

LA RESPIRACIÓN

Por Eros Sabbatani

Traducción y publicación Harold Hernández.

PRÓLOGO

¿Quién no puede respirar?

¿Realmente tenemos que aprender a hacer algo que nuestro cuerpo hace independientemente desde que nacimos sin que nadie nos haya enseñado?

Si lees este artículo, significa que tienes alguna duda o qué eres curioso y que quieres saber más... ¡Comencemos!

Trataré de transmitir lo que he recopilado durante más de 30 años de aprendizaje, estando en contacto directo con artistas de renombre internacional como Øystein Baadsvik, Steve Rossè, Jens Bjørn Larsen, Rex Martin, Mike Forbes, pero también Andrea Giuffredi, Sergio Carolino, Miguel Moreno e indirectamente con Arnold Jacobs y Walter Hilgers.

Todas en su variedad de "escuelas" tienen una cosa en común: el hombre y su capacidad respiratoria. Requisito esencial para tocar instrumentos de viento y cantar.

¿Lo notaste? Escribí 30 años de aprendizaje... Sí, soy un profesional, enseño Tuba y Bombardino en el Conservatorio "G. Rossini" de Pesaro en Italia, tengo más de 20 años de experiencia docente, pero sin embargo, creo que con la música nunca dejas de aprender.

Guido Corti, cornista y famoso maestro italiano, en 1990 cuando yo todavía era un estudiante en el Conservatorio G. Verdi de Milán me dijo:

"...¡no hay éxtasis en la música! O crecer o caer... "

Y añadido para crecer tienes que experimentar, el estudio es un laboratorio de investigación y con suerte nunca dejas de aprender.

Te deseo un crecimiento continuo acompañado del entusiasmo que me ha guiado en estos años de aprendizaje sea cual sea su nivel de preparación.

UN POCO DE HISTORIA

Volviendo a mi historia, comencé a tocar la Tuba a la edad de 14 años, estaba muy delgado y la respiración siempre ha sido mi "talón de Aquiles". Recuerdo cuando le pregunté a mi médico sobre eso, cómo aumentar mi capacidad de respiración, había oído hablar de que la natación, según algunos, tenía la capacidad de agrandar la caja torácica y buscaba la confirmación científica.

La respuesta no fue reconfortante:

"...los pulmones están enjaulados en la caja torácica y no se pueden expandir las costillas, esas son las que tienes y esas las mantendrás... "

Muy cierto, cada uno de nosotros nace con su propia herencia genética, pero con experiencia, tanto curiosidad, buenas habilidades de observación, aprendí a aumentar mi habilidad pulmonar, o mejor dicho, usar el 100% de los casi 6 litros de aire que me dio la madre naturaleza.

RESPIRACIÓN DEL DIAFRAGMA

En promedio, un hombre realiza 23,000 procesos respiratorios por día, muchos de ellos solo mueven 1 litro de aire a la vez.

El diafragma es un músculo involuntario que se contrae a sí mismo. Imagina un paraguas, el movimiento del diafragma, hace que las costillas sean levantadas por los músculos intercostales.

El diafragma y los músculos intercostales crean así un efecto de "Bajo vacío" en la caja torácica que provoca la entrada de aire a los pulmones a través nuestras "calles naturales" para la inspiración, que son la nariz y la boca.

¿QUÉ VÍA AÉREA ES MEJOR USAR PARA INSPIRAR?

1. ¿Solo nariz?

2. ¿Solo boca?

3. ¿Nariz + boca?

En realidad, cuando toco solo ó en orquesta, nunca elijo conscientemente cómo inhalar. Durante los ejercicios técnicos diarios, ¡sí!

Soy de la opinión de que es bueno practicar de todas las maneras posibles y cuando tengas el dominio de las diversas técnicas de respiración, entonces tu subconsciente podrá elegir la forma más corta y menos cansada de respirar según las diferentes necesidades musicales.

El cerebro, con práctica y repeticiones, minimiza el esfuerzo y maximiza el resultado.

Hace mucho tiempo, justo un día antes de una grabación de la 5ª Sinfonía de Tchaikovsky, tuve un accidente de bicicleta, donde me disloqué de la mandíbula, tuve una herida dentro del labio inferior y una costilla fracturada.

Pese esto, no busqué un sustituto para la grabación, ¡Toqué!

No me encontraba al 100%, pero estaba convencido de que mi subconsciente encontraría una manera de superar las molestias que presenta la imposibilidad de abrir la mandíbula de más de 5 mm.

Comía con una pajita, no podía respirar bien con la parte frontal de la caja torácica pues era muy doloroso y presionar demasiado la boquilla en los labios era como hacerme un "harakiri" en el labio.

El gerente de la orquesta, consciente de mi condición física, intentó ayudarme acercándome el micrófono de la sección de Trombones y Tuba, pero luego de unos minutos desde el comienzo de la grabación, el técnico de audio lo movió para colocarlo nuevamente en su posición original.

¿Cómo toqué en esas condiciones?

Mi subconsciente en ese momento, por necesidad, recurrió a toda la información y experiencia que tenía en su poder y encontró el camino correcto. Había aprendido a ser ¡eficiente!

En 30 años de aprendizaje, he estudiado varias técnicas de respiración que están catalogadas en basado en las vías aéreas utilizadas para almacenar el aire.

INSPIRACIÓN SOLAMENTE BOCA

La mayoría de los profesores recomiendan la inhalación únicamente por la boca. Es lo más natural y lógico para obtener un flujo continuo y constante de aire. También verificando la posición de la lengua y la cavidad oral (máscara facial) durante la fase de inhalación puede influir en la calidad del aire emitido y, en consecuencia, la calidad de su sonido.

El sonido es el resultado final de una simple ecuación matemática: aire + vibración = sonido

¡Debemos trabajar en el aire! ¿Cómo puedes volar diferente si no cambias tu camino?

¿Inhalar? Aquí es donde la máscara facial entra en juego.

MÁSCARA FACIAL

Una de las vocales más utilizadas para obtener una máscara facial automáticamente es la "O" con la mandíbula desplazándose hacia abajo como figura en la imagen. Esa "O" debe ser clara.

La abertura mandibular recomendada, que se puede medir entre los arcos dentales superior e inferior, es aproximadamente de 1,5 cm y se corresponde al diámetro promedio de la abertura de la garganta de una persona adulta.

Si la abertura mandibular fuese mayor que esos 1,5 cm recomendables, entonces se activará un sistema de autodefensa de nuestro cuerpo que instintivamente cerrará la garganta porque: demasiado aire a una temperatura inferior a la temperatura del cuerpo podría enfermarnos.

¿Quieres hacer la prueba? Intenta inhalar con la boca abierta por completo de par en par; sentirás tu garganta cerrada de forma automática.

No es una coincidencia que para los escaladores, durante las escaladas de montaña, les esté prohibido respirar con la boca, ¡solo por la nariz!

Sí por otro lado, intentas inhalar sosteniendo la apertura menos de 1.5 cm escuchará el aire frío combinado entrando a un ruido de succión debido a la fricción.

LA ESCUELA DE ARNOLD JACOBS Y SUS EVOLUCIONES

¿Quién era Arnold Jacobs?

Un legendario instrumentista y maestro que tocó con un solo pulmón hasta la edad de 83 años.

La técnica de inspiración con la vocal "O" proviene de la escuela de Arnold Jacobs y esta a su vez, fue desarrollada por Øystein Baadsvik, solista internacional de tuba.

Una vez que toqué en cuarteto con Baadsvik y Larsen, fui la cuarta tuba con mi *Miraphone Siegfried* en Sib y Øystein la primera tuba con su *Miraphone* en Mib, me volví hacia él para recuperar el aliento y atacar perfectamente juntos, pero fue tan rápido y silencioso que no pude aprovechar el momento y atacé un poco tarde.

Le pregunté más tarde en la cena, ¿cómo demonios tomaste un respiro? Te miré, te tenía, te escuché pero no pude atacar contigo.

Él me dijo: "ahahahahah, no te dije... he evolucionado la técnica de respiración de Arnold Jacobs. "

Interesante, ¡hablemos! Dije y me reveló el secreto de su eficacia.

La técnica de la vocal inspirada "O" con la tuba presenta un problema, la boquilla tiene un diámetro interno mayor a 1.5 cm. y, en consecuencia, para aplicarlo tendemos a inhalar aire desde el interior del instrumento, generando un fuerte aliento lleno de fricción.

Muchos músicos para evitar respirar dentro del instrumento alejan la boquilla manteniendo el contacto de los labios solo con una parte de él.

Recuerdo haber notado durante un curso de capacitación que Rex Martin, por ejemplo, movió su labio inferior, ampliando su mandíbula.

Esta práctica a su vez puede conducir a una ligera pérdida de memoria muscular entre las notas o de lo contrario requiere un nuevo cálculo de la posición al corregir los labios después de cada respiración.

Øystein en cambio mantiene ambos labios contacto con el borde superior e inferior de la boquilla, bajando la mandíbula mediante la explotación la elasticidad del labio inferior y ensancha las esquinas de la boca para recoger el aire sobre el diámetro de la

boquilla de la tuba, imitando la forma de un 8 horizontal, de esta manera la memoria muscular de los labios permanece sin cambios.

Hay músicos como Javier Castaño Medina, que pivotando en el borde lateral de la boquilla ceden el paso al aire para entrar sin fricción girando ligeramente la cabeza, un poco 'como lo haría un nadador de estilo libre.

También hay quienes imitan el bostezo como Steve Rossè, que abre la boca para casi tragar el boquilla tuba, que no es pequeña!

Bostezar es sin duda la forma más natural e instintiva para recoger el 100% del aire a disponible.

Todos estos métodos caen sin embargo en el aliento de la única boca que se presenta innumerables variables

LA POSICIÓN DE LA LENGUA

La lengua es un músculo muy fuerte y engorroso que ocupa casi por completo la cavidad oral. Afortunadamente es un músculo muy dúctil y podemos ponerla de formas variadas.

Si analizamos la posición de la lengua durante el bostezo, notaremos que el músculo se compacta dentro del hueso mandibular que conduce a la epiglotis que es la válvula que conduce los alimentos al esófago y evita que entren en el tracto respiratorio.

La posición de la lengua durante esta fase habrá creado un mayor espacio en el área orofaríngea. ¿Cuántas palabras complicadas? Pero, ¿de qué sirve todo esto? Te lo estás preguntando, ¿verdad?

Hay una manera muy simple y efectiva para tomar la posición que uso personalmente cuando inhalo por la boca y en mi opinión ayuda en la producción de un sonido amplio y relajado.

Pon tu pulgar en la posición "me gusta", introdúcelo en tu boca como un biberón.

Notarás que el pulgar alcanzará la región orofaríngea y la lengua se moverá automáticamente para no activar el instinto de expulsar cuerpos extraños.

Ahora probemos otra cosa ¡ponte cómodo en el suelo! Intenta mantener esta posición orofaríngea que acabas de experimentar durante la fase de inspiración y automáticamente esa será la posición de la lengua durante la ejecución del legado.

INSPIRACIÓN SOLAMENTE NARIZ

Para especializarse en la respiración solo desde la nariz, puedes fijarte en la técnica del Yoga con más de 5000 años de historia y su disciplina especializada en la respiración: el *Pranayama*.

De acuerdo con esta disciplina, los pelos de la nariz se utilizan para purificar el aire y el paso por los senos nasales sirven para calentarlo.

¿Recuerdas que hemos hablado antes de los escaladores, y cómo deben respirar?

El aire purificado y calentado favorecerá la relajación de los músculos perimetrales al sistema respiratorio.

El diafragma, según esta antigua disciplina india, se define como un segundo corazón. Al contraerlo, baja y comprime los órganos interiores que llevan a cabo una función de bomba de sangre que promueve el recambio sanguíneo, expulsión de las toxinas y suministro de sangre fresca y rica en oxígeno.

Es indispensable para activar esta función la postura correcta con el cuerpo, es vital para el cuerpo que el cinturón abdominal no esté tenso, ni relajado, simplemente activo.

La primera vez que vi esta técnica magistralmente aplicado fue por Sergio Carolino.

Estaba fascinado por su eficiencia respiratoria porque parecía no haber respirado, la caja torácica mostró solo movimientos leves, nada que ver con las impresionantes inhalaciones de Mike Forbes, por ejemplo.

En realidad hay movimiento, pero es bastante lento y se lleva detrás de los omóplatos, por lo tanto, a un primera mirada parece inexistente. Basado en mis experimentos sobre mí y sobre mis alumnos he descubierto que al aplicar el *Pranayama*, todos aumentan su propia capacidad respiratoria de un 20 a un 30%.

Demonios, si mi médico de cabecera me hubiese dicho eso cuando le pregunté sobre cómo podía aumentar mi capacidad respiratoria, habría ahorrado 30 años de investigación... pero tal vez no podría haberles explicado todo esto.

La motivación para este aumento considerable en comparación con la técnica de Arnold Jacobs consiste en el hecho de que el aire ya se ha introducido a una presión igual a la necesaria para la actuación musical.

Si en un recipiente particular, por ejemplo, insertas 5 litros de aire en él contenedor podríamos insertar una mayor cantidad de litros de aire en una relación directamente proporcional al aumento de la presión de aire.

El aliento con la nariz, el cinturón abdominal activo, junto con la elevación de la parte posterior de las costillas en el área escapular favorecen la introducción de aire en el pulmones a una presión igual a la necesaria para interpretar música y una mayor contribución en comparación con la técnica de Jacobs. De esta forma, el ataque será mucho receptivo.

Esta práctica requiere tiempos de llenado muy largos, especialmente en una primera fase de aprendizaje.

Un famoso maestro y amigo español, Miguel Moreno, con quien estoy en sintonía tanto a nivel educativo como a nivel humano, es fuertemente partidario de respirar de forma nasal que es la forma que se usa en todas las disciplinas de artes marciales, ¡será una coincidencia!

NARIZ Y BOCA DE INSPIRACIÓN

Hemos llegado a la respiración combinada de nariz y boca que a su vez puede tener 3 variables:

1. nariz y boca
2. boca y nariz
3. boca y nariz juntas

La primera variante nariz y luego la boca, a menudo es utilizada por Walter Hilgers y sus estudiantes con la intención de generar una aceleración en la última fase inspiratoria.

La reducida cantidad de aire que se aspira a través de los senos nasales cuando se combina con un esfuerzo lo suficiente diafragmático e intercostal genera una depresión pulmonar.

Esta depresión en el momento del cambio entre la nariz y la boca aumentará considerablemente la velocidad y la cantidad de aire almacenado en los pulmones.

Con una respiración de 4/4 trata de inhalar $\frac{3}{4}$ con la nariz y el último cuarto con la boca, sentirás que el aire implosiona dentro de ti.

La variante segunda, boca y luego la nariz ofrece la posibilidad de llenar también la parte superior de los pulmones en el área del trapecio y especialmente en los primeros intentos generará el instinto de bostezo. Esta técnica es muy similar a la aplicada por

Steve Rossè quien incluso en la última fase inspiratoria tira fuera también la ampliación de la lengua más la parte superior de la garganta y bajo del paladar (orofaringe).

Tienes problemas con el insomnio, prueba esta técnica, ¡bostezo está garantizado!

Como ya he dicho, bostezar es el camino más instintivo y natural que tenemos para respirar el 100% de nuestra capacidad Pulmonar.

Jacobs sin embargo, argumentaba que el último tercio de aire se podría evitar pues generaba tensión. Afortunadamente, no todos somos iguales y hay quienes lo hacen regularmente con resultados sonido considerable.

Si quieres probar también, respira con tu boca hasta que te sientas lleno y luego sacando la lengua inspira un 5% extra de aire. Notarás un liviano levantamiento de los hombros, una ampliación del cuello y... ¡sueños de oro!

La tercera variante boca y nariz simultáneamente, me recuerda cuando tocaba con la Orquesta Sinfónica Arturo Toscanini de Parma y trabajé con uno de los mejores Trompetistas italianos, Andrea Giuffredi, para los amigos "Il Giuff". Andrea a menudo usaba parches anti ronquidos nasales, pero no para dormir, los usaba para ¡tocar!

Con los senos nasales dilatados la inspiración combinada de la nariz y boca juntas es definitivamente más equilibrada.

MEJOR RESPIRAR

Soy de la opinión de que no hay una técnica de respiración mejor que otra.

Todos deben experimentar todas las diversas técnicas y sobre la base de nuestras características físicas y las necesidades musicales encontrar la respiración más adecuada.

A veces, con fines educativos, es aconsejable inhalar pensando en las vocales en sucesión "U" luego "O" pero solo sirve para aumentar la conciencia respiratoria y en cualquier caso el ruido debe ser externo al cuerpo y no interno a la garganta u otro.

¡Imitar un "Super Saiyan"¹ no te ayudará!

CUANDO LA RESPIRACIÓN SE CONVIERTE EN UNA NECESIDAD FISIOLÓGICA

PRIMARIA

Como ya he dicho, el cuerpo humano realiza un promedio de 23,000 procesos respiratorios en el día al perder aproximadamente un litro de aire cada vez, especialmente durante las fases de descanso.

Hay casos en que el subconsciente se activa para aumentar automáticamente la cantidad de aire introducido en los pulmones, cuando estamos en las montañas a gran altura donde el aire es más raro y contiene un menor porcentaje de oxígeno o durante un esfuerzo físico cuando los músculos envían la señal al cerebro solicitando sangre fresca oxigenada. Lamentablemente, tocar un instrumento de viento o cantar no es reconocido por nuestro subconsciente como una actividad extenuante y no tenemos músculos que consuman más oxígeno durante la actuación musical.

Para respirar usamos uno de nuestros músculos, el diafragma, que es el que está más entrenado y ciertamente tocar no es una actividad digna de mención en cuanto al nivel de gasto de energía. ¡Respiramos desde que nacemos y no pensamos en eso!

Cuando estudies, prueba a reproducir la sensación de hambre. Realiza una apnea prolongada después de vaciar por completo el aire contenido en tus pulmones, vacía todo, cuando creas que estás vacío, el aire sopla se quedó con la consonante "ssssss", ahora contrae la pared abdominal tirando dentro del vientre y nuevamente "ssssss",

¹ Dragon Ball Z

ahora tal vez estás vacío. Mantente sin aire por 10 unos segundos y ahora, si todavía estás vivo, ¡respira!

¿Te gustó el ejercicio? Lo hago cuando necesito tomar mucho aire y quiero tener la garantía de hacerlo de la mejor manera posible, en otras palabras, ordeno al subconsciente. Intenta hacer este ejercicio antes de tocar y te sorprenderá tu propia calidad de sonido, ¡estoy seguro!

Muchos estudiantes simplemente respiran cuando sienten la necesidad, adaptándose a ello.

Me gusta la actuación musical. Los vientos deben prepararse para un largo viaje con suministros de combustible para largas distancias en carreteras con pocas estaciones de servicio. No puedes esperar a que se termine la gasolina con la esperanza de contar con la reserva para rellenar; tarde o temprano ¡te quedarás tirado!

Por otro lado, si el camino es corto, tiene sentido llenar el combustible, pero sigue siendo un combustible extra que tiene su propio peso específico y obligará al motor a aumentar el consumo.

En el automóvil hay una luz roja que nos avisa cuando es hora de repostar, ¿y en el cuerpo humano?

CONCIENCIA CORPORAL

Debemos aprender a reconocer el nivel cero absoluto, cuando ya no hay más aire ni siquiera para vivir y el nivel cero relativo que delimita el final del aire disponible para tocar el instrumento musical y el comienzo del área reservada para la necesidad primaria: ¡vivir!

El aire de reserva satisface una necesidad primaria: ¡vivir! Si lo usas para tocar o cantar, tu subconsciente se activa para reducir drásticamente el consumo, cerrar la garganta y endurecer los músculos labiales. En esas condiciones, sería completamente inútil pensar en un bello sonido.

Para entender cuál es el punto cero relativo, relájese, cierre los ojos y respire como si estuviese durmiendo, notarás que la fase de exhalación siempre se detiene en el mismo punto, eso es relativo cero.

Solo tienes que activar la luz roja en tu cerebro antes de llegar a cero y ¡listo!

CUÁNDO Y DÓNDE TOMAR AIRE

Hay varias formas de tomar aire vinculados a las diferentes necesidades musicales.

Usualmente para estudiantes recomiendo este tipo de prueba para encontrar el punto exacto donde puedes respirar sin llegar a la reserva: respire hondo y toque la frase musical hasta que sientas que se termina el aire. En este punto, cuenta cuántos compases lograste realizar con una sola respiración, sin engañar, respetando la dinámica y las articulaciones, etc.

Ahora que sabes tu límite máximo, divídelo exactamente a la mitad de lo que has tocado y cantando la frase encuentra el mejor lugar para recuperar el aliento. La proximidad a la mitad que puede ser una nota antes, una nota después o la mitad exacta. Dejo la decisión a tu gusto musical.

LA RESPIRACIÓN PREVENTIVA

A veces existe la necesidad de realizar un fraseo muy largo. Estas frases no están pensadas por una necesidad fisiológica real. Debes buscar la oportunidad y respirar por adelantado para que puedas obtener aire más rápido antes del siguiente pasaje.

LA RESPIRACIÓN RÁPIDA

Es bastante común, anticipar la fase de inspiración tanto como sea posible. Quién comete este error inspira inmediatamente detrás de la nota solo realizando de nuevo la respiración durante la fase de apertura de la mandíbula o en las esquinas de la boca. En realidad este frenesí no ayuda para acelerar la fase inspiratoria pero, por el contrario, se ralentiza para dispersar el aire de entrada.

Para que entiendan, sería como si comenzáramos a llenar el tanque de combustible del coche antes de abrirlo e introducir la manguera dentro del depósito.

No creo que te agrade pagar el combustible que has rociado por cualquier lugar de toda la estación de servicio.

Si comienzas a inhalar antes de que la cavidad oral esté en la posición correcta, evidentemente estas malgastando aire por todas partes pero no dentro de tus pulmones que es donde debe ser.

Los pasos para una respiración eficiente son:

-Sonido

-Apertura de la mandíbula y / o ángulos

-Inhalación

-Cierre de mandíbula y / o esquinas

-Sonido de nuevo

y así sucesivamente ...

RESPIRACIÓN CIRCULAR

Aparentemente es muy complejo de aprender este tipo de respiración circular o incluso respirar de forma continuada.

Esta técnica consiste en crear una reserva de aire en las mejillas que se usará para mantener la vibración del labio activa durante la fase de inhalación de la nariz. Los aborígenes australianos y muchos artistas callejeros lo usan fácilmente en un instrumento que puede considerarse ideológicamente como el ancestro más antiguo de la tuba, el *didgeridoo*.

Este instrumento se encuentra en la naturaleza y consiste en un tronco de madera por lo general de eucalipto de aproximadamente un metro de longitud hecho hueco por las termitas.

Una leyenda australiana dice que un hombre para calentar a su familia mientras buscaba leña encontró un pedazo de madera, en el que las termitas estaban cavando, porque necesitaba la pieza de madera pero no quería matar a las termitas. Levantó la madera al cielo, tomó un respiro, presionó sus labios en el extremo más pequeño de la madera y sopló todo el aire en sus pulmones para sacar las termitas. Las termitas tomaron vuelo y llegaron al cielo convirtiéndose en estrellas. Sus labios al contacto con la madera, impulsado por el flujo de aire, emitieron el primer sonido del *didgeridoo* que era el sonido de la Madre Tierra.

Leyendas aparte para aprender a usar la respiración circular recomiendo un ejercicio muy fácil. Ve al baño, párate sobre el lavabo, pon un poco de agua en tu boca y quédate con la cabeza inclinada hacia adelante, el agua por la fuerza de la gravedad saldrá automáticamente.

Controla el flujo de salida de líquido con los músculos labiales y, mientras tanto, inhalar un poco con la nariz.

El siguiente paso será repetirlo mismo procedimiento pero sin agua en la boca, solo aire en tus mejillas y la misma la coordinación.

Para una correcta respiración circular, tienes que respirar poco y a menudo. Practicar con un *didgeridoo* resulta ser didácticamente muy interesante en el momento en que los defectos encontrados en la música clásica como inflexiones dinámicas, acentos no deseados o cambios de entonación en un instrumento como el *didgeridoo* se convierten en méritos. No tengas miedo. ¡Disfruta!

Otro ejercicio para aprender a controlar la respiración circular es tomar un vaso con un dedo de agua. Pon una paja en la boca, en dirección al borde interior del vidrio para que el orificio de salida se reduzca y soples el aire de los pulmones. Mientras tanto crea una reserva de aire en las mejillas. Ahora inhala con la nariz mientras sigues haciendo burbujas con el aire que tienes almacenado primero en las mejillas y antes de que la reserva se haya terminado, restaura el flujo de aire de los pulmones tratando de no interrumpir la producción de burbujas.

CONSEJOS ÚTILES

En general, siempre es útil respirar durante los descansos.

Una respiración se esconde mejor después de una nota larga que después de una nota corta. Para poder ocultar mejor una "respiración robada", la dinámica debe ser tan importante como si no hubiera habido interrupción musical.

La nota que sigue respiración debe reproducirse a una dinámica más alta o más bajo que la nota anterior para hacer que el oyente perciba un discurso musical continuo y coherente.

CONCLUSIONES

Hace 2 años estuve a un paso de la muerte, creo que estoy vivo de milagro y por mí mismo.

Durante la convalecencia en el hospital, me preguntaba, pero si hubiese muerto como hubiera podido transmitido el resultado de 30 años de aprendizaje, experimentación e investigación y 20 años de experiencia en la enseñanza para ustedes.

Si has leído el artículo hasta aquí, significa que fue interesante, ¡espero!

Gracias al colega **Harold Hernández** por la traducción de este artículo para ustedes y la publicación en su blog.