8 PRÁCTICAS PARA MEJORAR EL ESTUDIO EN LOS MÚSICOS

noviembre 29, 2014 granpausa1 Un comentario

Estudiar requiere a veces tanta imaginación como la propia interpretación. Todavía no conozco a nadie que haya dado con el método infalible para sacar el máximo partido a las horas empleadas en el estudio. Sin embargo, sí que hay ciertas cosas que pueden conseguir que seamos más efectivos y que nuestro rendimiento sea mejor. Puede que algunas de ellas ya las practiques, puede que otras ni te suenen. Te las contamos todas para que les saques partido. Si te interesa el tema de las técnicas de estudio, te recomiendo Ejercitacion mental para musicos.

1. Escribir un planing de estudio diario: Apuntar en una libreta una lista de objetivos diarios nos ayudará a distribuir correctamente el tiempo de estudio, sentirnos realizados al cumplir esos objetivos, llevar un orden y entender mejor los tiempos que necesitamos para cada obra o ejercicio.

2. Apuntar nuestras apreciaciones sobre lo que debemos mejorar (y lo que no): Al escribir nuestros avances en el estudio al final de cada jornada no sólo nos estamos obligando a observarnos. Nos damos una visión general de cómo el estudio nos da resultados. Además, así podremos recordar lo que no nos salió bien el día anterior para retomarlo en la siguiente sesión. Por otro lado, escribir en papel las cosas buenas que vemos en nuestra manera de tocar nos subirá la autoestima y nos dará seguridad en el escenario.

3. Respirar: para los cantantes o los instrumentistas de viento, la respiración es una parte técnica más. Para el resto de músicos, puede ser igualmente útil. Al afrontar el estudio de una obra solemos analizar las frases musicales y la intención que le vamos a dar a cada una de ellas y a la pieza en general. Estas frases pueden ayudarnos a identificar sitios donde respirar. Respirando en estos sitios conseguiremos darle un mayor sentido al discurso musical, parecer más tranquilos y confiados. Puede incluso ayudarnos a memorizar la obra. (Ojo, respirar no quiere decir que nos llevemos todo el aire de la sala de una vez. Desde mi punto de vista (para gustos, los colores), exagerar este gesto queda muy teatrero, y manido.)

4. Escuchar y ver grabaciones: No sólo de las obras que tenemos que interpretar (lo cual puede despejarnos muchas dudas). Es un buen ejercicio proponerse escuchar una pieza al día que no conozcamos. Cualquier género y cualquier estilo, no sólo lo que esté relacionado con tu carrera. Todos sabemos de sobra los muchos beneficios que esto nos puede reportar, la comprensión de nuevos estilos, la estimulación de la imaginación, coger ideas para tu forma de interpretar…

5. Cantar: Para interpretar las frases musicales uno puede imaginárselas en la cabeza o probarlas con el instrumento hasta que una idea le convenza. Pero si cantamos, la música nos va a salir de manera mucho más natural y tendremos una referencia que ha salido de nuestra propia imaginación.

6. Grabarse: Algo muy positivo, y que personalmente descubrí bastante tarde en mi carrera, es que verse desde fuera te hace cambiar de chip. Te ayuda a juzgarte desde una perspectiva que usualmente no tienes y observas cosas que jamás observarías desde dentro.

7. Usar el espejo: Esto es algo que muchos ya usamos, pero lo incluyo porque me parece muy importante. Hay muchos estudiantes jóvenes que no tienen la costumbre de mirarse al espejo, bien porque nadie se lo ha dicho o bien porque no le dan importancia. Observarse es la clave para mejorar.

8. Calentar antes y relajarse después: El calentamiento es esencial para evitar lesiones y empezar el estudio con un rendimiento físico más alto. Cuando acabas de estudiar, han pasado varias horas, tu cuerpo ha estado en movimiento y tu mente muy activa. Cuando acabas, hacer unos cuantos ejercicios de relajación te vendrá muy bien para desconectar. Hay muchos métodos de relajación (ya dedicaremos un post a ello). En general, relajarse tanto física como mentalmente nos hace tomar conciencia de nuestro cuerpo y olvidar la ardua tarea de estudiar para centrarnos en nuestra vida personal.