



TIPOS DE RESPIRACIÓN

La respiración que utilizamos para vivir es una respiración pasiva. Se produce sin necesidad de nuestra voluntad, es producida por mandato de los centros nerviosos del bulbo raquídeo. El movimiento espiratorio de esta respiración se produce por la mecánica de las piezas distendidas que recobran la posición original. Para los instrumentistas, esta forma de respirar no es suficiente debido a la mayor exigencia de volumen y presión de aire necesaria en la interpretación. Por esto, emplearemos la respiración activa, en la que vamos a utilizar de forma voluntaria diversos mecanismos para dirigir y mejorar el aprovechamiento del aire.

Cuando realizamos una respiración activa, podemos de forma consciente aspirar el aire y enviarlo a diferentes partes de los pulmones según nuestra voluntad, mediante una inspiración mas o menos profunda.

Atendiendo al lugar donde emplazamos el aire absorbido y a los distintos mecanismos que intervienen podemos distinguir tres tipos de respiración:

- **Respiración Alta o Clavicular:** El aire es enviado mediante una inspiración muy superficial a la parte superior de los pulmones. Esta zona se expande por efecto del aire, provocando una elevación de los hombros y de la parte superior del tórax.
- **Respiración Torácica, Media o Intercostal:** El aire es enviado a la parte media de los pulmones. Éstos al expandirse, separan las costillas y dilatan la caja torácica. La elasticidad de la caja torácica es posible gracias a los músculos intercostales y a los cartílagos que sirven para unir las costillas.
- Llegados a este punto hay que hacer constar una aclaración: los pulmones no se hallan divididos en tres compartimentos separados, sino que cuando hablamos de que el aire es enviado a una parte de los pulmones, queremos decir que esto es así en líneas generales, ya que algo de ese aire se reparte por el resto del pulmón.



- Respiración Baja o Diafragmática: El aire inspirado con profundidad (como cuando bostezamos), se aloja en las zonas más bajas de los pulmones. La dilatación de esta parte de los pulmones, obliga al diafragma a su expansión hacia abajo, en un recorrido cuya amplitud máxima es de unos ocho centímetros aproximadamente. La bajada del diafragma empuja a la cavidad abdominal hacia abajo. La sensación que experimentamos es la de hinchazón del estómago, debido al empuje de la bajada del diafragma sobre las vísceras. Este tipo de respiración es el que realizamos inconscientemente durante el sueño o es la que emplean los niños recién nacidos. A medida que realizamos una respiración de tipo más baja, el sonido que produce el aire al entrar por la boca es más profundo transformándose del sonido “ah” al sonido “oh”.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

- 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 mas aire.
- Sentarse en una silla con las rodillas juntas, doblar la parte superior del tronco y la cabeza tan bajo 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).
- Reproducamos 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.