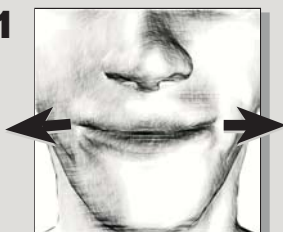


TONIFICACIÓN

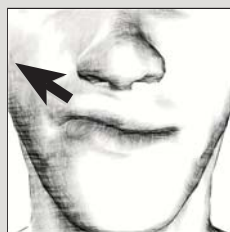
La musculatura que conforma la embocadura y que permite generar el sonido es muy delgada y poco dotada para las cargas. Puede ser útil pues mantenerla bien tonificada con ejercicios fuera del instrumento. Estos deberían realizarse 5 veces cada uno manteniendo la contracción entre 3 y 5 segundos con 10 de descanso. Lo deseable es realizarlos de tres a cinco días por semana. Si pretendemos incrementar la fuerza del labio, con el paso de los días, deberemos aumentar lentamente el tiempo de contracción.

1



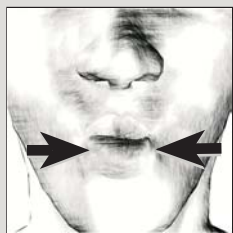
1- Con la boca en línea recta, intentar tirar las comisuras labiales hacia los lados (resignación).

2



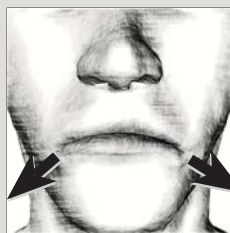
2- Intentar llevar todo el labio hacia un lado, como si realizáramos una burla. Repetirlo hacia el otro lado.

3



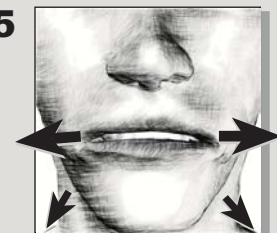
3- Aproximamos las comisuras labiales como si quisiéramos dar un beso.

4



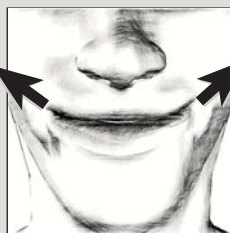
4- Con los dientes apretados, realizar una tracción lateral de la comisura labial con un descenso simultáneo del labio inferior (desprecio).

5



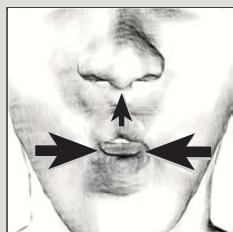
5- Dirigir el labio inferior y el ángulo de la boca hacia abajo afuera tensando la piel del cuello (escalofrío).

6



6- Levantar las comisuras labiales como hacemos al reír.

7



7- Aproximamos las comisuras como si quisiéramos dar un beso pero, en éste caso, no debemos juntar los labios hasta el final sino que se debe ver la encía y los dientes superiores (movimiento del pez).

EJERCICIOS PARA EL LABIO

Los músculos que contribuyen a conformar la embocadura son extremadamente delgados y, además, no tienen puntos de anclaje sólidos sobre los huesos. Por ello se interconectan unos con los otros constituyendo una especie de red muscular.

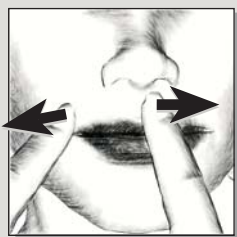
En el caso de los instrumentos de viento las sollicitaciones a que se somete estas estructuras son a menudo muy altas por lo que, si no se trabaja adecuadamente esta zona, fácilmente pueden aparecer molestias.

Además de la conveniencia de realizar un correcto calentamiento y enfriamiento del labio e incorporar pausas de unos cinco minutos cada 20-25 minutos de ensayo los siguientes ejercicios pueden contribuir a mantenerlos en condiciones óptimas para tocar.

ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos tienen dos funciones principales. Por un lado preparan el músculo para el esfuerzo. Por otro contribuyen a restituir el estado de equilibrio después de la actividad. Por éste motivo se aconseja que se realicen, como mínimo, antes y después de tocar y, si es necesario, en las pausas que se realizan durante la actividad.

1



Ya que los músculos están adheridos a la piel simplemente alargando ésta ya los ponemos en tensión.

Primero lo hacemos en una mitad del labio superior, después en el otro lado y repetimos el proceso para el inferior.

2



Se debe hacer después también el estiramiento de todo el músculo conjuntamente. Para ello colocaremos los dedos por encima de las comisuras labiales para estirar el labio superior y lo repetiremos colocando los dedos por debajo de las comisuras para estirar el inferior.

Debe estirarse cada una de las zonas unos 20-30 segundos provocando sensación de tensión pero **nunca dolor**.

Consejos elaborados por:



Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art

Ctra. de Montcada 668
Tel. 93 784 47 75
www.institutart.com

08227 Terrassa
Fax 93 784 47 76
info@institutart.com

Con la colaboración de:



Fundació Ciència i Art

Ctra. de Montcada 668
Tel. 93 786 42 47
www.fcart.org

08227 Terrassa
Fax 93 784 47 76
info@fcart.org