



Estudio exploratorio de la ansiedad escénica y la respiración diafragmática en el aula de saxofón

Scoping study of the stage fright and diaphragmatic breathing in the saxophone classroom

Eladio Selles Navarro

Universidad Católica San Antonio de Murcia, Facultad CC.SS. y de la Comunicación Guadalupe, España

Resumen

El presente estudio surge como fruto de la experiencia como instrumentista de viento, que ha llevado a tomar conciencia sobre los distintos problemas que son comunes a los instrumentistas de esta familia; aunque, concretamente, se ha partido de la observación de los saxofonistas. El adecuado trabajo de la técnica respiratoria diafragmática en el aula instrumental, tranquilizará el sistema nervioso, facilitará la comunicación entre los hemisferios cerebrales y equilibrará la energía del músico; trabajo que se verá potenciado gracias a la aplicación de diversas técnicas respiratorias durante el proceso de aprendizaje respiratorio en clase. Este artículo muestra un estudio exploratorio acerca de los principales problemas que aquejan a los músicos y las formas de afrontarlo desde el aula de Saxofón que siguen los docentes; así, se ha podido comprobar que, a nivel pedagógico, la escasez bibliográfica queda justificada por la falta de importancia didáctica que se le da en el aula.

Palabras clave: Saxofón; respiración diafragmática; técnicas de relajación.

Abstract

The present study arises as a result of the experience as an instrumentalist of wind, which has led to take awareness of the various issues that are common to the instrumentalists of this family; Although, in particular, has started from the observation of the saxophonists. Proper work of the diaphragmatic breathing technique in instrumental classroom, reassured nervous system, will facilitate communication between the cerebral hemispheres and balance the power of the musician; work, which will be enhanced through the application of different breathing techniques during the process of respiratory learning in class. This article shows an exploratory study about the main problems afflicting musicians and forms of address it from the classroom of saxophone following teachers; Thus, is has been found that educational level, bibliographic shortage is justified by the lack of didactic importance given in the classroom.

Keywords: Saxophone; diaphragmatic breathing; relaxation.

Fecha de recepción: 23/07/2018

Fecha de aceptación: 07/10/2018

Correspondencia: Eladio Selles Navarro, Universidad Católica San Antonio de Murcia, Facultad CC.SS. y de la Comunicación Guadalupe, España. E-mail: el_navarro10@hotmail.com

Introducción

Se relaciona el desarrollo de la ansiedad escénica con la pérdida de autoestima, lo que repercute en la educación del alumnado a un nivel general. Respecto a los estudiantes de música, vemos que hay estudios que cifran en torno al 20% las tasas de abandono de los estudios musicales debido a los problemas de ansiedad escénica. De la población que continúa, entre el 40-60% ven empeorada su actuación, bien sean estudiantes en la etapa universitaria bien ya egresados ejerciendo por lo tanto como profesionales de la interpretación musical (Dalia, 2004). Ante esta problemática se discuten las posibles terapias que podrían implementarse en el aula; de entre todas ellas se destacan, por su eficacia y por la facilidad a la hora de aplicarlas, la técnica de la respiración.

La ansiedad es un problema que afecta a un gran número de personas en nuestra sociedad. Como profesionales de la música, concretamente del Saxofón, y como personas mismas, es un problema que debemos tener en cuenta y participar en lo posible en su solución. Existen varias técnicas para su control, técnicas que están en nuestras manos y que debemos conocer para aplicar, en la medida de lo posible, en nuestra aula. La aplicación de la relajación y sus técnicas pueden ser un recurso para atenuar el estrés (ansiedad); la utilidad de la relajación se basa en que conduce a la consecución de un estado de reducción de la activación general del organismo lo que puede suponer beneficios en la salud física y psicológica (Choliz, 1995). En este artículo se habla de la ansiedad y de una de estas técnicas de control, la respiración diafragmática.

Para el control de la ansiedad podemos utilizar las técnicas de relajación, todas ellas vinculadas a la respiración. Mediante estos recursos podemos ayudar al control y al autocontrol de la ansiedad en aquellas personas que lo necesitan. La mayor parte de las técnicas de relajación que se utilizan en la actualidad se inspiran en dos técnicas desarrolladas a principio de siglo: la relajación muscular progresiva de Jacobson en 1938, y el entrenamiento autógeno de Schultz en 1931.

Experimentar ansiedad al enfrentarse a un público, ya sea conocido o desconocido, es algo inherente a la práctica musical. De la misma manera, muchas actividades, como la realización de exámenes, el hablar en público, la práctica deportiva o la interpretación en danza o arte dramático pueden generar en muchos individuos altos grados de ansiedad (Kenny, 2011).

Spielberger (1972, Op. Cit. en Ortiz, 2009) fue el primer autor en definir con claridad los componentes de la ansiedad, diferenciando entre ansiedad rasgo y ansiedad estado. La primera es un rasgo relativamente estable de la personalidad que nos predispone para la actividad diaria; la segunda, corresponde a un estado emocional transitorio que aparece cuando el individuo interpreta como amenazante la situación a la que se enfrenta en ese momento.

Se ha demostrado que personas con una ansiedad rasgo elevada tenían menor rendimiento en audiciones que personas de rasgo más bajo (Kenny, 2011). Si, como hemos dicho, la ansiedad en escena es inevitable y puede ser incluso beneficiosa para la interpretación, lo cierto es que, pasado un cierto grado, el músico puede experimentar un miedo persistente y angustioso en un contexto público (Kenny, 2006).

Ante la gran importancia del problema de la ansiedad escénica debemos actuar y prestar atención al alumnado, por ello debemos estar capacitados y lo suficientemente preparados para ayudarlos. En esta misma línea conocemos que el funcionamiento del aparato respiratorio es de gran importancia para el músico, ya que es el mecanismo encargado de proporcionar el almacenamiento del aire y de su posterior expulsión con una determinada presión. Este aire es la materia prima que acabará convirtiéndose en sonido, en el caso del Saxofón, por la acción de una lengüeta simple. El desarrollo de la respiración y su aplicación en la interpretación musical de los instrumentos de viento, necesita de un aprendizaje y práctica especial, ya que no es suficiente con la respiración que empleamos para mantener nuestras constantes vitales. De este modo, Frederiksen (1996) afirma que en el día a día no es necesario pensar en cómo respirar correctamente. Por lo contrario, para una actividad más específica como tocar un instrumento, el conocimiento de la respiración puede ser benéfico.

La calidad y cantidad de nuestra respiración influirá decisivamente en el nivel de nuestra técnica de ejecución: en el caso de los instrumentistas de viento, se necesita el aire como perfecto

soporte de la Música que se interpreta y, para ello, debe estudiarse el control de la respiración en todos sus conceptos, desarrollando al máximo todas sus posibilidades. Según Mansión (1947), el estudio de la respiración es, pues, la base de la técnica vocal; sería vano tratar de suprimirlo, ya que ello equivaldría a construir sobre arena. Y, en el caso de los instrumentistas, también es la base de la interpretación con su instrumento.

Burba (1997) manifiesta que la respiración es importante, ya que es un sistema que ayuda a la provisión de energía, que hay que producirla y distribuirla. El músculo más importante sobre el que hay que conseguir el mejor control es el diafragma. Cuando se realiza una inspiración profunda, éste desciende para dejar lugar a los pulmones que se están dilatando. Durante la espiración o expulsión del aire, el músculo diafragmático recupera su estado natural produciéndose de forma inversa a la inspiración, esto es: presionando sobre la parte inferior de los pulmones y contribuyendo, con ello, al vaciado de los mismos. El papel del diafragma es el de émbolo o pistón que moviliza el aire de la respiración, pero colabora también de un modo muy activo en los procesos circulatorios y digestivos.

En nuestra vida cotidiana, aprendemos a realizar multitud de actividades importantes para nuestro desarrollo personal; sin embargo, no se nos enseña a controlar nuestra respiración como algo fundamental en la jornada escolar, obviándose sus beneficios para la expresión y, sobre todo, el control de los impulsos y las emociones. Numa (2002) indica que los instrumentistas de viento tienen que ver la respiración como la base fundamental para el trabajo, es el proceso que proporciona la materia prima principal, recordemos que sin aire no se podrá (de ninguna manera) producir el sonido. Del mismo modo, Olazábal (1998) afirma que es el propio aire contenido en el instrumento, el cuerpo sonoro, y no el propio tubo en sí, a diferencia de las cuerdas musicales que ellas mismas constituyen el cuerpo sonoro.

Según Ruibal y Serrano (2001), el dominio de una correcta técnica de respiración diafragmática tranquiliza el sistema nervioso y equilibra nuestra energía vital. Por ello, es fundamental para el saxofonista conocer y mejorar su capacidad respiratoria, puesto que ésta le facilita una mejora del autocontrol mental que le permite mantener un mayor grado de relajación durante las pruebas de acceso a otros grados, a orquestas, en conciertos y en el aula. Este autocontrol y esta relajación, harán posible la mejora del rendimiento y la calidad de los solistas y conjuntos instrumentales. Así pues, contando con dicha importancia del proceso respiratorio para el músico de viento, toda técnica que pueda suponer un mayor control de la columna de aire (resultado del proceso respiratorio y productora del sonido) será bien recibida por el músico.

Método

Muestra y metodología para el análisis de la situación respiratoria en el alumnado de saxofón

Durante nuestra experiencia interpretativa, se han podido observar distintos problemas comunes a todos los instrumentistas de la familia de viento (madera y metal), concretamente, en los saxofonistas. En esta investigación, se parte de la hipótesis de que el principal causante de todos los problemas, observados en los instrumentistas, es la falta de control en la técnica de la respiración, causante de los síntomas de la ansiedad escénica en conciertos, concursos e incluso en el transcurso de una clase normal. Dicha falta de control en la columna de aire lleva a considerar cuál puede ser el fallo, el problema que lleve a ello.

Actualmente, existen diversas publicaciones que avalan los grandes beneficios que tiene para los músicos de viento y para los cantantes la realización de ejercicios respiratorios previos y posteriores a la interpretación musical. De este modo, Lodes (1994) afirma que la práctica respiratoria guarda una estrecha relación con la educación de la voz y la técnica de la palabra.

En la actualidad, el profesorado de Saxofón enseña a tocar y a interpretar Música en sus clases, de acuerdo con los comentarios recogidos en distintas entrevistas con docentes del cuerpo de Enseñanzas Profesionales. En cambio, son muy pocas las ocasiones en que se enseña a respirar diafragmáticamente, de forma más precisa que con la mera referencia a respirar por la nariz y con la zona diafragmática, y la importancia que ello conlleva para el músico. Por ejemplo en el Yoga, la

respiración es objeto de aprendizaje en sí mismo. En esta misma dirección Calais-Germain (2006), afirma que la respiración de oxigenación es un movimiento automático que no necesita aprendizaje, pero observamos que hay una gran variedad de gestos respiratorios.

El estudio que se presenta en este artículo trata de resolver las cuestiones anteriormente citadas y de demostrar la necesidad de una concreción metodológica en torno a la respiración diafragmática, que permita resolver los problemas de interpretación musical debidos a incorrecciones en su trabajo, que posteriormente puedan potenciarse/multiplicarse si no se realiza de forma adecuada. Por ejemplo, Jacobs (2006) nos afirma que una respiración anticipada y mal ejecutada, tiende a sobrecargar el cuello, los hombros y los músculos del estómago. Esto es uno de los factores más importantes para una respiración correcta, la toma de aire debe realizarse justo cuando se va a comenzar a interpretar la obra, ello asegurará la respiración relajada, y dará la respiración específica a la obra que se va a ejecutar en ese momento.

El primer paso que se siguió para comprobar la hipótesis que se quería demostrar, partió de una observación minuciosa al alumnado de Saxofón de Enseñanzas Profesionales, orientada a tratar de comprender los motivos que llevaron a los especialistas entrevistados a considerar que la respiración era importante para el músico, pero no la trabajaban en clase ni daban pautas para casa, con lo que el estudiante se encontraba cada vez más solo ante dicho aprendizaje. Siguiendo esta línea, una búsqueda bibliográfica centrada en las diferentes técnicas de respiración para los instrumentistas de viento y en su proceso de enseñanza/aprendizaje, mostró la gran escasez de estudios en este campo; sobre todo, en lo que se refiere a su proceso de enseñanza. En esta línea, es importante señalar que en la actualidad es habitual encontrar la incorporación de nuevos recursos, nuevos comportamientos y prácticas de enseñanza como cambios relacionados con los procesos de innovación en cuanto mejoras en los procesos de enseñanza/aprendizaje, pero también es cierto que estos nuevos cambios se suelen implantar en otras disciplinas y otros niveles educativos.

La metodología empleada, para conseguir los objetivos propuestos, ha sido el método deductivo, yendo de lo general a lo particular y calificando el estudio cuasicuantitativo. Seguidamente, detallamos el planteamiento del presente estudio, que seguirá el siguiente proceso:

1) Recogida de información previa como estudio piloto: este primer paso está orientado a analizar la percepción de los docentes/alumnado de Saxofón sobre las dificultades respiratorias y las técnicas de enseñanza al respecto. Este estudio previo permitió corroborar que existe un problema (carencia de una metodología basada en la técnica respiratoria del Saxofón) que debe solucionarse, comprobando que los niveles de estrés en el aula eran muy altos.

Esto llevó a la realización de una serie de entrevistas para recopilar datos entre alumnado y profesorado, que demostrasen la importancia (y necesidad) del control de esta técnica respiratoria a través de una metodología específica. Entonces, como participantes se contó con alumnado y profesorado de Enseñanzas Profesionales del Conservatorio Profesional de Música Joan Cantó de Alcoy (Alicante), de edades comprendidas entre los 13 y los 55 años. Los participantes cursaban estudios de Saxofón y el profesorado también era de esta especialidad; sin embargo, debido a los datos obtenidos en la búsqueda bibliográfica inicial, se seleccionó también a alumnado de la familia del viento-metal y a profesorado de esta especialidad, debido a su mayor grado de involucración en la metodología de la técnica respiratoria en el aula.

2) Una vez recogidos esos datos previos, pasamos al siguiente estadio del estudio, consistente en realizar un pre-test al alumnado de Saxofón de Enseñanzas Profesionales de Música del Conservatorio Profesional de Música Joan Cantó de Alcoy (Alicante) y a otros centros profesionales de la provincia de Alicante para dotar de mayor representatividad a la muestra y de mayor validez a la investigación realizada; todo esto antes de la puesta en práctica de la metodología planteada; así como también se entrevistó al profesorado de Saxofón con mayor profundidad que en el estadio anteriormente comentado de esta investigación. Estos pre-test permitieron obtener una información diferente a la obtenida en la recogida previa de información del paso anterior (destinado exclusivamente a la comprobación del problema existente en la disciplina saxofonística). Permitted comprobar las carencias y dificultades derivadas de las significativas ausencias de sistematización

didáctica, que tan característica es, de acuerdo con nuestra experiencia como alumnado y tras la recogida previa de impresiones entre alumnado y por las consideraciones extraídas de las entrevistas con el profesorado: se pretendió conocer su experiencia y consideraciones sobre su situación y consciencia del problema respiratorio comentado que se tratará de solucionar, para tratar de orientar mejor las distintas actividades prácticas que formarán parte de la metodología que se sistematizará.

Concretamente se realizaron entrevistas individuales al profesorado y el alumnado, atendiendo a cuestionarios de 8 preguntas abiertas (profesorado de Saxofón), 10 (profesorado de viento-metal), 10 (alumnado de Saxofón) y 10 (alumnado de viento-metal). Las cuestiones incluidas se centraban en la forma de estudio de la técnica respiratoria (trabajo de calentamiento instrumental previo) y las consideraciones sobre el trabajo de ésta en el aula y fuera de ella, entre otras relacionadas.

Resultados y Discusión

La recogida de información previa para fundamentar el problema existente en el aula, permitió concretar las cuestiones de las entrevistas al profesorado y al alumnado. Se realizaron entrevistas abiertas al alumnado y al profesorado con la intención de mostrar la necesidad de sistematizar la metodología centrada en la respiración diafragmática, en el siguiente paso de la investigación.

Los datos recogidos durante la búsqueda bibliográfica inicial sobre metodologías y trabajo de la técnica respiratoria en el aula de Saxofón, no aportó datos significativos para comprender el trabajo sistemático de ésta en el aula del Conservatorio de Música; puesto que no se contaba con documentos estrictamente relacionados con el tema de investigación. Esto llevó a plantear la realización de una serie de entrevistas al alumnado y al profesorado de Saxofón y de otras especialidades de viento-metal, como fuentes más directas para la obtención de los datos necesarios que mostrasen las posibles carencias metodológicas que se reflejaron a nivel bibliográfico (Figura 3).

Los datos recogidos en las entrevistas al profesorado de Saxofón mostraban su consciencia en la importancia del proceso de enseñanza/aprendizaje de la respiración diafragmática. Sin embargo, reconocieron no contar con una metodología clara para su trabajo. Esto explicaba los resultados obtenidos con el alumnado de Saxofón, que desconocía aspectos básicos de esta técnica, limitándose a la realización de ejercicios de técnica específicos pero no diafragmáticos (Figura 2). Y, estas carencias son las que permitían explicar las alusiones del alumnado a nervios y estrés, así como a la merma de la calidad de la columna de aire durante las interpretaciones en pública (ansiedad escénica) y también en el aula (Figura 1).



Figura 1. La Ansiedad escénica en el aula de Saxofón. Fuente: Elaboración propia

Sin embargo, el profesorado de viento-metal aportó más datos en este sentido, pudiendo hablarse incluso de pautas metodológicas más claras y estructuradas. Éstas serán tenidas en cuenta en la concreción metodológica que está realizando en la siguiente etapa de esta investigación. Y, en

relación con estos datos del profesorado, el alumnado respondió consecuentemente, demostrando un mayor dominio técnico que el alumnado de Saxofón.

Hemos podido observar y corroborar que los profesores de la especialidad de viento-metal están más centrados en la realización de una buena técnica respiratoria en aula, desencadenando en una serie de beneficios inmensos para el alumnado. Es por ello que creemos conveniente y apostamos por la creación de un nuevo enfoque metodológico en cuanto la técnica respiratoria en el aula de Saxofón.



Tabla 2. El entrenamiento de la respiración diafragmática. Fuente: Elaboración propia

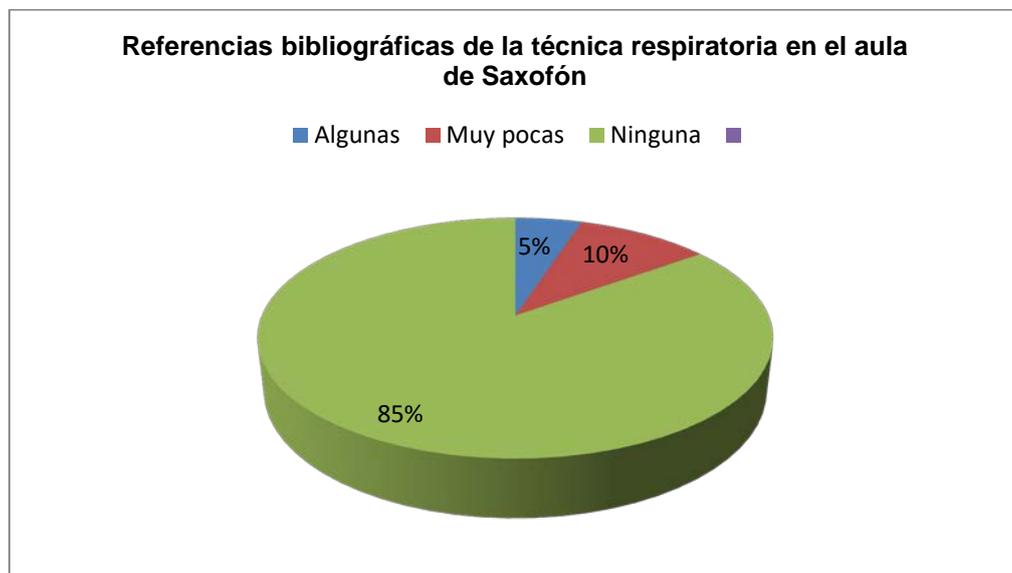


Tabla 3. Referencias bibliográficas de la técnica respiratoria en el aula de Saxofón. Fuente: Elaboración propia

Conclusiones

Actualmente, el alumnado de Enseñanzas Profesionales de Saxofón, tal como ha mostrado este estudio exploratorio sobre problemas y necesidades, presenta serias dificultades en el control de la técnica respiratoria. Más del 80% del aula sufre ansiedad escénica (tabla 1), y pese a ello, no realiza ningún tipo de entrenamiento para la técnica respiratoria. Estamos totalmente convencidos que estos

problemas son debidos a la carencia de una o unas metodologías para el estudio de la misma. El docente se muestra consciente de la necesidad de su estudio, pero con todo, no se observan avances investigadores en las búsquedas bibliográficas realizadas para el campo del Saxofón.

Es interesante ver cómo desde la familia del viento-metal sí se cuenta con más experiencias e investigaciones. Los propios docentes y discentes se muestran conocedores y experimentadores de nuevas herramientas para trabajar esta técnica respiratoria diafragmática tan imprescindible para los músicos de viento. Precisamente, por todo esto, se ha considerado necesario conocer sus distintas propuestas metodológicas para adecuarlas en una propuesta metodológica para la clase de Saxofón, debido a los elementos comunes en la respiración para las familias instrumentales de viento.

Las carencias técnicas en la respiración llevan al alumnado a desarrollar altos niveles de nerviosismo, ansiedad y estrés ante las audiciones, los conciertos e, incluso, las clases. Así lo muestran los datos recogidos, que justifican también la necesidad de una investigación centrada en el desarrollo de una metodología que recoja y centre tanto los elementos fundamentales de la respiración diafragmática como la labor del docente durante la clase instrumental. En este sentido, lo que se trata de ofrecer es una metodología para trabajar la técnica respiratoria, que parte de adaptar los puntos comunes entre las técnicas respiratorias o las formas de trabajo específicas de algunos instrumentos de la familia de viento-metal y viento-madera. Así, el producto final de esta investigación será un manual con toda la información sobre el mecanismo de la respiración, sobre actividades físicas específicas para fortalecer externamente el cuerpo ante la respiración diafragmática, así como ejercicios técnicos instrumentales específicos para cada momento del proceso respiratorio, durante la clase y para su posterior trabajo personal en casa.

Referencias

- Burba, Malte. (1997). *Brass Master-Class*. Mainz: Schott Musik International.
- Calais-Germain, B. (2006). *La respiración. El gesto respiratorio*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Chóliz, M. (1995). A breathing-retraining procedure in the treatment of sleep-onset insomnia: theoretical basis and experimental findings. *Perceptual and Motor Skills*.
- Dalia Cirujeda, G. (2004). *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Madrid: Mundimúsica Ediciones.
- Frederiksen, B. (1996). *Arnold Jacobs: Song and Wind*. Gurnee: WindSong Press.
- Jacobs, A. (2006). *Also sprach Arnold Jacobs: A developmental guide for brass wind musicians*. Deutschland: Polymnia Press.
- Kenny, D. T. (2006). *Music Performance Anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment*. Melbourne: Guest Editor.
- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Nueva York: Oxford University Press.
- Lodes, H. (1994). *Aprende a respirar: la guía más eficaz para vivir a pleno pulmón*. Barcelona: RBA libros.
- Mansion, M. (1947). *El estudio del canto*. Buenos Aires: Editorial Ricordi.
- Numa, L. (2002). *La respiración aplicada a los instrumentos de viento*. La Habana: Ed. Music Book Havana.
- Olazábal, T. (1998). *Acústica musical y organología*. Buenos aires: Editorial Ricordi.
- Ortiz, A. (2009). *Music performance anxiety. A review of the literature*. Friburgo: Universidad de Friburgo.
- Ruibal, O. y Serrano, A. (2001). *Respira unos minutos. Ejercicios sencillos de relajación*. Barcelona: INDE Publicaciones.