

## EL CALENTAMIENTO Y LA RUTINA DIARIA

El calentamiento y la rutina diaria son las dos sesiones de práctica más importantes del día.

Un calentamiento suficiente puede durar de 20 a 30 minutos y una rutina diaria suele ser de 45 a 60 minutos.

Se pueden combinar en una sola sesión con suficiente descanso.

### El calentamiento (20-30 minutos)

El calentamiento tiene un propósito, ejercitar los músculos para protegerse contra las lesiones y permitir un rendimiento óptimo.

Nuestro calentamiento se podría comparar al calentamiento de un atleta, son un conjunto de ejercicios que tienen como propósito preparar al cuerpo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de lesión muscular.

### Un calentamiento:

1. Aumenta el flujo de sangre a los labios.
2. Permite que los músculos funcionen eficientemente.
3. Implica al cerebro para mantenerse alerta y receptivo

### Un calentamiento se compone de los siguientes parámetros:

1. Respiración: mejor soporte respiratorio = mejor tono
2. Entrenamiento del oído: sensibiliza a los oídos para que escuchen los intervalos y acordes.
3. La boquilla: la vibración lenta y gradual de la boquilla en el registro medio y grave, facilita el flujo de sangre a los labios.
4. Las emisiones: ayudan a construir un sonido sólido con buena afinación.
5. Estudiar piano: las escalas diatónicas, cromáticas y arpeggios amplían gradualmente el registro
6. La flexibilidad: al principio del calentamiento debe de ser con una velocidad lenta, dinámica cómoda y un registro medio.  
Poco a poco aumentaremos la velocidad, ampliaremos el registro y aumentaremos la dinámica.
7. La articulación: debe comenzar con la emisión (fuuu), sin utilizar la lengua, en un registro medio y progresivamente cambiar la articulación a legato, staccato, marcato, etc.

### La rutina diaria (45-60 minutos)

La rutina diaria es el componente principal para mejorar el instrumento.

La práctica constante de los fundamentos de la trompeta calmarán las debilidades y aumentará las fortalezas.

En la rutina diaria, hay que utilizar el metrónomo, es una herramienta indispensable para practicar ejercicios **rítmicos** y para aumentar la **velocidad** de ellos. La utilización de te llevará al progreso y ganar confianza con la trompeta.

Al trabajar en la rutina diaria, se debe prestar especial atención a la regla de práctica:

- Lento, piano y articulado.
- Utilizar un temporizador: 30 minutos de rutina, 15 de descanso.
- Cuando descanses elige los ejercicios que vas a realizar después del descanso: respiración, ritmo, digitación registro, escalas...
- No utilices el mismo orden de ejercicios dentro de la rutina diaria. Esto ayudará a evitar aburrimiento mental.

El objetivo de la rutina es el progreso, no la perfección.