores te han explicado la importancia de la técnica respiratoria para la interpretación instrumental?
SÍ NO ALGUNA VEZ
6. Al realizar una interpretación en público, ¿sientes nervios?
SÍ NO ALGUNA VEZ

CUESTIONARIO PREVIO AL ALUMNADO DE SAXOFON DE EE.PP.**ALUMNO/A: E.R.****CURSO: 4º.****EDAD: 19 años.**

1. En la práctica diaria de tu instrumento, ¿realizas ejercicios de respiración con el Saxofón y sin él?
SÍ NO ALGUNA VEZ

2. En clase, ¿realizas ejercicios de respiración antes de empezar con los estudios/métodos?
SÍ NO ALGUNA VEZ

3. A diario, ¿trabajas la colocación corporal con y sin el instrumento?
SÍ NO ALGUNA VEZ

4. En el estudio o en clase, ¿trabajas la respiración mediante aparatos respiratorios?
SÍ NO ALGUNA VEZ

5. En tus experiencias en grupos de cámara, orquesta, banda, ¿los directores o profesores te han explicado la importancia de la técnica respiratoria para la interpretación instrumental?
SÍ NO ALGUNA VEZ

6. Al realizar una interpretación en público, ¿sientes nervios?
SÍ NO ALGUNA VEZ

CUESTIONARIO PREVIO AL ALUMNADO DE SAXOFON DE EE.PP.**ALUMNO/A: JL.R.****CURSO: 4º.****EDAD: 55 años.**

1. En la práctica diaria de tu instrumento, ¿realizas ejercicios de respiración con el Saxofón y sin él?
SÍ NO ALGUNA VEZ
2. En clase, ¿realizas ejercicios de respiración antes de empezar con los estudios/métodos?
SÍ NO ALGUNA VEZ
3. A diario, ¿trabajas la colocación corporal con y sin el instrumento?
SÍ NO ALGUNA VEZ
4. En el estudio o en clase, ¿trabajas la respiración mediante aparatos respiratorios?
SÍ NO ALGUNA VEZ
5. En tus experiencias en grupos de cámara, orquesta, banda, ¿los directores o profesores te han explicado la importancia de la técnica respiratoria para la interpretación instrumental?
SÍ NO ALGUNA VEZ
6. Al realizar una interpretación en público, ¿sientes nervios?
SÍ NO ALGUNA VEZ

CUESTIONARIO PREVIO AL PROFESORADO DE SAXOFON DE EE.PP.**PROFESOR/A: JA.S.**

1. En las clases de Saxofón, ¿ocupa los primeros minutos de ella a realizar ejercicios de respiración con el saxofón y sin él?

SÍ NO ALGUNA VEZ

2. En clase, ¿se realizan ejercicios de colocación corporal?

SÍ NO ALGUNA VEZ

3. El alumnado, ¿es consciente de la importancia de una buena respiración para la interpretación instrumental?

SÍ NO ALGUNA VEZ

4. En la clase, ¿se trabaja la respiración mediante aparatos respiratorios?

SÍ NO ALGUNA VEZ

5. ¿Conoce usted alguna metodología específica para el aprendizaje de la respiración?

SÍ NO ALGUNA VEZ

6. Al finalizar la sesión de clase, ¿se realizan ejercicios de relajación o vuelta a la calma?

SÍ NO ALGUNA VEZ

CUESTIONARIO PREVIO AL PROFESORADO DE SAXOFON DE EE.PP.
PROFESOR/A: J.C.

1. En las clases de Saxofón, ¿ocupa los primeros minutos de ella a realizar ejercicios de respiración con el saxofón y sin él?
SÍ NO ALGUNA VEZ

2. En clase, ¿se realizan ejercicios de colocación corporal?
SÍ NO ALGUNA VEZ

3. El alumnado, ¿es consciente de la importancia de una buena respiración para la interpretación instrumental?
SÍ NO ALGUNA VEZ

4. En la clase, ¿se trabaja la respiración mediante aparatos respiratorios?
SÍ NO ALGUNA VEZ

5. ¿Conoce usted alguna metodología específica para el aprendizaje de la respiración?
SÍ NO ALGUNA VEZ

6. Al finalizar la sesión de clase, ¿se realizan ejercicios de relajación o vuelta a la calma?
SÍ NO ALGUNA VEZ

CUESTIONARIO PREVIO AL PROFESORADO DE SAXOFON DE EE.PP.
PROFESOR/A: JC.S.

1. En las clases de saxofón, ¿ocupa los primeros minutos de ella a realizar ejercicios de respiración con el saxofón y sin él?

SÍ NO ALGUNA VEZ

2. En clase, ¿se realizan ejercicios de colocación corporal?

SÍ NO ALGUNA VEZ

3. El alumnado, ¿es consciente de la importancia de una buena respiración para la interpretación instrumental?

SÍ NO ALGUNA VEZ

4. En la clase, ¿se trabaja la respiración mediante aparatos respiratorios?

SÍ NO ALGUNA VEZ

5. ¿Conoce usted alguna metodología específica para el aprendizaje de la respiración?

SÍ NO ALGUNA VEZ

6. Al finalizar la sesión de clase, ¿se realizan ejercicios de relajación o vuelta a la calma?

SÍ NO ALGUNA VEZ

ANEXO 3: Cuestionarios cumplimentados por el profesorado de viento-metal del Conservatorio Profesional de Música "Joan Cantó" de Alcoy

**CUESTIONARIO PREVIO AL PROFESORADO DE VIENTO METAL DE
EE.PP.**

PROFESOR/A: J.L.F.

ESPECIALIDAD: Trompeta.

1. En las clases, ¿ocupa los primeros minutos de ella a realizar ejercicios de respiración con el instrumento y sin él?
SÍ NO ALGUNA VEZ
2. En clase, ¿se realizan ejercicios de colocación corporal?
SÍ NO ALGUNA VEZ
3. El alumnado, ¿es consciente de la importancia de una buena respiración para la interpretación instrumental?
SÍ NO ALGUNA VEZ
4. En la clase, ¿se trabaja la respiración mediante aparatos respiratorios?
SÍ NO ALGUNA VEZ
5. ¿Conoce usted alguna metodología específica para el aprendizaje de la respiración?
SÍ NO ALGUNA VEZ
6. Al finalizar la sesión de clase, ¿se realizan ejercicios de relajación o vuelta a la calma?
SÍ NO ALGUNA VEZ

**CUESTIONARIO PREVIO AL PROFESORADO DE VIENTO METAL DE
EE.PP.**

PROFESOR/A: V.F.

ESPECIALIDAD: Trompeta.

1. En las clases, ¿ocupa los primeros minutos de ella a realizar ejercicios de respiración con el instrumento y sin él?
SÍ NO ALGUNA VEZ
2. En clase, ¿se realizan ejercicios de colocación corporal?
SÍ NO ALGUNA VEZ
3. El alumnado, ¿es consciente de la importancia de una buena respiración para la interpretación instrumental?
SÍ NO ALGUNA VEZ
4. En la clase, ¿se trabaja la respiración mediante aparatos respiratorios?
SÍ NO ALGUNA VEZ
5. ¿Conoce usted alguna metodología específica para el aprendizaje de la respiración?
SÍ NO ALGUNA VEZ
6. Al finalizar la sesión de clase, ¿se realizan ejercicios de relajación o vuelta a la calma?
SI NO ALGUNA VEZ

**CUESTIONARIO PREVIO AL PROFESORADO DE VIENTO METAL DE
EE.PP.**

PROFESOR/A: F.P.

ESPECIALIDAD: Trompa.

1. En las clases, ¿ocupa los primeros minutos de ella a realizar ejercicios de respiración con el instrumento y sin él?
sí NO ALGUNA VEZ
2. En clase, ¿se realizan ejercicios de colocación corporal?
sí NO ALGUNA VEZ
3. El alumnado, ¿es consciente de la importancia de una buena respiración para la interpretación instrumental?
sí NO ALGUNA VEZ
4. En la clase, ¿se trabaja la respiración mediante aparatos respiratorios?
sí NO ALGUNA VEZ
5. ¿Conoce usted alguna metodología específica para el aprendizaje de la respiración?
sí NO ALGUNA VEZ
6. Al finalizar la sesión de clase, ¿se realizan ejercicios de relajación o vuelta a la calma?
sí NO ALGUNA VEZ

ANEXO 6: Modelo de cuestionario tras la aplicación metodológica al alumnado de Saxofón de Enseñanzas Profesionales

CUESTIONARIO POSTERIOR AL ALUMNADO DE SAXOFON DE EE.PP.

ALUMNO/A:

CURSO:

EDAD:

1. En la práctica diaria de tu instrumento, ¿sientes beneficios respiratorios?

SÍ	NO	ALGUNA VEZ
----	----	------------

2. En clase, ¿aplicas algún ejercicio de respiración antes de empezar con los estudios/métodos?

SÍ	NO	ALGUNA VEZ
----	----	------------

3. A diario, ¿encuentras mejoras en la colocación corporal con y sin el instrumento?

SÍ	NO	ALGUNA VEZ
----	----	------------

4. En el estudio o en clase, ¿trabajas la respiración mediante aparatos respiratorios?

SÍ	NO	ALGUNA VEZ
----	----	------------

5. En tus experiencias en grupos de cámara, orquesta, banda, ¿los directores o profesores te han explicado la importancia de la técnica respiratoria para la interpretación instrumental?

SÍ	NO	ALGUNA VEZ
----	----	------------

6. Al realizar una interpretación en público, ¿continuas con síntomas de nervios?

SÍ	NO	ALGUNA VEZ
----	----	------------

ANEXO 7: Validación del cuestionario por parte de expertos**Experto/a 1: I.M.****Años de experiencia docente: 33.**

Pregunta	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta		Esencial	No esencial	Observación
	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO			
1	X		X		X		X		Ninguna observación
2	X		X		X		X		Ninguna observación
3	X		X			X		X	Debería plantearse de otro modo
4	X		X		X		X		Es muy necesaria
5	X		X		X		X		Una pregunta muy abierta
6	X		X		X		X		Ninguna observación
Observaciones generales de la investigación:									
Investigación necesaria y novedosa en el mundo del Saxofón.									

Experto/a 2: JA. A.

Años de experiencia docente: 21.

Pregunta	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta		Esencial	No esencial	Observación
	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO			
1	X		X		X		X		Ninguna observación
2	X		X		X		X		Ninguna observación
3	X		X		X		X		Ninguna observación
4	X		X		X		X		Ninguna observación
5	X		X		X		X		Ninguna observación
6	X		X		X		X		Ninguna observación
Observaciones generales de la investigación:									
En general cabría destacar que es una investigación de relevancia.									

Experto/a 3: J.C.

Años de experiencia docente: 25.

Pregunta	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta		Esencial	No esencial	Observación
	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO			
1	X		X		X		X		Ninguna observación
2	X		X		X		X		Ninguna observación
3	X		X		X		X		Ninguna observación
4	X		X		X		X		Ninguna observación
5	X		X		X		X		Ninguna observación
6	X		X		X		X		Ninguna observación
Observaciones generales de la investigación:									
Una investigación necesaria y esencial para el Saxofón.									

Experto/a 4: JC.S.

Años de experiencia docente: 26.

Pregunta	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta		Esencial	No esencial	Observación
	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO			
1	X		X		X		X		Ninguna observación
2	X		X		X		X		Ninguna observación
3	X		X		X		X		Ninguna observación
4	X		X		X		X		Ninguna observación
5	X		X		X		X		Ninguna observación
6	X		X		X		X		Ninguna observación
Observaciones generales de la investigación:									
Una investigación muy clara, concisa y con grandes aportaciones.									

ANEXO 8: Respuesta a las entrevistas previas al profesorado de Saxofón de los Conservatorios Profesionales de Música

Entrevista al profesorado de Saxofón de EE.PP. del Conservatorio Profesional de Música "Joan Cantó" de Alcoy

Profesor/a: G. M.

Experiencia en docencia: 20 años.

1.- ¿Considera que el trabajo de la técnica respiratoria debería ocupar los 15 minutos previos de la clase en las Enseñanzas Profesionales de Música?

Sí, estoy totalmente de acuerdo, pero a esta iniciativa se suman una serie de problemas externos como: retraso de clases y por parte del alumno, clases de duración corta entre 45 y 50 min. Por estos motivos, en muchas ocasiones no se trabaja la técnica respiratoria.

2.- ¿Es importante para usted hacer hincapié en dicho trabajo durante las diferentes sesiones instrumentales?

Sí, el maestro siempre es una guía para el alumnado.

3.- ¿Qué metodología emplea para su aprendizaje?

Soy consciente de la importancia de la respiración, pero al mismo tiempo no dispongo de una metodología específica.

4.- ¿El alumnado se muestra receptivo ante el aprendizaje de esta técnica diafragmática?

Depende ocasiones, si se emplean ejemplos y ejercicios más prácticos.

5.- ¿Piensa que el alumnado es consciente de la importancia de una buena respiración para la interpretación instrumental?

Dependiendo la edad del alumno, hacen más o menos hincapié en la respiración. En lo general lo que más les apasiona es tocar, pero no piensan en cómo hacerlo.

6.- ¿Qué trabajos de investigación conoce centrados en la respiración diafragmática?

En cuanto a la técnica respiratoria en el Saxofón, ninguno.

7.- ¿Sabe usted si en otras disciplinas se trabaja esta técnica respiratoria? Por ejemplo, en Danza, etc.

Conozco técnicas de relajación y por ejemplo en artes marciales, etc.

8.- ¿Qué material le recomendaría a su alumnado para que empezara a indagar sobre dicho tema?

Específico del saxofón no conozco ninguno.

9.- ¿Emplea usted algún aparato, en el aula, para potenciar la respiración y capacidad pulmonar?

No.

Entrevista al profesorado de Saxofón de EE.PP. del Conservatorio Profesional “Ana María Sánchez” de Elda

Profesor/a: JA. A.

Experiencia en docencia: 21 años.

1.- ¿Considera que el trabajo de la técnica respiratoria debería ocupar los 15 minutos previos de la clase en las Enseñanzas Profesionales de Música?

Sí.

2.- ¿Es importante para usted hacer hincapié en dicho trabajo durante las diferentes sesiones instrumentales?

Sí.

3.- ¿Qué metodología emplea para su aprendizaje?

La metodología que empleo está basada en el empleo adecuado de la respiración instrumental en ejercicios con el saxofón. Además, se asocia, desde el primer momento, la correcta respiración con otros aspectos a tener en cuenta en la producción del sonido.

4.- ¿El alumnado se muestra receptivo ante el aprendizaje de esta técnica diafragmática?

Sí, en general son receptivos a cualquier ejercicio o actividad de clase.

5.- ¿Piensa que el alumnado es consciente de la importancia de una buena respiración para la interpretación instrumental?

No por sí mismo. Es trabajo del docente el señalar la importancia de la respiración y, por consiguiente, de todos aquellos aspectos “clave” para una correcta interpretación según el momento del proceso de aprendizaje.

6.- ¿Qué trabajos de investigación conoce centrados en la respiración diafragmática?

A parte de los que todos conocemos de M. Ricquier, la famosa Tesis de la Universidad de Zaragoza de los años 90, poco más. No es un tema sobre el que haya profundizado en exceso.

7.- ¿Sabe usted si en otras disciplinas se trabaja esta técnica respiratoria? Por ejemplo, en Danza, etc.

No lo sé.

8.- ¿Qué material le recomendaría a su alumnado para que empezara a indagar sobre dicho tema?

No utilizo ninguna bibliografía sobre el tema. Como he explicado anteriormente, es el trabajo de aula lo que mejor permite a mis estudiantes conocer y dominar una adecuada respiración instrumental.

9.- ¿Emplea usted algún aparato, en el aula, para potenciar la respiración y capacidad pulmonar?

No.

Entrevista al profesorado de Saxofón de EE.PP. del Conservatorio Profesional "Guitarrista José Tomás" de Alicante

Profesor/a: J.C.

Experiencia en docencia: 25 años.

1.- ¿Considera que el trabajo de la técnica respiratoria debería ocupar los 15 minutos previos de la clase en las Enseñanzas Profesionales de Música?

En determinados cursos es muy importante concienciar al alumno en el buen conocimiento y trabajo del aparato respiratorio. En los primeros cursos sí que considero importante realizar un trabajo específico al comienzo de la clase, pero considero que en los cursos más avanzados este trabajo tiene estar controlado por el alumno y lo debe realizar por su cuenta para poder aprovechar ese tiempo en otros aspectos técnicos o interpretativos que no estén superados.

2.- ¿Es importante para usted hacer hincapié en dicho trabajo durante las diferentes sesiones instrumentales?

Sí. Si no hacemos hincapié acaban por dejar de utilizar correctamente las técnicas aprendidas.

3.- ¿Qué metodología emplea para su aprendizaje?

Metodología basada en competencias. Explicación del funcionamiento del aparato respiratorio, visualización en YouTube de la respiración y movimiento de pulmones y diafragma, demostración por parte del profesor de la utilización de la respiración para la práctica instrumental de un instrumento de viento, realización práctica del alumno y ejercicios para su práctica y evolución.

4.- ¿El alumnado se muestra receptivo ante el aprendizaje de esta técnica diafragmática?

Se muestra receptivo, pero en general no le da prioridad de estudio o práctica en casa.

5.- ¿Piensa que el alumnado es consciente de la importancia de una buena respiración para la interpretación instrumental?

No. Se trabaja intentando cambiar esta visión.

6.- ¿Qué trabajos de investigación conoce centrados en la respiración diafragmática?

Trabajos de investigación no conozco. Libros que expliquen esta técnica sí.

7.- ¿Sabe usted si en otras disciplinas se trabaja esta técnica respiratoria? Por ejemplo, en Danza, etc.

Lo desconozco.

8.- ¿Qué material le recomendaría a su alumnado para que empezara a indagar sobre dicho tema?

Hay varios libros interesantes, pero no veo ninguno adecuado a la edad de 12/14 años en la que trabajo específicamente este apartado en clase.

9.- ¿Emplea usted algún aparato, en el aula, para potenciar la respiración y capacidad pulmonar?

Sí. *Breath builder*.

Entrevista al profesorado de Saxofón de EE.PP. del Profesional "Guitarrista José Tomás" de Alicante

Profesor/a: J.C. S.

Experiencia en docencia: 26 años.

1.- ¿Considera que el trabajo de la técnica respiratoria debería ocupar los 15 minutos previos de la clase en las Enseñanzas Profesionales de Música?

No necesariamente, dependiendo de las necesidades del alumno.

2.- ¿Es importante para usted hacer hincapié en dicho trabajo durante las diferentes sesiones instrumentales?

Sin duda.

3.- ¿Qué metodología emplea para su aprendizaje?

En primer lugar, muestro al alumnado la relación que existe entre un buen sonido y la fluida conducción de este con el hecho de tener una buena técnica de respiración y expulsión del aire. A continuación, experimentan con algunos ejercicios físicos esta respiración profunda y relajada con los cuales aprenden a respirar con este gesto. Una vez descubren cómo respirar de manera consciente pasamos a la práctica con ejercicios de sonido (filados, emisiones, etc.).

4.- ¿El alumnado se muestra receptivo ante el aprendizaje de esta técnica diafragmática?

Generalmente sí.

5.- ¿Piensa que el alumnado es consciente de la importancia de una buena respiración para la interpretación instrumental?

Habitualmente no.

6.- ¿Qué trabajos de investigación conoce centrados en la respiración diafragmática?

Trabajos de investigación no conozco.

7.- ¿Sabe usted si en otras disciplinas se trabaja esta técnica respiratoria? Por ejemplo, en Danza, etc.

Imagino que en todas las que se trabaje con sonidos producidos con aire (Canto, instrumentales, hablar en público) y en todo ejercicio físico para que favorezca la relajación y concentración.

8.- ¿Qué material le recomendaría a su alumnado para que empezara a indagar sobre dicho tema?

Hay varios libros interesantes, pero no veo ninguno adecuado.

9.- ¿Emplea usted algún aparato, en el aula, para potenciar la respiración y capacidad pulmonar?

No, solo ejercicios y el propio instrumento. Recomiendo hacer ejercicio físico aeróbico.

Entrevista al profesorado de Saxofón de EE.PP. del Profesional "Guitarrista José Tomás" de Alicante

Profesor/a: I.M. (En la actualidad Catedrático de Saxofón del Conservatorio Superior de Música "Oscar Esplá" de Alicante)

Experiencia en docencia: 33 años.

1.- ¿Considera que el trabajo de la técnica respiratoria debería ocupar los 15 minutos previos de la clase en las Enseñanzas Profesionales de Música?

Depende de cada alumno. Si el alumno lo ha aprendido bien en las enseñanzas profesionales posiblemente no sea necesario. Si no lo lleva bien, evidentemente sí que hay que conocerlo y trabajarlo. Con el tiempo lo incluyo a las tonalidades para que se vaya desarrollando.

2.- ¿Es importante para usted hacer hincapié en dicho trabajo durante las diferentes sesiones instrumentales?

La técnica respiratoria es fundamental en los instrumentistas de viento, con lo cual se está continuamente incidiendo en ello pues afecta a la sonoridad, el fraseo, la afinación, la igualdad entre todo el registro, la emisión, etc.

3.- ¿Qué metodología emplea para su aprendizaje?

No conozco ninguna metodología concreta. Utilizo mi propia metodología.

4.- ¿El alumnado se muestra receptivo ante el aprendizaje de esta técnica diafragmática?

Sí, suele mostrarse receptivo, pues al ser una técnica tan importante para un instrumentista de viento siempre se puede mejorar y va siempre en función de la dificultad de las obras que se estudian en cada curso. Con lo cual obras de grado superior, por la construcción del fraseo, portamentos, afinación, calidad, etc. Siempre hay que mejorarla y sobre todo practicarla.

5.- ¿Piensa que el alumnado es consciente de la importancia de una buena respiración para la interpretación instrumental?

No del todo.

6.- ¿Qué trabajos de investigación conoce centrados en la respiración diafragmática?

Me acuerdo de uno que no me viene a la cabeza ahora, pero giraba en torno a la respiración diafragmática para los instrumentistas de viento-metal. El autor era Miche Ricquier.

7.- ¿Sabe usted si en otras disciplinas se trabaja esta técnica respiratoria? Por ejemplo, en Danza, etc.

Sí, existen otras disciplinas donde también se trabaja, incluso aunque no tengan que ver con la música.

8.- ¿Qué material le recomendaría a su alumnado para que empezara a indagar sobre dicho tema?

Primero que nada, un conocimiento del aparato respiratorio tanto en fotografías como en reproducción de los diferentes órganos a escala real. Existen unos muñecos en las clases de anatomía que son muy ilustradores. Es bueno apoyarse en especialistas médicos del aparato respiratorio. Dependiendo del nivel, y sobre todo en grado profesional hacer ejercicios para ello y dedicar un tiempo. Finalmente, enseñanza aplicada.

9.- ¿Emplea usted algún aparato, en el aula, para potenciar la respiración y capacidad pulmonar?

En las enseñanzas superiores no, pero sí lo he utilizado en las enseñanzas elementales y profesionales. Aparatos como el de las bolas que utilizan los asmáticos, por ejemplo.

ANEXO 9: Respuestas a las entrevistas previas a la aplicación metodológica por parte del alumnado de Saxofón de Enseñanzas Profesionales

Entrevista a L.R., estudiante de Saxofón de EE.PP.

1.- ¿Qué conocimientos tienes sobre la técnica respiratoria?

El diafragma. Los pulmones.

2.- ¿Te han hablado con frecuencia de ella en clase?

Un poco, al principio sobre todo del diafragma.

3.- ¿Trabajas en clase ejercicios de respiración diafragmática antes del inicio del trabajo técnico y melódico?

No.

4.- Antes y después de la clase, ¿realizas ejercicios de respiración?

No.

5.- En audiciones, clases, concursos, ¿tienes problemas de nervios o estrés?

Si, me pongo muy nervioso.

6.- ¿Piensas en la importancia del control de la respiración a la hora de tocar?

Creo que es importante, pero nunca me lo he planteado a la hora de tocar.

7.- ¿En qué aspectos piensas que puede afectar una buena o mala respiración diafragmática?

Sonoridad, afinación.

8.- ¿Sabes si en otras disciplinas u otros instrumentos trabajan esta técnica?

No tengo conocimientos de ello.

9.- En casa, a la hora de iniciar el estudio ¿realizas algún tipo de ejercicios previos, relacionados con la técnica respiratoria?

Escalas y arpeggios.

10.- ¿Tienes un *planning* de estudio? Si es afirmativo, ¿incluyes en él ejercicios respiratorios?

No, suelo tocar las lecciones que el profesor me manda.

Entrevista a A.B., estudiante de Saxofón de EE.PP.**1.- ¿Qué conocimientos tienes sobre la técnica respiratoria?**

Por lo que sé, es una técnica mediante la cual podemos almacenar más cantidad de oxígeno en el cuerpo ya que con ella aprendemos a coger aire desde el diafragma. De este modo, la capacidad pulmonar aumenta.

2.- ¿Te han hablado con frecuencia de ella en clase?

No siempre. He tenido varios profesores y no todos le han dado la misma importancia.

3.- ¿Trabajas en clase ejercicios de respiración diafragmática antes del inicio del trabajo técnico y melódico?

No.

4.- Antes y después de la clase, ¿realizas ejercicios de respiración?

No.

5.- En audiciones, clases, concursos, ¿tienes problemas de nervios o estrés?

Sí, siempre.

6.- ¿Piensas en la importancia del control de la respiración a la hora de tocar?

Pienso que la respiración es importante para controlarse a uno mismo, pero cuando estoy nervioso se me olvida.

7.- ¿En qué aspectos piensas que puede afectar una buena o mala respiración diafragmática?

Supongo que una buena respiración te ayudará a controlar mejor la presión que quieres hacer y a la vez, una mala respiración puede hacer que te quedas a medias en un pasaje largo, por ejemplo.

8.- ¿Sabes si en otras disciplinas u otros instrumentos trabajan esta técnica?

Imagino que todos los instrumentos de viento trabajarán esta técnica o al menos deberían. Por otro lado, los deportistas también la llevarán a cabo porque en el deporte la capacidad pulmonar y la buena respiración son fundamentales.

9.- En casa, a la hora de iniciar el estudio ¿realizas algún tipo de ejercicios previos, relacionados con la técnica respiratoria?

Escalas.

10.- ¿Tienes un *planning* de estudio? Si es afirmativo, ¿incluyes en él ejercicios respiratorios?

Sí. En el *planning*, tengo un tiempo de estudio reservado para el saxo.

Entrevista a I.S., estudiante de Saxofón de EE.PP.**1.- ¿Qué conocimientos tienes sobre la técnica respiratoria?**

Bastantes, como que es importante para el desarrollo de estudios y obras, que no solo se basa en la parte superior de los pulmones, sino que también se basa en el conjunto de la parte inferior y la superior...

2.- ¿Te han hablado con frecuencia de ella en clase?

No.

3.- ¿Trabajas en clase ejercicios de respiración diafragmática antes del inicio del trabajo técnico y melódico?

No.

4.- Antes y después de la clase, ¿realizas ejercicios de respiración?

No.

5.- En audiciones, clases, concursos, ¿tienes problemas de nervios o estrés?

Siempre se tienen nervios, pero ahora los llevo mucho mejor.

6.- ¿Piensas en la importancia del control de la respiración a la hora de tocar?

Sí.

7.- ¿En qué aspectos piensas que puede afectar una buena o mala respiración diafragmática?

Puede afectar en el mantenimiento de notas largas, en el poder aguantar bien sin cansarte a la hora de tocar una obra o pasaje, en la calidad del sonido.

8.- ¿Sabes si en otras disciplinas u otros instrumentos trabajan esta técnica?

Sí, o por lo menos se debería trabajar en todos los instrumentos de viento.

9.- En casa, a la hora de iniciar el estudio ¿realizas algún tipo de ejercicios previos, relacionados con la técnica respiratoria?

A la hora de hacer técnica.

10.- ¿Tienes un *planning* de estudio? Si es afirmativo, ¿incluyes en él ejercicios respiratorios?

No.

Entrevista a S.V., estudiante de Saxofón de EE.PP.

1.- ¿Qué conocimientos tienes sobre la técnica respiratoria?

Muy pocos.

2.- ¿Te han hablado con frecuencia de ella en clase?

Alguna vez.

3.- ¿Trabajas en clase ejercicios de respiración diafragmática antes del inicio del trabajo técnico y melódico?

No.

4.- Antes y después de la clase, ¿realizas ejercicios de respiración?

No.

5.- En audiciones, clases, concursos, ¿tienes problemas de nervios o estrés?

Siempre tengo nervios.

6.- ¿Piensas en la importancia del control de la respiración a la hora de tocar?

Alguna vez.

7.- ¿En qué aspectos piensas que puede afectar una buena o mala respiración diafragmática?

En el sonido.

8.- ¿Sabes si en otras disciplinas u otros instrumentos trabajan esta técnica?

Sí, en los instrumentos de viento metal.

9.- En casa, a la hora de iniciar el estudio ¿realizas algún tipo de ejercicios previos, relacionados con la técnica respiratoria?

No.

10.- ¿Tienes un *planning* de estudio? Si es afirmativo, ¿incluyes en él ejercicios respiratorios?

Sí, pero no lo suelo seguir.

Entrevista a D.V., estudiante de Saxofón de EE.PP.**1.- ¿Qué conocimientos tienes sobre la técnica respiratoria?**

Es esencial para obtener un buen sonido, desde el diafragma.

2.- ¿Te han hablado con frecuencia de ella en clase?

Alguna vez, pero muy poco.

3.- ¿Trabajas en clase ejercicios de respiración diafragmática antes del inicio del trabajo técnico y melódico?

No.

4.- Antes y después de la clase, ¿realizas ejercicios de respiración?

No.

5.- En audiciones, clases, concursos, ¿tienes problemas de nervios o estrés?

Muchas veces.

6.- ¿Piensas en la importancia del control de la respiración a la hora de tocar?

A veces, pero por cansancio descontrolo un poco.

7.- ¿En qué aspectos piensas que puede afectar una buena o mala respiración diafragmática?

A la hora de ejecutar una pieza.

8.- ¿Sabes si en otras disciplinas u otros instrumentos trabajan esta técnica?

Sí, en los instrumentos de viento en general.

9.- En casa, a la hora de iniciar el estudio ¿realizas algún tipo de ejercicios previos, relacionados con la técnica respiratoria?

No.

10.- ¿Tienes un *planning* de estudio? Si es afirmativo, ¿incluyes en él ejercicios respiratorios?

Sí, pero no lo incluyo.

Entrevista a E.R., estudiante de Saxofón de EE.PP.**1.- ¿Qué conocimientos tienes sobre la técnica respiratoria?**

Que la respiración debe ser diafragmática.

2.- ¿Te han hablado con frecuencia de ella en clase?

Alguna vez en enseñanzas elementales.

3.- ¿Trabajas en clase ejercicios de respiración diafragmática antes del inicio del trabajo técnico y melódico?

Durante este curso no, antes si porque tenía problemas de respiración.

4.- Antes y después de la clase, ¿realizas ejercicios de respiración?

No siempre.

5.- En audiciones, clases, concursos, ¿tienes problemas de nervios o estrés?

Siempre.

6.- ¿Piensas en la importancia del control de la respiración a la hora de tocar?

Sí.

7.- ¿En qué aspectos piensas que puede afectar una buena o mala respiración diafragmática?

En el fraseo de una obra.

8.- ¿Sabes si en otras disciplinas u otros instrumentos trabajan esta técnica?

No.

9.- En casa, a la hora de iniciar el estudio ¿realizas algún tipo de ejercicios previos, relacionados con la técnica respiratoria?

Notas largas.

10.- ¿Tienes un *planning* de estudio? Si es afirmativo, ¿incluyes en él ejercicios respiratorios?

Sí, notas largas practicando la respiración.

Entrevista a S.C., estudiante de Saxofón de EE.PP.**1.- ¿Qué conocimientos tienes sobre la técnica respiratoria?**

Que los músicos y deportistas deben respirar de diafragma.

2.- ¿Te han hablado con frecuencia de ella en clase?

Sí.

3.- ¿Trabajas en clase ejercicios de respiración diafragmática antes del inicio del trabajo técnico y melódico?

En las enseñanzas profesionales con menos frecuencia.

4.- Antes y después de la clase, ¿realizas ejercicios de respiración?

No.

5.- En audiciones, clases, concursos, ¿tienes problemas de nervios o estrés?

No suelo tener problemas con los nervios.

6.- ¿Piensas en la importancia del control de la respiración a la hora de tocar?

Sí.

7.- ¿En qué aspectos piensas que puede afectar una buena o mala respiración diafragmática?

Afecta al cansancio.

8.- ¿Sabes si en otras disciplinas u otros instrumentos trabajan esta técnica?

No.

9.- En casa, a la hora de iniciar el estudio ¿realizas algún tipo de ejercicios previos, relacionados con la técnica respiratoria?

Algunas veces.

10.- ¿Tienes un *planning* de estudio? Si es afirmativo, ¿incluyes en él ejercicios respiratorios?

Sí, la respiración de vez en cuando.

Entrevista a D.P., estudiante de Saxofón de EE.PP.**1.- ¿Qué conocimientos tienes sobre la técnica respiratoria?**

Tengo muy pocos conocimientos sobre esta técnica.

2.- ¿Te han hablado con frecuencia de ella en clase?

En los primeros cursos, ahora ya no.

3.- ¿Trabajas en clase ejercicios de respiración diafragmática antes del inicio del trabajo técnico y melódico?

No, de momento no.

4.- Antes y después de la clase, ¿realizas ejercicios de respiración?

Aguantar al máximo la respiración en las notas largas.

5.- En audiciones, clases, concursos, ¿tienes problemas de nervios o estrés?

No suelo tener problemas con los nervios.

6.- ¿Piensas en la importancia del control de la respiración a la hora de tocar?

Sinceramente, sí.

7.- ¿En qué aspectos piensas que puede afectar una buena o mala respiración diafragmática?

Una buena te facilita calma y tranquilidad.

8.- ¿Sabes si en otras disciplinas u otros instrumentos trabajan esta técnica?

Supongo que todos los instrumentos de viento.

9.- En casa, a la hora de iniciar el estudio ¿realizas algún tipo de ejercicios previos, relacionados con la técnica respiratoria?

Escalas y algunas notas largas.

10.- ¿Tienes un *planning* de estudio? Si es afirmativo, ¿incluyes en él ejercicios respiratorios?

No, no tengo nada planificado.

Entrevista a JL.R., estudiante de Saxofón de EE.PP.**1.- ¿Qué conocimientos tienes sobre la técnica respiratoria?**

Respirar en el diafragma.

2.- ¿Te han hablado con frecuencia de ella en clase?

En Elemental.

3.- ¿Trabajas en clase ejercicios de respiración diafragmática antes del inicio del trabajo técnico y melódico?

No.

4.- Antes y después de la clase, ¿realizas ejercicios de respiración?

Ahora ya no.

5.- En audiciones, clases, concursos, ¿tienes problemas de nervios o estrés?

Sí, me sudan las manos y tengo temblores.

6.- ¿Pensas en la importancia del control de la respiración a la hora de tocar?

Sí.

7.- ¿En qué aspectos piensas que puede afectar una buena o mala respiración diafragmática?

En el sonido.

8.- ¿Sabes si en otras disciplinas u otros instrumentos trabajan esta técnica?

Supongo que todos los instrumentos en general.

9.- En casa, a la hora de iniciar el estudio ¿realizas algún tipo de ejercicios previos, relacionados con la técnica respiratoria?

Antes, ahora ya no.

10.- ¿Tienes un *planning* de estudio? Si es afirmativo, ¿incluyes en él ejercicios respiratorios?

Sí, pero nunca practico la respiración.

Entrevista a I.T., estudiante de Saxofón de EE.PP.

1.- ¿Qué conocimientos tienes sobre la técnica respiratoria?

Muy pocos la verdad.

2.- ¿Te han hablado con frecuencia de ella en clase?

Antes sí, ahora ya no.

3.- ¿Trabajas en clase ejercicios de respiración diafragmática antes del inicio del trabajo técnico y melódico?

No.

4.- Antes y después de la clase, ¿realizas ejercicios de respiración?

No.

5.- En audiciones, clases, concursos, ¿tienes problemas de nervios o estrés?

Lo paso muy mal.

6.- ¿Piensas en la importancia del control de la respiración a la hora de tocar?

Sí, alguna vez.

7.- ¿En qué aspectos piensas que puede afectar una buena o mala respiración diafragmática?

En el sonido, las frases musicales, el picado y articulación...

8.- ¿Sabes si en otras disciplinas u otros instrumentos trabajan esta técnica?

No tengo ni idea.

9.- En casa, a la hora de iniciar el estudio ¿realizas algún tipo de ejercicios previos, relacionados con la técnica respiratoria?

No.

10.- ¿Tienes un *planning* de estudio? Si es afirmativo, ¿incluyes en él ejercicios respiratorios?

Nunca.

ANEXO 10: Modelo de entrevista previa a la aplicación metodológica, para el profesorado de Saxofón de Enseñanzas Profesionales de Música

Preguntas realizadas en la entrevista al profesorado de Saxofón de EE.PP.

- 1.- ¿Considera que el trabajo de la técnica respiratoria debería ocupar los 15 minutos previos de la clase en las Enseñanzas Profesionales de Música?
- 2.- ¿Es importante para usted hacer hincapié en dicho trabajo durante las diferentes sesiones instrumentales?
- 3.- ¿Qué metodología emplea para su aprendizaje?
- 4.- ¿El alumnado se muestra receptivo ante el aprendizaje de esta técnica diafragmática?
- 5.- ¿Piensa que el alumnado es consciente de la importancia de una buena respiración para la interpretación instrumental?
- 6.- ¿Qué trabajos de investigación conoce centrados en la respiración diafragmática?
- 7.- ¿Sabe usted si en otras disciplinas se trabaja esta técnica respiratoria? Por ejemplo, en Danza, etc.
- 8.- ¿Qué material le recomendaría a su alumnado para que empezara a indagar sobre dicho tema?
- 9.- ¿Emplea usted algún aparato, en el aula, para potenciar la respiración y capacidad pulmonar?

ANEXO 11: Modelo de entrevista, para el alumnado de Saxofón de Enseñanzas Profesionales, previa a la aplicación metodológica

Preguntas realizadas en la entrevista al alumnado de Saxofón de EE.PP.

- 1.- ¿Qué conocimientos tienes sobre la técnica respiratoria?
- 2.- ¿Te han hablado con frecuencia de ella en clase?
- 3.- ¿Trabajas en clase ejercicios de respiración diafragmática antes del inicio del trabajo técnico y melódico?
- 4.- Antes y después de la clase, ¿realizas ejercicios de respiración?
- 5.- En audiciones, clases, concursos, ¿tienes problemas de nervios o estrés?
- 6.- ¿Piensas en la importancia del control de la respiración a la hora de tocar?
- 7.- ¿En qué aspectos piensas que puede afectar una buena o mala respiración diafragmática?
- 8.- ¿Sabes si en otras disciplinas u otros instrumentos trabajan esta técnica?
- 9.- En casa, a la hora de iniciar el estudio ¿realizas algún tipo de ejercicios previos, relacionados con la técnica respiratoria?
- 10.- ¿Tienes un *planning* de estudio? Si es afirmativo, ¿incluyes en él ejercicios respiratorios?

ANEXO 12: Parámetros cualitativos utilizados en la observación directa

Posición corporal				
Cabeza	Brazos	Manos	Pelvis	Piernas

Actividades previas a la interpretación		
Ejercicios respiratorios	Ejercicios de colocación corporal	Vuelta a la calma

Análisis de la interpretación			
Calidad del sonido	Manejo del aire	Malestar en la interpretación	

ANEXO 13: Cuestionarios cumplimentados por el alumnado de Saxofón tras aplicar la metodología

CUESTIONARIO POSTERIOR AL ALUMNADO DE SAXOFON DE EE.PP.

ALUMNO/A: L.R.

CURSO: 3 º.

EDAD: 18 años.

7. En la práctica diaria de tu instrumento, ¿sientes beneficios respiratorios?
- | | | |
|----|----|------------|
| SÍ | NO | ALGUNA VEZ |
|----|----|------------|
8. En clase, ¿aplicas algún ejercicio de respiración antes de empezar con los estudios/métodos?
- | | | |
|----|----|------------|
| SÍ | NO | ALGUNA VEZ |
|----|----|------------|
9. A diario, ¿encuentras mejoras en la colocación corporal con y sin el instrumento?
- | | | |
|----|----|------------|
| SÍ | NO | ALGUNA VEZ |
|----|----|------------|
10. En el estudio o en clase, ¿trabajas la respiración mediante aparatos respiratorios?
- | | | |
|----|----|------------|
| SÍ | NO | ALGUNA VEZ |
|----|----|------------|
11. En tus experiencias en grupos de cámara, orquesta, banda, ¿los directores o profesores te han explicado la importancia de la técnica respiratoria para la interpretación instrumental?
- | | | |
|----|----|------------|
| SÍ | NO | ALGUNA VEZ |
|----|----|------------|
12. Al realizar una interpretación en público, ¿continuas con síntomas de nervios?
- | | | |
|----|----|------------|
| SÍ | NO | ALGUNA VEZ |
|----|----|------------|

CUESTIONARIO POSTERIOR AL ALUMNADO DE SAXOFON DE EE.PP.**ALUMNO/A: A.B.****CURSO: 1º.****EDAD: 17 años.**

1. En la práctica diaria de tu instrumento, ¿sientes beneficios respiratorios?
SÍ NO ALGUNA VEZ
2. En clase, ¿aplicas algún ejercicio de respiración antes de empezar con los estudios/métodos?
SÍ NO ALGUNA VEZ
3. A diario, ¿encuentras mejoras en la colocación corporal con y sin el instrumento?
SÍ NO ALGUNA VEZ
4. En el estudio o en clase, ¿trabajas la respiración mediante aparatos respiratorios?
SÍ NO ALGUNA VEZ
5. En tus experiencias en grupos de cámara, orquesta, banda, ¿los directores o profesores te han explicado la importancia de la técnica respiratoria para la interpretación instrumental?
SÍ NO ALGUNA VEZ
6. Al realizar una interpretación en público, ¿continuas con síntomas de nervios?
SÍ NO ALGUNA VEZ

CUESTIONARIO POSTERIOR AL ALUMNADO DE SAXOFON DE EE.PP.

ALUMNO/A: S.V.

CURSO: 5º.

EDAD: 20 años.

1. En la práctica diaria de tu instrumento, ¿sientes beneficios respiratorios?
SÍ NO ALGUNA VEZ
2. En clase, ¿aplicas algún ejercicio de respiración antes de empezar con los estudios/métodos?
SÍ NO ALGUNA VEZ
3. A diario, ¿encuentras mejoras en la colocación corporal con y sin el instrumento?
SÍ NO ALGUNA VEZ
4. En el estudio o en clase, ¿trabajas la respiración mediante aparatos respiratorios?
SÍ NO ALGUNA VEZ
5. En tus experiencias en grupos de cámara, orquesta, banda, ¿los directores o profesores te han explicado la importancia de la técnica respiratoria para la interpretación instrumental?
SÍ NO ALGUNA VEZ
6. Al realizar una interpretación en público, ¿continuas con síntomas de nervios?
SÍ NO ALGUNA VEZ

CUESTIONARIO POSTERIOR AL ALUMNADO DE SAXOFON DE EE.PP.**ALUMNO/A: D.V.****CURSO: 2º.****EDAD: 15 años.**

1. En la práctica diaria de tu instrumento, ¿sientes beneficios respiratorios?
SÍ NO ALGUNA VEZ
2. En clase, ¿aplicas algún ejercicio de respiración antes de empezar con los estudios/métodos?
SÍ NO ALGUNA VEZ
3. A diario, ¿encuentras mejoras en la colocación corporal con y sin el instrumento?
SÍ NO ALGUNA VEZ
4. En el estudio o en clase, ¿trabajas la respiración mediante aparatos respiratorios?
SÍ NO ALGUNA VEZ
5. En tus experiencias en grupos de cámara, orquesta, banda, ¿los directores o profesores te han explicado la importancia de la técnica respiratoria para la interpretación instrumental?
SÍ NO ALGUNA VEZ
6. Al realizar una interpretación en público, ¿continuas con síntomas de nervios?
SÍ NO ALGUNA VEZ

CUESTIONARIO POSTERIOR AL ALUMNADO DE SAXOFON DE EE.PP.**ALUMNO/A: D.P.****CURSO: 1º.****EDAD: 14 años.**

1. En la práctica diaria de tu instrumento, ¿sientes beneficios respiratorios?
SÍ NO ALGUNA VEZ
2. En clase, ¿aplicas algún ejercicio de respiración antes de empezar con los estudios/métodos?
SÍ NO ALGUNA VEZ
3. A diario, ¿encuentras mejoras en la colocación corporal con y sin el instrumento?
SÍ NO ALGUNA VEZ
4. En el estudio o en clase, ¿trabajas la respiración mediante aparatos respiratorios?
SÍ NO ALGUNA VEZ
5. En tus experiencias en grupos de cámara, orquesta, banda, ¿los directores o profesores te han explicado la importancia de la técnica respiratoria para la interpretación instrumental?
SÍ NO ALGUNA VEZ
6. Al realizar una interpretación en público, ¿continuas con síntomas de nervios?
SÍ NO ALGUNA VEZ

CUESTIONARIO POSTERIOR AL ALUMNADO DE SAXOFON DE EE.PP.**ALUMNO/A: I.T.****CURSO: 6º.****EDAD: 18 años.**

1. En la práctica diaria de tu instrumento, ¿sientes beneficios respiratorios?
SÍ NO ALGUNA VEZ
2. En clase, ¿aplicas algún ejercicio de respiración antes de empezar con los estudios/métodos?
SÍ NO ALGUNA VEZ
3. A diario, ¿encuentras mejoras en la colocación corporal con y sin el instrumento?
SÍ NO ALGUNA VEZ
4. En el estudio o en clase, ¿trabajas la respiración mediante aparatos respiratorios?
SÍ NO ALGUNA VEZ
5. En tus experiencias en grupos de cámara, orquesta, banda, ¿los directores o profesores te han explicado la importancia de la técnica respiratoria para la interpretación instrumental?
SÍ NO ALGUNA VEZ
6. Al realizar una interpretación en público, ¿continuas con síntomas de nervios?
SÍ NO ALGUNA VEZ

ANEXO 14: Entrevistas realizadas al profesorado de Saxofón de los Conservatorios Superiores de Música de España, dentro del proyecto *BreathingSax*

Entrevista al profesorado de Saxofón de EE.SS. del Conservatorio Superior de Música de Aragón en Zaragoza

Profesor/a: M.G.

Experiencia en docencia: 15 años EE.SS. / 3 EE.EE.

– En su experiencia como pedagogo, ¿el alumnado se muestra receptivo ante el aprendizaje de esta técnica diafragmática? ¿Son conscientes de la importancia de una buena respiración para la interpretación instrumental?

Según mi experiencia, sí que se muestran receptivos porque descubren al instante que realmente ayuda si se realiza correctamente y pueden escuchar al instante un cambio positivo. Creo que al principio suele haber demasiadas preocupaciones con respecto a otros apartados técnicos y a menudo no se presta la suficiente atención a mejorar la respiración.

– En el Conservatorio de Enseñanzas Superiores, ¿qué dificultades respiratorias encuentra en el alumnado? (sobre todo, cuando llegan a primer curso)

Normalmente y relacionado con la primera pregunta, cuando llegan a primer curso suele haber muchos parámetros que trabajar y mejorar, pero definitivamente para mi, la respiración es uno de los aspectos más importantes de los que hablo desde la primera clase.

Los principales problemas con los que me encuentro suelen ser bastantes aunque enumero los principales que además suelen estar relacionados:

- La respiración es muy sonora.
- Significa muy poca capacidad de toma de aire.
- Se respira a través del tubo o casi sin abrir la boca.
- La garganta (y lengua) no están abiertas y bloquean la entrada generosa de aire.

– ¿Considera que el trabajo de la técnica respiratoria debería ocupar los minutos previos de la clase/estudio personal? ¿Cuánto tiempo aproximadamente?

Lo considero no sólo muy conveniente si no necesario y suelo aconsejar a mis alumnos que realicen ejercicios de respiración antes de tocar. Antes de cada sesión! Creo que muchos nos hemos motivado viendo las clases del gran maestro de la respiración para instrumentos de viento *Kristian Steenstrup*. Para mi supuso una revolución en mi forma de entender la respiración y podemos ver como grandes genios de la interpretación como Emmanuel Pahud o François Leleux suelen compartir cursos con él y se apoyan en estos conceptos. Así que en realidad yo apporto poco de cosecha propia, y solemos trabajar los ejercicios que propone este gran especialista.

Creo que una rutina de unos 5 minutos antes de tocar puede ser suficiente para ayudar a focalizar la atención sobre la respiración necesaria para tocar, profunda, amplia, libre, e inmediatamente nos sentimos más preparados para que el aire fluya más naturalmente a lo largo del tubo. Con un sonido más libre y flexible y con más energía.

– ¿Qué opinas de poder disponer de un profesor asistente (lo que en otras disciplinas conocemos como un entrenador personal), para poder trabajar todos estos temas de forma más personalizada, antes de realizar la clase con el profesor de saxofón? ¿Existe esta figura en otros países, conservatorios?

Yo, personalmente, no creo que sea necesario el contar con un profesor específico de respiración durante todo el curso, pero sí que vería muy conveniente realizar alguna masterclass a principio de curso para profundizar durante uno o dos días en varios ejercicios y conceptos para posteriormente, durante todo el año poder practicarlos correctamente. De todos modos, hoy en día gracias a internet resulta mucho más sencillo aprender (por ejemplo a través de la maravillosa plataforma *Play with a Pro*, como ha sido en mi caso) y poder visualizar los vídeos tantas veces como se desee para practicar o perfeccionar.

– ¿Qué metodología emplea para su aprendizaje? ¿Podría explicarnos algún ejercicio? Si es necesario se puede adjuntar algún vídeo con explicaciones.

Como ya he comentado, la metodología y ejercicios que realizo son los básicos que realiza el maestro *Steenstrup* y animo a todo el mundo a comprar la clase “Breathing Fundamentals” y que tan magistralmente explica en la mencionada plataforma *Play with a Pro* y que tanto me motivó y ayudó a comprender mejor la relación del aire con mi instrumento.

Entrevista al profesorado de Saxofón de EE.SS. del Conservatorio Superior de Música de Castilla-La Mancha

Profesor/a: T.J.

Experiencia en docencia: 10 años EE.SS. / 3 EE.PP.

– En su dilatada experiencia como profesor de saxofón de la Banda Municipal de Albacete, según su opinión, ¿cree que, a nivel colectivo, en un ámbito profesional, se trabaja la respiración y la posición corporal? ¿Cree que influye en el resultado final (afinación, sonoridad)?

La respuesta a la primera pregunta es, evidentemente, no. De todos modos, y para ser completamente sincero, creo que hay parámetros que un artista debe llevar ya aprendidos y bien interiorizados cuando desembarca en una agrupación profesional.

La rutina de trabajo en estas agrupaciones suele ser bastante rígida, poco dada a cuestiones extramusicales, y el tiempo de ensayo se dedica, fundamentalmente, a trabajar el repertorio más inmediato.

A la segunda pregunta te respondo sin duda, sí. Obviamente, una mala postura suele condicionar el resultado musical y, en las agrupaciones, esto se da con cierta frecuencia, por desgracia. En ocasiones, la rutina o el hastío lleva a relajar en exceso la posición y ésta se degrada fácilmente con el paso del tiempo.

– Con la reciente llegada al Conservatorio Superior de Castilla La Mancha, ¿qué dificultades respiratorias encuentra en el alumnado?

Encuentro, en la mayoría de estudiantes, problemas asociados a la falta de consciencia sobre qué significa respirar, no sólo musicalmente, sino también a nivel físico. En general, se respira de forma muy superficial, a veces incluso por la nariz, y la espiración suele ser irregular y tensa. Por otro lado, hay una enorme desinformación y una repetición de clichés aprendidos para justificar el proceso de la respiración en los instrumentos de viento. Se habla demasiado de órganos (como el diafragma) que sin duda tienen su papel fisiológico en el proceso de la respiración, pero que de poco sirven a la hora de respirar correctamente. Todo

proceso fisiológico tiene su explicación teórica, pero si no hay una conciencia basada en las sensaciones correctas, la información no sirve de mucho.

Por ejemplo, y dado que me encanta el atletismo, yo sé exactamente qué hace un atleta, teóricamente y a nivel mecánico, para correr la maratón a un ritmo de 3' el km. Otra cosa muy diferente, es que yo lo pueda realizar.

– En su caso, ¿qué metodología emplea para el aprendizaje de la técnica respiratoria?

No utilizo ningún método en especial. Intento que se entienda el paralelismo entre el arco, en los instrumentos de cuerda, y el aire en los vientos. Del mismo modo que el arco se mueve en un sentido bidimensional (arriba-abajo, derecha-izquierda y viceversa) la respiración no es un proceso vertical (inspiración-espирación), sino más bien circular. Me interesa que se comprenda que el aire (junto con la perturbación de la caña a través de la lengua) es quien crea el sonido, y siempre ha de ser puesto en movimiento antes de que se ataque una nota. Al ser un proceso circular nunca ha de interrumpirse.

Un ejercicio muy práctico consiste en tomar aire por la boca, ampliamente y de manera consciente, y soplar de forma regular en el tubo digitando un pasaje concreto, pero sin producir sonido alguno. Solamente aire. De este modo es posible observar, sin la distracción del sonido, el flujo del aire en la frase, conduciéndolo de la manera más apropiada.

– ¿Considera que el trabajo de la técnica respiratoria debería ocupar los minutos previos de la clase/estudio personal?

En una clase de ciclo superior, hay muchos parámetros a trabajar. No creo que sea necesario trabajar específicamente la respiración todas las semanas si todo funciona razonablemente bien. Pero, personalmente, trabajo de vez en cuando los parámetros que he explicado anteriormente.

– ¿Podría explicarnos algún ejercicio que utilice antes de audiciones/conciertos (relacionado con la respiración)?

Antes de un concierto suele haber algo de ansiedad, así que lo que suelo hacer, si tengo el tiempo para hacerlo, (lo cual ocurre raramente) es sentarme y hacerme consciente de mi propio ritmo respiratorio, pero sin intentar alterarlo. Es una meditación muy simple que consiste en centrar la atención en la respiración, en concreto, en las sensaciones que produce el aire a su paso por la nariz. Si se hace durante unos minutos, la respiración se vuelve más pausada naturalmente, y la ansiedad disminuye.

Entrevista al profesorado de Saxofón de EE.SS. del Real Conservatorio Superior de Música "Victoria Eugenia" de Granada

Profesor/a: J.L.

Experiencia en docencia: 5 años EE.SS. / 8 EE.PP.

– Es muy importante la respiración en la música de cámara, en su experiencia como miembro del dúo *Ilíberis* y ahora del *Tetraktys Quartet*, ¿cómo se trabaja a nivel colectivo?

Bajo mi punto de vista, la respiración es un aspecto determinante dentro de la interpretación, independientemente del rol que asumamos en ella, si es como parte de un conjunto o en interpretaciones a solo.

Centrándonos en la música de cámara, la respiración es un indicador de múltiples aspectos interpretativos, como son el tempo, la dinámica o el carácter musical, por solo citar algunos. Considero que ésta, conlleva una información fundamental en la interpretación colectiva, al igual que un director de orquesta con los gestos que realiza, que determinan la interpretación de un conjunto. Estos gestos, en determinadas ocasiones, y dependiendo del maestro o en nuestro caso, el intérprete, tienen fundamentos basados en el aire, y, por ende, en la respiración.

Independientemente de la clasificación organológica de nuestro instrumento, la respiración está relacionada directamente con el discurso natural de la música. Por ello, dentro de un grupo de cámara, seamos instrumentistas de viento, cuerda o teclado, cada componente adecúa la interpretación atendiendo a las características del instrumento y su papel, sin olvidar que la música es un lenguaje y debe entenderse.

Cuando un grupo de cámara se inicia en un trabajo conjunto, la respiración debe convertirse en un lenguaje, al igual que lo es la música. Todos los integrantes deben hablar el mismo idioma, y la respiración desde un punto de vista camerístico, es un parámetro, que, bajo mi punto de vista, se va adquiriendo con el paso del tiempo y los ensayos.

Conforme se van sucediendo los ensayos, dominamos el repertorio y conocemos a nuestros compañeros, los gestos se van reduciendo y la respiración va tomando protagonismo. De hecho, esto hace que la interpretación como grupo sea

más interesante, y cuando la música se pone de manifiesto en escena, la energía fluya fácilmente entre los componentes del grupo y el público.

Con respecto al trabajo, no utilizo una metodología específica para su trabajo, aunque puedo narrar el ejercicio que más pongo en práctica en mis clases de música de cámara y en los ensayos con mis grupos. Cada miembro, debe tomar el rol de director o líder en algún momento, sintiendo y haciendo sentir la música con su respiración, sobre todo en las anacrusas y entradas. De esta manera, se cumple una doble función. Por un lado, el que toma la iniciativa, da su versión interpretativa (indicando su fraseo y respiraciones) adecuando su técnica a ello. Y, por otro lado, el resto del grupo tiene que ejercer una escucha activa durante la interpretación, adaptándose a los gestos y respiraciones del “director” musical.

Con este ejercicio, el grupo puede tomar decisiones y elegir las opciones más apropiadas, basándose en la experiencia de todos los miembros del conjunto, adecuándose al bien interpretativo y cultivando la excelencia musical de este.

– Según su opinión personal, ¿el alumnado es consciente de la importancia de tener una buena base respiratoria?

Con mi llegada al conservatorio, pude comprobar junto a mis compañeros que formamos el nuevo equipo docente, que el aula de saxo del superior de Granada ostenta un nivel técnico sensacional y, por ende, una base respiratoria excelente que le da soporte a dicha técnica. Todo ello, ha sido gracias al enorme trabajo que han realizado años atrás el equipo docente formado por Víctor Manuel Martín, Rogelio Gil y Rubén Caballero, siendo este último, miembro del equipo actual.

Aunque el alumnado está compuesto por diferentes perfiles, como en cualquier aula, por regla general son intérpretes que dominan su técnica respiratoria, y aunque son conscientes de la importancia de este aspecto, en diversas ocasiones, no focalizan su estudio en las diferentes aplicaciones que se le pueden dar en el estudio.

Con mi llegada, he querido construir a partir del trabajo técnico que ya se estaba haciendo, pero dándole una mayor importancia al aire como elemento fundamental en la interpretación. Por un lado, el trabajo de la técnica mecánica (escalas por grados conjuntos, terceras, cuartas, etc.) se realiza con diferentes

ejercicios, en los que muchos de ellos contemplan tramos de octavas, y donde se trabajan todos los registros. De esta manera, el alumnado es más consciente del empleo del aire, la dirección del mismo y de la importancia que tiene este en la sonoridad del instrumento, adecuándolo a los diferentes registros.

Por otro lado, para darle una mayor funcionalidad a la técnica respiratoria y al empleo del aire, trabajamos la técnica de base (ejercicios de flexibilidad, sonoridad, afinación y digitación) con la que se pretende controlar las aplicaciones del aire, para posteriormente ponerlas a disposición en el trabajo de la literatura de nuestro instrumento. Del mismo modo, utilizo estos ejercicios en clase atendiendo a la producción de la columna de aire, con una metodología similar a la de los cantantes, es decir, el lanzamiento de aire indirecto (aprovechando nuestra vocalización), la utilización de nuestro cuerpo como caja de resonancia y la dirección del soplo con un sentido parabólico (con la que podemos buscar una mayor dirección en el fraseo).

Bajo mi punto de vista, el dominio de la columna de aire es fundamental en la técnica de cualquier intérprete de viento, por lo que su estudio debe estar organizado y enfocado a todos los aspectos en los que interviene.

– En su caso, ¿qué metodología emplea para el aprendizaje de la técnica respiratoria? ¿Incluye alguno de los aparatos de respiración?

Dado el nivel de enseñanzas en el que tengo el placer de enseñar, y el correcto nivel técnico de los alumnos, hasta ahora no ha sido necesario incluir una metodología para el aprendizaje de la técnica respiratoria. Esto no significa, que en clase no hagamos ejercicios para la mejora y el control de dicha técnica.

Uno de los ejercicios que más utilizo en clase y que tuve el placer de aprender con el maestro Eric Devallon, es la de controlar el ciclo respiratorio durante la interpretación. En primer lugar, se trabaja sin instrumento, centrándonos en el recorrido que hace el aire en la inspiración de una respiración completa o diafragmática (desde que el aire entra por la boca, rozando nuestro paladar y la úvula, descendiendo por nuestra tráquea hasta que los pulmones se van llenando e imaginando finalmente, que éstos quieren tocar nuestro estómago) y posteriormente espirar dicho aire lentamente, atendiendo al recorrido que efectúa en sentido contrario. Efectuada esta primera actividad, el alumno es consciente del

recorrido del aire y de lo importante que es el dominio del diafragma y los músculos abdominales en la producción de la columna de aire. Del mismo modo, se observa el control de la inspiración y la espiración, y la repercusión que tiene en la capacidad pulmonar durante la interpretación. Por lo que se plantea una segunda actividad, en la que el alumno se centra en controlar la inspiración y espiración durante su interpretación. Para ello, se deja de lado el sentido rítmico de la partitura, y cada vez que ésta indique una respiración, el alumno tomará varios segundos para espirar el aire residual e inspirar una respiración diafragmática (recordando el primer ejercicio). Comprendida la actividad, el alumno puede ir disminuyendo esos segundos, hasta que realice esta acción de manera automática y sea capaz de espirar el aire residual e inspirar en tiempo.

Con este ejercicio, el alumnado puede controlar la respiración durante la interpretación evitando que ésta ocasione cansancio, “respiración alta” (cuando nuestra capacidad pulmonar disminuye), nerviosismo, o alteraciones en la técnica.

Otro ejercicio que utilizo con asiduidad, destinado para el aumento de la capacidad pulmonar, se realiza interpretando cualquier estudio o fragmento de obra, de manera que se supriman todos los silencios y respiraciones y se pueda tocar una melodía extensa, en cuanto a duración se refiere. Bajo esta premisa, el alumno inspira profundamente y comienza a tocar. Cuando cree que el aire se va a agotar, convierte la última nota en un sonido largo de dos o tres segundos de duración. Seguidamente, al cortarse ese sonido, aguanta sin respirar un segundo y comienza a inspirar lentamente, “visualizando” el recorrido del aire (similar al ejercicio anterior, pero esta vez a la inversa, imaginando que el llenado del aire se realiza desde el diafragma hasta nuestra cabeza). A través de este ejercicio, el cual conocí trabajando con Miguel Ángel Lorente, podemos aumentar la capacidad pulmonar y a la vez, destinarlo como recurso en el estudio para determinados fragmentos, que, por su escritura o la técnica de intérprete, resulten tediosos realizarlos con una sola respiración.

Un último ejercicio que empleo en clase, destinado más bien al control del diafragma que a la técnica respiratoria, es situarse sentado al filo de una silla, levantando las piernas juntas a unos 15cm del suelo, mientras tocamos. Esta actividad la suelo utilizar cuando sospecho que el alumnado no está ejerciendo la presión necesaria con su diafragma o bien el control de la columna de aire es

inadecuado. Para ello, utilizamos el trabajo de notas largas y filadas y realizamos dicha actividad.

Con respecto a los aparatos que mejoran la técnica respiratoria, no suelo utilizar ninguno para dicho trabajo, aunque sí que conozco varios de ellos. El único contacto que he tenido con algún aparato respiratorio fue un espirómetro que le regaló un médico a un familiar, y que alguna vez he utilizado siendo más joven e intentando hacer ejercicios esporádicos.

Finalmente, me gustaría nombrar un método que conocí hace unos años en un curso de verano. Un compañero, ponente de trompeta, organizaba para el alumnado unas clases “warm up” basadas en la respiración, y se realizaban cada mañana antes de comenzar con las diferentes especialidades. Dicho calentamiento está basado en el método *Breathing Gym*, desarrollado por dos tubistas estadounidenses, Sam Pilafian y Patrick Sheridan, donde cualquier instrumentista puede aprender a controlar la columna de aire.

– ¿Podría explicarnos cuál es su *planning* de estudio?

Actualmente, en mi nueva etapa como docente y los diversos eventos en los que tengo la suerte de participar, mi *planning* de estudio ha sido modificado sustancialmente. Añadiendo que soy padre de un niño de dos años y marido.

Pero quitando circunstancias personales, que todos tenemos, mi rutina de estudio no obedece a ningún patrón, suelo adaptarme a las circunstancias de la actividad que vaya a desarrollar. Cuando tengo tiempo, siempre intento calentar utilizando notas filadas y unos ejercicios de flexibilidad y sonido que he ido confeccionando para los alumnos. Éstos, reúnen una síntesis del libro para clarinete *El sonido: arte y técnica* de Alessandro Carbonare (Ed. Riverberi Sonori, 1998), el trabajo de octavas y quintas por todos los registros, y finalmente grados conjuntos desarrollados en ámbitos de octava.

Con dichos ejercicios, los cuales realizo con el saxofón que me toque estudiar, intento centrarme en diferentes aspectos según la repetición o el ejercicio que elija. Por un lado, trabajo el sonido, la digitación, la afinación y para mí un aspecto muy importante, el *legato*. Seguidamente me centro en la flexibilidad y el sobreagudo, para culminar centrándome en la adecuación del soplo y el picado.

A continuación, suelo poner esta técnica al servicio de nuestros queridísimos estudios Ferling y, finalmente, paso a montar nuevo repertorio, con las técnicas de estudio estándar, rescatar nuestra conocida literatura o trabajar algo de improvisación y creatividad para conseguir nuevas ideas musicales.

Entrevista al profesorado de Saxofón de EE.SS. del Centro Superior de Música del País Vasco, Musikene

Profesor/a: MÁ.L.

Experiencia en docencia: 12 años EE.SS. / 5 EE.PP.

– Como profesor titular del Centro Superior de Música del País Vasco, según su opinión personal, ¿el alumnado es consciente de la importancia de tener una buena base respiratoria?

La cuestión de la respiración y su importancia en la interpretación musical cada vez está más presente tanto en la práctica pedagógica como por consiguiente en los alumnos. Siempre he tenido la suerte de trabajar con mis profesores de saxofón la respiración y me han dado numerosos ejercicios para el desarrollo de ésta, tanto en sentido de la capacidad como de la calidad en la propia técnica de la inspiración y espiración.

En mi caso particular, desde pequeño me sentía mucho mejor tocando piezas y estudios rápidos que en aquellos que eran de carácter lento. Hasta el punto de condicionar mis decisiones artísticas en muchas ocasiones, y todo ello fue debido a que no tenía una buena técnica respiratoria. No quería pasar por alto este dato, porque estuve mucho tiempo sin ser consciente de que mi forma de tocar estuvo condicionada totalmente por mi respiración, a decir verdad, por mi insuficiente técnica respiratoria. Estudios lentos eran auténticos sufrimientos para mí, y llegaba muy cansado al final de los mismos. Todo ha ido cambiado desde que soy consciente de que uno de los factores más importantes, si no el que más, en la práctica de un instrumento de viento es obviamente nuestra técnica de respiración. Y digo obviamente porque es curioso que todos damos por hecho su importancia, pero no terminamos de ser consecuentes hasta el punto necesario de poder dominar nuestra toma y expulsión de nuestro material. En realidad, somos aire... sin él no suena el saxofón, nuestra música es nuestra respiración, nuestro aire.

– En su caso, ¿qué metodología emplea para el aprendizaje de la técnica respiratoria?

Con mis alumnos trabajamos la consciencia y la técnica de la respiración tanto en el aspecto de capacidad como de calidad para poder desarrollarnos musicalmente en nuestra práctica instrumental. Me parece de vital importancia un trabajo central en este ámbito en lo referido a la técnica de un instrumento de viento.

Todo ejercicio relacionado con la respiración tiene que partir de la consciencia y de la escucha de nuestro cuerpo, es, por ello, que el teatro y la práctica de disciplinas artísticas en las que el cuerpo es un elemento con el que trabajemos será bueno transitar y explorar. Con ello podremos tener el espacio donde poder descubrirnos de una forma más completa, ya sea con la escena teatral o la danza, incluso el deporte.

La metodología que utilizo en mis clases tiene como objetivos desarrollar, como comentaba anteriormente, la capacidad de nuestra respiración y su consiguiente calidad. La capacidad de nuestra respiración nos va a dar una mayor autonomía para realizar frases más largas, y no sólo eso, si no poder tener más tiempo para llevar a cabo la siguiente, sin condicionar nuestras decisiones musicales dentro de la misma. En definitiva, tendremos más campo de acción para que nuestro fraseo no esté limitado por el aire.

He ido desarrollando diversos ejercicios en este sentido que ponen el foco en ir progresivamente alargando las tres fases del proceso respiratorio: inspiración, apena y espiración. Con ello conseguiremos mayor consciencia en cada una de sus partes y más capacidad.

El ejercicio se completa con un trabajo de precisión en lo relacionado con la velocidad a la que inspiramos y respiramos para cumplir los diferentes ciclos de forma precisa y consciente.

La otra gran línea de trabajo en la técnica respiratoria que llevo a cabo en mis clases está relacionada con la calidad de la toma de aire.

La inspiración como objeto de trabajo tendrá en cuenta la ubicación del aire que tomamos, para ello diversos ejercicios se centran en tomar aire muy lentamente para ubicarlo en los pulmones, utilizándolos de forma más completa, y comenzando desde abajo, tanto parte delantera como lateral, intercostal y lumbar ya hacia la espalda. El ejercicio se completa soplando dentro del instrumento hasta agotar todo nuestro aire, teniendo como objetivo expulsar la mayor parte del que disponemos en nuestro interior y así liberarnos de nuestro "material" viciado,

pudiendo renovar con el entrante. Aumentaremos el porcentaje de oxígeno en nuestros pulmones con su consiguiente mejora en nuestra toma de decisiones, disfrutando de una mente más oxigenada y en calma.

– A nivel de estudios superiores y de máster, ¿se trabaja de manera interdisciplinar (Técnica Corporal: el Gesto Anatómico para Músicos/ Técnica Alexander) para conseguir una mejora en la interpretación musical? Cuéntanos como se trabaja en dicho centro.

En *Musikene*, tenemos la suerte de poder trabajar con Anne Landa y su clase de Técnica Alexander en estrecha colaboración con las especialidades instrumentales y en particular con la de saxofón.

Me parece de vital importancia que la consciencia del cuerpo y su cuidado formen parte de nuestro día a día. Es necesaria una cultura que respete nuestro ser y favorezca la práctica musical con un instrumento que ya supone un gran desafío domesticar y de alguna manera “humanizar” para poder desarrollarnos artísticamente.

Mis alumnos suelen realizar uno o dos años de formación en Técnica Alexander y para ello llevamos a cabo alguna sesión donde Anne está presente en su práctica, ya sea en el aula de saxofón o en su estudio personal.

– Es muy importante la respiración para cualquier disciplina artística, sabemos que es un amante del Teatro y la Improvisación, en su experiencia ¿cómo se trabaja la técnica respiratoria en estas disciplinas?

En el teatro, el trabajo del cuerpo es central. Su escucha y la consciencia en este sentido son vitales para poder desarrollar un personaje con una forma de andar determinada, unas preocupaciones concretas y como resultado una respiración en particular.

Desde que trabajo la escena actoral, veo más claramente la relación y el vínculo entre tu cuerpo y lo que quieres transmitir. En el teatro, es una cuestión que no se puede pasar por alto, es ineludible, y creo que en la música tampoco, pero estamos por detrás totalmente. Una prueba de ello son las actitudes corporales que

podemos ver en algunos escenarios de músicos, donde está totalmente olvidada su posición, y como resultado su respiración.

Envueltos en una gran preocupación por dominar técnicamente el instrumento nos olvidamos de lo esencial, de lo que va antes, y es ahí donde nos encontramos a nosotros mismos, y es ahí donde reside nuestra respiración, como una luz inspiradora.

A través de diversos ejercicios de teatro trabajo con los alumnos la creación de personajes y cuerpos que respiran de una forma determinada, y mediante estos juegos vamos siendo conscientes de que somos mucho más que un saxofón: Somos un cuerpo, una mente y antes de todo AIRE.

Entrevista al profesorado de Saxofón de EE.SS. del Conservatorio Superior “Manuel Castillo” de Sevilla

Profesor/a: J.A.

Experiencia en docencia: 8 años EE.SS. / 5 EE.PP.

– En su experiencia como pedagogo, ¿el alumnado es consciente de la importancia de una buena respiración para la interpretación instrumental?

La inmensa mayoría de los problemas tímbricos y de fraseo que nos encontramos en los alumnos, están relacionados con la respiración en la práctica instrumental. Una buena gestión de la respiración es fundamental.

– ¿Considera que el trabajo de la técnica respiratoria debería ocupar los minutos previos de la clase/estudio personal? ¿Cuánto tiempo aproximadamente?

Sin duda, el calentamiento antes de la práctica instrumental es una parte esencial que, en muchas ocasiones, obviamos. La práctica de sencillos ejercicios durante 5 minutos será suficiente para activar todos los elementos que intervienen, no debemos olvidar que el factor físico es esencial, al igual que un atleta debe calentar los músculos que intervienen en la acción, nosotros debemos hacerlo también, tenemos algo de atletas en cierto modo. Como digo, 5 minutos pueden ser suficientes. Hay cientos de ejercicios, pero quizás uno que me resulta muy sencillo y eficaz es llenar 2 globos de diferentes tamaños.

- Llenar un globo grande con las menores insuflaciones posibles, con esto trabajamos la capacidad pulmonar.
- Llenar un globo de agua, con esto trabajamos la presión de aire.

– ¿Qué metodología emplea para su aprendizaje? ¿Podría explicarnos algún ejercicio?

Sinceramente, no uso ninguna metodología en concreto, simplemente sentido común. Generalmente, me encuentro con dos casos en cuanto a problemas

de respiración: por un lado, tensión en la inspiración/expiración y, por otro lado, falta de eficiencia (no usar el total de la capacidad pulmonar, no gestionar bien la columna de aire...etc.). Algunos de los ejercicios que utilizo son:

- Con el Saxofón sin boquilla, introducimos la boca en el tudel, con el extremo del mismo entre los labios y los dientes y soplar sobre él las frases musicales.
- Imaginar las frases musicales, pronunciando la sílaba “tssssssss”, empujar con fuerza desde el diafragma para sentir la presión del músculo durante la expiración.
- Aplicar este simple esquema, en el cual podemos cambiar los valores a voluntad:
 - 4sg Inspiración, 4sg retención, 4sg expiración.
 - 4sg Inspiración, 2sg retención, 2sg expiración.
 - 4sg Inspiración, 1sg retención, 1sg expiración.

– ¿Qué material (webgrafía/bibliografía) recomienda a su alumnado para que empiece a indagar sobre dicho tema?

Sin ninguna duda, el mejor lugar donde encontraremos infinidad de ejercicios descritos detalladamente es *YouTube*. En esta videoteca, los ejercicios son mucho más claros e intuitivos, puesto que en los libros quizás en ocasiones debemos imaginar cual es la ejecución exacta del mismo, pero en *YouTube*, considero que, al ser visual, la comprensión del ejercicio es inmediata. Además, la cantidad de vídeos explicativos, tanto en inglés como en español, es enorme.

