



EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA TÉCNICA DEL SAXOFÓN EN EL SIGLO XXI

**Metodología de la
técnica respiratoria**



Breathing Sax



Eladio Sellés

**CREADO Y EDITADO POR BREATHINGSAX- ELADIO SELLÉS
RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS.**

ESTE MATERIAL NO PODRÁ SER REPRODUCIDO, ALMACENADO NI TRANSMITIDO SIN AUTORIZACIÓN PREVIA.



BREATHING SAX EXPERIENCE

MÉTODO BREATHING SAX

BIBLIO-WEBGRAFÍA RECOMENDADA



BREATHING SAX EXPERIENCE

1

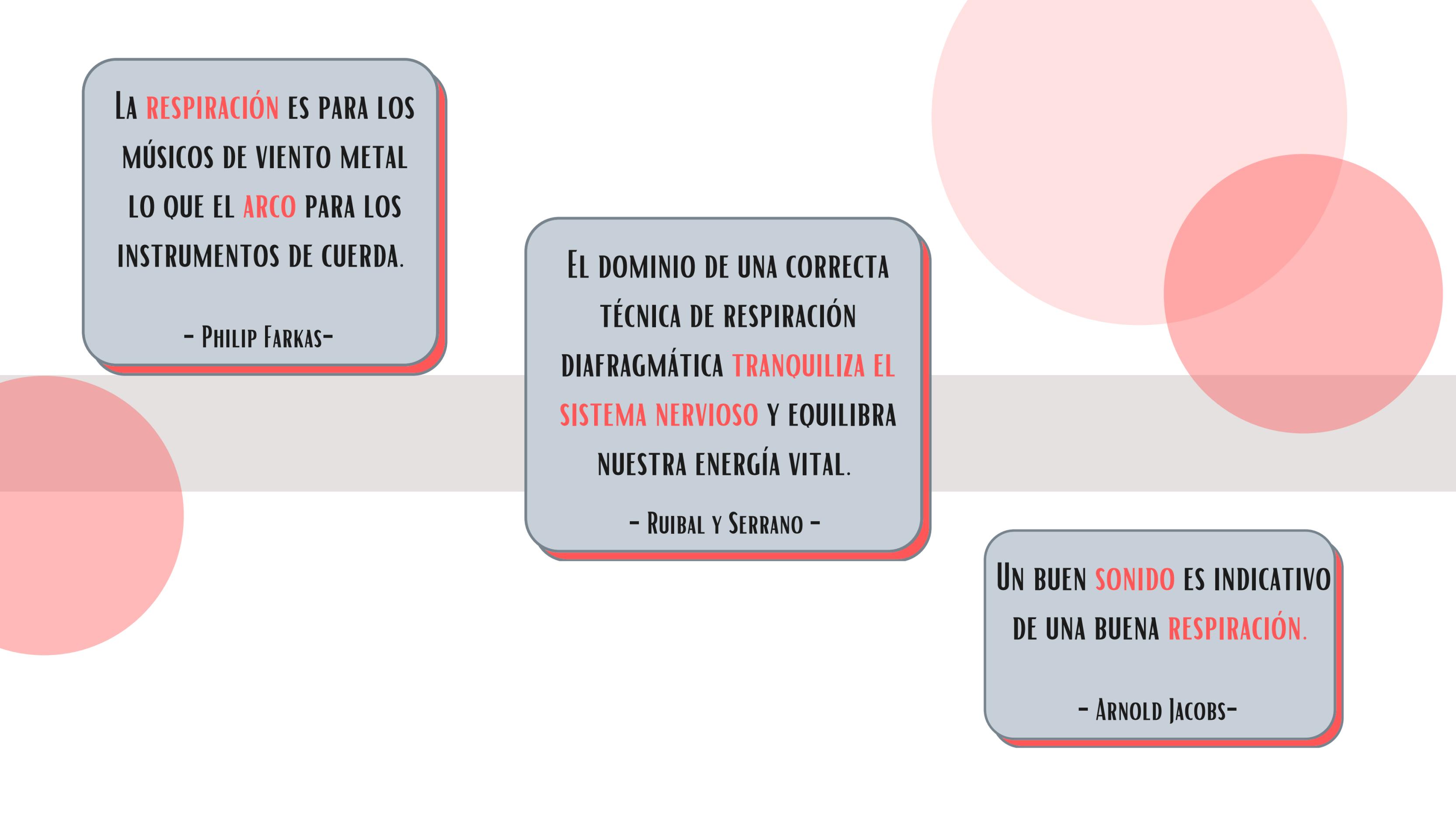
¿EXISTE UNA METODOLOGÍA DIDÁCTICA PARA EL TRABAJO DE LA RESPIRACIÓN EN EL AULA?

2

¿SOMOS CONSCIENTES DE LA IMPORTANCIA DEL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN PARA LA INTERPRETACIÓN MUSICAL?

3

¿CUÁNTAS VECES HEMOS MEDITADO SOBRE CUÁLES SON LOS ÓRGANOS QUE UTILIZAMOS PARA REALIZAR UNA CORRECTA RESPIRACIÓN?



LA **RESPIRACIÓN** ES PARA LOS
MÚSICOS DE VIENTO METAL
LO QUE EL **ARCO** PARA LOS
INSTRUMENTOS DE CUERDA.

– PHILIP FARKAS–

EL DOMINIO DE UNA CORRECTA
TÉCNICA DE RESPIRACIÓN
DIAFRAGMÁTICA **TRANQUILIZA EL
SISTEMA NERVIOSO** Y EQUILIBRA
NUESTRA ENERGÍA VITAL.

– RUIBAL Y SERRANO –

UN BUEN **SONIDO** ES INDICATIVO
DE UNA BUENA **RESPIRACIÓN.**

– ARNOLD JACOBS–

REFERENCIAS METODOLÓGICAS DENTRO DEL MARCO LEGISLATIVO

DECRETO 60/2007, DE 7 DE JUNIO, POR EL QUE SE ESTABLECE EL CURRÍCULO DE LAS ENSEÑANZAS ELEMENTALES Y PROFESIONALES DE MÚSICA EN LA COMUNIDAD DE CASTILLA Y LEÓN.

EN UN CURRÍCULO ABIERTO.

LOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA SON EN AMPLIA MEDIDA RESPONSABILIDAD DEL PROFESORADO, Y NO DEBEN SER COMPLETAMENTE DESARROLLADOS POR LA AUTORIDAD EDUCATIVA

OBJETIVOS

ADOPTAR UNA **POSICIÓN CORPORAL** QUE PERMITA UNA CORRECTA FORMACIÓN DE LA **COLUMNA DE AIRE** Y QUE FAVOREZCA LA CORRECTA **COLOCACIÓN DEL INSTRUMENTO** Y LA COORDINACIÓN ENTRE AMBAS MANOS

CONTROLAR LA **RESPIRACIÓN Y LA EMBOCADURA** PARA UNA CORRECTA PRODUCCIÓN DE: SONIDO, AFINACIÓN, EMISIÓN Y **CONTROLAR EL AIRE** MEDIANTE LA **RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA** Y LOS **MÚSCULOS QUE FORMAN LA EMBOCADURA** DE MANERA QUE POSIBILITE UNA CORRECTA EMISIÓN, AFINACIÓN, ARTICULACIÓN Y FLEXIBILIDAD DEL SONIDO

CONTENIDOS

**PRÁCTICA Y CONTROL
DE LA RESPIRACIÓN
Y COLUMNA DE AIRE PARA EL
DESARROLLO DE LA
CAPACIDAD PULMONAR.**

**FORTALECIMIENTO
DE LOS MÚSCULOS
FACIALES.**

**EJERCICIOS DE
RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN
CON Y SIN INSTRUMENTO**

40 - 50%

VIENTO MADERA

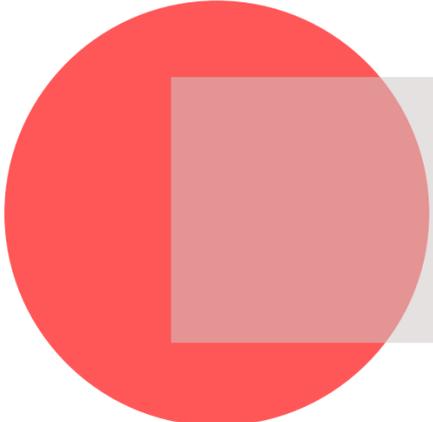
60 - 80%

VIENTO METAL

90 - 100%

CANTANTES





TÉCNICA RESPIRATORIA EN LOS MÉTODOS DE SAXOFÓN



**MEJORAR
NUESTRA SALUD**

**REDUCIR NIVELES DE
ANSIEDAD ESCÉNICA**



**MEJORAR EL SONIDO
Y LA AFINACIÓN**

**DESARROLLAR LA
CAPACIDAD PULMONAR**

MÉTODO BREATHING SAX

FASES DE LA METODOLOGÍA

0

EJERCICIOS PARA COLOCAR.
EJERCITAR Y RELAJAR EL CUERPO.

1

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN
APARATOS RESPIRATORIOS.

2

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CON
BOQUILLA Y TUDEL.

3

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CON
SAXOFÓN.



SEMANA	Fase	Ejercicio realizado	Tiempo empleado	Capacidad pulmonar (ml)	Observaciones
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

MÉTODO BS

*Planning diseñado para una sesión, de estudio personal, de 1 hora.
(1/3 de la sesión utilizando el método completo)



5' FASE 0

Ejercicios para ejercitar, colocar y relajar nuestro cuerpo.



5' FASE 1

Ejercicios de respiración con aparatos respiratorios.



5' FASE 2

Ejercicios de respiración con boquilla y tudel.
(con ayuda de afinador y piano/teclado)



5' FASE 3

Ejercicios de respiración con saxofón. Notas largas, escalas y arpeggios.



30' OBRAS/ESTUDIOS

Siempre de forma lenta y pausada, dando mucha importancia a las respiraciones.



10' DESCANSO

Sesiones de estudio de 50', también es importante el descanso. Realización de post-ejercicios para relajar nuestro cuerpo y volver a la posición inicial.



**EJERCICIOS PARA COLOCAR.
EJERCITAR Y RELAJAR EL CUERPO.**

LOS PROFESIONALES Y ESTUDIANTES. TANTO EN CONSERVATORIOS COMO EN ESCUELAS. SON LOS QUE TIENEN EL MAYOR NÚMERO DE **PROBLEMAS DE SALUD** (TRASTORNOS MÚSCULO- ESQUELÉTICOS Y NEUROMUSCULARES) .

- RICHARD J. LEDERMAN -

TODAVÍA NO SOMOS CONSCIENTES DE LA **NECESIDAD DE REALIZAR EJERCICIOS FÍSICOS** DE CALENTAMIENTO. ESTIRAMIENTO Y/O MOVILIDAD ARTICULAR COMO PARTE DE LOS ENSAYOS MUSICALES.

- FRANK & MÜHLEN -



**EJERCICIOS PARA COLOCAR.
EJERCITAR Y RELAJAR EL CUERPO.**

¿TENEMOS UNA POSICIÓN CORRECTA?



PARTE 1
COLOCACIÓN CORPORAL

¿EJERCITAMOS NUESTROS
MÚSCULOS Y ARTICULACIONES?



PARTE 2
EJERCITAMOS EL TREN SUPERIOR

¿VOLVEMOS A LA CALMA?



PARTE 3
RELAJAMOS NUESTRO CUERPO



**EJERCICIOS PARA COLOCAR.
EJERCITAR Y RELAJAR EL CUERPO.**

PARTE 1
COLOCACIÓN CORPORAL



**¿CÓMO ESTUDIAS. DE PIE
O SENTADO/A?**

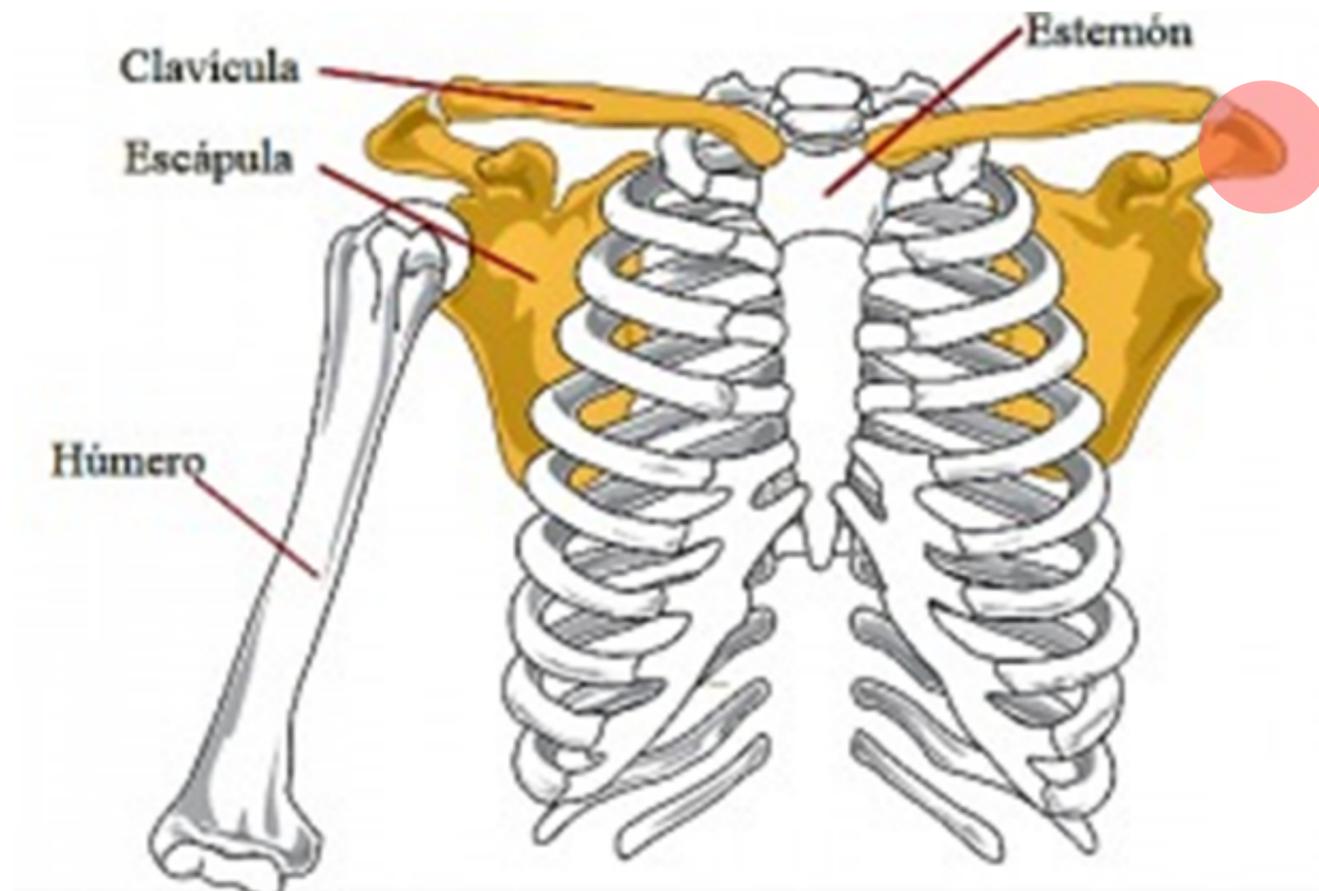




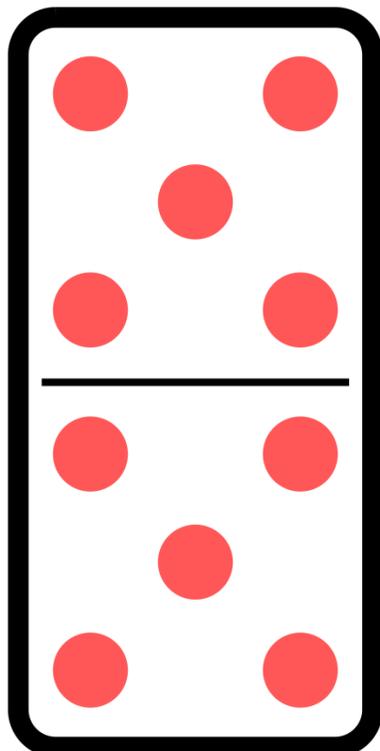
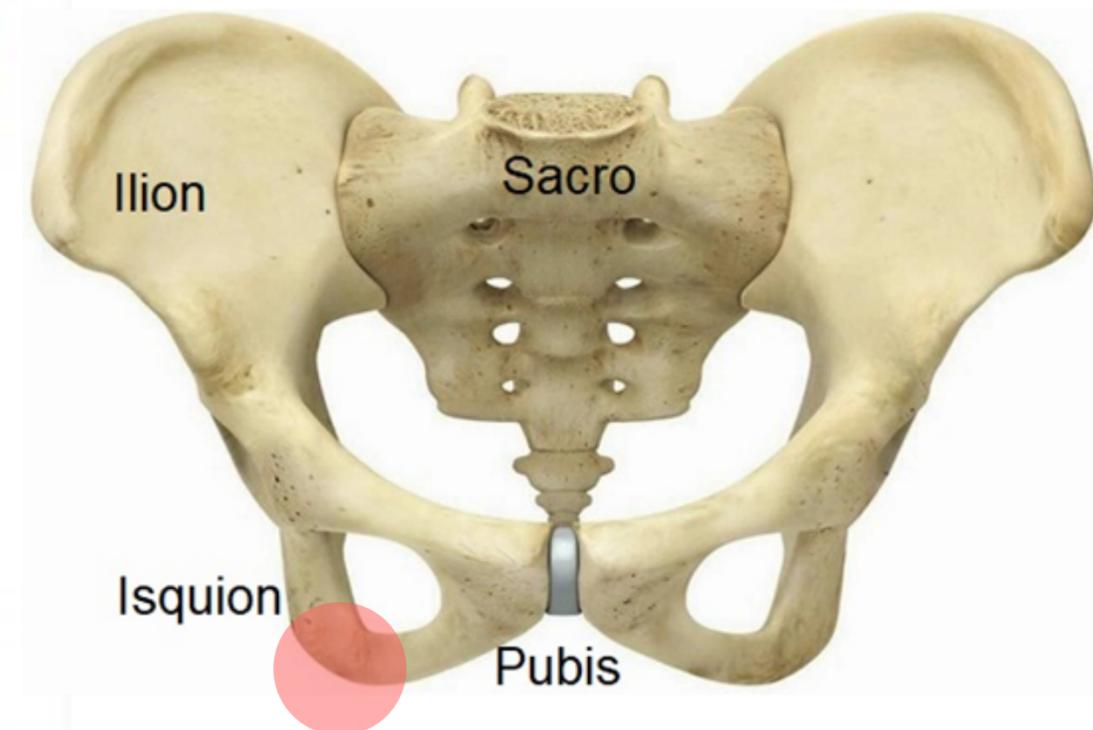
EJERCICIOS PARA COLOCAR.
EJERCITAR Y RELAJAR EL CUERPO.

PARTE 1
COLOCACIÓN CORPORAL

CINTURA ESCAPULAR



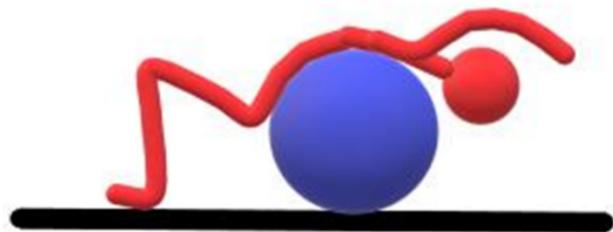
PELVIS





EJERCICIOS PARA COLOCAR.
EJERCITAR Y RELAJAR EL CUERPO.

PARTE 1
COLOCACIÓN CORPORAL

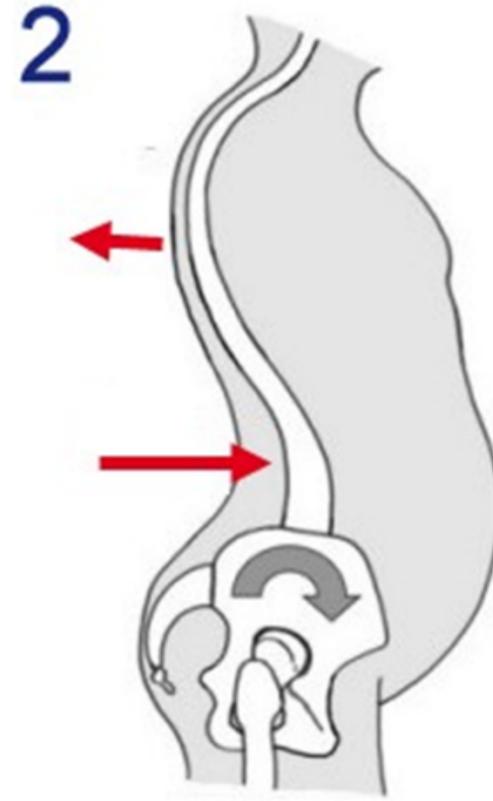


POSICIÓN DE LA PELVIS

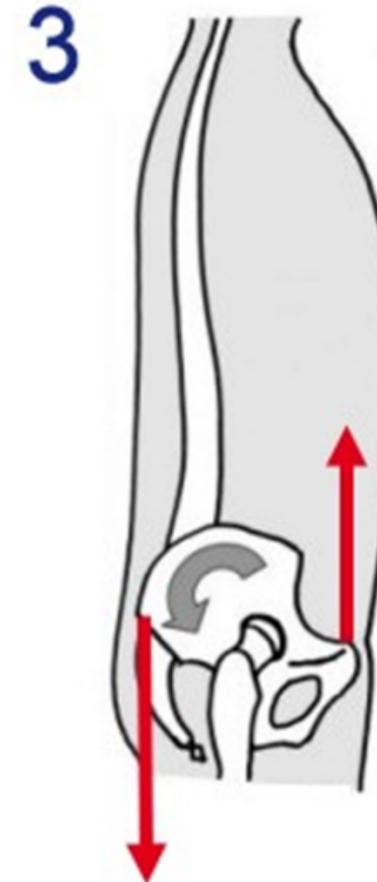
1 Pelvis neutra



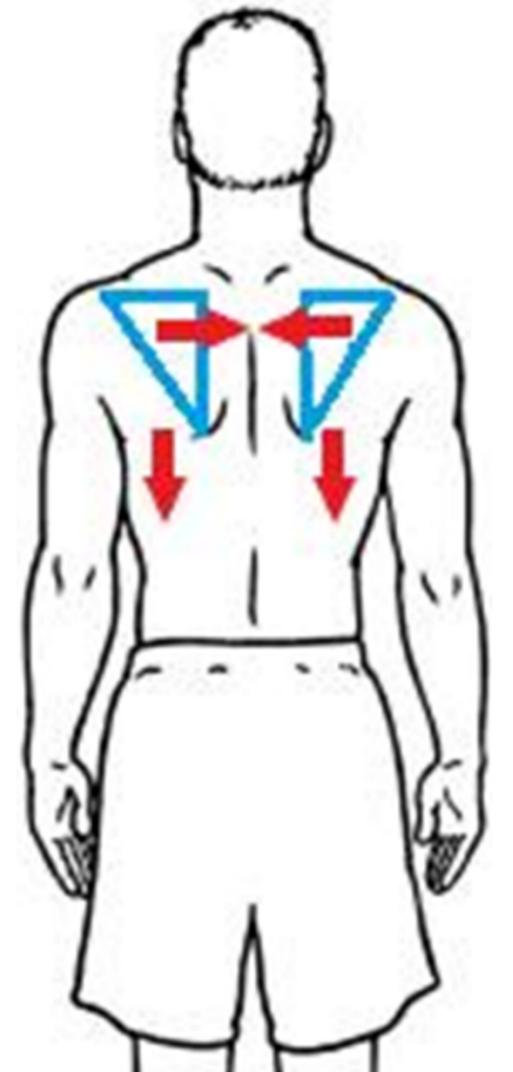
2 Retroversión



3 Anteversión



CONEXIÓN ESCAPULAR





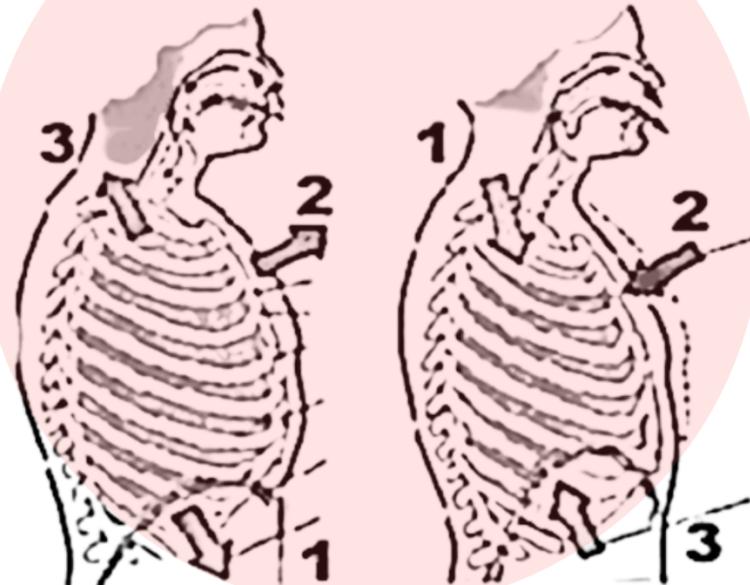
**EJERCICIOS PARA COLOCAR.
EJERCITAR Y RELAJAR EL CUERPO.**

PARTE 2

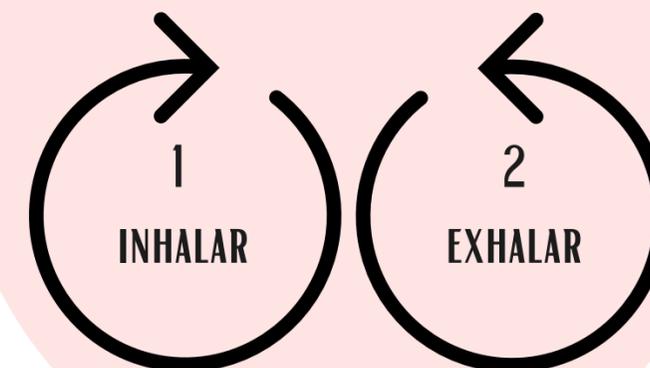
EJERCITAMOS EL TREN SUPERIOR

- 1.- INICIAMOS LA RESPIRACIÓN
- 2.- EL CUELLO
- 3.- LOS HOMBROS Y BRAZOS
- 4.- LAS MUÑECAS Y DEDOS

RESPIRACIÓN



MOVILIDAD DEL CUELLO



EJERCICIOS DE MOVILIDAD HOMBROS, BRAZOS Y MANOS





**EJERCICIOS PARA COLOCAR.
EJERCITAR Y RELAJAR EL CUERPO.**

**LA VUELTA A LA CALMA TRATA DE BAJAR LA INTENSIDAD DE FORMA PROGRESIVA
- SUÁREZ-**

PARTE 3
RELAJAMOS NUESTRO CUERPO

- BENEFICIOS -

**MEJORAR EL CONTROL SOBRE LA
CONTRACCIÓN- RELAJACIÓN DE
NUESTROS MÚSCULOS.**

DISMINUIR EL RITMO CARDÍACO

**UNA MAYOR OXIGENACIÓN DE LOS
PULMONES PROVOCARÁ UN
AUMENTO DE CONCENTRACIÓN EN
SANGRE.**

**FAVORECE EL DESCANSO.
REDUCIENDO LOS EFECTOS DEL
INSOMNIO**

0

EJERCICIOS PARA COLOCAR.
EJERCITAR Y RELAJAR EL CUERPO.

PARTE 3
RELAJAMOS NUESTRO CUERPO

EJERCITAR Y RELAJAR

- 1.- EL CUELLO
- 2.- LOS HOMBROS
- 3.- LOS BRAZOS
- 4.- LA ESPALDA Y EL PECHO



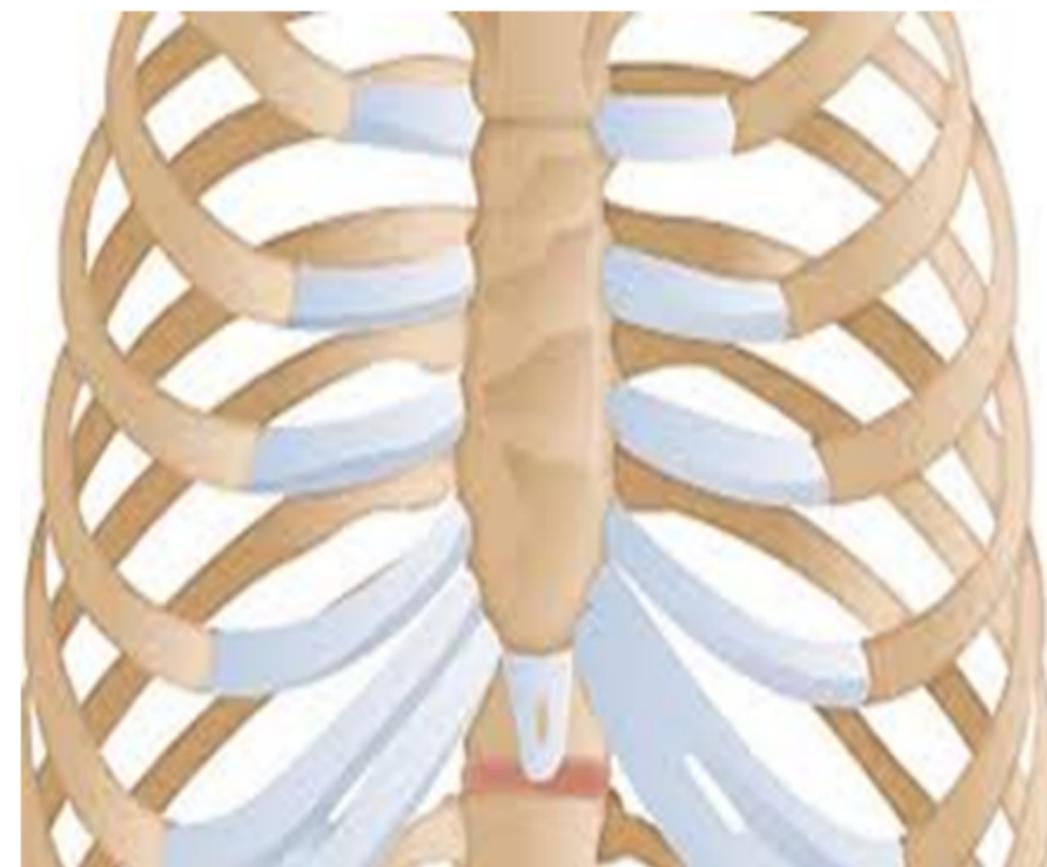
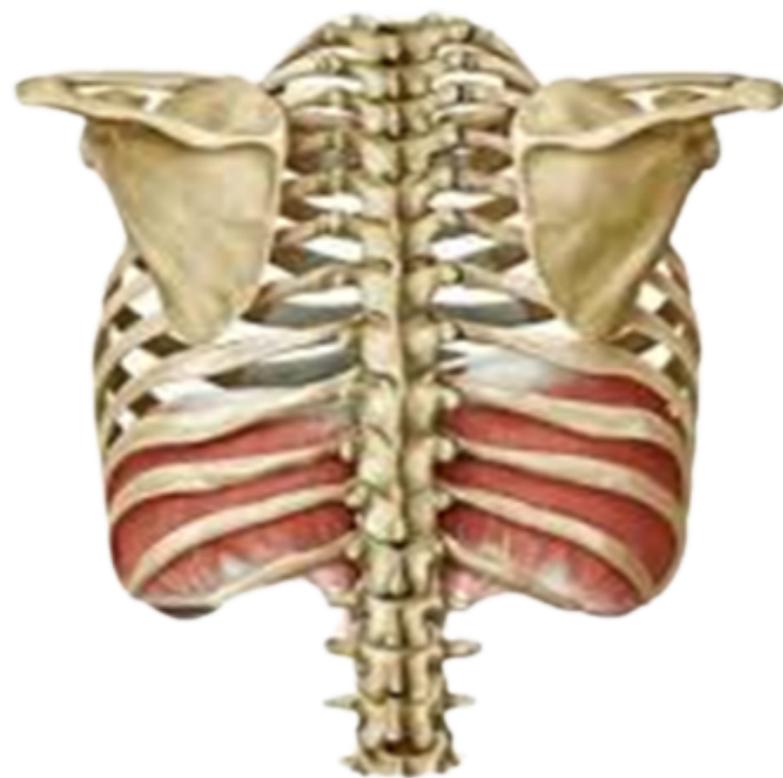
ESTIRAMIENTOS DE LA FASE 0

1

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

DESARROLLAR LA CAPACIDAD PULMONAR

¿CUÁL ES EL MÚSCULO MÁS IMPORTANTE EN EL PROCESO RESPIRATORIO?
¿CUÁNTA CANTIDAD DE AIRE?



1

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

CINTURON DE
RESPIRACION
BERP BAT



1

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

4- 4- 4

4- 4- 8

4- 4- 12

1- 1

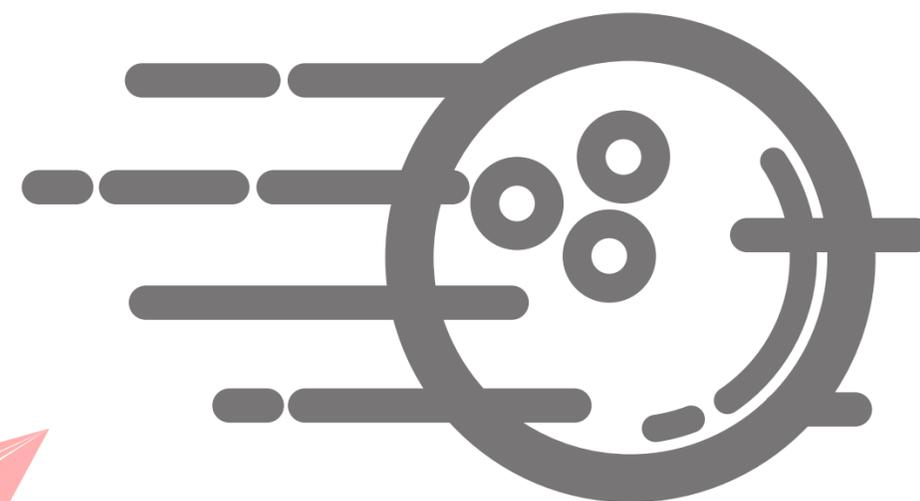
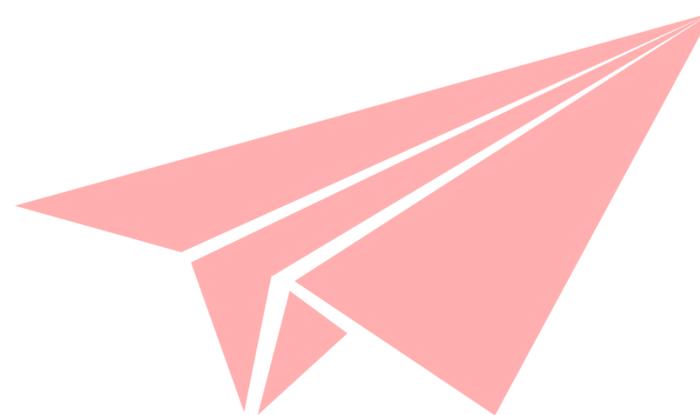
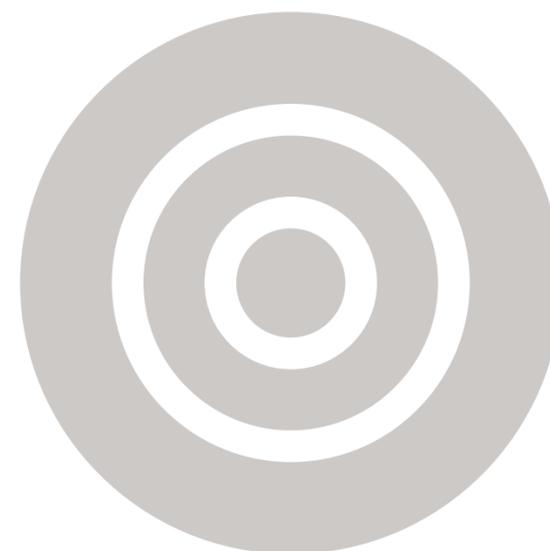
2- 2

3- 3

4- 4

5- 5

6- 6



1

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

MÉTODO BREATHING SAX

Ejercicios específicos -Fase 1

1

$\text{♩} = 80$

$\frac{4}{4}$

inspirar (O) espirar (O) simile

$\text{♩} = 80$

inspirar (O) espirar (O) simile

3

$\text{♩} = 80$

inspirar (O) espirar (O) simile

$\text{♩} = 80$

inspirar (O) espirar (O) simile

4

1

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CON
APARATOS RESPIRATORIOS.

APARATOS DE RESPIRACIÓN

BENEFICIOS 60 - 70%

PEQUEÑOS DISPOSITIVOS MARAVILLOSOS PARA
CUALQUIERA QUE TENGA **DIFICULTADES EN LA
RESPIRACIÓN.**

- ARNOLD JACOBS-

HE ESTADO USANDO EL ULTRABREATHE DURANTE
MÁS DE DOS AÑOS Y HE NOTADO UNA GRAN
MEJORA EN LA CANTIDAD Y CALIDAD DEL AIRE

- STEVEN MEAD-

1

VISUALIZACIÓN

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CON
APARATOS RESPIRATORIOS.

APARATOS DE RESPIRACIÓN



FLOW BALL



TRI BALL

ESPIRÓMETRO
VOLDAY



BOLSA DE RESPIRACIÓN
3 - 5 - 6 L



1

RESISTENCIA

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CON
APARATOS RESPIRATORIOS.

APARATOS DE RESPIRACIÓN



TUBO PVC

ULTRABREATHE



BREATHE BUILDER

1

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CON APARATOS RESPIRATORIOS.

MÉTODO BREATHING SAX

Ejercicios específicos -Fase 1

7

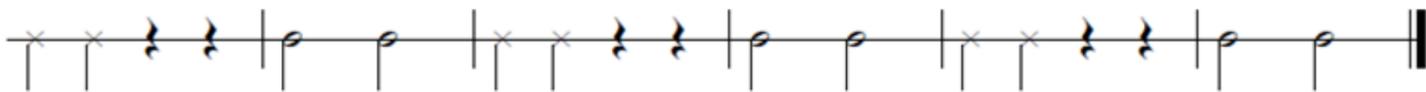
♩=80



inspirar (O) espirar (O)

8

♩=80



inspirar (O) espirar (O)

9

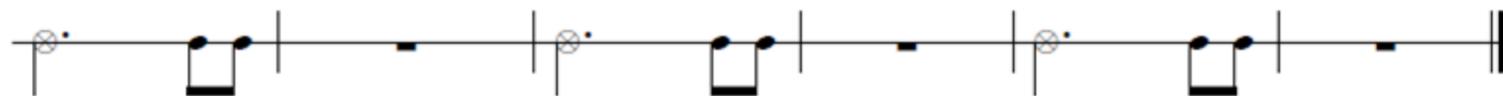
♩=80



inspirar (O) espirar (O)

10

♩=80



inspirar (O) espirar (O)

11

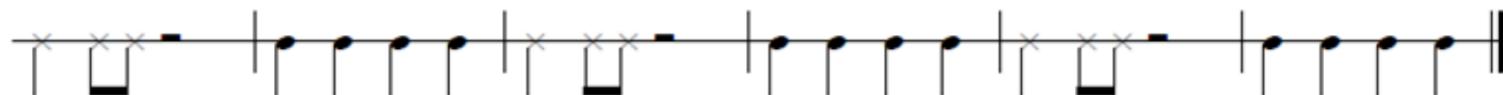
♩=80



inspirar (O) espirar (O)

12

♩=80



inspirar (O) espirar (O)

1

FLEXIBILIDAD

**EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CON
APARATOS RESPIRATORIOS.**

APARATOS DE RESPIRACIÓN



FLAUTA DE NARIZ/NASAL

1

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CON APARATOS RESPIRATORIOS.

PRODUCTOS RECOMENDADOS



¿Cómo limpiar y desinfectar?

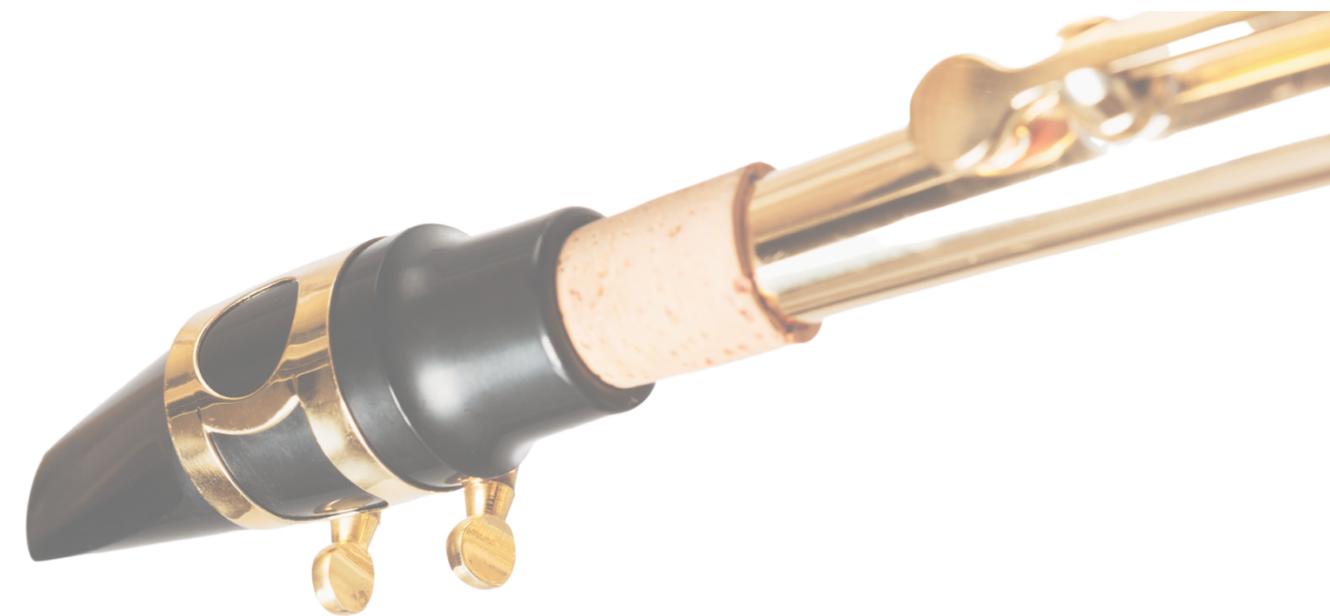
WWW.BREATHINGSAX.COM

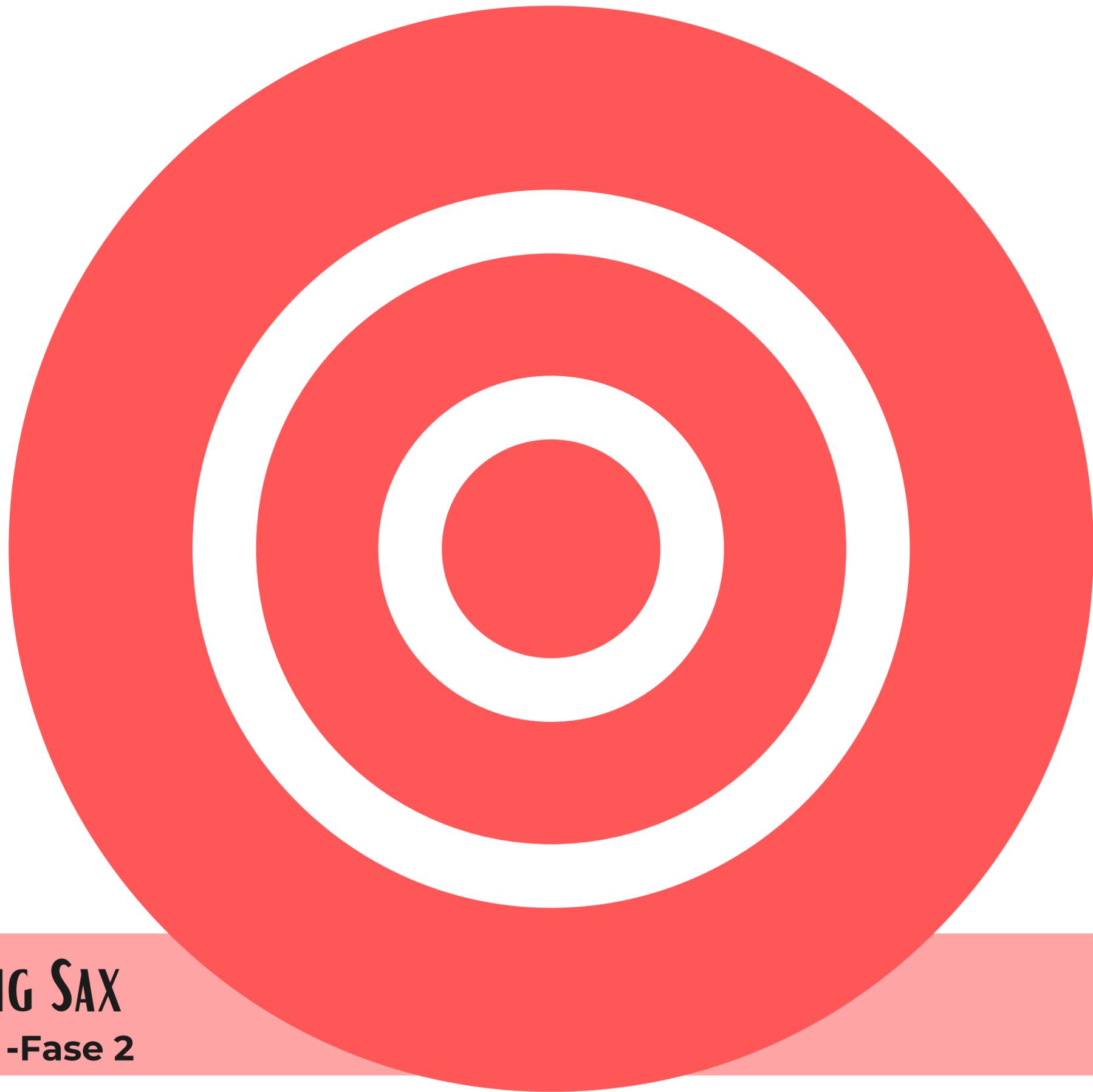
2

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL TRABAJO CON BOQUILLA Y TUDEL?

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CON
BOQUILLA Y TUDEL.

1. CANTAR Y RESPIRAR- SONG AND WIND
2. PERFECCIONAMIENTO DE LA CAPACIDAD AUDITIVA Y LA AFINACIÓN
3. CONSCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN
4. DESARROLLO DE LA "SOUPLESSE"
5. TRABAJO DE LA EMBOCADURA- ESTABLE PERO FLEXIBLE





MÉTODO BREATHING SAX

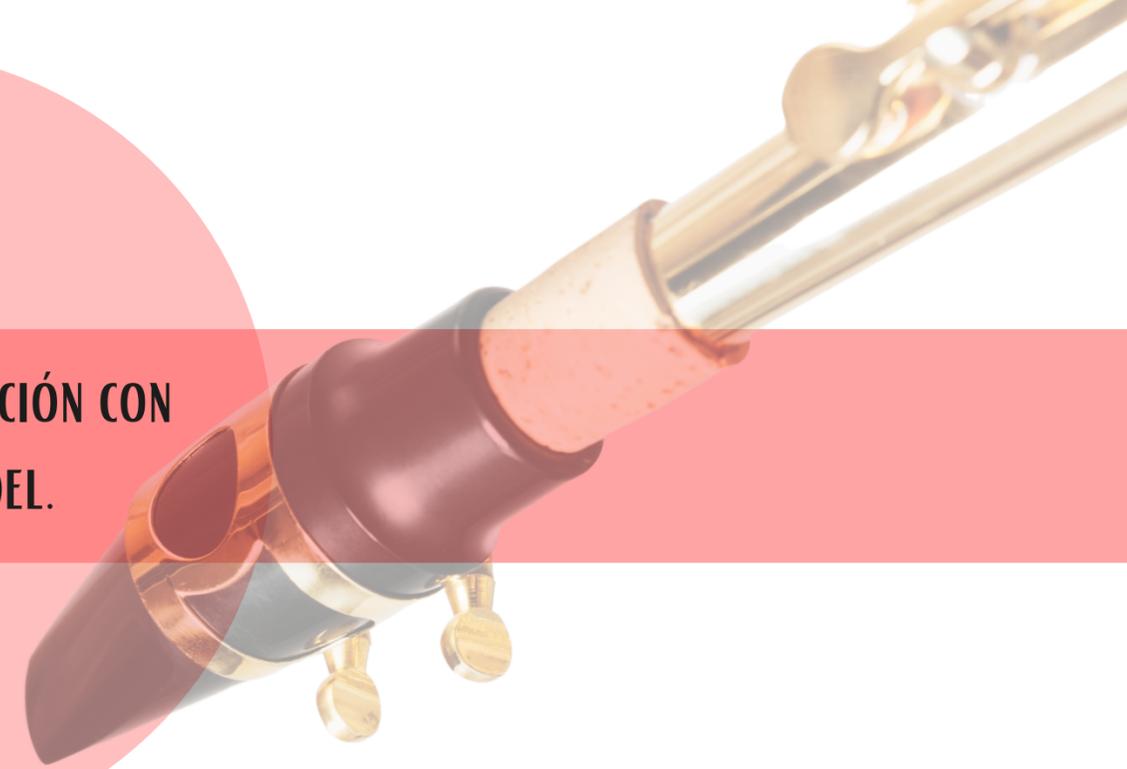
Ejercicios específicos -Fase 2

MÉTODO BREATHING SAX

Ejercicios específicos -Fase 2

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CON
BOQUILLA Y TUDEL.

2



Alto Sax

1-A

♩ = 60

A. Sax.

2-A

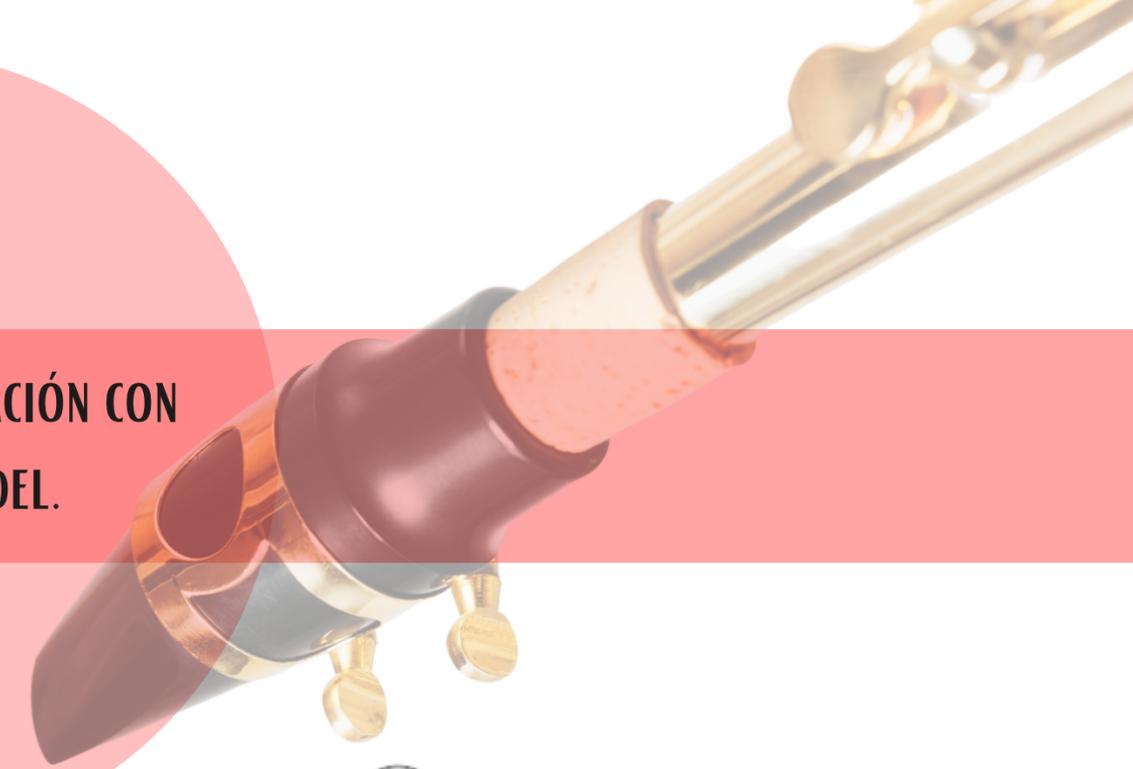
♩ = 60

MÉTODO BREATHING SAX

Ejercicios específicos -Fase 2

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CON
BOQUILLA Y TUDEL.

2



1-A

Tenor Sax

$\text{♩} = 60$

Musical notation for exercise 1-A on Tenor Sax. It consists of a single staff in treble clef with a key signature of three sharps (F#, C#, G#) and a common time signature. The tempo is marked as quarter note = 60. The exercise starts with a circled 'X' on the first measure. The notes are: quarter rest, quarter rest, quarter rest, quarter rest, quarter note G4, quarter note F#4, quarter note E4, quarter note D4, quarter note C4.

2-A

T. Sax.

$\text{♩} = 60$

Musical notation for exercise 2-A on Tenor Sax. It consists of a single staff in treble clef with a key signature of three sharps (F#, C#, G#) and a common time signature. The tempo is marked as quarter note = 60. The exercise starts with a circled 'X' on the first measure. The notes are: quarter rest, eighth note G4, eighth note F#4, eighth note E4, eighth note D4, eighth note C4, eighth note B3, eighth note A3, eighth note G3, eighth note F#3, eighth note E3, eighth note D3, eighth note C3, quarter note G4.

1-B

T. Sax.

$\text{♩} = 60$

Musical notation for exercise 1-B on Tenor Sax. It consists of a single staff in treble clef with a key signature of three sharps (F#, C#, G#) and a common time signature. The tempo is marked as quarter note = 60. The exercise starts with a circled 'X' on the first measure. The notes are: quarter rest, quarter note G4, quarter note F#4, quarter note E4, quarter note D4, quarter note C4, quarter note B3, quarter note A3, quarter note G3, quarter note F#3, quarter note E3, quarter note D3, quarter note C3.

2-B

T. Sax.

$\text{♩} = 60$

Musical notation for exercise 2-B on Tenor Sax. It consists of a single staff in treble clef with a key signature of three sharps (F#, C#, G#) and a common time signature. The tempo is marked as quarter note = 60. The exercise starts with a circled 'X' on the first measure. The notes are: quarter rest, eighth note G4, eighth note F#4, eighth note E4, eighth note D4, eighth note C4, eighth note B3, eighth note A3, eighth note G3, eighth note F#3, eighth note E3, eighth note D3, eighth note C3, quarter note G4.

1-C

T. Sax.

$\text{♩} = 60$

Musical notation for exercise 1-C on Tenor Sax. It consists of a single staff in treble clef with a key signature of three sharps (F#, C#, G#) and a common time signature. The tempo is marked as quarter note = 60. The exercise starts with a circled 'X' on the first measure. The notes are: quarter rest, quarter note G4, quarter note F#4, quarter note E4, quarter note D4, quarter note C4, quarter note B3, quarter note A3, quarter note G3, quarter note F#3, quarter note E3, quarter note D3, quarter note C3.

2-C

T. Sax.

$\text{♩} = 60$

Musical notation for exercise 2-C on Tenor Sax. It consists of a single staff in treble clef with a key signature of three sharps (F#, C#, G#) and a common time signature. The tempo is marked as quarter note = 60. The exercise starts with a circled 'X' on the first measure. The notes are: quarter rest, eighth note G4, eighth note F#4, eighth note E4, eighth note D4, eighth note C4, eighth note B3, eighth note A3, eighth note G3, eighth note F#3, eighth note E3, eighth note D3, eighth note C3, quarter note G4.

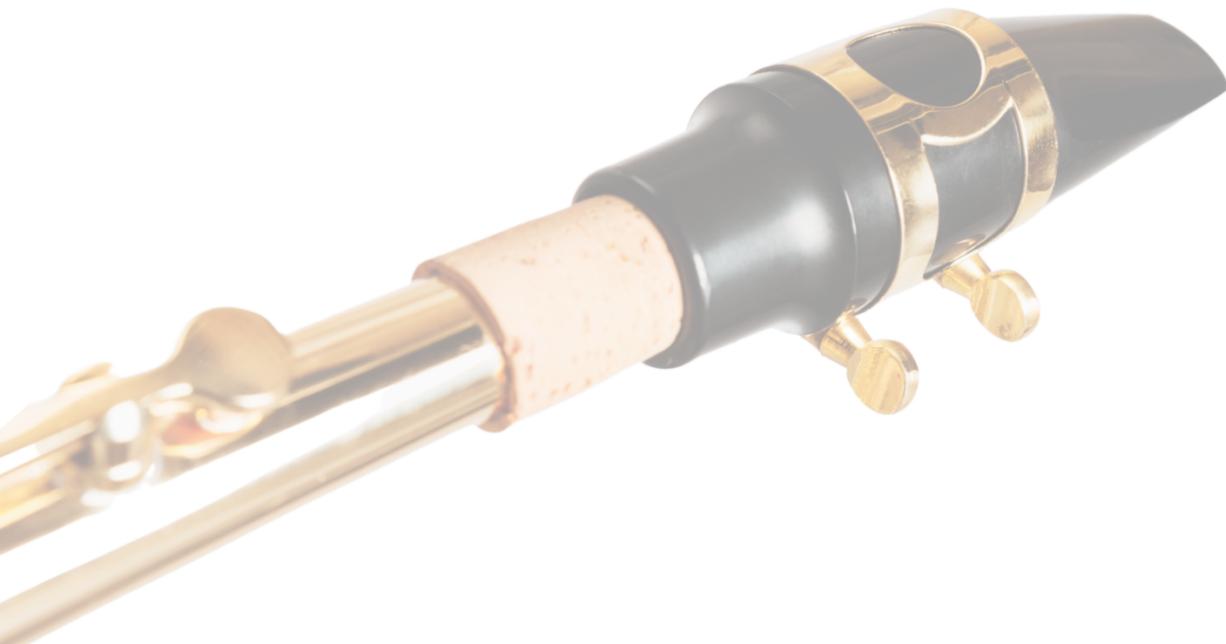
2

RESISTENCIA Y VISUALIZACIÓN

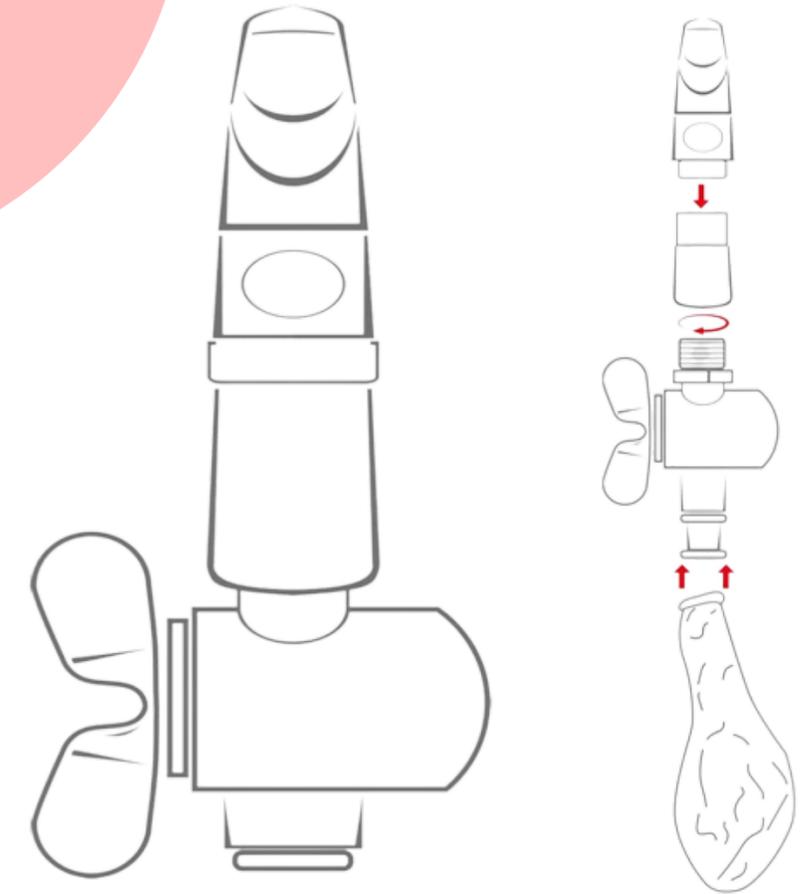
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CON
BOQUILLA Y TUDEL.



STACCATOR



AURUS 7



DISPOSITIVO NOTO

AURUS 7

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CON BOQUILLA Y TUDEL.

2

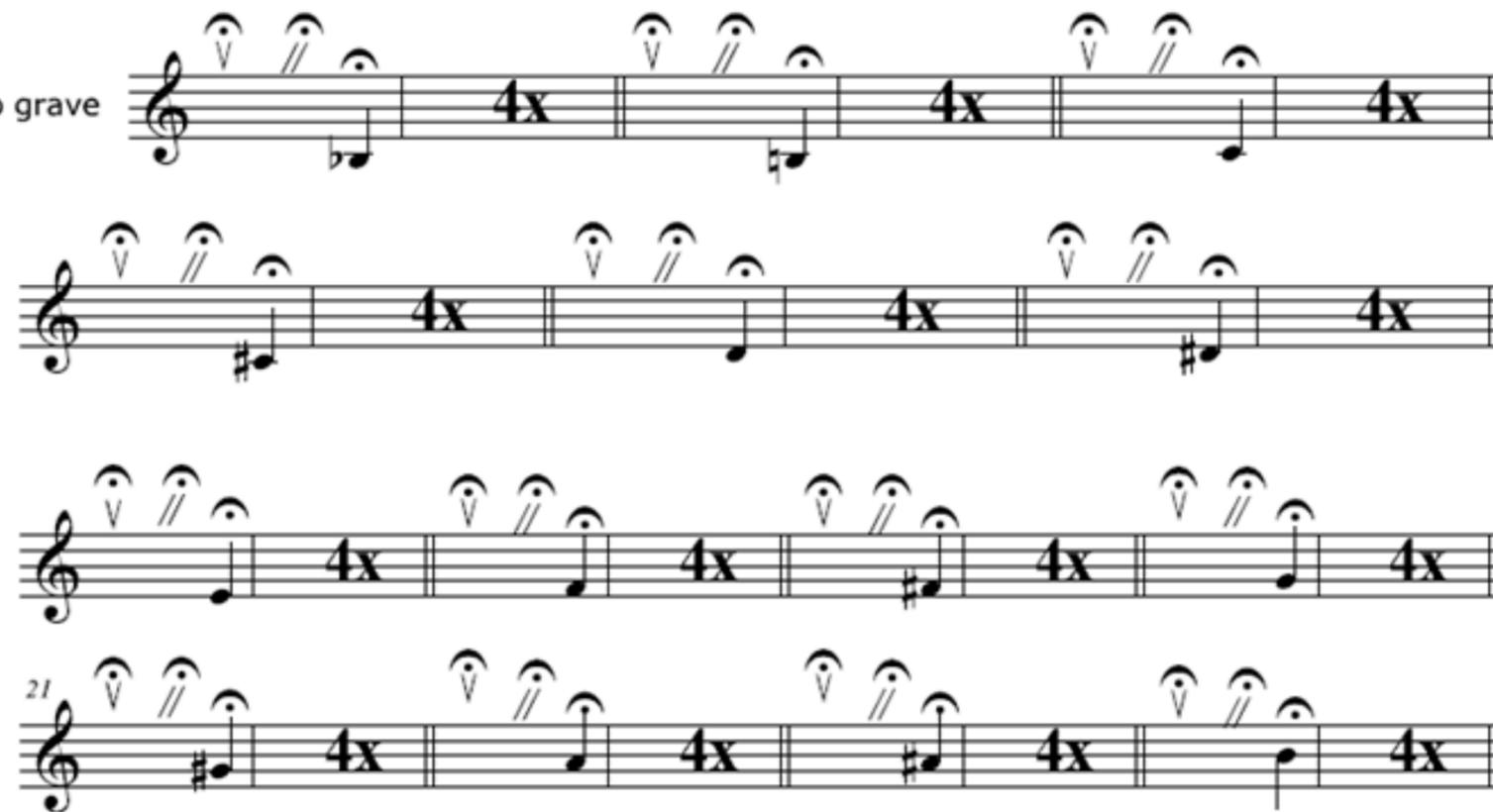
 = Inhalar en 10 segundos

 = Mantener el aire 5 segundos

4x = Repetir 4 veces

1

registro grave



Exercise 1, low register, consists of four staves of music. Each staff contains four measures, each marked '4x'. The notes are: G2 (hat), F2 (hat), E2 (hat), D2 (hat); G2 (hat), F2 (hat), E2 (hat), D2 (hat); G2 (hat), F2 (hat), E2 (hat), D2 (hat); G2 (hat), F2 (hat), E2 (hat), D2 (hat). The notes are repeated four times in each measure.

2



Exercise 2 consists of two staves of music. Each staff contains four measures, each marked '4x'. The notes are: G2 (hat), F2 (hat), E2 (hat), D2 (hat); G2 (hat), F2 (hat), E2 (hat), D2 (hat); G2 (hat), F2 (hat), E2 (hat), D2 (hat); G2 (hat), F2 (hat), E2 (hat), D2 (hat). The notes are repeated four times in each measure.

3



Exercise 3 consists of two staves of music. Each staff contains four measures, each marked '4x'. The notes are: G2 (hat), F2 (hat), E2 (hat), D2 (hat); G2 (hat), F2 (hat), E2 (hat), D2 (hat); G2 (hat), F2 (hat), E2 (hat), D2 (hat); G2 (hat), F2 (hat), E2 (hat), D2 (hat). The notes are repeated four times in each measure.

DISPOSITIVO NOTO

2

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CON
BOQUILLA Y TUDEL.

Ejercicio 1.1



Ejercicio 1.2



Ejercicio 1.3



Ejercicio 1.4



3

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CON
SAXOFÓN.

RESPIRAR CON EL INSTRUMENTO



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL TRABAJO DE LA RESPIRACIÓN?

- 1. UNA BUENA RESPIRACIÓN GARANTIZA UNA MEJORA DE LA SALUD**
- 2. NOS AYUDA A DOMINAR MUCHO MEJOR NUESTRO INSTRUMENTO**
- 3. PERFECCIONA EL SONIDO Y LA AFINACIÓN**
- 4. ELIMINA EL ESPACIO ENTRE LAS FRASES MUSICALES**

MÉTODO BREATHING SAX

Ejercicios específicos -Fase 3

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CON SAXOFÓN.

1-A

$\text{♩} = 60$

f-p

f-p

1-B

$\text{♩} = 60$

mp

mp

Repetición opt. 8ª

Repetición opt. 8ª

MÉTODO BREATHING SAX

Ejercicios específicos -Fase 3

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CON SAXOFÓN.

Score



Two Warm up- Chorale

Ryan Fraley

Adap:Eladio Sellés

1. Intonation: Harvest Hymn

Lento ♩ = 60

The musical score is for a four-part saxophone chorale. It is written in 4/4 time with a key signature of one sharp (F#). The tempo is marked 'Lento' with a quarter note equal to 60 beats per minute. The score is divided into two systems. The first system contains measures 1 through 5, and the second system contains measures 6 through 10. The parts are: Alto Sax 1 (melodic line, starting with a rest), Alto Sax 2 (long notes), Tenor Sax (long notes), and Baritone Sax (long notes). Dynamics include *mp* for Alto Sax 1 and *p* for the other parts.

3

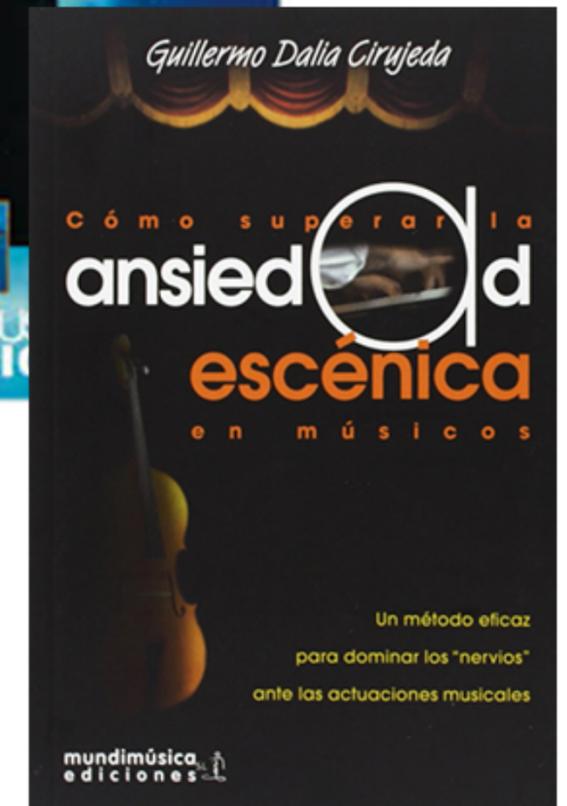
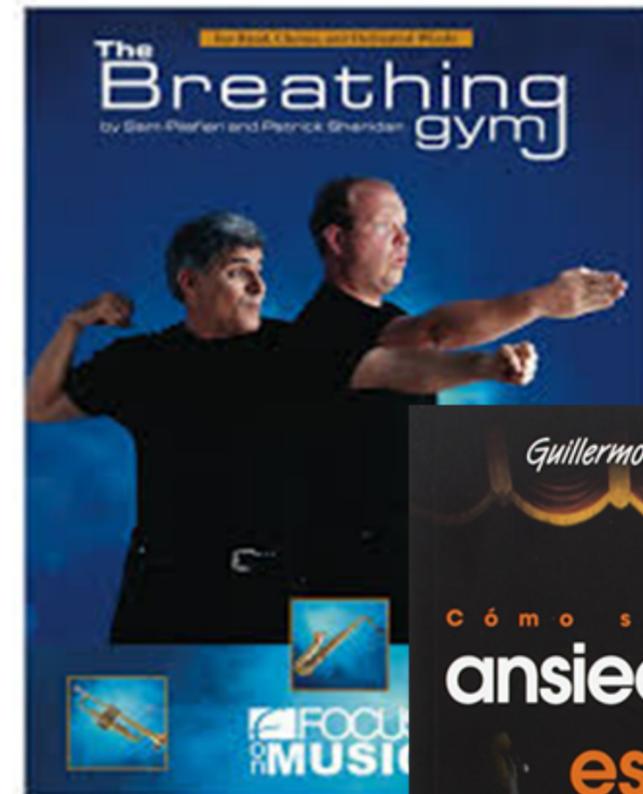
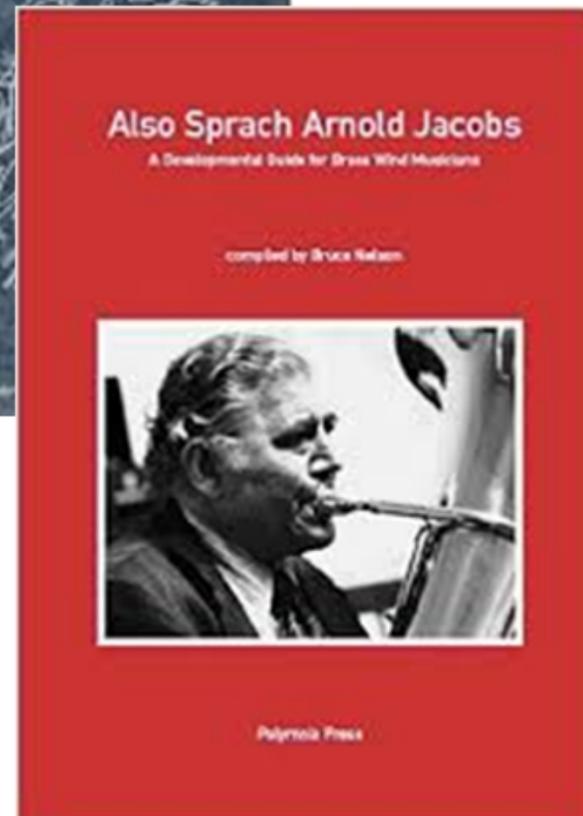
ARNÉS DE SUJECIÓN DEL INSTRUMENTO

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CON
SAXOFÓN.

PARA UTILIZAR TU INSTRUMENTO LIBREMENTE. TIENES QUE ESCUCHAR A TU CUERPO
- NOBUYA SUGAWA -



BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA



WEBGRAFÍA RECOMENDADA



WWW.GUILLERMODALIA.COM

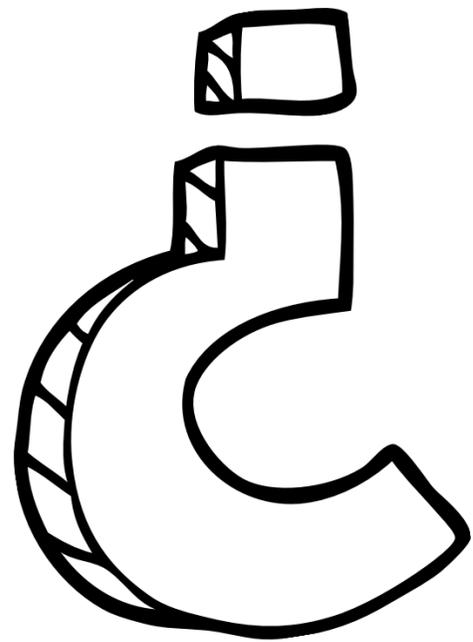


WWW.IPPSM.ES



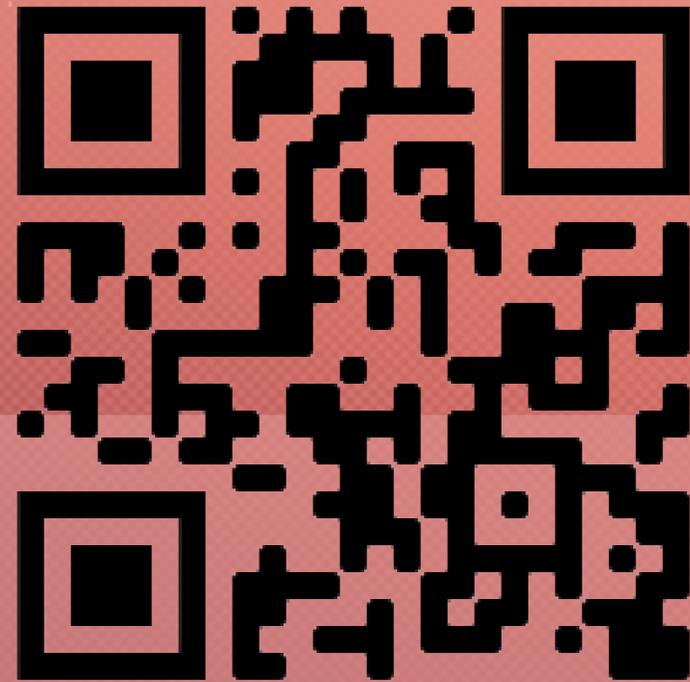
WWW.INSTITUTART.COM

¿ALGUNA PREGUNTA?





CONTACTO@BREATHINGSAX.COM



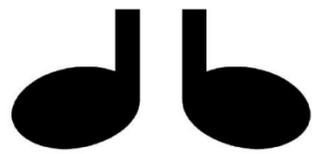
WWW.BREATHINGSAX.COM



@BREATHINGSAX



¡MUCHAS GRACIAS!



Breathing Sax



