

## BLOQUE 1

# RESPIRACIÓN

*Dirigido a alumnado de 1º y 2º ciclo de EEBB de Flauta Travesera*

- EJERCICIOS PRÁCTICOS (sin instrumento)

### EJERCICIO 1: ¡HOMBROS ABAJO!

Este ejercicio puedes hacerlo de pie o tumbado.

1. Toma aire (boca) durante 4 pulsos (metrónomo ♩ =50) ¡los hombros abajo!, al respirar siente cómo se llena la zona del vientre, abre las costillas y llena todo alrededor.
2. Expulsa el aire con los labios en forma de embocadura al tocar, si es preciso coloca un dedo debajo del labio inferior para simular una flauta, continúa con los hombros abajo. Vacía todo el aire y nota como se desinfla el vientre, volviendo a su posición de inicio.



### EJERCICIO 2: ¡AGUANTA EL PAPEL!

Necesitas: un trozo de papel pequeño (7cmx7cm)

Colocado de pie frente a un espejo o pared lisa, toma aire (boca) y sopla contra el papel, manteniéndolo sin que caiga.

1. Toma aire durante 4 pulsos (metrónomo ♩ =50)
2. Suelta el aire contra el papel, de manera uniforme (sin cambiar el chorro de aire)



### EJERCICIO 3: ¡JACUZZI DE BURBUJAS!

Necesitas: un vaso con agua hasta la mitad y una cañita de beber.

1. Toma aire en 4 pulsos (metrónomo ♩ =50) (recuerda hombros abajo)
2. Sopla por la cañita y haz burbujas, de manera uniforme (iensas que estás soplando en *mf* ).



#### EJERCICIO 4: ¡SIN PARAR!

Este ejercicio sirve para controlar la expulsión del aire, inhalando en un solo pulso, acortando gradualmente la duración de la toma de aire, y alargando la expulsión, tal y como ocurriría a la hora de tocar.

1. Con los hombros abajo, abre la boca en forma de vocal “o” y toma aire en un pulso.
2. Expulsa el aire con la embocadura en forma de tocar, en matiz *p*.
3. Vuelve repetidamente al punto 1 y 2, haciendo una serie de toma y expulsión. En el punto 2 puedes practicar también en matices *mf* y *f*.



*mf*  
*p*      *f*

#### EJERCICIO 5: ¡CON LA “O”!

Con este ejercicio vamos a comprobar que tomando aire con la boca en forma de vocal “o”, entra mucha más cantidad de aire, en el menor tiempo de respiración, ya que abrimos por completo la cavidad bucal, garganta, faringe y laringe, y se facilita la entrada de la columna de aire.

Puedes hacer la prueba tomando aire con la “a”, que es como hacemos a menudo y no nos ayuda, ya que cogemos poco aire y nos provoca subida de pecho y hombros, y luego probarlo con la “o”.

1. Toma aire en 2 pulsos (metrónomo ♩ =50) (recuerda hombros abajo)



1. Inspirar el aire por la boca.

2. Expulsa el aire con la embocadura en forma de tocar, y cuenta los pulsos que eres capaz de aguantar.



2. Soltar el aire por la boca.

3. Intenta hacer este ejercicio tomando aire solo en un pulso incluso menos tiempo, pues así es como vamos a ponerlo en práctica a la hora de tocar.

## CONSEJO PARA ESTOS EJERCICIOS

Puedes hacer un registro semanal de estos ejercicios, para ver a simple vista las mejoras y el ranking que eres capaz de conseguir. ¡Supérate cada día!

*Ejemplo de tabla:*

DÍA	EJ.1	EJ.2	EJ.3	EJ.4	EJ.5	METRÓNOMO	RANKING SEMANAL
LUNES						♩ =	
MARTES						♩ =	
MIÉRCOLES						♩ =	
JUEVES						♩ =	
VIERNES						♩ =	
SÁBADO						♩ =	
DOMINGO						♩ =	

\* Anota el resultado en formato de segundos ("), ejemplo: 9".

# PONTE A “PRUEBA”

Dirigido a alumnado de 4º de EEBB de Flauta Travesera, con objeto de reforzar la preparación del programa a interpretar en la prueba a 1º de Enseñanzas Profesionales.

- EJERCICIOS PRÁCTICOS (con instrumento)

Se exponen varios ejemplos de fragmentos de piezas y obras, con indicaciones y aplicaciones directas de los ejercicios anteriormente explicados.

## EJERCICIO 1: [Sicilienne \(G.Fauré,1845-1924\)](#)

Vamos a trabajar el comienzo de esta preciosa pieza, combinando los ejercicios anteriores 4 y 5, ya que vamos a encontrar fraseos largos y de amplia ligadura, pero de respiración corta y profunda:

Flechas **azules**: indican respiración breve, incluso evitable.

Flechas **rojas**: respiración profunda (con la “o”, hombros abajo).

Flûte

## Sicilienne

pour violon ou flûte et piano  
Op. 78 (1893)

Gabriel FAURÉ  
(1845-1924)

Allegretto molto moderato

*p dolce*

5

9

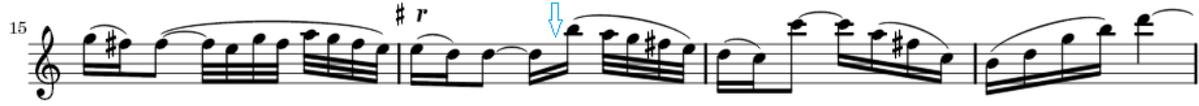
*pp*

## EJERCICIO 2: *Andante Do M* (W.A.Mozart, 1756-1791)

Una vez presentado el tema principal, en el cual tenemos más facilidad de respiración debido a los silencios, vamos a ver los siguientes fragmentos:

- Final del compás 15 al compás 20:

... 

15 

19 

- Compás 37 al 55:

*Aprovecha los compases de silencio para preparar diafragma y respirar profunda y relajadamente.*



38 

44 

49 

53 

EJERCICIO 3: Sonata Do M, III.Larghetto (A.Vivaldi, 1678-1741)

Larghetto  
*p*



EJERCICIO 4: Estudio nº1 (op.33) (E.Kohler, 1849-1907)

*Alternando respiraciones cortas y amplias:*

15 Easy Exercises  
for the Flute.

ERNESTO KÖHLER.  
Op.33 Book I.

1. Allegro moderato.  
*dolce.*

