

La respiració diafragmàtica

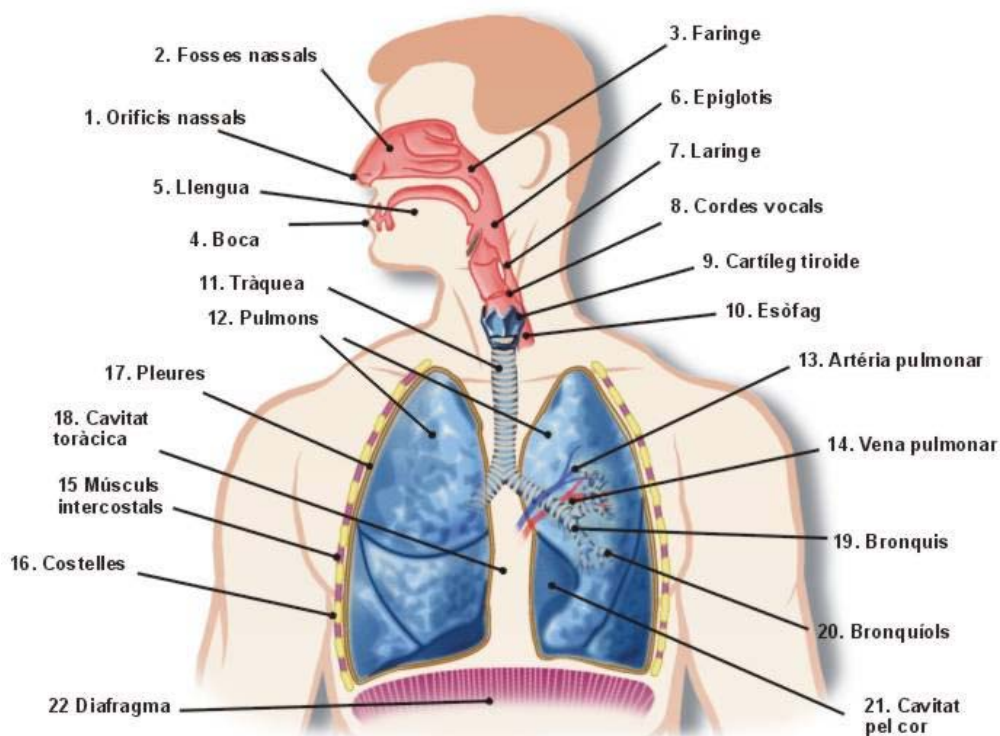
Quants cops heu trobat que les notes us quedaven mal afinades? Us ofegueu amb facilitat quan toqueu? A vegades teniu la sensació oposada, es a dir, que esteu massa plens d'aire?

Sense descartar altres motius, alguns fins i tot mèdics, el més probable es que tot vingui motivat per una mala tècnica respiratòria. El cos regula convenientment tot el procés d'una manera inconscient, doncs sinó moriríem a les primeres de canvi.

Però què passa quan hem de destinar una part de l'aire que respirem a bufar amb una pressió constant? Que si no som conscients dels passos a seguir es molt fàcil que us passi el que us preguntava al començament.

Hem d'aprendre a controlar la part de respiració que destinem a tocar, a través de la expiració. Una vegada entès i practicat tot el procés, poc a poc s'incorporarà a la respiració normal, passant a ser inconscient i natural. Si us fixeu en un nadó, o en un nen petit, observareu que en agafar aire tota la seva panxa s'infla molt. Sembla un globus, no? En ser petits la seva respiració es totalment inconscient. El seu cervell ordena tots els moviments i utilitza correctament el diafragma. Els adults hem deixat aquesta respiració natural pel camí i quan forcem una mica, com per tocar la gralla, ens trobem amb uns problemes innecessaris. Per això ens interessa repassar tot el procés, nomenat respiració diafragmàtica.

Per poder parlar dels diferents termes i entendre'ls millor, primer observarem l'aparell respiratori.



I ara comencem a parlar de la tècnica que ja toca, no?

La inspiració més correcta és la que es realitza pel nas, però com necessitem omplir ràpidament els pulmons també agafem una part per la boca. Amb la inxa posada entre els llavis, per inspirar només hem d'obrir-los per les comissures de la boca, obrint-la una mica. Vigileu perquè molta gent belluga tot el cap. La mandíbula s'obre cap avall, com per parlar, i no cal que fem moviments estranys.

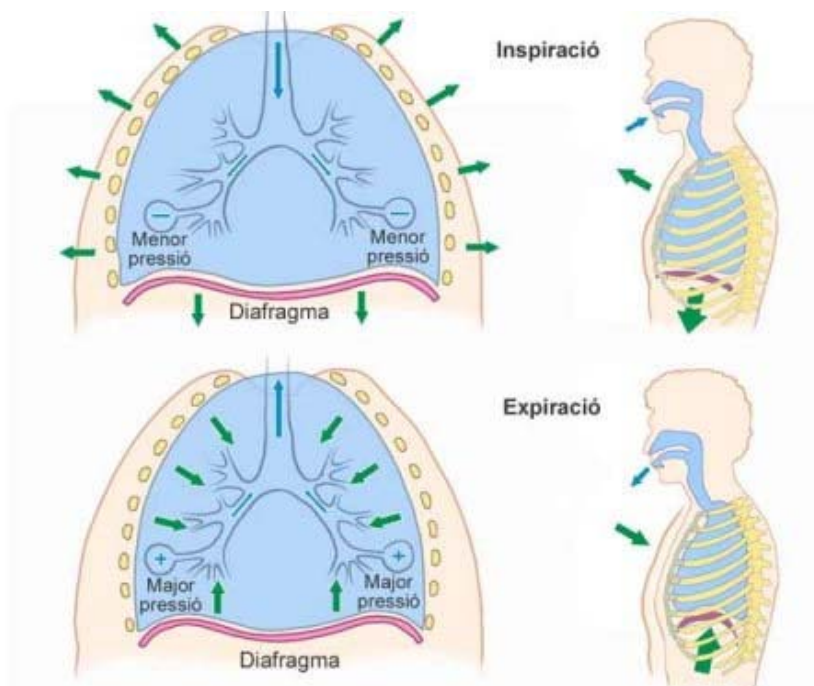
Passant per les fosses nasals, la laringe i la tràquea, l'aire arriba als pulmons. Hem de tenir molt present, i es molt important, com es distribueix en el seu interior. Una petita part queda en la zona alta. Es la que provoca el moviment de l'esternó, l'os al que van unides les costelles al pit. Quan ens emportem un ensurt, us heu fixat que es belluga continuament, i sembla que ens ofeguem? Es una reacció instintiva que provoca una reacció en cadena.

El cos accelera el ritme respiratori i segrega endorfines, substància que ens ajuda a superar la situació. L'acceleració es produeix perquè, en fer la respiració alta, només absorbim una part molt petita del total inspirat. També hi ha molta gent que quan els dius que agafin aire inflen el pit, al més pur estil atlètic.

Amb aquesta quantitat d'aire farem poca cosa tocant la gralla, oi?

La part més important queda entre les costelles, que alhora limiten quant s'inflen els pulmons. Només s'eixamplen una mica més a l'alçada de les costelles flotants, que es mouen una mica. La resta va a parar a la part baixa dels pulmons, i es aquesta la que anem a treballar més.

Quan agafem l'aire correctament, aquesta part baixa s'omple però, com no té una altra opció, empeny les vísceres cap a fora i el diafragma cap avall. Mirem els moviments d'inspiració i expiració.



El diafragma es un múscul que baixa, mentre fem la inspiració, d'una manera relaxada però que podem bellugar a voluntat durant la expiració, afavorint el buidatge dels pulmons i permetent que controlem l'anomenada columna d'aire.

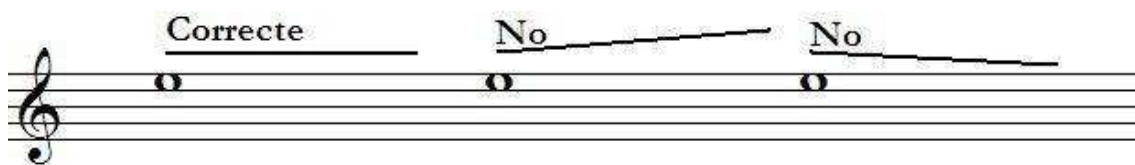
Quan toquem la gralla hem de mantenir una pressió i una quantitat d'aire constant, almenys per començar a entendre la tècnica. Si la dominem, podrem augmentar o disminuir la columna i això es el primer pas pel control de les dinàmiques (piano, mezzoforte, forte...), enriquint les nostres possibilitats interpretatives. També espaiarem els punts d'inspiració, podent fer-los en els moments més adequats de la tonada que estiguem tocant.

Fem tot el procés. Inspirem i permetem que entri l'aire als pulmons, sobretot a la part baixa. Comencem a empènyer els músculs abdominals endins, mentre apremem cap amunt. Ho hem de fer poc a poc perquè si ho fem de cop la expiració durarà poc també. Tampoc es tracta d'aguantar tota la peça sense respirar, eh? Només es tracta de poder controlar l'instrument d'una manera còmoda, sense que ell ens domini.

La gola sempre ha d'estar relaxada, doncs només ha de canalitzar l'aire. Si estem en tensió, els músculs del coll tancaran la laringe en excés i el so es ressentirà. Igualment hem de relaxar les espatlles i no buscar postures estranyes. Podem visualitzar tot plegat amb l'ajut d'un globus. L'anem inflant, però poc a poc, d'una manera constant. Quan estiguem apunt de quedar-nos sense aire, tornem a inspirar i notarem que entra, molt ràpidament, més aire que abans. Què ha passat?

Com hem provocat que el diafragma pugui, els pulmons han quedat pràcticament buits. Aquests estan formats per una estructura cavernosa com les esponges i com els hem apretat i encongint, en tornar a inspirar es podria dir que han "xuclat" molt més de l'habitual. Si cada cop que hem de inspirar, mentre toquem, provoquem aquests moviments, començarem a trobar-nos còmodes, sense cap dels problemes que us preguntava al començament. Com totes les tècniques, aquesta es pot practicar i polir.

Es poden fer un seguit d'exercicis, amb la gralla o sense, que ens ajudaran a controlar tot el procés així com a augmentar la capacitat pulmonar. Els que es fan amb la gralla consisteixen en fer notes llargues a temps lliure, fixant-nos especialment en el procés respiratori. Es un tipus d'exercici que també us ajudarà amb la embocadura i l'afinació. Hem de fer-los mantenint la pressió constant.



Amb independència de la nota que fem, hem d'aconseguir que no pateixi variacions, ni d'afinació ni de volum. En l'exemple de dalt es pot entendre perfectament el que vull explicar. En el primer cas mantenim, de principi a fi el volum i l'afinació. El segon i tercer son incorrectes perquè els variem sense control.

També podem fer per millorar i augmentar la nostra capacitat pulmonar. Aquest tipus d'exercicis s'han de fer d'una manera moderada però constant, per obtenir els resultats que busquem. Els que comencen a fer-los han de vigilar de no abusar perquè es poden marejar per una excessiva oxigenació dels pulmons.

Tampoc ens han d'estranyar petites molèsties a la panxa perquè que el diafragma es un múscul i, com a tal, segur que està patint agulletes.

-Estirats damunt d'un llit, comencem a respirar d'una forma natural, fixant-nos en els moviments del diafragma, durant un o dos minuts. Posem un llibre, que sigui una mica pesat, damunt la panxa. Iniciem el procés respiratori, fixant-nos sobretot en la expiració. Com la visualitzarem, pel moviment del llibre damunt nostre, hem de fer que sigui lenta i constant.

Sobretot interessa resistir la pressió del llibre, controlant a voluntat la seva baixada. Ho anirem repetint durant dos minuts, agafant aire pel nas i expirant per la boca. A continuació ens posarem a l'inrevés i col.locarem el llibre a la zona lumbar. També ho farem un parell de minuts.

-Drets o asseguts, inspirem pel nas i exhalem per la boca, intentant produir un so semblant a "tsssss". Mesurarem els segons que aguantem fent aquest so i ho repetirem un màxim de tres cops seguits.

-Posats drets, inspirem el màxim d'aire possible i aguantem. Aleshores comencem a agafar petits cops d'aire, forçant una mica els pulmons i la caixa toràcica. Això fa que poc a poc augmenti la nostra capacitat pulmonar.

-Drets també, posar una mà al pit i l'altra a l'abdomen. Inspirem en dos temps i expirem en altres dos. Quan ho fem amb comoditat, els passem a fer de quatre en quatre o de sis en sis. També es pot fer aquesta pauta mentre fem una altra activitat, per exemple caminar.

-Inspirem amb la esquena i els talons contra una paret, sense alçar les espatlles ni el pit, i expirem lliurement.

-Inspirem dirigint l'aire a les zones més baixes (ronyons i melic), fent pressió cap avall. Després exhalem tranquil.lament.

Quan es planifica un assaig, o una sessió amb un professor, es convenient destinar una part del temps a aquest tipus d'exercicis. Si fem una hora, fer-los els primers 10 minuts, 20 més per practicar els temes que estem aprenent i la resta en repassar els que ja sabem. En cada una d'aquestes fases treballarem les diferents qüestions que ens portaran a ser uns intèrprets de primera: respiració, embocadura, articulació i digitació.

José María González