



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

“LA EDUCACIÓN EN HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA CORRECTA PRÁCTICA INSTRUMENTAL EN ENSEÑANZAS BÁSICAS DE PIANO”

AUTORÍA ANTONIO BERNAL MERCEDES
TEMÁTICA MÚSICA
ETAPA CONSERVATORIO ENSEÑANZAS BÁSICAS

Resumen

El ritmo vertiginoso que sufrimos actualmente en nuestra sociedad desemboca normalmente en problemas físicos y psíquicos, es decir, dolores musculares, tensiones, estrés..., síntomas que tienen repercusiones siempre negativas para nuestro organismo y para el funcionamiento normal del día a día. Si esto es desagradable para cualquier persona aún lo es más para los alumnos que se están iniciando en la práctica instrumental, los cuales deben estar en unas condiciones óptimas tanto físicas como mentales, para llevar a cabo la misión de traducir las notas musicales a un sentimiento. Este artículo tiene como objetivo marcar las pautas para saber educar a alumnos/as de enseñanzas básicas de piano en dichos aspectos.

Palabras clave

Respiración, concentración, físico, mental, relajación, equilibrio, tonificación muscular, control mental.

1. INTRODUCCIÓN.

Antes de una clase de piano propiamente dicha aconsejo dedicar al menos los cinco primeros minutos a la práctica de los ejercicios tanto físicos como mentales que propongo en el siguiente artículo.

En la concepción moderna de la técnica e interpretación pianística el conjunto música-instrumento-intérprete tiende a considerarse como un todo integrado, que se interrelaciona y complementa. La técnica moderna del piano considera al pianista globalmente, desde su posición frente al piano hasta la relación físico-mecánica con la que éste interactúa con el instrumento. La serie de movimientos musculares que integran los gestos de la técnica pianística se pueden estudiar desde el punto de vista



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

anatómico, considerando los músculos y articulaciones que se utilizan, y desde el punto de vista mecánico, considerando el cuerpo del pianista como un conjunto de palancas accionadas por distintas fuerzas, algunas propias al sistema muscular (contracción y distensión muscular) y otras ajenas a éste (fuerza de la gravedad, fuerza de reacción del teclado).

Pero el estudio de la acción del intérprete no termina en la parte física, sino que, considerando que todos nuestros movimientos responden a órdenes neuronales precisas, el estudio de las acciones mentales implicadas en la ejecución se impone de forma evidente. Estas acciones son de gran complejidad, porque implican aspectos de concentración mental, motivación, emotividad, memoria, y en algunos casos ansiedad y miedo escénico, contextos que afectan directamente a los movimientos técnicos del pianista.

Para el estudio de todo lo anteriormente descrito, el pianista utiliza ciencias y técnicas ajenas a la música:

- La anatomía: que estudia los grupos de huesos y músculos.
- La medicina y la fisioterapia: para solucionar y prevenir problemas posturales o lesiones físicas propias de la ejecución pianística.
- La psicología: que estudia las operaciones mentales y sensoriales implicadas en la ejecución, así como las situaciones de estado de ánimo y concentración.
- La física: y más concretamente la mecánica, que estudia las palancas que se forman entre huesos y músculos y la interacción de las distintas fuerzas.
- Diversas técnicas de control mental y corporal, como la Técnica Alexander, el Yoga, el Tai Chi, la Eutonia, etc.

Sin embargo es de gran importancia apuntar que nunca se debe olvidar que todo esto debe ir encaminado a una interpretación musical más sentida e interiorizada, puesta en función de la música, y que todo esto no se debe convertir en un fin en sí mismo.

2. CONCIENCIACIÓN CORPORAL.

En primer lugar me limitaré a describir algunos de los ejercicios para preparar cuerpo y mente antes de la práctica instrumental, ya sea una clase, una sesión de estudio o una audición o concierto.

Para una adecuada respiración:

· Abrir los brazos en cruz mientras inspiramos por la nariz y bajarlos en la espiración. La espiración dura el doble de tiempo que la inspiración. Es necesario realizarlo lentamente en silencio.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

· P. Irala propone la respiración rítmica en tres tiempos: inhalar, exhalar y descansar, sin tener prisas para tomar aire. Según él la tercera fase es donde se consigue la máxima relajación.

Para hábitos posturales:

· Los ejercicios para mantener una buena tonificación muscular son aquellos aeróbicos, es decir, andar, correr, nadar...Algunos deportes como el balonmano, tenis o ping pong no son los más apropiados para la práctica pianística porque producen un desequilibrio en la musculatura.

Para la concentración mental:

· Fijar la mirada en un objeto, analizándolo exhaustivamente, sin distraer la atención y sin consentir un pensamiento ajeno al objeto. Tras dicha mirada se tratará de recordar todo detalladamente, sin olvidarnos de una correcta respiración.

Para la relajación física:

· Realizar un recorrido por el puño, brazo, cuello, pecho, vientre, piernas, pie y cara. El procedimiento consiste en tesar con fuerza, a fin de tomar conciencia del estado de tensión, manteniendo esa posición unos segundos y, luego, distender todo lo que se pueda.

· Sentarse cómodamente con la espalda erguida, los brazos apoyados en los muslos y las manos en la rodilla moviendo los dedos y controlando la respiración.

· A los niños que están tensos se le coge de un dedo, para hacerles un movimiento pendular dejando caer todo el peso de su brazo.

Para el control mental:

· Contar hasta cien sin dejar que otro pensamiento se cruce, y si fuera así se empezaría de nuevo desde el uno. Los números se pueden visualizar en un punto imaginario.

El primer paso para adquirir el deseado control corporal es la concienciación. Entendemos con este término el conocimiento interiorizado de nuestro cuerpo, de su estado con respecto a sí mismo y al entorno. Uno de los sentidos que más interviene en la toma de conciencia de nuestro cuerpo es el llamado "sentido cinestésico" por el cual nuestro cuerpo manda información a cerebro de su posición. Este sentido debe desarrollarse especialmente, porque es el responsable en gran medida de la coordinación, el equilibrio y la motricidad fina.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

2.1. Hábitos posturales: Búsqueda del equilibrio corporal.

Algunos consejos que se llevarán a cabo durante las clases de instrumentos son:

- adoptar una postura corporal de perfecto equilibrio: cabeza erguida con la barbilla perpendicular al tronco y en perfecta alineación con una espalda vertical o ligeramente inclinada hacia adelante, y siempre derecha; cuerpo sentado en el borde de la silla que permita libertad de movimientos y a la altura justa que permita sentir tanto la sensación de apoyarse en el teclado como la de colgarse de él; pie izquierdo bien aposentado frente al pedal celeste y pie derecho en el pedal de resonancia sintiendo la flexibilidad del tobillo, apoyándolos en un escabel si no llegan al suelo; muñeca en línea con la mano y antebrazo; codos libres sin aproximarlos en exceso al cuerpo; y colocación de la mano conforme a su posición de relajación natural.
- experimentar la relajación de todo el cuerpo, especialmente de la espalda, tobillos, hombros, cuello, músculos faciales, brazo, muñeca y dedos, con especial atención al pulgar y al meñique.
- tomar conciencia de la importancia de la relajación de los músculos del brazo, pues dejan en libertad al miembro que sostienen y pone en valor su peso, que constituye una energía o fuerza motriz que se transmite a la mano para que provoque el funcionamiento de la tecla, en forma comparable al aliento en el proceso del lenguaje oral.
- tomar conciencia de la línea de sonido, que va desde el omoplato hasta el dedo, evitando romperla con tensiones en cualquier articulación (hombro, codo, muñeca o nudillos).
- sentir todo el brazo como una unidad, no divisible en mano-muñeca-antebrazo-codo, convirtiéndose en una especie de serpiente, y sin pensar en el movimiento de los dedos como algo independiente.
- considerar el codo como un canal que debe dejar pasar el peso hasta la mano, amortiguando los golpes o ataques al teclado.
- tomar conciencia de la importancia de la respiración profunda para mantener el cuerpo bien oxigenado durante la práctica instrumental, intentando adaptarla a los silencios y a las curvas musicales de la obra.
- tomar conciencia que la presión de los dedos después de haber producido el sonido es un desperdicio de energía y fuente de tensiones.
- cerrar las aberturas interdigitales siempre que sea posible, ya sea en arpeggios o en series de acordes, con el fin de evitar tensiones.
- emplear el mayor número de músculos posible para repartir el trabajo, especialmente en pasajes prolongados de dinámica fuerte.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

· tomar conciencia de que el piano es el amigo con el que hay que amalgamarse y no un objeto inerte que haya que atacar o golpear para producir el sonido, sino que éste se obtiene a través de la relajación corporal y de la utilización de toda la parte superior del tronco.

En la búsqueda de la conciencia corporal, debemos hallar en primer lugar el estado de equilibrio, entendiendo éste como el "estado de un cuerpo en reposo, sometido a fuerzas iguales y contrarias", según Littré.

La situación de equilibrio la encontramos en "relajación", pero teniendo en cuenta el necesario tono muscular para compensar las fuerzas extremas que tienden a desequilibrarnos. En el caso de una "relajación total" la fuerza de la gravedad nos haría caer. El equilibrio se basa en la verticalidad del cuerpo. Nuestro primer objetivo será establecer un eje sólido desde la cabeza hasta los pies.

Aunque la postura para tocar el piano es sentado, la parte inferior del cuerpo resulta de gran importancia. Ya que el centro de equilibrio debe hallarse aproximadamente por debajo del ombligo, si la conciencia de la parte inferior del cuerpo se anula, el centro de equilibrio tiende a subir al pecho, ocasionándose tensiones en la espalda y los hombros y dificultades para la respiración abdominal. Por otra parte la planta de los pies es nuestra referencia como "toma de tierra", cuya conciencia es muy importante.

La posición de la pelvis, con su característico movimiento rotatorio, es definitiva para el equilibrio de la columna vertebral, ya que es su punto de inserción y funciona a modo de bisagra entre la parte inferior y superior del cuerpo. Una posición "rotada" de la pelvis produce una desviación de la parte lumbar de la columna que se compensa con tensiones musculares.

El busto, que se articula sobre la pelvis, está enteramente estructurado por la parte posterior del cuerpo (nuca, espalda y riñones) es decir, por la columna vertebral. Ésta es el punto de partida de la formación del esqueleto, el eje fundamental del armazón óseo y el centro de todo el circuito nervioso. La columna se debe mantener erguida pero flexible.

La región de las primeras vértebras cervicales, donde se originan no pocos dolores de cabeza, es una bisagra clave de nuestro sistema nervioso. El equilibrio del cuello sobre la vertical de la espalda permite un distendimiento completo de los trapecios y asegura al mismo tiempo un soporte firme a la cabeza. Este equilibrio se obtiene gracias a un alargamiento de la parte posterior del cuello y por un movimiento correlativo del maxilar inferior hacia abajo y hacia atrás. Gran parte de las crispaciones localizadas en la base del cuello provienen de que el peso de la cabeza se coloca en falso hacia delante en vez de equilibrarse sobre la vertical.

Los brazos están unidos al cuerpo por dos sistemas de músculos. Por delante, se unen a las costillas y al esternón mediante los pectorales, y a la espalda por un conjunto de músculos que se extienden desde los riñones hasta la base del cráneo. La fuerza y el movimiento de los brazos provienen por tanto de la espalda, y sólo pueden actuar con eficacia si los hombros se mantienen bajos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

2.2. Relajación física y mental.

Los hábitos **físicos** saludables favorecen el tono muscular y previenen de posibles lesiones. Algunos consejos:

- realizar ejercicios físicos que tonifiquen o potencien las musculaturas cervicodorsal, abdominal y lumbar.
- practicar deportes compatibles con la práctica instrumental, como son la natación, tenis de mesa, badminton, remo, gimnasia de mantenimiento...
- tomar masajes en las zonas más castigadas - cuello, espalda y brazos - por la práctica pianística.
- prevenir la fatiga visual, adecuando la calidad y la intensidad luminosa.

Los hábitos que favorecen la salud **mental** y previenen las crispaciones físicas son los siguientes:

- respirar aire puro frecuentemente.
- seguir una buena alternancia entre estudio y descanso.
- mantener la regularidad del horario de descanso vespertino.
- seguir una alimentación equilibrada y bien repartida.
- evitar el consumo de alcohol y estimulantes medicinales.
- evitar preocupaciones, temores, angustias y estrés.

La relajación es un proceso neuromuscular con activación glandular del que el organismo en pleno participa. Es muy difícil separar la relajación física y mental, porque la una lleva a la otra o la provoca.

En las culturas orientales, la relajación ha sido practicada desde siempre como sistema de equilibrio entre el cuerpo y la mente, con técnicas como el Yoga o la medicina tradicional china. En



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

occidente en un principio formó parte de la medicina psicosomática, empleándose como un sistema de autocontrol mental. Posteriormente, y ya con los avances debidos tanto al conocimiento científico más profundo como a la tecnología más avanzada que permitió medir resultados de forma fidedigna a distintos niveles: electroencefalográficos (ondas cerebrales), miogramas (tono muscular), impedancia cutánea (resistencia eléctrica de la piel), de secreción glandular, etc, la medicina occidental ha reconocido que el proceso denominado "relajación" es totalmente mensurable en el organismo a nivel psico-neuro-endocrino.

Las primeras estructuras de defensa del organismo se encuentran en los niveles más superficiales de éste, indefectiblemente unidas al sistema respiratorio: son la piel y el sistema tendino-muscular. Cuando la persona siente "peligro", riesgo, indefensión, se "alerta". El hecho de alertarse le lleva a contener el aliento y a tensar esos sistemas elevando así su capacidad defensiva como una auténtica fortaleza, cerrada al exterior: la resistividad de la piel, y el miograma se alteran manifestando tensión. Asimismo, de forma totalmente natural, pasado el riesgo, todos los parámetros vuelven a la normalidad, porque la persona se siente segura y permite nuevamente la apertura de su cerrada fortaleza.

Todo este proceso que, como he dicho, es totalmente natural e involuntario, queda bloqueado cuando vivimos estado de estrés, cuando la tensión es mantenida, cuando no somos capaces de concienciar esas tensiones inconscientes, permaneciendo cerrados. Entonces la información biológica no puede llegar a las zonas que la necesitan, y de ese modo comienza a alterarse el equilibrio orgánico, lo que llevará al organismo a la "confusión" e incluso a la enfermedad.

La forma voluntaria e inteligente de llevar al organismo a su nivel natural de funcionamiento, combatiendo todo lo anteriormente expuesto es precisamente el ejercicio denominado como relajación. Básicamente atiende al correcto manejo de la estructura muscular mediante la capacidad autónoma de la persona para relajar este sistema a voluntad en cualquier ocasión por compleja que sea. Esta técnica implica el trabajo desde los niveles superiores cerebrales que permiten desarrollar la observación y la atención mental junto al empleo, también consciente, de la respiración.

2.3. Respiración.

En todo el proceso de relajación, tanto física como mental, el control de la respiración es el primer paso y además el más importante. La respiración es uno de los procesos inconscientes del organismo, como los latidos del corazón o la digestión. Aunque en el piano la respiración y emisión del aire no tiene una función directa en el instrumento, como pasa en los de viento, afecta mucho a la actitud del pianista. La respiración diafragmática es el primer paso para el control de la relajación física y mental, ayudando a controlar el estrés y el miedo escénico, proporcionando sensación de amplitud y seguridad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

2.4. Concentración.

Una de las consecuencias inmediatas de la relajación y de la respiración correcta es que nos permite el acceso a la concentración. La concentración se suele confundir con un estado de desmesurada atención, con una vigilancia interior sin descanso, que en muchas ocasiones no crea sino crispación del pensamiento. Concentrarse quiere decir ante todo retornar al centro del cuerpo, como indica el propio origen de la palabra: cum centntm. En el plano mental, la concentración se relaciona con una apertura de los sentidos y una disponibilidad mental que facilita la agilidad del pensamiento y la voluntariedad de la atención, siendo capaces así de ignorar aquello que nos molesta para nuestra acción principal en ese momento.

Pero al hablar de concentración en la interpretación musical, debemos tener en cuenta que conseguir una "concentración instantánea" no garantiza lo que necesitamos para tocar. La concentración en la interpretación va más allá, siendo necesaria una sucesión de "concentraciones instantáneas" que fluye en el tiempo, y además en el mismo "tempo" que la música. Para conseguir esto resulta de mucha ayuda la "visualización mental", que consiste en provocar determinadas imágenes mentales que nos llevan a este estado de concentración: imágenes estáticas para la concentración instantánea e imágenes continuas para la concentración en el tiempo. En cuanto al tipo de imágenes, son muy personales, pero normalmente están relacionadas con formas redondas y neutras, y con imágenes de calma.

3. BIBLIOGRAFÍA.

- Ruiz Ramos, G. (1999). *Amo hacer música. Yogoterapia específica para los profesionales de la música*. Mandala.
- Nieto, A. (1999). *Contenidos de la técnica pianística. Didáctica y aprendizaje*. Barcelona: Boileau
- Calvo-Manzano, R. M. (2000). *Técnicas arlu. Técnicas fisio-psicopedagógicas aplicadas a la enseñanza*. Madrid: Arlu ediciones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

Autoría

- Nombre y Apellidos: Antonio Bernal Mercedes
- Centro, localidad, provincia: Cádiz, Cádiz
- E-mail: momuaso@ahoo.es