



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 5 – ABRIL DE 2008

“LOS BRAZOS DEL CLARINETISTA”

AUTOR FRANCISCO JOSÉ CANTÓ CARRILLO
TEMÁTICA POSTURA DEL INSTRUMENTISTA
ETAPA GRADO SUPERIOR DE CLARINETE

Resumen:

El estudiante de clarinete debe encontrar sus brazos no sólo como el sustento de su instrumento. Además, necesita ser consciente de la influencia que estos tienen en cuestiones tan importantes de la técnica instrumental como la embocadura y la postura global, motivada por la relación de los brazos con el torso y las extremidades inferiores.

Palabras clave:

Uso corporal, kinestesia, inhibición, dirección, embocadura, “Monkey”.

1. INTRODUCCIÓN

Las extremidades superiores no sólo son importantes para el clarinetista por el sustento del instrumento y el movimiento de los dedos, sino también porque determinan cuestiones fundamentales como la respiración, el soporte y la embocadura. La calidad del movimiento y la energía de los brazos depende tanto del uso del resto de nuestro cuerpo como del uso de los mismos.

Mientras tocamos el clarinete, si sentimos sensación de pesadez en los brazos, que estos se nos caen hacia el tórax, que los dedos empiezan a fatigarse...tendemos a pensar que hay algo que es intrínseco a nuestros brazos que no funciona bien y que hacer pesas en un “buen gimnasio” es la solución a nuestros problemas. La realidad, sin embargo, es bien distinta. Un entrenamiento en un gimnasio que no conduzca a un desarrollo equilibrado de todo el cuerpo empeorará la situación pudiendo ocasionarnos graves lesiones: tendinitis en los dedos, sobrecargas de antebrazos, contracturas a nivel cervical...Por el contrario, al tocar se puede obtener una sensación muy ligera de los miembros superiores si nuestro uso no nos lleva a la fijación de las articulaciones con el posterior colapso de los músculos asociados a ellas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 5 – ABRIL DE 2008

De aquí aparece uno de los conceptos, que es también uno de los pilares más importantes, sobre los que se sostiene la Técnica Alexander. Este es el concepto de “inhibición” y quiere decir que el principio de la mejora del uso corporal empieza con evitar, en parar aquello que no queremos que ocurra (p.e.: no queremos tocar con los codos bloqueados). El otro pilar de la citada técnica es el concepto de dirección, que es la otra cara de la moneda, puesto que es el deseo de movimiento de una zona o parte del cuerpo en una determinada dirección, que favorecerá también el desbloqueo de alguna articulación.

Para mejorar el uso de los brazos, el alumno de clarinete debe comenzar por conocer, entre otros apartados, la anatomía de estas extremidades.

2. ANATOMÍA DE LOS BRAZOS

Habría muchas formas de abordar este apartado aunque quizás la más interesante para el profesor de clarinete sea la de analizar la relación de las extremidades superiores con el tórax y la espalda. Por ello, es imprescindible empezar por describir la región del hombro como punto de conexión entre las tres zonas.

El hombro en sí es la articulación que une el húmero con el omóplato y éste, una especie de plataforma móvil unida al tórax por medio de la clavícula. Todo este engranaje se halla unido por medio de ligamentos. Los movimientos del húmero dependen directamente de distintos músculos: algunos procedentes de la región torácica como el pectoral mayor (insertado en costillas, clavícula y húmero); otros de la espalda como los redondos mayor y menor (insertados en omóplato y húmero) y el dorsal ancho (insertado en el húmero, omóplato, vértebras dorsales y lumbares, costillas y sacro); además, los músculos de la región propia del húmero como el bíceps, el tríceps y el coracobraquial (insertados en húmero y omóplato); y por último, el deltoides, que recubre la articulación del hombro (insertado en clavícula y húmero).

De lo comentado, concerniente a las inserciones de dichos músculos, se deduce que hay otros músculos que se insertan en dichos huesos y que también condicionarán el movimiento de los brazos, por ejemplo, el pectoral menor (que va de las costillas al omóplato), el serrato mayor (insertado en costillas y omóplato), el trapecio (insertado en hueso del cráneo, vértebras cervicales y clavícula), el esternocleidomastoideo (insertado en hueso del cráneo y clavícula) o el romboides (insertados en vértebras cervicales y dorsales y omóplato).

Esta es la explicación anatómica de otras regiones del cuerpo humano que el profesor debe conocer y tener en cuenta cuando se encuentra con un alumno que tiene problemas en los brazos. En este sentido es importante cambiar la idea que el alumno tiene de su cuerpo a través de preguntas como: ¿dónde está la raíz de tus brazos? ¿de donde cuelgan tus brazos? ¿de donde encuentran la energía (soporte) tus brazos? Según la experiencia, a la primera pregunta la mayoría de los alumnos responden que el hombro; a la segunda, también el hombro; y a la tercera, unos



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 5 – ABRIL DE 2008

bíceps fuertes, imaginándose al típico forzado recién salido de una sesión de entrenamiento en el gimnasio.

Sacar del error al alumno con la aportación de respuestas que le acerquen más a la realidad, mejorará su capacidad kinestésica como primer paso para optimizar el uso de sus brazos. En primer lugar es importante que el pupilo entienda la relación tan estrecha que existe entre el tórax y los brazos; que la clavícula es un hueso que se ve afectada por los movimientos del húmero a través de los músculos que se insertan en ambos huesos (por ejemplo: pectoral mayor y deltoides) y, a su vez, del omóplato. Sería interesante llevar los brazos del alumno en abducción hasta 90 grados para sentir que la clavícula es una prolongación del húmero que encuentra su raíz en el esternón.

En este mismo sentido también debe observar como los hombros no son sino una vía de paso entre los brazos y la espalda; sentir que el húmero está conectado directamente al omóplato a través de ligamentos y los músculos que se insertan en ambos huesos (por ejemplo: bíceps y redondos mayor y menor). Puede ser muy útil que el alumno balancee los brazos de un lado a otro dejándolos totalmente sueltos para sentir que estos cuelgan de la espalda. Es muy interesante percibir como el alumno que cree que los brazos cuelgan de los hombros, cambia de opinión tan sólo con experimentar este simple ejercicio de balanceo

La respuesta a la tercera pregunta, sobre donde hallan la energía las extremidades superiores, también aparece sola al experimentar por uno mismo un ejercicio muy simple: colocados de pie nos dejamos caer en dirección a la pared con las brazos por delante de forma que el cuerpo quede ligeramente inclinado respecto a dicha pared. Una vez estamos apoyados con las manos en dicha pared, soltamos la tensión de los hombros, codos y muñecas. ¿Cómo es posible que aún permanezcamos despegados de la pared sin caernos sobre la misma? Porque el empuje del cuerpo hacia delante se compensa desde la pared con la expansión de los músculos de la espalda. En definitiva, un buen uso de la espalda puede permitir al clarinetista toda la energía necesaria para poder sostener su instrumento.

3. LA POSTURA DE LOS BRAZOS DEL CLARINETISTA

En el simple movimiento de llevarnos la boquilla del clarinete a la boca sucede la mayoría de los hábitos que generan los problemas de brazos del clarinetista. Lo primero que tiene que pensar el alumno es lo que no debe ocurrir y ya estará a medio camino de un buen uso de sus miembros superiores. Por ejemplo, muchos alumnos tienden a echar la cabeza hacia delante para buscar el clarinete, en lugar de dejar que el clarinete sea la única parte que se mueva hacia el eje cabeza-tronco. Esto genera un colapso en pectorales, cervicales...que va a provocar un empobrecimiento de la energía y una disminución de la capacidad de movimiento de los brazos.

Los siguientes pasos que debemos tener en cuenta son los movimientos de los brazos para llevarnos el clarinete a la boca. El primero es la antepulsión de hombros para levantar el clarinete; el segundo, la flexión con pronación de los codos para acercarnos el instrumento y tener los dedos



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 5 – ABRIL DE 2008

disponibles para tapar agujeros o pulsar llaves; y el tercero, una ligera extensión final del codo para contrapesar el clarinete con el eje de la columna vertebral sin bloquear los hombros. Un porcentaje elevado de clarinetistas no llega a levantar los brazos, solo flexionan los codos para tocar su instrumento. De esta manera sólo pueden alcanzar la boquilla bajando la cabeza produciendo el posterior colapso de los pectorales, de los hombros y la zona cervical. Y un porcentaje aún más alto no finaliza el proceso para cambiar la sensación de peso del clarinete con la de un ligero juego de contrapesos. Este último grupo, transcurrido un tiempo, acaba por ceder al peso del clarinete produciendo de nuevo el colapso de las mismas zonas anteriores. Cualquiera de los dos casos puede conducir a medio plazo a una sobrecarga del antebrazo y posterior inflamación de los tendones de los dedos que genera un excesivo roce con la vaina que los rodea (tendinitis). El segundo caso también puede derivar en una fatiga de determinados músculos de la mandíbula inferior por el peso que el clarinete ejerce sobre ellos.

Este apartado no quedaría completo si no añadiéramos que estos primeros pasos no son movimientos destinados a adoptar una posición concreta. Una vez sentimos la relación de ligereza buscada, los brazos siguen sintiendo el deseo de expansión para poder mantener las articulaciones con capacidad de movimiento. De hecho la sensación de contrapeso debe dirigirnos a la soltura de codos y hombros. De esta forma se puede mantener un continuo margen de prono-supinación de codos unido al de abducción-aducción de hombros, de flexión-extensión de codos y de antepulsión-retropulsión de hombros...para uso y disfrute del intérprete de clarinete según sus necesidades técnicas y musicales.

De aquí también debe deducirse que el clarinete en sí debe ser un miembro con la capacidad de ser abducido-aducido con respecto al tórax. Todo lo que lleve a la fijación de una parte de nuestro cuerpo (incluyendo al clarinete) llevará a una pérdida de capacidad de movimiento y, en consecuencia, de soporte. Estas dos últimas afirmaciones pueden sonar muy revolucionarias para aquellas teorías que defienden el ángulo exacto que debe formar el clarinete con el tórax con el objeto de fijar la embocadura en la posición idónea para tocar bien dicho instrumento.

Como consecuencia de todo lo anterior, el lenguaje empleado por el profesor de clarinete es decisivo, debiendo utilizar el concepto de postura por el de posición y el concepto de fijación por el de dirección y capacidad de movimiento.

4. LA RELACIÓN DEL LOS BRAZOS CON LA EMBOCADURA DEL CLARINETISTA

Como se ha citado anteriormente, una postura que no tenga en cuenta la relación de contrapeso entre el clarinete y la espalda podría derivar en un peso excesivo del clarinete sobre la mandíbula inferior. Cuando esto se une a la idea de mantener la embocadura en una posición fija, la tensión del cuello, hombros, codos, caderas...es inminente.

El profesor de clarinete puede empezar haciendo que el alumno deshaga las tensiones en las zonas anteriores, pero si el alumno lleva interiorizada fuertemente la idea de "posición" de la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 5 – ABRIL DE 2008

embocadura, este trabajo será casi inútil después de que éste haya ejecutado los cuatro primeros compases de una determinada pieza musical. Alexander llamaba control primario a la relación cabeza-cuello-torso, una relación que se ve afectada en cualquier movimiento que el ser humano ejecute por mínimo que éste sea. Sin embargo, como decía Walter Carrington (alumno directo de Mr. Alexander) el hecho de que estas zonas determinen el control primario no significa que el trabajo de las mismas sea lo primero a tener en cuenta. En este sentido, una de las primeras ideas que deben reinar en la clase de clarinete es la de que la embocadura es una zona flexible y adaptable a las necesidades técnicas y musicales de cada clarinetista.

Los músculos de la mandíbula inferior son músculos pequeños que están conectados a otros mucho mayores del cuello y a través de estos, al torso. Si los que conforman la mandíbula se encontraran en un punto fijo, cualquier variación en los músculos grandes exigiría un gran trabajo de resistencia por parte de los pequeños. No es la posición de la embocadura lo que crea el control del clarinete, sino el movimiento y adaptabilidad de la misma para cada exigencia técnica y/o musical.

Además, la idea de embocadura fija lleva implícita una jerarquía errónea sobre la importancia de las partes de la misma. Pregúntese al alumno, ¿cuál es la parte más importante de tu embocadura? Unos responderán que los labios, otros que los músculos al lado de las comisuras...La embocadura es, básicamente, el filtro que nos permite gestionar y administrar el aire como deseemos y necesitemos; la lengua es el agente que directamente se encarga de ello y por tanto la más importante. Es por ello que los músculos de la mandíbula deben tener la libertad para adaptarse a las exigencias de la lengua en su relación con el paladar.

Esta capacidad de la mandíbula sólo es posible si los brazos están funcionando de manera que el contacto del labio inferior con la boquilla sea lo más ligero posible. El profesor de clarinete encontrará tremendamente útil abordar temas como el doble-picado, la respiración circular o el "frullatto", desde la perspectiva del uso de los brazos. Por otro lado la relación de tensión entre la mandíbula inferior y el clarinete determinará la resistencia de la caña que necesitará el clarinetista. Si existe mucha tensión la caña se verá forzada a vibrar mucho más con lo que se necesitarán cañas mucho más resistentes. Habrá de tener mucho cuidado con este tipo de ejecución porque la afinación se subirá mucho. Al mismo tiempo, si en el transcurso de la ejecución los músculos de la mandíbula comienzan a fatigarse, la articulación se volverá mucho más pesada y se perderá el centro del sonido.

5. LA RELACIÓN DE LOS BRAZOS CON EL RESTO DEL CUERPO: "MONKEY"

Durante todo el artículo se ha venido poniendo énfasis en la relación de las diferentes partes del cuerpo. En el apartado de anatomía se expuso como existen músculos que determinan la acción de otros por estar insertados en los mismos huesos. De esta manera se pueden concatenar todos los músculos del cuerpo haciendo que incluso el estado de la planta de los pies sea determinante para el uso de los brazos. Si tensamos el pie izquierdo eso tendrá consecuencias en la mano derecha, el pie derecho, etc...Además, la relación entre las extremidades superiores e inferiores



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 5 – ABRIL DE 2008

dependerá de la simetría corporal (tomando como eje el que divide el cuerpo en dos mitades longitudinalmente). Cuando un alumno presenta problemas de fatiga en el brazo derecho, hay que observar por ejemplo sobre qué pie descarga más peso. Si el alumno pone más peso en el pie izquierdo tendrá todo ese lado más colapsado, incluyendo el hombro izquierdo, haciendo que el miembro superior izquierdo sea un apoyo, pero no un sustento del clarinete. Como consecuencia el brazo derecho trabajará mucho más en la tarea de mantener suspendido el instrumento.

Este mismo problema se puede abordar desde la perspectiva de los mismos brazos. Se puede pedir al alumno que sienta el apoyo del clarinete en los dos pulgares por igual. Esta dirección podría ayudar al cuerpo humano a reestablecer el equilibrio entre sus dos mitades longitudinales. Ello puede ser una buena razón para que el alumno de clarinete principiante comience por tocar sonidos que impliquen cerrar el agujero del pulgar izquierdo. Esta relación viva y equilibrada de cada pulgar con el instrumento evitará la excesiva tensión del hombro de su mismo lado y el colapso del hombro del lado opuesto.

Pero esta relación de simetría no llegará a producirse, ni el soporte de los brazos desde la espalda, si se bloquea la articulación de las caderas. El alumno que presenta caderas demasiado desplazadas hacia delante está colapsando el cuadrado lumbar y el dorsal ancho, y termina bloqueando también los hombros al no encontrar el apoyo desde la espalda. En este caso tenemos una pregunta más que hacer al alumno: “¿Puedes indicar donde empieza y termina tu espalda?” Y nuevamente, una gran mayoría de los alumnos responderá que empieza por encima de los glúteos (alrededor de la vértebra L3) y que termina a la altura de los hombros (alrededor de las vértebras C7 y D1). La espalda debe ser considerada desde el hueso sacro hasta el occipucio, o sea, teniendo en cuenta la totalidad de la columna vertebral. De esta manera podemos tener más sensación de sostenernos de pie desde los glúteos y permitir la expansión del cuadrado lumbar y el dorsal mayor. Esta es una forma de mejorar el uso de nuestra espalda, aunque dará pocos frutos con alumnos que, por tener demasiada tensión en el abdomen, las rodillas o tobillos o no tener bien repartido el peso sobre la planta de los pies, aún muestren mucha tensión en las caderas. De todo esto, llegamos a dos ideas básicas de la técnica Alexander:

1ª- Las direcciones principales del cuerpo humano. Alexander descubrió que existen cuatro direcciones básicas que optimizan la calidad de cualquier movimiento del cuerpo humano. La primera y más importante es dejar el cuello libre para que la cabeza vaya hacia arriba y hacia delante y que es básica para una buena relación cabeza-cuello-torso (o control primario). La segunda dirección es el deseo de que la espalda se ensanche hacia ambos lados. La tercera es el deseo de que la espalda se alargue tanto por arriba como por abajo; y la última, liberar las rodillas para que éstas apunten hacia delante. Todas estas direcciones son esenciales para que los músculos encuentren la posibilidad de expansión y poder liberar las articulaciones.

2ª “Monkey”: el mono, como así lo llamó Alexander, es la capacidad de bajar o subir en el espacio mediante la articulación de las caderas y las rodillas, sin perder longitud en el torso (tanto la espalda como el tórax y el abdomen). Al desarrollar esta capacidad los brazos son ligeros como las alas de un gran pájaro que brotan desde la espalda.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 5 – ABRIL DE 2008

“Monkey” es la culminación de todo un análisis de cómo se puede mejorar el uso de los brazos integrando las diferentes partes del cuerpo. Los brazos del clarinetista son el resultado de muchas cosas que están sucediendo en otras partes del cuerpo. Sin embargo, como hemos podido ver en este artículo, los brazos también pueden ser el comienzo de mejora del uso general de nosotros mismos. En ambos sentidos es esencial la labor del profesor de clarinete para que la enseñanza de la técnica de este instrumento nunca vaya en contra de los principios del buen funcionamiento del cuerpo humano.

No se puede acabar este artículo sin mencionar que todas estas cuestiones deben ser una aventura sin final que deber ir siempre coloreada por una gran sonrisa. La sonrisa, la de gratitud ante la vida y hacia todo lo que se ama, que no sólo es una actitud ante el mundo, sino que facilita cada uno de los procesos aquí mencionados. A todos los estudiantes de clarinete: ¡¡ Alegría y buena suerte!!

6. BIBLIOGRAFÍA

- Mc Callion, M. (1998). *El libro de la voz*. Barcelona: Urano
- Calais-Germain, B.(1994). *Anatomía para el movimiento (tomo 1)*. Barcelona: La liebre de Marzo (Orig: 1994)
- Klug, H. (1997). *The clarinet doctor*. Bloomington Indiana: Woodindiana
- De Alcántara, P.(1997). *Indirect Procedures*. Nueva York: Oxford University Press
- Gorman, D. (2002). *The Body Moveable*. Nueva York: Ampersand Press

Autor

- Francisco José Cantó Carrillo
- Conservatorio Superior de Música “Victoria Eugenia” de Granada
- franclarinete@hotmail.com