



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

“HÁBITOS SALUDABLES PARA MÚSICOS”

AUTORÍA ERNESTO CORREA RODRÍGUEZ
TEMÁTICA MÚSICA
ETAPA CONSERVATORIOS Y EDUCACIÓN DECUNDARIA

Resumen

Desde sus primeras clases hasta el final de sus estudios el músico debe pasar largas horas repitiendo movimientos y gestos. La forma en que los músicos sujetan sus instrumentos puede provocar muchos problemas como tensión de cuello y hombros, dolor de espalda y tendinitis. Los ejercicios físicos ayudan a mejorar el rendimiento del instrumentista, interpretando con mayor libertad, menos estrés y menor probabilidad de lesiones.

Palabras clave

Hábitos posturales

Tensión

Estiramientos

Flexibilidad

1. HÁBITOS SALUDABLES

La interpretación musical consiste en un dominio de la técnica instrumental, que se consigue mediante un trabajo de tipo mental que se basa en la repetición de los movimientos sobre el instrumento. Esa repetición llevará a la automatización del movimiento y al aumento de la velocidad de la interpretación. Para alcanzar esto se debe practicar con insistencia muchas horas cada día, y para mantenerlo en la memoria hay que estudiar de forma continua. El intérprete necesita ejercicios que le preparen para sacar el máximo rendimiento al tocar y que le protejan de posibles lesiones.

Los movimientos repetitivos y los gestos asimétricos generan una musculatura poco elástica y contracturada que produce un peor rendimiento y una mayor tendencia a lesionarse.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

Los estiramientos (alargan el músculo y rebajan su tensión), los ejercicios flexibilizantes (mejoran la movilidad articular y la elasticidad muscular) y los de tonificación (potencian la fuerza y la resistencia del músculo) pueden evitar o reparar las alteraciones musculares.

Adquirir hábitos saludables de estiramientos antes y después de los ensayos o los conciertos es la mejor herramienta con la que cuenta el instrumentista para evitar lesiones y rendir al máximo.

-El estiramiento de la musculatura flexora de los dedos es una de los más importantes para todos los músicos. Cuanto más extendido se mantenga el codo más grado de estiramiento se obtendrá.

- El estiramiento de la musculatura extensora de los dedos y de la muñeca es también muy importante para los músicos.

- El estiramiento del pulgar es de vital importancia para compensar las cargas que soporta y minimizar los efectos de las tensiones. Los instrumentistas de cuerda frotada y pellizcada o los instrumentos de viento-madera entre otros, utilizan intensamente el dedo pulgar por lo que necesitan forzar su extensión y evitar tensiones.

- La zona cervical y dorsal es una de las que tiende a acumular más tensiones en el músico, y además puede disminuir el rendimiento durante la interpretación. Para conseguir un buen estiramiento del cuello es necesario tomar conciencia de la parte del cuerpo a estirar, relajar la zona e intentar separar debidamente los dos extremos del músculo en este caso, bajando el hombro.

- Permanecer largo tiempo sentado, sobre todo si se está sometido a tensiones, genera molestias a nivel de la zona lumbar. Se puede aliviar mediante el estiramiento de torsión de la columna, manteniendo una respiración relajada.

1.1. La flexibilidad

La flexibilidad es una cualidad física que permite realizar los movimientos en toda su amplitud. Con el paso de los años disminuye, sobre todo si no se trabaja. Todos los músicos deberían trabajar regularmente la flexibilidad, con movimientos suaves y lentos, trabajando todas las zonas que se vayan a someter a una actividad intensa, a una gran movilidad o a una posición estática. Los ejercicios flexibilizantes trabajan la elasticidad, el tono, la movilidad articular y la coordinación del instrumentista y además preparan los músculos para los estiramientos y la interpretación.

Por ejemplo, un pianista que quiera mejorar la agilidad de sus dedos antes de tocar puede hacer ejercicios de flexibilidad para calentar los músculos y aumentar el aporte de sangre a músculos y tendones por ejemplo doblando, estirando los dedos, separándolos y juntándolos.

A fuerza de tocar el instrumento las manos del músico adquieren una gran destreza y agilidad, por lo que es muy importante cuidar la musculatura de la mano para conseguir amplitud, coordinación e independencia de los dedos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

La musculatura del antebrazo se implica en los movimientos y gestos que hace el músico con los dedos, la muñeca y el codo. Es conveniente ejercitar las extremidades superiores para evitar problemas de hombros, codos, muñeca y dedos.

Al tocar se tiende a subir los hombros provocando una tensión continua e innecesaria en la zona cervical y dorsal. Aquí es donde los músicos presentan más contracturas musculares y molestias que limitan los movimientos de brazos y manos. Para evitarlos haremos ejercicios de flexibilidad para el cuello.

1.2. Estiramientos

Los estiramientos preparan al músculo para poder realizar mejor el esfuerzo de tocar ya que reducen la tensión muscular y producen una sensación de relajación muy beneficiosa. El estiramiento contribuye a eliminar tensiones que se forman en diversas partes del cuerpo mientras tocamos. Los estiramientos los podemos realizar antes y después de tocar porque permiten mantener la flexibilidad y facilitar la recuperación muscular. Es muy conveniente hacer estiramientos antes y después de los ensayos y de las actuaciones. Si los hacemos de forma rutinaria se convertirán en algo imprescindible, como afinar el instrumento antes de tocar o secarlo al finalizar el ensayo.

Los músculos de los lados de la columna están constantemente contraídos para mantener la postura mientras se toca, si se estiran aguantarán mejor el esfuerzo y evitaremos lesiones. Los ejercicios de estiramiento del muslo son muy importantes a la hora de tocar porque conllevan el control postural de la pelvis y de la columna vertebral, por lo que se incluirán en los programas de ejercicios de todos los músicos.

1.3. Tonificación

Los ejercicios de tonificación mantienen la condición muscular (fuerza y resistencia) y ayudan a mejorar el rendimiento interpretativo. La fuerza, la resistencia y el equilibrio entre los diferentes grupos de músculos mejoran con los ejercicios de tonificación muscular, y compensan los desequilibrios que produce la actividad musical. Una musculatura fuerte evita malos hábitos posturales y contribuye a adaptarse mejor a las cargas de trabajo. Muchos gestos que se hacen al tocar conllevan levantar o tener levantado el brazo, descompensando el hombro y esto puede ocasionar problemas. Por ello debe compensarse con ejercicios de tonificación para evitar que se presente dolor en la zona.

1.4. Calentamiento

Tocar un instrumento conlleva la contracción y relajación de muchos músculos a una velocidad elevada y durante un cierto espacio de tiempo. Se necesita un aporte energético que se logra con el riego



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

sanguíneo. Si se efectúa un perfecto calentamiento de los tejidos musculares se producirá una conducción nerviosa más ágil que implica una contracción muscular más rápida y fuerte. El calentamiento antes de tocar implica también una preparación mental, además de física, que todos los músicos deberíamos incluir en nuestra rutina diaria.

Un instrumentista debe comenzar por un calentamiento general con ejercicios de flexibilidad y estiramientos, seguido de un calentamiento específico basado en un trabajo suave y progresivo sobre el instrumento. Se tocan piezas sencillas, variadas, escalas a baja velocidad, arpeggios, etc. Los instrumentos de cuerda trabajarán lentamente la entonación sin vibrato a baja velocidad, evitando posiciones altas para no forzar la muñeca, sin incluir gestos como notas dobles, sostenidas y el saltillo.

Los primeros momentos de una clase de música deberían destinarse al trabajo de calentamiento, llevando a cabo ejercicios de estiramiento y flexibilidad. Este mínimo tiempo de trabajo antes de entrar en materia implica elegir piezas sencillas que ayuden a realizar una progresión de la clase. Mediante los ejercicios de calentamiento se propicia una mejor soltura en la ejecución mejorando la calidad y brillantez de la música interpretada.

El enfriamiento activo permite mejorar la recuperación del organismo para evitar lesiones, reduciendo poco a poco la dificultad y la velocidad de las obras terminando con unos ejercicios de estiramiento de las zonas trabajadas.

2. INTERACCIÓN CUERPO-MENTE

El cuerpo es una unidad en la que cada parte afecta a la totalidad, es decir, que no funciona como un conjunto de entidades separadas. La mente, el cuerpo y las emociones van unidas y tienen un efecto recíproco. El músico además debe desarrollar un sistema que transforme el mundo invisible, mental y emocional para que llegue a la audiencia. El trabajo diario medio de un estudiante de conservatorio superior, o de un músico profesional, oscila entre cinco o seis horas diarias. A veces, la mala posición y la repetición perseverante de movimientos incorrectos causa dolor, lesiones, enfado y en muchos casos frustración. Durante la interpretación de una ópera los músicos deben estar alrededor de seis horas tocando, para ello deben realizar una preparación física y mental que le permita realizar ese programa con éxito.

La coordinación cuerpo-mente es básica para una correcta interpretación musical. La tensión originada por la ejecución una y otra vez de los mismos movimientos complejos y precisos produce una restricción del movimiento. Cuando un músico toca el instrumento utiliza las manos, los brazos, el cuello, la espalda, la respiración, las piernas y los pies; todas las partes de su cuerpo interactúan entre sí. Pero a veces estamos tan pendientes de aquellas partes del cuerpo directamente involucradas en la ejecución musical (manos y brazos en el caso de instrumentistas de cuerda, labios en los instrumentistas de viento) que nos olvidamos de escuchar al resto del cuerpo.

Debemos ser más conscientes de lo que hacemos con nuestro cuerpo a la hora de tocar, para distinguir entre tensiones necesarias e innecesarias que se adoptan a la hora de hacer música y que interfieren



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

en el natural funcionamiento del cuerpo, provocando la restricción de la coordinación, la atención, la respiración y el movimiento del cuerpo.

Repetir malos hábitos no sólo no ayuda sino que empeora la situación, el sobreesfuerzo conlleva a la lesión, la frustración y la autocrítica, es más eficaz desaprender los hábitos dañinos que interfieren con nuestras capacidades.

3. MANTENERSE EN FORMA

Si poseemos un acondicionamiento físico adecuado seremos capaces de mantener un ritmo de trabajo sin altibajos, conservando la vitalidad y tolerando bien el estrés psíquico de las actuaciones musicales. Si no estamos en forma debemos realizar ejercicios que nos ayuden a mejorar un correcto equilibrio postural ante la actividad instrumental, la vida cotidiana y las jornadas más duras de trabajo.

Cada músico buscará la actividad que le agrade, que esté a su alcance, que se adapte a sus características y que sea complementaria (que la posición adoptada en el instrumento no se reproduzca también en el ejercicio físico). No sería aconsejable para un violinista que tiende a curvar en exceso la parte baja de la columna y a tensionar excesivamente los hombros que practicara estilo crol o braza de natación, donde se repiten esas mismas alteraciones posturales. Sería mejor que los violinistas se decidieran por montar en bicicleta.

Tampoco sería demasiado aconsejable que un clarinetista con los hombros cerrados y la curvatura cervical acentuada por tocar el clarinete, monte en bicicleta donde se mantiene esa misma postura. Sería mejor que el clarinetista se decidiera por la natación.

Los programas de entrenamiento o acondicionamiento físico se basan en un trabajo continuado con una frecuencia mínima y una regularidad de trabajo. Por eso no se deben dejar largos periodos sin hacer ejercicio y practicarlos a partir de tres días a la semana.

Los ejercicios que se realizan en relación con la actividad instrumental están pensados para prepararse y recuperarse del esfuerzo físico o psíquico de tocar. Los programas generales van encaminados a mantener el cuerpo en condiciones óptimas e incluyen programas de potenciación muscular de zonas fundamentales para el músico como las manos, los brazos, los hombros y la espalda.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

4. LA TÉCNICA ALEXANDER

El estrés y las tensiones de la vida pueden provocar una tensión muscular constantes que afectan a nuestro equilibrio y coordinación naturales. Un violinista que contrae los hombros y los brazos tiene menos posibilidades para ejecutar un buen concierto. Los instrumentos de cuerda frotada que se sujetan en una postura asimétrica fácilmente generan tensión a nivel de la columna. Además la posición en la que trabajan los brazos, sobre todo el izquierdo, conlleva la descompensación de los músculos del antebrazo y el hombro y compromete el hombro y la muñeca. Es importante que en el programa de trabajo de estos músicos se hagan ejercicios para compensar las cargas que se producen en estas zonas. Antes y después de tocar se pueden realizar ejercicios de movilidad de los dedos, puño y mano, rotaciones de todo el brazo, subir y bajar hombros, ejercicios laterales, posteriores y anteriores del cuello, torsión de tronco y brazos, etc.

La técnica Alexander es un método de educación corporal cuyo objetivo es encontrar el equilibrio y la libertad natural del cuerpo para aprender a movernos con más facilidad y disfrutar de las actividades que requieren tensión como tocar un instrumento. Esta técnica ayuda a los músicos a interpretar con menos estrés, tomando conciencia de los movimientos para eliminar malos hábitos que causan lesiones y dolor. Además con esta técnica se produce seguridad, disminuyendo el miedo escénico tan habitual en artistas, músicos y actores.

Si aplicamos la técnica Alexander conseguiremos mayor eficiencia en nuestro trabajo artístico. La técnica Alexander es una reeducación para aprender a utilizar el cuerpo de una forma adecuada que evita provocar tensiones en los huesos, articulaciones y órganos internos.

Mediante este proceso nos conoceremos mejor física, mental y emocionalmente. Nuestra propia conciencia es la herramienta fundamental que ayuda a erradicar muchos de los males que el estrés y las tensiones de la vida provocan. Debemos practicar la observación de nuestro cuerpo, de nuestra mente y de nuestras emociones.

Para descargar la tensión muscular no deseada podemos colocarnos en posición semi-supina sobre una superficie firme con las rodillas dobladas y situando los pies lo más cerca posible del tronco. Las rodillas no deben caer a los lados ni juntarse sino flexionadas apuntando al techo. Los brazos deben colocarse con los codos apoyados en el suelo y las palmas de las manos sobre el vientre. Se apoya la cabeza en unos libros que no deben estar en contacto con la nuca.

Una vez preparados debemos ser conscientes y estar atentos a nuestra respiración. El primer paso para descargar cualquier tensión no deseada es detenerse completamente y darse cuenta de la tensión que soportan los músculos.

Sólo cuando se es consciente de las tensiones se puede hacer algo con ellas. En la posición semi-supina se piensa de forma consciente en los músculos descargando tensión:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

- Pensamos en la cabeza yendo hacia delante y alejándose de su columna vertebral. Esto ayuda a liberar la tensión del cuello y será de ayuda para estirar la columna. Puede que no se sienta que ocurre algo, pero los músculos se estarán descargando de tensión sin que lo sepamos de forma consciente.
- Para liberar el exceso de tensión en el cuello es recomendable permitir que los músculos del cuello se alarguen para liberar la cabeza de la columna vertebral.
- Dejaremos ir cualquier tensión de los dedos, las manos y las muñecas permitiendo que los dedos se alarguen y que las palmas de las manos se ensanchen.
- Dejamos que los pies se alarguen y estiren al tiempo que las plantas de los pies se expanden por el suelo. Esto permite expulsar cualquier tensión de pies y dedos. Esta es una zona de frecuentes tensiones de la que mucha gente no es consciente.
- Pensemos en la espalda alargándose y ensanchándose sobre el suelo. Es importante que no se “haga” nada para que esto suceda, ya que sólo se conseguiría que los músculos de la espalda se tensaran, que es lo contrario de lo que intentamos conseguir.
- Imaginamos los hombros alejándose el uno del otro. Esto produce la descarga de las articulaciones de la muñeca, del codo y de alrededor de los hombros.
- Pensamos en el hombro izquierdo alejándose de la cadera derecha, y en el hombro derecho alejándose de la cadera izquierda. Esto ayudará a descargar tensión de la caja torácica y el abdomen, lo que permitirá adoptar una postura más recta.
- Pensamos en los hombros separándose el uno del otro. Esto descarga tensión en la parte superior del tórax, lo que mejora la respiración. Este ejercicio es útil para quien tenga los hombros encorvados y para los que padecen asma.
- Se piensa en alargar la parte delantera del cuerpo desde el ombligo hasta la parte superior del tórax, así conseguiremos una postura más recta con un esfuerzo mínimo.
- Para descargar la tensión en las piernas imaginamos que las rodillas suben hasta el techo. Utilizaremos únicamente los pensamientos, en lugar del esfuerzo muscular para conseguir nuestro objetivo.

Estos ejercicios para reducir el estrés y la tensión se practicarán al principio durante diez minutos cada día y se incrementarán a razón de un minuto más por día hasta llegar a los veinte minutos. Si en algún momento siente dolor mientras está tumbado, se para inmediatamente. Nunca forzaremos, pues no se trata de una prueba de resistencia. Los ojos deben permanecer abiertos durante todo el ejercicio, y una vez acostumbrado a esta postura, se piensa de forma consciente en los músculos descargando tensión.

Los principales beneficios de estar tumbado en la posición semi-supina son:

- La descarga de tensión muscular en todo el cuerpo.
- El estiramiento de la columna vertebral para que así tengamos una mejor posición corporal.
- Mejora de la respiración ya que se descarga la tensión en torno a la caja torácica.
- La circulación sanguínea mejora porque la sangre fluye mejor entre unos músculos relajados y se somete al corazón a una menor tensión.
- Podremos movernos con más facilidad al conseguir unas articulaciones más elásticas.
- Se liberan los nervios atrapados en una musculatura demasiado tensa.
- Los órganos internos dispondrán de más espacio para funcionar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

- Se consigue una disminución del estrés, de la tensión física mental y emocional.

La descarga de tensión muscular no deseada del interior del cuerpo alivia y previene numerosos problemas físicos (dolor de espalda, de cabeza, problemas de cuello y de hombros). A medida que la tensión muscular desaparece sentimos que nos han quitado un peso de los hombros y podemos enfrentarnos mejor a las actividades diarias.

Alexander dijo que la gente lo traduce todo ya sea físico, mental o incluso espiritual, en tensión muscular. La técnica Alexander ayuda a estar más atento a uno mismo y desarrolla una mayor consciencia.

La práctica regular ayuda a los músculos a mantenerse relajados durante periodos más largos y conseguiremos permanecer tranquilos cuando nos encontremos bajo presión. Al principio puede que no se perciban los cambios que se están dando, es conveniente tener paciencia y no intentar forzar el cuerpo.

5. ALGUNOS DE LOS MÚSCULOS IMPLICADOS EN LA EJECUCIÓN

El elevado tono muscular de los músicos aumenta por las dificultades técnicas, el estrés psíquico o incluso el frío. No es extraño que los músicos profesionales tengan que dejar sus carreras debido a las molestias y dolores provocados por la forma en que sujetan su instrumento. Debemos conocer todo lo relacionado con el mecanismo físico y su relación con nuestra profesión, incluidas las posiciones o posturas del cuerpo que exigen determinados instrumentos. Algunos músculos implicados en la ejecución musical son:

- El angular del omóplato es un músculo que va desde las primeras vértebras cervicales hasta el omóplato. Es uno de los músculos que posibilita la realización de la pinza entre el mentón y el hombro con el violín o la viola. Debido a que todos los músicos para conseguir mayor precisión en la interpretación deben estabilizar el cuello y el omóplato, implica que este músculo trabaja con excesiva tensión. Algunos ejercicios que permiten relajar esa zona son los de subir y bajar hombros y ejercicios del cuello.

- El bíceps actúa sobre la articulación del hombro y su acción básica es la flexión del codo y la rotación externa del antebrazo. Los que tocan el clarinete, la trompeta, la armónica o los platillos, utilizan de forma sostenida el bíceps, generando fatiga y sobrecarga muscular. En los instrumentos de cuerda frotada el brazo derecho cuando pasa el arco por las cuerdas hace un movimiento de extensión del codo cuando se utiliza la punta del arco y una flexión de codos cuando se llega al talón del arco. El músculo se contrae al pasar de la punta al talón y se relaja a la vuelta.

- El cubital anterior realiza la flexión de la muñeca y ayuda a la flexión del codo. Se utiliza cuando la muñeca está inclinada hacia el dedo meñique como ocurre en los instrumentos de cuerda. La mano derecha al pasar el arco por las cuerdas extiende la muñeca cuando utiliza la punta del arco y produce un movimiento de flexión de la muñeca cuando se utiliza el talón del arco. Cuando un pianista realiza



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

una novena, en el intento de hacer llegar el dedo meñique lo más lejos posible inclina la muñeca hacia este dedo mediante la contracción del cubital anterior. Los músicos que deseen flexibilizar este músculo harán ejercicios de rotaciones de todo el brazo y de inclinaciones de la mano.

- El extensor común de los dedos se origina en la parte baja del húmero y desciende por la parte de atrás del antebrazo. Forma cuatro tendones que se dirigen a los dedos (excepto al pulgar) insertándose en la base de la segunda y tercera falanges. Este músculo realiza la extensión de las articulaciones de los cuatro dedos y contribuye a la separación de los dedos índice, anular y meñique y a la extensión de la muñeca. El extensor común de los dedos trabaja cada vez que el instrumentista levanta el dedo de las teclas, botones, llaves o agujeros, o mientras mantiene los dedos en el aire esperando el momento de la pulsación. La función del extensor común de los dedos es la de moverlos y estabilizar los dedos y la muñeca. Realizar estas dos funciones a gran velocidad y durante mucho tiempo, conlleva una sobrecarga y fatiga a la mano del músico. Debemos preparar y recuperar este músculo mediante ejercicios del puño, rotaciones del brazo, etc.

- Los lumbricales se encuentran en la mano y se extienden desde los tendones del flexor común profundo de los dedos hasta los tendones del extensor común de los dedos. En cualquier instrumentista si los músculos lumbricales no actúan correctamente la posición que adoptará la mano será de pérdida de los nudillos. Esto se observa en algunas manos izquierdas de guitarristas y cuando el pianista aplana demasiado la mano y pierde la bóveda de la palma. Para prevenir la aparición de problemas musculares y tendinosos deben tonificarse los lumbricales con ejercicios para tal fin.

- El tríceps braquial se encuentra en la parte posterior del brazo. Realiza la extensión del codo cuando por ejemplo un percusionista golpea contra la marimba, para dar más velocidad y fuerza al impacto. El violinista al estirar el brazo para pasar el arco del talón a la punta, contrae el tríceps braquial. El estiramiento de esta zona se puede conseguir con estiramientos posteriores del brazo.

- El recto mayor del abdomen realiza la flexión del tronco, da soporte a la pared abdominal y contribuye a una profunda respiración. Cuando un músico de instrumentos de viento necesita un aumento de la presión de aire para sacar sonidos agudos recurre a la musculatura abdominal. Toda la musculatura abdominal tiende a distenderse. Por eso es necesaria tonificarla y no es necesario estirla. Todos los instrumentistas de viento deben tonificar esta musculatura para mejorar la calidad de su trabajo. Los demás músicos para prevenir la distensión abdominal deben trabajar la tonificación con ejercicios abdominales.

- El orbicular de los labios se sitúa alrededor de la boca y se interconecta con los demás músculos de la cara. Los músicos de instrumentos de viento son conscientes de la necesidad de calentar el instrumento y el labio para sacar un buen rendimiento.

- El esplenio es el músculo que se origina en las apófisis de las últimas vértebras cervicales y las primeras dorsales y finaliza en la apófisis del hueso temporal y occipital. Si actúan los músculos esplenios de ambos lados, produce la extensión de la cabeza. Si actúa sólo el de un lado, produce la inclinación lateral y la rotación hacia el lado del músculo que se contrae. El trompetista cuando levanta el instrumento utiliza ambos esplenios a la vez. Cuando el violinista mantiene el violín entre el hombro y



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

la barbilla utiliza este músculo. El esplenio acumula mucha tensión y para destensarlo se aconseja realizar ejercicios de estiramientos y de flexibilidad.

Por todo ello es muy importante hacer los ejercicios que preparen al músico para rendir al máximo, evitar las lesiones y restablecer el desgaste físico y mental. También a los niños se les debe enseñar desde temprana edad como utilizar su cuerpo mientras tocan su instrumento musical para no tener problemas más tarde.

6. BIBLIOGRAFÍA

BRENNAN RICHARD (1993) *La Técnica Alexander (Un manual para estudiantes)* (Ed. Obelisco, Barcelona)

DRAKE, JONATAN (1994) *La Técnica Alexander de Corrección Postural.* (Ed. Edaf, Madrid)

GELB, MICHAEL (1987) *El Cuerpo Recobrado* (Ed. Urano, Barcelona)

JARMEY, CRIS (2008) *Atlas conciso de los músculos* (Ed. Paidotribo, Barcelona)

SARDÁ, RICO (2003) *En forma: Ejercicios para músicos* (Ed. Paidós, Barcelona)

Autoría

- Nombre y Apellidos: Ernesto Correa Rodríguez
- Centro, localidad, provincia: Granada
- E-mail: paganiny_88@hotmail.com