

EL CLARINETE

Músculos o grupos musculares que se ven activados al tocar el clarinete

Postura de pie:

La postura es la posición que adoptan los diferentes segmentos corporales en el espacio y al relacionarse entre sí. Si la relación es adecuada nuestra postura será favorable, de lo contrario, existen algunos [consejos](#) que nos puede ayudar.

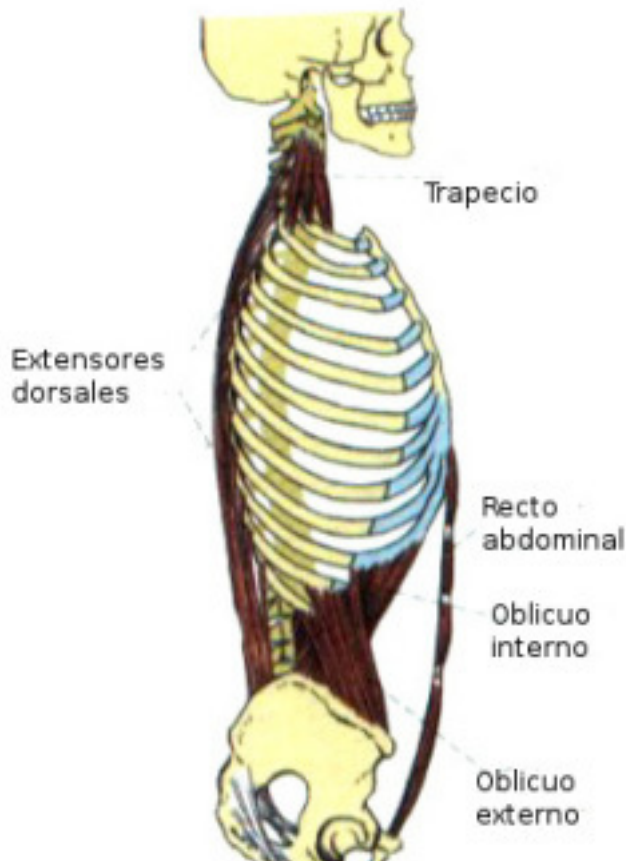
La postura que adoptamos depende en gran medida de la tonificación de los músculos tónicos o posturales, de la tensión ligamentaria, del apoyo plantar o del pie y del sistema vestibular del oído que colabora grandemente en el equilibrio.

Los músculos de la estática o tónicos son aquellos cuyo desarrollo permiten vencer la gravedad y mantener la postura erguida. Se organizan en cadenas y, en general, son lo que se ubican en la parte posterior de nuestro cuerpo desde la cabeza hasta los pies.

Sin embargo, cabe aclarar que para mantener una buena postura y evitar así, dolores y molestias, es necesario que todos los músculos se encuentren fortalecidos de manera tal, que nos permitan movilizarnos correctamente y mantener un equilibrio mecánico.

No obstante, existen ciertos músculos más involucrados que otros, que pueden ayudar a aquellas personas que se perfilan hacia algún problema postural severo debido a la incorrecta curvatura de la columna vertebral.

Entre los principales músculos que intervienen en la postura se encuentran **el trapecio, los extensores dorsales, el recto abdominal, el oblicuo interno y el oblicuo externo.**



Está claro que, sin un buen soporte delantero que mantenga la parte superior del cuerpo, éste caería hacia adelante, lo mismo ocurre con los músculos ubicados en la parte trasera del cuerpo y en los miembros inferiores.

De hecho, un punto de apoyo inadecuado generará problemas posturales que pueden repercutir, incluso, en dolores de cuello o espalda.

Los ejercicios recomendados son aquellos con una pequeña sobrecarga, siempre adecuada al individuo, que permitan tonificar dichos músculos, como así también resulta imprescindible evitar el sedentarismo, pues mantener una misma posición por largo tiempo lleva a curvar la columna vertebral y así, se generará una postura incorrecta.

Cuando se utilizan cargas éstas no deben ser excesivas y deben estar siempre supervisadas por un entrenador, ya que la espalda debe estar recta y los pies correctamente apoyados en el suelo.

Asimismo, es imprescindible realizar actividades de elongación y flexibilidad para ejercitar las articulaciones y el estiramiento de los tendones.

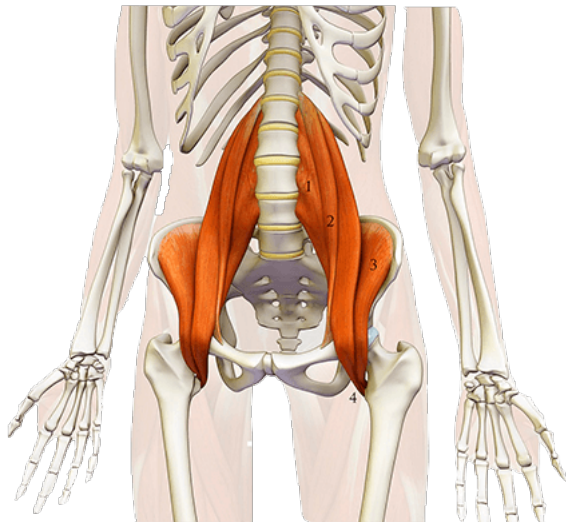
También resultan de gran utilidad aquellos deportes o ejercicios que involucran grandes grupos musculares, ya que fortalecen múltiples partes del cuerpo y favorecen así, una buena postura.

Hoy en día, la silla se ha convertido en nuestra mejor amiga, y los trabajos actuales frente al ordenador o detrás de un escritorio propician el ámbito para el desarrollo de dolores de espalda, cuello y columna.

Por lo tanto, mantener una correcta postura es fundamental, y conseguir esto será un indicador de buena salud postural y, por ende, de una mejor salud física.

Ya saben, además del ejercicio regular, eviten el sedentarismo y presten atención a su postura, pues los librará de grandes molestias y dolores.

Psoas Iliaco



El **psoas iliaco** es un músculo que se origina en la columna vertebral y se inserta en el **fémur** (trocánter menor) y su función principal es la flexión y la rotación de cadera.

Además de los músculos que intervienen en mantener la posición del cuerpo de pie, intervienen los siguientes músculos en la interpretación del clarinete:

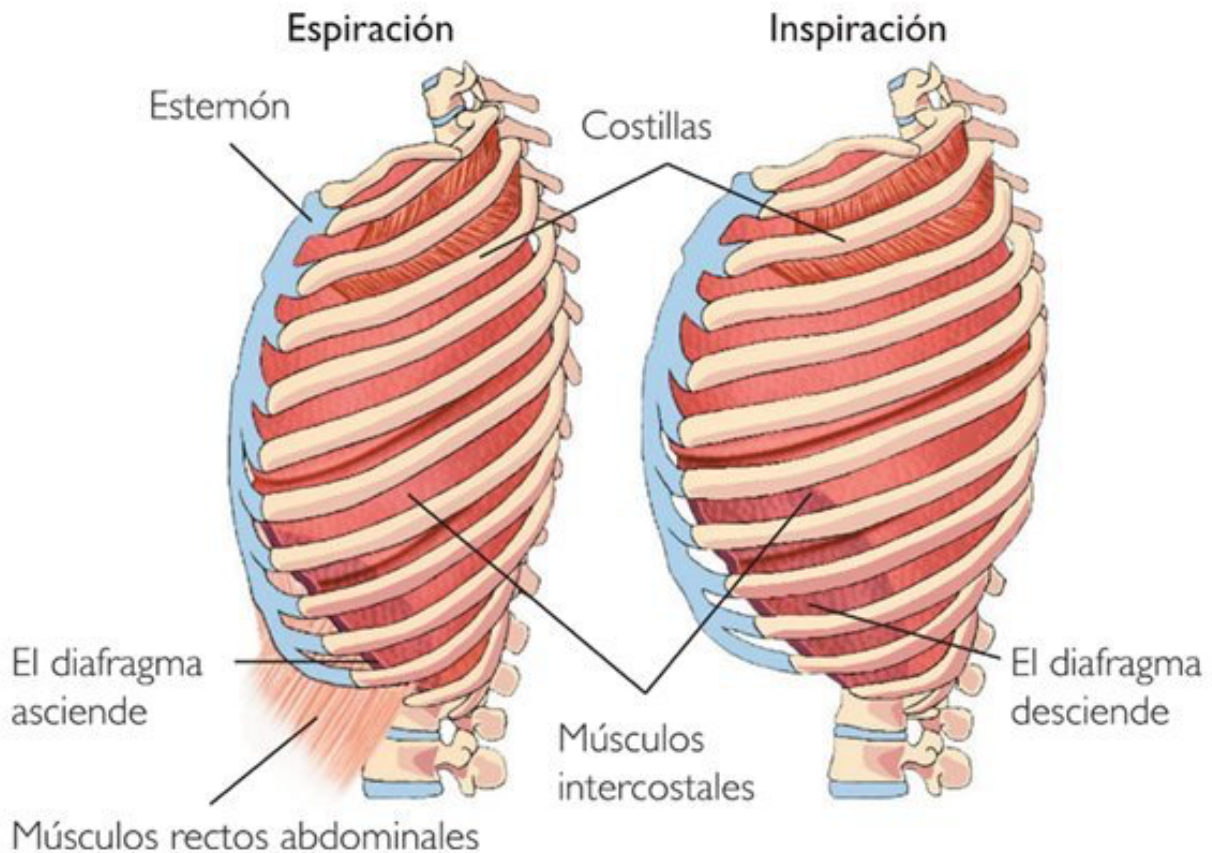
Respiración:

El proceso de **respiración** es imprescindible para vivir, pues es el encargado de proporcionar oxígeno a cada una de las partes de nuestro organismo. Y en este proceso vital juegan un rol fundamental los músculos respiratorios, muchas veces marginados en la fisiología de la respiración pero que en realidad, tienen un rol protagónico. Por eso a continuación dedicamos unas líneas a **los músculos que intervienen en la respiración**.

Dado que de la contracción adecuada de estos músculos depende el correcto intercambio de gases entre el ambiente interno del organismo y el exterior, debemos tener en cuenta cuáles son los **músculos respiratorios** y cuidar su funcionalidad para evitar el desarrollo de síntomas asociados a una deficiente oxigenación de los tejidos, es decir, a una falla en la **respiración**.

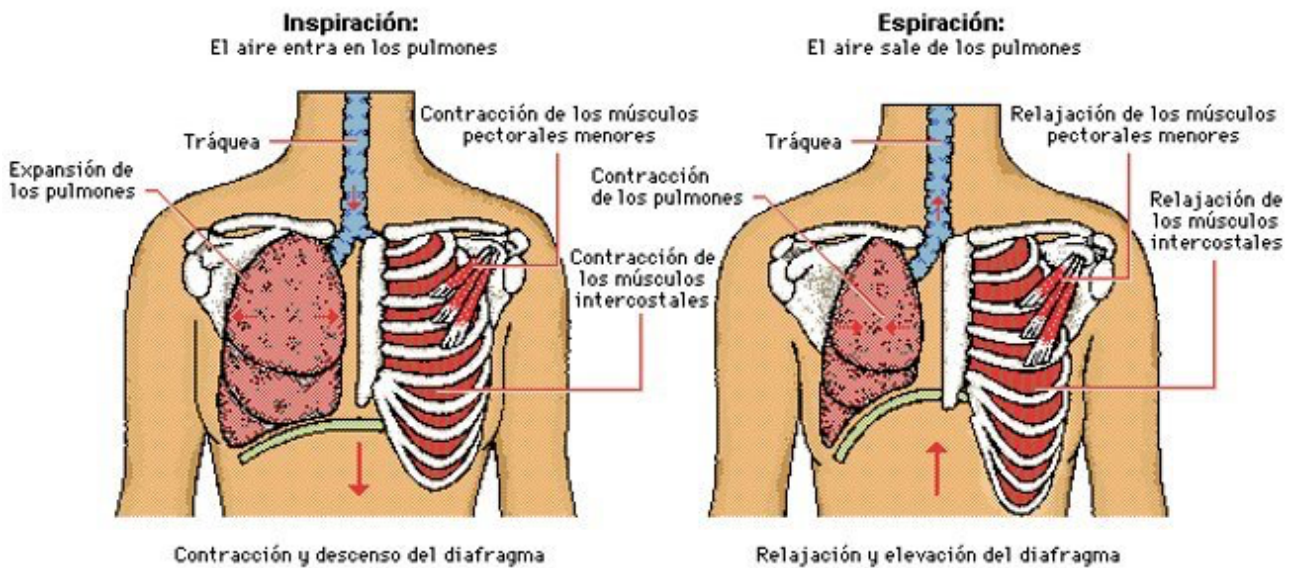
Entre los músculos respiratorios encontramos aquellos **músculos inspiratorios** como son el **diafragma** y los **intercostales externos** así como los **serratos**, **escalenos**, **pectorales**, **subclavios** y

espinales. Por otro lado encontramos los **músculos espiratorios** como son los **intercostales internos** y **músculos de la pared abdominal** como el **transverso del abdomen**, los **oblicuos**, **piramidal** y el **recto mayor del abdomen**.



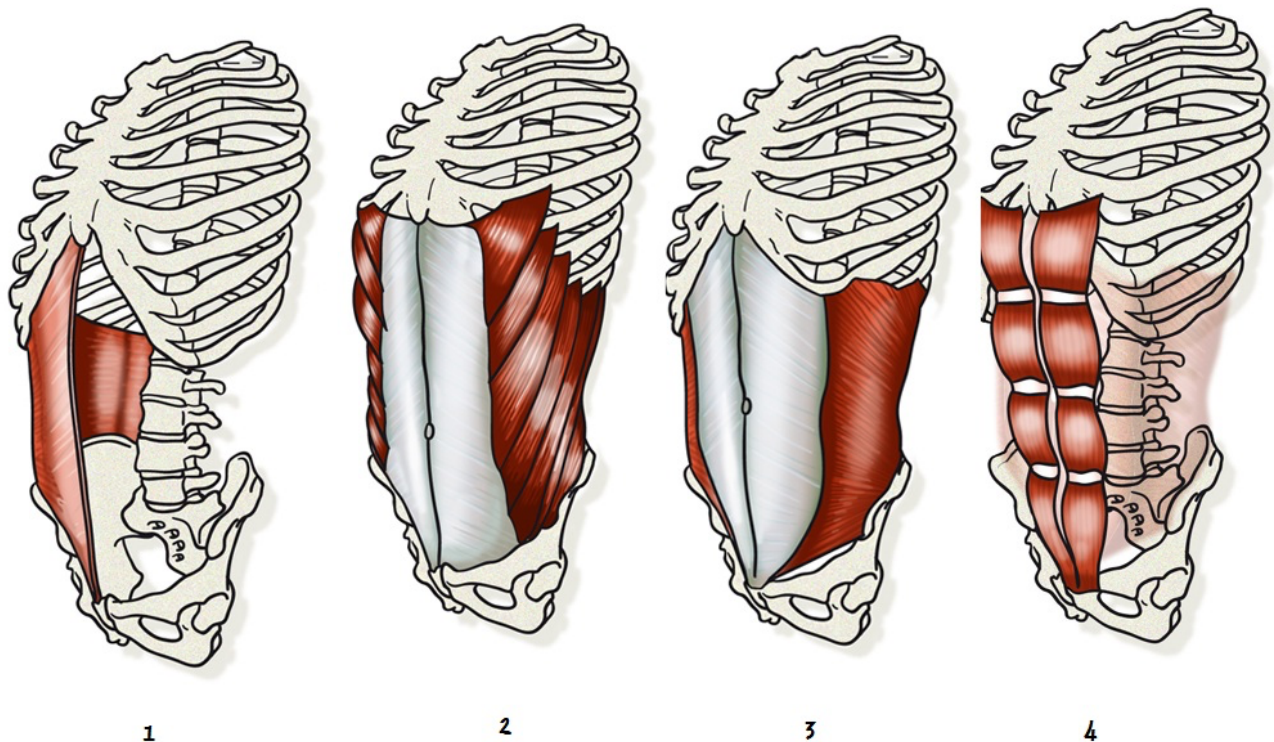
Durante la entrada de aire o inspiración, el **diafragma** se contrae desplazándose hacia abajo, permitiendo que la caja torácica se ensanche e ingrese aire a los pulmones. Los **intercostales externos** al mismo tiempo levantan las costillas y el esternón permitiendo que el diámetro de la caja torácica se incremente. Este aumento en el volumen torácico crea una presión negativa que provoca la entrada de aire a los pulmones.

Durante la espiración o salida de aire se relajan los músculos inspiratorios y se reduce el volumen de la caja torácica creando una presión positiva que saca el aire de los pulmones hacia el medio externo. En la espiración voluntaria los **músculos de la pared abdominal** se contraen empujando el diafragma hacia arriba y permitiendo la salida de aire, mientras que los **intercostales internos** empujan hacia abajo las costillas.



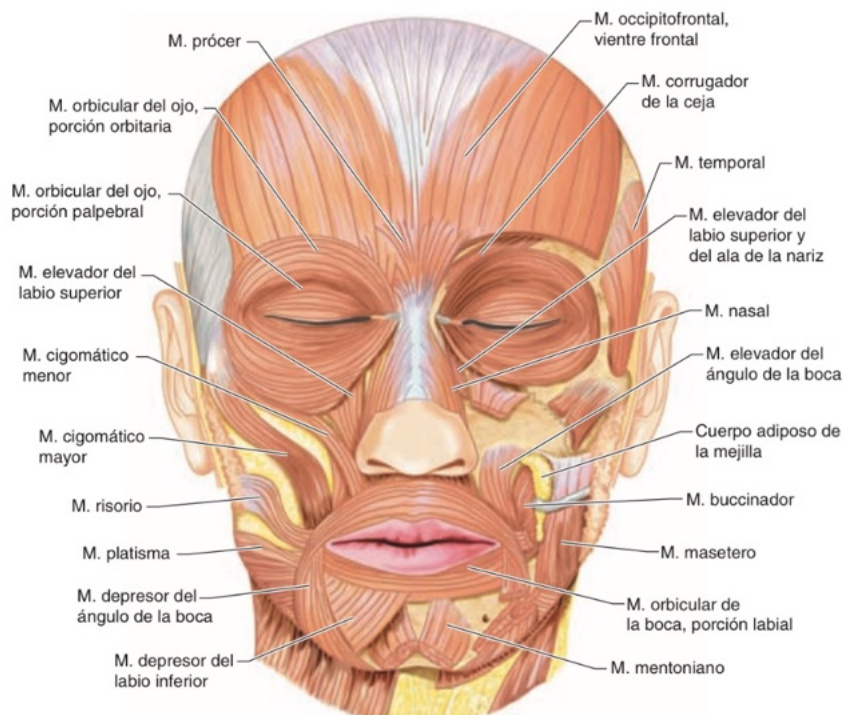
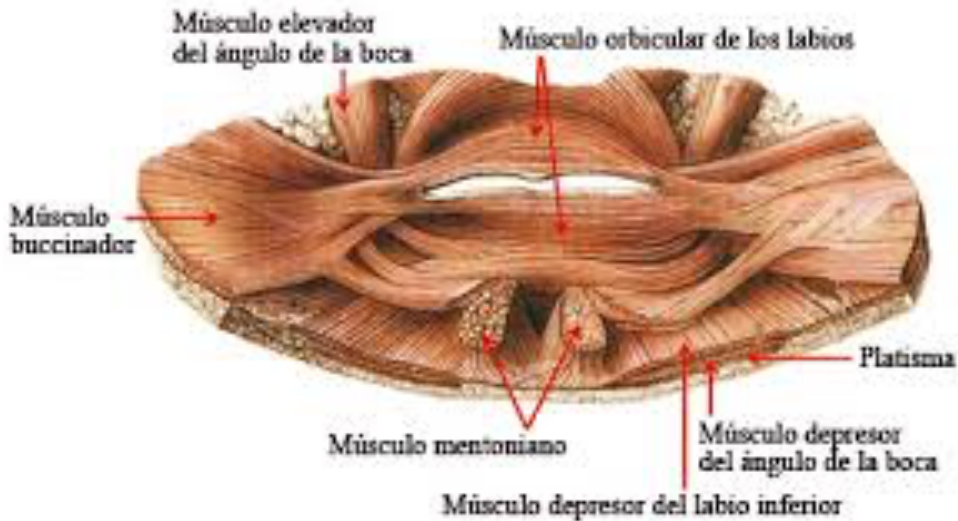
En reposo, el cuerpo humano sólo necesita del diafragma e intercostales para respirar pero ante situaciones como la tos, el ejercicio físico y demás, se puede optimizar el proceso de **respiración** echando mano a músculos como los abdominales, el **pectoral**, el **serrato**, los **escalenos** y otros.

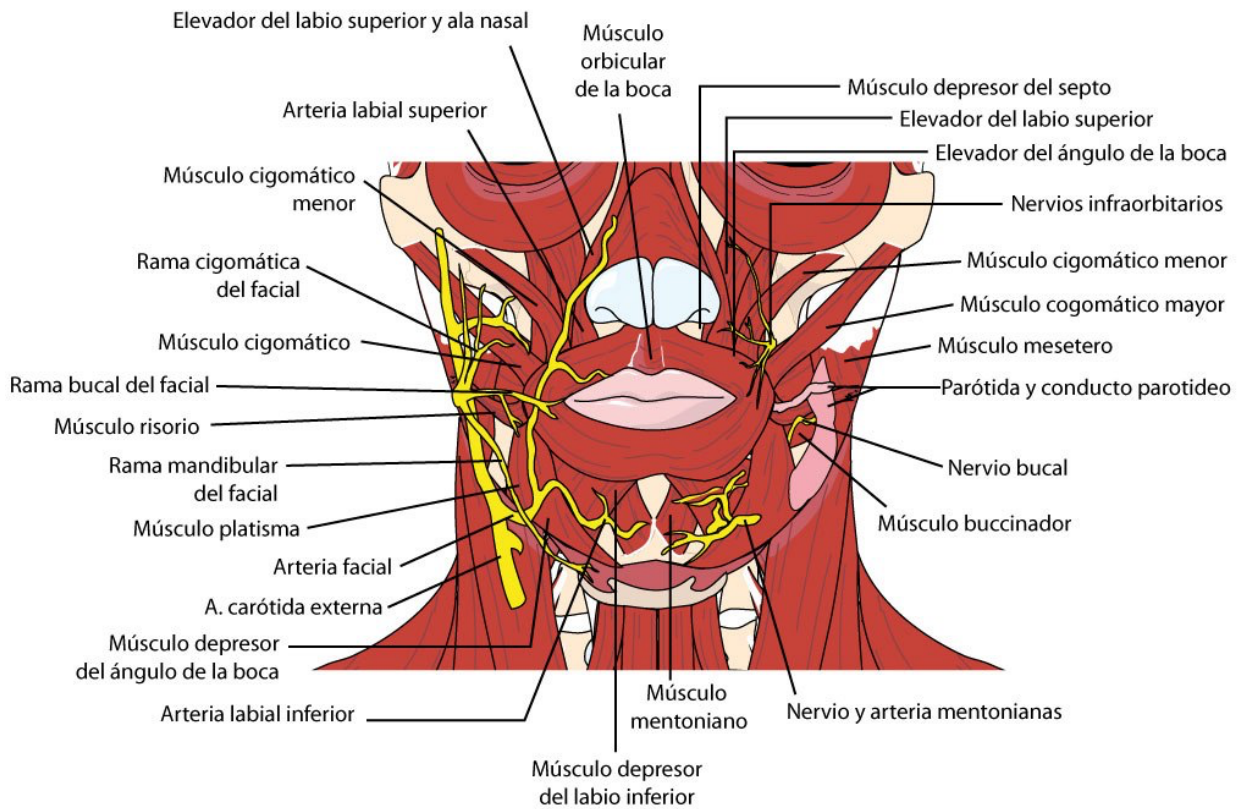
Entonces, es importante saber que el entrenamiento de estos músculos para su participación en el proceso de **respiración** puede ser de gran importancia, colaborando con una eficiente ventilación que nos permita rendir más al momento de esforzarnos físicamente, por ejemplo.



El entrenamiento de **músculos respiratorios** es posible y son ampliamente usados para optimizar la ventilación pulmonar, sobre todo, en quienes necesitan rehabilitar la misma a causa de una enfermedad.

Los labios:





La “embocadura”



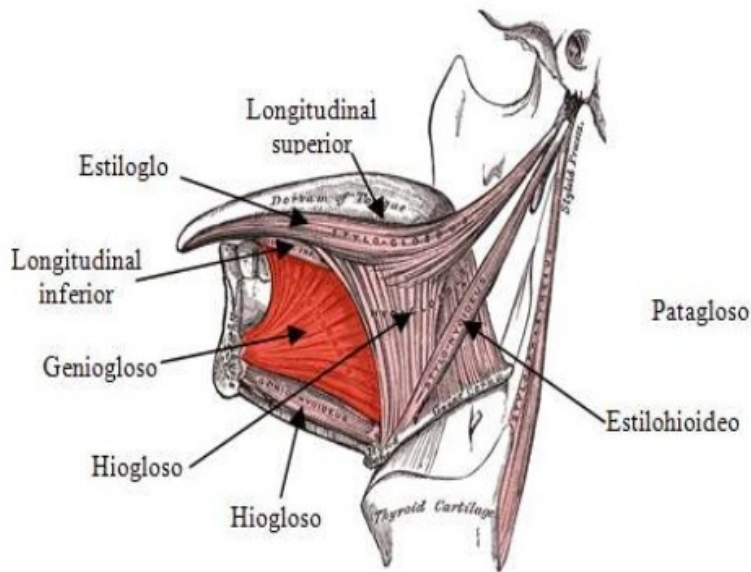
Embocadura incorrecta

Embocadura correcta

En la embocadura, hay que tener en cuenta que la barbilla debe permanecer en tensión, “estirando” la barbilla hacia abajo, provocando de esta manera la “curva” en la barbilla, prueba evidente de que la embocadura está bien colocada. En el caso de una mala colocación de la embocadura, la carne de la barbilla se apelotona hacia arriba, produciendo el típico “arrugamiento” de la carne de la barbilla hacia el labio inferior. Esto provoca un sonido de peor calidad, y una menor flexibilidad en el sonido. Por esta razón, es tan importante colocar bien la embocadura, como preámbulo a un sonido de calidad.

La lengua:

MUSCULOS DE LA LENGUA



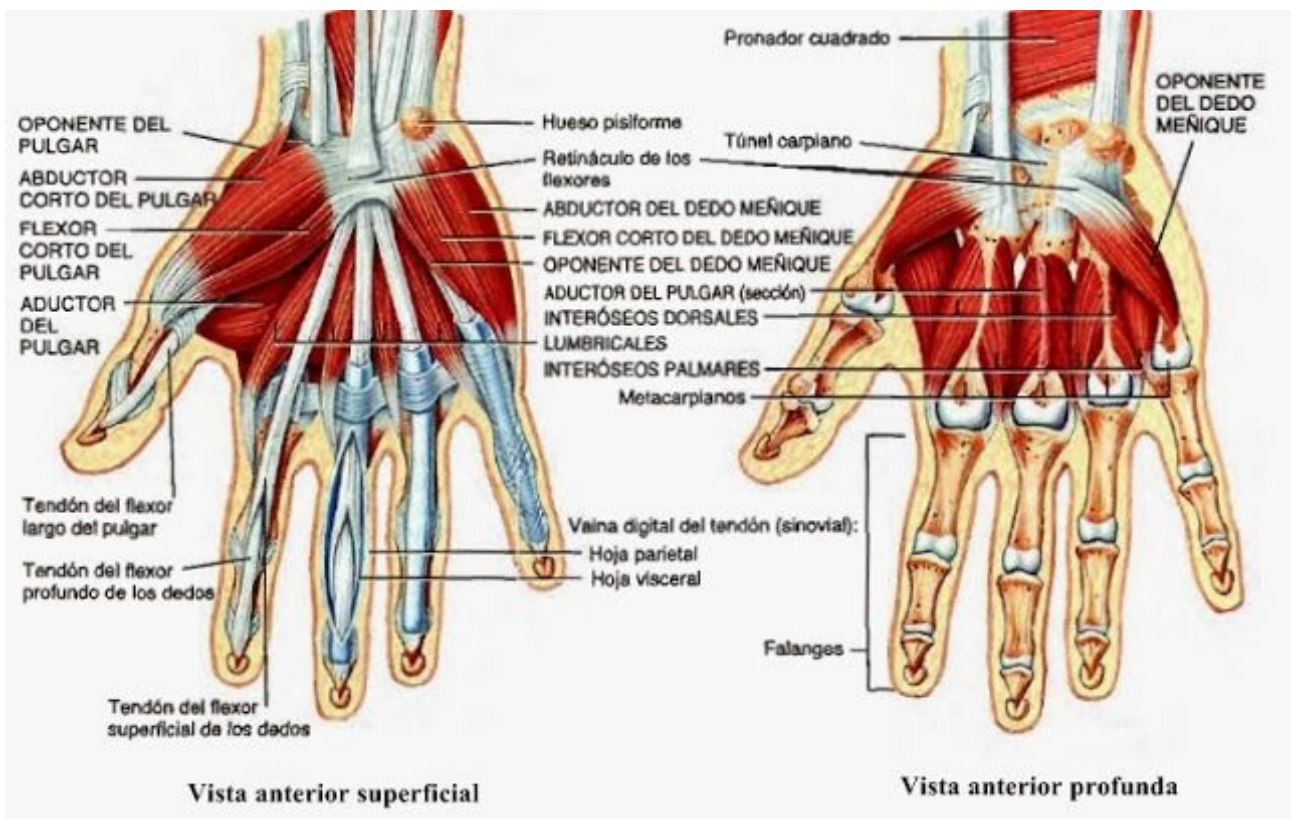
La lengua es la encargada de realizar “el picado”. Es decir, obtener unos sonidos cortos y marcados, todo lo contrario al ligado, que se obtiene insuflando aire sin interrupción alguna. La lengua, se mueve tocando la caña o lengüeta, interrumpiendo el sonido y obteniendo así las notas cortas típicas del picado o staccato. La lengua suele tocar la caña con la punta de la lengua en la punta de la caña.

El/los brazo/s



Como podemos ver en el grabado, hay multitud de músculos que intervienen en la interpretación clarinetística en el apartado del movimiento de los dedos y sujeción del instrumento con el pulgar derecho, ambas manos y embocadura, que son los tres puntos de apoyo del clarinete a la hora de tocar.

Las manos



Las manos intervienen en la ejecución instrumental tanto en la sujeción del instrumento como en el movimiento de los dedos para producir las diferentes notas del clarinete. Los flexores y extensores de los dedos actuarán levantando y bajando los dedos para hacer las diferentes notas del clarinete.

La problemática del pulgar derecho



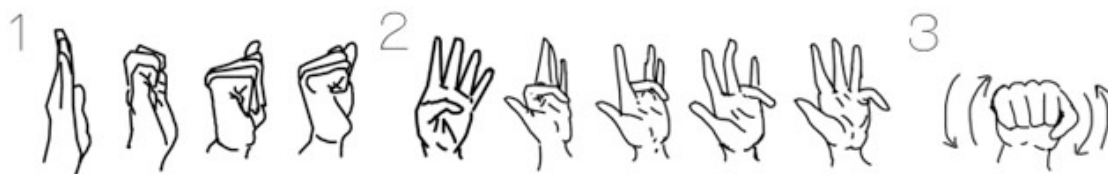
El pulgar derecho tiene una problemática concreta: sujeta la mayor parte del peso del clarinete, y eso hace que se produzcan sobrecargas en el mismo y, a causa de éstas, lesiones más o menos

graves en la musculatura, tendones o articulación del mismo. Hay que tener mucho cuidado en la utilización de este dedo como soporte del peso del clarinete y, a las primeras señales de fatiga, ayudarse con un collarín que nos permita descargar parte del peso del instrumento en el collarín.

Calentamientos y estiramientos

CALENTAMIENTO

Muñecas - dedos



Codos y hombros

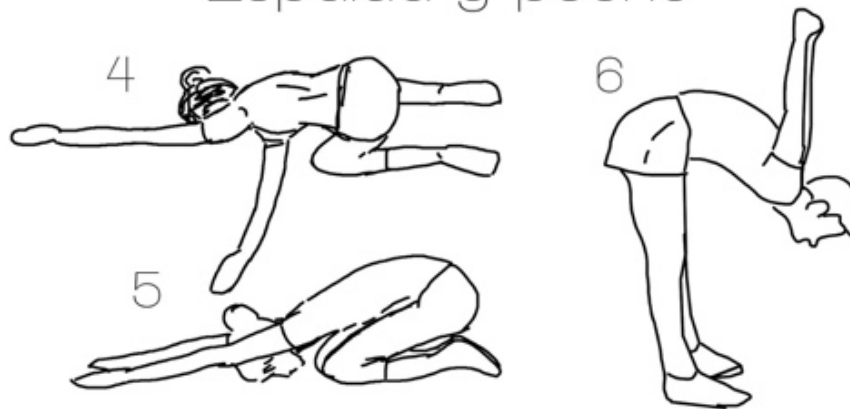


ESTIRAMIENTOS

Brazos



Espalda y pecho



Cuello

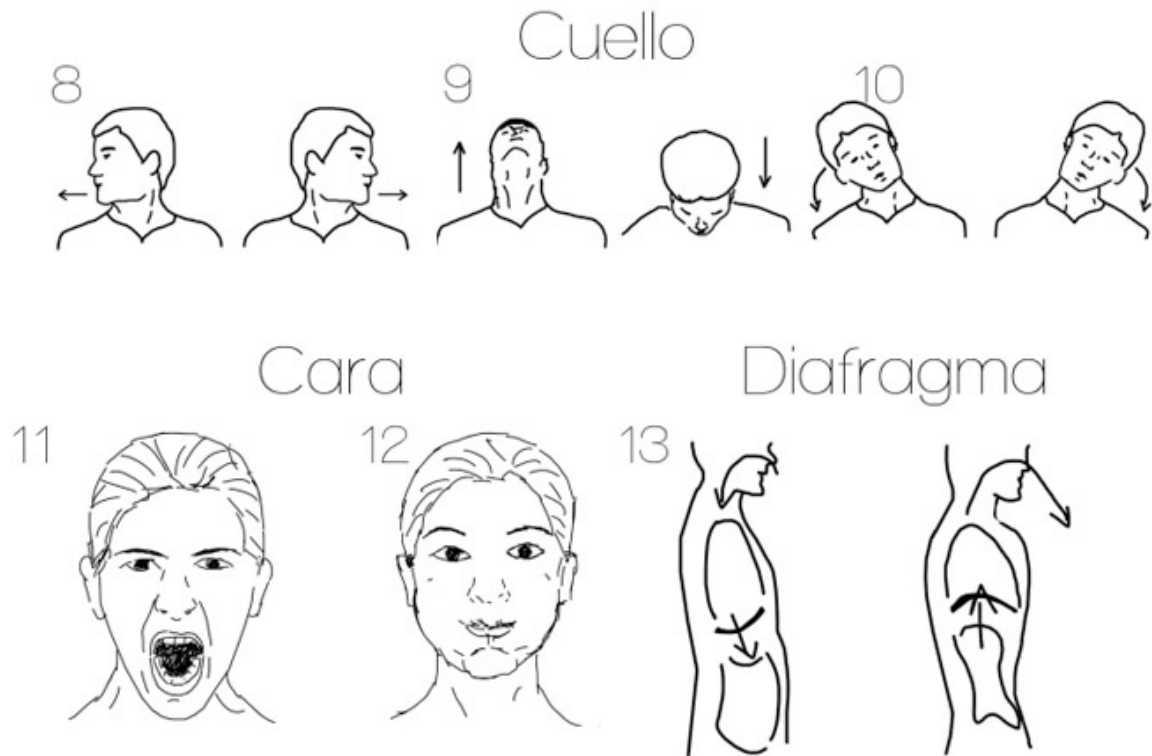


Cara



Relajación





© granpausa.com

© granpausa.com

ESTIRAMIENTOS



Ejercicios para los dedos

