



GENERALITAT  
VALENCIANA

iseaCV

# La correcció de l'embocadura després d'una lesió: una proposta autoetnogràfica.

## Treball fi de grau

Alumne: Alberto Bermell Cunyat

Director/a del TFG: Juan SanJuán Rodrigo

Cotutor del TFG: Jordi Albert Gargallo

Especialitat: Pedagogia Trompeta

Grau Superior de Música

Curs acadèmic

2024– 2025



bajo licencia Creative Commons 4.0 EU



## **RESUMEN**

Aquest treball es centra en l'experiència de recuperació i reconstrucció tècnica de l'embocadura després d'una disfunció funcional que va afectar greument la meua pràctica com a trompetista. L'abordatge metodològic emprat és l'autoetnografia, que ha permès articular la vivència personal amb una anàlisi pedagògica i corporal rigorosa, en diàleg amb el marc teòric, la pràctica docent i el testimoni d'altres músics. El relat del procés inclou les diferents fases viscudes: la identificació del problema, la desconstrucció dels automatismes adquirits, el treball de reprogramació motriu a través de la vocalització interna, el treball amb la boquilla, l'ús de la respiració amb P passiva i l'acompanyament pedagògic especialitzat.

A partir d'aquesta experiència, es posen en relleu una sèrie de qüestions clau: la necessitat de protocols de readaptació tècnica en els centres d'ensenyament musical; la manca de recursos institucionals i professionals enfront de les disfuncions motores; l'impacte emocional que suposen aquestes dificultats en la identitat artística; i el valor que tenen el temps, l'escolta, l'error i la constància en qualsevol procés de recuperació. Aquest treball també ha suposat un espai de creixement personal i professional, que m'ha ajudat a adquirir coneixements valuosos sobre neuromotricitat, funcionament corporal, gest tècnic i a desenvolupar una mirada pedagògica més empàtica i conscient. A més, la seua realització ha consolidat les meues aspiracions futures com a docent d'instrument, oferint-me eines concretes per acompanyar processos similars en altres estudiants.

**Paraules clau:** embocadura, trompeta, autoetnografia, recuperació funcional, neuromotricitat, pedagogia musical, dificultats tècniques, resiliència, protocols educatius, acompanyament docent.

**ABSTRACT**

*This thesis focuses on the experience of technical recovery and embouchure reconstruction following a functional disorder that significantly impacted my trumpet playing. The chosen methodology is autoethnography, which allowed the integration of personal experience with a rigorous pedagogical and somatic analysis, in dialogue with theoretical frameworks, teaching practice, and the testimony of fellow musicians. The narrative documents the various phases of the process: identifying the problem, deconstructing automatized habits, engaging in motor reprogramming through internal vocalization, mouthpiece work, passive "P" breathing, and sustained pedagogical guidance.*

*Through this experience, several key pedagogical issues are highlighted: the urgent need for technical readaptation protocols in music education institutions; the lack of institutional and professional resources to address motor dysfunctions; the emotional impact these challenges can have on an artist's identity; and the critical role of time, listening, error, and persistence in any recovery journey. This project has also been a space for personal and professional growth, helping me acquire valuable knowledge about neuromotor function, body awareness, technical gesture, and has enriched my pedagogical approach with greater empathy and depth. Moreover, completing this research has strengthened my future aspirations as an instrumental teacher, equipping me with strategies and tools to support students facing similar situations.*

**Keywords:** *embouchure, trumpet, autoethnography, functional recovery, neuromotor learning, music pedagogy, technical difficulties, resilience, educational protocols, teacher support.*

## **AGRAÏMENTS**

Gràcies a la meua família, als meus pares Alberto i Manoli i als meus germans Noelia i Toni per ser un suport en tot aquest procés i per estar sempre disposats a ajudar en tot el que ha sigut necessari.

Gràcies a tots els meus amics i amigues tant del conservatori com de fora, per assistir com a públic a les audicions que he fet i per ser una font d'ànim i d'energia.

Gràcies a tots els meus companys del conservatori per ser una ajuda per poder completar este treball.

Gràcies a tots els mestres que he tingut en la meua vida musical fins ara que m'han ajudat a ser el trompetista que soc a dia de hui i que m'han aportat els seus consell i indicacions per fer-me créixer a nivell musical.

Gràcies al Conservatori Superior de Música d'Alacant i al departament de pedagogia i al seu cap de departament Jose Personat, les facilitats a nivell institucional han sigut tot una sort.

Per últim gracies als meus mestres Jordi Albert i Juan SanJuán, per tot el que m'han ajudat en aquest procés i per ser sempre un impuls i guia en tot aquest any. Sense la vostra ajuda i consell no haguera pogut fer este treball.

Alberto Bermell Cunyat

## **ÍNDIX D'ABREVIATURES I SIGLES**

TFG: Treball Fi de Grau

CSMA: Conservatori Superior de Música d'Alacant

PME: Pràctica motriu experta

DAPME: Dificultats d'Aprenentatge de la pràctica motriu experta

PAI: Projecció de l'audició interna

## **ÍNDICE**

1	INTRODUCCIÓ.....	1
1.1	Objecte d'estudi i justificació .....	1
1.2	Estat de la qüestió .....	2
1.3	Objectius.....	2
1.4	Dificultats i facilitats .....	3
2	MARC TEÒRIC.....	5
2.1	La pràctica motriu experta en la música i en la trompeta .....	5
2.2	L'embocadura com estructura tècnic-motriu complexa .....	6
2.3	Dificultats motrius a l'embocadura .....	7
2.4	Enfocaments pedagògics en la reestructuració tècnica.....	8
2.5	Enfocaments pedagògics per a la correcció de l'embocadura.....	10
2.6	La importància del factor psicològic i l'utilització inconscient de la psicologia positiva i el creixement personal. ....	12
3	MARC METODOLÒGIC .....	15
3.1	Enfoque metodològic: la autoetnografia com a via de coneixement pedagògic .	16
3.2	La recerca d'informació com a complement indispensable. ....	16
3.3	La utilització de l'enquesta com a mètode d'obtenció d'estadístiques.....	17
3.4	Els informes dels professionals com a contrast objectiu i extern .....	19
3.5	Tècniques i instruments de recollida de dades .....	20
3.6	Fases del procés d'investigació .....	21
3.7	Consideracions ètiques .....	21
4	RESULTATS .....	23
4.1	Relat autobiogràfic del procés de recuperació d'embocadura.....	23
4.2	Resultats de l'enquesta.....	49
4.3	Categories emergents i sistematització.....	51

4.4	Redefinició del gest tècnic a partir de l'audició interna .....	53
4.5	El valor del error com a revelador pedagògic.....	53
4.6	L'acompanyament pedagògic com a factor decisiu .....	54
4.7	La necessitat de protocols de readaptació tècnica en els conservatoris.....	56
4.8	Impacte emocional i construcció de resiliència artística .....	57
4.9	Transferència del que he après a la pràctica docent futura.....	58
5	CONCLUSIONS .....	61
	BIBLIOGRAFÍA.....	63
	WEBGRAFÍA .....	66

# **1 INTRODUCCIÓ**

## **1.1 Objecte d'estudi i justificació**

Este treball sorgeix d'una experiència personal i de la vocació que sempre m'ha motivat, centrada en la resolució de problemes en la pràctica instrumental de la trompeta i la docència en l'àmbit musical. Aquest treball té una importància notable dins del món de la investigació de la pràctica instrumental de l'instrument, ja que, a pesar del creixent interès des de final del segle XX al respecte la correcció dels automatisme del cos al tocar la trompeta, continua havent una manca de difusió i expansió de la informació en internet i en les fonts físiques al respecte de com tractar i abordar situacions com aquestes. La qual cosa resulta sorprenent perquè per altra banda és molt comú i està molt normalitzat que al llarg de la vida musical d'una persona hi haja problemes, però el comportament de la persona afectada sol ser no expressar el problema i dur-ho en silenci. És per això que donar visibilitat a un problema que pot resultar tan frustrant manté un interès i una utilitat clara.

Al igual que gran part dels coneguts del meu entorn, encara que ells en menor mesura, formem part d'aquest grup de músics que han patit algunes dificultats que podrien ser relacionades amb l'embocadura. A la fi de maig de l'any 2024 em vaig trobar amb una situació que no havia viscut abans.

De sobte, estudiant, vaig vore que no podia tocar més agut d'un mi agut. Després de provar diferents recursos i diferents mètodes que m'havien funcionat prèviament, vaig arribar a una situació molt frustrant d'incomprensió que amb un repòs llarg va millorar però sense arribar a donar-me una normalitat a l'hora de tocar. Davant les dificultats experimentades i les conseqüències acadèmiques que això podia suposar en el següent curs acadèmic vaig decidir explorar la possibilitat de ser atès per un especialista en el tema.

Des d'agost de l'any passat estic duent a terme un procés de reconstrucció dels biomecanismes participants en l'embocadura. Hui dia, he trobat nombrosos resultats i considere que pot ser interessant compartir aquest procés amb altres trompetistes que es

puguen veure en la meua mateixa situació. Addicionalment, la investigació documental que puc dur a terme servirà per a expandir el meu coneixement sobre el tema

## **1.2 Estat de la qüestió**

Des dels anys vint del segle XX s'han publicat diversos treballs al respecte de l'embocadura (Eby, 1924; Elias, 1927). També hi ha varios treballs i articles publicats al respecte de la posició corporal i del aspecte muscular i psicomotriu que es veuen involucrats en aquest treball Altenmüller, E., & Jabusch, H.-C. (2010), Horvath, J. (2002). En estudis i llibres més recents aborden temes com la biomecànica i de les possibles estratègies pedagògiques per a la correcció de l'embocadura Lederman, R. J. (2003), Blanco Piñeiro, P. (2013). Però malgrat aquestos treballs continua havent poca difusió d'aquestos i a més amb una perspectiva autoetnogràfica com vull fer no resulta tan comú.

## **1.3 Objectius**

Amb este treball busque aconseguir uns objectius que em resulten de gran utilitat a mi dins del meu creixement personal i professional dins de la música i que resulte útil per a la comunitat de trompetistes o instrument de vent que potser puguen llegir aquest treball en algun moment. A més, busque els següents objectius:

1. Aprofundir en el coneixement dels biomecanismes participants en l'embocadura i la seua atenció pedagògica.
2. Realitzar una investigació documental sobre el tema.
3. Enumerar els exercicis i les seqüències d'exercicis que he dut a terme durant el meu procés de recuperació.
4. Dur a terme un procés autoetnogràfic que em permeta comprendre millor la meua vivència personal sobre aquest tema.
5. Conèixer altres casos de trompetistes que hagen dut a terme canvis a boca dura i els seus resultats.
6. Avaluar els resultats d'una forma intersubjectiva.
7. Compartir amb la comunitat de trompetistes el meu resultats personals i realitzar suggeriments que puguen ser útils per a altres casos.

## **1.4 Dificultats i facilitats**

Este treball presenta grans dificultats en la seua elaboració. Primerament el desconeixement general que hi ha al respecte de casos similars al meu. La qual cosa fa necessari un ampli treball de recerca d'informació al respecte.

També podem trobar dificultats en la quantitat de casos com el d'aquest treball, casos on

A més el caràcter subjectiu del treball al ser autoetnogràfic genera que en alguns apartats del treball pugua plantejar-se alguna dificultat en la elaboració. Es cert que hi ha registres de casos similars, però no hi resulten fàcils de trobar.

Com a dificultat més enllà del treball escrit, podem trobar la dificultat psicològica que un treball d'este tipus exigeix al autor. En el procés has de mantenir la fortalesa mental i confiar en el treball personal a pesar de no vore els resultats o de tindre moments de recaiguda.

També la pròpia elaboració d'un treball tan extens i amb tanta exigència a nivell tècnic resulta un gran repte a nivell personal ja que no es un tipus de treball que estiga acostumat a fer.

Per altra banda hi ha una gran facilitat que vertebra tot el treball, la ventaja de partir i basar-se en la experiència pròpia. Això resulta molt positiu ja que gran part del treball es pot explicar de manera molt propera a qualsevol persona que vulga llegir-lo. A més, els diferents estats psicològics pels que he passat al llarg del procés resulten més fàcils d'explicar.

La propera relació en el mon trompetístic i de la pedagogia també resulta de gran ajuda i comoditat en l'elaboració del treball, es un vocabulari, una pràctica i un context on hem trobe molt còmode i on puc parlar amb un grau de seguretat per la meua formació al respecte al llarg dels anys.

La facilitat que ofereix internet en la recerca d'informació i la variabilitat de fonts que he trobat al llarg de tota la elaboració.

Alberto Bermell Cunyat

També voldria destacar la facilitat que genera el treballar amb un tutor i un Co-tutor que son professionals de la pedagogia trompetística. Els quals son una font d'informació i de facilitats en la recerca i elaboració del treball. La seua ajuda ha sigut molt útil al llarg de tot este procés. Han sigut un punt de suport i una ajuda anímica i tècnica sempre que he necessitat d'ells.

## **2 MARC TEÒRIC**

Per poder entendre bé tot el que envolta aquest treball, és necessari comprendre conceptes i continguts que resulten vitals i que potser ajuden a crear un context per trobar un sentit als passos que s'han seguit per solucionar el problema

### **2.1 La pràctica motriu experta en la música i en la trompeta**

Ser alumne d'un conservatori superior de música sol ser un indicador de que la persona té un nivell de coneixements i un domini del instrument suficientment elevat com per a optar a continuar formant-se, és a dir, que arriba a uns mínims. És per això que en la pràctica de l'instrument entren en joc els factors i automatismes motrius que el cos ha anat generant i consolidant amb el pas del temps.

El nivell de domini que un alumne té no es limita a una única habilitat, és molt comú trobar trompetistes amb una gran velocitat en la digitació de les notes, però que potser no hi poden realitzar passatges lligats amb claritat; O trompetistes amb un gran só, però que no hi poden mantindre eixe só en tot el registre. És per això que cada alumne va treballant i creant recursos o estratègies que li resulten útils per millorar en l'aspecte que és més necessari. A este conjunt d'estratègies, habilitats, automatismes es coneix com pràctica motriu experta (PME).

En aquest treball s'ha treballat amb els models que proposa Jordi Albert Gargallo per treballar-la i poder dur a terme un canvi d'embocadura efectiu. Albert Gargallo (2017) proposa un model de PME en el qual les accions motrius s'organitzen en operacions interrelacionades les quals, a través de la repetició, es consoliden com hàbits. Estos hàbits permeten la automatització del gest tècnic i, en condicions òptimes, faciliten una execució fluida, eficient i expressiva. No obstant això, també pot derivar en bloquejos quan es consoliden sense suficient mediació pedagògica.

La pràctica de l'instrument es regula de manera inconscient, no es possible estar atent a tots els factor que son necessaris per tocar la trompeta a la vegada. Com defén Schmidt (1975, vist en Albert Gargallo, 2017) l'intèrpret no controla conscientment cada aspecte del moviment, sinó que opera amb representacions generalitzades que permeteixen adaptar el gest a contextos variats.

En el cas de la trompeta, estes representacions podrien incloure el control del pas del aire, la pressió labial, la postura corporal y la regulació muscular fina.

Quan un procés o estratègia s'automatitza el que permeteix és que l'intèrpret pugua centrar-se en algun altre aspecte més complex. D'aquesta manera si el que s'automatitza resulta ser erroni, és quan sorgeixen els problemes i les dificultats que es veuen exposades en la qualitat de la interpretació i pràctica de l'instrument. Aquesta mala pràctica de l'instrument pot acabar afectant a la salut de l'intèrpret i sol resultar exponencial amb el pas del temps degut a la necessitat de modificar les noves habilitats que es van adquirint a la base ja errònia, que va generant una muntanya de conceptes i automatismes incorrectes que acaben "ofegant" a l'intèrpret intentant mantindre la major qualitat possible.

## **2.2 L'embocadura com estructura tècnic-motriu complexa**

L'embocadura es el factor principal en aquest treball. No es pot reduir tot el procés a un canvi d'embocadura, perquè no seria veritat, però es la part central de tot aquest treball.

Primerament s'ha de entendre el concepte d'embocadura. Més enllà d'un gest aïllat on es disposen els llavis i la trompeta en una posició concreta, és un conjunt d'accions complex que avarca des dels elements respiratoris, musculars i posturals fins als més intangibles com els neurològics i perceptius. L'embocadura permet la vibració de manera controlada dels llavis dins de la boquilla, la qual cosa genera un só estable. Esta vibració és resultat de la interacció entre el múscul orbicular dels llavis, els buccinadors, els músculs facials superiors i inferiors, i la musculatura del coll i la mandíbula (Lederman, 2003, vist en Blanco Piñeiro, 2013 ).

Una vegada aclarit el concepte d'embocadura, cal entendre que ocorre en aquesta estructura quan anem a fer la pràctica de l'instrument. Totes les accions de l'embocadura es coordinen per produir el millor resultat sonor possible evitant carregar o tensionar de manera excessiva cap element responsable de la producció del so, ja que, això generaria un empobriment en el resultat de la pràctica instrumentística. És per això, que la propiocepció de l'estudiant, és a dir, la capacitat de percebre de manera interna les sensacions corporals i musculars, resulta indispensable per poder anar regulant la pràctica.

La habilitat de l'estudiant per a poder adonar-se de estes tensions i càrregues excessives per a solucionar-les resulta molt complexa ja que s'ha de tindre en compte molts factors rellevants com poden ser la respiració, la motricitat fina o la coordinació dels músculs que generen la vibració. La retroalimentació sensorial entre llavis, mandíbula i orella interna és fonamental per a mantindre l'estabilitat del gest tècnic i ajustar les desviacions en temps real (Altenmüller & Jabusch, 2010).

Per aquesta raó sol resultar molt positiu l'ajuda i acompanyament d'un professional ja que busca aconseguir que la tècnica utilitzada en la pràctica de l'instrument siga la més correcta possible ja que d'eixa manera s'aconsegueix que el cos vaja memoritzant la manera correcta de tocar. Amb cada nova repetició, el moviment s'automatitza i perfecciona (Avellá, 2016).

### **2.3 Dificultats motrius a l'embocadura**

Les dificultats tècniques en l'embocadura formen part de les denominades *dificultats d'aprenentatge de la pràctica motriu experta* (DAPME), tal com han sigut conceptualitzades per Albert Gargallo (2017). Estes dificultats poden classificar-se en funció del seu impacte en l'execució: parcialment limitants, altament limitants, paralitzants i potencialment limitants.

Estes dificultats no sorgeixen de sobte, generalment son problemes generats per un mal estudi o una mala tècnica a la qual no s'ha prestat la suficient atenció. D'aquesta manera, l'alumne continua estudiant de manera incorrecta i quan el nivell d'exigència augmenta, al haver una base errònia no es pot continuar millorant de manera natural i ixen els problemes. És per això que en el moment d'aparició de la dificultat no s'ha de buscar la solució únicament per superar la dificultat momentània sinó que hi ha que fer un treball de introspecció més profund. Plantejar estes dificultats "tècniques" com DAPME permet observar les dificultats en relació als seus processos d'aprenentatge, i no des de les limitacions que provoquen, atendre-les amb accions pedagògiques orientades a la seua correcció, prevenció així com promoure el desenrotllament de l'alumne per a l'excel·lència i la consecució del domini instrumental (Albert Gargallo pg.49, 2017).

Dins de les dificultats motrius en l'embocadura s'ha de destacar el concepte de "talent natural" d'alguns intèrprets que hi està present en l'imaginari col·lectiu dels trompetistes.

Este concepte el que genera és que s'associe l'error tècnic a una falta de capacitat, quan no ha de ser cert. És per això que moltes vegades els propis trompetistes tenen un nivell d'autoexigència molt elevat que els impossibilita demanar ajuda per por a no ser suficientment bons de manera natural i donar la sensació de no saber fer-ho bé per ells mateixos.

Està igualment naturalitzat, que els “talentosos” o simplement els “candidats” són tots aquells que aprenen eficientment a través dels cànons que ofereix el mètode, els que necessitaven “moure's per a pensar” o “moure's per a aprendre” quedaven exclosos de l'aprenentatge (Robinson, 1982, vist en Albert Gargallo, 2017).

És per això que Musumeci (2002), i molts altres importants pedagogs lluiten en contra d'aquesta idea de que solament uns pocs són els elegits per a la música

## **2.4 Enfocaments pedagògics en la reestructuració tècnica**

Dins del procés de reestructuració tècnica és molt important que hi haja un enfocament pedagògic que acompanye a l'alumne i que siga capaç de donar-li seguretat i tranquil·litat en moments d'instabilitat. És per això que aquest apartat resulta vital si es vol dur a terme una reestructuració de manera productiva i prolifera.

Dins d'un procés com el que es tracta en aquest treball s'ha d'evitar buscar solucions pròpies d'un enfocament pedagògic tradicional, ja que es una estratègia que frustra a l'alumne. La situació que travessa el trompetista genera que amb aquesta idea poc personalitzada, l'alumne continuarà tenint els mateixos problemes ja que resulten limitants per a la PME. La correcció de l'embocadura no pot resoldre's exclusivament amb la repetició mecànica d'exercicis, ni amb ordes verbals genèriques com “relaxa els llavis” o “obri més la gola”. Estos procediments, si no van acompanyats d'un model comprensiu de l'acció tècnica, poden fins i tot empitjorar la situació, tal com s'ha observat en múltiples casos documentats (Albert Gargallo, 2017).

A més en el treball es tracten estratègies que busquen un enfocament novedós per al sistema tradicional. Per a aquest enfocament és necessari entendre el concepte de la projecció de l'audició interna. Per Projecció de l'Audició Interna (PAI) s'entén l'habilitat

cognitiva de projectar un so en l'entorn imaginatiu de l'audició interna durant l'execució de l'instrument (Albert Gargallo, 2017).

A més és necessari entendre que aquesta PAI es converteix en la base de tot el procediment. L'objectiu és que l'audició interna es la que ens ajuda a entendre com ha de sonar el que anem a tocar, com una mena de preparació. Mentres que un entrenador esportiu li diu a l'estudiant "Has de fer arribar la pilota ací", el professor de trompeta toca un so perquè l'audició interna de l'estudiant el reconega i el projecte durant la pràctica (Albert Gargallo, 2017)

Este factor genera que en el procés d'aprenentatge l'inici i d'on naix el so és de la PAI, una vegada l'alumne pot identificar tots els sons que va a produir, aleshores el seu cos ficarà en funcionament els procediments necessaris per poder imitar el que ha sentit en la PAI. Quan ja hi ha un resultat sonor correcte, aleshores la PAI es basarà en el so prèviament generat, ja que la idea es que el cos fique de nou en funcionament els mateixos moviments que ha fet per produir el so que gasta com a referència.

Dins d'aquesta teoria no anem a buscar donar ordres verbals a l'alumnat. No volem que el canvi es done en la pràctica de l'instrument, sinó que l'objectiu és que l'alumne pugui tindre una referència auditiva del que ha de sonar. El cos de manera automàtica ficarà en funcionament els factors necessaris, és a dir, s'autoregularà. La comparació de l'*input* i l'*output* a mode de disseny de l'acció i de resultat d'ella, respectivament, són la base de l'autoregulació. Quan l'*input* està poc definit la PME no trobarà respostes per a oferir un Resultat Sonor (Albert Gargallo, 2017).

Com a resposta a aquests models tradicionals s'ha de buscar un enfocament més proper a l'alumne, tenint en compte les seues sensacions com a guia al llarg de tot el procés. Metodologies com el mètode Alexander<sup>1</sup> proposen una inhibició conscient de l'automatisme, seguida d'una reprogramació dirigida del moviment, basada en la percepció fina de les sensacions corporals (Alexander, 1995).

---

<sup>1</sup> El mètode Alexander és un procés d'educació psicofísica per millorar la coordinació motriu mitjançant la inhibició de patrons posturals ineficients.

En contraposició als models tradicionals d'ensenyança instrumental —basats en la imitació del mestre i l'autoregulació per assaig-error—, emergeixen propostes centrades en la pedagogia somàtica, la consciència del gest i l'autoregulació de l'aprenentatge. Metodologies com el mètode Alexander proposen una inhibició conscient de l'automatisme, seguida d'una reprogramació dirigida del moviment, basada en la percepció fina de les sensacions corporals (Alexander, 1995).

En este treball, tenint en comptes les característiques personals d'aquest cas ha sigut de molta utilitat la utilització de mètodes com el mètode Feldenkrais. El Mètode Feldenkrais és un mètode d'aprenentatge mitjançant el qual, a través de l'atenció i l'exploració del moviment, l'alumne pren consciència del seu cos i de la manera com es mou, detectant patrons de moviments nocius que dificulten o limiten el moviment i experimentant altres possibilitats de moviment eficients, funcionals i saludables (*Blank Salut*, 2024, 15 febrero).

També altres autors com Schön (1983) han reivindicat el paper de la reflexió en l'acció com a un camí per l'aprenentatge professional. Dins del món musical, açò significa fer que l'estudiant siga capaç d'entendre el que està realitzant i pugua comprendre quines son les seues dificultats i ser el principal actiu conscient de la creació de les solucions. En este sentit, l'autoetnografia utilitzada en el present treball s'inscriu plenament en esta lògica, en situar l'experiència de l'intèrpret com a font legítima de coneixement pedagògic.

## **2.5 Enfocaments pedagògics per a la correcció de l'embocadura**

La correcció de l'embocadura és un dels processos més arriscats de tot aquest canvi. Hi ha moltes històries i resulta comú, sentir com trompetistes o instrumentistes de vent metall han de deixar de tocar perquè han fet un canvi d'embocadura i no han sabut com tocar després o el nivell que se lis queda és pitjor i tenen més dificultats tècniques.

És per això que la estratègia seguida en aquest procés resulta tranquil·litzadora. En el model dut a terme per Albert (2017) es veu a banda d'una mètode clar i depurat, un mètode que busca la continuïtat de la pràctica instrumentística per damunt de tot:

Albert Gargallo (2017) proposa un model de reprogramació de la PME que és fonamenta en els següents principis:

1. Identificació d'operacions motrius limitants

Diagnòstic fi de les accions que interrompen la fluïdesa del gest tècnic i la seua correlació amb sensacions de referència alterades. Este pas es el inici i és necessari entendre bé quin és el problema per saber ben bé com solucionar-lo.

2. Projecció de l'audició interna com a motor del moviment.

El control tècnic s'aconsegueix a través d'una clara projecció auditiva del so ideal, que guia el gest i l'alinea amb la intenció musical. Esta idea resulta vital al llarg de tot el procés ja que a banda de ser un exercici autoregulat, és una manera de que el trompetista no es note mut en el canvi ja que és un període molt inestable.

3. Redisseny d'exercicis segons perfils individuals.

En lloc d'aplicar mètodes estàndard, es proposa la creació d'una micro sessió d'exercicis dirigits a l'acció específica a rehabilitar, amb èmfasi en el treball amb filtre, dicció, respiració i control muscular. És per això que no tots els processos seguiran el mateix ordre de exercicis o podran emprar-los de la mateixa manera, perquè el punt d'inici és diferent.

4. Atenció conscient al procés.

L'aprenentatge s'acompanya de reflexió, verbalització i registre de sensacions, per a afavorir la presa de consciència del cos i el control propioceptiu. A més, ha resultat vital poder gravar els diferents moments del procés per tal de poder prendre consciència de com s'estaven realitzant els diferents processos i no deixar de costat tot el que s'anava avançant per una milloria momentània.

5. Avaluació contínua i diàleg pedagògic.

S'establix una relació tutor-estudiant basada en l'observació, el feedback bidireccional i l'adaptació constant de l'itinerari didàctic. Al llarg del procés han hagut molts moments on la possibilitat de tindre un contacte directe amb el professional ha sigut determinant, ja que permetia anar recalculant els possibles canvis segons anaven sorgint i solucionant altres.

Este sistema ajuda a que el focus principal de tot el procés es desvie subtilment del problema físic del llavi o de la part del cos culpable del bloqueig i agarre una concepció més global i dinàmica.

A més la bona relació establerta amb Jordi ha generat que el procés pugui tindre un caràcter més proper i més relaxat, deixant un espai al possible error sense pressió o negativitat i generant una bona dinàmica interna que afavoria tant la situació de canvi com la percepció personal de l'estudiant.

## **2.6 La importància del factor psicològic i l'utilització inconscient de la psicologia positiva i el creixement personal.**

Al llarg d'aquest treball, he pogut identificar, en la manera d'afrontar els diferents reptes i obstacles que van ocorregent, la influència de diversos principis i conceptes de la psicologia positiva<sup>2</sup>, així com elements vinculats al creixement personal i a l'educació socioemocional. Sense ser conscient de si seguia o no en major o menor mesura aquests principis, el meu procés d'experiència personal ha estat marcat de forma evident per actituds i estratègies pròpies d'aquestes corrents de pensament, com la resiliència, l'optimisme, l'esforç sostingut i la constància.

En primer lloc, la psicologia positiva, tal com és definida per Seligman i Csikszentmihalyi (2000), promou el desenvolupament de les fortaleces personals i les competències emocionals, amb un enfocament en el creixement i el benestar més que en la simple absència de patologia. En el meu cas, el repte d'abordar un canvi d'embocadura —una tasca complexa i que sovint comporta frustracions i dificultats tècniques— em va portar, de manera natural, a adoptar una actitud de resiliència, entesa com la capacitat d'adaptar-me a l'adversitat i continuar endavant malgrat els obstacles (Masten, 2001). Aquesta resiliència es va manifestar en la meua capacitat de continuar treballant malgrat els errors i retrocessos, confiant en què, amb el temps i la pràctica, aconseguiria superar les dificultats.

---

<sup>2</sup> La psicologia positiva, fundada per Seligman i Csikszentmihalyi (2000), posa el focus en les fortaleces personals i el benestar.

Resulta sorprenent que aquesta característica ve generada per la meua experiència personal de vida i per l'educació i el context social en el que he crescut. Encara que és cert que es pot treballar i pot haver un esforç per ser fidel a una idea, el fet que siguera un resposta pròpia meua ha ajudat a que el procés pugua haver tingut èxit.

A més, també hi ha elements propis de l'optimisme realista, tal com l'entén la psicologia positiva (Peterson, 2000). L'optimisme, que trobava en els xicotets avanços que hi anaven succeint va actuar com a motor per mantenir la motivació, en la mesura que creia que l'esforç invertit acabaria donant fruit. Aquesta creença es vincula directament amb el concepte de mentalitat de creixement de Dweck (2006), segons el qual les persones que assumeixen que les seves habilitats es poden desenvolupar a través de la pràctica i la perseverança són més resistents davant la frustració i més capaces d'aprendre de les dificultats. El meu procés d'aprenentatge va ser un clar reflex d'aquest model, també Jordi em va ajudar a no veure els errors com a fracassos, sinó com a un element normal que realment estava fent-me avançar en la millora de l'embocadura.

D'altra banda, també es poden identificar influències dels principis de l'educació socioemocional, especialment en la capacitat d'autogestió i d'autoregulació emocional (Bisquerra & Pérez-Escoda, 2012). Davant moments de desànim o frustració, vaig intentar treballar una actitud de paciència i confiança en el procés, i també en Jordi Albert, reforçant la idea que l'esforç sostingut en el temps, acabaria portant resultats. Això em va portar a mantindre la constància com a eina per a superar les dificultats tècniques, assumint que el progrés en la pràctica instrumental no és lineal i que anava a ser lent.

En conjunt, puc afirmar que el meu treball ha estat present un procés d'aprenentatge personal on he integrat, de manera més o menys explícita, elements fonamentals de la psicologia positiva i del creixement personal. La resiliència, l'optimisme, l'esforç sostingut i la constància es podrien considerar com els valors que han sustentat la meua pràctica, i a la vegada han sigut eines emocionals i cognitives per afrontar els reptes derivats del canvi d'embocadura. Aquest enfocament no només m'ha permès avançar tècnicament, sinó també comprendre millor la dimensió emocional i psicològica del procés d'aprenentatge instrumental, aportant una mirada més integral a la meua experiència com a músic.



### **3 MARC METODOLÒGIC**

Aquest treball parteix d'una ontologia constructivista, que assumeix que la realitat no és única ni objectiva, sinó que es construeix a través de les vivències, percepcions i interpretacions de les persones. Així, es reconeix el valor de l'experiència subjectiva com a font de coneixement vàlid, especialment en el context d'un procés tan personal com és el canvi d'embocadura en la pràctica instrumental.

Aquesta perspectiva constructivista s'articula amb una epistemologia interpretativa, centrada en comprendre i donar sentit a les experiències viscudes, més que no pas establir veritats universals. El meu relat personal, recollit a través de la metodologia autoetnogràfica, es converteix en un element clau per analitzar i reflexionar sobre aquest procés de transformació.

A més, per tal de donar més riquesa i profunditat a la recerca, es recullen també altres veus i perspectives, com ara els informes elaborats pels mestres que m'han acompanyat en el procés. Aquestes aportacions ofereixen una visió més ampliada i matisada, permetent establir un diàleg entre la meua experiència subjectiva i l'observació externa dels professionals que han guiat el meu aprenentatge.

Finalment, la metodologia es completa amb la recollida de dades quantitatives a través d'una enquesta, que permet obtenir informació estadística sobre les experiències d'altres músics en relació amb els problemes d'embocadura. Aquesta combinació de dades qualitatives (autoetnografia i informes dels mestres) i dades quantitatives (enquesta) s'emmarca dins d'un enfocament de mètode mixt<sup>3</sup>, que segons Creswell (2014), permet obtenir una comprensió més completa i profunda del fenomen estudiat, combinant la perspectiva individual amb dades objectives que permeten generalitzar certs aspectes.

---

<sup>3</sup> El mètode mixt combina estratègies qualitatives i quantitatives per obtenir una comprensió més completa del fenomen d'estudi (Creswell, 2014).

### **3.1 Enfoque metodològic: la autoetnografia com a via de coneixement pedagògic**

Atès que el fenomen d'estudi d'aquest treball és el procés de reconstrucció tècnic-motriu de l'embocadura després d'una disfunció funcional, i considerant que aquesta experiència parteix d'un cas viscut en primera persona per l'autor, la metodologia que pot resultar més apropiada és l'autoetnografia. Aquesta forma d'investigació qualitativa permet a l'investigador situar-se com a subjecte i objecte d'estudi, articulant la seua experiència personal amb marcs teòrics i contextos socioculturals més amplis. (Ellis, Adams & Bochner, 2011).

Lluny de constituir un relat anecdòtic, l'autoetnografia busca identificar patrons, extraure significats, trobar camins pedagògics i generar coneixement transferible a través de l'anàlisi rigorosa d'una vivència particular. En aquest cas, la reconstrucció de l'embocadura es converteix en una via legítima per comprendre les dificultats d'aprenentatge motriu (DAPME) des de dins, i oferir ferramentes útils per a altres intèrprets que travessen processos similars.

Aquest enfocament també ha sigut utilitzat per altres investigadors en pedagogia de la trompeta, com Albert Gargallo (2017), qui va integrar la seua experiència personal amb una estratègia metodològica aplicada a 14 casos, d'aquesta manera, obtenir un corpus valuós per a l'anàlisi de la pràctica motriu experta. En aquesta línia, el present treball adopta una perspectiva en què el testimoni personal s'articula amb la reflexió pedagògica, l'anàlisi crítica i la proposta didàctica.

### **3.2 La recerca d'informació com a complement indispensable.**

Al llarg del desenvolupament d'aquest TFG, la recerca d'informació ha estat un element fonamental i insubstituïble que ha complementat de manera essencial el meu procés d'aprenentatge i reflexió. Tot i que el treball s'ha basat en una perspectiva autoetnogràfica, la consulta de fonts teòriques i estudis previs ha estat imprescindible per dotar de context, fonament i rigor a les meves experiències personals.

En primer lloc, la revisió de diferents revistes científiques i documents m'ha permès situar el meu cas en un context més general, comprenent que les dificultats associades a

l'embocadura no són un fenomen aïllat, sinó un repte compartit per molts músics, especialment en els instruments de vent (Montesinos, 2017). Aquesta recerca m'ha ajudat a comprendre els factors fisiològics, psicològics i pedagògics que poden influir en el desenvolupament d'aquesta habilitat.

A més, la consulta d'autors de l'àmbit de la psicologia positiva i del creixement personal (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Dweck, 2006) ha estat clau per relacionar el meu comportament en els processos d'aprenentatge amb una corrent clara de pensament, especialment en situacions complexes o de canvi, com és el cas de l'adaptació de l'embocadura. Aquestes idees han estat especialment útils per reinterpretar, una vegada finalitzat, la meua experiència des d'una perspectiva més àmplia i constructiva, identificant patrons i estratègies que poden ser d'utilitat per a altres músics que es troben en situacions similars.

Finalment, puc afirmar que la recerca d'informació ha estat un complement indispensable que ha dotat de profunditat, context i fonament teòric a la meua experiència autoetnogràfica, permetent-me construir un treball més complet i amb una visió més holística del fenomen estudiat. Tal com assenyala Maxwell (2013), en la recerca qualitativa, la revisió de la literatura no només serveix per recolzar el marc teòric, sinó també per informar, contrastar i donar significat a les dades recollides a partir de l'experiència.

### **3.3 La utilització de l'enquesta com a mètode d'obtenció d'estadístiques.**

Dins de la metodologia d'aquest treball, l'ús de l'enquesta ha estat una eina clau per complementar el vessant autoetnogràfic amb dades quantitatives que permeten aportar una visió més general i contextualitzada del fenomen estudiat. Mentre que l'autoetnografia m'ha permès explorar el meu procés personal de canvi d'embocadura, l'enquesta ofereix l'oportunitat de recollir informació objectivable sobre les experiències, dificultats i percepcions d'altres músics, especialment en relació amb els problemes d'embocadura.

L'enquesta ha estat dissenyada per obtenir dades estadístiques, mitjançant preguntes de resposta tancada i escales de valoració, sobre aspectes com:

- La freqüència i tipologia dels problemes d'embocadura en l'entorn dels enquestats.
- La gravetat percebuda d'aquests problemes,
- Els factors que poden contribuir a la seva aparició,
- Les estratègies més habituals per fer-hi front.
- L'impacte que tenen en la motivació i el progrés instrumental.

Aquest tipus de dades permeten establir tendències generals i identificar patrons comuns entre diferents músics, oferint així una base empírica sobre la qual es pot comparar i contrastar la meua pròpia experiència personal.

Metodològicament, la inclusió de l'enquesta en el treball aporta un valor complementari molt rellevant. D'una banda, permet superar les limitacions pròpies d'una recerca centrada exclusivament en l'experiència individual, ampliant la mirada cap a un conjunt més ampli de casos. De l'altra, la combinació de dades qualitatives (autoetnografia) i dades quantitatives (enquesta) s'alinea amb el que es coneix com a mètode mixt, una estratègia metodològica que, segons Creswell (2014), enriqueix la recerca ja que permet obtenir una visió més completa i complexa del fenomen estudiat.

A més, l'ús de l'enquesta aporta fiabilitat i validació externa al treball, ja que les dades estadístiques obtingudes poden servir per corroborar o matisar les reflexions i conclusions extretes de la meua pròpia experiència. Com assenyala Flick (2018), la triangulació de mètodes és una estratègia clau en la investigació qualitativa per garantir una major credibilitat i consistència dels resultats.

En definitiva, la incorporació de l'enquesta en aquest TFG té una funció metodològica essencial: complementar i enriquir el relat autoetnogràfic amb dades quantitatives, aportant així una perspectiva més sòlida, contrastada i representativa del problema de l'embocadura en la pràctica instrumental.

### **3.4 Els informes dels professionals com a contrast objectiu i extern**

Al llarg de tot el treball l'experiència personal que narre a través de la metodologia autoetnogràfica ha estat contrastada i enriquida gràcies a la col·laboració dels dos professionals que han anat acompanyant-me en el procés, Juan SanJuán, el meu mestre d'instrument, i Jordi Albert Gargallo, trompetista i pedagog especialitzat en educació musical i en processos d'aprenentatge instrumental.

Els dos han realitzat informes i observacions al llarg del meu procés de canvi d'embocadura, oferint una mirada externa, objectiva i experta que m'ha permès validar, qüestionar i comprendre millor les meues pròpies sensacions i dificultats. La seua aportació ha estat fonamental per evitar que el treball es basara únicament en la subjectivitat de la meua experiència, aportant un contrast professional que dona més credibilitat i rigor metodològic a les conclusions.

Els informes elaborats per Juan SanJuán i Jordi Albert Gargallo han recollit aspectes com:

- L'evolució tècnica observada al llarg del temps.
- La meua actitud i predisposició emocional davant del canvi d'embocadura.
- Els punts crítics o moments clau del procés.
- Reptes específics que s'han identificat i estratègies aplicades per superar-los.
- Recomanacions basades en la seua experiència professional.

D'aquesta manera, les aportacions dels mestres han tingut un paper complementari al relat autoetnogràfic, ja que m'han permès posar en perspectiva les meues sensacions, contrastant-les amb una mirada més analítica i tècnica. Aquest diàleg entre la meua veu com a intèrpret i les observacions dels professionals aporta una triangulació de dades que enriqueix la qualitat del treball i contribueix a una comprensió més profunda del procés de canvi d'embocadura.

Tal com assenyala Stake (1995), la triangulació no només serveix per verificar dades, sinó també per construir una comprensió més rica i completa del fenomen estudiat. Per això, els informes dels professionals aporten un valor metodològic indiscutible, ja que permeten reforçar la validesa dels resultats i ampliar la comprensió del fenomen estudiat des d'una mirada més àmplia i contrastada

### 3.5 Tècniques i instruments de recollida de dades

El caràcter mixt d'aquesta autoetnografia amb recerca d'informació, informes dels professionals i enquestes, exigeix la utilització de múltiples instruments metodològics.

S'han emprat les tècniques següents:

a. Diari personal d'aprenentatge

Des de l'inici del procés de recuperació (agost de 2024), es va mantindre un registre diari estructurat en tres dimensions: sensacions físiques (fatiga, tensió, dolor), observacions tècniques (respostes musculars, control de l'aire, afinació), i reflexions emocionals. Aquest instrument permet reconstruir el procés amb detall i objectivar les fases d'avanç o retrocés.

b. Informe basat en un diari del professor-tutor

El tutor del treball, amb experiència en rehabilitació de l'embocadura, va mantindre un quadern d'observació independent on anotava les sessions de treball conjunt, proposant hipòtesis, valoracions del progrés i estratègies d'intervenció.

c. Recerca documental

Es va dur a terme una revisió bibliogràfica sobre biomecànica aplicada a la trompeta, pedagogia instrumental, neuromotricitat, embocadura i tècniques de recuperació. També es revisaren treballs històrics (Eby, 1924; Rogers, 1926) i actuals (Albert Gargallo, 2017), així com manuals especialitzats.

d. Enquestes obertes

Es va distribuir una enquesta anònima entre estudiants de trompeta del CSMA i músics del cercle proper a l'autor del treball, consultant sobre la seua experiència amb problemes d'embocadura, coneixement de recursos per a la seua resolució i percepció de la situació en el món musical. L'enquesta fou utilitzada com a instrument per ampliar el context del problema i valorar-ne la prevalença.

### **3.6 Fases del procés d'investigació**

El desenvolupament del treball s'estructura en cinc fases clarament diferenciades:

Fase 1: Descripció del cas i plantejament del problema

Recollida detallada de l'experiència viscuda, delimitació de la problemàtica i justificació de la seua pertinència per a una investigació autoetnogràfica.

Fase 2: Disseny i aplicació de l'estratègia d'intervenció

Creació d'una seqüència personalitzada d'exercicis per a la reconstrucció de l'embocadura, basada en principis de respiració conscient, control labial, alineació corporal i economia del gest tècnic.

Fase 3: Anàlisi de l'evolució

Avaluació dels efectes de l'estratègia a partir de l'anàlisi comparada entre diaris, àudios, vídeos i resultats sonors.

Fase 4: Sistematització de resultats i propostes

Extracció de categories teòriques, elaboració d'un model d'intervenció transferible i formulació de recomanacions per a docents i estudiants.

Fase 5: Descripció de factors relacionats del procés i quin és enfocament de futur

Tractament de factors vinculats al procés de canvi d'embocadura buscant aportar una perspectiva i una idea de referència per a les següents etapes

### **3.7 Consideracions ètiques**

Dins de que aquest treball parteix d'una experiència personal, no es requereix consentiment informat per a l'anàlisi autoetnogràfic. Tanmateix, en el cas de les enquestes realitzades a tercers, es va garantir la confidencialitat i l'anonimat de les persones participants, conforme al protocol ètic del CSMA.

Alberto Bermell Cunyat

Es va evitar en tot moment qualsevol forma de judici o avaluació normativa dels casos externs, prioritzant un respecte a la intimitat dels participants en la enquesta i un tracte professional del tema tractat.

## **4 RESULTATS**

En aquest apartat del treball s'expliquen i organitzen els resultats obtinguts al llarg de tot el procés d'investigació. Es voran diferenciats els apartats enfocats a la part autoetnogràfica de la reconstrucció de l' embocadura i les dades extragudes i aconseguides amb entrevistes i enquestes. S'ha buscat dividir en categories que faciliten la articulació de la part d'experiència personal amb la part centrada en l'anàlisi pedagògic.

### **4.1 Relat autobiogràfic del procés de recuperació d'embocadura**

Fase 0: Etapa prèvia a les accions pedagògiques (març-juliol 2024)

El problema va començar el 28 de març de 2024. Just en la provessó per la nit de dijous sant en el meu poble, Torrent. La situació prèvia era molt positiva, hem trobava en un nivell trompetístic molt alt, el més alt en el que m'havia trobat possiblement en tots els meus anys d'estudiant. A més havia tocat prèviament en falles, la setmana anterior, i no havia tingut cap tipus de problema. De fet, vaig continuar estudiant els dies entre falles i la provessó del dijous i tot va anar bé.

Vaig arribar a la provessó i ja tocant les primeres notes per a calfar un poc, vaig notar que el llavi no responia bé, no responia com sempre. En primera instància no va tindre molta importància ja que ho vaig atribuir a no haver tocat res en tot el dia i vaig pensar que poc a poc tornaria tot a la normalitat.

Per a la meua sorpresa la cosa va anar a millor però no podia tocar bé, notava que tenia moltes dificultats a nivell d'emissió i continuïtat del so en les notes a partir d'un mi agut (el del quart espai en clau de sol). Vaig acabar la provessó i no vaig voler donar-li més voltes ja que no tenia perquè ser res, podien resultar moltes coses i simplement vaig descansar i ja provaria al dia següent.

El divendres pel matí vaig provar també a tocar i vaig tornar a notar la dificultat, la qual cosa ja em va deixar un poc preocupat per a la provessó de la nit, on efectivament, el problema es mantenia present.

Esta provessó sí que va resultar més difícil d'acabar ja que notava moltes dificultat a l'hora de tocar en totes les marxes que interpretàvem. De totes formes vaig acabar la provessó i vaig decidir comentar-ho amb mon pare, ja que ell és músic també, amb els estudis superiors finalitzats, i que ha sigut un gran intèrpret de la tuba, per si ell podia donar-me alguna solució.

Mon pare va pensar que podia ser algun tipus de sobrecàrrega o algun problema menor que potser amb un poc de descans i centrant-se en tocar coses fàcils per recuperar sensacions podria resultar suficient. Vaig decidir provar parar uns dies i tornar després a vore com responia el cos.

Tenia sort i just tenia la setmana de descans de pasqua on hem podia permetre no estudiar tant si ho necessitava. Però al tornar a estudiar la cosa continuava igual. Es en eixe moment quan vaig decidir començar a provar coses i a pensar que si que podia ser algun problema més seriós.

Primerament vaig començar a provar estratègies que m'havien ajudat a solucionar problemes en el passat, a provar exercicis, maneres de tocar, centrar-me en el só, centrar-me en la llengua, en l'embocadura, vaig passar per totes les opcions possibles. Sense arribar a cap solució. A nivell psicològic va ser una setmana difícil, una setmana on vaig sentir molta frustració, on no podia tocar i on notava que estava superat a tots els nivells, tan físic com psicològicament.

Al tornar a classe vaig comentar la meua situació amb els mestres tant d'instrument com de cambra i els dos hem varen tranquil·litzar i hem varen dir que no m'agobiara i intentara descansar i tornar a la normalitat. És per això que després d'una classe amb Juan, el meu mestre de trompeta del conservatori i tutor d'este treball vàrem decidir que possiblement podia resultar una sobrecàrrega i que provara a parar dues setmanes. Que el pitjor que podia passar es que "perguera" dues setmanes, no tenia més coses que perdre.

El deixar el problema en un mode de *stand by* em tranquil·litzava de manera parcial, ja que realment no podia fer res i l'efectivitat o no del descans es voria una vegada haja passat. I al tornar la cosa no va ser molt millor. És cert que no va anar a pitjor però no va

haver cap resultat significatiu. D'aquesta manera vaig acabar el curs, com vaig poder i amb ajuda a nivell d'exigència per part dels professors del centre. Una vegada acabat el curs, vaig decidir descansar en estiu de tota esta situació i desconnectar 2 mesos pràcticament.

#### Fase I: Primeres accions pedagògiques (agost- setembre)

Quan va arribar agost jo vaig començar a estudiar de nou i vaig trobar que el problema continuava ocorrent. Aleshores arribat el moment de no tindre recursos vaig decidir contactar amb gent externa, professionals del món de la pedagogia trompetística per a vore si conseguia algun tipus de solució.

En aquesta recerca vaig arribar a contactar amb Jordi Albert Gargallo, especialista en processos de recomposició i canvis d'embocadura. Persona en la que encara a dia de hui continue donant classe i que es co-tutor d'aquest treball.

En la primera classe amb ell simplement explicant-li que me passava i tocant un poc, ràpidament va identificar que me passava i va donar-li nom i els passos que tenia que seguir per a solucionar-lo. Això va ser un gran punt d'inflexió psicològicament per a mi. Per fi podia saber que m'estava ocorrent i damunt, tenia uns passos a seguir per a solucionar-ho.

Després de la primera sessió de reconeixement va començar un procés on era necessari una fortalesa mental molt gran i una constància de treball a l'altura. El procés sabia que no anava a ser lineal però l'inici sempre és molt inestable.

Jordi em va comentar que la idea era aconseguir una reconstrucció progressiva de la PME, però fer-ho de tal manera que em deixara continuar tocant i començar el curs amb la major normalitat possible.

Per a fer açò, l'estudi es basava en 3 moments: descobrir, entrenar i jugar a sonar.

La part de descobrir era fer l'exercici de la manera més correcta a nivell postural i seguint les indicacions de la manera més fidel encara que no isquera el so. La segona de entrenar, es buscava conseguir resultats sonors encara amb el mètode de canvi però llevant el principal punt d'atenció en el com i buscar més el resultat. Per últim es buscava tocar de manera que es poguera sonar i oblidar-se de la tècnica correcta o de la nova manera que volia aprendre.

Per al meu procés el primer pas era reeducar als llavis a tocar sense mossegar-se els llavis i sense utilitzar estratègies i recursos antics que ja no resultaven útils. Per a fer això començarem fent que tocara la trompeta, en les dos primeres fases de descobrir i entrenar, pensant en traure la part dels llavis que no estan dins de la boquilla cap a fora de manera exagerada i fer força per tocar amb eixa part fora, per a treballar el no mossegar-me els llavis al tocar.

Este procés va començar a canviar la manera de tocar que jo tenia interioritzada tots els meus anys d'estudiant. A nivell psicològic el desenvolupament després de cada canvi sol ser similar, els primers dies no hi ha manera de que funcione res i poc a poc el llavi es va adaptant al canvi i va regulant el que ha de fer per aconseguir tocar.

Seguidament continuarem introduint una nova estratègia per aconseguir canviar l'embocadura. Vàrem començar a entrenar a tocar amb una embocadura que podria resultar ideal i combinar-la amb la meua embocadura natural. Primerament havia de tindre en compte la correcta posició dels llavis, al haver estudiat setmanes enrere a tocar amb el llavi cap a fora, teníem que assentar la posició idònia del llavi, ni massa fora, per què generaria una posició incompatible amb la pràctica de la trompeta, ni massa dins per què tornaria a generar el mateix problema inicial.

Havia de educar als llavis a estar enrotllats cap a dins però sense arribar a mossegar-se. Este procés també va dur unes setmanes.

Fase II: Reorganització tècnica i corporal (octubre 2024- gener 2025)

Aquesta fase II és la més difícil i complexa de tot el procés, son els mesos on es du a terme el canvi de l'embocadura de manera gradual i on més fluctuacions tant de rendiment com a nivell emocional pot haver. En aquesta fase és molt important mantindre una

constància en l'estudi i una resiliència a nivell mental de saber que es probable que hi haja més dies roïns que bons però que a la llarga tot eixe treball és positiu i ajuda a que l'embocadura siga més estable encara.

En tot aquest procés va ser molt important un exercici que és comú a tots els demés i que es un dels principals exemples de la metodologia mitjançant exercicis autoreguladors que utilitza Jordi. Cantar dins de la trompeta, és l'exercici que resulta més polivalent i útil al llarg de totes les etapes, ja que genera canvis en la pràctica instrumentística sense pensar res més enllà de imitar de la manera més simple possible el que fas al cantar.

Conforme anaven avançant les setmanes i anaven sorgint dubtes, Jordi anava decidint i dirigint l'estudi cap a uns exercicis o altres. Gràcies també a això el procés anava adaptant-se a les necessitats situacionals. Van haver moments concrets on degut a concerts o exàmens s'havia de buscar un resultat més immediat o menys.

En el procés de la reeducació dels llavis havien varies directrius que resultaven d'utilitat en cas que els exercicis en les fases tant de "entrenar" com de "jugar a sonar" no isqueren correctament i no es poguera fer sonar la trompeta. Aquestes directrius passaven per:

-Canviar pressió boquilla cap al llavi de baix: Ja que al ser la meua posició natural molt baixa, el llavi superior potser es podia vore sobrecarregat i el llavi de baix al ser més gran podia assumir major quantitat de pressió.

-Separar les dents al tocar: L'objectiu era aconseguir que els llavis deixaren passar l'aire i no es generara un "tapó" a la boca amb els llavis i els dents.

Una vegada estava clara la pressió de la boquilla sobre els llavis vàrem pujar l'embocadura a una postura ideal a nivell teòric de la pràctica instrumentística. A més, vàrem implementar altres procediments que resultaven necessaris per a crear una embocadura que poguera resultar "perfecta". Però aquesta posició no era amb la que jo estudiava els continguts que havia de treballar per al conservatori. Era una posició que

practicava en l'última part de l'estudi i que buscava que la meua posició natural anara poc a poc apujant-se prenent com a referència muscular el entrenament amb l'altra.

Les indicacions que havia de seguir per a ficar una posició ideal eren les següents:

-Enrotllar el llavi de baix per davant de les dents.

Amb aquest procediment, es controlava la posició dels llavis quan me ficava la boquilla, assegurant-se que els dents no anaven a mossegar el llavi ja que els havia de enrotllar davant d'elles aconseguint que en la posició final de la pràctica no hi haguera cap tipus de sensació de contacte.

-Aconseguir que no isquera el llavi de baix al ficar boquilla.

Per la meua fisonomia el llavi de baix resultava molt gros, és per això que era probable que al ficar la boquilla als llavis, estos es recol·locaren deixant eixir algun excés per un costat, sobretot a l'hora de tocar ja que l'aire espentava cap a fora.

-La boquilla ha de estar al borde del llavi inferior.

Al dur tota la vida tocant en una posició molt propera al límit del llavi superior, amb aquesta indicació la posició de la boquilla arribava a una posició pràcticament central.

Aquest procés va dur de nou a unes setmanes on el meu rendiment trompetístic es veia clarament afectat ja que la musculatura va adaptant-se segons pot al que es va fent. Amb aquesta embocadura continuava integrant els exercicis de cantar abans de tocar i buscar readaptar els llavis poc a poc. Estos exercicis els practicava en la fase de descobrir on no havia de preocupar-me per si el so era roí o per si no conseguia emetre cap so. Per altra banda també treballava uns exercicis de flexibilitat, dins del procés d'entrenar, ja que havia de ser una posició on poguera sonar l'instrument.

En aquest moment va ser quan Juan SanJuan va començar a prendre anotacions del que anava observant ell de manera externa per tal de aportar una visió més tècnica i objectiva del procés. En esta setmana Juan va observar que si que hi havia una milloria però era inconsistent:

- Sensacions con la trompeta: “Tomasi obra y estudios, esta semana mejor trompeta, la semana pasada estaba peor. Las clases con Jordi Albert: semanas de mantener y otras de ejercicios nuevos, embocadura más alta que de normal, trabajo de que no se baje y mejor en agudos, intentar cantar dentro de la trompeta para vocalizar, que sea todo una línea sin cambios.
- Progreso: En cuanto a la trompeta, reporta una mejoría en comparación con la semana anterior.
- Técnica: Está trabajando con Jordi Albert en una embocadura más alta para mejorar los agudos y mantener una línea vocalizada sin cambios bruscos. Se enfoca en evitar la tensión extra y mejorar la relajación muscular al respirar.

Les properes setmanes, com la tècnica per a ficar una embocadura que poguera resultar “perfecta” a llarg termini estava assolida, vàrem donar un major pes a la construcció d'aquesta nova embocadura. L'objectiu estava en anar guanyant minuts amb aquesta nova manera de tocar, que per una banda teníem assumit que no anava a ser la final en aquest curs però que ens anava a ajudar a que la posició de perill de l'embocadura a l'hora de tocar estiguera cada vegada més lluny. Per a fer açò vàrem seguir el següent esquema d'entrenament:

Exercicis amb embocadura perfecta: (30 min)

-Escala una amunt una avall

-Exercici de flexibilitat, es pot cantar antes de tocar-ho (3 vegades per nota)

-Començar des de el greu els exercicis

-Que no es menege el llavi de baix a l'hora de tocar

-Collins (una vegada cantar, una vegada tocar).

Esta estratègia encara que va costar de veure els resultats va generar una sensació de milloria, poc a poc, de manera inconscient anava pujant la posició de la boquilla al tocar, com a resultat de tindre l'altra postura tan alta, a més com poc a poc anava tenint major seguretat al tocar, no era la mateixa que amb la meua posició natural però no era mala, potser podia veure un cert avanç en el procés.

Al parlar al respecte de la nova embocadura es va introduir el terme del mecanisme d'autoregulació motriu. Segons el qual, el cos, a partir de les repeticions, decideix quines sensacions accepta i quines rebutja. Si una nova embocadura li resulta excessivament estranya, la rebutja; però si aquesta ha estat entrenada amb constància, el cos pot arribar a acceptar-la com a “natural”. Jordi em va explicar que estem en el punt on la meua embocadura alta ja no li resulta estranya al cos. Hem superat, segons les seues paraules, la “barrera perceptiva”.

Aquesta nova sensació s'ha anat integrant no només a nivell labial, sinó també corporal. El canvi d'embocadura comporta també una reconfiguració de la postura: colze, canell, coll...

Finalment, vam reafirmar que l'entrenament amb l'embocadura alta havia de continuar, però de forma separada del repertori. És a dir, seguir tocant obres amb l'embocadura més “natural” per a mantindre estabilitat, però continuar dedicant una part específica de l'estudi a exercicis amb embocadura alta, especialment en escales i estudis breus.

Juan des de una visió externa també va percebre l'elevació de la posició de l'embocadura i ho explica en el seu informe:

- Clase con Jordi Albert esta semana. Había subido demasiado la posición de la boquilla en la embocadura, hay un punto donde vibra con mayor naturalidad. Pero en estos momentos anda algo confuso en este impasse entre las dos posiciones. Clase: Muestra hoy dos caras, una bastante efectiva y otra donde se corta el sonido, debido, según él y Jordi Albert, al esconderse el labio inferior sobre el superior, teoría que puede ser cierta, aunque se debe a la posición sobre los labios de la boquilla que le ocasiona este efecto de manera involuntaria.
- Dificultades: Está en un proceso de transición con la posición de la boquilla, lo que genera confusión y cortes de sonido, especialmente por la posición del labio inferior sobre el superior.
- Técnica: Se identifica que la vibración más natural ocurre en una posición específica de la boquilla, pero la transición entre posiciones está afectando su consistencia.
- Recomendaciones: Ajustar la posición de la boquilla para encontrar un punto de vibración natural y trabajar en la estabilidad de la embocadura para evitar cortes de sonido.

Vàrem continuar fent classe i passarem a aprofundir en la construcció de la nova embocadura, treballant especialment la sensació de fluïdesa i de "flow" dins de la trompeta. Un factor important en aquesta idea era, ja que ens teníem que basar en fluir, no havia de pensar massa en la tècnica, sinó intentar connectar amb la sensació corporal de cantar dins de la trompeta, buscant que el so fluïra com un impuls natural, com un passeig.

També vàrem introduir la idea de mantenir l'embocadura estable en les notes greus i usar-la com a referència per a tot el registre. Buscant també evitar tensions i aconseguir una sensació més orgànica i natural. Açò era un poc difícil ja que pel cansament de manera natural jo notava que l'embocadura caia i em resultava incòmode. Es per això que Jordi va insistir també en la importància de continuar tocant encara que la boquilla baixi lleugerament, per evitar que la por i la inseguretat paralitzaren el procés.

Un altre factor que es va reforçar sigué la importància de formalitzar la rutina d'exercicis i seguir-la de manera constant i autònoma en l'estudi diari, per consolidar els avanços de manera progressiva.

Al ser unes setmanes amb canvis tan estructurals Juan ho va poder reflectir clarament en el seu informe:

- **Técnica:** Continúa el trabajo con Jordi Albert en mantener una posición alta de la boquilla, estudiando por segmentos y haciendo pausas para consolidar la técnica.
- **Recomendaciones:** Seguir segmentando el estudio y mantener la posición alta de la boquilla para mejorar la consistencia.

Ja estàvem acabant novembre i com en tot procés llarg, començaren a haver converses al respecte de la importància de mantindre la constància en el procés. Es per això que em va advertir d'un error comú que els passava a molts alumnes. En notar una millora significativa després de les primeres setmanes, deixen de fer els exercicis amb la mateixa intensitat. Ho va comparar amb l'efecte antibiòtic: quan es deixen les pastilles abans d'hora, la recaiguda és més probable. Això em va fer reflexionar sobre la disciplina que requereix aquest procés i també em va ajudar a comprendre que, tot i sentir millores inicials, el canvi encara no estava consolidat.

Al llarg de esta setmana sobretot es volia assentar el mecanisme de cantar dins de la trompeta com a mitjà cap a un desenvolupament positiu de la posició i tècnica al tocar.

En l'informe de Juan no destaquem grans canvis substancials ja que realment encara eren moments de molt de canvi:

- «Recomendaciones: Profundizar en el centro tonal y seguir trabajando en los estudios y obras mencionadas.»(Juan SanJuán, 2024)

En les següent setmana els exercicis van començar a tindre resultats i Juan va poder notar una milloria notable en els resultats trompetístics, cosa que no resultava habitual en les classes, ho reflectí aixina en l'informe:

- Anotaciones: Hoy he notado un progreso en cuanto a menos pifias de labio y un registro amplio. Ha tocado el no. 17 de Bitsch y el 6o de Tomasi. Ha tocado el Nocturno de Tomasi sin problema. Ha realizado las prácticas en el conservatorio de Torrent donde se ha insistido en una embocadura firme.
- Progreso: Se observa una mejora significativa, con menos errores de labio y un registro más amplio.
- Recomendaciones: Mantener la embocadura firme y continuar con las prácticas que han mejorado su rendimiento.

Quan va arribar desembre, vaig tindre un acte en Murcia que va ser un imprevist en el procés però que va resultar positiu en quant a poder donar respostes i millores per al futur.

Vaig haver de tocar diverses hores a l'exterior, amb fred intens, vent i sense escalfament adequat. La fatiga acumulada va provocar una sensació que fins al moment no havia experimentat: tocar i no sentir eixir ni aire, com si tinguera un "tapó" físic.

Al parlar-ho amb Jordi vàrem extraure diferents conclusions. En primer lloc, un concepte que resulta útil i no solament en el meu procés és que la vibració del so es genera a través de la pell, no del múscul. Aquesta afirmació, que ja m'havia comentat anteriorment, prenia ara un nou significat. El fred i l'aire ressequen la pell, reduint-ne la flexibilitat i capacitat vibratòria. A més, la pell inflamada es torna menys receptiva al contacte amb la boquilla i pot generar dolor o resistència.

Un altre aspecte biomecànic clau i que augmentava tenint en compte les meues fluctuacions de posició de la boquilla és que la meua embocadura requereix lleugers desplaçaments de la boquilla segons el registre (cap avall en aguts). Aquest moviment, que habitualment es produeix de manera espontània, es va veure limitat per la rigidesa de la pell i per la fricció.

Davant d'aquesta situació, també vam tractar la importància de protegir la pell labial amb productes específics com Letibalm, que resisteixen millor les condicions externes.

També vàrem introduir un concepte que està prou estès en el món musical, el concepte d'aprenentatge per oposició, que consisteix en practicar una acció per consolidar-ne l'oposada. En el context de la trompeta, això es tradueix en treballar els sons greus per millorar el registre agut, ja que el cos crea automatismes complementaris en la regulació neuromotora.

Vam posar-ho en pràctica amb exercicis com *glissandos*, *bending* i picats vocals, amb l'objectiu d'evitar moviments labials innecessaris. Aquest enfocament no només va millorar la qualitat sonora dels registres greus, sinó que em va fer prendre consciència dels ajustos interns (gola, llengua, flux d'aire) que intervenen en la producció del so.

Aquestos actes van ser notables i Juan també va notificar-los en el seu informe:

- Anotación: Algo fatigado del labio debido a un fin de semana intenso. Hace parone para poder tocar. Si hace frío le ayuda la vaselina, tocó en Murcia con bastante frío Sigue las prácticas del conservatorio, tiene experiencias positivas. Hemos estado probando ataques pp y f.
- Anotación: Algo fatigado del labio debido a un fin de semana intenso. Hace parones para poder tocar. Si hace frío le ayuda la vaselina, tocó en Murcia con bastante frío. Sigue las prácticas del conservatorio, tiene experiencias positivas. Hemos estado probando ataques pp y f.
- Recomendaciones: Gestionar mejor la fatiga labial, continuar con las prácticas del del conservatorio y trabajar en la consistencia de los ataques.

En la següent sessió vàrem introduir un nou exercici aparentment senzill però molt revelador: produir una P passiva amb aire calent, sense intenció de fer vibrar els llavis, només amb l'embocadura en posició. Aquesta "P passiva" no s'executa activament com una consonant, sinó que apareix com a resultat de ficar els llavis en posició de tocar i la

configuració interna de la boca. A través d'aquest gest es pot comprovar si el flux d'aire és càlid, cosa que resulta imprescindible per garantir la relaxació i la mobilitat dels les parts implicades en la producció del so.

Per a assolir este concepte Jordi va plantejar un entrenament encadenat que consisteix a fer sèries de cinc intents de bufar aire calent amb la boquilla, mantenint la continuïtat respiratòria i el control del flux d'aire. A pesar de que pareixia que no anava a tindre una gran relació amb la pràctica habitual de l'instrument va resultar molt enriquidora per a reprogramar la resposta neuromuscular de la meua embocadura.

Aquesta vocalització interna, es desenvolupa amb la següent seqüència “respira en el 3, bufa en el 4, i canta en el 1”. Aquesta estructura aparentment contradictòria busca provocar una desconexió dels automatismes habituals en l'acció de tocar, per afavorir una escolta més refinada de l'aire i una activació sonora més profunda i interna.

Jordi va insistir en que l'objectiu era buscar sensacions associades al cant, com ara la sensació de so “envoltat d'aire”, en comptes d'un so que es projecta per damunt de l'aire.

Al arribar el nadal va haver un poc de pausa en les classes amb Jordi però com que continuava mostrant un avanç positiu no hi va ser necessari fer una classe d'urgència en festes.

Tornarem ja en gener on estàvem prop de tindre que decidir quin anava a ser el punt on anàvem a tocar en l'audició final i el procés de canviar l'embocadura anava acabant-se.

En aquesta sessió Jordi va explicar el concepte de la reducció de l'esforç innecessari, per abordar la millora de la resistència: A través de la metàfora de “carregar botelles”, es posa en relleu que sovint es gasta més energia de la necessària per tocar, i que aquest excés de tensió muscular és un dels factors que limiten el rendiment i la sostenibilitat interpretativa.

Per a aquesta reducció de tensió també ajuda el cantar dins de la trompeta, es per això que Jordi va insistir en que cantara cada frase abans de tocar-la. Aquest entrenament, més enllà de l'audició interna, actua com una preparació motriu que afavoreix una execució

més precisa i menys fatigada, a més millora l'afinació i permet identificar quines accions musculars són innecessàries i poden ser eliminades.

Juan en el seu informe va relatar la consolidació de la posició al tocar:

- Anotación: Filosofía de aguantar posición de labios y no hacer cambios para cambios de registro le está viniendo bien. Tiene menos cortes de sonido y el sonido parece más natural.
- Progreso: La estrategia de mantener una posición fija de los labios para los cambios de registro está funcionando, reduciendo los cortes de sonido y logrando un sonido más natural.
- Recomendaciones: Continuar consolidando esta filosofía de embocadura estable para mantener los avances.

Amb el pas de les setmanes l'interès per conèixer com funcionava el sistema neuromotor que permeteix que es toque l'instrument començava a créixer. Este factor de curiositat i voler conèixer va ser frenat per part de Jordi Albert, ja que amb el pas del temps i en conversacions més endavant en el procés vas descobrint que no sempre conèixer que és el que està passant a nivell físic resulta positiu en el canvi cap a una PME més positiva.

Un exemple clar d'açò podria ser el que es va treballar en la setmana següent, perquè Jordi Albert va insistir molt en la importància de no sobre pensar ni analitzar massa les sensacions mentre es toca. Em va fer veure que, moltes vegades, intentar entendre-ho tot i posar-ho en paraules només genera confusió i bloquejos, i que és millor deixar que les sensacions flueixen de manera natural. Jordi diferencia entre sensacions primàries (com la cavitat vocal), sensacions secundàries (com cantar i afinar alhora) i sensacions complexes (que inclouen molts processos a la vegada, com tocar una peça sencera). Per a aquestes sensacions era important l'ús de metàfores com a recurs didàctic: per exemple, imaginar que el so "flota" o que "la llengua no toca" ajuda a generar una acció, però no cal entendre-ho com una descripció literal. Jordi remarcava que el pensament verbalitzat pot arribar a ser contraproductiu, i que és més eficaç treballar amb comandes indirectes, com "canta sense aire" o "ensenya'm les dents", que provoquen canvis sense necessitat d'explicacions tècniques.

Juan en aquesta setmana va marcar les seues anotacions en classe, la qual no va ser una massa fluida:

- Anotación: Cantar a través de la trompeta sin que suene aire entremedias, interesante. No podía tocar... ha probado hacerlo como le dice Jordi y al menos ha podido hacerlo sonar, sobre todo con las agudas, llegando con calidad en momentos puntuales. En Tomasi ha comenzado bien, pero en el fragmento cantado ha quedado encallado, no le entraba ni el fa.
- Dificultades: A pesar de los avances, sigue enfrentando problemas en pasajes cantados, con dificultades para mantener la vibración en notas específicas (como el fa).
- Técnica: Se trabaja en la idea de “cantar a través de la trompeta” para lograr una emisión más fluida, con resultados positivos en los agudos en momentos puntuales.

Continuarem fent classe i ens vam adonar que hi havia que trobar solucions per a quan me poguera fallar l'embocadura en el moment, perquè per una banda està clar que les solucions a llarg termini les estàvem treballant però teníem que tindre recursos per al termini més immediat. Aleshores vàrem diferenciar clarament estratègies per a problemes immediats i estratègies per a l'entrenament a llarg termini:

-Per a problemes puntuals, com el bloqueig del so o la pèrdua de flexibilitat, es va establir la pauta de revisar si les dents s'han tancat i buscar una separació mínima per permetre el pas d'aire lliure. Aquesta correcció puntual s'ha de fer de manera conscient, aturant-se per detectar i desbloquejar el problema.

-Pel que fa al treball a llarg termini, Jordi va insistir en la importància de practicar el picat amb un so més ple en l'agut, buscant un aire potent però sense tensió. La pauta concreta va ser fer les blanques i negres com si foren negres, amb una emissió constant i controlada, i enviar vídeos per fer-ne seguiment.

Juan va notar que continuaven havent-hi problemes similars i en el informe redacta que continua un poc en el mateix punt tot.

- «Anotación: Comenta las mismas dificultades “de embocadura” con cortes de vibración en registros agudos.» (Juan SanJuan, 2025)

- «Dificultades: Persisten los cortes de vibración en los registros agudos, relacionados con problemas de embocadura.» (Juan SanJuan, 2025)

### Fase III: Reinserció tècnica i musical (febrer–juny 2025)

En Febrer van haver unes setmanes on no vaig fer classe ni en Juan ni amb Jordi per coincidències amb l'horari, aleshores les primeres setmanes vaig continuar treballant els conceptes que ja havia mirat prèviament per guanyar seguretat. També va ser com una mena d'assolir l'embocadura, perquè ja a partir d'aquest punt el que era la posició de la boquilla no es volia manejar. L'objectiu a partir d'ara era aconseguir que tinguera la major seguretat possibles a l'hora de tocar.

Quan tornarem a fer classe ja estaven prop les falles, les quals també sigueren un punt crític per que a la distància que estàvem del final de curs no podíem passar-se tocant si volíem mantindre bé l'embocadura. Per això Jordi va remarcar la necessitat de prioritzar la salut i el rendiment a llarg termini, limitant les actuacions a allò estrictament necessari i establint límits clars: evitar forçar l'embocadura en aguts, tocar només el just i aturar-se si apareixen símptomes de fatiga.

Pel que fa al treball tècnic, es va incidir en la problemàtica del tancament progressiu de les dents durant exercicis de flexibilitat, proposant mantenir una posició estàtica i relaxada del llavi per facilitar el flux sonor. Els exercicis de flexibilitat es van plantejar com a eines per millorar la consciència corporal i el control de la tensió.

Un dels aspectes més destacats de esta classe va ser la planificació de la preparació prèvia a proves i audicions. Jordi em va dir que havia de fer entre 8 i 10 recitals de pràctica abans de l'examen final, amb públic divers (amics, companys, professors). L'objectiu és evitar que el dia de l'examen siga la primera vegada que s'interpreten les obres en directe, i així generar una seguretat escènica progressiva.

Quan tornarem a fer classe Juan i jo vàrem tindre una classe prou bona on no es van veure l'inici d'un assoliment d'embocadura positiu:

- Anotación: Hoy no acusa efectos de labio, sin problemas. Sonido centrado, no problemas de registro, articulaciones si cortes. Jordi le comenta que su posición

actual es la definitiva y que solo queda asentar y asegurar la misma. Coincido y espero que así sea.

- Progreso: Gran avance en esta sesión, sin problemas de labio, con un sonido centrado y articulaciones fluidas. Jordi Albert considera que la posición actual de la embocadura es la definitiva.
- Técnica: La estabilidad de la embocadura parece estar consolidándose, lo que permite un mejor control del registro y las articulaciones.

En la següent classe vàrem aprofundir en alguns aspectes concrets. Un dels punts va ser la reflexió sobre la importància de la qualitat de la primera repetició. Jordi insistia que no podem caure en la trampa de pensar que els primers intents “no compten” i que ja millorarem en el tercer o quart. Cada intent deixa una empremta en la nostra memòria muscular i en la nostra percepció sonora, i per això és imprescindible que el primer ja siga el millor possible. Si la primera vegada no està bé, els intents següents poden arribar a empobrir la qualitat general del so i del fraseig.

Per exemplificar açò Jordi va explicar la metàfora del suc de taronja: cada vegada que repetim un passatge amb errors o amb una manca de precisió, és com si anàrem diluint el sabor original amb aigua. Si repetim moltes vegades sense una escolta interna clara, el nostre entrenament esdevé pobre, i el resultat final no tindrà la força ni la qualitat desitjades. Per això, es va destacar la necessitat de mantenir un nivell d’escolta i atenció màxim des del primer moment.

Un altre aspecte clau va ser el treball específic dels dits com a element crític de la tècnica.

Tota la meua vida musical, tots els meus mestres m’han dit que toque la trompeta sense acabar de pressionar els pistons correctament. Amb la idea de que siga més ràpid, m’he habituat a mig xafar els pistons enlloc de fer el moviment complet més ràpid. Aquesta manca de tècnica l’he anat arrastrant tota la meua vida musical encara que he pogut millorar-la poc a poc amb els anys.

Per altra banda en aquest procés Juan em va donar un exercici que a nivell personal em va resultar de gran utilitat i que m’ha ajudat a tindre una major neteja i claredat en els passatges ràpids. Este exercici consisteix en desenroscar un poc els pistons per tal de fer sonar la peça metàl·lica cada vegada que el pistó arriba baix. D’aquesta manera sense

necessitat de tocar jo escolte com si fora un metrònom els dits que fiquen la posició de totes les notes a la vegada que ho cantes.

Jordi em va explicar que esta manca de treball d'articulació podia dur a altres problemes tècnics, ja que generen compensacions innecessàries a l'embocadura que poden produir problemes de so i articulació, com per exemple tancar o moure el llavi de manera excessiva. Per això, es va proposar treballar els dits ràpids, abruptes i mecànics, evitant moviments superflus i buscant una connexió més directa entre l'acció motriu i el resultat sonor.

La sessió també va consolidar un esquema de treball que es planteja com a estratègia metodològica sistemàtica, no només com un recurs puntual: cantar → boquilla → trompeta. Jordi insistia en la idea que aquest procés no s'ha de veure només com una eina per a corregir errors concrets, sinó com una forma de treballar constantment la qualitat del so, la precisió de l'afinació i la claredat de la percepció musical. Cantar permet connectar amb l'audició interna, la boquilla ajuda a establir una sensació d'aire i ressonància sense l'exigència tècnica de l'instrument, i finalment la trompeta permet portar-ho tot a la realitat sonora. Aquest ordre de treball esdevé així una rutina per garantir la solidesa de l'estudi.

En la classe amb Juan, va continuar treballant la estabilitat perquè es veia una inseguretat:

- Progreso: En Tromba Sola muestra avances, con pocos cortes de sonido Después de descansar y razonar, mejora notablemente en el segundmovimiento de Tomasi.
- Dificultades: Persisten problemas con los agudos en Tomasi, donde la vibración se corta o se “pinza”, especialmente en el fragmento con sordina cup. La falta de naturalidad al iniciar el movimiento sugiere tensión o fatiga.

Entrant ja en Març començàvem a vore l'examen de trompeta sola prop, ja que estava a final de més, aquest examen demanava una obra on el picat es veia molt exigit. És per això que en la classe amb Jordi vaig acusar de un problema en la precisió del picat. Per a treballar aquest desajust tornarem a recordar la importància de fer els exercicis amb P “passiva” on el llavi es va autoregulant amb cada intent. Amb aquest exercici es busca conseguir que el llavi relacione el nivell de tensió que és necessari per tal de que isca

l'aire i després en les emissions siga més relaxat i no genere eixa pressió extra que acaba produint el tancament del llavi.

Jordi va fer també una metàfora per tal de explicar la importància de fer moltes vegades l'exercici be amb l'objectiu de canviar-ho. Explica que, fent la relació amb un partit de futbol, si es començara de noves, el procés d'autoregulació en l'estudi del moment aniria guanyant el partit, ja que faig més vegades bé que mal el procés. Però que el partit a nivell global de la meua vida musical es va perdent, ja que l'he fet més vegades mal que bé. L'objectiu és anar ficant molts gols per igualar el resultat global.

Amb aquesta idea es vol aconseguir donar valor a la constància i a l'esforç en canviar la manera de tocar, ja que és un procés llarg on encara hi ha molt de treball.

Juan, en la classe que faig amb ell anota les seues impressions del nivell trompetístic i de l'estudi:

- Anotaciones: Han tocado las obras de trompeta sola, bien estudiado con insistencia en la acción de la lengua que mejora su facilidad de ejecución en los agudos.
- Progreso: Toca la obra de trompeta sola con buen nivel de preparación. La acción de la lengua mejora significativamente su ejecución en los agudos.
- Técnica: El enfoque en la lengua está dando resultados en los registros agudos.

En la següent classe comente amb Jordi la sensació de que la boquilla es baixava quan tocava amb el pas del temps, és per això que se treballa la capacitat de relativitzar i normalitzar certes sensacions corporals o canvis tècnics puntuals, com la percepció que la boquilla es "baixa" lleugerament durant l'execució. S'ha observat que aquestes sensacions, tot i resultar estranyes o incòmodes, no sempre impliquen un problema real de so ni de funcionalitat, i per tant, no requereixen una atenció excessiva ni una anàlisi detallada que pugua generar ansietat innecessària. Jordi subratlla que no cal donar importància a tot allò que es percep, sinó prioritzar la pràctica i la continuïtat del treball sense bloquejar-se per petits detalls.

Es continua treballant també la tècnica de la P "passiva" com a element important per l'examen.

Així mateix, Jordi també explica la importància de mantenir una actitud emocional equilibrada, allunyada de l'angoixa per la perfecció. Es fomenta una percepció més pràctica i funcional de l'estudi, centrada en avançar de manera progressiva i sense aturar-se per petits entrebancs o sensacions que poden ser passatgeres. Aquesta gestió emocional i tècnica esdevé clau per afrontar situacions d'execució en directe amb una major tranquil·litat i seguretat.

Un altre aspecte que Jordi recorda es el de les audicions prèvies com a eina fonamental en la preparació d'una prova final o d'un concert. Jordi em diu que aquestes audicions s'han d'entendre no com un resultat final, sinó com un procés d'entrenament en què l'alumne s'exposa a l'escena i afronta les condicions reals de pressió i imprevistos. També me diu que no tinc que esperar a tenir el repertori totalment preparat per començar les audicions, sinó aprofitar-les per identificar punts febles, treballar la gestió de l'error i fer créixer la confiança. Així, l'error esdevé una part natural del procés d'aprenentatge i es normalitza com a oportunitat de millora, evitant la frustració i el bloqueig emocional.

A més, es comenta un concepte que és prou conegut però que és important tindre-lo present. En situacions de tensió, com les audicions, és normal que apareguen antics patrons de resposta que no sempre són útils. Jordi assenyala que això no és un símptoma de fracàs, sinó una reacció normal del cos, i que no s'ha d'interpretar com una regressió, sinó com un indicador que cal seguir entrenant la claredat d'idees i l'estabilitat emocional. Jordi vol reforçar la idea de que la preparació tècnica i mental ha d'anar de la mà, i que el procés d'aprendre a tocar davant del públic s'ha de començar molt abans del dia de l'audició final. Es tracta d'un entrenament integral que engloba tant el control físic i tècnic de l'instrument com la gestió de l'escena, de l'error i de les emocions.

Al conservatori es fa la setmana de l'examen i Juan únicament redacta la nota i que s'ha de continuar treballant l'aspecte de les audicions per al futur.

La següent classe va ser ja després de falles, les quals amb ajuda de vaselina i una tècnica correcta van anar bé i no vaig tindre cap problema al tocar.

El pròxim objectiu ja era el examen de solos i ja l'audició final, es començàvem a apropar al final de curs. Jordi va incidir en la importància d'evitar una preparació excessivament tancada i focalitzada exclusivament en el repertori d'audició. Es va destacar que, per a mantenir la frescor interpretativa i la motivació, és fonamental alternar l'estudi del repertori principal amb altres peces musicals, fins i tot sense un objectiu immediat d'audició. Tocar repertoris diferents, obres d'estil variat o simplement cançons que inspiren l'alumne permet descomprimir la càrrega mental i física, i afavoreix un desenvolupament més global com a músic. En paraules de Jordi, «no pots estar només en això tot el rato, és massa», remarcant la importància d'aquesta diversitat.

Per treballar el final de curs Jordi planteja una estratègia de preparació del repertori innovadora i altament eficient: l'estudi invers, és a dir, començar a treballar les obres pel final i no per l'inici. Jordi explica que, habitualment, es dediquen moltes més repeticions a les primeres frases d'una obra que a les últimes, fet que pot provocar que aquestes parts finals, sovint més complexes i exposades, queden insuficientment treballades. Per evitar aquest desequilibri, es recomana començar pels passatges més difícils i pels finals, assegurant una preparació completa i uniforme.

Per a poder treballar les peces de l'audició final Jordi proposa l'ús de l'estudi mental actiu com a part fonamental del procés d'aprenentatge. Aquest estudi no es limita a imaginar la música, sinó que implica cantar els passatges, moure els dits, escoltar gravacions i projectar mentalment la interpretació, generant així un entrenament profund que reforça la memòria muscular i l'audició interna. L'estudi mental es reivindica com una eina de gran valor pedagògic i musical, capaç de generar els mateixos beneficis que la pràctica amb l'instrument, sempre que s'execute de manera activa, estructurada i amb intenció.

En la classe amb Juan, va anar tot prou be i Juan va destacar-ho en el seu informe:

- Anotación: Solos hoy bastante mejor de lo habitual con pocos cortes, bien registro.
- Progreso: Mejora notable en la ejecución de solos, con pocos cortes y un buen manejo del registro.
- Recomendaciones: Mantener el enfoque en la estabilidad y la calidad del sonido para consolidar este progreso.

Avançant en el procés es va tractar també aspectes ja no tan tècnics sinó més centrats en la musicalitat. Ja que també son un aspecte fonamental del procés de reconstrucció de la nova manera de tocar. Aleshores Jordi va insistir en la importància de concebre cada frase musical com una cançó, buscant que cada repetició tinga sentit i un caràcter distint. Aquest treball d'expressivitat, en què no totes les frases sonen igual, afavoreix una interpretació més rica i menys mecànica. Es busca que la música no ha de ser una mera seqüència de notes, sinó un flux viu que es desenvolupa en el present: cal evitar anticipar-se mentalment a les notes difícils, especialment en el registre agut, i centrar-se en el moment musical per tal d'afavorir un so més lliure i segur

Al tindre l'examen de solos orquestrals prop van treballar el tractament dels solos orquestrals com a cançons: pensar-los com a melodies cantades ajuda a millorar-ne l'expressivitat i a evitar una aproximació purament tècnica. En aquest context, també s'ha posat en relleu la necessitat de controlar la tendència a sobrecarregar els passatges aguts, especialment en solos difícils com els de la Sinfonia Alpina, el Concierto para orquesta de Bartók o l'Ebony Concerto. La pràctica de tocar aquests solos amb atenció a l'afinació, a la qualitat del so i a l'articulació ha estat clau per preparar-los amb seguretat.

Juan va prendre nota del meu paper en l'examen i va anotar el següent:

- Anotación: Bartok: Bien en general, bien picado y sonido. Vida de héroe: En general bien, con leves signos de cortes, se le van las notas y algunas no llega. Pinocchio: En general bien, con leves signos de cortes, se le van las notas
- Progreso: En Bartok, muestra un buen desempeño general, con un picado claro y buen sonido. En Vida de héroe y Pinocchio, el desempeño es bueno, pero con leves cortes y problemas para alcanzar algunas notas.

Una vegada acabat l'examen de solos ja solament quedava l'audició final de curs o recital que era l'objectiu principal de tot aquest procés.

En la classe amb Jordi vàrem treballa exercicis i conceptes relacionats amb el treball d'afinació i l'audició interna, ja que son elements que han esdevingut fonamentals en la consolidació de la meua embocadura i en la millora del rendiment general. La classe va estar centrada en l'estabilització sonora a través d'un entrenament auditiu meticulós:

identificar i afinar nota per nota, no només amb suport d'un afinador extern, sinó especialment des de l'oïda interna.

Quasi tota la classe es va centrar en entendre que no és suficient amb saber què he de tocar ni com es diu la nota: cal escoltar-la internament, afinar-la conscientment i practicar-la com una acció musical pròpia de l'estudi. Aquest canvi de perspectiva, tot i ser més lent i exigent, aporta una solidesa i resulta essencial per a seguir avançant en el procés de recuperació i consolidació de l'embocadura.

Juan va deixar de prendre anotacions per a l'informe aleshores va redactar una memòria de la seua perspectiva i opinió del treball fins al moment:

- Progreso general:
  - Embocadura: Alberto ha estado trabajando intensamente en la posición de la boquilla y la embocadura, pasando por un proceso de transición hacia una posición más alta. A lo largo de los meses, se observa una mejora significativa, con menos cortes de sonido y un registro más amplio y natural. Para febrero de 2025, Jordi Albert considera que la posición actual es la definitiva, y los resultados son evidentes en sesiones como la del 20/02/2025, donde no presenta problemas de labio y logra un sonido centrado.
  - Técnica: Ha mejorado en la acción de la lengua (especialmente para los agudos), la relajación muscular, la respiración y la estabilidad de la embocadura. La filosofía de “cantar a través de la trompeta” y mantener una embocadura fija ha sido clave para reducir cortes y mejorar la naturalidad del sonido.
- Dificultades principales:
  - Cortes de sonido: A lo largo del período, los cortes de vibración, especialmente en los agudos, han sido un problema recurrente, atribuidos a la transición en la posición de la boquilla y a la fatiga labial (por ejemplo, en diciembre de 2024 y enero de 2025). Aunque han disminuido, persisten en algunas sesiones (como en el concierto de Tomasi en febrero de 2025).
  - Fatiga labial: La fatiga, especialmente tras fines de semana intensos o condiciones climáticas frías, afecta su rendimiento, requiriendo pausas y el uso de vaselina.
  - Pasajes agudos y cantados: Los pasajes agudos y los fragmentos cantados (como en Tomasi) siguen siendo un desafío, con problemas para mantener la vibración y alcanzar ciertas notas (por ejemplo, el fa en enero de 2025).
  - Tensión: La tensión muscular y la falta de naturalidad en algunos pasajes (como en el concierto de Tomasi) indican que aún necesita trabajar en la relajación y la gestión de la presión.
- Recomendaciones generales:

- Consolidar la embocadura: Continuar treballant amb Jordi Albert per assegurar la posició actual de la boquilla, evitant canvis innecessaris i assegurant la estabilitat en tots els registres.
  - Gestió de la fatiga: Implementar estratègies per manejar la fatiga labial, com un calentament adequat, pauses estratègiques i tècniques de relaxació muscular.
  - Respiració i relaxació: Profunditzar en exercicis de respiració (com els practicats amb aparells respiratoris) per millorar l'emissió i reduir la tensió en passos aguts i cantats.
  - Treball segmentat: Seguir estudiant per segments, com es recomana a novembre de 2024, per abordar passos problemàtics (especialment en Tomasi i solos amb aguts).
  - Preparació per audicions: Enfocar-se en la projecció, la musicalitat i la precisió rítmica per millorar les qualificacions en futures audicions, treballant en els punts dèbils senyalats (per exemple, dinàmiques i atacs clars).
- **Conclusions:**

Alberto Bermell ha mostrat un progrés significatiu en la seva tècnica de trompeta, especialment en la estabilitat de l'embocadura i la qualitat del so, amb avenços notables en Tromba Sola i alguns solos. No obstant això, persisteixen reptes en els registres aguts, els passos cantats i la gestió de la fatiga labial. Amb un enfocament continu en la respiració, la relaxació i l'estudi segmentat, té el potencial de consolidar la seva tècnica i millorar el seu rendiment en audicions i presentacions futures.

Ja a mitjans d'abril amb l'audició final estava a un mes i poc, un dels eixos centrals fou la necessitat d'establir una rutina d'escalfament funcional, capaç de garantir una resposta estable en el registre agut, zona encara conflictiva en la meua embocadura. Es tractava d'un entrenament neuromotor enfocat a millorar l'eficiència tècnica i la resposta immediata de l'embocadura:

1. Primer que tot, l'escalfament començava amb la boquilla a la boca i simplement bufar cinc vegades tot l'aire que tinguera. Aquest exercici el faria tres vegades, és a dir un total de quinze. Amb aquest exercici es volia començar a treballar el pas de l'aire per la boquilla de la manera més natural possible.
2. El següent punt era començar a fer sonar la boquilla, per a fer això agafem una progressió de 5 notes que primer havia de cantar dins de la boquilla i després tocar. Havia de fer 3 progressions, és a dir quinze notes. L'objectiu era començar a treballar l'audició interna i l'afinació per a la pràctica de l'instrument.

3. L'últim exercici amb la boquilla era d'un llibre de escalfament de Jordi. En este exercici havia de fer una serie de vocalitzacions començant pels dos intervals de segona: do-si bemol i la-sol. Al final del tot havia d'arribar a fer tota la escala des del re (baix de la primera línia) al la de la primera línia adicional). Amb aquest exercici es volia començar a guanyar i tractar un registre més o menys comú en les obres que havia de tocar.
4. Posteriorment passavem a la trompeta on feia una pàgina del llibre Crazy Clark de Jordi on havia de fer una única pàgina. L'objectiu fonamental treballar la precisió dels dits i la coordinació amb l'aire i l'embocadura.
5. Per últim havíem d'emprar el llibre Descobrint les vocalitzacions, també de Jordi o havia de fer només en els exercicis 11 i 12, que permeten treballar els canvis de registre i la flexibilitat de manera dosificada.
6. Després de completar tot el escalfament havia de parar com a mínim deu minuts i després tocar les obres.

Ja va arribar la setmana santa i també vàrem fer un paró de les classes. Vaig continuar treballant amb aquest calfament i finalment es plantarem en maig, mes on tenia l'audició final.

En la classe amb Jordi, pràcticament a menys d'un mes vista de l'audició vàrem treballar la prevenció del declivi del rendiment. Aquesta idea resulta molt important i bàsicament és una sèrie d'estratègies que ja havíem treballat anteriorment, però que ara es sistematitzen i es tornen a guanyar importància com a protocols de seguretat imprescindibles per afrontar amb garanties els últims dies abans del recital.

Es reformulà l'estratègia general: ja no es tracta d'introduir tècniques noves, sinó de consolidar el que funciona, especialment en el tram final del procés. Per això, es reforça la importància de seguir vocalitzant i treballant amb la boquilla encara que aparentment la pràctica no mostres problemes en el moment.. Es planteja que deixar de fer aquests exercicis pot ser un error, perquè no sabem si el bon rendiment actual es deu precisament a ells.

Per a fer açò Jordi em presenta una estructura de pràctica que combina quatre estratègies funcionals:

1. Cantar a través de la boquilla.
2. Tocar a través de la boquilla.
3. Cantar a través de la trompeta.
4. Tocar després de vocalitzar, buscant el so centrat.

Aquestes quatre fases funcionen com a protocol per preparar passatges difícils. Afegint la indicació de tornar a treballar la P passiva, sobretot per mantenir la fluïdesa de l'aire i evitar tensions que podrien passar desapercebudes, però que tenen efectes acumulatius en el rendiment.

Tot aquest enfocament no només és tècnic, sinó també mental: és important sostindre una actitud disciplinada, clara i realista en les últimes setmanes abans del recital.

Un altre element que vam introduir va ser el treball alternant tempos lents i ràpids per preparar passatges compromesos. L'estratègia consisteix a tocar una frase a tempo lent, amb audició interna molt clara, i tot seguit fer-la al tempo real, amb el màxim de transferència. Aquesta alternança directa, i no gradual com es sol fer, ha resultat molt més efectiva que la clàssica progressió de menys a més ràpid, ja que em permet mantenir la consciència del so en tot moment i reduir errors automatitzats.

En este moment ja no busques “millorar” l'embocadura, sinó que busques consolidar un nivell i mantenir-lo estable. Això, a la pràctica, suposa un canvi d'actitud: passar de voler avançar, a voler resistir i sostenir el treball fet. I aquest canvi exigeix també, una maduresa interpretativa.

Ja a dues setmanes de l'audició no queda molt més que fer, en la sessió es consoliden algunes idees fonamentals com prevenir regressions i mantenir la qualitat aconseguida en un context de pressió imminent.

Una de les aportacions més significatives és la idea de “resposta reactiva del cos” davant de situacions tècniques complicades. Jordi comenta que, quan el cos ha estat entrenat amb criteris de qualitat i claredat perceptiva, aquest respon espontàniament en situacions límit. En el meu cas, es manifesta a través d'un “clic corporal” inesperat que condueix a un millor funcionament del llavi inferior, sense que ho haguera previst conscientment. Aquesta observació posa en valor la funció del sensor intern de qualitat sonora, entrenat a través de la vocalització i l'audició interna, com a motor d'accions inconscients però eficients.

Finalment, es planteja que l'última sessió presencial inclourà una meditació guiada i tècniques de projecció mental, amb l'objectiu de reforçar la concentració, canalitzar l'energia emocional i generar un espai de seguretat. Aquest tipus de pràctiques es proposen com a preparació escènica integral, no només física, sinó també mental i emocional.

Arribem a l'última sessió online amb Jordi prèvia a l'audició final. Aquesta última sessió funciona com un tancament i una activació. Ja està tot explicat i tot assolit aleshores no s'hi introdueixen noves tècniques instrumentals, sinó que es consolida la idea que el cos i la ment, si han estat educats correctament, poden respondre amb eficàcia en moments de màxima exigència. El focus es desplaça de la construcció cap a la preservació, i de la tècnica conscient cap a la confiança en els mecanismes interns adquirits.

El treball realitzat s'entén com un procés global d'entrenament sensorial, emocional i motor, en el qual es dona el mateix pes a la respiració, la posició labial o la visualització del so, com a les estratègies de focalització, meditació i regulació de la pressió psicològica.

La preparació de l'audició deixa de ser només una qüestió d'estudi tècnic per convertir-se en una pràctica integral de presència i autoconeixement, que implica el so, el cos i la ment com una unitat.

Jordi em guia en fer una meditació amb l'objectiu de relaxar el cos i utilitzar-ho com a rutina abans de tocar i en el meu dia a dia abans de l'audició. D'aquesta manera es treballa l'últim aspecte que potser no havíem treballat fins ara.

Jordi Albert va vindre a fer una *masterclass* el dia vint-i-sis de maig on va explicar molts conceptes dels que he estat treballant tot l'any i vàrem fer una última meditació.

## **4.2 Resultats de l'enquesta**

Varen participar 20 músics del CSMA i de l'entorn de l'autor.

El primer que es concreta es la definició de problema d'embocadura per tal de no donar peu a confusions, en la enquesta definisc els problemes d'embocadura de la següent manera:

S'entén com a problema d'embocadura qualsevol dificultat que hages trobat en la teua vida musical que t'haja impedit realitzar la pràctica del teu instrument de manera notable. No és una barrera per la falta de tècnica o estudi. És una dificultat limitant que impedis el teu progrés o acompliment natural.

Després d'un anàlisi dels resultat podem extreure les següents dades:

- El 45% dels enquestats ha patit algun tipus de problema amb l'embocadura.
- El 100% del enquestats coneixen a algú que ha patit problemes d'embocadura.
- El 44% de les persones que han tingut problemes els atribueixen a problemes físics o musculars i el 33% a hàbits incorrectes en la pràctica de l'instrument.
- El 77% de les persones que patien dificultats han marcat que els va afectar al nivell d'autoestima i d'autoconcepte.
- El 66% de les persones que han tingut problemes d'embocadura no han pogut solucionar-los totalment.
- El 86% de les persones que sí que han aconseguit solucionar-ho, ho han fet de manera autònoma i el 14% amb ajuda de mestres d'instrument.

- El 60% de les persones que no han solucionat el problema no està en cap procés per solucionar-ho.
- El 55% de les persones que varen patir un problema d'embocadura ho van dir amb normalitat, el 11% solament al seu entorn proper i el 33% no ho va dir.
- El 50% dels enquestats pensen que els problemes d'embocadura son un tema tabú en la música.
- El 95% dels enquestats pensen que hi ha una falta d'informació i recursos per abordar els problemes d'embocadura quan sorgeixen.

Els resultats que ens mostra la enquesta ens deixa clar varies coses, en primer lloc mostren la magnitud real i sovint silenciada dels problemes d'embocadura en la pràctica musical. Que el quaranta-cinc per cent hagen patit algun tipus de problema relacionat amb l'embocadura, es una dada que per si sola, ja justifica la necessitat d'estudis i propostes pedagògiques específiques sobre aquest tema. A més, que tots els participants assegurin conèixer algú que ha patit dificultats d'aquest tipus, evidencia una alta prevalença dins del col·lectiu.

L'enquesta també ens parla dels motius atribuïts a l'aparició d'aquests problemes. La gran majoria apunten a dues fonts: per una banda, factors físics o musculars i, per una altra, hàbits incorrectes durant la pràctica instrumental. Aquestes dades connecten amb la meva pròpia experiència i justifiquen l'enfocament del meu treball: una proposta pedagògica autoetnogràfica que entén l'embocadura no només com una qüestió tècnica, sinó com una construcció corporal, perceptiva i, inevitablement, emocional.

Un dels resultats més significatius és que el setanta-set per cent de les persones que han patit problemes d'embocadura afirmen que aquests van afectar negativament la seua autoestima i autoconcepte com a músics. Aquesta dada és alarmant, perquè posa de manifest que l'impacte d'aquest tipus de dificultats va molt més enllà de la qüestió tècnica. Parlem d'un efecte directe sobre la identitat musical i personal dels intèrprets. A més, malgrat la gravetat del problema, el seixanta-sis per cent no ha aconseguit solucionar-lo completament i, el que és més greu encara, el seixanta per cent d'aquests músics no està actualment en cap procés de resolució. Aquesta inacció pot estar relacionada, en part, amb un sentiment de resignació o desorientació, però també amb una falta d'accés a eines pedagògiques o d'acompanyament adequades.

De fet, només el catorze per cent de les persones que han solucionat el seu problema ho han fet amb ajuda professional (mestre d'instrument), mentre que el vuitanta-sis per cent ho ha fet de manera autodidacta, fet que evidencia una mancança estructural de recursos especialitzats. Això es veu reforçat per una altra dada especialment preocupant: el noranta-cinc per cent dels enquestats considera que hi ha una falta d'informació i recursos per abordar els problemes d'embocadura. Aquest és, possiblement, un dels grans silencis dins la pedagogia dels instruments de vent.

A això cal sumar-hi la percepció social del problema. La meitat dels enquestats considera que l'embocadura és un tema tabú dins del món de la música, i un trenta-tres de les persones que el van patir no ho van comunicar a ningú, mentre que només un cinquanta-cinc ho va expressar amb naturalitat. Aquest silenci i estigmatització poden derivar en l'aïllament del músic i dificultar encara més la cerca de solucions.

Aquests resultats connecten de manera directa amb la raó de ser del meu Treball de Fi de Grau. La meua proposta parteix d'una experiència personal de lesió i reconfiguració de l'embocadura, i s'articula com un recorregut pedagògic conscient, sostingut i documentat, que pretén precisament combatre aquesta manca d'informació, d'acompanyament i de referents. La proposta d'un protocol de pràctica basat en la vocalització, la percepció corporal i la regulació emocional, juntament amb l'enfocament autoetnogràfic, vol obrir espais de comprensió i de normalització d'una realitat que, com mostra aquesta enquesta, és molt més habitual del que sovint es vol admetre.

### **4.3 Categories emergents i sistematització**

De la triangulació entre la experiència personal i la enquesta s'identifiquen les següents categories pedagògiques clau:

1. Necessitat d'alfabetització somàtica i motriu: Els resultats mostren una clara manca de coneixement sobre biomecànica bàsica i consciència corporal en la pràctica instrumental, tant en la teua experiència personal com entre els músics enquestats. Aquesta falta de consciència dificulta la prevenció de problemes i la reeducació tècnica.
2. Desconeixement institucional del problema: no existeixen protocols institucionals específics ni professionals associats.

3. Invisibilització i tabú del problema: El 50% dels enquestats considera que parlar dels problemes d'embocadura és un tema tabú. Aquesta visió es reflecteix també en la teua vivència personal inicial, marcada pel silenci i la manca de referents clars. El tabú limita la cerca d'ajuda i el reconeixement del problema.
4. Impacte emocional i fragilitat de l'autoestima musical: El 77% dels músics que han patit dificultats afirmen que aquestes han afectat la seua autoestima. Aquesta correlació entre dificultat tècnica i crisi d'autoconcepte s'observa també en la teua experiència, evidenciant la necessitat d'abordar pedagògicament l'àmbit emocional.
5. Absència de protocols i desconeixement de recursos professionals: Cap dels enquestats ha recorregut a professionals especialitzats (fisioterapeutes, pedagogs, etc.), i només un 14% ha rebut ajuda específica de mestres. Aquesta dada alerta sobre una greu mancança institucional i formativa respecte a la gestió i rehabilitació de problemes d'embocadura.
6. Valor de la guia pedagògica especialitzada i empàtica: L'acompanyament personalitzat i constant del co-tutor Jordi Albert s'identifica com un factor decisiu en la meua recuperació. El seu enfocament basat en l'audició interna, la regulació corporal i la projecció pedagògica construeix un model alternatiu al tradicional.
7. Importància de la projecció de l'audició interna com a motor del canvi tècnic: El treball amb la vocalització, la PAI i la imitació sonora des del cant han sigut clau en la meua reprogramació motriu. Aquesta estratègia autoreguladora permet modificar hàbits arrelats sense imposar ordres verbals mecàniques.
8. Persistència de la dificultat i manca de processos de solució activa: El 66% dels que han patit problemes no els han solucionat totalment, i un 60% ni tan sols està en procés de fer-ho. Això evidencia que la dificultat no només és persistent, sinó que molts músics no tenen eines ni impuls per revertir-la, reforçant la necessitat de pedagogies preventives i de reeducació tècnica.
9. Potencial pedagògic del relat autoetnogràfic com a eina de transformació: El meu testimoni no sols és valuós per a mi, sinó que representa un model pedagògic emergent: posar veu a un procés sovint silenciats, donar-li forma reflexiva i fer-lo útil per a altres músics. La meua experiència ofereix un relat legitimador que resignifica la dificultat com a part del procés d'aprenentatge musical.

#### **4.4 Redefinició del gest tècnic a partir de l'audició interna**

Dins d'aquest treball un dels aspectes més rellevants en la reconstrucció de l'embocadura ha sigut la recuperació del control tècnic a través de la audició interna dels sons. Deixant de costat les característiques que puga tindre el llavi de cada persona, com bé diu Albert Gargallo (2017) el vertader motor del gest tècnic es troba en la intenció sonora que l'intèrpret projecta de manera interna. Es una metodologia que hem utilitzat molt en tot el procés de recuperació, buscant aconseguir que el exercicis on cantes i busques el só que després vols interpretar amb l'instrument, ajuda, de manera inconscient, a la correcta coordinació i execució dels processos necessari per tocar l'instrument.

També es vital remarcar la importància de realitzar estos exercicis previs a tocar amb l'embocadura en posició activa, que et puga permetre fer sonar l'instrument de manera consecutiva a l'exercici. D'aquesta manera es consegueix que els llavis agarren una posició i uns mecanismes sense necessitat de tocar o cansar el llavi. Tots els processos busquen preparar al cos per a realitzar uns moviments sense donar una atenció massa explícita a eixos moviments.

#### **4.5 El valor del error com a revelador pedagògic**

Un dels canvis més profunds que he viscut al llarg d'aquest procés ha sigut el canvi de mirada sobre l'error. En el context tradicional de l'ensenyament musical, sovint l'error és percebut com un símptoma de fracàs, com una falta de control, d'esforç o de talent. Aquesta visió redueix l'aprenentatge a una acumulació d'encerts, i condemna l'error a un espai de vergonya o d'amagatall.

Però en el meu cas, els errors han sigut els veritables reveladors pedagògics. Han sigut precisament els moments en què "no funcionava" res, quan la trompeta es quedava muda o el so es trencava, els que han obert la porta a una comprensió més profunda del que realment estava passant. L'error, lluny de ser un enemic, s'ha convertit en un aliat. Un mapa que assenyala exactament on cal parar-se, escoltar, modificar o desaprendre.

Aquest canvi de mirada no ha sigut espontani ni fàcil. Ha vingut de la mà d'un acompanyament molt concret que m'ha ajudat a no fugir de l'error, sinó a dialogar amb ell. Jordi Albert insistia sovint que els moments de bloqueig o frustració no són finals de

camí, sinó portals cap a una millora més sòlida i conscient. Aquesta actitud connecta amb plantejaments pedagògics com el de Donald Schön (1983), quan defensa la idea de que aquell que aprèn no malgrat l'error, sinó gràcies a ell, perquè sap detindre's i reflexionar sobre la pràctica.

També des de l'àmbit de la neurociència i la psicologia de l'aprenentatge, s'ha posat en valor com el cervell aprèn millor quan detecta una dissonància entre el que espera i el que realment passa. Daniel Kahneman (2011) ho exposa clarament quan parla del "conflicte cognitiu" com a detonant de la consciència i la memòria a llarg termini. Si tot anara bé sempre, no apreníem res.

Aquesta mirada resignificadora de l'error ha sigut clau també per sostenir emocionalment el procés. Quan entens que errar no és sinònim de fracassar, sinó de començar a entendre, la por perd força i l'autoestima deixa d'estar tan condicionada pel resultat immediat. Aquest canvi és fonamental, especialment quan el problema afecta una estructura tan sensible com l'embocadura. Saber que l'error pot ser una pista, una guia, un mirall, transforma completament el lloc des del qual ens relacionem amb la nostra pràctica.

En definitiva, assumir l'error com a revelador pedagògic és una de les claus que ha donat sentit a aquest treball. No només com a experiència personal, sinó com a proposta de mirada per a qualsevol procés de reeducació tècnica i de creixement musical. Només quan deixem de castigar-nos per fallar, comencem realment a aprendre.

#### **4.6 L'acompanyament pedagògic com a factor decisiu**

Una de les conclusions més clares que es desprenen del meu procés de reconstrucció tècnica i personal al llarg d'aquest últim any és la importància fonamental de l'acompanyament pedagògic. En aquest sentit, no puc entendre el camí que he recorregut sense fer referència directa i explícita a dues figures que han sigut determinants: Jordi Albert i Juan SanJuan.

Tant Jordi com Juan són professionals amb una trajectòria consolidada tant en la docència com en l'àmbit interpretatiu de la trompeta, i el seu suport ha estat molt més que tècnic. A través del seu acompanyament, he pogut tornar a creure en la meua capacitat com a músic, superar moments de bloqueig emocional, i recuperar la confiança en la meua

embocadura després d'un llarg període de dificultats. La seua ajuda no s'ha limitat a corregir errors, sinó que ha estat una guia constant per repensar com tocar, com estudiar i fins i tot com escoltar-me.

En el cas de Jordi Albert, el treball realitzat al llarg del curs ha anat molt més enllà d'una relació mestre-alumne convencional. Els seus coneixements en neuroeducació, pedagogia corporal i processos somàtics han estructurat tot el procés de reconstrucció del meu gest tècnic, aportant-me eines concretes, pràctiques i profundament transformadores. En moltes sessions, més que indicacions, he rebut preguntes que m'han obligat a pensar per mi mateix, a fer-me responsable del meu procés, i a generar un tipus d'autonomia que abans no tenia. El seu enfocament m'ha ajudat a entendre que el treball tècnic no pot desvincular-se del treball perceptiu, emocional i cognitiu.

D'altra banda, Juan SanJuán ha sigut un suport emocional constant, una figura que ha entès perfectament el moment vital i acadèmic que estava vivint. Des de la seua experiència, ha sabut llegir molt bé quan necessitava un impuls, una paraula de confiança o una mirada comprensiva. Ell ha representat aquell espai de seguretat on podia expressar dubtes i pors sense sentir-me jutjat.

Aquest tipus d'acompanyament no només facilita la millora tècnica, sinó que construeix condicions de confiança que afavoreixen el desenvolupament de l'autonomia i l'autoconcepte musical de l'estudiant (Ruiz-Cecilia, 2017). Així mateix, l'educació artística hauria de "proporcionar una estructura de suport que permeta la construcció del significat personal" (Juslin & Sloboda, 2010), cosa que he pogut experimentar plenament gràcies a ells.

Sense ells dos, honestament, no hauria pogut acabar aquest últim any del conservatori ni este Treball Fi de Grau. No només per les eines que m'han donat, sinó per la forma com han cregut en mi. No tinc paraules per agrair-los tot el que han fet. Aquest treball, aquest curs i aquesta transformació no haurien sigut possibles sense el seu acompanyament. El seu paper ha estat, senzillament, indispensable.

Aquest acompanyament és, per a mi, una evidència més que la pedagogia musical no pot entendre's com un conjunt de tècniques o recursos, sinó com una pràctica relacional

profunda, que implica presència, escolta i compromís. El que ells m'han oferit no és només una metodologia, sinó una manera d'estar, d'acompanyar i de fer créixer.

#### **4.7 La necessitat de protocols de readaptació tècnica en els conservatoris**

Una de les conclusions més importants que es desprenen del meu procés de reconstrucció de l'embocadura és la manca de protocols específics per abordar dificultats tècniques dins dels conservatoris, especialment quan aquestes tenen un impacte físic i emocional en l'estudiant. A hores d'ara, no existeixen itineraris pedagògics ni recursos institucionals que donen resposta clara a situacions com la meua: un problema tècnic amb conseqüències físiques que demana una readaptació profunda del gest instrumental.

En el currículum oficial dels ensenyaments musicals superiors, la idea de readaptació tècnica, reeducació motriu o rehabilitació pedagògica no apareix com a objecte d'estudi ni com a recurs pedagògic previst. Això significa que l'alumne que es troba davant d'un bloqueig motor, d'una lesió o d'un problema com els relacionats amb l'embocadura, queda sovint desemparat. La responsabilitat recau exclusivament sobre el mestre d'instrument, qui, segons la seua experiència i formació personal, pot o no tenir recursos per acompanyar aquest tipus de processos. És a dir, el sistema confia en l'atzar, en lloc de garantir una estructura que permeta atendre aquestes dificultats de manera sistemàtica, professional i empàtica.

Aquesta invisibilització de les dificultats tècniques com a part de la trajectòria formativa genera un doble problema: per una banda, la manca d'intervenció o prevenció davant de problemes habituals en la pràctica instrumental, i per altra, el silenci al voltant d'aquestes dificultats, convertint-les en un tema tabú, com han expressat el 50% dels enquestats en la meua recerca. Si no es poden verbalitzar amb naturalitat, tampoc es poden abordar pedagògicament.

És necessari entendre que la readaptació tècnica hauria de formar part del conjunt de competències bàsiques dels centres educatius musicals. Com afirmen López Íñiguez i Bennett (2020), la pràctica instrumental ha de ser concebuda com un procés formatiu que té en compte tant el cos com l'emoció i la cognició, i això implica desenvolupar sistemes

de suport quan el procés s'interromp. A més, autors com Zaldívar (2013) han destacat la necessitat d'integrar enfocaments somàtics i preventius en la formació musical superior, per tal de garantir la salut i la sostenibilitat de la pràctica a llarg termini.

Aquesta manca de protocols, com he viscut en primera persona, pot generar abandonament, frustració o pèrdua de confiança en la pròpia identitat com a músic. El meu cas ha tingut un desenllaç positiu gràcies al suport pedagògic individualitzat que he rebut, però molts altres companys i companyes no han tingut la mateixa sort. Davant d'aquesta realitat, sembla urgent que els conservatoris comencen a generar espais, recursos i protocols per abordar problemes tècnics de manera sistèmica, incorporant la col·laboració amb altres professionals com fisioterapeutes, especialistes en educació somàtica o terapeutes corporals.

La incorporació d'aquests protocols no hauria de ser una excepció, sinó una part estructural del sistema educatiu musical. Només així podrem garantir que l'aprenentatge musical no estiga travessat per la por al fracàs físic o per l'estigmatització de l'error, i que puguem parlar d'un veritable espai formatiu al servei del desenvolupament integral dels futurs músics.

#### **4.8 Impacte emocional i construcció de resiliència artística**

Un procés com el que he viscut al llarg d'aquest any, marcat per una lesió, per la necessitat de deconstruir automatismes i reconstruir l'embocadura des de zero, no es pot entendre només des del punt de vista tècnic. Ha estat una prova emocional i vital constant, un exercici de resiliència artística en tota regla.

Durant les primeres setmanes, i fins i tot mesos, era habitual que després d'un dia o una setmana de bones sensacions arribaren dos o tres dies o una altra setmana de frustració. Cada vegada que introduïa un nou concepte costava que el cos l'integrara amb els automatismes, la qual cosa generava un desajust a nivell global de l'embocadura. Era difícil sostenir l'ànim quan no veia resultats immediats, i més encara quan el meu propi cos no responia com esperava. Però precisament el treball sobre la confiança en el procés, sobre la capacitat de creure en el que estava fent i en la guia que rebia, ha sigut fonamental per no abandonar. La pràctica diària es convertia, sovint, en una lluita entre la por a

retrocedir i l'esperança de millorar. Confiar en el camí, encara que en eixe moment no veges la meta, és clau.

Aquesta resistència davant l'adversitat connecta amb el concepte de resiliència artística, entesa com la capacitat del músic per enfrontar-se a situacions difícils mantenint la motivació i reconstruint-se des de les pròpies conviccions (Ascenso, Perkins & Williamon, 2017). El meu cas n'és un exemple viu: tot i que al principi del procés, inclús avanç de començar les classes amb Jordi vaig estar temptat de rendir-me, ha sigut la mentalitat de lluita, de perseverança i de compromís amb el meu propi procés, el que m'ha mantingut actiu. Aquesta actitud no és innata; també es cultiva, i ha sigut alimentada pel suport pedagògic, per la reflexió constant i pel record de per què faig música.

La constància i l'esforç no només han sigut eines de treball, sinó que s'han convertit en valors profunds, que han donat sentit a tot el camí. I com tot camí dur, al final té recompensa, tant en termes tècnics com personals. Puc dir amb seguretat que no sóc el mateix músic que era fa un any, i tampoc la mateixa persona. Ara conec millor les meues fortaleses i també els meus límits. I sobretot, he après que la resiliència no és només resistir, sinó reconstruir-se amb sentit i amb propòsit.

Aquest component emocional del procés d'aprenentatge sovint queda al marge en els discursos pedagògics, però és essencial per entendre com es formen realment els músics. La formació artística és, inevitablement, també una formació emocional, i les dificultats poden donar peu a una oportunitat per créixer, si es donen les condicions per acompanyar-les adequadament (McPherson & Welch, 2018). En aquest sentit, la meua experiència aporta una mirada que podria ser útil per a molts altres estudiants que, com jo, es troben o es trobaran en situacions similars.

#### **4.9 Transferència del que he après a la pràctica docent futura**

Un dels aspectes més valuosos d'aquest treball ha estat que no només m'ha ajudat a superar una dificultat personal, sinó que m'ha aportat eines i experiència per al meu futur com a docent d'instrument. El procés viscut al llarg d'aquest any, amb totes les seues complexitats físiques, emocionals i pedagògiques, s'ha convertit en una font directa d'aprenentatge aplicable a la meua futura pràctica educativa.

Haver viscut una situació límit amb l'embocadura m'ha permès comprendre en profunditat els processos psicològics i tècnics pels quals pot passar un alumne, especialment quan apareix una dificultat que afecta la continuïtat dels estudis. Aquesta comprensió no és teòrica, sinó visceral: sé què se sent quan el cos no respon, quan el so no apareix, quan el dubte es fa més gran que la voluntat. Per això mateix, puc empatitzar millor amb l'alumnat que es trobe en situacions similars, i oferir un acompanyament no només tècnic, sinó també emocional.

A més, el treball m'ha proporcionat estratègies concretes per abordar aquest tipus de problemàtiques. Des de la vocalització interna, fins a l'ús de la boquilla o la regulació de la pressió de l'aire, he pogut experimentar en primera persona quines eines funcionen realment i com implementar-les progressivament. També he après a reconèixer signes de fatiga, de sobreesforç o de desconexió corporal abans que es convertisquen en obstacles greus. Tot això em dota d'un bagatge que, com a mestre, serà fonamental per poder anticipar-me, diagnosticar i intervenir pedagògicament de manera eficaç.

La formació docent ha de partir, en gran mesura, de l'experiència i de la reflexió sobre la pròpia pràctica (Jørgensen, 2008). Aquest treball m'ha donat, precisament, aquesta base: una experiència intensa i una reflexió profunda, que sens dubte configurarà la manera en què ensenye i acompanye els meus futurs alumnes.

Finalment, també m'ha fet més conscient de la necessitat de crear espais on els alumnes puguin parlar amb llibertat de les seues dificultats, trencant el tabú al voltant de les lesions o problemes tècnics, i construint una pedagogia més humana, accessible i empàtica. En aquest sentit, aquest treball no només m'ha transformat com a intèrpret, sinó també com a futur mestre.



## **5 CONCLUSIONS**

Aquest treball ha tingut com a objectiu analitzar i narrar el meu propi procés de reconstrucció i estabilització de l'embocadura després d'una dificultat funcional, tot integrant l'experiència personal, la recerca teòrica i l'acompanyament pedagògic. L'ús del mètode autoetnogràfic ha estat fonamental per articular una mirada introspectiva i crítica sobre el que ha suposat aquest procés, no només des del vessant tècnic, sinó també des d'un pla emocional, humà i pedagògic.

Ha estat un treball intens, llarg i ple de reptes, que ha requerit una enorme dosi de constància, disciplina i paciència. La inestabilitat inicial ha estat, però, ha sigut també el terreny on he pogut semblar eines de resiliència, de confiança en el procés i d'escolta atenta del meu propi cos. L'error, la sensació de no avançar... tot això ha format part del camí, i no un obstacle, sinó una font d'informació que ha revelat on mirar i com millorar.

A mesura que avançava, he pogut consolidar una nova manera de tocar i d'estudiar, més conscient, eficient i respectuosa amb el meu cos. He après molt sobre neuromotricitat, organització corporal i funció tècnica, i tot això m'ha permès reformular la meua relació amb l'instrument des d'un lloc molt més sa i sostenible. La pràctica amb la trompeta ha deixat de ser una lluita i ha esdevingut una escolta contínua, una construcció progressiva basada en la percepció, la respiració i la intenció.

Però aquest procés no hauria estat possible sense el suport imprescindible de Jordi Albert i Juan SanJuan, dos referents tant a nivell humà com pedagògic. El seu acompanyament ha estat fonamental per superar els moments més difícils i per orientar-me amb criteri i sensibilitat.

Aquesta experiència, a més, m'ha fet créixer no només com a intèrpret, sinó també com a futur docent. Ara em sent molt més preparat per comprendre el que pot estar vivint un alumne quan travessa una dificultat tècnica o emocional, i tinc més eines per acompanyar-lo des d'una pedagogia propera, empàtica i rigorosa.

En definitiva, aquest procés de reconstrucció de l'embocadura ha estat molt més que una recuperació física: ha estat una oportunitat per repensar la meua manera d'estudiar, de

Alberto Bermell Cunyat

tocar i d'ensenyar. Un viatge cap a una pràctica més conscient, més integrada i més humana. Un procés dur, sí, però profundament enriquidor.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Albert Gargallo, J. (2017). Dificultades de aprendizaje de la práctica motriz experta en la trompeta [Tesis doctoral]. Universitat Politècnica de València. <https://doi.org/10.4995/Thesis/10251/90538>
- Alexander, F. (1995). El uso de sí mismo. Madrid: Urano.
- Altenmüller, E., Kesselring, J., & Wiesendanger, M. (2006). *Music, Motor Control and the Brain*.
- Arban, J. B. (1864). Grande méthode complète pour cornet à pistons et de saxhorn par. Arban. Madrid, España: Ediciones Musicales. 1954
- Ascenso, S., Perkins, R., & Williamon, A. (2017). Resounding meaning: A PERMA wellbeing profile of classical musicians. *Frontiers in Psychology*, 8, 968. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00968>
- Avellá, N. (2016) Componentes sensorio-motrices en el aprendizaje instrumental. Una mirada a los elementos básicos de la generación y el perfeccionamiento de los esquemas motores, así como sus efectos en el desempeño instrumental. Música e interdisciplinariedad (Publicación del CEDIM). Universidad Autónoma de Bucaramanga.
- Balay, G. (1950). Méthode complète de cornet à pistons: Première partie. Leduc
- Bisquerra, R., & Pérez-Escoda, N. (2012). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Revista de Investigación Educativa, 30(1), 21–34.
- Bitsch, M., y Sabarich, R. (1954). Vingt études pour trompette ut ou sib. Paris: A. Leduc
- Blaikley, D. J. (1910). *How a Trumpet Is Made*. *The Musical Times*, 51(806), 223-225.
- Charlier, T. (1926). 36 Études transcendentes for trumpet, Cornet or flugelhorn. París, Francia: Éditions Musicales Alphonse Leduc. 1946.
- Clarke, H. (1912). Clarke's Technical Studies for the Cornet. Elkhart, Ind: L.B. Clarke
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications.

- Colin, C. (1964). Charles Colin complete modern method for trumpet or cornet. C. Colin.
- Eby, W. (1924). *Complete Scientific Method for Cornet or Trumpet*. Boston: Walter.
- Elias, F. (1927). *Modern Scientific Trumpet Method*. Omaha.
- Ellis, C., Adams, T. E., & Bochner, A. P. (2011). Autoethnography: An overview. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 12(1), Article 10. <https://doi.org/10.17169/fqs-12.1.1589>
- Flick, U. (2018). *An introduction to qualitative research*. SAGE Publications.
- Jerez, E. S. (2015). LA PRÁCTICA REFLEXIVA, UNA PEDAGOGÍA PARA FORMAR PROFESIONALES. *Revista Temas*, 0(3). <https://doi.org/10.15332/rt.v0i3.784>
- Jørgensen, H. (2008). *Research into higher music education: An overview from a quality improvement perspective*. Novus Press.
- Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (2010). *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*. Oxford University Press.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Lederman, R. J. (2003). Neuromuscular and musculoskeletal problems in instrumental musicians. *Problems in Instrumental Musicians- Muscle y Nerve*, 27 (5).
- López-Íñiguez, G., & Bennett, D. (2020). A lifespan perspective on multi-professional musicians: does music education prepare classical musicians for their careers? *Music Education Research*, 22(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/14613808.2019.1703925>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Maxwell, J. A. (2013). *Qualitative research design: An interactive approach* (3a ed.). SAGE.
- McPherson, G. E., & Welch, G. F. (2018). *Music and music education as complex systems*. In G. E. McPherson & G. F. Welch (Eds.), *Music and Music Education as Complex Systems* (pp. 1–15). Routledge.

- Montesinos, D. (2017). *La técnica de la embocadura en instrumentos de viento: Problemas habituales y estrategias de resolución*. *Revista de Educación Musical*, 15(2), 45–58.
- Musumeci, O. (2002). Hacia una educación de conservatorio humanamente compatible. *Actas de la Segunda Reunión Anual de SACCoM*.
- Rogers, J. F. (1926). *The health of musicians*. *The Musical Quarterly*, 12(4), 614–622.
- Ruiz-Cecilia, R. (2017). La pedagogía musical como espacio de transformación: cuerpo, emoción y conciencia crítica. *Revista Internacional de Educación Musical*, 5(1), 63-73.
- Schmidt, R. (1975). A schema theory of discrete motor skill learning. *Psychological review*, 82 (4),
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Thousand Oaks, CA: Sage
- Stamp, J. (1985). *Warm-ups studies*. Bulle: Éd. Bim.
- Pennington, B., Bender, B., Puck, M., Salbenblatt, J., y Robinson, A. (1982). Learning disabilities in children with sex chromosome anomalies. *Child Development*, pp. 1182-1192.
- Piñeiro, P. B. (2013). La calidad de la postura corporal durante la ejecución musical : un estudio con alumnado del conservatorio superior de música de Vigo. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=124871>
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55.
- Zaldívar, M. (2013). Cuerpo y música: reflexiones desde la educación somática en el aprendizaje musical. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 10, 1–20.

## WEBGRAFÍA

- Blank Salut. (2024, 15 de febrer). Mètode Feldenkrais.  
<https://blank.cat/salut/metode-feldenkrais/>