



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°37 – MES DE DICIEMBRE 2010

“APLICACIÓN DE LA NUEVA NORMATIVA EN LAS AULAS DE MÚSICA DE LOS CONSERVATORIOS ELEMENTALES DE ANDALUCÍA LLEVADA A CABO MEDIANTE UN ESTUDIO APLICADO SOBRE HÁBITOS POSTURALES EN EL VIOLÍN”

AUTORÍA ESTHER MARTÍN NARBONA
TEMÁTICA NUEVA NORMATIVA-HÁBITOS POSTURALES EN EL VIOLÍN
ETAPA ENSEÑANZAS ELEMENTALES DE LOS CONSERVATORIOS DE MÚSICA

RESUMEN

La nueva normativa reestructura las ratios de los alumnos en las clases pasando de asistir a un alumno individualmente a hacerlo en grupos de un máximo de tres. Este estudio práctico se centra en cómo aprenden los alumnos de violín de forma colectiva mediante una investigación práctica.

PALABRAS CLAVE

POSICIÓN
VIOLÍN
ARCO
CUERPO
PIES
PIERNAS
VÉRTEBRAS
BRAZO
MANO
CRÍTICA
AUTOCRÍTICA

1. INTRODUCCION

La entrada en vigor este año de la Orden del 24 de junio de 2009, por la que se regulan las enseñanzas elementales de música, obliga al profesorado a replantearse la acción didáctica en el aula en los dos primeros cursos de estas enseñanzas durante el curso 2009-2010.

Este cambio, obliga a una reestructuración en la forma de impartir las asignaturas por parte de todos los docentes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°37 – MES DE DICIEMBRE 2010

Los modelos hasta ahora vigentes en los conservatorios de una clase individual a la semana, pasan a convertirse en dos clases de una hora de duración y será realizada de forma colectiva.

Este proyecto centrado principalmente en los hábitos posturales responde además a uno de los objetivos principales de las enseñanzas elementales según la nueva normativa anteriormente citada:

Objetivo:

- Adoptar una correcta posición corporal en consonancia con la configuración del instrumento.

Contenido:

- Práctica de ejercicios de relajación y control muscular, de manera que permitan adoptar una postura adecuada del cuerpo, una correcta colocación del instrumento y la coordinación entre ambas manos.

Criterio de evaluación:

- Adoptar una posición, movimientos, actitud corporal e integración con el instrumento correctos y adecuados.

Aplicación práctica de grupo:

- Análisis técnico: por un lado la solución de problemas de tipo funcional, bien sean derivados de la postura, como del movimiento y de la adquisición de las habilidades técnicas. Por otro lado el desarrollo de condiciones físicas concretas (como la gradación de las tensiones, la precisión, la fuerza o la velocidad) y mentales (como la discriminación sonora, la concentración o la memoria).

El **objetivo** principal de esta aplicación es potenciar en los participantes las capacidades requeridas para saber la postura que tienen que tomar y el cómo realizar y llevar a cabo el proyecto.

La **Metodología** es de desarrollo grupal y está basada en el aprendizaje y resolución de problemas.

Se hace un uso intensivo de las técnicas de dinámica de grupos, sobre todo aquellas que estimulan el pensamiento creativo, facilitan la generación de ideas y permiten organizarla y analizarla, estimulan la comunicación y la interacción, concentran a los participantes en el objetivo y contribuyen a satisfacer las necesidades psicológicas de estos.

2. ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN Y APLICACIÓN EN EL AULA

La primera toma de contacto con los alumnos empieza con el aprendizaje de la posición correcta para tocar el violín y a continuación con la correcta sujeción de éste y del arco. Dicho aprendizaje tendrá lugar en las primeras clases del primer curso. No obstante, la insistencia en la buena colocación del instrumento perdurará a lo largo de los cuatro cursos que componen el grado elemental.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°37 – MES DE DICIEMBRE 2010

Para comenzar, nos colocamos con los alumnos frente al espejo. Al mismo tiempo que voy dando las indicaciones correctas los alumnos van siguiendo los pasos poniéndolos en práctica frente al espejo para corregir posibles errores.

3. COLOCACIÓN DEL CUERPO

En líneas generales, todo el cuerpo debe transmitir una total ausencia de crispación y una sensación relajada. Los pies un poco separados y bien plantados para infundir en el alumno una actitud flexible, firme pero flexible. Hombros en posición natural colocando la cabeza sin torsión ni rigidez en el cuello.

El primer objetivo será establecer un eje sólido desde la cabeza hasta los pies. La fijación de la verticalidad no es una inmovilización, sino una actividad orientada sobre unos puntos concretos.

El equilibrio se establece en primer lugar a partir de los **pies** que deben tomar contacto con el suelo en toda su longitud, no debiendo quedar inerte. Hay una actividad real del pie que moviliza el conjunto del cuerpo, lo tonifica y le procura la elasticidad necesaria. Durante la ejecución, los pies, dispuestos en forma de escuadra y el cuerpo girando ligeramente hacia el pie izquierdo para estabilizar el equilibrio del lado del instrumento, se separan formando una base de sostenimiento con relación a la altura del alumno (la separación de los pies será proporcional a la altura y el volumen del cuerpo).

Las **piernas** actúan como correas de transmisión, que enlazan los pies con el tronco, flexibles, elásticas, así como las rodillas levemente convexas y dobladas hacia el exterior, lo cual permite una mayor apertura del tórax y hombros y facilita el sostenimiento correcto del conjunto del cuerpo. La rigidez de las rodillas crea tensión repercutiendo en toda la parte superior del cuerpo provocando su aislamiento de la parte inferior. Con ello se contribuye a una rápida fatiga y rigidez nada beneficiosa para el alumno.

El **cuerpo** se articula sobre la pelvis por la cara posterior del cuerpo (nuca-espalda-riñones), es decir, por la columna vertebral (eje fundamental del armazón óseo y centro del circuito nervioso).

Las **vértebras cervicales** debemos colocarlas en la plomada vertical de nuestro hilo imaginario, lo cual se consigue con un alargamiento de la parte posterior del cuello con el mentón hacia adentro, liberando así el funcionamiento de el sistema nervioso. Muchas de las crispaciones y dolores de cabeza provienen porque el peso de la cabeza se coloca en falso hacia delante en lugar de situarse en la vertical.

Las raíces del **brazo** se hallan en la espalda, siendo el sistema dorsal el más fuerte de nuestro cuerpo. Debemos considerar dos elementos importantes para utilizar los brazos con toda la fuerza y elasticidad sin tensiones:

- La fijación activa de los hombros para que éstos encuentren su punto de apoyo en la espalda.
- La caída libre de dichos hombros sobre la vertical, totalmente relajados dejando libres a los brazos como si fueran mangas de una chaqueta colocada en una percha. Los brazos caerán levemente hacia delante por la acción de su gravedad. Puesto que tocamos el violín “delante de nosotros” esta posición facilita el despliegue de los brazos y el arco.

El principiante tiende a realizar mayor fuerza de la necesaria en toda la relación físico-mecánica de ejecución contrayendo y activando numerosos músculos de todo el cuerpo, que no se precisan al



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°37 – MES DE DICIEMBRE 2010

efecto. La tensión así creada es de consecuencias muy negativas, comenzando por el bajo rendimiento del alumno y finalizando en malformaciones y dolencias que pueden ser evitadas.

4. POSICIÓN DEL VIOLÍN Y TOMA DEL ARCO

El **instrumento** debe formar parte de nuestro cuerpo, no debiendo sentirse como un elemento extraño al mismo. Deberá situarse en la cavidad natural formada entre la clavícula y el maxilar izquierdos, que anteriormente hemos preparado manteniendo los hombros abiertos, la cabeza recta en el eje de la columna y orientada ligeramente hacia la izquierda, formando con los hombros una línea regular y lo más paralela al suelo posible.

El peso de la cabeza no es el único punto de sujeción del instrumento, se debe mantener con la mano izquierda a nivel de la horquilla pulgar-índice.

La sujeción del **arco** no es algo fijo porque la posición está sujeta a constantes modificaciones a medida que el arco se mueve de un extremo a otro. Aún así debemos enseñar al alumno una posición básica: la sujeción correcta del arco debe ser cómoda; todos los dedos estarán curvos de forma natural y relajada; ninguna articulación está rígida y la flexibilidad resultante permitirá que todos los muelles naturales de los dedos y la mano funcionen fácilmente y con soltura.

Los movimientos del brazo derecho se basan en un sistema de muelles formado por el hombro, codo, muñeca y los dedos.

Todos los movimientos de la mano derecha se realizan de modo que el arco forme parte de la mano, en una perfecta unión como si de una articulación se tratara entre el arco y el brazo (como la espada y el espadachín).

Para los golpes de arco grandes, los de gran longitud de arco, las articulaciones fundamentales serán grandes (codo, hombro), mientras que las pequeñas (muñeca, dedos) acompañan. Para los golpes de arco que se utilice poca cantidad de arco las articulaciones pequeñas son las verdaderamente importantes, mientras que las grandes acompañan.

La muñeca, tan importante en los golpes de arco pequeños, realiza un trascendental movimiento vertical que ayudará a desplegar el arco al final de la punta y que tendrá que recoger nada más empiece a subir el arco, terminando el movimiento en la posición triangular, o sea, el arco en el talón.

5. METODOLOGÍA Y SEGUIMIENTO DE LA CLASE

Una vez entendido todo el proceso de colocación del cuerpo y del instrumento el alumno comenzaría a tocar. A partir de este momento ya empiezan a surgir problemas y desorden en la colocación corporal. Este hecho se debe a que en este momento el alumno está aprendiendo multitud de conceptos y aptitudes; no sólo la colocación y correcta sujeción del instrumento sino a la vez está leyendo una partitura que le implica descifrar el código del lenguaje e interpretarlo con el instrumento.

Es importante la labor del profesor, constantemente vigilando la colocación del alumno. Para ello se intenta corregir directamente los errores corporales de los alumnos tocando su cuerpo, haciendo que ellos sientan la diferencia entre la posición errónea y la correcta.

Además es muy importante la ayuda del espejo, puesto que al verse reflejados identifican rápidamente el error. En este caso la profesora actúa en muchas ocasiones como espejo del alumno, pero exagerando la mala postura para que el alumno la vea mucho más rápido y claro.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº37 – MES DE DICIEMBRE 2010

Durante las clases el seguimiento de la posición corporal correcta y del instrumento además se realiza de dos formas (siempre con las directrices de la profesora):

- Autocrítica: el alumno valora aquellos posibles errores que cree que ha podido cometer, analiza la situación y él mismo es el que teniendo ya los conocimientos básicos, debe aportar una solución y cómo aplicarla, llevándola a la práctica en el estudio diario en casa. Durante las clases posteriores hace el seguimiento y se constata si se ha logrado la mejora.
- Crítica por parte de los compañeros: mientras un alumno toca, el resto del grupo le observa, de manera que al finalizar la ejecución deberán explicar cuales han sido los errores en la postura corporal y de igual forma intentar dar soluciones.

Al finalizar cada ejecución y su consecuente crítica, la profesora actuará corrigiendo aquello mal hecho o expresado y ayudará al alumno a poner soluciones que aplicará el alumno en su estudio diario.

6. APLICACIÓN DIDÁCTICA DEL APRENDIZAJE EN CONJUNTO ATENDIENDO A LA NUEVA NORMATIVA

Las clases colectivas permiten a los alumnos de un mismo nivel escucharse entre sí y atender a las observaciones que pueda hacer el profesor, ejercitando a su vez la disposición para tocar ante un público.

También ofrece la posibilidad de practicar y fomentar la ejecución conjunta con otros compañeros y con el profesor. Esto influye en la formación del alumno, en su motivación personal, en la seguridad de su interpretación, en la capacidad para controlar la situación frente al público y, en su comportamiento con los demás compañeros.

Mediante esta investigación mi pretensión con respecto a los objetivos planteados del trabajo es la siguiente:

- Iniciarnos en la práctica del aprendizaje en grupo. Principalmente servirá para que el alumno aprenda a “ajustarse” a los demás compañeros en cuanto a postura, hábitos y equilibrio dinámico.
- Ésta práctica sentará las bases elementales de unas futuras asignaturas de orquesta y música de cámara.
- Potenciará los vínculos y el trato social entre los alumnos.
- Antes que nada el profesor es un educador y deberá fomentar el respeto y tolerancia entre todos.
- Aprovechar la inevitable comparación entre compañeros para crear en clase un clima de superación y competencia, pero sin olvidar valores como la solidaridad y el compañerismo.

7. EXPERIENCIA PRÁCTICA EN EL EL AULA CON ALUMNOS CONCRETOS

Veamos ahora el proceso aplicado a tres alumnos de violín con problemática postural y la observación y aplicación por parte del resto de compañeros del grupo:

- Lucía 1º C
- Pedro 2º A

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°37 – MES DE DICIEMBRE 2010

- Noemí 2º A

Lucía (1º)

El principal problema de Lucía se encuentra en el brazo derecho. No distingue los planos de las cuatro cuerdas. Toca las cuatro cuerdas con el brazo siempre pegado al cuerpo con la consecuente contusión de la muñeca al tocar en las cuerdas graves (re-sol), y el desaprovechamiento del arco y como consecuencia de sonido, al no poder llegar al talón del arco.

Para su subsanación realiza ejercicios de movimientos parejos de ambos brazos en las cuatro cuerdas, siendo consciente de la posición del brazo derecho en cada cuerda; además del uso del espejo y de mis constantes indicaciones.

Su compañera, Eva, la observa al mismo tiempo que yo le indico a Lucía la correcta utilización del arco. Seguidamente le toca el turno a Eva mientras Lucía observa. Al tiempo que toca Eva yo le voy indicando a Lucía cómo su compañera realiza los movimientos correctos con el brazo derecho, explicándole cuáles son los aspectos a tener en cuenta para que se obtenga éste buen resultado.

Seguimos el transcurso de la clase tocando alternativamente ambas alumnas, pero en ésta ocasión son ellas quien adquieren ahora el rol de profesor indicando a su compañera que está tocando cuáles son los mecanismos erróneos y qué se deberá hacer para solucionarlos.

A continuación realizamos una serie de ejercicios simples frente al espejo. Son ejercicios sencillos para la mano izquierda puesto que se realizan en cuerdas al aire, para fijarnos únicamente en el mecanismo del brazo derecho e intentar mejorar la técnica. Éstos ejercicios los realizarán en casa frente al espejo de manera relajada e intentando mejorar lo posible para la próxima clase.

Por el momento Lucía no ha sido capaz de resolver el problema. A esto debo añadir que no es una alumna de constancia en el estudio y por lo general no hacen uso del espejo en casa.

En las próximas clases he invitado a las madres de Lucía y de Eva a la clase. Con ello pretendo dar unas pautas básicas de colocación corporal y del instrumento para que ellas mismas controlen a sus hijas en casa en el tiempo de estudio, puesto que es el primer año y son alumnas que presentan dificultades además de poco interés por el instrumento. Es una forma de comprometer a los padres con el estudio y seguimiento de sus hijos y de trabajar en cooperación para poder obtener mejores rendimientos.

Pedro (2º)

Pedro acumula varios errores posturales. El curso anterior trabajó normalmente pero este curso está muy vago, estudia muy poco y le cuesta mucho prestar atención a la corrección postural en su estudio diario.

Mano izquierda: pega constantemente su mano izquierda al mango, debiendo quedar ésta separada del mismo. Para corregirlo, el mejor ejercicio es realizando acciones de relajación como por ejemplo imitar el movimiento del vibrato (aunque en este nivel todavía no se haya aprendido) y mirarse mucho en el espejo, además de no sentir el contacto de la mano directamente con la madera del mango.

Posición de las crines: coloca la vara del arco y por tanto las crines del mismo justo en sentido opuesto (hacia el batedor) debiendo quedar las crines ligeramente hacia el puente. Esto viene provocado a su vez por una mala colocación de la mano en el arco. Para corregirlo debe realizar



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°37 – MES DE DICIEMBRE 2010

ejercicios sólo con el arco (sin violín) e incluso sin arco (sólo con la mano) previos al estudio habitual. Además es muy importante en este caso la concienciación.

Arco torcido: pasa el arco bastante torcido del centro a la punta influyendo además de manera negativa en el sonido. Es debido a una mala articulación en el brazo. La correcta articulación sería abriendo en codo, sin mover el brazo. En este caso realiza la acción contraria, articula en el brazo dejando el codo inmóvil, provocando así que el arco se desplace hacia la punta.

Para corregirlo deberá hacer notas largas (blancas) incluso sólo en cuerdas al aire, frente al espejo observando la articulación de su brazo derecho.

Últimamente Pedro se ha esmerado un poco y ha corregido un poco la posición de su mano izquierda y consigue llevar un poco mejor el arco recto, pero todavía le cuesta mucho cambiar la posición de las crines.

Noemí (2º)

Noemí tiene pendientes varios cambios en su posición:

Mano izquierda: es el mismo error comentado anteriormente con Pedro. Éste es un error bastante común entre todos los alumnos y es bastante costoso de corregir. Su principal causante es la tensión acumulada en la mano izquierda por dos motivos; la propia sujeción y elevación del violín y la correcta colocación de los dedos en el batedor.

Mano derecha: coloca los dedos estirados con la consecuente tensión que genera en su propia mano y sobre el arco. Como mencionaba anteriormente en la correcta colocación del arco los dedos deben agarrar el arco de forma relajada y flexible y con los dedos redondos. Para ello Noemí deberá realizar una serie de ejercicios de relajación en casa previos al estudio, primeramente sólo con la mano y luego sólo con el arco. Posteriormente, con la concienciación interior aplicará el arco a las cuerdas debiendo obtener mejor resultado.

Noemí es una alumna con condiciones normales, por lo que debe poder adoptar una posición correcta del cuerpo. Este curso ha empezado estudiando muy poco pero últimamente ha puesto bastante interés y está logrando cambios a mejor.

Pedro y Noemí pertenecen a un grupo muy dinámico y participativo que permite hablar y comentar claramente todo aquello erróneo susceptible de ser modificado sin que nadie se sienta ofendido.

La clase transcurre de la siguiente manera:

- En primer lugar se hace una primera ronda en la que cada uno toca los ejercicios pendientes para el estudio en casa. Después de cada interpretación yo les corrijo todo aquello necesario y les doy las pautas para que ellos sean suficientemente autodidactas en su estudio diario y puedan mejorarlo.
- A continuación se hace una segunda ronda de interpretación pero ésta vez son ellos quien van a realizar las correcciones oportunas (como decía anteriormente adquieren el rol de profesor). Se hace de manera ordenada: primero escuchan al compañero sin interrupciones; al finalizar la interpretación cada uno de ellos comenta uno de los errores que pueden ser mejorados y cómo sería el procedimiento correcto. El alumno que acaba de tocar escucha atentamente y él mismo reconoce todos los movimientos erróneos que le comentan sus compañeros, pero toma nota y consciencia para la próxima interpretación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº37 – MES DE DICIEMBRE 2010

- El siguiente paso es una tercera ronda de interpretación por parte de cada uno de los alumnos. Como en las anteriores, uno de ellos toca mientras los demás observan a su compañero y siguen adquiriendo el rol de profesor pero con la diferencia de que en ésta ocasión van a interrumpir al que está tocando siempre que observen una ejecución errónea debido a un incorrecto procedimiento en la ejecución. Ahora el alumno que está tocando es todavía más consciente de sus errores puesto que es interrumpido constantemente por sus compañeros.

Por supuesto, en todo momento yo como profesora, superviso todo aquello que transcurre en la clase, interrumpiendo en algún momento necesario, manteniendo un orden de respeto siempre entre compañeros y comentando todo aquello que sirva de aclaración a cualquier duda o malinterpretación.

Éste tipo de dinámica de clase está resultando, hasta el momento, bastante satisfactorio, puesto que los alumnos se sienten activos tanto en la interpretación como en la observación, creando mayores vínculos de sociabilización entre ellos. Además aprenden a ser más autodidactas para realizar el trabajo a solas en casa y aumenta la competitividad entre ellos puesto que están expuestos siempre a la valoración de sus compañeros.

8. CONCLUSIÓN

Éste es a grandes rasgos el resumen de las condiciones de orden fisiológico que debe prevalecer como conjunto de elementos constructivos para el logro de las dificultades que se interponen en el aprendizaje de un instrumento tan complejo como el violín.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Ramos Mejía, C.M. (1947). *La dinámica del violinista*. Buenos Aires: Ricordi Americana S.A.E.C
- Hoppenot, D. (1991). *El violín interior*. Madrid: Real Musical.
- Menuhin, Y. (1987). *Seis Lecciones con Menuhin*. Madrid: Real Musical.
- Galamian, I. (1998). *Interprtación y enseñanza del violín*. Madrid: Ediciones Pirámide S.A.
- Pascuali G. y Príncipe R. (1952). *El violín*. Buenos Aires: Ricordi Americana S.A.E.C.

Autoría

-
- Nombre y Apellidos: Esther Martín Narbona
 - Centro, localidad, provincia: Conservatorio Elemental de Música de Baena (Córdoba)
 - E-mail: esmartin77@gmail.com