

LA CONCIENCIA CORPORAL EN EL APRENDIZAJE DE LA MÚSICA

AUTORES:

ARQ. LIC. JOSÉ FERNANDO MACAS CABRERA

josefermacas@yahoo.es

MGS. MAURICIO SANI BUENAÑO

sani4000@hotmail.com

INSTITUCIÓN.

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA, ORQUESTA SINFÓNICA DE LOJA, INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO DE ARTES DEL ECUADOR.

RESUMEN

HISTÓRICAMENTE EL EJERCICIO Y EL TRABAJO CORPORAL QUE REQUIEREN LOS ESTUDIANTES DE MÚSICA, TANTO EN EL CANTO, COMO EN LOS DIFERENTES INSTRUMENTOS MUSICALES, NO HAN SIDO CONTEMPLADOS, NI VALORIZADOS, EN JUSTA MEDIDA EN LAS ESCUELAS DE MÚSICA Y CONSERVATORIOS. ESTE ASPECTO RELEVANTE Y MUY POCO ESTUDIADO, HACE QUE LOGRAR UN JUSTO APRESTAMIENTO CORPORAL, EN LA INICIACIÓN MUSICAL SE VEA REDUCIDO A UNA ACTIVIDAD MERAMENTE DE IMITACIÓN Y ASIMILACIÓN INCONSCIENTE POR PARTE DEL ESTUDIANTE, SIN TOMAR EN CUENTA LAS DIVERSAS IMPLICACIONES ANATÓMICAS Y ERGONÓMICAS, DE PRODUCCIÓN SONORA, RESPIRACIÓN, RELAJAMIENTO E INTERPRETACIÓN. ASUMIENDO ADEMÁS, QUE LA POSTURA CORPORAL, LA CONCIENCIA DEL PROPIO CUERPO Y LA TÉCNICA VOCAL, SERÁN UN CAPITULO TRANSVERSAL DEL FUNDAMENTO TÉCNICO, QUE ACOMPAÑARÁ AL MÚSICO, A LO LARGO DE SU VIDA ARTÍSTICA Y DESARROLLO PROFESIONAL.

EL PROPÓSITO DE ESTE ANÁLISIS, ES DOTAR TANTO A ESTUDIANTES, COMO A MAESTROS DE MÚSICA, DE UNA SERIE DE VISIONES, HERRAMIENTAS Y MÉTODOS PRÁCTICOS, APLICABLES EN EL AULA PARA LOGRAR UNA CORRECTA POSTURA CORPORAL EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE MUSICAL. ADEMÁS, DEVELA LA IMPORTANCIA DE UNA CONCIENCIA CORPORAL, INDISPENSABLE EN LAS ETAPAS PREPARATORIAS BÁSICAS PARA DESARROLLAR UNA INTERPRETACIÓN MUSICAL CON ENFOQUE HOLÍSTICO. ESTE ACERCAMIENTO TIENE COMO FINALIDAD ESTUDIAR CORRECTAMENTE UN INSTRUMENTO MUSICAL, ORGANIZAR EL AHORRO Y EMPUJE ENERGÉTICO, DESARROLLAR UNA BASE TÉCNICA ESTABLE Y ADEMÁS COMO UN PUNTO ADICIONAL EN LA PREVENIR LAS LESIONES MUSCULARES.

PALABRAS CLAVE:

APRESTAMIENTO-AUTOCONCIENCIA-HOLISMO-EQUILIBRIO-EUTONÍA

INTRODUCCIÓN

LA CONVENIENCIA DEL ESTUDIO DE LA RELACIÓN MENTE-CUERPO, EN ETAPAS INICIALES DEL APRENDIZAJE MUSICAL, NO HA SIDO CONTEMPLADA NI VALORADA EN SU JUSTA MEDIDA, NI POR LOS ENTES ESTATALES, NI COMO PARTE DE DESARROLLO CURRICULAR DE LOS ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS MUSICALES DEL PAÍS. ESTA FALENCIA EDUCATIVA, HEREDADA DE LAS ESCUELAS TRADICIONALES DE ENSEÑANZA MUSICAL, VE UNA LUZ EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, CON EL APARECIMIENTO DE UNA TEMÁTICA CORPORAL, A TRAVÉS DEL DESARROLLO DE UN SINNÚMERO DE CIENCIAS, MÉTODOS Y TÉCNICAS, ENTRE LAS QUE PODEMOS MENCIONAR: EL YOGA, LA RELAJACIÓN, EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO, ETC.

VISTO ESTE PROBLEMA EN DETALLE, EL DESARROLLO INSTRUMENTAL Y VOCAL SE HA CONVERTIDO EN EL DOMINIO DE UNA PROEZA TÉCNICA, EN UN ESFUERZO IMITATIVO, SUPERFICIAL, FALTO DE REFLEXIÓN Y PURAMENTE INSTINTIVO, POR CONSIGUIENTE SIN UNA FINALIDAD EN SÍ MISMO. EL DOMINIO PROGRESIVO TÉCNICO DE UN MÚSICO, ES TAN SOLO UN RECURSO, PARA EXPRESARSE DURANTE LA INTERPRETACIÓN DE SU INSTRUMENTO Y MÁS AÚN DE LA VOZ, QUE NECESARIAMENTE DEBE ESTAR SUPEDITADO Y ENMARCADO DENTRO DEL EQUILIBRIO¹ CORPORAL DEL INTÉRPRETE, DE ESTA FORMA EL VALOR TEÓRICO Y PRÁCTICO DE ESTA INVESTIGACIÓN,

¹ Estado de un cuerpo cuando fuerzas encontradas que obran en él se compensan destruyéndose mutuamente. (Real Academia Española, 2014, 23ª ed.).

RADICA EN LA SUPERACIÓN DE LA NOCIÓN HISTÓRICA DE UN INTÉRPRETE TÉCNICAMENTE DOTADO, PARA PROPONER UN “ARTISTA” QUE BASA SU INTERPRETACIÓN EN UNA CONCEPCIÓN GLOBALIZADORA DEL HOMBRE, EN LA QUE SE CONSIDERA PARTE INSEPARABLE O SIMBIOSIS AUTÉNTICA ENTRE EL CUERPO, LA MENTE Y EL INSTRUMENTO.

“LA FUNCIONALIDAD DE LA CONCIENCIA Y RIQUEZA INTERIOR SOLAMENTE PUEDE MOSTRARSE A TRAVÉS DE LA LIBERTAD Y ESTA A SU VEZ, A TRAVÉS DEL EQUILIBRIO CORPORAL.” (BRUSER, 1999, P. 32)

BAJO ESTAS CONDICIONES, A MEDIADOS DEL SIGLO XX, APARECEN ALGUNOS APORTES PEDAGÓGICOS NOVEDOSOS, QUE SE ORIGINAN DE LA AMPLIACIÓN CONCEPTUAL DEL APRESTAMIENTO², Y DE LA NOVEDOSA CONCEPCIÓN DE “A LA MÚSICA SE LA HACE CON EL CUERPO”, POSICIONANDO AL INTÉRPRETE, DESDE UN NUEVO PUNTO DE VISTA FILOSÓFICO, A TRAVÉS DEL HOLÍSMO INTEGRAL, FUNDAMENTANDO EL ACERCAMIENTO GLOBAL AL INSTRUMENTO O LA VOZ, DESDE EL EQUILIBRIO INTERIOR, LO QUE INFLUYE POSITIVAMENTE EN LA PRODUCCIÓN DEL SONIDO, EN LA POSTURA CORPORAL, EN LA CALIDAD INTERPRETATIVA Y EN LOS RECURSOS EXPRESIVOS CORPORALES. EN ESTA VISIÓN EL “HOLISMO³” (DEL GRIEGO ὅλος-HÓLOS: "TODO", "POR ENTERO", "TOTALIDAD") ES UNA POSICIÓN METODOLÓGICA Y EPISTEMOLÓGICA QUE POSTULA CÓMO LOS SISTEMAS (YA SEAN FÍSICOS, BIOLÓGICOS, SOCIALES, ECONÓMICOS, MENTALES, LINGÜÍSTICOS, ETC.) Y SUS PROPIEDADES, DEBEN SER ANALIZADOS EN SU CONJUNTO Y NO SOLO A TRAVÉS DE LAS PARTES QUE LOS COMPONENTEN. PERO AÚN CONSIDERADAS ÉSTAS SEPARADAMENTE, ANALIZA Y OBSERVA EL SISTEMA COMO UN TODO INTEGRADO Y GLOBAL QUE EN DEFINITIVA DETERMINA CÓMO SE COMPORTAN LAS PARTES, MIENTRAS QUE UN MERO ANÁLISIS DE ÉSTAS NO PUEDE EXPLICAR POR COMPLETO EL FUNCIONAMIENTO DEL TODO. LA HOLÍSTICA ALUDE A LA TENDENCIA QUE PERMITE ENTENDER LOS EVENTOS DESDE LAS MÚLTIPLES INTERACCIONES QUE LOS CARACTERIZAN; CORRESPONDE A UNA ACTITUD INTEGRADORA, COMO TAMBIÉN A UNA TEORÍA EXPLICATIVA QUE ORIENTA HACIA UNA

² El *aprestamiento* es un proceso de preparación para cualquier actividad que se quiere iniciar, es permanente en toda la vida del ser humano. Preparación, previsión, prevención y disposición para algo.

³

Real Academia Española. (2014). Holismo. En Diccionario de la lengua española (23ª ed.). Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=KZWLkpD>

COMPRENSIÓN CONTEXTUAL DE LOS PROCESOS, DE LOS PROTAGONISTAS Y DE SUS CONTEXTOS.

A PARTIR DEL EJERCICIO FÍSICO, SOBRE TODO DE EJERCICIO CONTINUO Y DE ALTO RENDIMIENTO, SE DEBE PONER ÉNFASIS EN EL FORTALECIMIENTO DE LA MUSCULATURA MÁS UTILIZADA POSTURALMENTE, EN LA ACCIÓN APARENTEMENTE SIMPLE DE CANTAR O TOCAR UN INSTRUMENTO MUSICAL, LO QUE NOS LLEVA A LA VALORIZACIÓN PRIMORDIAL DEL CALENTAMIENTO PREVIO O CALISTENIA, ANTES DE EMPEZAR CON LA PRÁCTICA TÉCNICA DIARIA Y LA INTERPRETACIÓN. LA CONCIENCIA CORPORAL NOS OTORGA UN MAYOR CONTROL SOBRE NUESTRAS POSIBILIDADES Y, CLARO, SOBRE NUESTROS LÍMITES. EL CUERPO HUMANO ES UNA MARAVILLOSA ESTRUCTURA EN LA QUE CADA PARTE ASUME UNA FUNCIÓN. SIN UNA CONCIENCIA CORPORAL CLARA, NO SABEMOS LO QUE PODEMOS Y QUÉ DEBEMOS HACER, DEJANDO DE APROVECHAR EL POTENCIAL DEL MOVIMIENTO O INERCIA, EL PLACER DEL ESTIRAMIENTO, LA SENSACIÓN DE RELAJACIÓN, EL PODER DE LA CONCENTRACIÓN CONTROLADA Y EL LÍMITE DE ESFUERZO.

A TRAVÉS DE ESTAS REFLEXIONES, PROPONEMOS UN ABORDAJE Y ACERCAMIENTO MUSICAL, DOTANDO TANTO A ESTUDIANTES COMO A MAESTROS, DE UN INNOVADOR ENFOQUE, EN DONDE TIENEN IGUAL IMPORTANCIA, LAS RELACIONES CORPORALES Y DE RELAJACIÓN, COMO LAS TÉCNICAS ESCOLÁSTICAS O ACADÉMICAS TRADICIONALISTAS; ES DECIR LA FUSIÓN DE LA TÉCNICA INSTRUMENTAL ACADÉMICA, EL APRESTAMIENTO CORPORAL Y LA RELACIÓN CONSCIENTE CUERPO-MENTE, APLICABLES EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA MÚSICA.

DESARROLLO

SENSACIÓN, CONCIENCIA CORPORAL Y SIMBIOSIS.

TODO SER HUMANO TIENE UN CUERPO, ESO ESTÁ CLARO, PERO AL PARECER MUY POCOS TIENEN UNA VERDADERA RELACIÓN CON ÉL, PUES COMO LO “LLEVAMOS PUESTO” NOS OLVIDAMOS DE QUE EXISTE Y POR ESO NO LO CUIDAMOS Y PASAMOS POR ALTO TODO AQUELLO QUE PUEDE AYUDARLO A ESTAR SALUDABLE Y EN ARMONÍA. NUESTROS MOVIMIENTOS, POSTURA Y FORMA DE DESENVOLVERNOS EN EL MUNDO CARECEN DE TOTAL CONCIENCIA Y ESO, SEGÚN LOS ESPECIALISTAS, CONTRIBUYE DE MALA FORMA OCACIONANDO ENFERMEDADES TANTO FÍSICAS COMO PSICOLÓGICAS Y EMOCIONALES.

DESDE UNA VISIÓN INTEGRADORA, LA CONCIENCIA CORPORAL, NO HA SIDO TOMADA EN CUENTA, COMO PARTE DE LA FORMACIÓN COMO INTÉRPRETE Y SE HA CONVERTIDO EN UNA RECIENTE NOVEDAD, MENCIONADAS CONCRETAMENTE EN LAS OBRAS DE MADELEINE BRUSER. LA PARTE CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA MENTE, HAN PASADO DESAPERCIBIDAS Y SOBREENTENDIDAS, COMO UN HÁBITO MECÁNICO Y SIN UN SIGNIFICADO REAL, EN UNA PERCEPCIÓN CASI NULA DESDE LA DOCENCIA, QUE SE HEREDA A LOS ESTUDIANTES. “LO MÁS DE DIFÍCIL DE ALCANZAR ES AQUELLO QUE ESTÁ MÁS PRÓXIMO, MÁS CONSTANTE Y FAMILIAR. Y ESE ALGO MÁS PRÓXIMO, SOMOS PRECISAMENTE NOSOTROS MISMOS, NUESTROS PROPIOS HÁBITOS Y MODOS DE ACTUAR.....” (DEWEY, 1945, P.XXVII)

ARTHUR SAMUEL JOSEPH, MA, ESTRATEGA DE COMUNICACIÓN INTERNACIONALMENTE RECONOCIDO Y CREADOR DEL MÉTODO PATENTADO Y DE MARCA REGISTRADA VOCAL AWARENESS, NOS DEJÓ ESTE PENSAMIENTO ACERCA DE VOZ EN EL CANTO: “LA VOZ ES LA ÚNICA EXPERIENCIA ARTÍSTICA FINITA E INFINITA AL MISMO TIEMPO. ES FALIBLE Y FRÁGIL, DESAPARECE EN UN INSTANTE Y NO SE VE, SÓLO SE SIENTE; SE RECUERDA DEL PASADO, INCLUSO TIEMPO DESPUÉS; SE ANTICIPA, PRESINTIENDO SU FUTURO MIENTRAS SU PRESENTE ESTÁ TENIENDO LUGAR”, ESTA FAMOSA FRASE RESUME EN SÍ EL CONCEPTO DE SIMBIOSIS, QUE ES UN MOVIMIENTO PARALELO E INTERDEPENDIENTE ENTRE DOS FUERZAS, LA SOMÁTICA Y LA PSÍQUICA, EN COLABORACIÓN PARA EL CANTO COMO ACTO. PAUL SCHILDER, CITADO POR TASCHE (1997, P. 6), DOCTOR PSICOANALISTA QUE TRABAJÓ DE MANERA NOTABLE CON LA IMAGEN DEL CUERPO, DIJO: “NO EXISTE EXPERIENCIA PSÍQUICA QUE NO TENGA SU REFLEJO EN LA FUNCIÓN VASOMOTORA DEL CUERPO”.

LA EUTONÍA.

UNA MANERA QUIZÁS POCO CONOCIDA DE ESTAR EN FORMA, ES LA EUTONÍA, DISCIPLINA DE CONCIENCIA CORPORAL QUE NOS PERMITE IR ACRECENTANDO PAULATINAMENTE LA CONCIENCIA DE NUESTRO CUERPO Y A LO LARGO DEL PROCESO, TAMBIÉN LA CONCIENCIA DE LA TOTALIDAD DE NUESTRO SER. LA EUTONÍA, FORMA PARTE DEL DENOMINADO ARTE DEL BUEN INTERPRETAR. LO QUE SE NECESITA PARA CANTAR O TOCAR BIEN, NO ES PRECISAMENTE RELAJACIÓN SINO "EUTONÍA" (EU = BUEN; TONÍA = TONO) ES DECIR EL TONO MUSCULAR JUSTO, NI MUY TENSO, NI MUY RELAJADO.

TODO CANTANTE O INSTRUMENTISTA, NECESITA CONOCER SU TONO EUTÓNICO, SU NIVEL DE RELAJACIÓN ACTIVA, DE LOS MÚSCULOS DEL

APARATO VOCAL, DE LOS MÚSCULOS QUE INTERVIENEN EN SU POSICIÓN CORPORAL, PARA ESTAR EN CALMA, DESPEJAR LA MENTE Y FOCALIZAR SOLO LA ACTIVIDAD QUE SE DISPONE A REALIZAR.

LA VOZ COMO INSTRUMENTO PERSUASIVO

DESDE LOS COMIENZOS, LA HUMANIDAD SE APOYABA EN PRINCIPIOS MÍSTICOS, RELIGIOSOS; TODO GIRABA EN TORNO A UNOS SERES SUPERIORES; ELLOS ERAN LOS ABSOLUTOS PROVEEDORES; POR ESO, HABÍA QUE PERSUADIRLOS Y QUÉ MEJOR MANERA DE HACERLO QUE POR MEDIO DEL CANTO. SAN AGUSTÍN DIJO: "EL QUE CANTA, ORA DOS VECES". ERA, ENTONCES, UN CANTO ÍNTIMO, INTROSPECTIVO; NO ERA EL CUERPO ABIERTO, ERAN CUERPOS CONSTREÑIDOS; EL ESPÍRITU DEL CANTO ERA EL QUE MEDIABA ENTRE DIOS Y LOS HOMBRES.

ESE ACTO PERSUASIVO ESTABA IMPULSADO POR LA FE. PARA LOGRAR UN INSTRUMENTO CONSCIENTE Y CUALIFICADO REQUIERE, ADEMÁS DE CIERTA DOSIS DE TALENTO, MUCHO ENTRENAMIENTO Y, POR MEDIO DE ESTE PERCATARSE, CASI EN FORMA IRRACIONAL, DE LAS SENSACIONES, PARA PODER ADENTRARSE HASTA CIERTO ESTADO DE MANEJO VOCAL. PARA ESTAR EN ESE NIVEL DE CONCORDANCIA PSICOSOMÁTICA, Y LLEGAR A UN EQUILIBRIO ENTRE EL SUJETO Y LA POSIBILIDAD DE CONVERTIRLO EN INSTRUMENTO EFICAZ, CONLLEVA TANTAS NECESARIAS PREMISAS, COMO LA PRÁCTICA DE MÁS ALTA ELABORACIÓN. EN DICHA BÚSQUEDA ESTÁ DE POR MEDIO LA EXISTENCIA DE ESA CONEXIÓN INDUDABLE, AXIOMÁTICA, ENTRE EL INTÉRPRETE Y EL OYENTE, QUE IMPLICA UNA ALTA DOSIS DE SEDUCCIÓN POR ALIENACIÓN Y QUE LOS CONVIERTE EN CÓMPLICES POTENCIALMENTE MANIPULABLES, EN DONDE EN PRIMER LUGAR JUEGA PAPEL PRIMORDIAL LA VISUALIZACIÓN CORPORAL DEL ARTISTA Y EL ESTADO DE FLUJO ENERGÉTICO INTERNO CON SU PROPIO CUERPO, QUE SE REFLEJA INDUDABLEMENTE EN LA VISUALIZACIÓN DE LOS DEMÁS.

COMO CUALQUIER INSTRUMENTO MUSICAL, LA VOZ NECESITA CIERTA PREPARACIÓN PARA FUNCIONAR O SONAR CORRECTAMENTE, TU CUERPO, QUE ES TU INSTRUMENTO DEBE TAMBIÉN TENER UNA PREPARACIÓN PREVIA PARA ESTAR EN PERFECTO ESTADO ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PRÁCTICA INSTRUMENTAL O EJECUCIÓN DEL CANTO.

EL DIRECTOR

UN CASO PARTICULAR ES EL DE DIRECTOR DE UNA AGRUPACIÓN MUSICAL, HASTA QUÉ PUNTO LLEGA SU RELACIÓN CORPORAL, CON SU TRABAJO PROFESIONAL, SI LO LIMITA, O SIMPLEMENTE NO ES NECESARIO.

“EL DIRECTOR DISPONE DE TRES MEDIOS DE EXPRESIÓN: EL GESTO, LA MÍMICA EXPRESIVA Y LA PALABRA. LA ÚNICA QUE NOS INTERESA DE ESAS TRES POSIBLES MANERAS DE COMUNICARSE EL DIRECTOR CON LA ORQUESTA, ES LA PRIMERA, EL GESTO; LA MÍMICA Y LA PALABRA SON MEDIOS HARTO PROBLEMÁTICOS, CUYO EMPLEO PUEDE DAR LOS RESULTADOS MÁS CONTRADICTORIOS. EL USO DE LA PALABRA, POR OTRA PARTE, DEBE ESTAR RESERVADO EXCLUSIVAMENTE PARA LOS ENSAYOS (...)” (SCHERCHEN, 1988, P. 18)

LO ANTES REFERIDO, NOS SUGIERE LA SIGUIENTE REFLEXIÓN: TANTO PARA EL DIRECTOR DE UN ENSAMBLE O CORO SU MEDIO DE EXPRESIÓN ES EL CUERPO Y LA INTERPRETACIÓN MUSICAL SE BASA EN EL DOMINIO DEL LENGUAJE CORPORAL, COMO PARA LOS INTÉRPRETES O EJECUTANTES DE DICHA AGRUPACIÓN, QUIENES CODIFICAN EL LENGUAJE CORPORAL DEL DIRECTOR, LO TRANSFORMAN EN ÓRDENES DE INTERPRETACIÓN MUSICAL Y A LA VEZ MANEJAN SU PROPIO CUERPO, SUS MÚSCULOS Y SENSACIONES EN RESPUESTA A ESTAS CONDICIONANTES DE EJECUCIÓN.

ESTRATEGIAS Y APLICACIONES PRÁCTICAS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

EN PRIMER LUGAR PARA EVITAR CONFUSIONES, UTILIZAREMOS EL TÉRMINO “APRESTAMIENTO CORPORAL”, EL CUAL NOS INDICA UN CAMINO MÁS INTELIGENCIADO Y MÁS PROFUNDO, EN DIRECCIÓN DEL EQUILIBRIO DE LA UNIDAD CUERPO Y MENTE. ES DE SUMA IMPORTANCIA LA ATENCIÓN A LAS CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES DE LOS ESTUDIANTES, SE PUEDE EVITAR LA MERA IMITACIÓN AL PROFESOR, EVITAR LAS EXPRESIONES “SOLO SE PUEDE HACER ASÍ”, “TIENES QUE HACERLOS ASÍ”. TRANSMITIR UNA BUENA SENSACIÓN FÍSICA EN LA PRÁCTICA MUSICAL, PERMITIR CRÍTICAS Y PREGUNTAS, ¿POR QUÉ DEBO HACER ESTE MOVIMIENTO?, ¿QUE SE BUSCA CON ESTO? “. (KLEIN-VOGELBACH, S Y A. LAHME, 2010, P.17)

EN BASE A LOS ANTECEDENTES DESCRITOS, ES NECESARIO CONOCER DE MANERA RESUMIDA ALGUNAS TÉCNICAS Y ENFOQUES NECESARIOS PARA EL CONOCIMIENTO Y APROPIACIÓN CORPORAL EN LA PRÁCTICA CORAL, ASÍ TENEMOS:

1.-TÉCNICA DE JACOBSON: LA TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON, ES UNO DE LOS MÉTODOS CLÁSICOS DE RELAJACIÓN. ESTA TÉCNICA ESTÁ BASADA, EN LA TENSIÓN Y DISTENSIÓN MUSCULAR, TENSAR DISTINTOS GRUPOS MUSCULARES DEL CUERPO Y, DESPUÉS DE UN CORTO PERIODO DE TIEMPO, SE LOS RELAJA. DEBIDO AL

CONTRASTE, CON LA TENSIÓN MUSCULAR, SE NOTA DE FORMA MÁS INTENSA LA SENSACIÓN DE RELAJACIÓN. LA RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA ES MUY FÁCIL DE APRENDER Y SE OBTIENEN RESULTADOS SATISFATORIOS EN CORTO TIEMPO. LOS RESULTADOS DE ESTAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MEJORAN CON LA PRÁCTICA REGULAR.

2.- YOGA: EL YOGA ES UNA DE LAS TÉCNICAS DE CORPORALES Y MENTALES MÁS ANTIGUAS Y MÁS PRACTICADAS ACTUALMENTE, SE TRATA DE UN MÉTODO QUE PROPONE UN PROCESO PROFUNDO QUE VA MUCHO MÁS ALLÁ DE LO PURAMENTE TÉCNICO, ABARCANDO A LA PERSONA EN SU TOTALIDAD Y PARTIENDO DE LA BASE DE QUE CUERPO, MENTE Y ALMA, HAN DE ESTAR EN UNIÓN PARA QUE SUS COMPONENTES SE DESPLIEGUEN EN TODA SU BELLEZA Y POTENCIAL Y SE CONVIERTA EN UNA HERRAMIENTA DE EVOLUCIÓN INTERIOR Y DE SANACIÓN AL MISMO TIEMPO.

A TRAVÉS DE ESTOS PRECEPTOS, LA VOZ GIRA HOLÍSTICAMENTE ALREDEDOR DE LOS SIGUIENTES EJES: INTERIORIZACIÓN, CUERPO, RESPIRACIÓN, VOZ Y RITMO, CONECTADOS INTERDISCIPLINARIAMENTE. ASÍ FACILITAMOS LA APERTURA DEL CUERPO, LA FLUIDEZ DE LOS CANALES ENERGÉTICOS, EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN, Y LA QUIETUD Y EL FOCUS DE LA MENTE. DE ESTA FORMA, LA VOZ SE LIBERA DE CUALQUIER BLOQUEO O CONDICIONAMIENTO RECUPERANDO SU IDENTIDAD, SU AUTÉNTICA VIBRACIÓN, AQUELLO QUE LA HACE ÚNICA.

3.- LA RELAJACIÓN: LOS PRINCIPALES FUNDAMENTOS PARA UTILIZAR LA RELAJACIÓN, EN GENERAL SON:

PENSAR MEJOR Y AYUDAR EN LA CONCENTRACIÓN.

SENTIRTE CALMADO.

MINIMIZAR LA INCOMODIDAD.

MEJORAR LA EFICIENCIA DEL CUERPO BAJANDO LA VELOCIDAD DE LOS LATIDOS DEL CORAZÓN.

LA PRESIÓN ARTERIAL, EL NÚMERO DE VECES QUE SE RESPIRA Y LA TENSIÓN MUSCULAR.

LA RELAJACIÓN NO TIENE EFECTOS SECUNDARIOS NEGATIVOS, SIENTA BIEN Y NO CUESTA NADA.

CURIOSAMENTE COINCIDEN CON LO QUE TODO INSTRUMENTISTA O CANTANTE BUSCA A TRAVÉS DE LA TÉCNICA Y EL ESTUDIO EXHAUSTIVO. POR LO TANTO SE PUEDE LLEGAR A ENFOCAR ESTAS DOS VISIONES Y OBTENER MEJORES RESULTADOS, O POR LO MENOS SER CONSCIENTES DE

QUE, TAN IMPORTANTES ES LA TÉCNICA INSTRUMENTAL, COMO LA TÉCNICA QUE UTILIZAMOS PARA PREPARAR AL CUERPO EN ESTA EJECUCIÓN VOCAL.

4.- ESTIRARSE: ES LA INTERROGANTE A LA QUE DIO RESPUESTA BOB ANDERSSON, EN SU BEST SELLER *“COMO REJUVENECER EL CUERPO ESTIRÁNDOSE”*. LOS ESTIRAMIENTOS SON FÁCILES DE APRENDER, TODOS LOS EJECUTAMOS INCONSCIENTEMENTE, PERO HAY UNA FORMA CORRECTA Y OTRA INCORRECTA DE PRACTICARLOS. LA CORRECTA ES REALIZAR EL ESTIRAMIENTO RELAJADO Y MANTENERLO CON LA ATENCIÓN CENTRADA EN LOS MÚSCULOS QUE SE ESTÁN ESTIRANDO. LA FORMA INCORRECTA, DESAFORTUNADAMENTE MUY PRACTICADA, ES MOVERSE CON BRUSQUEDAD HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO, O ESTIRAR HASTA PROVOCAR DOLOR. ESTOS MÉTODOS CAUSAN MÁS DAÑO QUE BENEFICIO. SI SE REALIZAN LOS ESTIRAMIENTOS DE MANERA CORRECTA Y CON REGULARIDAD, LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO RESULTAN CADA VEZ MÁS FÁCILES. LLEVARÁ TIEMPO RELAJAR MÚSCULOS RÍGIDOS O GRUPOS DE MÚSCULOS TENSOS PERO, CUANDO UNO EMPIEZA A SENTIRSE BIEN, SE OLVIDA DEL ESFUERZO QUE SE HA HECHO.

EL ESTIRAR FLUYE, SI NO SE FUERZA EL MÚSCULO. UNA VEZ SE SIENTE UNA TENSIÓN MODERADA, SE AGUANTARÁ EL ESTIRAMIENTO ADOPTANDO UNA POSTURA RELAJADA. SI NO SE PRODUCE ESTA RELAJACIÓN, SE CORREGIRÁ LA POSTURA HASTA ENCONTRAR UN GRADO DE TENSIÓN CÓMODO. EN LA POSICIÓN, ESTA DEBERÍA SER LA SENSACIÓN: “SIENTO EL ESTIRAMIENTO PERO NO ME DUELE”. EL ESTIRAMIENTO FÁCIL REDUCE LA TENSIÓN Y LA RIGIDEZ Y PREPARA LOS TEJIDOS PARA EL ESTIRAMIENTO PROGRESIVO, ESTE CONCEPTO Y LA FORMA DE HACERLO VIENE EXPLICADO DE FORMA ORGANIZADA EN EL TEXTO DE ANDERSSON.

5.- TÉCNICA ALEXANDER: ALEXANDER ES UN MÉTODO SENCILLO DE EDUCACIÓN CORPORAL, CUYO OBJETIVO ES ENCONTRAR EL EQUILIBRIO Y LA LIBERTAD NATURAL DEL CUERPO PARA APRENDER A MOVERNOS CON MÁS FACILIDAD; Y QUE, UNA VEZ APRENDIDO, NO SE OLVIDE. UNA MANERA DE ENTENDER CÓMO ESTÁ DISEÑADO EL CUERPO, PARA DEJARLE FUNCIONAR COMO ÉL SABE. SE BASA ESENCIALMENTE EN LA REEDUCACIÓN PARA ESTABLECER UNA BUENA COORDINACIÓN ENTRE CUERPO Y MENTE.

EL PROCESO DE APRENDIZAJE ES LENTO, PERO NOS AYUDA A RECONOCER NUESTROS HÁBITOS Y A DEJARSE INFLUIR DE LA INTELIGENCIA INNATA DE

NUESTRO CUERPO. Y TAMBIÉN ENSEÑA A INTERACTUAR CON EL “OTRO” SIN PERDERSE A UNO MISMO; APRENDER A ESTAR MÁS PRESENTE Y CONSCIENTE EN EL ESPACIO DONDE ESTAMOS Y COMPARTIMOS CON LOS DEMÁS.

LA TÉCNICA ALEXANDER ES COMO PONER UNA LUPA DE AUMENTO EN EL INTERIOR DEL CUERPO. TE PERMITE DETECTAR CÓMO LO USAS Y CÓMO TE PERJUDICAS O BENEFICIAS AL HACERLO. POR LO TANTO EN EL CASO DE LA VOZ TE PERMITE CONTROLAR, EN TODO MOMENTO SI SE ESTÁ FORZANDO TU CUELLO, APRETANDO O NO LA LARINGE, SI LA RESONANCIA ES ADECUADA, LA FLUIDEZ DE TU RESPIRACIÓN Y SI LA FALTA DE EQUILIBRIO CORPORAL INFLUYE EN LOS MECANISMOS USADOS.

6.- MÉTODO FELDENKRAIS: ES UN SISTEMA DE EDUCACIÓN SOMÁTICA, DESARROLLADO POR EL CIENTÍFICO JUDÍO DE ORIGEN UCRANIANO MOSHE FELDENKRAIS (1904-1984). ESTE MÉTODO UTILIZA EL MOVIMIENTO CONSCIENTE Y LA ATENCIÓN DIRIGIDA PARA BUSCAR PATRONES DE MOVIMIENTOS EFICIENTES Y SANOS, ASÍ COMO MEJORAR LA POSTURA Y REFINAR HABILIDADES MOTRICES. SU CAMPO DE APLICACIÓN EN LA MÚSICA, SE PUEDE APLICAR EN ESTOS ASPECTOS: A

LA RESTRICCIÓN GENERA LIBERTAD, ES UN RECURSO MUY CARACTERÍSTICO Y FUNCIONAL DEL MÉTODO. SE LO APLICA PARA ESTIMULAR PARA LA CINTURA ESCAPULAR, COSTILLAS Y COLUMNA.

FUNDAMENTOS NEUROFISIOLÓGICOS DE LA IMAGINACIÓN, QUE ES EL ESLABÓN PERDIDO EN LOS PATRONES DISFUNCIONALES MÁS ARRAIGADOS Y AUTOMATIZADOS.

LA LENTITUD FUNCIONAL AMIGABLE, A TRAVÉS DE UNA PROFUNDIZACIÓN EN EL MECANISMO DE LA LENTITUD. SU FUNCIÓN EN DELATAR LO INNECESARIO, SUPERFLUO Y ESFORZADO.

7.- VISIÓN HOPPENOT: ANTES DE LA APARICIÓN EN EL AÑO 2002, DEL LIBRO “EL VIOLÍN INTERIOR” DE DOMINIQUE HOPPENOT, NADIE HABÍA REALIZADO UN ESFUERZO SISTEMÁTICO Y ORDENADO, QUE GENERE RESPUESTAS AL PROBLEMA COMPLEJO DE LA SUJECIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE CUERDAS ALTAS. SE PUEDEN MENCIONAR ALGUNAS PROPUESTAS AISLADAS, EN LAS QUE SE TOMA EN CUENTA ASPECTOS RELATIVOS A LA ENERGÍA Y RELAJACIÓN SIN UN PROFUNDO ESTUDIO, NI RELACIONES VISIBLES, SINO MÁS BIEN SE TRATABA DE DAR TERAPIAS DE RELAJACIÓN PARA LAS LESIONES Y ENFERMEDADES PROFESIONALES, QUE SE GENERAN POR LA EJECUCIÓN DE UNOS INSTRUMENTOS DE CUERDA ALTAS.

ALGUNOS EJERCICIOS BÁSICOS DE RELAJACIÓN Y CONCIENCIA CORPORAL PARA EL AULA.

RESPIRACIÓN: HAZ UNA RESPIRACIÓN PROFUNDA INHALA, SOSTÉN UNOS POCOS SEGUNDOS Y EXHALA. REPETIR UNAS 4 VECES, MÁXIMO AL COMIENZO, LUEGO PODES INCREMENTAR HASTA 10 VECES CON EL FIN DE INTENTAR REDUCIR ESA TENSIÓN DE LOS PRIMEROS MINUTOS. ES IMPORTANTE MENCIONAR QUE LA RESPIRACIÓN LENTA Y PROFUNDA PRODUCE UN ESTADO DE RELAJACIÓN IMPORTANTE. DESCIENDE EL PULSO CARDÍACO Y POR TANTO PUEDE BAJAR UN POCO LA PRESIÓN.

ROTACIÓN DE CABEZA: HAS UNA ROTACIÓN LENTA DE TU CABEZA SOBRE TUS HOMBROS HACIA LA DERECHA 4 VECES. HACIA LA IZQUIERDA 4 VECES. MANTÉN UNA RESPIRACIÓN RÍTMICA Y LENTA MIENTRAS REALIZAS ESTAS RUTINAS.

ESTIRAMIENTO DEL CUELLO: ESTIRA AHORA TU CUELLO. TU ESPALDA DEBE ESTAR RECTA. HACIA LA DERECHA Y HACIA LA IZQUIERDA (POSANDO TU OREJAS SOBRE CADA HOMBRO, SIN LEVANTARLOS) REPÍTELO 2 VECES. HACIA DELANTE (INTENTA TOCAR TU PECHO CON TU MENTÓN Y LLEVANDO LIGERAMENTE TUS HOMBROS HACIA ATRÁS) REPÍTELO 2 VECES. • HACIA ATRÁS INCLINANDO TU CABEZA COMO INTENTANDO VER EL CIELO (NO INCLINES TU CUERPO HACIA ATRÁS, SOLO ESTIRA)

ROTACIÓN DE TUS HOMBROS: HACIA ADELANTE 4 VECES. HACIA ATRÁS 4 VECES. HACIA ADELANTE 4 VECES. HACIA ATRÁS 4 VECES. SE PUEDEN HACER TODOS LOS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN, PREVIOS A UNA INTERPRETACIÓN O ENSAYO. PRACTICAR EN BASE A DOS SITUACIONES DIFERENTES, LA PRIMERA ES RELAJAR EL CUELLO SIN FONAR Y OTRA ES RELAJARLO FONANDO.

A CONTINUACIÓN, SE GRAFICA UN EJERCICIO PRÁCTICO PARA LOS INSTRUMENTISTAS DE CUERDAS ALTAS, PERO APLICABLE TAMBIÉN PARA CANTANTES.

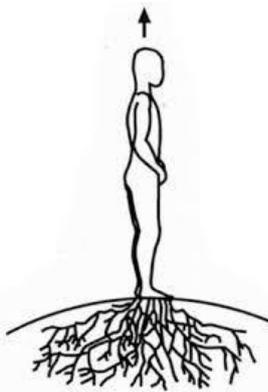


FIG. 1). ILUSTRACIÓN DE POSICIÓN INICIAL PARA CANTO/INSTRUMENTISTA DE CUERDAS ALTAS.

EN LA FIGURA 1) SE OBSERVA, COMO CON UN SIMPLE EJERCICIO MENTAL, SE PUEDE CAMBIAR DE POSICIÓN INICIAL NORMAL, A UNA POSICIÓN ACTIVA. ESTO SE LOGRA ASIMILÁNDOLO DOS CONCEPTOS, EL PRIMERO PIES CON RAÍCES EN LA TIERRA, PLANTADO LITERALMENTE Y EL SEGUNDO CON LA CABEZA, QUE ES HALADA POR UN CABLE INFINITO HACIA ARRIBA. EN LA PRIMERA FOTOGRAFÍA, OBSERVAMOS UNA POSICIÓN NORMAL DE INICIO, LUEGO DE APLICAR ESTE ESQUEMA MENTAL, SE LOGRA LA POSICIÓN ACTIVA DE LA FOTOGRAFÍA DE LA DERECHA, EN DONDE SE OBSERVA EL PECHO LEVANTADO Y LOS BRAZOS RELAJADOS, ES RESUMEN UNA POSICIÓN EUTÓNICA.

CONCLUSIONES.

A LA HORA DE PLANIFICAR NUESTRA ACCIÓN DOCENTE, DEBEMOS OPTAR:

- 1.- POR APLICAR CRITERIOS DE SECUENCIACIÓN QUE DEBERÁN SER ACORDES CON LAS POSIBILIDADES QUE TIENEN NUESTROS ESTUDIANTES DE PERCIBIR, COMPRENDER Y REPRODUCIR. TODOS ELLOS DESTACAN POR PRESENTAR UNA PEDAGOGÍA MUSICAL MÁS MODERNA, BASADA EN LAS RELACIONES PSICOLÓGICAS EXISTENTES ENTRE LA MÚSICA, EL SER HUMANO Y EL MUNDO CREADO.

- 2.- CUANDO REALMENTE NOS ENTREGAMOS A LA MÚSICA, ESE CONTROL CORPORAL DESAPARECE O SE VUELVE INNATO Y NATURAL, ES A PARTIR DE ESTE PUNTO QUE SE ORIGINA UNA VISIÓN HOLÍSTICA EN EL INTERPRETAR, LA QUE NOS PROPONE UNA REBELIÓN CONTRA LA ENSEÑANZA TRADICIONAL, AL ASUMIR LA ALEGRÍA DE LA UNIDAD RECONQUISTADA, QUE NO ES MÁS QUE LA ALEGRÍA DEL CUERPO RECONCILIADO Y DEL ESPÍRITU EJERCIENDO SU ENTENDIMIENTO. UNA RELACIÓN ENERGÉTICA DEL HOMBRE CON SU ENTORNO, APLICADA POR LOS MÚSICOS, A TRAVÉS DE UNA SIMBIOSIS DEL INSTRUMENTO MUSICAL, TANTO CON EL CUERPO, COMO CON LA MENTE. PARTE MUY IMPORTANTE DE ESTA VISIÓN SE ENCUENTRA EXPRESADA EN FUNCIÓN DE LA DIALÉCTICA Y EL PLACER DEL GESTO.

“EL VIOLINISTA CUYO PLANTEAMIENTO ES PURAMENTE INSTINTIVO, ESTÁ DESTINADO A NO PROGRESAR MÁS EN TODA SU VIDA. SU QUEHACER DE TIPO ARTESANAL MÁS O MENOS HÁBIL, ESTA FATALMENTE LIMITADO POR CARECER DE UN ENFOQUE CONSTRUCTIVO” (HOPPENOUT, 2002, P.19)

BIBLIOGRAFÍA

HOPPENOT D, (2002) EL VIOLÍN INTERIOR, TRAD. JUAN SANABRAS, EDITORIAL REAL MUSICAL, ISBN-13: 978-8438703151.

FELDENKRAIS, M.(1972), AUTOCONCIENCIA POR EL MOVIMIENTO, EJERCICIOS FÁCILES PARA MEJORAR TU POSTURA, EDITORIAL PAIDOS IBERICA, ISBN: 9788449321979, NEW YORK, EUA.

JONES F., BODY AWARENESS IN ACTION: A STUDY OF THE ALEXANDER TECHNIQUE. NEW YORK, SCHOcken BOOKS, 1976.

DEWEY J. CONSTRUCTIVE CONSCIOUS CONTROL OF THE INDIVIDUAL, DE F. M. ALEXANDER.

KLEIN-VOGELBACH S, LAHME A. Y SPIRGI-GANTERT I, (2010), INTERPRETACIÓN MUSICAL Y POSTURA CORPORAL, TRAD. FERNÁNDEZ DEL POZO F., EDICIONES AKAL, ISBN: 978-84-460-2746

ANDERSON R.(1980), ESTIRÁNDOSE, COMO REJUVENECER EL CUERPO, CALIFORNIA, EUA

BRUSER, M. (1999), EL ARTE DE PRACTICAR, NEW YORK.

IYENGAR, B.K.S. (2005), LUZ SOBRE EL YOGA, ISBN 9788472455955, KAIROS.

FICHAS INFORMATIVAS DE PERSONAL DOCENTE (2012), PROFESORADO DE MÚSICA Y ARTES ESCÉNICAS: VIOLÍN, MURCIA, ESPAÑA.

CÉDULAS DE IDENTIDAD:

JOSE FERNANDO MACAS CABRERA

N° 1103206734



MAURICIO SANI BUENAÑO

N° 0923215883

