



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE 2009

## “ENSEÑAR A PREPARAR EL CUERPO FÍSICO PARA UNA ADECUADA PRÁCTICA PIANÍSTICA”

AUTORÍA <b>ANTONIO BERNAL MERCEDES</b>
TEMÁTICA <b>MÚSICA</b>
ETAPA <b>ENSEÑANZAS PROFESIONALES</b>

### RESUMEN

Si consideramos al músico además de un artista, como un profesional que ha de dedicar largas horas de trabajo y esfuerzo físico para llegar a alcanzar la excelencia en la ejecución de las obras que interpreta, nos daremos cuenta de inmediato que es uno de los pocos profesionales al que apenas se considera mínimamente como un trabajador a proteger dentro de sus específicas patologías laborales.

Nuestro planteamiento supone por un lado el reconocimiento del músico como un trabajador que se ve sometido a esfuerzos mantenidos en el tiempo, repetitivos y sin evaluación previa de las bases ergonómicas en que desarrolla su actividad, la suma de riesgos laborales desembocará, sin duda, a medio o largo plazo en patologías que al comienzo cursarán con dolor y después con incapacidad o merma de su actuación artística.

### PALABRAS CLAVES

Mano, brazo, flexibilidad, espalda, rigidez, tensión, molestia, incomodidad, fatiga...

### 1.- ALGUNOS CONSEJOS BÁSICOS PARA EVITAR LESIONES EN LOS ESTUDIANTES DE PIANO.

- 1- No aumentes bruscamente las horas de ensayo o estudio (máximo 20 minutos más cada día).
- 2- Deja los pasajes y las piezas más difíciles para la mitad de la jornada, cuando la musculatura ya esté preparada pero todavía no agotada.
- 3- Empieza a una velocidad lenta y aumenta progresivamente la dificultad.
- 4- No te obsesiones en repetir un pasaje o gesto que no termina de salir bien. Busca alternativas u otras maneras de conseguir ese objetivo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 – SEPTIEMBRE 2009

- 5- Realiza pausas de 5-10 minutos cada media hora. Puedes aprovechar para estirar la musculatura sobrecargada, mover suavemente las zonas más tensas o, simplemente, para andar un poco.
- 6- Mantener una posición correcta: apoyo equilibrado de los pies, buena postura sentado, trabajar la respiración, regular la altura del atril y la banqueta...
- 7- Trabaja en unas condiciones ambientales óptimas (luz, ruidos, temperatura).
- 8- Respeta las horas de sueño y las comidas.
- 9- Realiza alguna actividad física complementaria evitando los deportes de contacto. Esto te permitirá compensar desequilibrios y eliminar tensiones.
- 10- No toques nunca con dolor. En ese caso tienes que parar de tocar y realizar estiramientos suaves. Si reaparece en próximas sesiones debes pedir ayuda lo antes posible.
- 11- Realiza estiramientos de la musculatura antes y después de tocar.

El objetivo del estiramiento es reducir la tensión, mejorar el rendimiento y la coordinación de los movimientos evitando la aparición de lesiones.

Al realizarlos debe tenerse en cuenta que:

- no se debe provocar dolor, sólo tensión.
- hay que mantener cada estiramiento durante 20-30 segundos.
- no se deben realizar rebotes.
- se puede repetir cada uno de ellos varias veces.

## 2.- ESTIRAMIENTOS BÁSICOS.

Estira el brazo hacia abajo mientras inclinas el cuello hacia el otro lado. Pon la cabeza más o menos hacia delante para variar la zona de tensión y repítelo hacia el otro lado.

Tira del brazo dejando el hombro relajado para que éste venga hacia delante. Se debe notar tensión entre las escápulas. Repítelo con el otro brazo.

Deja caer el cuerpo sobre los muslos manteniendo la espalda bien relajada.

Aprieta para tirar los dedos de ambas manos hacia atrás pero manteniendo las palmas separadas.

Deja el brazo atrás tensando la zona pectoral. Repítelo con el otro brazo.

Cierra el puño y, ayudado por la otra mano, flexiona la muñeca mientras mantienes el codo estirado. Después estira también el otro brazo.

Con el brazo y los dedos completamente estirados tracciona con la otra mano. Debe hacerse también en el otro lado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 – SEPTIEMBRE 2009

### **3.- CALENTAMIENTO PARA LAS MANOS.**

La tabla de ejercicios para el calentamiento facilitará la flexibilidad en el movimiento de los dedos. Estos ejercicios están hechos para obtener fuerza agilidad. En todos los casos, si se produce dolor o incomodidad, debe dejarse el ejercicio. Es importante evitar cualquier lesión. Los ejercicios tienen un cierto número de repeticiones (5-10 veces). Al comenzar el programa, se hace el número mínimo, y cada semana se va aumentando una repetición.

#### **Posición para hacer los ejercicios**

La posición para hacer los ejercicios de este programa es sentado, con los brazos y manos hacia adelante, las palmas hacia abajo (como si te sentaras frente al teclado de tu ordenador). El programa también puede desarrollarse de pie o con los brazos totalmente extendidos.

#### **Ejercicio 1**

Relaja las manos de modo que las muñecas queden flojas y sueltas. Suavemente agita tus manos de un lado al otro. Repetir 10-20 veces.

#### **Ejercicio 2**

Rota cada dedo en un movimiento circular, comenzando con el meñique y terminando con el pulgar. Cuando termines con un dedo, entonces haz el movimiento al revés. Rota cada dedo 10-20 veces en cada dirección.

#### **Ejercicio 3**

Lentamente dobla las manos hacia adelante tan lejos como te sea posible sin que esto te cause dolor o incomodidad. Mantener la posición por 3 segundos y luego descansa. Repite 5-10 veces.

#### **Ejercicio 4**

Haz el ejercicio 3 pero al revés, doblando las manos hacia abajo tan lejos como te sea posible sin causar dolor o incomodidad. Mantener la posición por 3 segundos y luego descansa. Repite 5-10 veces.

#### **Ejercicio 5**

Teniendo las manos en posición de tocar el teclado, voltéalas hacia arriba, de modo que puedas ver tus palmas. Estira lo que puedas sin experimentar dolor. Mantener esta posición durante 3 segundos y descansa. Hazlo lentamente 5-10 veces.

#### **Ejercicio 6**

Repite el mismo ejercicio del 4, pero en este caso haz un movimiento circular contrario al que hiciste anteriormente. Mantener durante 3 segundos y descansa. Hazlo lentamente 5 o 10 veces.

#### **Ejercicio 7**

En la posición que se ve en la ilustración, mueve las manos hacia adentro. Estira lo que puedas sin experimentar dolor o incomodidad. Mantener durante 3 segundos y descansa. Hazlo lentamente 5 o 10 veces.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 22 – SEPTIEMBRE 2009

### **Ejercicio 8**

En la posición que se ve en la ilustración, mueve las manos hacia afuera. Estira lo que puedas sin experimentar dolor o incomodidad. Mantener durante 3 segundos y descansa. Hazlo lentamente 5 o 10 veces.

### **Ejercicio 9**

Con las manos en un puño relajado, suavemente gira las muñecas en un movimiento circular hacia adentro. Repite el movimiento en sentido contrario. Repítelo 5 o 10 veces.

### **Ejercicio 10**

Coloca las manos en la posición de un puño haciendo un ligero ángulo hacia abajo. Mantener la posición 3 segundos y luego descansa. Después, extiende los dedos totalmente hasta un punto en el que no te cause dolor o incomodidad. Repite lentamente 5-10 veces.

### **Ejercicio 11**

Lentamente dobla los dedos de modo que con la punta de ellos puedas tocar parte de la palma como se ve en la ilustración. Estira lo que puedas sin experimentar dolor o incomodidad. Mantener durante 3 segundos y descansa. Hazlo lentamente 5 o 10 veces.

### **Ejercicio 12**

Lentamente extiende los dedos totalmente como se ve en la ilustración. Estira lo que puedas sin experimentar dolor o incomodidad. Mantener durante 3 segundos y descansa. Hazlo lentamente 5 o 10 veces.

### **Ejercicio 13**

Comenzando por el pulgar y terminando con el meñique, flexiona cada dedo hacia la palma lo más posible, estirando sin que esto cause dolor o incomodidad. Mantener la posición 3 segundos y descansa. Lentamente estira los dedos hasta su máxima extensión. Mantener durante 3 segundos y descansa.

### **Ejercicio 14**

Junta las puntas de los dedos como se ve en la ilustración. Lentamente empuja las dos manos sin que se toquen las palmas. Lentamente levanta los codos hasta el punto en que se estiren los dedos y las manos sin que se cause dolor o incomodidad. Mantener durante 3 segundos. Lentamente relaja las manos hasta que solamente se toquen las puntas de los dedos. Repite lentamente 5-10 veces

### **Ejercicio 15**

Entrelaza los dedos de las manos. Lentamente rota tus manos de modo que puedas ver parte de las palmas y las muñecas. Estira hasta donde puedas sin sentir dolor o incomodidad. Repite en dirección contraria (ver ilustraciones). Mantener durante 3 segundos y descansa. Repite lentamente 5-10 veces.

### **Ejercicio 16**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE 2009

Relaja las manos de modo que las muñecas queden flojas y sueltas, suavemente agita tus manos de un lado al otro. Repítelo 10-20 veces.

#### 4.- SENTARNOS CORRECTAMENTE

¿Cómo sentarse para evitar el dolor de cuello y de espalda? Todos los segmentos de nuestro cuerpo están relacionados, por eso, si nos arqueamos hacia delante (una postura bastante generalizada) padeceremos numerosos inconvenientes:

- La cabeza. Es una de las partes más pesadas de nuestro cuerpo y al tenerla fuera del eje de la columna, donde estaría bien apoyada y sostenida, los músculos del cuello y los hombros tienen que realizar un sobreesfuerzo para sostenerla.
- Los hombros. Se adelantan para poder sostener el cuello y la cabeza, manteniendo una tensión que con el tiempo, los endurece. Así aparecen los dolores en el trapecio.
- El pecho. Al estar oprimido, las respiraciones son más cortas de lo que necesitamos. El cuerpo pide oxigenarse para su normal funcionamiento y es muy común el bostezo como reclamo del oxígeno faltante.
- Cuello. Es la parte final de la columna. Una postura correcta previene los problemas cervicales que, a veces, terminan en hernias, por falta de flexibilidad y fuerza en la musculatura de esta zona.
- Brazos y muñecas. Los hombros están tensos y sostenidos y, como consecuencia, los brazos y las muñecas también, ya que las cadenas musculares se conectan unas con otras.
- Espalda. Aparece lo que comúnmente se denomina "chepa", porque las vértebras de la columna se van colocando mal y forman una curva que puede hacerse crónica. Con el tiempo, ejemplos como éstos se convierten en hábitos e inconscientemente influyen sobre nuestra actividad diaria.

Los malos hábitos que adquirimos al sentarnos frente a un ordenador, practicando ejercicio o realizando nuestras actividades habituales se van consolidando en el cuerpo, fortaleciéndose lentamente, creando una influencia negativa en nuestra postura y perjudicando la salud,

Se recomienda a la gente que pasa mucho tiempo sentado que, al menos cada hora, se levante y realice un estiramiento que involucre las piernas, la espalda y los hombros. Esto contrarresta la rigidez muscular que produce la postura fija prolongada.

#### 5. ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA.

En este apartado se tratan globalmente todos los aspectos que, de una forma u otra, están relacionados con la Educación Física en el marco de la Educación Secundaria, es decir, la que engloba los chicos y chicas de los 12 a los 16 años. Los objetivos que se plantea la Educación Física en el marco de la Educación Secundaria se estructuran en seis grandes Áreas o Bloques de Contenidos:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE 2009

- Desarrollo de las habilidades motrices.
- Desarrollo de la salud y calidad de o Las técnicas de expresión corporal.
- La iniciación deportiva.
- Actividades físico recreativas.
- Actividades desarrolladas en el medio natural.

Una Educación Física y Deportiva adecuada permitirá al adolescente conseguir un desarrollo motor armónico, potenciando sus cualidades físicas, su comportamiento motor y asimismo su resistencia óseo-articular, logrando una maduración adecuada de los sistemas cardiovascular y pulmonar.

La maduración es un proceso fisiológico mediante el cual los seres vivos sufren unas transformaciones funcionales, morfológicas, de forma que evolucionan hacia una nueva forma de configuración y conducta diferente de la anterior. Este cambio se realiza lentamente hasta llegar a la pubertad, donde se producen unos cambios mucho más explosivos. Finalmente, en la adolescencia es cuando se completa todo el proceso de maduración. Las principales repercusiones de un buen entrenamiento físico en la adolescencia se relacionan con:

- El crecimiento y desarrollo muscular de una forma equilibrada. La investigación muestra que la actividad es imprescindible para la buena osificación del esqueleto, el crecimiento y mantenimiento de los huesos, los músculos y los tejidos nerviosos. Aunque no hay evidencias de que la actividad haga individuos más altos, es razonable que ayuda a alcanzar todo su potencial.
- Los cambios metabólicos y hormonales pertinentes, favoreciendo que se produzcan de una forma secuenciada y equilibrada.
- La mejora de la aptitud aeróbica en la captación de oxígeno.
- La adaptación del sistema cardiovascular y respiratorio de forma paralela a las modificaciones del organismo.
- Mejora de la actitud postural, aportando la fuerza y la flexibilidad necesarias para mantener una buena posición.
- La digestión. La actividad favorece la digestión y estimula los movimientos intestinales de forma saludable.
- Prevención de la obesidad. Se estima que aproximadamente el 20% de los jóvenes son obesos, con los consecuentes efectos negativos tanto para la salud como sociales que conlleva.
- Los beneficios intelectuales. La máxima griega "*mente sana en cuerpo sano*" implica la interdependencia de lo físico con lo intelectual. Es evidente que una buena actividad física en el joven favorece un correcto rendimiento académico.
- Los beneficios emocionales y sociales. Placer, liberación de tensión, autoestima y contacto social son ejemplos claros de repercusiones positivas de la práctica física en los jóvenes adolescentes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 – SEPTIEMBRE 2009

Aún así, algunos expertos apuntan a posibles perjuicios para el organismo, pues el cuerpo de un niño es delicado y se encuentra en pleno crecimiento, y los entrenamientos excesivamente duros y los inevitables microtraumatismos podrían influir negativamente en él. Pero nadie ha conseguido demostrar este extremo y así, en cambio, las ventajas que aporta la práctica deportiva regular desde la infancia.

### ¿ES RECOMENDABLE LA COMPETICIÓN DEPORTIVA?

Para que el desarrollo de su cuerpo y mente se hagan de manera más equilibrada y armónica, cuando un niño practica deporte hay que prestar atención a dos aspectos: la especialización deportiva y la competición. La especialización, la dedicación casi exclusiva a una modalidad deportiva desde temprana edad, tiene sus defensores y detractores. Para los primeros, la capacidad de aprendizaje del niño es elevada y le permite asimilar técnicas y crear reflejos con más facilidad. Para los detractores, la especialización resulta perjudicial porque genera desequilibrios en el desarrollo físico y puede influir negativamente en la estructuración de la personalidad del niño. Más discutido aún, es la competición. Para algunos, la competición sana, limpia, deberá integrarse en cualquier programa pedagógico, ya que ayuda a estructurar y organizar todo el comportamiento de los niños y adolescentes. Otro argumento esgrimido es que en una sociedad como la nuestra, la competición debe formar parte del deporte infantil ya que prepara y le educa para el futuro. Otros, por el contrario, opinan que la competición exige un precoz y duro entrenamiento, ya que la meta actual del deporte contemporáneo es la búsqueda de la marca, del record, del vencedor, a cualquier precio.

### **6.- DEPORTE ADAPTADO A LAS DISTINTAS EDADES.**

Aunque comúnmente se piense que todo deporte es saludable a cualquier edad, en realidad no es posible generalizar así. Es necesario profundizar en algunos temas que ligan a la práctica física y deportiva con nuestra edad y nuestra salud.

Edad y deporte son dos variables altamente relacionadas en la ecuación de nuestra salud. Existen actividades en las que hay que tomar precauciones después de los 30 años, y otras indicadas para determinados momentos de la vida.

#### *a) Hasta los 12 años:*

En este momento, la práctica deportiva debe ser antes que nada una diversión, sin preocuparse tanto por indicaciones técnicas.

Lo ideal es que a esta edad se realicen muchas especialidades y que se utilice todo el cuerpo. Así, los niños y pre-adolescentes pueden desarrollar su eficiencia y potencial físico,

#### *b) De los 12 a los 25 años:*



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 – SEPTIEMBRE 2009

En esta etapa de la vida, en cambio, si resulta fundamental el aprendizaje de una buena técnica y una mayor dedicación, eligiendo una especialidad en particular. Sin embargo, como hay algunas en las que no se practica la flexibilidad, con el pasar de los años esa condición se va atrofiando hasta desaparecer.

Por eso, es importante que además de dedicarse a su deporte preferido, el joven practique otras actividades para preservar las cualidades físicas que lo acompañan desde pequeño.

En ese orden, vale remarcar que es el momento justo para comenzar a desarrollar la capacidad aeróbica y el fortalecimiento de los músculos.

*c) De los 25 a los 35 años:*

Esta edad en la que el abandono del deporte se hace más notorio. Sin embargo, una persona de más de 30 años no puede hacer sólo actividades recreativas, también tienen que ser saludables.

Si bien el tenis, el rugby o el padle son divertidos, con practicarlos algunas veces por semana no se está obteniendo un beneficio para la salud. Juntarse con amigos para realizar estas actividades es positivo desde muchos aspectos, pero no nos garantiza que nuestra salud corporal sea la ideal.

Lo cierto es que para realizar actividad física sin riesgo nunca hay que perder la flexibilidad, la capacidad aeróbica y la de recuperación.

Lo ideal, entonces, es estar primero preparado físicamente, para después poder disfrutar del deporte. Respetando este orden, nuestro cuerpo estará a la altura del esfuerzo al que lo sometamos.

Para eso, se necesita realizar un trabajo físico combinado entre tres y cinco veces por semana, en el que se lleven a cabo no menos de 30 a 40 minutos de actividad aeróbica, 20 minutos de fortalecimiento muscular y 10 minutos de elongación y flexibilidad.

Algunos **consejos preventivos** para asegurarse que se está haciendo ejercicio físico de la manera adecuada son los siguientes:

- Comenzar de forma pausada, especialmente si no ha estado activo por mucho tiempo; aumentando poco a poco las actividades y cuánto se esfuerza al hacerlas.
- No aguantar la respiración durante los ejercicios de fortalecimiento. Esto podría ocasionar cambios en la presión arterial. Al principio le puede parecer incómodo, pero lo correcto es inhalar mientras levanta algo y exhalar a medida que se relaja.
- Usar equipo preventivo. Por ejemplo, use un casco para montar bicicleta o zapatos adecuados para caminar o trotar.
- A menos que su médico se lo haya limitado, asegurarse de tomar suficiente líquidos cuando esté haciendo ejercicio. Muchos adultos mayores no sienten sed, incluso sí el organismo necesita de los líquidos.
- Inclinarsse siempre hacia delante desde la cadera y no con la cintura. Evite doblar la espalda; si su espalda se mantiene recta, es porque probablemente se está inclinando de la manera correcta.





ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 22 – SEPTIEMBRE 2009

- Calentar los músculos antes de hacer ejercicios de estiramiento. Hay que tratar primero de caminar y hacer ejercicio con pesas livianas en las manos.

El ejercicio físico de manera moderada no debe doler ni dejarlo muy cansado. Así, permite mejorar nuestra salud y calidad de vida. Es posible que sienta un poco de molestia, incomodidad o fatiga, pero no deberá sentir dolor. Sin embargo, el estar activo probablemente lo haga sentir mejor.

## 7.- BIBLIOGRAFÍA

- Cagigai, J.M. (1975). *El deporte en la sociedad actual*. Madrid: Nacional.
- Bayer, C. (1992). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza.
- Devís Devís, J. y Peiró Velert, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física. La salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDE.

### Autoría

---

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