

La respiración controlada en la enseñanza de instrumentos de viento metal

Controlled breathing in the teaching of brass wind instruments

Jaime Arroyo

Universidad de Panamá, Facultad de Bellas Artes, Panamá.
jaime.arroyo@up.ac.pa, <https://orcid.org/0009-0001-7527-1994>

Recibido: 25-04-25, Aceptado: 30-06-25

DOI <https://doi.org/10.48204/j.saber.v8n2.a7836>

Resumen

Este artículo surge de una investigación que explora la importancia de la respiración controlada en la enseñanza de instrumentos de viento metal, basado en mi trabajo de grado, con especial énfasis en contextos de bandas estudiantiles. Su finalidad es brindar herramientas técnicas y pedagógicas a instructores y docentes, destacando la respiración consciente como eje fisiológico, expresivo y técnico en la interpretación musical. Se presentan ejercicios aplicados, experiencias de aula, entrevistas con especialistas y estrategias de enseñanza. La investigación utiliza un enfoque cualitativo con encuestas y observación de campo, y revela que la implementación de rutinas respiratorias mejora significativamente el rendimiento técnico y expresivo de los estudiantes en su ejecución instrumental. Asimismo, se exploran enfoques sobre la relación entre postura, relajación muscular y control del aire, reconociendo la relevancia del trabajo interdisciplinario con conocimientos anatómicos y kinestésicos aplicados al arte sonoro.

Palabras clave: pedagogía, educación musical, música instrumental

Abstract

This article arises from a research project exploring the importance of controlled breathing in teaching brass instruments. It is based on my thesis, with a special emphasis on student band contexts. Its purpose is to provide technical and pedagogical tools to instructors and teachers, highlighting conscious breathing as a physiological, expressive, and technical cornerstone of musical performance. Applied exercises, classroom experiences, interviews with specialists, and teaching strategies are presented. The research uses a qualitative approach with surveys and field observations and reveals that the implementation of breathing routines significantly improves students' technical and expressive performance in their instrumental playing. It also explores approaches to the relationship between posture, muscle relaxation, and breath control, recognizing the

importance of interdisciplinary work with anatomical and kinesthetic knowledge applied to sound art.

Keywords: pedagogy, music education, instrumental music

Introducción

La respiración en la ejecución de instrumentos de viento es un proceso técnico y artístico fundamental. La calidad sonora, la afinación, la frase musical y la resistencia del intérprete dependen, en gran medida, del dominio respiratorio. Arnold Jacobs, uno de los referentes más influyentes en este campo, afirmaba que “el viento no es el objetivo, es el medio; el fin es la música” (Jacobs, 2001). Este principio orienta el presente trabajo, que aborda la respiración desde una perspectiva pedagógica, técnica y funcional.

Enseñar la respiración implica más que transmitir técnicas: exige integrar conocimientos de biomecánica, conciencia corporal y salud respiratoria, con el fin de formar músicos más conscientes de su cuerpo y su instrumento. Este artículo surge del trabajo de grado titulado “La respiración controlada” y busca aportar estrategias didácticas realistas.

Teoría y fundamento:

Fundamentos fisiológicos y técnicos:

La respiración, cuando es comprendida como una herramienta expresiva, mejora no solo la emisión sonora sino también la relación del músico con su instrumento. Charles Vernon, trombonista de la Orquesta Sinfónica de Chicago, resalta la importancia del flujo del aire constante, sostenido desde una postura relajada y eficiente. Esta técnica integra el control del diafragma, la expansión costal y la coordinación muscular general.

Lázaro Numa (2002) enfatiza que “la respiración debe ser flexible y natural, sin tensiones en la musculatura torácica”, y recomienda su práctica desde las primeras etapas del aprendizaje de la ejecución de instrumentos musicales de viento metal o más bien de cualquier tipo de instrumento. Se consideran útiles las prácticas derivadas del canto

lírlico, la técnica Alexander y los métodos somáticos, pues todas fomentan una respiración más eficiente y natural.

Aplicaciones didácticas y repertorio técnico:

Juan Vega Aguinaga (2002) propone siete ejercicios para mejorar la emisión, basados en el control del ataque y la conciencia corporal. David Muñoz Velázquez (2014) resalta que el dominio del flujo de aire y una correcta postura corporal son esenciales para desarrollar un sonido pleno en instrumentos de viento metal. Además, se incorporan herramientas como el espirómetro, la boquilla aislada y la respiración por conteo (4-4-4, 8-8-8), que permiten medir el progreso y apoyar la enseñanza desde una perspectiva práctica y evaluable, aplicación lúdica con herramientas accesibles y funcionales, como indicaba el maestro Iván Valdez (trombonista) y el maestro Borís Juárez (trompetista), en nuestras clases de trombón y respiración, Facultad de Bellas Artes, Escuela de Instrumento musical.

Estos ejercicios deben abordarse de forma progresiva, atendiendo a las necesidades individuales del estudiante, con una atención permanente a la postura, relajación y conciencia del sonido resultante.

Recomendaciones Pedagógicas Adicionales

- Vinculación de la Respiración con la Postura
Recomendación: Enseñar a los estudiantes a asociar una postura correcta con la respiración. La alineación de la columna y la relajación de los hombros son clave para una respiración eficiente.
- Trabajo de Respiración Sin Instrumento.
Recomendación: Para algunos estudiantes, es útil trabajar sin el instrumento al principio para enfocar la atención en el control de la respiración.
- Respiración en Condiciones de Estrés

Recomendación: Enseñarles a los estudiantes a mantener la respiración controlada en situaciones de presión, como en exámenes o en presentaciones.

- Visualización de la Respiración

Recomendación: Utilizar técnicas de visualización para que los estudiantes puedan imaginar un flujo continuo de aire que atraviesa su cuerpo, desde los pulmones hasta el instrumento.

- Ejercicios con el Uso de un Espirómetro

Recomendación: Usar un espirómetro para monitorizar la capacidad pulmonar y la eficiencia respiratoria durante los ensayos.

Materiales y Métodos

Esta investigación adopta un enfoque cualitativo, con el objetivo de explorar la influencia de la respiración controlada en estudiantes de instrumentos de viento metal. Se aplicó una encuesta a una muestra intencional de 18 estudiantes y 4 docentes pertenecientes a bandas estudiantiles y a instituciones educativas de la ciudad de Panamá, entre 2022 y 2024.

El instrumento consistió en un cuestionario mixto (preguntas abiertas y cerradas) orientado a detectar prácticas respiratorias, niveles de conciencia corporal y uso de estrategias didácticas por parte del instructor. Además, se realizaron observaciones en ensayos, clases y presentaciones, así como entrevistas a docentes expertos como Iván Valdés (Q.E.P.D.) y Boris Juárez (2000). La información se organizó en categorías: técnica, postura, expresión musical y percepción emocional.

Además, publicaciones como *The Brass Bulletin* y la revista *Música y Educación* (números 13 y 29) han contribuido con artículos sobre fisiología respiratoria, el uso del aire en fraseo y estrategias para la enseñanza de viento metal en contextos educativos.

Es indispensable que el docente actúe como guía consciente del proceso respiratorio del estudiante, usando modelos sonoros, referencias visuales, metáforas corporales y retroalimentación activa. La respiración debe enseñarse como un todo integrado, no fragmentado, involucrando el cuerpo, la mente y la emoción musical.

El Control de la respiración como herramienta didáctica:

Nuestro trabajo desarrolla una serie de ejercicios para mejorar la respiración, la embocadura, la postura y el uso consciente del cuerpo, los cuales pueden ser aplicados por instructores de banda en contextos escolares.

Estos ejercicios incluyen:

- Respiración diafragmática con control visual (usando velas, papel o botellas).
- Ejercicios inspirados en el canto para conectar con la línea melódica.
- Prácticas de respiración con frases musicales y articulación progresiva.
- Ejercicios de postura con espejo para asegurar una alineación corporal adecuada.
- Incorporación del canto antes del uso del instrumento para promover la musicalidad desde la respiración.

El rol del director o instructor de banda como educador:

Más allá de dirigir banda u orquesta, el docente o instructor musical debe entender la respiración como una dimensión que integra técnica, salud corporal y expresión. Aquel que domina y transmite esta conciencia desarrolla músicos más completos. Se plantea aquí una visión del director de banda como un formador integral que guía al estudiante no solo en lo técnico, sino en la percepción del cuerpo como instrumento.

Resultados

Los datos recolectados revelan mejoras notables en los estudiantes que aplicaron rutinas respiratorias sistemáticas. Entre los beneficios reportados se incluyen:

- Mayor duración en frases musicales sin fatiga.

- Mejora en la postura corporal y embocadura.
- Incremento en la proyección sonora.
- Mayor conciencia de la respiración como parte del fraseo musical.

Docentes entrevistados coincidieron en la necesidad de implementar ejercicios respiratorios desde el inicio del aprendizaje, como parte del calentamiento diario y no solo como actividad aislada. También se reportó que el uso de herramientas como boquillas, espirómetros y ejercicios visuales (como apagar una vela o mover una hoja de papel con el aire) favorecen la comprensión del flujo respiratorio.

"Propuesta de ejercicios aplicados para la respiración controlada en instrumentos de viento metal"

Antes de dar a inicio a la práctica de estos ejercicios, que personalmente utilizamos en nuestras clases de instrumento de viento, recomiendo diseñar una tabla de paso a pasa, como le llamo, que sería diseñar un formato que permita al docente y al estudiante, llevar una secuencia de los ejercicios que trabaja y cómo va desarrollándose, así tener un mejor enfoque del proceso que realizan en conjunto, tanto profesores como estudiantes, y el resultado obtenido. Pueden ser creación propia o pueden buscar referencias, también en artículos web o con el uso de las IA, de manera coherente y ética.

- **Ejercicio 1:** Respiración de 3 partes (Diafragma, Costillas, Pecho)
Objetivo: Desarrollar una respiración profunda y controlada, distribuyendo el aire en tres áreas.
Instrucciones:
Parte 1: Inhalar profundamente concentrándose en expandir el abdomen (diafragma) durante 4 segundos.
Parte 2: Expansión de las costillas, llevando el aire hacia los lados, durante otros 4 segundos.
Parte 3: Expandir el pecho al final de la inhalación (durante otros 4 segundos).

Exhalación: Realizar una exhalación controlada durante 10 segundos.

Recomendación: Hacer el ejercicio lentamente para mantener el control de la respiración y la expansión ordenada de cada área. Este ejercicio puede mejorar la capacidad de controlar el aire en diferentes etapas de la inhalación.

- **Ejercicio 2:** Respiración Consciente con Cuento

Objetivo: Aumentar el control de la respiración mientras se mantiene la calma y concentración.

Instrucciones:

Los estudiantes deben inhalar lentamente durante 4 segundos mientras cuentan en su mente “uno, dos, tres, cuatro”.

Mantener el aire durante 4 segundos, y exhalar en 6 segundos, repitiendo el proceso varias veces.

Recomendación: El objetivo es que la exhalación sea más larga que la inhalación, lo cual favorece la relajación. Puedes sugerir a los estudiantes que se visualicen como una vela que se apaga lentamente durante la exhalación.

- **Ejercicio 3:** Respiración Sin Sonido

Objetivo: Enseñar a los estudiantes a controlar la respiración sin producir sonido, lo que permite un mayor enfoque en la técnica.

Instrucciones: Los estudiantes deben inhalar de forma profunda y controlada sin producir sonido alguno con la respiración (ni ruidos nasales ni orales). Posteriormente, deben exhalar lentamente.

Recomendación: Realizarlo frente a un espejo para asegurarse de que no haya movimientos innecesarios en el cuerpo, especialmente en el cuello y los hombros.

- **Ejercicio 4:** Uso de la Boquilla para la Respiración

Objetivo: Mejorar el control del flujo de aire en el instrumento mediante ejercicios sin producir sonido.

Instrucciones: Los estudiantes deben inhalar profundamente y exhalar a través de la boquilla del instrumento, manteniendo una presión constante sin producir notas.

Este ejercicio permite tener un control mejorado del aire antes de pasar a la ejecución musical.

Recomendación: Al principio, hacer este ejercicio en sesiones de 3 a 5 minutos, para evitar que los músculos respiratorios se fatiguen demasiado.

- **Ejercicio 5:** Respiración con Líneas Melódicas

Objetivo: Relacionar la respiración controlada con la ejecución de frases musicales, enfocándose en la duración del aire.

Instrucciones: Los estudiantes deben elegir una frase melódica corta (puede ser una escala) y realizar una inhalación profunda antes de ejecutar cada frase, adaptando la exhalación a la longitud de la frase musical. La respiración debe ser continua y sin interrupciones abruptas.

Recomendación: Fomentar la adaptación de la respiración al fraseo musical y no hacer pausas innecesarias en el medio de la frase.

Discusión

Los hallazgos presentados, respaldan la hipótesis de que una respiración guiada y consciente es fundamental para el desarrollo técnico y expresivo de los estudiantes de instrumentos de viento meta y redefinir los enfoques tradicionales en la enseñanza de instrumentos de viento que enfocan la respiración como un acto instintivo, y con este estudio se resalta la importancia de integrarla como una competencia pedagógica deliberada.

Autores como Frederíksen (1996), Pilafian y Sheridan (2002), y Sanborn (2006) han señalado el impacto positivo de una respiración eficiente en la calidad del sonido, el control emocional y la resistencia física. La evidencia empírica obtenida en este trabajo coincide con esas afirmaciones y resalta la urgencia de capacitar a los instructores en estas técnicas.

También se identificaron desafíos importantes: algunos estudiantes mostraron resistencia a practicar ejercicios respiratorios de manera constante, y algunos docentes

carecen de formación específica en este ámbito. Estos factores afectan el impacto que pueden tener las estrategias propuestas. Por ello, es necesario diseñar planes de formación docente que incorporen la respiración como eje estructurante de la pedagogía musical.

Finalmente, se reconoce que la respiración controlada no solo mejora la ejecución instrumental, sino que transforma la relación del músico con su cuerpo y su instrumento. Esto plantea una invitación a seguir investigando y documentando prácticas efectivas que nutran el campo de la pedagogía musical desde un enfoque integral.

No obstante, durante la aplicación práctica y las entrevistas, se observaron algunos desafíos que invitan a una reflexión más amplia. Uno de ellos es la resistencia de algunos estudiantes a practicar con regularidad los ejercicios recomendados. A pesar de que las indicaciones son claras y los beneficios evidentes, no siempre existe una conciencia de la importancia de este tipo de entrenamiento, lo cual afecta la consistencia y los resultados del proceso formativo.

Por otra parte, si bien los recursos para el estudio de la respiración están disponibles en múltiples formatos (como libros, artículos y videos en línea), su aprovechamiento depende en gran medida del nivel de preparación del instructor. En algunos casos, se evidenció una falta de actualización o una limitada formación específica en este campo, lo que puede limitar el impacto positivo de las estrategias sugeridas. Esta observación no pretende ser una crítica negativa, sino una exhortación constructiva hacia la mejora continua, tanto en la capacitación docente como en la búsqueda de nuevas herramientas pedagógicas adaptadas a las realidades de cada contexto.

En este sentido, el estudio no solo busca sistematizar una serie de ejercicios aplicables, sino también generar conciencia sobre la importancia de hacer accesible este conocimiento, especialmente en entornos donde no siempre se prioriza la formación técnica desde una perspectiva integral. La respiración controlada, vista como una herramienta esencial y transformadora, debe ser comprendida y valorada por estudiantes

e instructores por igual, como un componente clave en la formación de músicos conscientes, expresivos y técnicamente sólidos.

Conclusión

El control de la respiración o La respiración controlada no es solo una técnica instrumental; representa una filosofía de enseñanza que integra cuerpo, mente y expresión musical. Su implementación en la enseñanza de instrumentos de viento metal promueve una mejora significativa en la calidad sonora, la postura, la resistencia física y el desarrollo interpretativo de los estudiantes.

Este estudio confirma que incluir rutinas de respiración dentro del proceso formativo aporta a la formación integral del músico, y que la enseñanza consciente de estas prácticas debe ser parte estructural del currículo instrumental. Además, evidencia que muchos directores e instructores de bandas musicales estudiantiles, en especial por le enfoque de la investigación, aún carecen de formación específica en este campo, lo cual limita el desarrollo técnico y expresivo del alumnado.

Con esto no pretendemos dar una crítica negativa, sino una exhortación constructiva hacia la mejora continua, tanto en la capacitación docente como en la búsqueda de nuevas herramientas pedagógicas adaptadas a las realidades de cada contexto.

Además, este trabajo representa una invitación a continuar investigando sobre el impacto del control respiratorio en distintas etapas de la formación musical, así como su relación con otras áreas como la salud física y emocional del estudiante.

Recomendaciones

Con base en los hallazgos obtenidos, se proponen las siguientes recomendaciones para el fortalecimiento de la enseñanza instrumental:

- Incluir un módulo de respiración controlada dentro del currículo de bandas escolares y orquestas juveniles.
- Capacitar a instructores en métodos respiratorios y conciencia corporal, utilizando herramientas como la técnica Alexander, la visualización guiada, el espirómetro y ejercicios inspirados en el canto.
- Diseñar planes de ejercicios progresivos adaptados por nivel y edad, con rutinas diarias breves y efectivas.
- Fomentar la autoevaluación del estudiante a través de tablas de seguimiento, uso de espejo, grabaciones y retroalimentación activa.
- Promover una pedagogía integral que vincule la técnica respiratoria con la salud física, la emoción y el desarrollo artístico del músico.
- Incluir pensamientos propuesta especiales de enseñanza filosófica “Compita contra usted mismo y supérese usted mismo” Iván Valdés Concepción (Fundador de la escuela de trombones de Panamá).

El estudio realizado abre nuevas puertas para futuras investigaciones en el campo de la respiración aplicada a la enseñanza de los instrumentos de viento metal, así como a explorar la incorporación de tecnologías para el monitoreo y análisis de la respiración en la práctica pedagógica.

Referencias bibliográficas

Frederíkssen, B. (1996). Arnold Jacobs: Song and Wind. WindSong Press.

Jacobs, A. (2001). Respiración y musicalidad. (Comp. por C. Vernon). Efficient Breathing for Brass Players.

Muñoz Velázquez, D. (2014). ¿Cómo conseguir un gran sonido en los instrumentos de viento metal? Revista Digital de Humanidades El Canto de la Musa, (1). <http://www.davidtuba.com>

Numa, L. A. (2002). La respiración aplicada a los instrumentos de viento. Music Bock Havana.

Pilafian, S., & Sheridan, P. (2002). The Breathing Gym.

Sanborn, C. (2006). Brass Tactics: Practical Exercises for Brass Musicians.

Vega Aguinaga, J. (2002). Siete ejercicios para mejorar la emisión. Revista Txistulari, (192).