

# RESPIRACIÓN

Tener un control sobre la respiración, debe ser primordial no solo para los Trompetistas, si no para quien pretenda tocar un instrumento de viento o cantar, debido a que el aire representa toda la base no solo de la emisión del sonido, sino que también de la belleza que este pueda tener.

Desarrollar la respiración y su aplicación, necesita un aprendizaje y práctica especial, ya que saber administrar de manera correcta el aire no es tarea sencilla.

Existen varios tipos de respiración, como la **clavicular** que a grandes rasgos es la que aplicamos al hablar, **intercostal** que aplicamos cuando hacemos ejercicio; sin embargo el tipo de respiración más recomendada para los músicos que ejecutamos un instrumento de viento, es la **diafragmática o baja**.



Este tipo de respiración consiste en inspirar el aire con profundidad **como cuando bostezamos**, haciendo que el aire vaya a la **parte más profunda de los pulmones**, haciendo que el diafragma se expanda hacia abajo de la cavidad abdominal. la sensación que produce es la de **hinchazón del estómago**.

El estudio de la respiración debe ser lento tratando de que el aire fluya abundantemente. Hay que tratar de estar sentados, ya que podemos experimentar mareos.

## Ejercicios recomendados.

- Inspirar (8 tiempos), retener el aire (8 tiempos), espirar (8 tiempos) Repetir todo el ejercicio 8 veces.
- Inspirar (8 tiempos), espirar (1 tiempo), permanecer sin aire (8 tiempos) Repetir todo el ejercicio 8 veces.
- Inspirar (1 tiempo), retener el aire (8 tiempos), espirar (8 tiempos) Repetir todo el ejercicio 8 veces.

En los tres ejercicios anteriores, aumentar progresivamente el número de tiempos, contando siempre lentamente.

- Inspirar al máximo de la capacidad. Después añadir pequeñas inspiraciones hasta que no entre más aire.
- Sentarse en una silla con las rodillas juntas, doblar la parte superior del tronco y la cabeza tan baja como sea posible e inspirar al máximo. Repetir esta operación varias veces. Este ejercicio desarrolla la región intercostal. Podemos colocar los brazos entre las piernas para que la caja torácica no se abra y el aire entre directamente a la parte baja de los pulmones.
- Soplar grandes cantidades de aire a través del instrumento sin que éste suene (se puede quitar la boquilla). Repetir 6 u 8 veces (suspender el ejercicio si sentimos mareos).
- Coger una inspiración profunda. Realizar espiraciones a golpes secos y rítmicos, poniendo el dedo a la altura del diafragma para sentir los impulsos.
- Realizar una Profunda Inspiración Baja. Mantener, con el aire que expiramos, una cuartilla de papel contra la pared el mayor número de tiempos posible. Aumentar progresivamente el número de tiempos (puede emplearse el metrónomo).
- Colocar un lapicero sobre la mesa e intentar hacerlo rodar, cada vez a una distancia mayor, con el impulso de la espiración.
- De pie, con el tronco doblado unos 90 grados, inspirar. Incorporarse y espirar de golpe, ayudándose de un movimiento repentino hacia abajo de brazos y codos, aplastándose sobre uno mismo para lograr un apoyo adicional del diafragma sobre los pulmones (empuje vertical)
- Reproduzcamos la respiración rápida y entrecortada de un perro tras una larga carrera. Al realizar este ejercicio, concentremos nuestra atención en el movimiento del diafragma.
- De pie y en posición inclinada, apoyado a la altura del diafragma sobre el canto de una mesa. Inspirar profundamente y expulsar el aire repentinamente. Sentir el apoyo del diafragma.