

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN DEL YOGA PARA MEJORAR LA PRÁCTICA DEL  
VIOLÍN

LEONARDO FABIO LÓPEZ RAMOS

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE BELLAS ARTES

CONSERVATORIO “ANTONIO MARÍA VALENCIA”

INTERPRETACIÓN MUSICAL

SANTIAGO DE CALI



2021

Técnicas de respiración del yoga para mejorar la práctica del violín

Leonardo Fabio López Ramos

Pregrado en Interpretación musical

Cátedra de violín

Director

Mg. Claudia Liliana Zubieta Restrepo

Instituto Departamental de Bellas Artes

Conservatorio “Antonio María Valencia”

Santiago de Cali

2021

## Tabla de contenido

Resumen.....	4
Abstract .....	4
Introducción .....	6
Objetivo general.....	6
Objetivos específicos: .....	6
Capítulo 1.....	7
La respiración.....	7
Órganos del sistema respiratorio humano .....	8
Tipos de respiración .....	9
Respiración consciente.....	10
La respiración consciente en la práctica musical .....	10
Como alternativa para adecuar el cuerpo del instrumentista antes de la práctica .....	12
Posibles propuestas: la respiración en los violinistas, viontistas y cantantes .....	13
Capítulo 2.....	16
Yoga y respiración .....	16
Yoga .....	16
Componentes del yoga .....	16
El yoga terapéutico.....	17
La respiración como herramienta para reducir la ansiedad escénica en el aula de música .....	19
La respiración como herramienta para soltar el estrés .....	21
Tipos de respiración en el yoga .....	21
El hara o energía fundamental del vientre.....	26
Ejemplos de la relación arte- yoga- respiración .....	28
Capítulo 3.....	32
Introducción .....	32
Resultados .....	33
Conclusiones .....	49
Referencias.....	52

# **Técnicas de respiración del yoga para mejorar la práctica del violín**

## **Resumen**

La presente investigación es de tipo cualitativo; documental en su primera parte y práctica en la segunda, y evidencia la efectividad de los ejercicios de respiración y los pranayamas del yoga, dentro de la práctica instrumental, mostrándolos como una herramienta que mejora el bienestar corporal y mental del músico instrumentista.

Se orientó a tres instrumentistas de cuerda frotada, egresadas del conservatorio Antonio María Valencia de la ciudad de Cali, en ocho ejercicios de respiración; cuatro ejercicios respiratorios propuestos por Esther Sardá Rico, diplomada en Fisioterapia por la Universidad Autónoma de Barcelona y cuatro pranayamas propios del yoga. Esta práctica tuvo tres momentos: la realización de un diagnóstico inicial, basado en la toma de signos vitales propuesta por la Universidad de Juárez del Estado de Durango, Facultad de Medicina y Nutrición; la práctica de los ejercicios; y un diagnóstico final. En este último, también se recolectaron las apreciaciones personales y experiencias de las integrantes durante del proceso.

**Palabras clave:** Sistema respiratorio, Tipos de respiración, Respiración y practica instrumental, Respiración consciente, Yoga.

## **Abstract**

This research is qualitative; documentary in the first part and practical in the second part. It proves the effectiveness of breathing technique and pranayama yoga in the instrumental practice, showing it as a tool to improve physical and mental wellbeing of the musicians.

Data collection was based on the experience of three string music performers, graduates of the conservatory “Antonio María Valencia” in Cali, who were provided with eight breathing exercises; four exercises proposed by Esther Sardá Rico, who got a diplomat in physiotherapy from the “Universidad Autónoma de Barcelona”, and four extracted from pranayama yoga. The practical part was structured in three moments: an initial assessment, based on the vital signs test by the “Universidad de Juárez del Estado de Durango, Facultad de Medicina y Nutrición”; the breathing exercise practice; and a final assessment. During the last stage, personal experiences and opinions of the three participants about the process fed into data collection as well.

**Key words:** Respiratory system, Types of breathing, Breathing and instrumental music practice, Breathing awareness, Yoga.

## **Introducción**

Los ejercicios prácticos para el control de la respiración, se encuentran dentro de la formación académica artística, puesto que su finalidad es aportar al mejoramiento de la práctica instrumental del intérprete sustentado desde la técnica de la respiración consciente. Así mismo, es viable ajustarlo como una práctica pedagógica, ya que se pretende no solo recopilar ejercicios prácticos para el músico, sino también instruirlo y orientarlo en su implementación.

Es relevante hablar de formación académica artística, dominio del cuerpo y relajación corporal mediante la respiración, debido a que la profesión musical implica una gran sobrecarga “psicofísica”, para una larga carrera que en algunos casos comienza a edades tempranas y puede llegar a derivar en un porcentaje alto de casos con molestias que afectan el sistema músculo-esquelético del intérprete, y como consecuencia su práctica instrumental se ve perturbada. (Blanco, 2013, p.7).

Es por esto que es importante que las escuelas y conservatorios brinden herramientas que contribuyan al bienestar corporal durante la ejecución, la respiración consciente, por supuesto debería ser una de ellas, teniendo en cuenta todos los beneficios que trae implementarla de una manera adecuada dentro del aula de clase individual y en la performance frente a público o jurado de la academia.

## **Objetivo general**

Compilar ejercicios prácticos basados en la técnica de la respiración en el yoga, que sirvan como una herramienta para relajar y lograr un mejor dominio del cuerpo del violinista para su práctica instrumental.

## **Objetivos específicos:**

- Proponer una alternativa que mejore la práctica instrumental del músico a través de ejercicios prácticos para el control de la respiración.
- Aportar técnicas de respiración orientales al proceso técnico formativo del violinista.
- Fortalecer la implementación de la respiración consciente como herramienta para la relajación del cuerpo y la mente del músico instrumentista.

## Capítulo 1

### La respiración

Hablar de la respiración es uno de los temas que tal vez a la mayoría de las personas no les interesa discutir, ya que no son conscientes de ella, como tampoco de parpadear o de la digestión de los alimentos. Lo anterior, es entendible hasta cierto punto, pues como dice Strom, (2005), son procesos que no necesitan atención constante, ya que el encargado de dichas acciones es el sistema nervioso autónomo. Sin embargo, es importante comprender que cuando se implementa la respiración de manera intencional, esta puede mejorar su estado interior.

A simple vista, la respiración le permite al individuo obtener oxígeno que es de vital importancia para la actividad celular de todos los tejidos del cuerpo, y a su vez, eliminar el dióxido de carbono que es el producto desechado de esta actividad.

Dicho proceso es posible por el aparato respiratorio, el cual cuenta con elementos que facilitan la entrada y salida del aire, como las vías aéreas y los alveolos que se encargan del intercambio de gases.

Por otro lado, se encuentra la caja torácica que está constituida por doce pares de costillas, el esternón y las vértebras dorsales o torácicas. En su interior se encuentran órganos como los pulmones y el corazón, que a su vez están separados del abdomen por el músculo principal de la inspiración y la espiración, el diafragma. (Rico, 2003, pp. 38-42)

Si una persona al encontrarse atrapada frente una situación de estrés, agitación o perturbación que le altera de manera brusca los latidos del corazón, trata de hacer una serie de inspiraciones conscientes y profundas que permitan igualar los tiempos de inhalación y de exhalación, logrará disminuir cada vez más el número de latidos hasta normalizarlos, desapareciendo a su vez, toda molestia adquirida por las causas ya nombradas.

Es necesario saber que el cansancio físico y mental genera en el cuerpo sustancias nocivas, y su eliminación se consigue aumentando el flujo sanguíneo de la zona afectada. La respiración funciona como vehículo para lograr esto y termina siendo la base fundamental de la economía orgánica<sup>1</sup>. Es por esto que la ciencia experimental de Occidente y la de Oriente convergen en que

---

<sup>1</sup> Durante el proceso formativo del músico instrumentista, múltiples factores atacan la integridad del músico; se pueden identificar dos órdenes. Las de índole psicológico y emocional y las de carácter orgánico en particular. Dentro del marco de las influencias de carácter orgánico, la fatiga muscular como consecuencia de un ejercicio repetitivo,

respirar de forma adecuada, altera los estados *funcionales, emocionales y psicológicos* del hombre. (Mejía, 1981, pp.62-64).

Teniendo en cuenta lo anterior y remitiéndolo al caso de los músicos instrumentistas, en especial a los violinistas, que también necesitan del bienestar de su cuerpo para una adecuada ejecución del instrumento, sería pertinente entonces cuestionarse: ¿De qué manera podría influir la implementación de la respiración consciente en el rendimiento de la práctica instrumental de los violinistas? ¿Es importante que los violinistas respiren de forma adecuada? ¿Puede esta intervenir en su interpretación?

El músico instrumentista acostumbra a utilizar solo una parte de su fuelle, es decir, su aparato respiratorio; mientras que, los cantantes y los instrumentistas de viento son conscientes de que la proyección de su sonido está directamente relacionada con la colocación de su respiración, y que su interpretación depende de la distribución de la misma.

El instrumentista de cuerda frotada, por el contrario, ignora que su emotividad, calidad y potencia de su sonido es el resultado de la serenidad e implementación de su fuelle. Considera la respiración como un estorbo, un obstáculo que hay que abolir, y no como una herramienta que aporta a su ejecución. Y, por si fuera poco, en la enseñanza del violín, los maestros asumen que esta es solo una exclusividad y necesidad de los instrumentistas de viento. No obstante, la respiración termina siendo, más que una herramienta técnica, una necesidad artística para todos los músicos. (Hoppenot, 2002, p.130).

## **Órganos del sistema respiratorio humano**

El sistema respiratorio cuenta con un conjunto de estructuras que permiten cumplir una función vital que necesita el humano para vivir, obtener oxígeno y eliminar dióxido de carbono. Dentro de estas estructuras se pueden encontrar las vías aéreas, que facilitan la entrada y salida del aire. Estas pueden ser vías aéreas superiores (nariz y faringe) o inferiores (Laringe, Tráquea, árbol bronquial), aunque todas estas cavidades y conductos tienen en común una mucosa respiratoria,

---

influye de manera notoria en el desgaste de energía nerviosa y muscular. Mediante el uso de la respiración consciente, los tejidos musculares del cuerpo alcanzan niveles necesarios de oxígeno y como consecuente, el desgaste de la energía y la fatiga muscular del organismo, disminuye.



cada una desempeña una actividad particular como se muestra a continuación. (Rico, 2003, pp.38-39).

<b>Órgano</b>	<b>Descripción o función</b>
La nariz	Filtrar, calentar y humedecer el aire
La faringe	Conecta el sistema respiratorio con el digestivo
La laringe	Órgano de la voz humana
La tráquea	Tubo anillado
Los bronquios	Ramificaciones de la tráquea que están en cada pulmón.
Los bronquiolos	Ramificaciones de los bronquios
Los pulmones	Órganos de consistencia elástica

Cada una de las partes que fueron nombradas participan de manera activa en dos procesos de la respiración: la inspiración y la espiración. (García, Flores, y Bocardo, 2004, p.40).

### **Tipos de respiración**

El mecanismo de la respiración consta de tres formas muy conocidas: la clavicular o alta, la intercostal o media y la diafragmática o baja. La primera permite la elevación de los hombros y la contracción del abdomen. Es considerada incompleta, pues solo involucra la parte superior del pecho y el aire no entra a las bases pulmonares. Este tipo de respiración es la más común en los violinistas, muchos de ellos al ejecutar su instrumento respiran de manera inconsciente, contrayendo sus hombros hacia arriba, entorpeciendo el movimiento natural del pecho y a su vez, el flujo de aire. (Mejía, 1981, pp. 63-64).

De igual manera, en su conferencia *How to breathe*, Vranich, (2016) denomina este primer tipo como “Respiración vertical”, y afirma que esta es una manera de respirar (desde un punto de vista anatómico) incorrecto, sin embargo, nueve de cada diez personas lo hacen así.

Pero, ¿por qué incorrecto? Resulta que cuando se respira en una dirección vertical, el nervio vago encargado de enviar signos al cerebro acerca de cómo se siente el cuerpo, de manera inmediata pone a este en un estado de estrés y en lo que se denomina como “lucha o huida”.

En el segundo tipo de respiración, el diafragma se utiliza parcialmente sin alcanzar la capacidad total, este se contrae y dilata el pecho solo un poco; la tercera, se denomina como

“respiración profunda”, los pulmones logran llenarse mucho más de aire, debido a la activación del diafragma que oprime los órganos abdominales y empuja hacia afuera el abdomen. No obstante, la ciencia hindú yogui de la respiración plantea una cuarta manera, “La respiración completa”. Esta última reúne todos los beneficios de las tres primeras mediante su combinación, plantea Ramacharaka, (1971, p. 51). Se comienza inhalando y llevando el aire a la zona abdominal, luego a la parte costal y por último, el aire entra a la zona clavicular. Se exhala vaciando el aire en el mismo orden. (Burbano, 2002)

El hombre ha perdido la espontaneidad de una respiración plenamente “normal”, esa respiración de sus antepasados más remotos y que se puede encontrar en los bebés, animales y mientras se duerme. La respiración por tratarse de una actividad vital ineludible, se suele realizar sin tener consciencia de ella, ni siquiera cuando se respira de manera antinatural, plantea Hoppenot (2002, p.129), después de todo, cuando el hombre logra tener consciencia de ella, toda la atención se centra en su interior, experimentando lo que sucede en su cuerpo. El ser humano es mente y cuerpo físico, la respiración consciente es una conexión entre ambas. (Morningstar, 2018).

### **Respiración consciente**

La respiración es la única función vital que el hombre puede alterar, esto es inferir de manera voluntaria en ella aumentando su velocidad, alternando su ritmo, inclusive, deteniéndola durante un periodo corto de tiempo. (Rubial y Serrano, 2001, p.26).

Así mismo, en su libro *Meditación para dummies*, Bodian (2012, pp. 378-379) define la respiración consciente como el proceso de detener toda acción externa durante un momento y sintonizarse con los movimientos de la misma, apartando así la conciencia de otros pensamientos diferentes a lo que está sucediendo en el presente. Cuando se es consciente de la respiración, la atención se lleva a las fosas nasales y se logra sentir el flujo de aire a través de ellas, además, se puede sentir cómo el pecho y el abdomen se expanden cuando el aire baja, en otras palabras, es respirar con todo el cuerpo y llevar el pensamiento a cada una de sus partes. (Siegel, 2016).

### **La respiración consciente en la práctica musical**

Cuando se habla del control de la respiración dentro del colectivo musical, de manera general se alude a los instrumentistas de viento y a los cantantes, porque esta es el origen de la reproducción del sonido. En un clarinete o una flauta el flujo de aire a través de un tubo es lo que emite determinado sonido que puede ser modificado o prolongado mediante diferentes sistemas. (Rico, 2003, p.39).

El instrumentista de viento debe ser consciente de la ubicación del aire, muchos de ellos piensan que el control de la respiración tiene que ver con absorber una gran cantidad de este elemento y retenerlo, pero en cierta manera están errados, puesto que lo único que se consigue es generar tensión, el vientista sopla en exceso distorsionando el sonido, arrojando rápido el aire y de cualquier manera a la boca y garganta. Por el contrario, el aire que se inhala debe ser mantenido y distribuido a la velocidad que los instrumentos demanden, la sensación de la exhalación debe ser fluida. (Burbano, 2002, p.24)

Todo instrumento tiene un medio que vibra y un generador de esa vibración. En los cantantes, se hablaría de las cuerdas vocales como el medio, y el aire o la respiración, lo que genera el sonido. Ellos tienen mayor conciencia de los tipos de respiración según la intensidad y prolongación del sonido que quieran proyectar. Es muy común que se utilice la respiración abdominodiafragmática para emitir un *forte* o una nota muy aguda, puesto que requiere de una mayor cantidad de músculos y de fuerza para alcanzar dicha nota. (Friedlander, 2012).

Así mismo, cuando el violinista es consciente de cómo y cuándo respirar tiene el control del arco, específicamente del ataque e intención inicial de su sonido. En la obra *Meditación de Thais* del compositor Jules Massenet, (una obra bastante exigente, por la suavidad y pureza del sonido que requiere) el violinista, por ejemplo, puede hacer uso de la respiración para lograr la dinámica que el compositor propone. Si el violinista, unos compases antes de entrar, hace una inhalación profunda y mientras exhala de la misma manera, interpreta la primera nota larga de su entrada, logrará producir un sonido tan sereno y calmado como su respiración. Esta técnica es bastante útil también cuando se trabaja en ensambles, pues facilita la comunicación entre los compañeros del grupo, ayuda a unificar el carácter de la pieza y lograr una misma intención sonora.

De la misma manera, la respiración consciente permite controlar y disminuir la tensión del cuerpo, su aplicación es bastante útil en situaciones de mayor estrés para un músico, por ejemplo: los recitales, los conciertos, competencias o audiciones. Estas situaciones hacen que el instrumentista respire con mayor dificultad y con menor naturalidad, tensionando sus músculos.

Si el músico en vez de poner su atención en la audiencia logra estabilizar y ser consciente de su respiración, su experiencia en el escenario sería muy diferente. (Kennedy, 2018).

Frank Huang, concertino de la filarmónica de Nueva York, apoya en su clase maestra la idea anterior haciéndole énfasis a la violinista que recibe su clase, acerca de la importancia de respirar conscientemente, sobre todo cuando se siente nervios en el escenario. Considera esta como la primera opción para reducir el pánico escénico y poder tocar con mayor relajación corporal.

Además, el concertino le hace poner en práctica algunos ejercicios donde la violinista sincroniza la respiración con la práctica de su instrumento para lograr diferentes interpretaciones de la obra. El concertino comenta que antes de interpretar una obra en su violín, primero piensa en qué personaje, lugar o sensación le evoca determinada música, después piensa cómo puede articular cada personaje con la respiración, y en conjunto con esta expresar un pasaje de tensión, lamento, felicidad, etc., con su instrumento. (Huang, 2016).

La respiración en los violinistas está relacionada con la técnica del arco, afirma Campbell (2017). En términos generales, una arcada hacia arriba puede significar una inhalación y una arcada hacia abajo, una exhalación. Esta relación que parece ser un poco básica, puede ayudarle al intérprete a respirar con la música, expresar un comienzo o un final de alguna frase. Es cierto que en algunas circunstancias las dificultades técnicas de la obra no lo permiten, sin embargo, es importante tener en cuenta al menos que la manera en que el violinista toma el primer respiro antes de comenzar la obra, permite entender el carácter de la música que va a sonar.

Debido a que el violín es un instrumento principalmente lírico y melódico, se le puede relacionar con el canto, es por esto que es bastante útil cantar o solfear una obra musical antes de interpretarla en el violín. Este ejercicio le permitirá frasear más natural las ideas melódicas siendo consciente de la respiración. ¿Qué tan larga debe ser? ¿En qué momento debe respirar? Todo esto después aparecerá de manera natural ya en la práctica del violín.

### **Como alternativa para adecuar el cuerpo del instrumentista antes de la práctica**

En su libro *En forma: ejercicios para músicos*, Rico, (2003) dice que cuando el instrumentista utiliza la respiración de manera eficaz antes de la práctica, está contribuyendo a preparar física y mentalmente su cuerpo, ¿En qué aspectos? Los ejercicios para el control de la respiración permiten incrementar la capacidad pulmonar, proporcionar elasticidad a la caja

torácica, contribuir al control postural, y en últimas, aumentar la concentración del músico durante la ejecución.

Cuando se practica durante dos horas el violín, el chelo, el bajo eléctrico o cualquier otro instrumento, se está realizando una actividad física que necesita de las mejores condiciones del cuerpo del músico para conseguir el mejor rendimiento con el menor cansancio. Es entonces donde el acondicionamiento y estos ejercicios de calentamiento son fundamentales para la preparación del instrumentista.

### **Posibles propuestas: la respiración en los violinistas, viontistas y cantantes**

Solo a partir del siglo XX comienzan a surgir una importante variedad de técnicas para la consciencia corporal, cuyo objetivo principal es preparar a los practicantes para lograr un mayor conocimiento de sí mismos, y de la implementación eficiente y sana del cuerpo. De manera paralela, se da un importante desarrollo de la pedagogía y la medicina que terminan influyendo en los músicos, a partir de este momento estos comienzan a preocuparse por los aspectos anatómicos y físico-mecánicos en relación con la técnica instrumental. (Blanco, 2013, p.33).

Aparece entonces Menuhin (1971, pp.17-18) con su libro *Seis lecciones con Menuhin*, un material con ejercicios generales preparatorios para la práctica del violín. El autor comienza su libro evidenciando la importancia de la respiración en el arte musical, definiendo lo que es una buena respiración y planteando unos ejercicios básicos.

El mejor ejercicio inicial es sentarse en el suelo con las piernas cruzadas una sobre la otra, las manos deben estar con las palmas hacia arriba y reposando sobre las rodillas, la columna vertebral debe estar erguida, el cuello y los hombros reposados. Después, se comienza a respirar suave, teniendo a la mano un reloj para contar los segundos de las inhalaciones y exhalaciones. La idea es ir prolongando cada una de estas, sin dejar de respirar.

Menuhin plantea un segundo ejercicio más avanzado que permite incrementar de manera gradual el control de la capacidad pulmonar y conseguir un mayor control de la respiración. Este consiste en colocar la mano derecha contra la nariz, tapar la fosa nasal derecha con la punta del pulgar, y la izquierda con la punta o uña del dedo anular. La idea es inhalar por una fosa y exhalar

por la otra, estrechando la apertura por donde pasa el aire con los dedos, haciendo más difícil el flujo y salida del aire.

Más adelante, se encuentra Rico (2003, pp. 88-91), con una serie de ejercicios de respiración cuya finalidad es mejorar la oxigenación de los tejidos e incrementar la autoconfianza del músico. Para realizar los ejercicios es importante tener en cuenta el control de la postura corporal. El objetivo de estos ejercicios es instruir al músico instrumentista en la implementación de cada tipo de respiración y crear conciencia de qué parte del cuerpo la produce. Una vez interiorizado sin el instrumento, se debe aplicar lo mismo, pero con el violín.

Sería interesante también mostrar algunos ejercicios que han propuesto instrumentistas de viento o cantantes y que pueden ser aplicados por otros músicos, disfrutando de los mismos beneficios. Burbano, (2002), plantea en su libro varias actividades para el control de la respiración, en las cuales se encuentran la inspiración y la espiración grave que consiste en tomar un respiro por la boca y escuchar el sonido que hace el aire al pasar primero por los labios, el paladar y la garganta, enfriando un poco estas partes; los labios reposan naturalmente y el aire primero llega al nivel de las encías y pasa directamente al paladar. Seguido a esto, se procede a sentir y llevar el aire al fondo de la boca, en la garganta. Cuando se inhale, la lengua se coloca hacia atrás formando un semicírculo, es importante ser conscientes de que el aire llena la parte baja de los pulmones. Para la espiración se hace la misma dinámica y la posición de la lengua se conserva.

Un segundo ejercicio sería acostarse boca abajo y colocar las manos debajo de las costillas, se toma una respiración tranquila y profunda notando el movimiento del diafragma, el pecho se mantiene estático hasta que los lóbulos inferiores de los pulmones estén llenos. Después, se repite lo mismo, pero de pie.

El tercer ejercicio propuesto por el autor, consiste en inhalar hasta en cuatro tiempos y exhalar en ocho, el conteo puede ir aumentando de manera proporcional y practicarse también caminando.

Unas últimas actividades complementarias propuestas, van desde realizar secuencias de respiración llenado un globo a ejercicios de vocalización con la boca cerrada o abierta, ascendente (do, re mi) y descendente (mi, re, do) en diferentes tonalidades. (Burbano, pp.25-30; 51-53).

En lo que respecta a la respiración en el canto, se encuentra el autor Pahlen (1967). Su texto tiene mucho que hablar en el ámbito musical y la enseñanza del canto en los niños. Teniendo en cuenta que el primer acercamiento musical hacia ellos debe hacerse mediante el juego, el autor

considera importante que dentro de este, se implementen ejercicios de respiración que le permitan al alumno familiarizarse de manera espontánea con los movimientos del diafragma.

En el canto, la espiración puede determinar la capacidad retórica del cantante, es decir, la técnica para transmitir o conmover al oyente haciendo más interesante su discurso. Cuando se tiene un control consciente del aire que se inhala, se interpretan frases más largas y se logran diversos matices en la expresión cantada.

Este último aspecto aplica no solamente para los cantantes, también para todos los músicos instrumentistas y directores, como una herramienta interpretativa que le aporta al discurso musical.

En la expresión cantada solo se tienen en cuenta las dos primeras fases de la respiración (la inhalación y la exhalación), la retención del aire adquiere mayor relevancia en el deporte y en el yoga, mas no en el canto. Así mismo, Pahlen comenta que estas dos fases han de ajustarse a la edad y a las posibilidades del niño y de ninguna manera debe de representar un esfuerzo por parte del alumno, puesto que con la práctica de los ejercicios esto va ir incrementándose. Él brinda indicaciones puntuales para implementar la respiración en niños de diferentes edades. (Palhen, pp.14-18).

Sobre este tema cabe mencionar el material que realizaron Vejarano y Cardona (1997), maestros del conservatorio Antonio María Valencia. Dentro de su texto se encuentran ocho ejercicios propuestos para la relajación, seis ejercicios básicos de respiración, dos ejercicios para el control del aire y apoyo del diafragma.

## Capítulo 2

### Yoga y respiración

#### Yoga

El yoga es una disciplina tradicional y milenaria que se originó en la India antigua, esta abarca un sistema de prácticas espirituales, morales y físicas que tienen como objetivo alcanzar la “conciencia de sí mismo” o “autorrealización”. (Ferreira-Vorkapic, y Rangé, 2010, p.3).

Desde sus orígenes milenarios hasta la actualidad, el yoga ha ido incorporando una gran variedad de técnicas físicas, mentales y espirituales con diferentes combinaciones, pero con un mismo fin, controlar el cuerpo mediante posturas sostenidas (Asanas), trabajar la respiración consciente (Pranayamas) y meditar (Dhyana), lo cual permite liberar el cuerpo y el alma del sufrimiento y conducirlo al conocimiento del propio ser. (Villegas y Pujol, 2018, p.8).

#### Componentes del yoga

**Asanas:** los asanas son posturas físicas en las que hay que hacer estiramientos que requieren del equilibrio y la concentración. Es importante que en cada asana se preste atención a la técnica de la postura, la dirección de la mirada y el empleo de la respiración. Cuando la persona logra enfocarse en todos estos aspectos, deja a un lado aquellos pensamientos causantes de estrés, ansiedad y se conecta con el presente. La capacidad que tienen estas posturas, de contener el pensamiento, aumentando el equilibrio interior, resulta muy útil para la salud psíquica y mental.

**Pranayama:** esta parte se centra en el control de la respiración. Por lo general tiene tres etapas: la inhalación, la retención del aire y la exhalación. Esta última normalmente es más lenta y dura el doble de tiempo que la inhalación. Es muy importante que las posturas corporales estén siempre acompañadas de una respiración diafragmática o una respiración muy profunda. (Sorentino, 2018, p.10-11).

Pranayama puede traducirse como control o regulación del prana. El prana es la fuerza vital, la energía que todo lo mueve y en el ser humano es la que permite realizar todas las actividades de carácter físicas o mentales. Se puede absorber de tres fuentes principales: el sol, la tierra y el aire.



Podría decirse entonces que hay una estrecha relación entre mente, respiración y prana, pues el control de esta energía vital, mediante la respiración consciente permite dominar la mente, apartándola de toda situación externa y llevándola a un estado de mayor relajación y meditación, que hace más fácil el paso o flujo de esta energía presente en el aire. Cuando el prana no fluye con libertad a través del cuerpo, es porque hay obstáculos que lo impiden, por ejemplo, los pensamientos excesivos.

Desde hace miles de años, los yoguis descubrieron aspectos muy interesantes relacionados con la respiración o pranayama, uno de ellos es que la respiración y los estados anímicos tienen mucho que ver, y que a cada estado anímico le corresponde una manera de respirar. Del mismo modo que implementando un tipo de respiración específica, se puede generar su respectivo estado anímico.

Es por esto que para los antiguos sabios de Oriente era fundamental saber respirar desde muy temprana edad, además porque de esta manera se podía purificar no solo el cuerpo físico sino también el alma de todo lo malo que habitaba en ella y alcanzar un gran nivel de paz y divinidad. (Calle, 2017)

**Dhyana:** significa meditar o contemplar. Esta parte del yoga puede encontrarse durante la práctica de los asanas o después de ellos. (Sorentino, 2018, pp.10-11).

Yoga es una palabra sánscrita que deriva de la raíz verbal *yuj*, que puede significar “atar, unir” o “método, práctica, vía”. Estos últimos términos son los más usuales, es por esto que se puede hablar de muchos tipos de yoga: “vía para el amor y devoción”, “la vía del conocimiento”, etc. De ahí que, tanto en la literatura sánscrita como en la actual, se puedan encontrar palabras compuestas terminadas en –yoga, donde esta palabra adquiere el significado de “práctica” o “aplicación disciplinada”, por ejemplo, *Hatha-yoga* (yoga de la fuerza), *Kundalini-yoga* (yoga de la energía), *nidra-yoga* (yoga de los sueños), entre muchos otros términos más actuales como el yoga terapéutico. (Villegas y Pujol, 2018, p.8).

## **El yoga terapéutico**

Existe una estrecha relación entre el yoga y la salud. La medicina en general y otras especialidades, como la psicología o el deporte, por fin están logrando ver el yoga desde una

perspectiva más fisiológica que ha permitido comprender de manera racional, qué ocurre cuando se ejecuta de una manera práctica.

Médicos han intentado valorar desde la ciencia, el esfuerzo de un grupo muscular determinado, empleando el biorretractómetro<sup>2</sup> para cuantificar la reacción muscular global en función de diversos parámetros fisiológicos. Estos estudios han resultado bastante útiles para evaluar el esfuerzo y la mecánica muscular durante algunas posturas del yoga. Como en cada postura se comienza de manera lenta y controlada, se logra una contracción paulatina que favorece la ausencia de fatigabilidad y relajación de los músculos.

La vinculación de estas dos disciplinas, una que abarque los aspectos médicos y otra que mediante un maestro del yoga muestre la técnica y ejecución de esta práctica, ha permitido evaluar los aspectos terapéuticos del yoga y generar una documentación basta sustentada desde expertos en yoga de la India (cuna del yoga) y doctores como Olivier y Lionel Coudron, creadores de la asociación francesa *Médecine et Yoga*.

Existen diferentes tipos de yogas terapéuticos, dentro de esos se tiene el Hatha Yoga que contempla la medicina occidental. Los hindúes definen el Hatha Yoga como “El camino hacia la realización espiritual por medio de una rigurosa disciplina física”. Para los occidentales, el Hatha Yoga es la mejor herramienta para mantener la mente y el cuerpo en perfectas condiciones.

En el año 1930, el cardiólogo francés de talla internacional Charles Laubry, realizó junto con un equipo médico, un viaje a la India con el objetivo de estudiar las relaciones entre el asma y el yoga. Los experimentos realizados mostraron que la ventilación de los practicantes de yoga, aunque sufrieran de asma, estaba por encima de la de los no practicantes. La universidad de Montpellier, bajo la dirección del médico neumólogo Francois-Bernard Michel prosigue estos trabajos en la actualidad. Asimismo, el interés de los cardiólogos por esta práctica, no se queda atrás, más que todo en lo relacionado con la hipertensión arterial. (Jacquemart y Elkefi, 1994, pp.7-11).

Desde luego, estos y demás estudios científicos que pretenden evidenciar los beneficios que tiene la implementación del yoga terapéutico no solamente en enfermedades como el asma, sino también las de carácter más psicosomáticas, permiten reforzar y sustentar esta práctica oriental desde un punto de vista más racional o más occidental, y ¿por qué no?, en un futuro no

---

<sup>2</sup> Dispositivo utilizado para medir la actividad biomecánica del músculo, su contracción y relajación.

muy lejano poder lograr esa unión entre ambos pensamientos, y en el caso de la medicina occidental, lograr implementar o considerar este tipo de prácticas como parte de la solución médica a muchas dolencias y trastornos del paciente.

### **La respiración como herramienta para reducir la ansiedad escénica en el aula de música**

La ansiedad escénica (AE) en el ámbito musical es muy frecuente, sobre todo en los recitales y salas de conciertos en donde el músico interpreta para el público. A pesar de que en algunos casos esta puede llegar a ser útil y mejorar el performance del músico, cuando se presenta en grados considerables puede jugarle una mala pasada. Se identifican dos tipos, *ansiedad rasgo* y *ansiedad estado*. Algunas de las causas de la ansiedad están relacionadas con la personalidad y características de cada individuo, como también las experiencias adquiridas durante la niñez, en la que los familiares son un factor determinante.

En el aula musical la AE surge en las clases individuales y más que todo en las grupales. El alumno puede llegar a ser juzgado tanto por su profesor como por sus compañeros, sintiéndose frustrado por no poder tocar o coger el instrumento de determinada manera, así pues, el control diario de la ansiedad adquiere una mayor importancia para la correcta ejecución y aprendizaje del instrumento.

Se pueden distinguir dos tratamientos para reducir la AE en una persona. Los farmacológicos y los psicológicos. En los primeros están los bloqueadores beta, su función es mantener bajo el ritmo cardíaco y disminuir el temblor en el cuerpo. En los segundos están las técnicas de relajación, la técnica Alexander, la meditación y la respiración consciente.

La respiración funciona en este caso como una herramienta efectiva, útil y de fácil implementación en contraste con otras que requieren de una persona mucho más especializada que oriente en su implementación. La respiración superficial de los músicos cuando están en situaciones de tensión hace más difícil el descenso de los niveles de estrés en el cuerpo, mientras que una respiración diafragmática ayuda a regular el sistema nervioso parasimpático, y a disminuir los síntomas causados por la hiperventilación, una de las causas de la ansiedad.

Se realizaron estudios a cerca de la hiperventilación e interpretación musical. El primer estudio demostró la aparición de esta durante la ejecución musical frente a público, y las diferentes

maneras de presentarse, como sudoración excesiva, enfriamientos o temblor en el cuerpo, incapacidad de respirar ampliamente, entre otras. La segunda investigación estudió la hiperventilación en el músico en relación con la ansiedad que se presenta antes del performance. Dicho trabajo dejó abierta la posibilidad de que la AE y la hiperventilación fueran dos procesos que están muy relacionados en la medida que uno intensifica los síntomas del otro y viceversa. El tercer estudio reforzó y confirmó la idea anterior. Se escogieron estudiantes de música con diferentes niveles de AE y se llegó a la conclusión de que aquellos que presentaban altos niveles, tenían mayor hiperventilación. Los resultados de la investigación permitieron por otro lado entender que el sistema respiratorio se activa y presenta determinados patrones antes de salir a interpretar el instrumento, y que hacen que el músico tenga una respiración antinatural. En otro conservatorio con alumnos de grado universitario se realizó otra investigación que mostró la respiración como la técnica más utilizada por los estudiantes para disminuir la AE, así mismo se arrojaron los siguientes porcentajes: un 54% de los estudiantes que habían practicado ejercicios de respiración expresaron que eran bastante efectivos; 45,1% comentaron que les ayudó, pero no en su totalidad; y un 0,9% consideró los ejercicios poco útiles.

A pesar de que existen varias técnicas muy efectivas para contrarrestar la AE, que incluyen la respiración consciente dentro de su práctica, son pocos los estudios que se han realizado demostrando su efectividad en los niños. Un grupo de investigadores evaluó la validez de la respiración y la relajación en estudiantes de piano y violín con edades que oscilaban entre los 6 y los 12 años. Este estudio acaparó dos meses, realizándose dos sesiones semanales a los niños con la finalidad de ofrecerles una terapia que disminuyera la AE en un concierto público que se pretendía realizar culminando este periodo de preparación. Este estudio arrojó cuatro resultados que median la ansiedad de 0 a 90, en cuatro momentos del proceso. Al comienzo de la terapia cuya medición mostró un nivel de ansiedad de 39,49; faltando un mes para la prueba con 41,15; a 30 minutos para el concierto con 42,66 y a solo 5 minutos del performance, con un valor de 39,53.

A través de estas mediciones se llegó a la conclusión de que estos ejercicios de respiración redujeron la ansiedad a corto plazo, puesto que entre las últimas dos mediciones, faltando 10 minutos para salir al escenario se practicó un último ejercicio de respiración que bajó de manera considerable los niveles de ansiedad antes de la última medición. Por otra parte, los autores de esta investigación argumentan que las prácticas de estos ejercicios permiten crear un hábito en el alumno y logran que él utilice esta técnica de manera autónoma. Esta idea es apoyada por otros

investigadores expresando que la práctica ayuda a preparar física y mentalmente el cuerpo del estudiante no solo para la preparación sino también para la actuación musical. (Ramos, 2013).

### **La respiración como herramienta para soltar el estrés**

El siguiente artículo trata algunos aspectos que no se pretenden ahondar dentro de este trabajo, como la musicoterapia, la visualización y la danza, sin embargo, es relevante comentarlos, ya que dichos aspectos se nutren de la práctica de la respiración para liberar el cuerpo del estrés.

En la actualidad es común observar cuerpos perturbados y afectados por lo que se vive a diario en la ciudad y el entorno. Responsabilidades, obligaciones, y demás actividades que desgastan el cuerpo y la mente hasta mas no poder, pero el problema no radica ahí, sino en que la mayoría de estas personas no tienen los conocimientos o habilidades para retornar a su equilibrio corporal.

Esta experiencia de guiar la atención al funcionamiento de la respiración se complementa por un lado, con los beneficios que tiene la música, puesto que esta sirve como generadora y disipadora de situaciones particulares, y por otro lado de la imaginación o visualización.

Después de que cada persona hizo contacto con su respiración y logró regularla, de manera autónoma o guiada por otra, puede visualizarse en un lugar que le evoque tranquilidad y estabilidad, acompañado de sonidos de la naturaleza y melodías etéreas. Este aspecto se nutre mucho de la imaginación, el practicante puede contar con una guía que lo este induciendo en un viaje imaginario el cual él tiene que construir, trasladándose a otros espacios, adquiriendo tranquilidad y estabilidad mental, por último, dejando a un lado los pensamientos persistentes y las tensiones acumuladas a lo largo del día. (Rodríguez y Pérez, 2009).

### **Tipos de respiración en el yoga**

#### **Nadi shodhana pranayama**

La palabra Nadi significa canal de energía y Shodhana traduce limpieza o purificación. Conocida también como la respiración purificadora o fosas alternadas, este tipo de respiración en

el yoga permite la purificación de dos canales energéticos llamados Ida y Pingala. El canal nadi Ida, es el encargado de comandar el sistema nervioso parasimpático, mientras que el canal Pingala que termina en la fosa nasal derecha, se encarga del simpático. A través de esta respiración que permite alternar las fosas nasales se pretende equilibrar ambos sistemas nerviosos.

Este ejercicio se puede hacer sentados en postura fácil o en una silla. La mano izquierda descansa sobre una de las piernas y la mano derecha se dirige a la nariz, el dedo índice y el dedo medio se esconde hacia la palma y quedan extendidos el pulgar, el anular y el meñique.

Se procede a tapar la fosa nasal derecha con el pulgar y a respirar por la fosa izquierda. Se retiene el aire durante unos segundos y exhalando se destapa la fosa nasal derecha. Por la misma fosa nasal derecha se inhala nuevamente, se retiene, se tapa la fosa derecha y destapando la fosa nasal izquierda, se exhala. (ConcienciaYoga, 2020).

Este tipo de respiración es uno de los ejemplos sugeridos por el gran violinista Yehudi Menuhin en su famoso libro *Seis lecciones con Menuhin*. Su gran interés y disciplina con esta práctica fue posible por la gran amistad que tenía con el maestro fundador del yoga Iyengar, Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, que le permitió acercar esta antigua tradición india a occidente y enriquecer la práctica instrumental del violín mediante algunos asanas y ejercicios que tomó del yoga y agregó a su libro.

Su primer acercamiento al yoga fue con el primer ministro de la India, Jawarhalal Nehru, quien lo invitó a hacer una gira de conciertos por este país en el año 1952. Un día mientras esperaban para ir cenar, dialogaron acerca de sus intereses por el yoga y el ministro le orientó en la técnica de una postura.

Por otro lado, la estrecha relación que tenía con su maestro de yoga lo llevó a probar cosas nuevas dentro del ámbito musical. Menuhin había sido invitado a dirigir la orquesta filarmónica de Berlín en 1982 en donde presentaría la 5ta sinfonía del compositor Ludwig van Beethoven, lo que la gente no se esperaba era que este gran músico iba a dirigir la primera parte del concierto no con sus manos, sino con sus pies y de cabeza, esta postura del yoga se llama Sirasana. A sus 66 años esto para él no era nada nuevo, pues era lo que hacía en sus rutinas diarias de yoga. (Hidalgo, 2019).

Su colaboración con el músico indio Ravi Shankar, conocido a nivel mundial como el virtuoso del sitar, significó un gran aporte, puesto que permitió crear un puente y cruzar fronteras

no solo de la música, sino también la apertura a la comunicación entre músicos de distintas culturas, llegándosele a considerar como uno de los precursores del multiculturalismo. (Russomanno, 2016).

### **Kapalabhati pranayama**

Esta respiración también conocida como la respiración energizante viene de la palabra *Kapala*, que traduce cráneo y *Bhati* que significa brillante. Consiste en hacer fuertes exhalaciones que se producen desde el diafragma impulsado por toda la musculatura abdominal. El aire es expulsado de manera vigorosa por la nariz, proseguido de una inhalación suave y tranquila. Para comenzar a practicarlo, la persona debe de estar sentada en una silla o en el suelo, con la espalda recta y las manos sobre las piernas con las palmas hacia arriba. Teniendo en cuenta que es un movimiento netamente abdominal, es decir, las demás partes del cuerpo deben estar en reposo y relajadas, el practicante puede comenzar a respirar suave y lentamente, con una mano en el abdomen para sentir cómo este se comprime y se expande, después con la silaba “Ju” en cada exhalación, se va a contraer el abdomen de manera enérgica y rápida, proseguido de una inhalación de más o menos 5 segundos para relajar esta zona y retomar de nuevo con dicha exhalación.

Mediante esta respiración se van a estimular algunos órganos internos digestivos, reproductivos, y por otro lado, se va a activar el sistema nervioso y mejorar la circulación de la sangre. (Bijker, 2017).

### **Bhastrika pranayama**

También conocida como *la respiración del fuelle*. Este tipo de pranayama es uno de los más conocidos y utilizados en el Kundalini, uno de los yogas encargados de despertar toda esa energía interna que está dormida en el cuerpo y que activándola, se podrá llegar a estados de consciencia superiores.

El movimiento de esta respiración, alude al funcionamiento de un fuelle cuyo fin es avivar el fuego, accionándolo de manera rápida y continua. En el cuerpo, este pranayama también

incrementa su temperatura, ayudando a eliminar las toxinas a través del sudor y depurar las *Samskaras*.

Las *Samskaras* en el yoga son todas aquellas impresiones, pensamientos, hábitos o maneras de actuar del ser humano que habitan en el subconsciente y que pueden llegar a definir su personalidad, conducta y manera de actuar frente alguna situación. Realizando este pranayama se puede de alguna manera limpiar la mente de todos esos pensamientos o conductas negativas.

Esta respiración debe hacerse con un mismo ritmo para la inhalación y exhalación. Se puede comenzar con una primera serie de 15 respiraciones rápidas que son generadas desde el abdomen. Después, se procede a tomar una respiración muy profunda, se aplica Antara Kumbhaka<sup>3</sup>, y se finaliza la serie con respiraciones relajadas y muy profundas. Se pueden hacer tres series de 15 respiraciones cada una. (Bijker, 2018)

### **Bhramari pranayama**

Bhramari o la respiración del zumbido de abeja. En esta práctica se pretende llevar toda la atención dentro y cerrar los sentidos para estar más conscientes de lo que sucede en el interior. En el yoga, a esto se le denomina *Pratyahara*, y consiste básicamente en el control de los sentidos. (Bijker, 2017).

Para practicar este pranayama se debe estar sentado en posición de loto o Padmasana<sup>4</sup>. Después se procede a tapar los tragos de la oreja con los dedos pulgares, los dedos índices reposan encima de las cejas, se cierran los ojos y los dedos corazón descansan encima de estos, por último, los dedos anulares se ponen arriba de las fosas nasales.

Se toma una respiración profunda y con los dedos anulares se tapan parcialmente las fosas exhalando por la nariz con un zumbido que genera vibración. Se hace entre cinco a diez veces, siendo cuidadosos en mantener el zumbido controlado.

Se dice que este tipo de respiración alivia la migraña y el estrés. (Sikana, 2017).

---

<sup>3</sup> Término sánscrito que en el yoga hace referencia a la absorción profunda de aire y retención voluntaria de este por determinado tiempo.

<sup>4</sup> Postura del yoga que implica estar sentado con las piernas cruzadas, cada pie reposa sobre el muslo opuesto. La espalda va recta para facilitar la respiración y los brazos reposan sobre las piernas, con las palmas hacia arriba.



### **Sama Vritti pranayama**

Hace referencia al tipo de respiración cuadrada, es decir, donde el tiempo de inhalación es igual al tiempo de exhalación. Este tipo de respiración es tranquila, profunda y se pretende usar los tres tipos de respiración (costal superior, inferior y abdominodiafragmática) para poder absorber mayor cantidad de aire y oxigenar el cuerpo. (Zenner, 2018).

Se puede hacer en Padmasana o acostados. Para comenzar se inhala y exhala en dos tiempos, de manera progresiva se puede ir aumentando cada vez más hasta llegar a diez, después se disminuye de igual manera hasta llegar de nuevo a dos.

### **Shvasa Prashvasa**

También llamada respiración automática. Este tipo respiración propone acostarse sobre una superficie plana o sentado, relajar el cuerpo haciendo consciencia de cada parte, desde los pies hasta la cabeza y liberar cualquier tensión en cada zona. Cuando se haya terminado, la persona se centra entonces en simplemente sentir el flujo y salida del aire, sin influir sobre la respiración, simplemente sentir. Shvasa Prashvasa significa aire que entra, aire que sale. (Ianantuoni, 2003).

### **Ujjayi pranayama**

Puede traducirse como la “respiración victoriosa”. La práctica de este pranayama se asocia con los sonidos del mar, las olas, porque es un tipo de respiración que produce un sonido particular en la laringe, el aire sale como un aliento que aunque fluye de manera natural, genera cierto sonido en la exhalación.

El sonido viene de la garganta y no de la nariz. Un buen ejercicio para comenzar es colocar la palma de la mano frente a la boca y exhalar también por esta parte, antes de la exhalación se puede pensar en que se va a empañar un vidrio, el aliento también permite sentir un poco de calor en la mano.

Es como un susurro que se da mediante la contracción de la glotis, mas no desde las cuerdas vocales. Se puede inhalar en cuatro tiempos, exhalar por la boca, después inhalar nuevamente y exhalar de la misma manera, pero por la nariz, esto completaría una serie. (Lan, 2018).

### **El hara o energía fundamental del vientre**

La palabra hara en japonés traduce como “vientre” y es una fuerza sutil que se encuentra ubicada debajo del ombligo. Esta energía para Oriente es un punto de equilibrio que le permite al hombre conectarse con la energía universal, el hara es sinónimo de equilibrio a nivel espiritual, emocional y físico. Para Occidente, este es el centro de gravedad del hombre.

Conectarse con el hara, implica que la persona esté de pie. Grosso modo, consiste en contraer el vientre ligeramente, con ayuda de la mano empuñada ejerciendo un poco de presión sobre esta zona, luego la persona se apoya sobre su pelvis dejando caer sus hombros, desentendiéndose de ellos. El practicante imagina que está empujando el suelo, siente el contacto con este y lo mantiene por unos minutos. Este ejercicio después va a ir acompañado de la respiración. (Burbano, 2002, p.37-38).

### **Los tres cerrojos o bandhas**

En el yoga esta palabra hace alusión al cierre o contracción de partes concretas del cuerpo durante determinado tiempo. La práctica de estas bandhas adquiere gran importancia, a raíz de que esto provoca reacciones bioquímicas y bioeléctricas que estimulan los órganos internos del cuerpo, favorecen la circulación de la sangre y canalizan el prana. Puede realizarse después de una inhalación y aflojarse después de una exhalación. Existen tres cerrojos o bandhas en el yoga: *mula bandha* o cerrojo anal, *uddiyana bandha* o cerrojo abdominal y *jalandhara bandha* o cerrojo del cuello.

## **Mula bandha**

Los músculos que constituyen la cavidad pélvica son compartidos por un segundo diafragma, el diafragma urogenital cuya función es sostener y controlar el ano, el recto, el perineo, además del aparato urogenital. Este blando ligamento inferior de la pelvis permite que cuando los pulmones se llenen de aire y el diafragma se dilate, disminuya la presión que se ejerce sobre el abdomen, estirando los músculos y tendones del diafragma urogenital.

La zona anal, está controlada por dos esfínteres, el esfínter exterior encargado de cerrar el orificio externo y el interior que cierra el orificio interno y conecta con el diafragma urogenital.

Para practicarlo, empiece por una larga inhalación, cuando ya no haya cabida para más aire en su aparato respiratorio, lleve la atención a la zona anal y contraiga el esfínter exterior. Después de esto, contraiga con mayor intensidad el esfínter interior que se encuentra a dos o tres centímetros del ano, notará cómo se encoge todo el ligamento interior de la pelvis.

Cuando se retiene la respiración y se aplica mula bandha, se estimula la raíz del nervio vago, ubicada en el sacro y a su vez su punto de origen, que se encuentra en el cerebro, produciendo varios beneficios terapéuticos para los órganos y funciones relacionadas con este.

## **Uddiyana bandha**

Esta parte trabaja en conjunto con la columna, el diafragma y el cerrojo anal que favorece la pérdida de presión abdominal y de energía durante la retención de la respiración.

Para usarlo de una manera adecuada, se debe inhalar y llenar los pulmones en su totalidad, extendiendo el diafragma y aplicando mula bandha. Luego se contrae hacia adentro la zona abdominal baja (parte que está por debajo del ombligo) y se sostiene durante determinado tiempo. Las presiones ejercidas en diferentes direcciones por el diafragma y el abdomen bajo, mantendrá el aumento de presión en el interior de la cavidad abdominal, y provocará una leve extensión de la pared abdominal superior. Esto es normal y correcto a nivel fisiológico.

## **Jalandhara bandha**

Este tercer cerrojo se ejerce sobre el cuello. Contraiga los músculos de la garganta, pues así va a ayudar a cerrar la glotis, después lleve la barbilla en dirección a la garganta, sin doblar demasiado el cuello hacia adelante, pues el estiramiento se da más que todo en la parte superior del cuello. Preste atención a los hombros, estos deben estar relajados y sin encorvarse.

La realización de este cerrojo produce una extensión adicional en la columna vertebral durante la retención del aire, lo cual estimula los centros nerviosos y canales de energía ubicados a través de ella, además facilita el ascenso de energía desde el sacro hasta el cerebro. (Burbano, 2002, pp.39-43)

### **Ejemplos de la relación arte- yoga- respiración**

Menuhin no fue el único interesado por las prácticas y culturas orientales, la banda *The Beatles* viajó a un retiro a la ciudad de Rishikesh, India, en febrero de 1968. Los cuatro integrantes practicaron varias sesiones de meditación trascendental guiados por Maharishi Mahesh. Dicho acercamiento a estas diferentes prácticas del yoga luego causaría una gran oleada de composiciones y bastante creatividad por parte de la banda, con casi cincuenta canciones compuestas en este periodo que se integraron al “Álbum Blanco” y en parte de "Abbey Road". (Sánchez, 2018).

La influencia del sitarista Ravi Shankar sobre la banda The Beatles y el violinista Menuhin no fue solamente en la enseñanza del yoga y estas prácticas de Oriente, sino también en la creación de un vínculo entre su estilo musical con la música popular y en el caso de la música académica más bien reforzar dicho vínculo, debido a que compositores franceses como Maurice Ravel y Claude Debussy ya habían introducido algunas de estas escalas y colores propios de la cultura oriental en sus composiciones.

Por otro lado, temas como *Norwegian Wood* (This Bird Has Flown) hicieron que la banda The Beatles innovara en el mundo del rock, incluyendo el sitar dentro de este y muchos temas más, creando una mezcla de nuevas sonoridades con rasgos hindúes. De igual manera, Menuhin también realizó varias producciones musicales junto con Shankar, dentro de las cuales destacan el famoso álbum número uno y dos, denominado *West meets east*, seguido a *Improvisations* que hacen parte del álbum número tres el cual recibe el mismo nombre. Este último trabajo musical estuvo

conformado por el flautista francés Jean-Pierre Rampal, quien incursionó en este tipo de música, grabando obras como *Sunrise, Morning love*, entre otras.

Por otra parte, actores como Robert Downey, Jeremy Piven conocido por su papel de Ari Gold en la serie *Encourage* y la actriz y escritora Mariel Hemingway han implementado el yoga y la meditación dentro de su estilo de vida como una práctica para estar saludables físicamente, en su ámbito laboral y a nivel personal. (Hemingway, 2013).

Hablando desde el ámbito musical académico, cabe resaltar los aportes del gran violinista Augustin Hadelich quien expresa en una entrevista que se le realizó en el presente años acerca de cómo es su preparación y entrenamiento previo a un concierto o gira como solista. Dentro de la gran variedad de aspectos que él considera relevantes a la hora de abarcar una obra musical se encuentran el estudio estilístico de la obra, la consciencia corporal, él prepara los movimientos de su cuerpo, la intención que quiere lograr a través de ellos, y la respiración. Durante sus ensayos Hadelich identifica cuáles son los pasajes que pueden generarle un poco de ansiedad frente al público y adecua su respiración para reducir al máximo la tensión y expresar con mayor naturalidad la música. (Hadelich, 2020). Cuando se escucha *Histoire du tango* del compositor Astor Piazzolla, interpretado por Hadelich y el guitarrista Pablo Sáinz Villegas, es interesante ver cómo la respiración funciona como un recurso interpretativo, esta adquiere intensidad, serenidad, profundidad, duración según como va fluyendo el discurso musical. Este aspecto es muy característico en su performance.

En la actualidad, hay un trabajo muy interesante que está llevando a cabo la Dra. Renée-Paule Gauthier considerada como una de “las mejores violinistas de la nueva generación” por el autor Henry Roth, en su libro *Violin virtuosos: from Paganini to the 21st century*. Esta violinista y practicante de yoga, cada semana intenta brindar a través de podcast, que en algunas ocasiones realiza en compañía de otros músicos, pedagogos, y yoguis; información relacionada con la práctica consciente del instrumento, más allá de la simple ejecución o repetición de movimientos ineficientes durante la práctica, sino más bien estrategias para poder optimizar el estudio y lograr mejores resultados. (Gauthier, 2020).

Además, una vez al mes Gauthier publica contenido acerca de cómo el yoga, la terapia física, la E.F.T tapping (técnica de liberación emocional por sus siglas en inglés), la técnica Alexander y otros recursos pueden mejorar la experiencia del músico, puesto que desde su

aplicación específicamente con el yoga desde el año 2001, Gauthier ha logrado un mayor acercamiento a su violín y su carrera musical en general se ha beneficiado.

En su podcast *The mind over finger*, episodio 074, la Dra. Gauthier junto con dos violinistas y yoguis invitadas, Elena Urioste y Melissa White, discuten acerca de su primer acercamiento con esta práctica y los beneficios que les ha brindado. Aunque los intereses que tenían con el yoga eran diversos, convergen en que su práctica frecuente tuvo gran impacto en su performance como violinistas. Durante sus ensayos individuales, ellas sentían que su cerebro captaba más fácil lo que querían lograr con su instrumento y sus dedos se movían con mayor libertad durante la ejecución, así como sus músculos estaban más resistentes. Del mismo modo, esta se convirtió en una herramienta para contrarrestar la ansiedad escénica, pues cuando se tomaban el tiempo para respirar lenta y profundamente, su cuerpo lograba cierto balance.

El yoga y la interpretación del violín deben relacionarse teniendo en cuenta sus tres componentes: asanas, pranayama, y meditación. En primer lugar, porque la consciencia de cuáles son los músculos que se están usando durante las posturas y con qué intensidad, aplica también para la actuación musical, ¿cuáles son los músculos que deben trabajar en determinado pasaje para que el violinista proyecte de manera efectiva el doble forte que pide el compositor? Con los asanas se trabaja esta consciencia corporal que después se torna más fácil sentirla durante la práctica del instrumento.

En segundo lugar, la respiración y la meditación que favorecen la concentración, el aumento de energía y el retorno al presente, se vuelven indispensables cuando el violinista o el artista está brindando su performance y desea desconectarse del público y centrarse en la acción, en lo que desea transmitir; para el violinista practicante del yoga, esto no va a ser nada nuevo, puesto que dichos componentes le son familiares.

Las violinistas Urioste y White, expresan por otro lado que cuando ellas dictan clases magistrales a diferentes estudiantes, más allá de brindarles ideas de interpretación de alguna obra y aspectos técnicos, (lo cual es importante y necesario), ellas hacen mucho énfasis en la respiración y la alineación del cuerpo, para una mejor experiencia en el escenario. Esto es bastante importante, porque es ayudar a forjar una nueva generación de músicos conscientes de su cuerpo. Esta idea de cultivar músicos conscientes, parece que también es de interés por parte de los organizadores del Festival de Música de Portillo, Chile. Es poco usual encontrar cursos que aparentemente no tengan

nada que ver con la música en un festival como estos, sin embargo, el festival de Portillo ofrece clases de Hatha yoga por una persona especializada a sus participantes, con la idea de crear un espacio diferente y liberar las tensiones adquiridas por la intensidad y cantidad de ensayos durante el festival.

Urioste y White además son fundadoras de *Intermission*, una organización que se encarga de realizar retiros para músicos, en donde los participantes tienen acceso a clases de instrumento y clases de *vinyasa* yoga, un tipo de yoga que busca la alineación del cuerpo guiado por el flujo libre de la respiración.

Desde otra perspectiva, en el mundo musical existe una constante necesidad por tratar de ser mejor que el otro, tocar mejor que el otro, y de acciones que en la mayoría de los casos terminan en una completa insatisfacción y desvaloración del trabajo propio y del proceso individual. Es aquí donde el yoga funciona como vehículo para la introspección y la compasión, entendiendo la compasión como la acción de cultivar el amor, la seguridad en lo que se hace, valorando el proceso, teniendo la habilidad de reconocer las fortalezas sin dejar a un lado las debilidades para trabajar en ellas de una mejor manera.

## Capítulo 3

### Introducción

Se realizó un trabajo práctico con tres músicos instrumentistas de cuerda frotada del conservatorio Antonio María Valencia (Cali). Una violinista de 32 años con conocimientos de yoga, una violista de 27 años y una chelista de 26 años de edad; con el objetivo de instruir a cada una de las integrantes en la implementación de cuatro ejercicios para el manejo de la respiración creados por Esther Sardá Rico; y cuatro ejercicios de respiración propios del yoga. Este trabajo se dividió en cinco sesiones, cada sesión con una duración de una hora, una vez por semana.

El tipo de investigación que se llevó a cabo fue la investigación cualitativa; documental en su primera parte y práctica en la segunda. La segunda parte, se estructuró en tres fases: “Diagnóstico de cada integrante”, cuyo interés era conocer con mayor certeza el nivel de manejo de la respiración de cada una de ellas, su conocimiento respecto al aparato respiratorio y su acercamiento a la práctica del yoga. Para ello se elaboró un formulario en “Google formularios” con 36 preguntas, el cual fue diligenciado por las tres integrantes. Así mismo, se desarrolló una prueba diagnóstica basada en la toma de signos vitales propuesta por la Universidad de Juárez del Estado de Durango, Facultad de Medicina y Nutrición; para evaluar la frecuencia respiratoria y otras características de esta.

La fase dos consistió en la práctica de los ejercicios respiratorios. Para ello se utilizaron herramientas como música meditativa y sonidos de la naturaleza, además de materiales didácticos para orientar a las tres participantes en la implementación de cada pranayama. En esta fase se manejó la observación participante, y un cuaderno de campo con el registro y las experiencias subjetivas que se apreciaron durante esta fase. Podrá encontrar imágenes y videos a los cuales podrá acceder con su celular, tan solo escaneando el código QR adjuntado al comienzo de cada sesión. Estos videos son la muestra del trabajo que se realizó y del proceso de cada integrante.

La última fase tuvo como interés conocer y discutir las apreciaciones de cada participante respecto a las actividades y ejercicios realizados durante la segunda fase. En este espacio se realizó la misma prueba diagnóstica que se hizo al comienzo del trabajo práctico, para ver de qué manera



los ejercicios influyeron en la respiración de cada una de ellas y así concluir con las reflexiones, utilizando los datos recolectados en el cuaderno de campo en la segunda fase.

## Resultados

### *Perfil de cada integrante*

<b>Nombre</b>	<b>Edad</b>	<b>Instrumento</b>	<b>¿Practica yoga?</b>
Lina Cardona	32	Violín	Sí
Denisse Rocío	27	Viola	No
Alison Rodríguez	26	Chelo	No

El 12 de febrero de 2021 se realizaron las pruebas diagnóstico. Las tres integrantes llenaron el formulario de “Google formularios” y se obtuvieron los siguientes resultados individuales: Lina Cardona y Alison Rodríguez, en la primera sesión dejaron claro que tenían poco conocimiento respecto al aparato respiratorio y los tipos de respiración contemplados en Occidente, mientras que Denisse García, demostró mayor conocimiento al respecto.

En la segunda sesión, las respuestas de Lina evidenciaron que ella cuenta con mayor consciencia de la respiración durante la práctica instrumental y que su performance en los diferentes espacios descritos en el formulario, es más agradable, puesto que su manera de respirar siempre es tranquila y controlada, a diferencia de Denisse, quien cuenta con una respiración irregular y Alison que, en últimas, ni le presta atención a esta mientras toca en los espacios mencionados. Por otro lado, en la sesión de “música y yoga”, Lina manifestó un mayor dominio de los tipos de pranayama y afirmó que la implementación del yoga ha mejorado la práctica de su instrumento; las otras dos integrantes no son practicantes de yoga. En la última parte del formulario que consistía en dos ejercicios prácticos, Lina demostró tener más capacidad respiratoria que la de sus compañeras, alcanzando los 20 segundos en una inhalación y empleando una respiración intercostal y diafragmática, las otras dos alcanzaron los 7 segundos.

Diligenciado el formulario se procedió a realizar el diagnóstico el cual pretendía determinar la frecuencia respiratoria de las tres integrantes, identificar las características de esta (amplitud, ritmo, capacidad) y tipo de respiración que emplean. La técnica que se utilizó fue mediante

inspección, con la ayuda de un cronómetro y una tabla de registro. Los pasos del procedimiento fueron los siguientes:

1. Se colocó a cada integrante en sedestación.

**Imagen 1**

Diagnóstico



2. Se observó y contó durante 1 minuto los movimientos torácicos o abdominales. En la tabla de registro, se anotó el número y el tipo de respiración que empleó cada una.

**Imagen 2**

Diagnóstico



3. Se observaron durante 30 segundos los movimientos torácicos o abdominales, y se logró identificar amplitud, ritmo (regular o irregular) y profundidad de cada respiración durante el minuto.

**Imagen 3**

Diagnóstico



4. Con el cronometro en mano, se le indicó a cada una de ellas que inhalara la mayor cantidad de aire y se anotó en la tabla de registro los segundos que alcanzaron.

**Imagen 4**

Diagnóstico



Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

*Tabla de registro inicial*

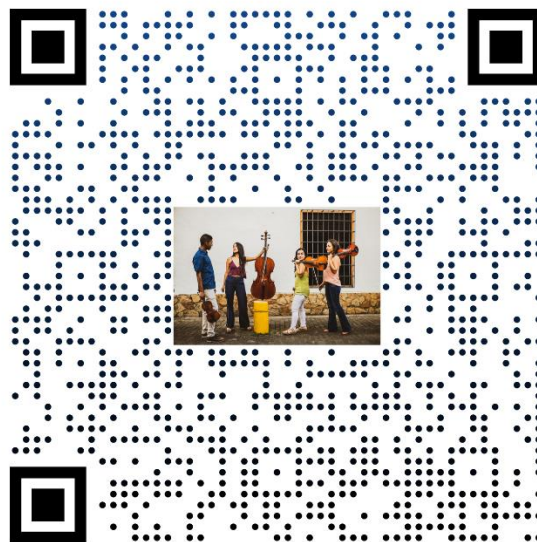
<b>Nombre</b>	<b>Frecuencia respiratoria</b>	<b>Tipo de respiración</b>	<b>Amplitud</b>	<b>Ritmo</b>	<b>Capacidad</b>
Lina Cardona	13	Diafragmática	Respiración profunda	Regular	21 s
Denisse Rocío	11	Intercostal	Respiración superficial	Regular	8 s
Alison Rodríguez	10	Clavicular	Respiración superficial	Regular	7 s

Es curioso que ninguna de las tres integrantes puso en duda en el formulario los beneficios de la respiración o su importancia durante la práctica instrumental, al contrario, expresaron que esta puede llegar a mejorar la concentración y aportarle a la performance. También afirmaron saber que existen ejercicios respiratorios propuestos por músicos, y sabiendo todo lo anterior, no los incluyen dentro de su rutina de estudio.

Denisse y Alison nunca han recibido orientación por parte de algún maestro de instrumento en cuanto al manejo de la respiración, mientras que Lina sí. De las tres participantes, la que demostró tener una mayor capacidad y manejo de la respiración fue Lina Cardona, violinista. Durante las pruebas se le notó mayor amplitud de su respiración, por lo que logró alcanzar una mayor capacidad (21 segundos). La respiración de Denisse García fue intercostal, el hecho de no activar más el diafragma le hacía tener una respiración superficial y como consecuencia menor capacidad (8 segundos). Para finalizar, Alison Rodríguez presentó la denominada “respiración vertical” o clavicular, la menos eficaz, a pesar de que su ritmo era regular, su amplitud era mínima. Lo máximo que alcanzó fueron siete segundos en una inhalación.

Teniendo en cuenta los resultados de la prueba diagnóstico, se dio inicio a la primera sesión. Se comenzó con una diapositiva animada hecha en *Genially* que contenía algunos aspectos generales de la respiración y sus tres tipos. Posteriormente, las tres integrantes realizaron cada tipo de respiración mediante los cuatro ejercicios propuestos por Sardá Rico: *Patrón abdominodiafragmático*, *Patrón costal inferior*, *Patrón costal superior*, *Respiración global*.

Cada ejercicio se repitió cinco veces en diferente posición, tendido en el suelo boca arriba y con el instrumento. Tal y como lo propone Rico (2003), no se les exigió un número fijo para cada inhalación o exhalación, sino que la idea era que cada una ellas buscaran su ritmo respiratorio, sin forzar el flujo de aire. Con el código QR adjuntado a continuación, podrá ver junto con las imágenes, videos de las participantes que se capturaron en esta sesión.



1. Patrón abdominodiafragmático: tendidas en el suelo con las piernas estiradas, se practicó este primer ejercicio inhalando por la nariz y expulsando el aire por la boca entre abierta. Después, se fue ampliando cada vez más el tiempo de inhalación, comenzando con dos segundos hasta lograr los nueve.

**Imagen 5**

Respiración diafragmática



Imagen 6



Imagen 7



En este ejercicio, Alison logró alcanzar los nueve segundos de inhalación, haciendo mayor uso de su diafragma.

## 2. Patrón costal inferior:

### Imagen 8

Respiración intercostal



### Imagen 9

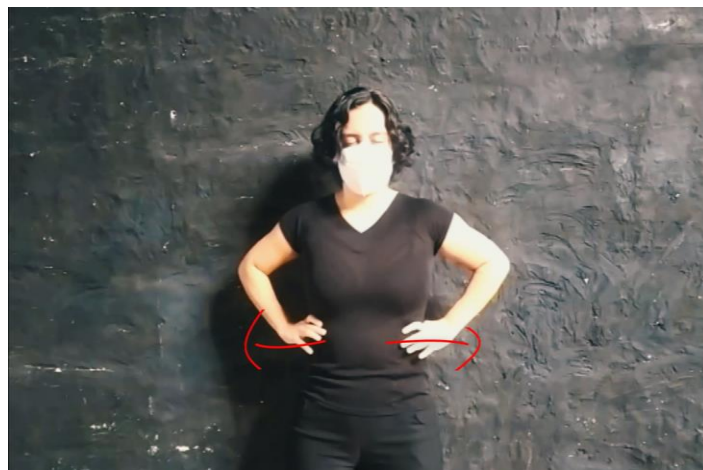


Imagen 10



A las tres integrantes se les dificultó un poco este ejercicio, puesto que no eran capaces de llevar el aire a la parte inferior de los pulmones. Para lograr mayor consciencia de esto y sentir mejor el movimiento, se colocaron las manos en esta zona.

### 3. Patrón costal superior:

Imagen 11

Respiración clavicular

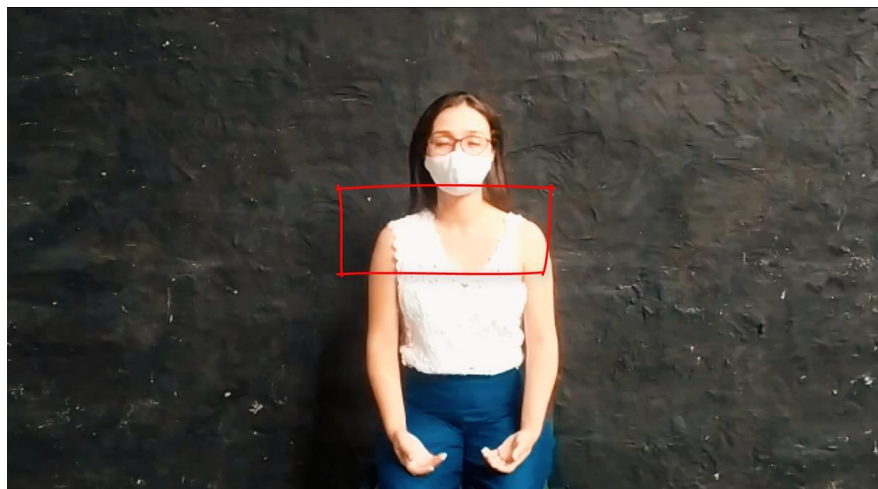




Imagen 12



Imagen 13



4. Respiración global: con este ejercicio se logró, mediante una inhalación que duraba 9 segundos, implementar los tres ejercicios anteriores. Llenando durante 3 segundos el

abdomen, expandiendo las costillas inferiores (3 segundos) y por último, la zona superior. Se exhalaba en el mismo orden.

Imagen 14



Cuando se realizó este ejercicio con el instrumento, se hizo de dos formas. La primera, inhalación seguida de una exhalación tocando sobre una cuerda al aire. La segunda manera fue invertida, la inhalación era al mismo tiempo que se tocaba la cuerda al aire y la exhalación se hacía sin tocar el instrumento.

Imagen 15



Imagen 16



La sesión estuvo acompañada de música meditativa, de manera que cada una de ellas entrara en una sensación de reposo y tranquilidad. Finalizada la sesión, cada una expresó sus apreciaciones de los ejercicios y dificultades de los mismos. A pesar de que Alison contó que la respiración global le costó mucho más trabajo que las otras, sí se notó un avance en la mejora de su respiración, pues su capacidad respiratoria aumentó. Lo mismo aplica para Denisse.

La segunda sesión tuvo lugar el 26 de febrero del presente año. En este espacio las participantes tuvieron su primer acercamiento a los pranayama del yoga, trabajando Nadi Shodhana y Kapalabhati pranayama. Antes de realizar cada ejercicio, se discutió acerca del significado de los términos y su finalidad, se presentaron algunas diapositivas para compartir información.

El primer tipo de pranayama se realizó quince veces, con algunas pausas cada cinco repeticiones, cabe resaltar que Alison y Dennise alcanzaron una mayor capacidad respiratoria, logrando los doce segundos en una inhalación.

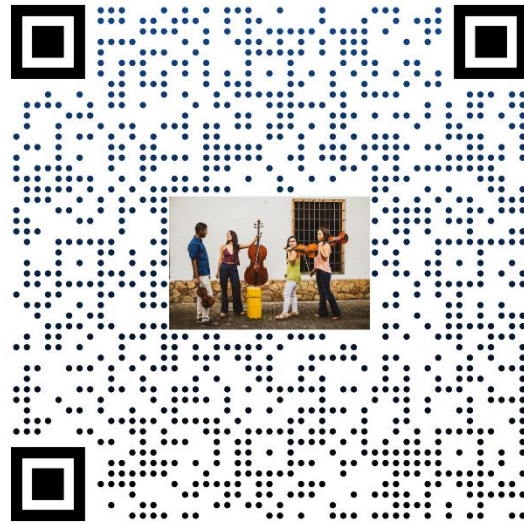


Imagen 17

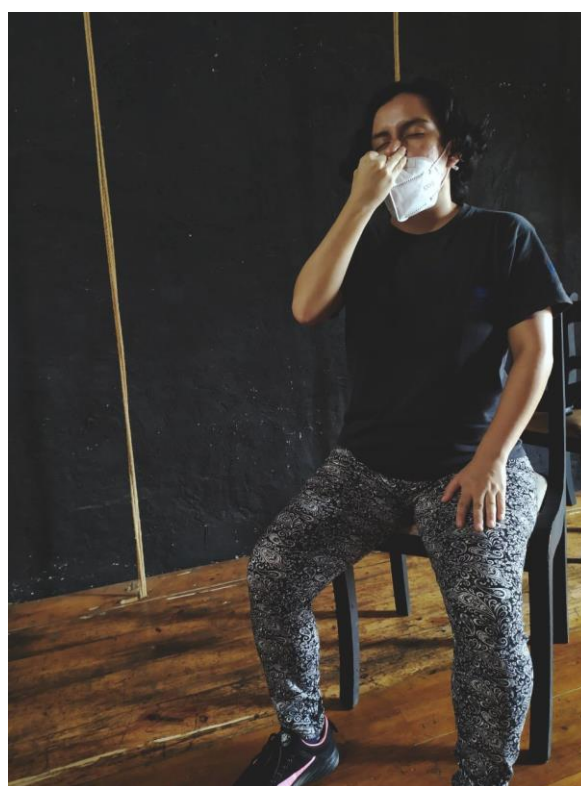
Nadi shodhana pranayama



Imagen 18



Imagen 19



El segundo tipo de pranayama contrasta bastante con el primero, puesto que su manera de ejecutar requiere mayor actividad del diafragma y de toda la zona abdominal. Su finalidad es energizar el cuerpo y lograr un mayor flujo sanguíneo, mientras que el primero viene muy bien en esas ocasiones donde el músico necesita calmar la ansiedad y armonizar su cuerpo para salir a interpretar con el corazón.

Se comenzó respirando lentamente durante cuatro ciclos (un ciclo equivale a una inhalación seguido de una exhalación), después, se tomó una inhalación y se botó el aire de manera vigorosa quince veces.

La sensación después de hacer estos dos ejercicios, según las tres instrumentistas, es bastante tranquilizante y genera equilibrio en el cuerpo. Se siente serenidad, pero también la mente queda activa en este caso, para la práctica del instrumento.

Imagen 20



La tercera sesión fue el 5 de marzo de 2021. Se practicó Bhramari y Bastrika pranayama. Para hacer el primer ejercicio, Bhramari, se utilizó un gesto conocido en el yoga como *Shanmukhi mudra*, que facilita el cierre de las seis puertas sensoriales (ojos, orejas, nariz y boca). (Sikana, 2017). Se repitió diez veces este primer ejercicio.

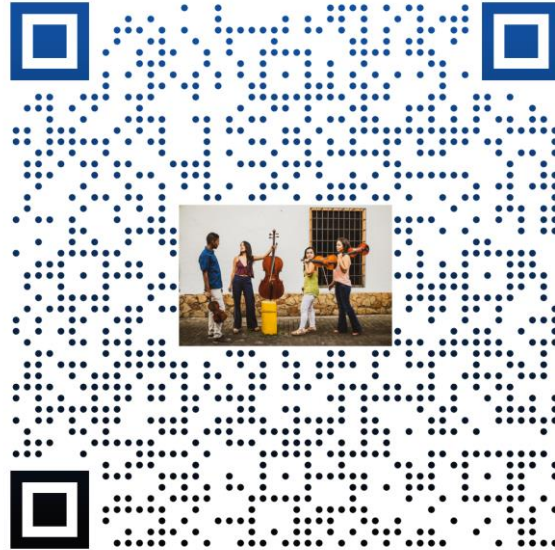


Imagen 21

Bhramari pranayama



Imagen 22



El segundo pranayama, Bastrika, se comenzó con una primera serie de quince respiraciones rápidas generadas desde el abdomen. Después, se aplicaron los tres cerrojos durante diez segundos, seguidos de una respiración profunda. En total, se realizaron tres series de quince respiraciones cada una.

Imagen 23



Con los dos ejercicios anteriores se finalizó la fase dos y el día 12 de marzo de 2021, se dio inicio a la tercera fase. En este espacio se realizó nuevamente la prueba diagnóstica obteniendo los resultados aquí presentes.



*Tabla de registro final*

<b>Nombre</b>	<b>Frecuencia respiratoria</b>	<b>Tipo de respiración</b>	<b>Amplitud</b>	<b>Ritmo</b>	<b>Capacidad</b>
Lina Cardona	15	Diafragmática	Respiración profunda	Regular	26 s
Denisse Rocío	13	Diafragmática	Respiración profunda	Regular	20 s
Alison Rodríguez	12	Diafragmática	Respiración profunda	Regular	15 s

## **Conclusiones**

Cuando se realizó el primer diagnóstico, se encontró que dos de las participantes (Alison Rodríguez y Denisse Rocío) contaban con una respiración ineficiente, y con menor capacidad respiratoria, a diferencia de Lina Cardona. De la misma manera, las experiencias recolectadas demostraron que las dos integrantes mencionadas, sufrían también de pánico escénico y que en la mayoría de los casos su respiración en estas circunstancias era irregular y limitada, dificultando la correcta ejecución del instrumento.

Según el trabajo realizado durante las cuatro sesiones, se logró evidenciar que los ejercicios de respiración propuestos en este trabajo, lograron por un lado que las tres integrantes respiraran de una manera más efectiva y óptima, y por otro lado, aportaron al bienestar corporal y mental de las mismas, mejorando así la práctica instrumental.

En términos generales, la tabla de diagnóstico final arrojó que después de haber realizado los ejercicios, las tres participantes lograron tener una respiración diafragmática, con una mayor amplitud, profundidad y capacidad respiratoria. Alison quien presentaba una respiración clavicular y una capacidad respiratoria de 7 segundos, ahora logra hacer una inhalación de 15 segundos; Denisse cuya respiración era intercostal y alcanzaba 8 segundos, ahora puede inhalar durante 20; y finalmente, Lina Cardona quien presentaba unas condiciones adecuadas, aumentó aún más su capacidad respiratoria, 26 segundos.

Al finalizar cada sesión, se abría un espacio de 15 minutos para la retroalimentación. Según lo observado y expresado por ellas, durante los ejercicios las integrantes sentían una sensación de

tranquilidad y reposo, respirando al pulso de la música, la cual contaba con melodías sutiles. Durante este periodo de tiempo, las integrantes comentaron que el nivel de estrés había disminuido y que al aplicar los ejercicios a nivel individual, sus rutinas de estudio fueron mucho más efectivas.

Es claro que, el estado anímico de las personas es variable, puesto que en el diario vivir diferentes factores pueden llegar a afectarlo, causando enojo, ansiedad, frustración, pero herramientas como la respiración consciente, sí disminuye todo lo anterior. Las sesiones tenían lugar cada viernes a las nueve de la mañana, las integrantes venían de casi toda una semana de clases, trabajo y demás ocupaciones, en cierto modo con un poco de fatiga física y mental, no obstante, al momento de dar inicio con los ejercicios sus rostros y comportamiento reflejaban un mejor semblante y actitud.

Finalizada cada sesión, se procedía al ensayo musical del grupo. En la sesión número dos, ocurrió algo interesante; después de realizar los ejercicios propuestos para ese día, se pretendía estudiar la obra musical *Fuga y misterio* del compositor Astor Piazzolla. Uno de los pasajes musicales no fluía con facilidad y al cuarteto se le dificultaba entrar a tempo, por lo que Alison y Denisse tuvieron la iniciativa de unificar la respiración y tener mayor contacto visual. El pasaje mejoró en cuestión de segundos logrando una mejor intención, y visualmente, mostrando mayor trabajo en equipo.

Los pranayamas realizados mejoraron la concentración de todas las participantes. Observaron que durante estos ejercicios lograban desconectarse de cualquier otro pensamiento diferente a lo que estaba ocurriendo en ese momento; los gestos o los mudras y los mantras que iban acompañados de los ejercicios facilitaban todo lo anterior, puesto que ellas estaban empeñadas en hacerlo lo mejor posible y muy atentas a todas las indicaciones.

Desde otra mirada, la palabra yoga como se dijo en algún momento, hace referencia a un camino que lleva a la evolución mediante el autoconocimiento. Evolución en diferentes aspectos como lo espiritual, pero una espiritualidad que está lejos de toda religiosidad dogmática y autoritaria. Es más bien una mirada hacia el interior (algo muy propio de Oriente) que hace del hombre un mejor ser y una persona íntegra.

En la educación musical, y no solamente musical sino en general, parece tener más relevancia la nota de un examen, el recital final de instrumento, la afinación; y con esto, no me refiero a que lo anterior no sirva para nada, solo que ¿dónde queda el crecimiento personal? Se están forjando personas individualistas, insensibles con lo que ocurre alrededor. ¿Qué pasaría si

dentro de la educación académica artística, se abriera un espacio donde no solo la respiración, sino también otras técnicas como la meditación fueran materias complementarias, que aportasen al proceso técnico formativo del músico?

Por último, quisiera comentar que el trabajo práctico se desarrolló en condiciones favorables, a raíz de que las integrantes y yo, conformamos un cuarteto de cuerdas que ha venido tocando desde hace aproximadamente dos años. Por tal motivo, cabe la posibilidad de que en otras circunstancias y con otro tipo de personas, los resultados varíen. No obstante, considero interesante extrapolar dicha práctica a otros músicos instrumentistas (vientos, cantantes, percusionistas) o directores, mostrando así su efectividad en diferentes áreas.

## Referencias

- Atkinson, W. W. (1971). *Ciencia Hindú-yogi de la respiración*. Editores Mexicanos Unidos.  
[https://books.google.com.co/books?id=89DjfH\\_UV2gC&printsec=frontcover&dq=ciencia+hindu+yogui+de+la+respiraci%C3%B3n&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwirpa2t9IzwAhVcVTABHczEC4cQ6AEwAHoECAIQAg#v=onepage&q=ciencia%20hindu%20yogui%20de%20la%20respiraci%C3%B3n&f=false](https://books.google.com.co/books?id=89DjfH_UV2gC&printsec=frontcover&dq=ciencia+hindu+yogui+de+la+respiraci%C3%B3n&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwirpa2t9IzwAhVcVTABHczEC4cQ6AEwAHoECAIQAg#v=onepage&q=ciencia%20hindu%20yogui%20de%20la%20respiraci%C3%B3n&f=false)
- Buitrago, R. (19 de 3 de 2020). *Respiración Alterna Nadi Shodhana Pranayama* [archivo de video]. Consultado el 20 de 08 de 2020.  
<https://www.youtube.com/watch?v=JDD8r65WfkA>
- Bijker, M. (14 de 7 de 2017). *Bhramari Pranayama - Bees breath (yogalap.com)* [archivo de video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=j2bYCDvVmDY>
- Bijker, M. (3 de 3 de 2017). *Kapalbhati step by step explanation - Michaël Bijker* [archivo de video]. Consultado el 21 de 9 de 2020.  
<https://www.youtube.com/watch?v=8UURgA8Rf7E>
- Bijker, M. (12 de 7 de 2018). *Bhastrika Pranayama explained* [archivo de video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=I578H4VoZiY>
- Blanco, P. P. (2013). *La calidad de la postura corporal durante la ejecución musical (Tesis doctoral)*. Ourense.  
<http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/208/La%20calidad%20de%20la%20postura%20corporal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bodian, S. (2012). *Meditación para dummies*. Barcelona: Grupo planeta.
- Burbano, R. M. (2002). *La respiración para la interpretación musical de instrumentos de viento*. Cali: Universidad del valle.
- Calle, R. (2017). *El gran libro de yoga*. Madrid: Ediciones mandala.  
[https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=z8qlDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Yoga+antigua+&ots=yIXUeLrlds&sig=T2OtcAv6R6LJM8lp4D6XzW51T6k&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Yoga%20antigua&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=z8qlDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Yoga+antigua+&ots=yIXUeLrlds&sig=T2OtcAv6R6LJM8lp4D6XzW51T6k&redir_esc=y#v=onepage&q=Yoga%20antigua&f=false)

- Campbell, C. (17 de 5 de 2017). *The effect of breathing and eye focus on violin related tension* [archivo de video]. The violin pedagogue:  
<https://www.youtube.com/watch?v=HP3SB5yqolg>
- Elkefi, P. J. (1994). *El yoga terapéutico*. París: Ediciones Robinbook.  
[https://books.google.com.co/books?id=bTRGfeDM39UC&pg=PA255&dq=Introducci%C3%B3n,+adaptar+el+yoga+a+la+medicina+occidental&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjMk\\_\\_B5NnrAhXSslkKHTQdDjIQ6AEwAHoECAUQA#v=onepage&q=Introducci%C3%B3n%2C%20adaptar%20el%20yoga%20a%20la%20medi](https://books.google.com.co/books?id=bTRGfeDM39UC&pg=PA255&dq=Introducci%C3%B3n,+adaptar+el+yoga+a+la+medicina+occidental&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjMk__B5NnrAhXSslkKHTQdDjIQ6AEwAHoECAUQA#v=onepage&q=Introducci%C3%B3n%2C%20adaptar%20el%20yoga%20a%20la%20medi)
- Ferreira-Vorkapic, C., y Rangé, B. (11 de 2010). Mente Alerta, Mente Tranquila: ¿Constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los trastornos de ansiedad? *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XIX(3), 11. Consultado el 7 de 9 de 2020.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921798002.pdf>
- Friedlander, C. (23 de 12 de 2012). *How to Breathe Better for Singing* [archivo de video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=5djAyb8STOs>
- García, S., Flores, C., y Bocardó, B. (2004). *Biología 2*. Zapopan, Jalisco: Umbral.  
<https://books.google.com.co/books?id=quBADTsMVQ8C&pg=PP1&dq=Biologia+2+Bocardó&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwit9a7K94zwAhWdTjABHZ-xCTUQ6AEwAHoECAUQA#v=onepage&q=Biologia%20%20Bocardó&f=false>
- Gauthier, R.-P. (2020). *Mind over finger*.  
<https://www.mindoverfinger.com/about>
- Gómez, M. S. (19 de 02 de 2018). *La vanguardia*.  
<https://www.lavanguardia.com/ocio/viajes/20180219/44821092326/viaje-beatles-india-exposicion-liverpool.html>
- Hemingway, M. (4 de 3 de 2013). *The Local Rose by Shiva Rose* [archivo de video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=yKffi3YkGuU>
- Hidalgo, L. (23 de 6 de 2019). *BBC world service*.  
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-48709493>
- Hoppenot, D. (2002). *El violín interior*. Real Musical.  
<https://es.scribd.com/document/401420459/El-Violin-Interior-Dominique-Hoppenot-pdf>
- Huang, F. (18 de 8 de 2016). *Frank Huang Violin Masterclass* [archivo de video]. Consultado el 8 de 5 de 2020.

- <https://www.youtube.com/watch?v=0uVh20VsIpY>
- Ianantuoni, S. (2003). *Hatha yoga: integración cuerpo, mente, espíritu*. Buenos Aires: Agama.  
[https://books.google.com.co/books?id=kX1q\\_vlk1GcC&printsec=frontcover&dq=Hatha+yoga:+integraci%C3%B3n+cuerpo,+mente,+esp%C3%ADritu.&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiboITh-YzwAhXPRTABHcu-B1QQ6AEwAHoECAIQAg#v=onepage&q=Hatha%20yoga%3A%20integraci%C3%B3n%20cuerpo%20mente%20esp%C3%ADritu](https://books.google.com.co/books?id=kX1q_vlk1GcC&printsec=frontcover&dq=Hatha+yoga:+integraci%C3%B3n+cuerpo,+mente,+esp%C3%ADritu.&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiboITh-YzwAhXPRTABHcu-B1QQ6AEwAHoECAIQAg#v=onepage&q=Hatha%20yoga%3A%20integraci%C3%B3n%20cuerpo%20mente%20esp%C3%ADritu)
- Kennedy, J. (6 de 11 de 2018). *The Importance of Breathing / KV* [archivo de video]. Consultado el 8 de 5 de 2020.  
<https://www.youtube.com/watch?v=UMWuEh9V3Yo>
- Knopper, R. (5 de 4 de 2020). *How soloist augustin hadelich organizes his practice*.  
<https://www.youtube.com/watch?v=9tVOLL3BBLY&t=299s>
- Lan, X. (23 de 8 de 2018). *Respiración Ujjayi (respiración victoriosa)* [archivo de video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=RyXajBIugZI>
- McCartney, P. (7 de 4 de 2010). *David Lynch interviews Paul McCartney about Meditation and Maharishi* [archivo de video]. Trascendental meditation:  
<https://www.youtube.com/watch?v=h9CzJkxKKd0&t=21s>
- Mejia, C. M. (1981). *La dinamica del violinista*. Buenos Aires: Ricordi Americana.  
<https://es.scribd.com/doc/88720481/Ramos-Mejia-Carlos-La-Dinamica-Del-Violinista>
- Menuhin, Y. (1971). *Seis lecciones con Yehudi Menuhin*. Madrid: Real Musical.
- Morningstar, J. (22 de 2 de 2018). *Continual breathe awareness* [archivo de video]. Consultado el 15 de 5 de 2020.  
<https://www.youtube.com/watch?v=JvEDAIrXhyo>
- Pahlen, K. (1967). *La música en la educación moderna*. Buenos Aires: Ricordi Americana S.A.
- Pérez, J. D. (1997). *Técnica vocal*. Cali: Artes graficas univalle.
- Ramos, P. R. (Julio de 2013). La validez y la eficacia de los ejercicios respiratorios para reducir la ansiedad escénica en el aula de música. *Revista internacional de educación musical*, 1-8. doi:10.12967/RIEM-2013-1-p023-030
- Rico, E. S. (2003). *En forma: Ejercicios para músicos*. Barcelona: Paidós.
- Ruibal, O., & Serrano, A. (2001). *Respira unos minutos: ejercicios sencillos de relajación*. Barcelona: Inde publicaciones.

- Russomanno, S. (9 de 5 de 2016). *ABC Cultural*.  
[https://www.abc.es/cultura/cultural/abci-exaltacion-serena-yehudi-menuhin-201605070112\\_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.abc.es/cultura/cultural/abci-exaltacion-serena-yehudi-menuhin-201605070112_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F)
- Ruvalcaba, E. I. (2009). El cambio de cuerpo estresado a cuerpo relajado, a través de la respiración, la visualización y la danza en un ambiente de protección acompañada. *Educación física y ciencia*, 10.
- Siegel, D. (26 de 8 de 2016). *Mindful Breathing with Dr. Daniel J. Siegel* [archivo de video]. Consultado el 15 de 5 de 2020.  
<https://www.youtube.com/watch?v=DEd1YP-TQt0>
- Sikana ES. (23 de 11 de 2017). *Bhramari Pranayama: la respiración del zumbido de abeja* / *Yoga* [archivo de video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=l0bym1F0QWA>
- Sorrentino, N. (2018). *Éstres y salud psicológica: Yoga (Trabajo de fin de grado)*. San Cristóbal de la laguna: Universidad de la Laguna.  
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/8828/Estres%20y%20Salud%20Psicologica%20Yoga%20como%20Terapia%20Complementaria.pdf?sequence=1>
- Strom, M. (7 de 12 de 2005). *Breathe to Heal* / *TEDx Talks* / *TEDxCapeMay* [archivo de video]. Consultado el 3 de 6 de 2020.  
<https://www.youtube.com/watch?v=4Lb5L-VEm34>
- Villegas, L., & Pujol, O. (2018). *Diccionario del Yoga: Historia, práctica, filosofía y mantras*. Barcelona: Herder Editorial.  
[https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=xgWIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=historia+del+yoga+&ots=wOxQVDT0Na&sig=j5Phh28ca6xcVO0Mh-Vyi\\_Zkp8g&redir\\_esc=y#v=onepage&q=historia%20del%20yoga&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=xgWIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=historia+del+yoga+&ots=wOxQVDT0Na&sig=j5Phh28ca6xcVO0Mh-Vyi_Zkp8g&redir_esc=y#v=onepage&q=historia%20del%20yoga&f=false)
- Vranich, B. (2 de 12 de 2016). *How to breathe* / *TEDx Talks* / *TEDxManhattanBeach* [archivo de video]. Recuperado el 8 de 5 de 2020.  
<https://www.youtube.com/watch?v=1sgb2cUqFiY>
- Zenner, J. (9 de 3 de 2018). *Sama Vritti Pranayama (Breath Control)* / *ZENner mobile yoga* [archivo de video]. ZENner mobile yoga:  
<https://www.youtube.com/watch?v=zGqzpEAYIHw>

