



Vigilada Mineducación

RECUPERACIÓN DE LA EMBOCADURA A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA
CONSCIENTE: REFLEXIÓN AUTOETNOGRÁFICA DE UN INTÉRPRETE DEL CORNO
FRANCÉS

Embouchure Recovery through Mindful Practice: Autoethnographic Reflection of a
French Horn Player

JESÚS ESTEBAN AVENDAÑO PÉREZ

Artículo académico para optar por el título de Magíster en Música.

Asesora

Laura Isabel Lennis-Cortés, Ph.D.

UNIVERSIDAD EAFIT
ESCUELA DE HUMANIDADES
MAESTRÍA EN MÚSICA
MEDELLÍN
2025

Recuperación de la Embocadura a través de la Práctica Consciente: Reflexión Autoetnográfica de un Intérprete del Corno Francés

Resumen

La salud física y mental es fundamental en la vida de los músicos profesionales, en quienes el cuerpo es un vehículo para generar el sonido a través del instrumento. Mediante un enfoque autoetnográfico, este trabajo de investigación aborda el proceso de recuperación de la embocadura en un intérprete de corno francés tras la pérdida de tres piezas dentales. Los datos recopilados por medio de diarios y reflexiones en audios, se analizaron a partir de cuatro categorías—mentalidad, emoción-motivación, práctica efectiva, y técnica—de los cuales emergieron cuatro temas que representan las estrategias que usó el autor de este trabajo durante su proceso de recuperación: *La aceptación y la perseverancia como claves en el proceso de recuperación; Resiliencia y visualización: un camino hacia una recuperación satisfactoria; Modificación en los hábitos de estudio: entre el espejo y la práctica consciente; y Del control del aire al fortalecimiento muscular.*

Palabras clave: corno francés, embocadura, autoetnografía, recuperación, salud del músico, mentalidad, emoción-motivación, práctica efectiva, técnica.

Embouchure Recovery through Mindful Practice: Autoethnographic Reflection of a French Horn Player

Abstract

Physical and mental health are fundamental to the lives of professional musicians, for whom the body is a vehicle for generating sound through the instrument. Using an autoethnographic approach, this research paper addresses the process of embouchure recovery in a French horn player after losing three teeth. Collected data, through journals and audio reflections, was analyzed based on four categories—mindset, emotion-motivation, effective practice, and technique—from which four themes emerged to explain the strategies used by the author of this paper during his recovery process: *Acceptance and perseverance as keys to the recovery process; Resilience and visualization: a path to a successful recovery; Changing study habits: between the mirror and conscious practice; and From breath control to muscle strengthening.*

Keywords: French horn, embouchure, autoethnography, recovery, musician health, mindset, emotion-motivation, effective practice, technique.

Introducción

Un músico profesional es aquel que dedica su vida a la práctica instrumental, ya sea en ensamble o como solista. En la cual se desarrollan habilidades avanzadas como la coordinación, la destreza técnica y la resistencia física, mediante una formación especializada, disciplinada y constante. Por lo tanto, la salud física y mental representa un aspecto esencial para el desempeño óptimo de un músico profesional, debido a las altas exigencias técnicas, emocionales y corporales que demanda su labor.

El cuerpo es considerado una herramienta fundamental de trabajo donde el instrumento musical se percibe como una extensión de este. Por esa razón, mantener una adecuada condición física y mental resulta indispensable para garantizar un rendimiento artístico consistente y duradero. Una lesión, ya sea por accidentes o mala práctica, puede significar limitaciones en la continuidad del desarrollo profesional; en especial, para quienes dependen de estructuras específicas del cuerpo para ejecutar el instrumento como lo es embocadura.

El objetivo del presente trabajo es analizar las estrategias fisiológicas y psicológicas, empleadas en la recuperación de la funcionalidad de la embocadura por un intérprete de corno francés, tras un accidente que resultó en la pérdida de tres piezas dentales. Mediante un análisis autoetnográfico, esta investigación pretende aportar información relevante e inspiración a otros músicos que enfrentan dificultades similares. Al mismo tiempo, busca ofrecer una herramienta metodológica útil, que sirva de guía en sus propios procesos de rehabilitación.

Para dar forma a esta reflexión, el trabajo se organiza en cinco partes que permiten comprender de manera integral el proceso vivido. En el marco teórico, se abordan los conceptos que sustentan la relación entre cuerpo, mente y práctica musical. Luego, en la metodología, se describe cómo el enfoque autoetnográfico permitió narrar y analizar las experiencias personales

durante la recuperación. La sección de resultados recoge los momentos más significativos del proceso, junto con las estrategias técnicas, emocionales y corporales que hicieron posible el avance. En las conclusiones, se reúnen los aprendizajes más valiosos de este proceso, no solo para la ejecución instrumental, sino también para la construcción de una mirada más resiliente y consciente frente a la profesión musical. Finalmente, se presentan las referencias, con los autores y fuentes que acompañaron teóricamente esta travesía personal y profesional.

Marco teórico

La experticia en un área específica, como la música, se desarrolla a través de años de práctica constante y efectiva. Más allá de adquirir competencias técnicas y musicales, es necesario cultivar habilidades cognitivas, psicológicas y emocionales, que permitan alcanzar altos niveles de desempeño y flexibilidad para adaptarse a diversas situaciones (Papageorgi, 2016).

El término *mindset*, introducido por Dweck (2006), hace referencia a la autopercepción que cada persona tiene respecto a sus propias capacidades. Esta percepción juega un papel crucial en el desarrollo personal y profesional, impactando significativamente en la consecución de objetivos y metas. Dweck (2006) distingue dos tipos fundamentales de *mindset*: la mentalidad fija (*fixed mindset*), donde los individuos perciben sus habilidades como algo innato e inalterable, lo que conlleva a una constante búsqueda de aprobación externa; y la mentalidad de crecimiento (*growth mindset*), propia de personas que se perciben en continua evolución. Estas últimas, se caracterizan por enfrentar los retos con perseverancia y determinación, considerando los errores como valiosas oportunidades de aprendizaje mediante el esfuerzo constante y la aplicación de estrategias efectivas (Dweck, 2006). Consecuentemente, adoptar una mentalidad de

crecimiento posibilita el desarrollo personal y profesional enfocado en el aprendizaje continuo en donde los obstáculos y desafíos son superados con resiliencia y motivación.

La manera en que una persona afronta las dificultades determina en gran medida su capacidad de superación. En este contexto, las conductas adaptativas son esfuerzos cognitivos y conductuales que permiten gestionar demandas que sobrepasan las habilidades individuales, sean internas o externas (Poczwadowski & Conroy, 2002). Estas conductas abarcan: 1) el desarrollo de habilidades específicas para afrontar tareas, 2) una gestión emocional adecuada ante el estrés y la fatiga, y 3) una autoevaluación crítica y reflexiva para mejorar continuamente los procesos de trabajo personal.

Aunque la cantidad de tiempo invertido en la práctica instrumental es relevante para lograr un alto rendimiento musical, la calidad de dicha práctica resulta más determinante. En la Universidad de Texas en Austin, se realizó una investigación en la cual se examinaron los comportamientos de práctica de 17 estudiantes avanzados de piano. Duke et al. (2009) observaron que los intérpretes más destacados emplearon estrategias específicas que involucraban la corrección inmediata de errores, lo que influía positivamente en su desempeño. Se concluyó que la calidad de la práctica, enfocada en la corrección de errores, es más importante que la cantidad de tiempo dedicado. Asimismo, en otra investigación, Duke et al. (2011) concluyeron que los músicos con habilidades automatizadas responden con mayor eficacia al sonido producido, resaltando nuevamente la relevancia de una práctica consciente y de alta calidad.

En la práctica instrumental, la técnica abarca un conjunto integral de competencias físicas, cognitivas y emocionales; esenciales para lograr una interpretación musical efectiva. La técnica no solo implica la destreza en el manejo de un instrumento o la voz, sino también la

capacidad de interpretar, improvisar y comunicarse musicalmente (Cvetković Crvenica & Jovanović, 2019). Montero (2011) enfatiza que la precisión, flexibilidad y fluidez en los movimientos se consigue mediante una planificación detallada de los gestos para ejecutar una acción determinada. Por su parte, Sloboda (2014) sostiene que un entrenamiento intensivo de las habilidades motoras permite a los músicos realizar ajustes precisos que les ayudan a alcanzar la calidad sonora requerida en la interpretación instrumental. Este tipo de entrenamiento, basado en pasos estructurados y repetitivos, es fundamental para que el intérprete desarrolle confianza y logre comunicar sus ideas musicales con claridad y precisión. Incluso, el autor plantea que las diferencias en la expresividad musical entre los individuos están más relacionadas con la práctica deliberada que con el talento innato. Por lo tanto, este tipo de entrenamiento no solo mejora la ejecución musical, sino que también protege la salud del músico, contribuyendo a una carrera musical sostenible y prolongada (Taylor, 2016).

Adicionalmente, la conciencia corporal y la atención plena son elementos fundamentales en la práctica musical. Técnicas como la meditación y el mindfulness han demostrado ser eficaces para reducir la ansiedad, mejorar la concentración y fortalecer la conexión entre cuerpo y mente, potenciando significativamente la ejecución instrumental (Moret-Puig et al., 2016). Altenmüller & Jabusch (2010) destacan la importancia para los músicos del desarrollo de una percepción aguda sobre su propio cuerpo para identificar y corregir hábitos perjudiciales que puedan provocar lesiones o limitar su rendimiento. La retroalimentación auditiva, visual y táctil facilita la corrección inmediata de errores, un desarrollo más eficiente de habilidades musicales, y la construcción de una base sólida para una ejecución consistente y expresiva (Nunes-Silva et al., 2020). Por esto, la información recibida a través de la retroalimentación sensorial representa

un aspecto clave en el aprendizaje musical, permitiendo a los músicos realizar ajustes constantes en sus movimientos y mejorar su precisión técnica.

Metodología

La metodología usada para esta investigación se basó en un análisis autoetnográfico. La autoetnografía es un método de investigación y narración que se enfoca en explorar y examinar de manera sistemática las vivencias personales, con el propósito de alcanzar una comprensión más profunda de estas en contextos culturales (Ellis et al., 2011). Por medio de esta estrategia metodológica se pretende narrar las experiencias durante el proceso de recuperación de un músico intérprete del corno francés. El cual, a raíz de un accidente, sufre una lesión donde se vieron comprometidos tres de sus dientes, afectando de manera drástica, la funcionalidad de su embocadura.

La recolección de datos se hizo por medio de diarios, apuntes, recuerdos y grabaciones en los que el investigador consignó sus experiencias, las cuales incluían reflexiones sobre aspectos físico-prácticos y psicológicos. La información obtenida en estas fuentes fue analizada a través de una revisión cuidadosa y repetida, necesaria para escribir este texto (Jackson II et al., 2007).

Se utilizaron cuatro categorías para clasificar los datos: mentalidad (*mindset*), emoción-motivación, práctica eficiente y técnica. De este análisis emergieron cuatro temas que describen las experiencias y los aprendizajes durante el proceso de recuperación del autor de este trabajo: *La aceptación y la perseverancia como claves en el proceso de recuperación; Resiliencia y visualización: un camino hacia una recuperación satisfactoria; Modificación en los hábitos de estudio: entre el espejo y la práctica consciente; y Del control del aire al fortalecimiento muscular.*

Resultados

Sobre el corno francés.

El corno francés, conocido también como trompa, es uno de los instrumentos más empleados por los compositores en la literatura musical debido a su notable versatilidad sonora y su amplio rango de registro, que permite producir desde sonidos ásperos y potentes hasta dulces y suaves, además de abarcar tonos muy graves y agudos. Dicha versatilidad requiere que el intérprete posea una alta destreza técnica y un adecuado manejo corporal, haciendo indispensable el desarrollo y mantenimiento de una embocadura fuerte como objetivo central en la práctica diaria.

La embocadura posee una naturaleza dinámica y finamente calibrada. Es un sistema compuesto por una compleja coordinación de la posición de los labios, la lengua, la mandíbula, los músculos faciales con los movimientos propios de la respiración para producir el flujo de aire. Esto genera la vibración labial, que posibilita la conducción del aire a través de la boquilla del instrumento para generar el sonido. Y, a su vez, permite el cambio de registro desde el control de la abertura de los labios. Consecuentemente, una adecuada embocadura es fundamental para regular la velocidad del aire, ejecutar cambios de registro y controlar el tono, la afinación, la articulación y el color del sonido (Farkas, 1999).

A continuación, se presenta los análisis sobre las reflexiones del autor de este trabajo durante su proceso de recuperación, después de haber perdido tres piezas dentales que afectaron significativamente la funcionalidad de su embocadura, y por consiguiente, su habilidad para ejecutar el instrumento y desempeñarse como músico profesional.

Temas

La aceptación y la perseverancia como claves en el proceso de recuperación.

El 14 de julio de 2023, alrededor de las 7 de la noche, me encontraba practicando ciclismo, una actividad que realizo con frecuencia. Lo que recuerdo, después de recuperar el conocimiento, fue varias personas intentando auxiliarme. Había sido atropellado por una camioneta. Me toqué la cara y noté que estaba cubierto de sangre. Además de tener múltiples heridas en mis manos, piernas y rostro, me percaté de que me faltaban algunos dientes. De inmediato pensé en mi instrumento, en mi carrera y en las consecuencias para mi vida profesional. Poco después, llegaron los paramédicos, quienes me brindaron los primeros auxilios. Sin embargo, no pude ser trasladado por limitaciones de jurisdicción, y recomendaron atención en un hospital de mayor nivel. Mi familia, tras ser contactada, logró organizar mi traslado al hospital Pablo Tobón Uribe, manteniendo la calma a pesar del impacto emocional que causó el accidente.

Después del accidente, la primera sensación fue de frustración. No obstante, ser paciente y compasivo conmigo mismo fue fundamental para mantener una actitud crítica y autoevaluativa, sostenida durante todo el proceso de recuperación. Esto facilitó tomar decisiones que estuvieran acordes con la realidad que estaba viviendo, y que me llevaran a abordar con mayor comodidad la dificultad expresada por mi odontólogo amigo cuando lo visité el 23 de julio de 2023. Al verme afligido y confundido, este me dijo que si deseaba recuperarme físicamente, lo primero que debía hacer era sanar mi mente y aceptar lo sucedido para poder empezar esa tan anhelada evolución en mi recuperación. Estas palabras fueron esenciales para comprender la situación que estaba atravesando.

Días después del accidente, y aún sin la prótesis, empecé a explorar qué podía hacer para retomar la práctica del instrumento. Noté que la boquilla se hundía cuando iba hacia el registro agudo, por la falta del apoyo dental; sin embargo, los registros medio y grave se generaban sin mayor resistencia, y eso, ante mi estado, representaba una esperanza significativa.

Alrededor del 27 de julio, comencé a considerar la necesidad de establecer una rutina de práctica diaria que posibilitara conservar la musculatura de la embocadura, máxime pensando en los prolongados intervalos de incapacidad debido a las intervenciones médicas. Por lo tanto, empecé por abordar ejercicios básicos de técnica basados en la serie de armónicos del corno, empezando desde la nota *fa* del registro medio hacia abajo.

El progreso constante en estas rutinas de estudio fortaleció mi autoconfianza y autoestima. Con una actitud proactiva, me fue posible pensar en un plan de recuperación satisfactorio. Si bien era esencial estudiar de manera regular, también era importante conservar un equilibrio que propiciara el bienestar. Así que a partir del 28 de julio empecé a practicar alrededor de una hora y media al día, atento de no sobrecargar la embocadura, de tal manera que la intensidad de la práctica permitiera un avance y no un retroceso debido a una posible fatiga muscular.

La autoevaluación honesta fue crucial. Esto implicaba reconocer tanto los logros como los avances desde una comprensión clara de la realidad. Entender los desafíos como oportunidades de aprendizaje y establecer metas alcanzables a corto plazo fue determinante. Aunque hubo momentos de frustración y cansancio mental, cada pequeño paso que se daba era considerado como una oportunidad para adquirir información sobre la aproximación al instrumento, reconfigurar formas de pensar y analizar y, por lo tanto, reestructurar mi identidad como cornista.

Resiliencia y visualización: un camino hacia una recuperación satisfactoria

Hacia el 27 de julio, sentí una gran alegría al comprobar que aún podía tocar aunque solo fuera en un rango limitado. Me sorprendió gratamente poder hacerlo. Sin embargo, hacia el 5 de agosto, sentí gran frustración al no poder tocar el instrumento con la misma capacidad que lo hacía antes del accidente. El deseo de interpretar algo más melódico y complejo, como conciertos y solos de sinfonías aumentó, pero las limitaciones físicas impedían alcanzar el registro agudo, generando frustración. No obstante, la motivación por superar paso a paso las dificultades, mientras tocaba ejercicios simples, fortalecía en mí el deseo de seguir adelante.

Para el 8 de agosto, la incertidumbre sobre el futuro musical que me esperaba detonó nuevamente una gran ansiedad. La determinación de tocar el instrumento prevaleció. Implementar una rutina que exigía alta concentración para detectar errores durante la práctica ayudó a manejar estas emociones. Esto condujo a una reflexión continua y a una mayor motivación para avanzar en el proceso de recuperación, a pesar de las limitaciones del momento.

Después de diez días de la cirugía de implantes, realizada el 5 de septiembre, sentí angustia por la consecuente inactividad y por la colocación de prótesis fijas provisionales, programada para el 19 de septiembre. Esto representaba un alivio estético y la oportunidad de verificar si la prótesis soportaría la presión de la boquilla sobre los labios al tocar el corno. Efectivamente, pude tocar de una manera similar a la que estaba acostumbrado antes del accidente. Los registros medio y grave no presentaban ningún problema, y el registro agudo comenzó a sonar; lo que me llenó de felicidad.

La emoción de poder volver a tocar en el registro agudo después de dos meses me animó a practicar con más intensidad. Después de una sesión de práctica, los músculos de la embocadura se inflamaron y experimenté una fuerte recaída emocional. Me sentí

desesperanzado, incapaz de ocultar mi tristeza y frustración. Al consultar con el odontólogo, recomendó diez días adicionales de reposo, evitando tocar, e insistió en mantener la calma y adoptar una actitud positiva; sugirió que posiblemente había excedido los límites de capacidad durante la práctica.

La tristeza, la ira, la frustración, e incluso la felicidad, estuvieron siempre presentes durante la recuperación, y reconocer lo que sentía fue el primer paso para retomar el control. Entender que el proceso de recuperación no era lineal fue determinante; los altibajos emocionales y físicos eran inevitables. Abordarlos con paciencia y aceptación facilitó la construcción de una mentalidad más fuerte y flexible frente a la adversidad. Por ejemplo, la frustración se superaba cuando me enfocaba en el trabajo constante y en los pequeños logros, aunque el progreso fuese lento. Así mismo, me imaginaba tocando con éxito y bienestar, lo cual, no solo me ayudó a manejar estos altibajos emocionales, sino también, a reforzar la confianza en mi capacidad de sanar y de volver a tocar.

La forma de tomar de decisiones dentro de las sesiones de práctica fue otro aspecto crucial. Ajustar expectativas y dificultades, a unas realistas y alcanzables para observar logros gradualmente y mantener la motivación, fue esencial para la recuperación. Prioricé la calidad, en vez de la cantidad, en los ejercicios realizaba para fortalecer áreas débiles; como, por ejemplo, la embocadura. Estos pequeños logros permitieron estímulos emocionales poderosos que ayudaron a mantener la motivación alta y reducir la sensación de estancamiento.

Modificación en los hábitos de estudio: entre el espejo y la práctica consciente

Alrededor del 27 de julio, tras identificar un rango cómodo para tocar, comencé por ejecutar ejercicios básicos sobre los armónicos naturales del *cornu en fa* para recuperar las sensaciones.

Por ejemplo, hacia el 30 de julio, durante la práctica de la serie de armónicos naturales, observé que la boquilla se deslizaba lateralmente al intentar alcanzar los armónicos más agudos. Este fenómeno parecía ser un intento inconsciente del cuerpo por equilibrar la posición de la boca para producir dichas notas. Ante esta situación, decidí recurrir a la observación constante frente al espejo como un dispositivo de retroalimentación visual inmediata. La retroalimentación visual continua, a través de la observación en el espejo, facilitó el desarrollo de una conciencia corporal que me permitió ajustar movimientos involuntarios que surgían al intentar alcanzar las notas agudas posibles. Esto posibilitó interiorizar la sensación de una embocadura correcta.

En los días siguientes, esta experiencia especular resultó crucial para desarrollar una mayor conciencia cinestésica. Lo que permitió identificar y corregir movimientos indeseados en la embocadura, y, por lo tanto, evitar la formación de hábitos perjudiciales.

Ya que tendría que dejar de tocar a causa de intervenciones médicas, el 5 de agosto decidí incrementar la complejidad de los ejercicios para seguir fortaleciendo y corrigiendo errores en la embocadura. Al escuchar atentamente, me di cuenta de que el sonido no era constante cuando cambiaba de una nota a otra. Entendí que estas falencias estaban presentes antes del accidente y no a causa de la reciente lesión. Después de probar varios ejercicios y asegurarme de ser muy minucioso, observé que mi forma de tocar tenía por defecto el sobrecargar la embocadura. Desde ese momento, decidí ser muy consciente de los cambios de velocidad en la emisión del aire; en especial, al pasar de un registro a otro. Prestar atención a las sensaciones derivadas de la práctica

me llevaron a reconfigurar la forma de enviar el aire hacía el instrumento y transformar poco a poco la manera en que estudiaba el corno. La cantidad, velocidad y la presión con la que se emitía el aire, se controlaba con mayor conciencia corporal, lo que se traducía en un sonido lleno y parejo, además de permitirme poder tocar por periodos más largos y con menos fatiga sin sobrecargar la embocadura.

Alrededor del 30 de septiembre, después del implante de la prótesis dental y haber superado la etapa de recuperación física y mental, era evidente que había una gran transformación en la manera de estudiar. Una actitud crítica y atenta en la práctica fue fundamental para entender la dirección que debía seguir al practicar el instrumento. Establecer objetivos específicos durante las sesiones generó en mí un sentido de autoeficacia que me permitía tomar las decisiones acertadas. Por ejemplo, escoger los ejercicios adecuados y entender cómo debía estudiarlos; así como adoptar estrategias de estudio más efectivas y organizar el tiempo de manera eficiente. Esta forma de pensar empezó a ser parte de mí y se consolidó como un hábito que me permitió adquirir fortaleza física y mental, herramientas de estudio, e incluso de enseñanza para afrontar los retos de la interpretación del corno.

Del control del aire al fortalecimiento muscular

Dominar la ejecución de armónicos naturales constituye uno de los principios fundamentales del continuo desarrollo técnico de cualquier cornista, ya que su ejecución requiere un control preciso de la embocadura y de un flujo de aire regulado. Los armónicos naturales son los sonidos que produce el corno en *fa* en cada posición, sin necesidad de utilizar una válvula diferente para obtener el siguiente sonido (Ver Figura 1). Por lo tanto, el 27 de julio implementé una rutina planificada basada en ejercicios simples sobre los armónicos naturales. La práctica

lenta y consciente de estos ejercicios se hacían comenzando en el registro medio, descendiendo al grave y ascendiendo progresivamente (Ver Figura 2 y 3). Esto permitió observar de manera detallada la interacción entre el diafragma, los labios y la mandíbula, confirmando que el flujo de aire regulado es la variable central en la estabilidad sonora (Farkas, 1999).

Figura 1. Ejercicio de armónicos naturales.



Nota: Ejemplo tomado del método “*Brass Gym*” escrito por Sam Pilafian and Patrick Sheridan.

Figura 2. Ejercicios básicos iniciales.



Nota: Fuente propia.

Figura 3. Ejercicios dentro de un registro inicial limitado.



Nota: Fuente propia.

Al inicio, estos ejercicios me permitieron recuperar parcialmente la habilidad de controlar el aire para ejecutar correctamente los cambios interválicos. Practicaba desde el registro medio hacia el grave, y luego ascendía hasta el registro más agudo posible. Para ir al registro agudo, debía impulsar el aire con el diafragma para incrementar la presión del soplo a través de una contracción abdominal rápida y enérgica. Además, debía tensar los labios y reducir su abertura de forma natural para aumentar la velocidad del aire. En los descensos, en cambio, era necesario disminuir la presión de la boquilla sobre los labios, relajando la tensión labial y abriéndolos ligeramente, al tiempo que se reducía la presión del soplo. Practicar lento fue esencial para lograr una mayor conciencia en la interacción de la mecánica corporal, y así fortalecer y recuperar la flexibilidad de la embocadura.

Consecuentemente, observé que lograba mayor claridad y diferencia en la intención del sonido cuando utilizaba consonantes fuertes como **T**, o más suaves como **D**, para realizar el ataque inicial. Además, anticipar el ataque mentalmente aseguraba una correcta acción diafragmática. En esta primera etapa del proceso logré recuperar una porción del registro en el cual podía producir el sonido cómodamente; esto me permitió seguir avanzando.

Alrededor del 2 de agosto, empecé a implementar ejercicios de flexibilidad, inspirados en estudios de Farkas, Bruno Schneider y en ejercicios del método *Brass Gym*, entre otros; los cuales fueron incluidos en las sesiones de práctica (Ver Figuras 4 y 5).

Figura 4. Ejercicio para flexibilizar la ejecución de armónicos naturales.



Nota: Tomado del método “*Horn Fundamentals*” de Bruno Schneider.

Figura 5. Ejercicio con variaciones rítmicas para flexibilizar la ejecución de armónicos naturales.



Nota: Tomad del método “*Brass Gym*”.

El objetivo fundamental de los ejercicios de flexibilidad para la interpretación del corno es lograr realizar transiciones suaves y naturales entre diferentes notas mediante la regulación del flujo de aire. Estos ejercicios, basados en armónicos naturales, introducían variaciones rítmicas que me permitían mantener una consistencia sonora en todos los registros e intervalos. Esta consistencia se logró controlando la velocidad del aire ayudada por movimientos sutiles de la embocadura al cambiar de registro. El uso del espejo fue importante para verificar lo anterior y

asegurar que las transiciones entre notas se logaran por la interacción de estos dos factores y no por alteraciones en la posición o por una presión extra de la boquilla sobre los labios al buscar los sonidos más agudos. Como lo señala Farkas (1999), se trata de “ajustes musculares precisos, casi imperceptibles, en la embocadura que permiten al intérprete mantener el control del tono, la afinación y la facilidad de ejecución en todos los registros”. De forma complementaria, Schneider (2012) afirma que “El control del sonido homogéneo a través de todos los registros depende en gran medida de micro movimientos mandibulares sincronizados con la velocidad del aire. Estos ajustes permiten mantener la estabilidad de la embocadura y la consistencia tímbrica.” Ambos autores coinciden en que dominar estos micro movimientos no solo favorece la eficiencia técnica, sino que también protege la musculatura facial del sobreesfuerzo, haciendo posible una interpretación más fluida, segura y saludable. En este sentido, la combinación entre los ajustes sutiles en la embocadura y la regulación consciente del aire corrobora la naturaleza holística de la técnica instrumental. En la Figura 6, se observan las diferentes posiciones de la embocadura para producir los sonidos en los registros agudo, medio y alto, respectivamente.

Figura 6. Posiciones de la embocadura según el registro.



Registro agudo.



Registro medio.



Registro grave.

Nota: fuente propia.

Simultáneamente, busqué perfeccionar la ejecución de los primeros ataques. Los cuales requieren una especial atención en la coordinación de la acción diafragmática, el control del aire y la embocadura para producir sonidos claros y precisos en su afinación. Este proceso fue logrado mediante un ejercicio específico del método Caruso¹ (Ver Figura 7) llamado *Six Notes*, reconocido por su efectividad y promovido por Julie Landsman, profesora en la Universidad de Juilliard, para mejorar la uniformidad del sonido, la calidad del ataque, y el desarrollo de una embocadura, con la suficiente musculatura para afrontar la versatilidad que exige la ejecución del instrumento². De esta manera, identifiqué que este método podría ser usado como herramienta valiosa en la búsqueda de un proceso de recuperación satisfactorio. La rutina de práctica con el ejercicio *Six Notes* facilitó el fortalecimiento de la musculatura de la embocadura y estabilizó la columna de aire, al aplicar ataques sin lengua seguidos de ataques con lengua y pausas respiratorias rítmicas. Lo que, según Caruso (1981), consiste en abordar la práctica instrumental como calistenia neuromuscular.

¹ *Carmine Caruso (1904–1987)* fue un saxofonista y pedagogo estadounidense reconocido por desarrollar un método revolucionario para instrumentistas de viento, especialmente metales; su enfoque se centraba en el entrenamiento físico y neuromuscular del músico, comparando la práctica instrumental con la preparación de un atleta. Caruso creía que el control y la coordinación muscular eran fundamentales para el rendimiento musical. Su método se basaba en ejercicios que fortalecían la embocadura y mejoraban la resistencia, la precisión y el control del aire.

El método Caruso, también conocido como *Musical Calisthenics for Brass*, es una serie de ejercicios diseñados para desarrollar la musculatura facial y la coordinación neuromuscular de los músicos de viento. Uno de los ejercicios más conocidos es el de las "Seis Notas" (*Six Notes*), que busca fortalecer la embocadura y mejorar la precisión en la ejecución. Este método se caracteriza por los siguientes aspectos: Ejercicios estructurados y repetitivos, enfoque en la precisión y el control muscular, uso constante del metrónomo, y énfasis en la respiración nasal y la continuidad del flujo de aire.

² Enlace a video *Six Notes* de Julie Landsman: https://www.youtube.com/watch?v=mhti1D0_1q0

Figura 7. Ejercicios del método Caruso adaptado por Julie Landsman.



Aunque *Six Notes* es un ejercicio simple, su complejidad yace en su objetivo; el cual consiste en desarrollar resistencia desde la repetición cíclica de una nota en dos blancas y una redonda. La ejecución de la primera nota se realiza mediante un ataque sin lengua, articulando con sílabas como *Ja* o *Be*, mientras que las notas subsiguientes se atacan con lengua, articulando sonidos más fuertes como *Ta* o *Du* para estabilizar el ataque. Después, sigue un compás de cuatro tiempos en silencio en el que se toma de nuevo el aire en el tercer y cuarto tiempo por la nariz, para seguir con la siguiente nota. Es muy importante hacer este ejercicio lo más rítmico posible, con la ayuda del metrónomo y, como se muestra en la gráfica, subdividir cada tiempo mentalmente según el patrón rítmico para que el ataque sea más preciso. Además, se debe mantener un continuo y abundante flujo de aire que permita la paridad del sonido. El empleo alternado de sílabas con las letras *T* y *D* para ataques precisos, junto con la anticipación mental de cada entrada, reforzó la coordinación neuromuscular y mejoró la calidad de los armónicos, validando los principios de focalización atencional.

Adicionalmente, la práctica del *frullato*³, me permitió identificar problemas en la columna de aire y, en consecuencia, fue esencial para refinar la sonoridad y conexión de los

³ Aplicada por el profesor Will Sanders en sus ejercicios de técnica e implementada por su alumno, el profesor Gabriel Betancur en la cátedra de corno en el departamento de música de la Universidad Eafit.

intervalos. Esta técnica consiste en colocar la lengua en la parte superior de la cavidad bucal, en el paladar, para obstaculizar la trayectoria del aire y crear resistencia de su conducción hacia la boquilla. Esto requiere incrementar la velocidad del flujo de aire para que el instrumento suene, lo que a su vez, hace que la lengua se mueva dentro de la boca debido a la velocidad. Al generar resistencia controlada, la práctica del *frullato* me obligó a incrementar la velocidad del soplo y, por lo tanto, fortalecer el control diafragmático, lo que se tradujo en un sonido más parejo y en la identificación inmediata de deficiencias en el flujo de aire. Consecuentemente, la implementación de estos ejercicios me llevó a reconfigurar la concepción sobre el manejo del aire en la ejecución del instrumento a partir de asimilar conceptos claros que hicieron posible un avance significativo en el proceso de recuperación.

Discusión

Para los instrumentistas de viento metal, la salud en la embocadura es fundamental para la ejecución del instrumento. En un proceso de recuperación después de una lesión que afecte la embocadura, es esencial una integración profunda y consciente de estrategias fisiológicas, psicológicas y técnicas, que juntas favorezcan una rehabilitación integral y efectiva.

Para el caso presentado en este trabajo, la implementación de una rutina estructurada y disciplinada resultó fundamental para avanzar progresivamente en la recuperación. La práctica constante, acompañada de ciclos que incorporaban reflexión, ajustes continuos y nuevos retos, no solo facilitó la recuperación de las habilidades motoras afectadas, sino que también fomentó una mayor disciplina y sentido de responsabilidad en el músico. Además, se evidenció que la eficacia en la retención de habilidades musicales depende más de la calidad de las estrategias de práctica que en la cantidad de tiempo invertido en ellas (Duke et al., 2009).

La dimensión psicológica y emocional del proceso se vio afectada positivamente al asumir una mentalidad de crecimiento. La cual permitió abordar las dificultades desde una perspectiva analítica y resiliente. Esta actitud, descrita por Dweck (2006), facilitó la aceptación de las dificultades como oportunidades de aprendizaje continuo, generando una mayor motivación para enfrentar los retos diarios. La visualización, por ejemplo, fue una estrategia psicológica clave para reducir los efectos del tiempo que dependía de decisiones médicas y del proceso propio de la recuperación. Imaginarse tocando con éxito influyó positivamente en la regulación emocional, mitigando los efectos negativos de la frustración y fortaleciendo la confianza en la propia capacidad de recuperación (Papageorgi, 2016). Así mismo, el uso consciente de la retroalimentación sensorial aceleró notablemente la recuperación física, permitiendo ajustes precisos en tiempo real y favoreciendo la reconstrucción de la memoria muscular y la coordinación motora (Conde et al., 2012).

Desde un enfoque técnico, resultó claro que una práctica efectiva, más centrada en la calidad que en la cantidad, fue esencial para recuperar la capacidad de la embocadura. La precisión y flexibilidad en los movimientos, cuidadosamente planificados, permitieron al músico desarrollar y consolidar una técnica instrumental eficiente y saludable, garantizando una interpretación musical efectiva y la protección a largo plazo de su salud (Sloboda et al., 1996).

El proceso de recuperación técnica, abordado en este estudio, evidenció la importancia de una práctica consciente, estructurada y orientada hacia metas específicas. Por ejemplo, el entrenamiento en armónicos naturales fue decisivo para restablecer el control respiratorio y recuperar la flexibilidad de la embocadura, especialmente al iniciarse de forma lenta y consciente desde el registro medio. La diferenciación en la articulación, mediante el uso intencionado de consonantes fuertes y suaves, permitió optimizar tanto la claridad del ataque como la intención

expresiva. Los ejercicios de flexibilidad basados en las propuestas de Farkas, *Brass Gym* y Bruno Schneider demostraron ser altamente eficaces para lograr una unificación del timbre a lo largo de los distintos registros. De igual forma, el método Caruso fue un recurso valioso para desarrollar resistencia y favorecer la uniformidad del sonido. Finalmente, la práctica de la técnica de *frullato* no solo aportó un refuerzo en la estabilidad de la columna de aire, sino que también fue abordado como una herramienta de diagnóstico para identificar desequilibrios en el flujo respiratorio. La integración progresiva de estas estrategias de práctica reconfiguró la concepción corporal del soplo. El proceso evidenció que la recuperación de la embocadura no depende de un único ejercicio, sino de una secuencia organizada de actividades basada en la consciencia respiratoria, coordinación articular y retroalimentación sensorial (visual, auditiva y cinestésica). Estas condiciones no solo impactaron la ejecución técnica, sino también la confianza, la motivación y la estabilidad emocional del intérprete.

El método autoetnográfico aplicado en este trabajo constituyó un valioso recurso para la reflexión crítica sobre el proceso vivido. La documentación constante a través de diarios, apuntes y grabaciones facilitó la autoevaluación continua, enriqueciendo así el entendimiento de las propias estrategias de práctica y su efectividad; proporcionando una base sólida para futuras investigaciones o aplicaciones prácticas en situaciones similares.

Referencias

- Altenmüller, E., & Jabusch, H. C. (2010). Focal dystonia in musicians: Phenomenology, pathophysiology, triggering factors, and treatment. *Medical Problems of Performing Artists*, 25(1), 3-9.
- Caruso, C. (2002). *Musical calisthenics for brass*. Rondor Music International.
- Conde, V., Altenmüller, E., Villringer, A., & Ragert, P. (2012). Task-irrelevant auditory feedback facilitates motor performance in musicians. *Frontiers in Psychology*, 3 (146), 1-10.
- Cvetković Crvenica, J., & Jovanović, M. (2019). Transfer of musical abilities and possible reflections of teaching content. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 7(2), 87-98.
- Duke, R. A., Cash, C. D., & Allen, S. E. (2011). Focus of attention affects performance of motor skills in music. *Journal of Research in Music Education*, 59(1), 44-55.
- Duke, R. A., Simmons, A. L., & Cash, C. D. (2009). It's not how much; it's how: Characteristics of practice behavior and retention of performance skills. *Journal of Research in Music Education*, 56(4), 310-321.
<https://doi.org/10.1177/0022429408328851>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Ellis, C., Adams, T. E., & Bochner, A. P. (2011). Autoethnography: An Overview. *Historical Social Research / Historische Sozialforschung*, 36(4), 273–290. <http://www.jstor.org/stable/23032294>
- Farkas, P. (1999). *The art of French horn playing*. Alfred Music.
- Montero, B. G. (2011). Effortless bodily movement. *Philosophical Topics*, 39(1), 67-79
<https://www.jstor.org/stable/43154593>
- Jackson II, R. L., Drummond, D. K., & Camara, S. (2007). What is qualitative research? *Qualitative research reports in communication*, 8(1), 21-28. <https://doi.org/10.1080/17459430701617879>
- Landsman, J (2019). *The Carmine Caruso Method: Six Notes* [Video]. Youtube.
https://www.youtube.com/watch?v=mhti1D0_1q0
- Moret-Puig, S., Gustems- Carnicer, J., & Calderón-Garrido, C. (2016). Música y mindfulness: una mirada interdisciplinar. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 34(2), 107-117.
- Nunes-Silva, M., Janzen, T. B., Rodrigues, R. G., & Luz, A. R. da. (2020). Sensory feedback in music performer–instrument interactions. *Psychology of Music*, 49(5), 1285-1302.
- Papageorgi, I. (2016). Developing and maintaining expertise in musical performance. En I. Papageorgi & G. Welch (Eds.), In *Advanced musical performance: Investigations in higher education learning* (pp. 303-318). Routledge.

- Pilafian, S., & Sheridan, P. (2008). *The brass gym: a comprehensive daily workout for brass players*. Horn in F.
- Poczwardowski, A., & Conroy, D. E. (2002). Coping responses to failure and success among elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 313-329. <https://doi.org/10.1080/10413200290103581>
- Sanders, W. (2012). *Horn masterclass notes: air-flow resistance techniques for tone stability*. Manuscrito no publicado.
- Schneider, B. (2012). *Horn Fundamentals*. Editions Bim.
- Sloboda, J. A., Davidson, J. W., Howe, M. J. A., & Moore, D. G. (1996). The role of practice in the development of performing musicians. *British Journal of Psychology*, 87(2), 287-309. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1996.tb02591.x>
- Sloboda, J. (2014) The acquisition of musical performance expertise: Deconstructing the “talent” account of individual differences in musical expressivity. En K. A. Ericsson (Eds), *In The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*, 107-126. Psychology Press.
- Taylor, N. (2016). Instrumentals ergonomics. En *Teaching healthy musicianship: The music educator's guide to injury prevention and wellness*, 103-117. Oxford University Press.