

Ejercicios de Respiración

¡Bienvenido a tu nuevo método de flauta transversal! Y para comenzar un día perfecto, nada como un buen ejercicio de respiración que nos permita tener pulmones más grandes y flexibles, mejorando con ello nuestra columna de aire. Estos ejercicios no sólo te ayudarán a ti, si no a cualquier miembro de tu familia que te acompañe a hacerlos sin importar su estado físico. ¿Listo? ¡Comencemos!

Al final del libro encontrarás en la página 137 el "Apéndice 1. Ejercicios de Respiración". Lee detenidamente el "Ejercicio #1" y ejércitalo tal y como viene la explicación.

Las Tres Notas de la Boquilla

La boquilla de la flauta puede producir por sí sola (al soplar en ella), tres sonidos de diferente altura con un mínimo de esfuerzo (incluso un cuarto, pero este último es muy difícil): el sonido grave, el medio y el agudo.

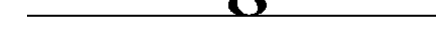
Grave



Medio



Agudo



Una vez que ejercitaste tus pulmones con los ejercicios de técnicas de respiración, saca del estuche de tu flauta únicamente la boquilla y practica los tres sonidos, cada uno cinco veces por separado.

TIP: Antes de sacar la boquilla, asegúrate que el estuche de tu flauta esté colocado en una superficie plana y segura a fin de evitar un accidente y pueda resbalar alguna de las partes de tu flauta al piso.

IMPORTANTE: Realiza los ejercicios de la boquilla frente a un espejo y pide a un adulto te pueda ayudar a revisarlos, cuidando de no abrir o cerrar demasiado la boquilla. Tu labio inferior no debe cubrir más de un tercio del orificio del grano (orificio por donde entra la columna de aire desde tus pulmones) ni tampoco debe estar el grano completamente abierto.

Toma la boquilla como se muestra en las siguientes figuras:



NOTA GRAVE



NOTA MEDIA



NOTA AGUDA

Acerca la boquilla a tu boca, vigilando en el espejo que siempre puedas ver el grano y sopla produciendo una columna de aire. Haz el ejercicio de manera relajada a fin de que el aire salga cálido. **NO** uses la lengua para producir el sonido; sopla de igual manera como lo haces con tu pastel de cumpleaños, pero sin tanta fuerza.

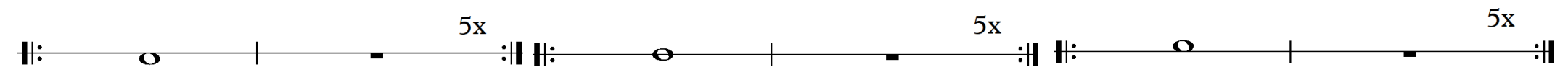
IMPORTANTE: Asegúrate de llevar la boquilla a tus labios **INO tu cabeza hacia la boquilla!**

Comencemos con la nota *GRAVE*. Sopla tranquilamente, como cuando produces vaho en un espejo, pero claro, sin abrir tanto la boca. Hazlo cinco veces.

Ahora practica la nota *MEDIA*. Levanta un poco la columna de aire dándole mayor velocidad (es decir, sopla ligeramente más fuerte). Hazlo cinco veces.

Finalmente trabaja la nota AGUDA que tiene la misma posición que la grave pero debes elevar aún más la columna de aire y soplar con mayor velocidad.

Ya que pudiste experimentar con las tres notas anteriores, realiza los siguientes ejercicios:



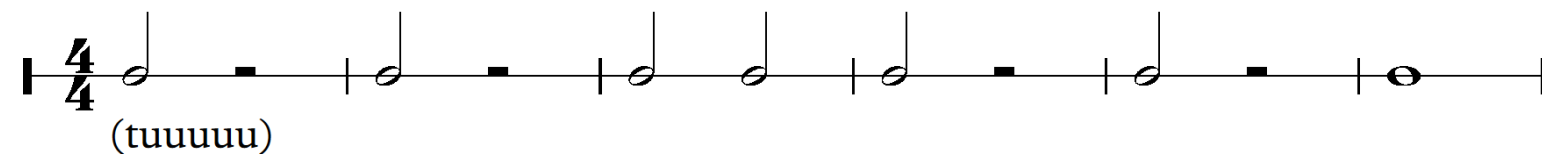
Ahora, repite de nuevo los ejercicios anteriores pero baja la boquilla en los silencios

TIP: Respira lentamente por la boca los primeros tres tiempos del silencio de unidad (recuerda: dura cuatro tiempos) y ocupa el último tiempo (el cuarto), para subir la boquilla y acomodarla sutilmente en tu labio inferior.

Descansa un poco y aprovecha para hacer junto con tu tutor los siguientes ejercicios rítmicos (no vas a necesitar la boquilla):

Ritmo

Marca cada "beat" (cada tiempo) con las palmas de las manos, los silencios se marcan con leves palmadas en los muslos o en una mesa si es que estás sentado. La duración de la nota se "solfea" con la sílaba "TU", después hazlos con soplos (columna de aire).

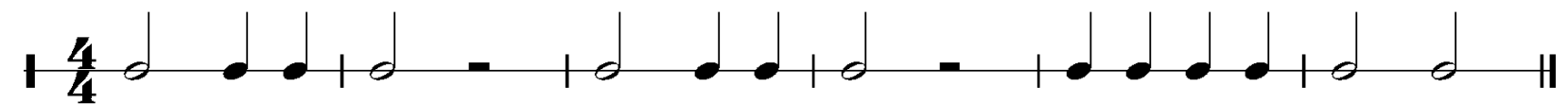
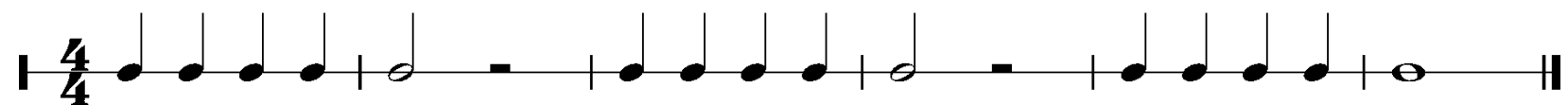
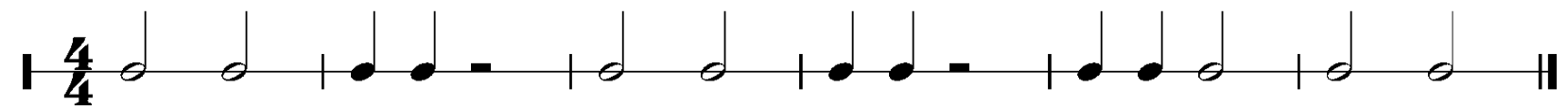
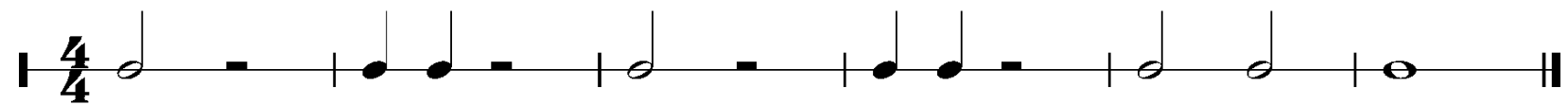
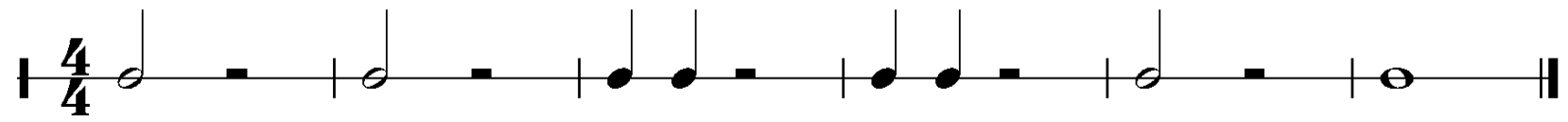


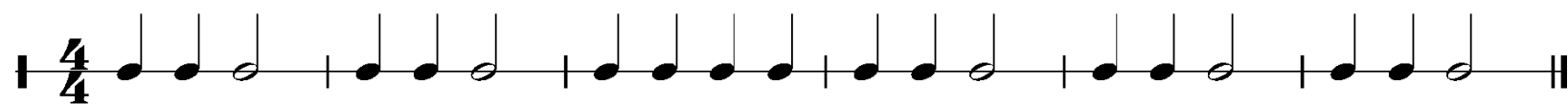
Ahora estudia los ejercicios anteriores con los tres sonidos de la boquilla (GRAVE, MEDIO, AGUDO. Primero el GRAVE, después el MEDIO y al final el AGUDO. Tu "Tutor" debe ayudarte a marcar el ritmo: las palmas de las manos para los sonidos y palmadas ligeras en los muslos para los silencios.

TIP: Los maestros de música, preferentemente de flauta, pueden ayudar al alumno en la lectura de los tres sonidos con lenguaje corporal: a) con la palma extendida hacia abajo a la altura de la cintura marca la nota GRAVE, b) a la altura del pecho la nota MEDIA y c) por encima de los ojos la AGUDA.



Con la ayuda de tu tutor, practica los siguientes ejercicios primeramente como lectura de ritmo (sin boquilla), después con columna de aire y una vez que los domines, con las tres notas de la boquilla (primero la GRAVE, luego la MEDIA y al final la AGUDA).





Matemáticas Musicales

Completa el recuadro con la respuesta correcta, puede ser un número o una figura rítmica.

$\circ = \square$	$\text{♪} + \square = \circ$	$\square - \text{♪} = \text{♪}$	$\text{♪} + \square + \square = \circ$
$\text{♪} + \text{♪} = \square$	$\text{♪} - \text{♪} = \square$	$\text{♪} = \square + \square$	$\text{♪} + \text{♪} + \text{♪} + \text{♪} = \square$
$\text{♪} + \text{♪} = \square$	$\circ + \text{♪} = \square$	$3 + \text{♪} = \square$	$4 - \text{♪} = \square$

Ejercicios de Respiración

¡Es tiempo de ejercitar tus pulmones nuevamente! Realiza el ejercicio #2 que viene en el Apéndice 1 "Ejercicios de respiración" al final del libro.

TIP: Periódicamente y de preferencia durante la primera clase del mes, mide la duración de tu columna de aire: colócate frente a un reloj con manecillas o segundero, respira profundo y isopla! Mide cuántos segundos puedes mantener tu columna de aire; haz tres intentos, apunta los resultados y marca tu promedio. Cada mes deberás soplar al menos 2 segundos más que tu marca anterior (apunta todos tus resultados en el Apéndice 2 "Columna de Aire" que viene en la página 138 al final del libro).

Notas Ligadas

Ligar dos notas de distintas alturas significa que tenemos que tocar ambas en una misma emisión de aire, sin articular o respirar en medio. Asegúrate de respetar el valor rítmico de cada una de ellas.

Ejercicio preliminar: consigue un popote, respira profundamente y sopla a través de él como se muestra en la figura 1, hazlo cinco veces y repite lo mismo como se muestra en la figura 2 y otras cinco veces como en la figura 3.



FIGURA 1



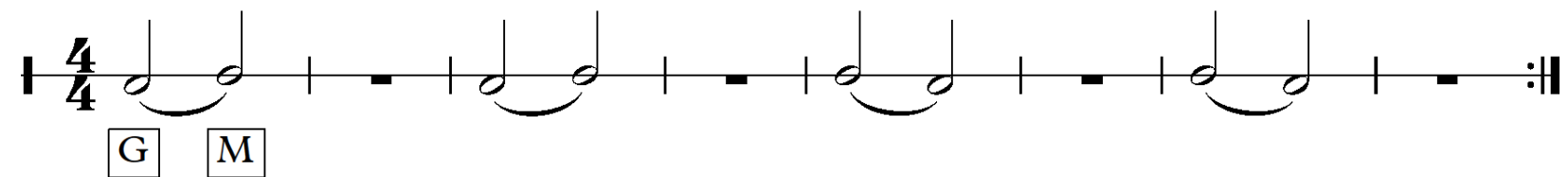
FIGURA 2



FIGURA 3

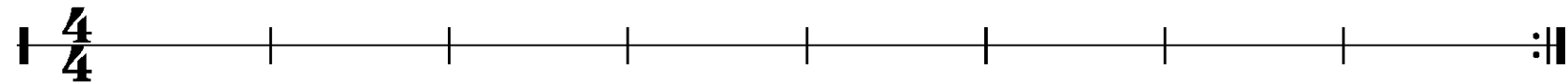
Ahora realiza los siguientes ejercicios: 1) con el popote 2) con la boquilla.

TIP: No articules con la lengua el principio de cada nota o ligadura, emite tu columna de aire como cuando le soplas a las velas de tu pastel de cumpleaños.



The image displays six staves of musical notation in 4/4 time. The first staff includes a fingering box with 'M' and 'A' under the first and second notes. The notation consists of eighth notes, quarter notes, and rests, with some notes beamed together. Each staff concludes with a repeat sign.

¡Crea tu propio ejercicio!



IMPORTANTE: ¡No olvides cambiar la columna de aire! La nota *GRAVE* requiere de una columna de aire más vertical y cálida. Para la nota *MEDIA* sube tu columna de aire ligeramente y utiliza aire templado. Y para la nota *AGUDA* sube poco más la columna de aire, sopla aire frío e incrementa la velocidad del aire.

¡Niños Genios!



GEORGE FRIEDERICH HANDEL (1685-1759)

Nació en la ciudad de Halle, Alemania (Halle quiere decir "sal" y es conocida en todo el mundo por sus manantiales de agua salada) el 23 de febrero de 1685. Desde muy pequeño mostró notables aptitudes para la música pero debido a que en su casa no tenían dinero para pagarle sus estudios de música, su papá le prohibió estudiar un instrumento musical; sin embargo, el pequeño George a escondidas subía al ático de su casa donde la familia guardaba un clavicordio y practicaba horas enteras en él. Un día, la familia entera visitó a un Duque muy rico y famoso quién poseía en su mansión un maravilloso órgano tubular. El joven George se acercó al teclado del instrumento y comenzó a tocarlo dejando atónitos a todos los presentes, en especial al Duque, quien de inmediato pidió al padre de George que le permitiera estudiar música junto a sus estudios ordinarios. Y fue así como el joven George Friederich Handel con enorme esfuerzo y entusiasmo se encaminó en una exitosa carrera que lo convirtió en uno de los músicos más importantes de su época. Explora al final del libro el **Apéndice 3 "Vínculos Sugeridos"** y busca en internet aquellos relacionados a G. F. Handel.

Para celebrar que has concluido con la Unidad 1,
¡Ilumina el siguiente dibujo con tus colores favoritos!

