

Respiración

2.1 Fundamentos:

La respiración no es otra cosa que un intercambio de gases, hasta ahí nada nuevo, pero lo que a nosotros nos interesa no es la “calidad” de ese intercambio sino el control del volumen (cantidad), presión y velocidad de los gases que se intercambian.

El mecanismo que usa nuestro cuerpo para hacer este intercambio de gases es sencillo y efectivo: expandiendo la caja torácica crea un diferencial de presión atmosférica con respecto al exterior, que hace que los gases del exterior tiendan a moverse hacia el interior; este movimiento será más rápido o más lento dependiendo de la velocidad de la expansión de la caja torácica. Para hacer este intercambio en sentido contrario lo que tendrá que hacer el cuerpo es justamente eso, lo opuesto, contraer la caja torácica de manera que la presión del interior del cuerpo sea mayor que la del exterior, haciendo que los gases salgan hacia fuera; de igual manera este proceso será más lento o rápido dependiendo de la velocidad con la que se realice esta contracción.

Todo lo anterior nos muestra que debe haber dos conjuntos de músculos que el cuerpo utiliza para esta tarea: uno de ellos que expande y otro que contrae¹.

No hablaré de los músculos que hay que utilizar, no creo que el saberlo ayude demasiado, hablaré de sensaciones y conceptos más abstractos.

Creo que lo más útil es respirar de una manera relajada. Emory Remington, conocido pedagogo, defendía como máxima la relajación en la respiración e incluso la respiración “habitual”, es decir, defendía que se puede tocar con el mismo tipo de respiración que utilizamos al hablar².

¹ Los músculos en sí mismos sólo pueden contraerse, es decir, sólo se mueven en una dirección, de ahí que hagan falta dos grupos de músculos para hacer un movimiento de vaivén; es importante aclarar esto ya que está muy difundida la idea del “soporte del diafragma”, consistente en tensar los músculos del abdomen, o la idea de “mover” el diafragma en una u otra dirección cuando realmente sólo tiene un movimiento.

² Pienso que a lo que Remington se refería con esto es que imitando la manera despreocupada en la que respiramos mientras hablamos o, dicho de otra manera, desviando la atención de la respiración hacia la música, posiblemente ambas mejoren y evitaremos la tensión que se genera cuando “sobre-respiramos”

Estando de acuerdo en esto pienso que, por supuesto, la respiración puede ser entrenada. De hecho, debe ser entrenada de manera que automaticemos el proceso y podamos dedicar nuestra atención a la “Música”.

En este sentido, Arnold Jacobs recomendaba hacer este tipo de entrenamiento lejos del instrumento. Yo (con el permiso del señor Jacobs) estoy parcialmente de acuerdo: el entrenamiento del proceso de respiración puede y debe ser entrenado por sí solo, pero creo que hay funciones de la respiración que debemos entrenar con el instrumento, ya que con éste se dan condiciones de presión (resistencia), humedad, etc., que hacen necesario este estudio.

Más adelante hablaremos de ejercicios y profundizaremos en el aspecto físico de la respiración.

Como concepto general creo necesario explicar que hay tres grupos de músculos en el tronco que influyen en la respiración, los destinados a expandir y contraer la caja torácica en la mitad superior del tronco, los destinados a parir, en la mitad inferior y los destinados a defecar también en la mitad inferior. Bart Van Lier dice con respecto a esto que “el aire que nosotros utilizamos sale por la boca, no por el ano, por lo tanto la visualización del movimiento al expirar ha de ser hacia la boca”¹

El aire es el combustible de nuestra música, sin él los labios no vibran y el sonido no se produce, es por ello que es uno de los elementos más importantes a tener en cuenta en nuestro estudio, por no decir el más importante.

Arnold Jacobs comparaba el aire con el arco de un violonchelo y los labios con las cuerdas, si alguno de los dos falla la música falla.

Pero el que hace que todo se ponga en movimiento es el arco-aire, no la cuerda-labio.

¹ Creo necesario explicar esto porque la común idea del diafragma hace que muchos de nosotros hagamos el movimiento en dirección contraria.

2.2 La voz nos ayuda:

De nuevo la voz es una herramienta increíble para nuestra tarea, en este caso la usaremos para monitorizar que el funcionamiento de nuestra respiración sea el adecuado.

En primer lugar tendremos que comprobar que el paso del aire, la garganta, está abierto: gran parte de los problemas se encuentran en este punto. Para ello la mejor manera es cantar una nota grave con la sílaba WO; mientras cantamos movemos el cuello en todas las direcciones posibles, lo que afectará al sonido de nuestra voz. Debemos buscar en qué posición la voz suena mejor, ésta será la posición para empezar.

Hecho esto podemos observar qué ocurre en nuestra garganta, cavidad bucal y lengua cuando cantamos las diferentes vocales, es importante hacer esto en todos los registros de nuestra voz de manera que comprobemos cómo cambian de posición todos los elementos del aparato fonador (especialmente las vocales que utilizamos al cantar y las cavidades bucales que producen).

Hemos de comprobar la posición de la garganta: ¿qué pasa cuándo te ríes? ¿y cuándo toses? ¿qué partes de tu tronco se mueven mientras haces esto y cuáles permanecen relajadas?

Todo esto nos tiene que hacer pensar en qué sensaciones debemos buscar cuando cojamos el instrumento.

2.3 Visualización.

Cualquier situación en la que grandes cantidades de fluidos se muevan de un recipiente a otro o de un recipiente al exterior ayudan: grifos, globos, aspersores, ríos, presas, etc.

Utilizar aparatos como: espirómetros, bolsas de anestesia, material médico de recuperación postraumática de la zona torácica, etc., nos dará una ayuda visual del movimiento del aire en nuestro cuerpo (especialmente indicada cuando se trabaja con niños o cuando se trabajan situaciones en las que nuestro aire no funciona como deseamos).

Algunos de estos aparatos admiten el posicionamiento de la boquilla de manera que podemos monitorizar y visualizar el aire mientras vibramos: esto me parece muy interesante porque, por un lado, nos daremos cuenta de que trabajando *buzzing*¹, *half-embochure* o boquilla tendemos a gastar muchísimo más aire que con el instrumento, esto obviamente no es ni bueno ni malo pero es interesante darse cuenta para no intentar trasladar sensaciones “extrañas” al instrumento; y, por otro lado, nos invitará a practicar, con *buzzing*, *half-embochure* o boquilla en *pp*, que quizá se asemeja más al trabajo con el instrumento.

2.4 Ejercicios:

Existen tres tipos de ejercicios: los destinados a incrementar² la capacidad (inspiración), los destinados a controlar el volumen, presión y velocidad (expiración) y los dedicados a la concentración y control (ambas).

No ordenaré los ejercicios siguiendo la anterior clasificación -los ordenaré en el sentido en que creo más conveniente hacerlos- pero sí los explicaré de acuerdo con ella.

¹ Estas técnicas están ampliamente descritas en el siguiente capítulo, “Coordinación y vibración”.

² En realidad no se puede incrementar la capacidad vital de un cuerpo dado (sano), pero sí se puede aprovechar al máximo su capacidad.

2.4.1 Comenzaremos con un ejercicio que nos concentra y a la vez nos relaja:

En una habitación o estancia silenciosa y con una iluminación no demasiado fuerte nos pondremos en pie y comenzaremos a respirar a través de la nariz de manera natural, sin forzar la respiración. Debemos concentrar toda nuestra atención en la respiración, observando cómo nuestro tronco se mueve, y trataremos de relajar el abdomen así como el resto del cuerpo, quizá un suave balanceo o una suave flexión de las piernas nos ayudará.

Trataremos de observar nuestros pensamientos, sin catalogarlos o analizarlos, sólo observaremos. De igual manera trataremos de observar nuestro cuerpo: ¿cómo se mueve? ¿tengo los músculos del cuello relajados?, etc.

Quizá al principio parezca aburrido y sin sentido: la perseverancia y confianza serán nuestros mejores aliados.

Este ejercicio pretende relajar el cuerpo, relajar la mente y ponernos en un estado más espiritual para comenzar el día. Cualquier ejercicio que produzca estos efectos es obviamente intercambiable por éste.

2.4.2 Apertura del paso del aire (garganta):

Cantando con la sílaba WO moveremos el cuello en todas direcciones hasta que encontremos aquella más cómoda en la que la garganta está completamente abierta. Con esta abertura cantaremos todas las vocales intentando que en cada una de ellas el paso de aire sea el más abierto posible.

Ahora simplemente canta lo que te apetezca, intentando cubrir todos los registros de la voz (comprobarás que son los mismos que con el instrumento).

2.4.3 Apertura del paso de aire al inspirar:

Bosteza unas cuantas veces³, después bosteza con la boca cerrada (inspirando por la nariz).

Ahora ya sabes cómo expirar e inspirar de manera relajada y con la garganta abierta.

2.4.4 Ejercicio de control:

Inspira durante ocho cuentas (metrónomo a 60) y expira durante ocho cuentas. Aumenta progresivamente el número de cuentas (siempre vigilando el bienestar y la salud): esto nos dará control sobre la musculatura, ya que trabajamos a un ritmo cada vez más lento con el mismo volumen de aire.

Para realizar este tipo de ejercicios es recomendable una ayuda visual, como mover los brazos de abajo arriba durante la inspiración y viceversa.

El ejercicio en sentido contrario es igualmente recomendable, es decir, empezar con ocho cuentas e ir disminuyendo.

2.4.5 Ejercicio de control de la velocidad, volumen y presión del aire:

Inspira de una manera profunda y relajada y expira lo más rápido, con el aire más veloz y a la mayor presión que puedas (como tocando en fortísimo).

Inspira de la misma manera y expira en más tiempo, menos velocidad y menos presión (como tocando *mf*).

Inspira de la misma manera, pero ahora expira como en *pp*.

³ El bostezo se produce cuando el cerebro detecta una falta de oxígeno en el cuerpo, en ese momento se produce la orden de bostezar que no es otra cosa que una respiración refleja muy profunda; es por eso que nos interesa provocarla, es la manera natural que tiene el cuerpo de respirar profundamente.

Una manera de visualizar esto sería en el primer caso disparando una flecha, en el segundo un dardo y en el tercero un avión de papel.

Haciendo el gesto ante un espejo notarás cómo funciona la imaginación.

2.4.6 Ejercicios para abrir la garganta en el registro agudo:

Tan simple como reír. Observa la posición de la cavidad bucal y de tu garganta cuando carcajeas, después evita el sonido al carcajear y trata sólo de hacer el mismo movimiento con aire. Este ejercicio nos ayuda en los ataques y el registro agudo (no confundir con toser).

2.4.7 Ejercicios para visualizar el movimiento del aire:

Trata de mover objetos que estén colgados del techo (lámparas de papel, móviles, telas); experimenta moviéndolos de diferentes maneras.

Para visualizar la expiración, coloca tu mano frente a tu boca y comienza a expirar mientras alejas progresivamente la mano; trata de seguir el flujo de aire con la mano o la mano con el flujo de aire.

2.4.8 Ejercicio para aumentar la capacidad:

Sentado en una silla, flexiona el tronco de manera que el pecho toque las rodillas, en ese momento inhala tanto como puedas; ayúdate de los brazos (agarrando fuerte las piernas y presionando contra el pecho) para que el aire no tenga espacio en los lugares habituales, esto te hará consciente de que la parte baja de la espalda también juega un papel importante en la respiración.

Todos estos ejercicios son intercambiables por aquellos que puedas inventarte, lo importante es experimentar con la respiración y ser consciente de qué es lo que hacemos. En este sentido realizar éstos u otros ejercicios frente a un espejo siempre es buena idea.

En la bibliografía habrá referencias a libros que contienen este tipo de ejercicios.

2.5 Aplicación al desarrollo de la improvisación:

Uno de los principales problemas “técnicos” a los que me he enfrentado en el campo de la improvisación ha sido el cambio de sonido (control) que se produce al pasar de la lectura o interpretación de música escrita a la improvisación.

Este cambio se produce (en casi todos nosotros y en mí especialmente) por la falta de automatización de la respiración.

En una situación en la que hay que improvisar, nuestra atención se dirige directamente a este particular, olvidándonos por completo de la parte “técnica” de la interpretación, lo que se traduce en un pobre sonido y en una rigidez no demasiado musical.

Para evitar esto y tratar de centrar el interés en el aire, un buen ejercicio es tratar de improvisar sin usar la lengua, lo que nos hace utilizar automáticamente mucho más aire y por añadidura nos regala un mejor sonido.

De igual manera tratar de improvisar con frases muy largas (utilizando o no la lengua) nos hace ser más conscientes del proceso de inhalación.

Experimentando en este sentido encontraremos que podemos hacer las frases más largas, que hay muchas cosas que no es necesario articular y sobre todo ganaremos confianza.

También improvisar sólo utilizando *buzzing*¹ o con la boquilla nos hace utilizar más aire y de manera más controlada.

De igual manera, el utilizar alguno de esos aparatos médicos de los que hablaba más arriba nos ayudará a visualizar ese aire.

¹ *Buzzing* es el término que utilizamos para referirnos a la vibración de los labios sin ayuda de la boquilla.