Adrián Nájera's Warm Up

agosto de 2018, para Innovatrombone

Los siguientes ejercicios tienen como propósito ayudar en el establecimiento de fundamentos de ejecución sólidos desde el inicio de nuestra jornada diaria, la cual puede incluir práctica individual, ensayos, clases y/o conciertos.

Es sumamente importante aclarar que estos ejercicios son únicamente el punto de partida de una rutina diaria mucho más profunda y extensa, la cual por motivos laborales y compromisos profesionales, debo de distribuir y balancear a lo largo del día e incluso la semana.

Como cualquier otro aspecto relacionado a la ejecución de nuestro instrumento, nuestro calentamiento debe encontrarse en constante renovación. Debemos mantenernos receptivos a intentar y adicionar nuevos ejercicios, al mismo tiempo que mantenemos una serie de ejercicios que nos darán consistencia y seguridad física y mental.

Debemos asegurarnos ante todo, que nuestro calentamiento nos hace tocar y sentir bien al término de este, sin importar cuales sean las sensaciones iniciales, especialmente en nuestros labios. Si nuestra boca se siente excelente desde la primer nota del calentamiento, es recomendable que aún así calentemos correctamente. Estos nos dará mucha consistencia y confidencialidad a la vez que nos ayudará a prevenir lesiones.

Previo a cada ejercicio encontrarán una pequeña leyenda que incluye información importante de cada ejercicio, la cual sirve como referencia pero también para tener una idea clara de lo que se busca desarrollar por medio de cada ejercicio.

Previo a estos ejercicios, realizo diariamente una serie de ejercicios de respiración muy básicos pero efectivos que espero compartir en una publicación futura.

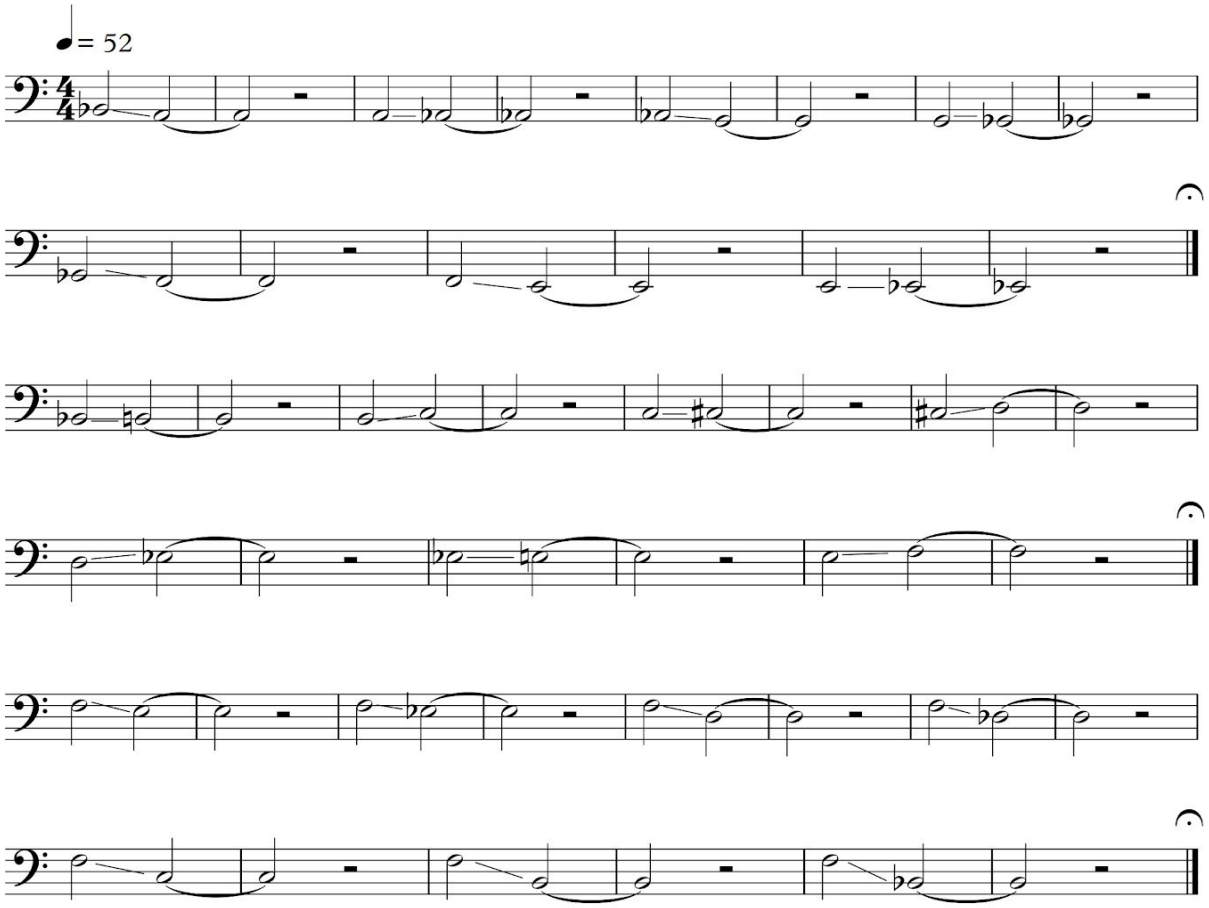
Finalmente quisiera agregar que ningún calentamiento debe o puede ser definitivo ni aplicable a todos por igual. En la medida que avanzamos y mejoramos en la ejecución de nuestro instrumento debemos aprender también a discernir qué ejercicios y rutinas de estudio nos funcionan mejor y cuáles realmente nos ayudan a seguir creciendo.

Espero les sea útil y lo disfruten,

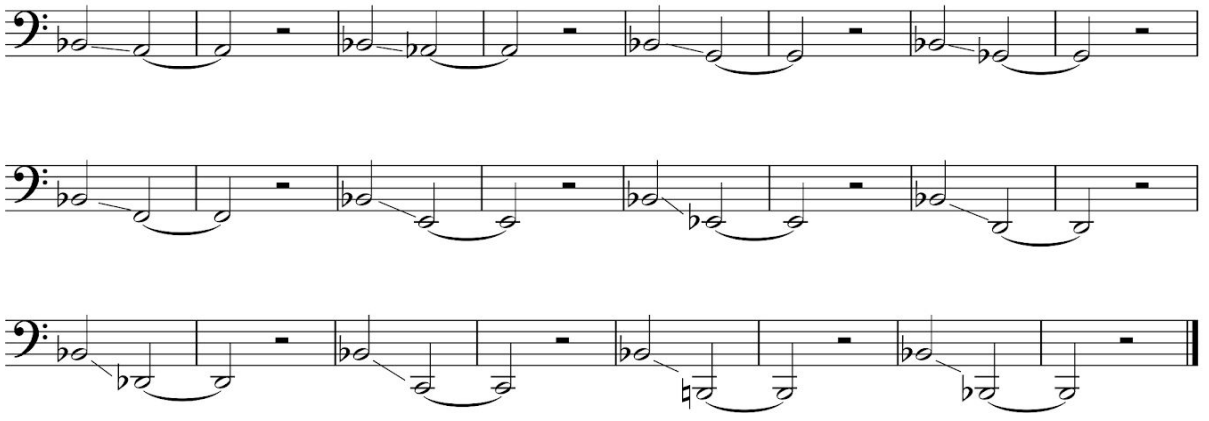
Adrián

"The trombone should be your sanctuary, your escape."
Michael Mulcahy (Chicago Symphony Orchestra/NWU)

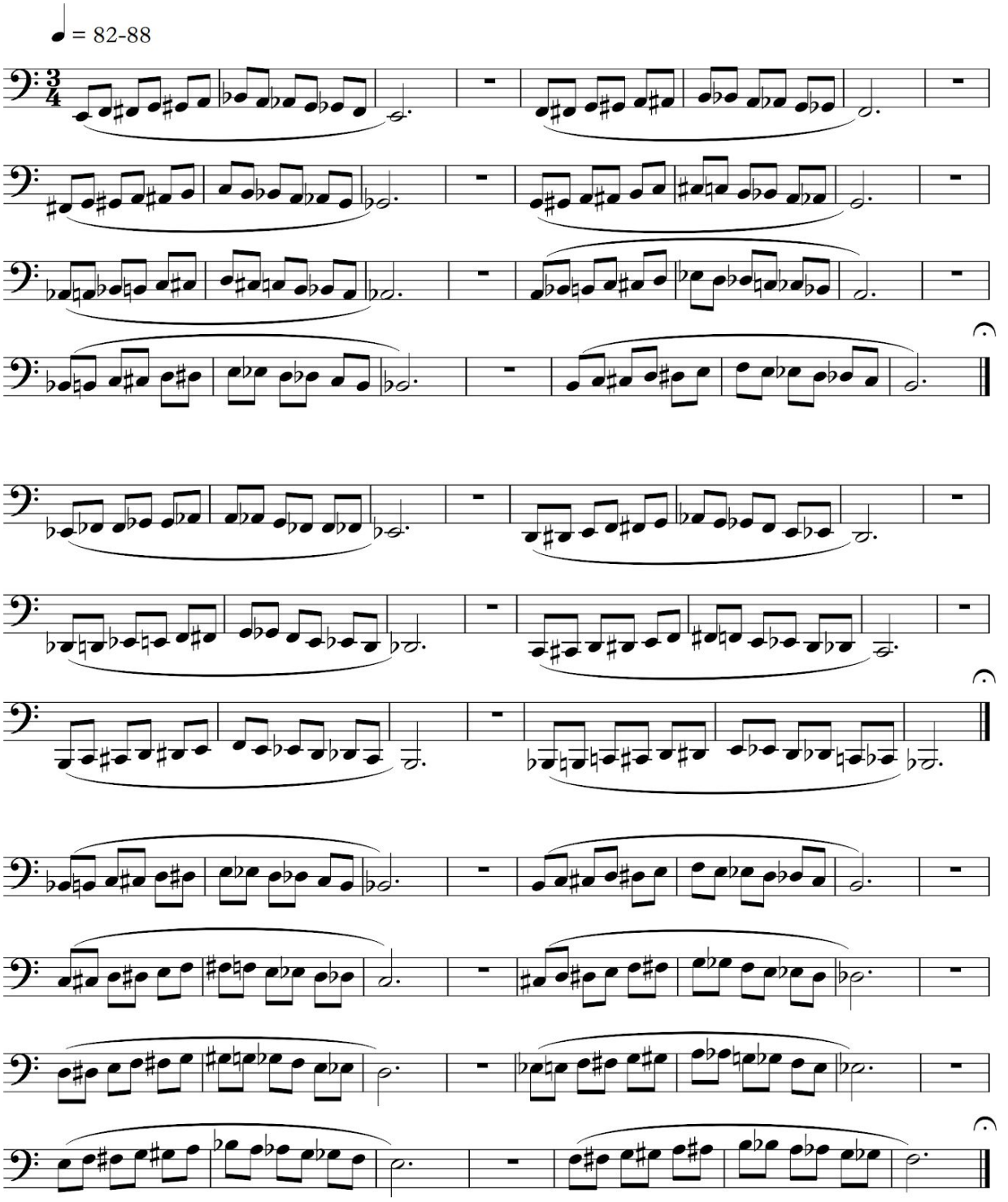
Exercise Nr. 1	Purpose	Taken/Adapted from	Key point
Long tones	To establish a healthy and relaxed air flow. To start warming up the facial muscles and setting up the corners of the mouth.	No surprises here: REMINGTON	Air attacks. No tonguing at the beginning of notes. Tip of tongue always in contact with lower teeth.



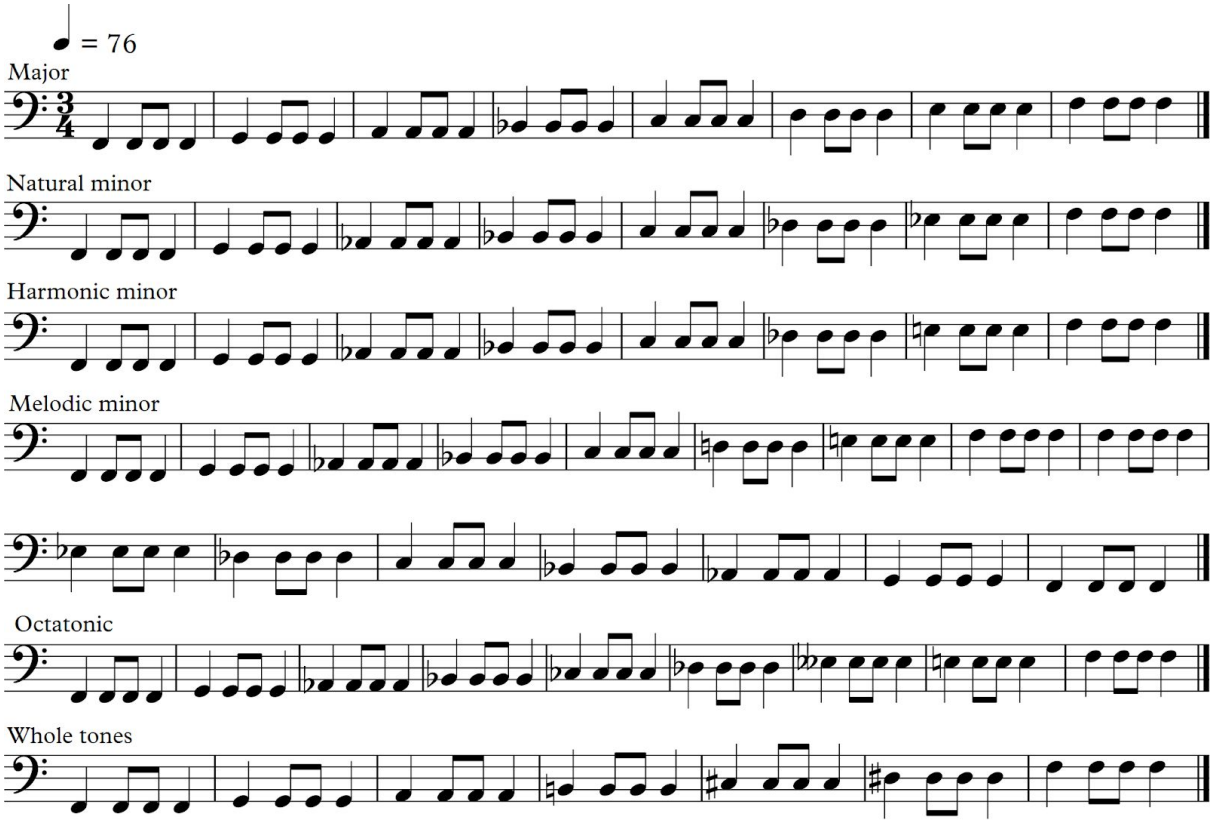
Repeat this last series down an 8ve.



Exercise Nr. 2	Purpose	Taken/Adapted from	Key point
Flowing 8-notes	To establish a more flexible and malleable air flow. Uninterrupted air stream across partials	Brass Gym/Clarke	No tounging at the beginning of each series when possible. Heavy legato tonguing for the rest of the notes.

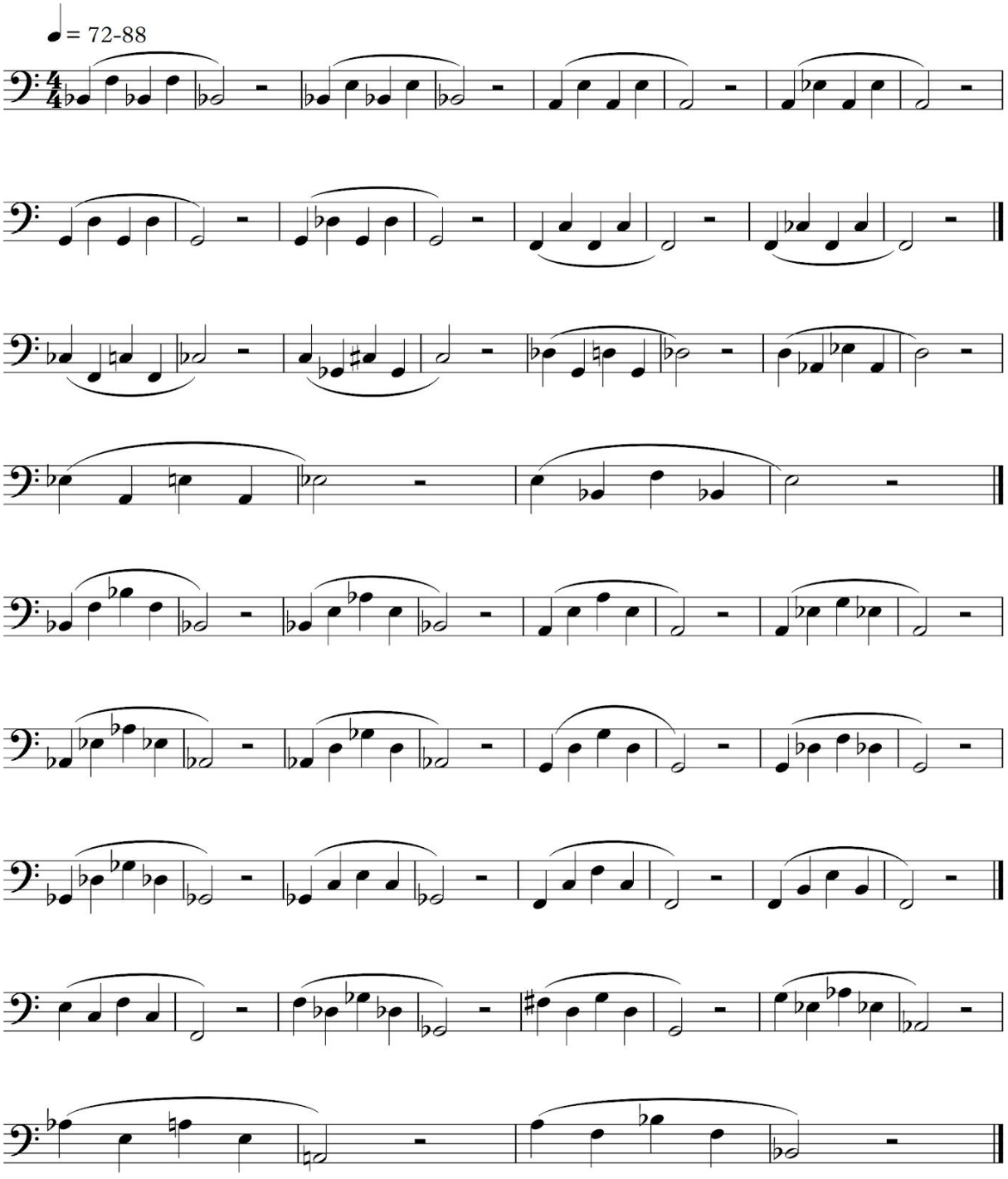


Exercise Nr. 3	Purpose	Taken/Adapted from	Key point
Soft tonguing scales	To establish a light touch of your tongue to help the start of the notes. To improve intonation and awareness of whole/half step relations.	Brass Gym/Friedman	Go for the less forced dynamic possible. Do not force the sound, concentrate on your airstream. Choose a different tonic every month/week/day. Tip of tongue always returning to be in contact with lower teeth.

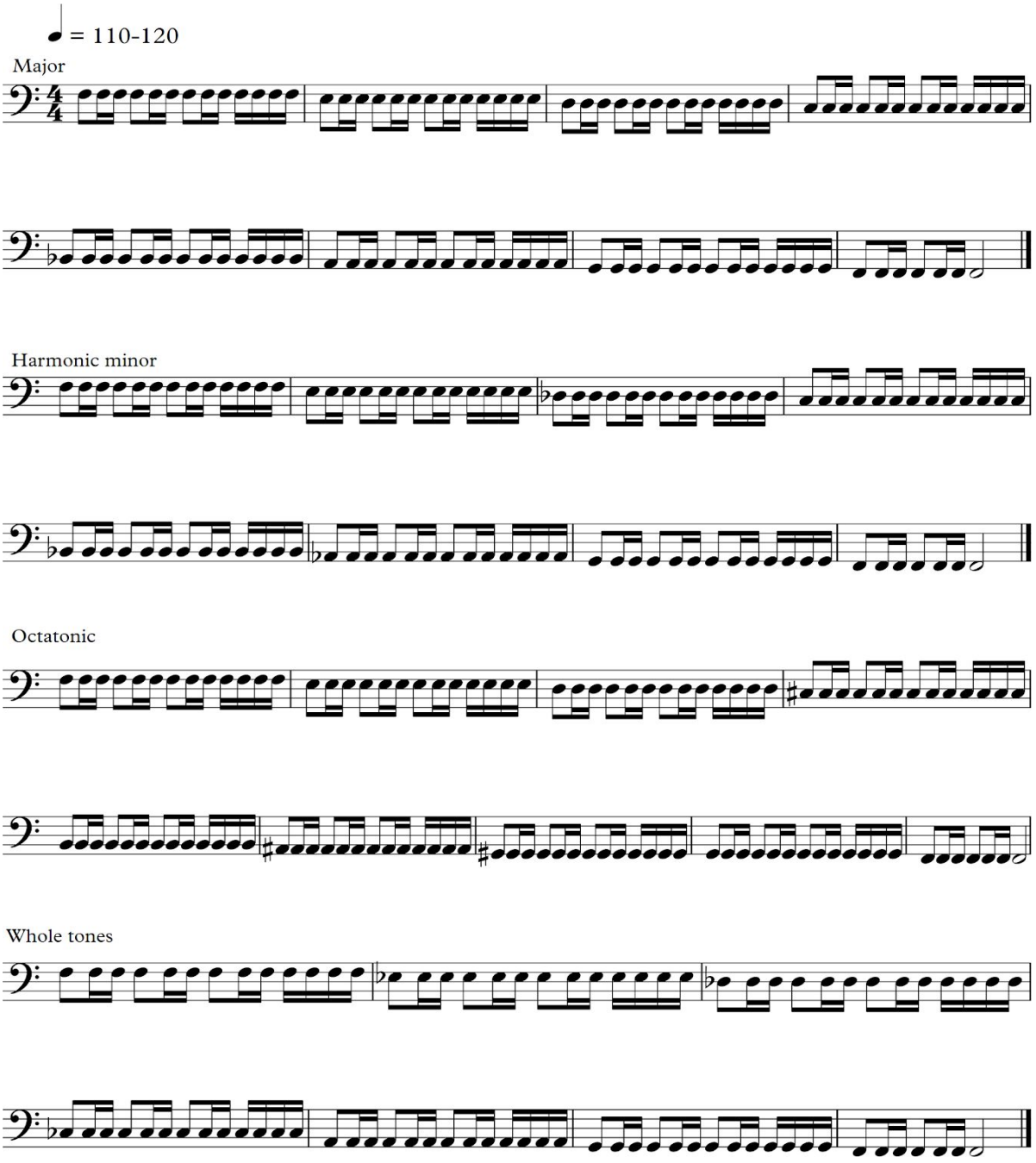


Rest for 5 minutes

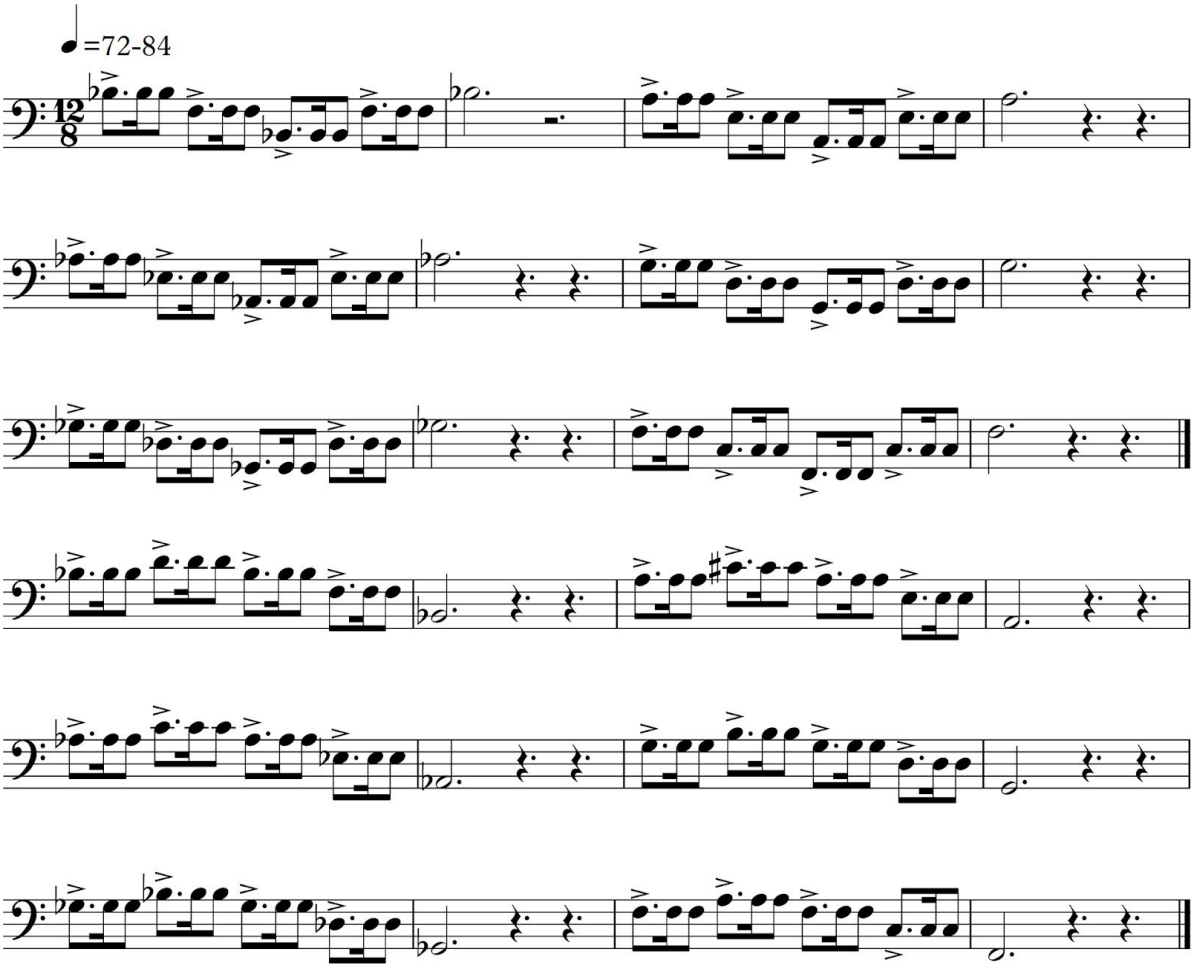
Exercise Nr. 4	Purpose	Taken/Adapted from	Key point
Flexibility	To establish a well connected sound on wider intervals. To even the sound and changes across partials.	Schlossberg/Hawes/ Pardo	Sing, sing, sing! No tonging at the beginnig of every series when possible.



Exercise Nr. 5	Purpose	Taken/Adapted from	Key point
Tonguing	To establish a fast and agile tongue capable of articulating without interrupting the airflow. To help getting clean attacks.	Remington/Arban	Include any pattern found on the music you are performing that day. Think *dah dah* for 16-notes



Exercise Nr. 6	Purpose	Taken/Adapted from	Key point
Heavy tonguing	To blow the tongue out of the way. To recover the circulation of blood through your lips.	Hilgers	Strive for intonation while singing the heavy articulated pattern.



If you practice, you get better.

If you get better, you play with better players.

If you play with better players, you play better music.

If you play better music, you have more fun.

If you have fun, you want to practice more.

If you practice more, you get better…

Doug Yeo (Boston Symphony Orchestra-retired/ASU)