

# BREATHING SAX EXPERIENCE

---

*El desarrollo de la respiración y su aplicación en la interpretación musical del saxofón, necesita de un aprendizaje y práctica especial, ya que no es suficiente con la respiración que empleamos para mantener nuestras constantes vitales.*

- **¿Qué es Breathing Sax?**

Un proyecto que nace como fruto de la propia experiencia como saxofonista, que ha llevado a tomar consciencia sobre los distintos problemas que son comunes en los instrumentistas de viento, tales como la tensión en la zona del cuello durante la interpretación, la excesiva salivación o el aceleramiento del ritmo cardíaco. Todos ellos relacionados con la respiración y que terminan produciendo estrés o nervios ante la interpretación en público.

Somos conscientes de que un adecuado trabajo de la técnica respiratoria en el aula de saxofón, tranquiliza el sistema nervioso, facilita la comunicación entre los hemisferios cerebrales y equilibra la energía del músico.

Es por ello que nuestro principal objetivo es compartir, con toda la comunidad educativa del saxofón, una nueva metodología centrada exclusivamente en la técnica respiratoria.

- **Como trabajar la respiración**

En **Breathing Sax**, hemos diseñado un nuevo método para mejorar la técnica respiratoria, en el aula o estudio personal de nuestro instrumento, el saxofón. Esta nueva metodología consta de cuatro fases (0-3). En cada una de ellas trabajamos ejercicios para ejercitar, colocar y relajar nuestro cuerpo, ejercicios con aparatos respiratorios, ejercicios de respiración con boquilla y tudel, y por último ejercicios de respiración con nuestro instrumento.

La finalidad es poder introducirlos de forma progresiva cada una de estas fases, hasta llegar a completar **1/3 (20 min aprox)** de la sesión utilizando el método completo.

- **Beneficios**

Al utilizar el **Método Bs** mejoraremos la salud general de nuestro cuerpo, pudiendo de este modo desarrollar y ampliar la capacidad pulmonar. Con todo ello perfeccionaremos el sonido y la afinación, a la hora de interpretar obras o estudios, reduciendo así los niveles de estrés en audiciones, conciertos, concursos...

- **Contacto**

En nuestra página web, [www.breathingsax.com](http://www.breathingsax.com), y RRSS podrás encontrar toda la información de interés relacionada con esta técnica: Método BS, entrevistas, bibliografía/webgrafía recomendada, multimedia, noticias y mucho más.

Si te apasiona el saxofón, la metodología y la respiración no lo dudes, rellena nuestro [formulario de contacto](#) y comparte con nosotros tu experiencia respiratoria. Del mismo modo, si lo que te gustaría es organizar una conferencia sobre la respiración en tu aula de saxofón, conservatorio o festival, contacta con nosotros y te asesoraremos de como poder realizarlo.

**Eladio SELLÉS NAVARRO**

