

TEMARIOS COMUNES A CASI TODAS LAS ESPECIALIDADES (SOBRE TODO LAS INSTRUMENTALES)

Tema . Técnicas de concienciación corporal: relajación física y mental, concentración, hábitos posturales, respiración, control y visualización mental, miedo escénico.

Tema . La práctica de grupo en las enseñanzas elementales. Programación de las actividades colectivas en este nivel: repertorio, conceptos relativos al lenguaje musical, técnica de interpretación en grupo, audición, improvisación y otros aspectos.

Tema . La práctica de grupo en las enseñanzas profesionales. Programación de las actividades colectivas en este nivel: repertorio, conceptos relativos al lenguaje musical, técnica de interpretación en grupo, audición, improvisación y otros aspectos

Tema . La música de cámara en las enseñanzas profesionales. Programación de esta asignatura: repertorio, análisis, técnica de interpretación en grupo, audición, improvisación, lectura a primera vista y otros. Criterios pedagógicos para la elección del repertorio.

Tema . Descripción y estudio comparado de los sistemas metodológicos más importantes de iniciación al instrumento. Criterios didácticos para la selección de repertorio a nivel inicial..

Tema . La creatividad y su desarrollo. La creatividad aplicada a todos los aspectos del desarrollo instrumental: técnica, capacidad expresiva o comunicativa, inteligencia musical y personalidad artística. El desarrollo del espíritu emprendedor: cualidades, habilidades, actitudes y valores que engloba el espíritu emprendedor.

Tema . Métodos de trabajo y desarrollo de la autonomía en el estudio. El desarrollo de la capacidad del alumno para que encuentre soluciones propias de las dificultades del texto musical. Estrategias adecuadas.

Tema . Principios de improvisación en el instrumento: recursos, materiales y procedimientos. La improvisación dirigida o libre. Uso de nuevos lenguajes y notaciones en la improvisación.

Tema . La lectura a primera vista. Técnicas, estrategias, análisis aplicado, métodos. Simplificación o reducción de la partitura. Criterios para la selección del material adecuado a cada nivel.

Tema . La memoria. La educación de la memoria como base para la formación del oído interno y su desarrollo progresivo. Memoria sensorial. Tipos de memoria. Factores en el uso de la memoria. La memoria como elemento imprescindible en los diferentes aspectos que conforman el estudio del instrumento. Técnicas de memorización.

Tema . Interdisciplinariedad en los estudios de..... La relación que conforman entre sí las diferentes asignaturas del currículo.

Tema . La música como patrimonio histórico-artístico cultural. La relación de la música con las corrientes estéticas y con las demás artes. Responsabilidad del docente en su valoración, preservación y transmisión a las actuales y a las futuras generaciones.

Tema . Las tecnologías de la información y de la comunicación aplicadas a la enseñanza y al aprendizaje del instrumento. Importancia de la utilización del software musical y de la selección de los recursos de Internet.

Tema _____

Técnicas de concienciación corporal: relajación física y mental, concentración, hábitos posturales, respiración y control visualización mental, miedo escénico.

INDICE

1. TÉCNICAS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL: RELAJACIÓN FÍSICA Y MENTAL, CONCENTRACIÓN, HÁBITOS POSTURALES, RESPIRACIÓN, CONTROL Y VISUALIZACIÓN MENTAL, MIEDO ESCÉNICO.
 - 1.1. LA IMPORTANCIA DE LAS TÉCNICAS DE CONCIENCIACION CORPORAL EN LOS ESTUDIOS MUSICALES.
 - 1.2. BREVE ANÁLISIS DE CADA UNA DE LAS TÉCNICAS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL.
 - A) RELAJACIÓN FÍSICA Y MENTAL.
 - B) HÁBITOS POSTURALES.
 - C) EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN.
 - D) EL CONTROL MENTAL.
 - E) LA VISUALIZACIÓN MENTAL.
 - F) LA SUPERACIÓN DEL MIEDO ESCÉNICO.
2. CONSECUENCIAS DE LA AUSENCIA DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL.
3. CONCLUSIONES.
4. BIBLIOGRAFÍA.

1. TÉCNICAS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL: RELAJACIÓN FÍSICA Y MENTAL, CONCENTRACIÓN, HÁBITOS POSTURALES, RESPIRACIÓN, CONTROL Y VISUALIZACIÓN MENTAL, MIEDO ESCÉNICO.

El concepto de *conciencia* o *concienciación corporal* es un término muy usado en diversos ámbitos como la psicología, la pedagogía, la medicina y las disciplinas artísticas, que no tiene una única definición establecida pero que en conjunto hace referencia a un estado físico y mental en que el individuo está en disposición de percibir aquello que acontece en su propio cuerpo a nivel físico y emocional para poder reaccionar ofreciendo las respuestas emocionales y motoras más eficientes en cada contexto.

Otras aproximaciones al término relacionan la conciencia corporal con la *imagen corporal*, que es la suma de todas las sensaciones y sentimientos que conciernen al cuerpo y la interpretación que el individuo hace de ellos, según E. Di Sante (2001).

Frosting y Maslow (1984) hablan de la importancia del *esquema corporal* en el proceso de concienciación, que es la adaptación automática de las partes esqueléticas y la tensión y relajación de los músculos necesarios para mantener una posición, para moverse sin caerse y para realizar movimientos con solvencia.

Di Sante (2001) también recurre al concepto de *conocimiento corporal*, que define como el conocimiento tácito del cuerpo: saber que el ser humano tiene dos ojos, dos hombros que unen los brazos del cuerpo, dos piernas y así sucesivamente. Este conocimiento se adquiere de manera progresiva durante las primeras etapas de la infancia y va perfeccionándose progresivamente. Aquellos individuos que se dedican a realizar movimientos muy especializados de su cuerpo (como deportistas, bailarines o músicos) llegan a un nivel de conocimiento y sensibilización mucho mayor que el resto de la población.

Así pues, según estas definiciones se puede inferir que la *conciencia corporal* es el pleno conocimiento del cuerpo, pero no solo en sus partes, sino también en una visión mental global de su estado en el espacio y en su interacción con los objetos del medio, tanto a nivel físico como psicológico. Este conocimiento hace que el individuo sepa en qué momento está en movimiento o tensión alguna parte de su cuerpo de manera que pueda actuar sobre él ordenándolo, modificándolo o deteniéndolo con total control y autonomía si considera que es necesario hacerlo.

1.1. LA IMPORTANCIA DE LAS TÉCNICAS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL EN LOS ESTUDIOS MUSICALES.

El hecho de tocar un instrumento musical, como el de danzar o realizar competiciones deportivas de élite, exige de la compleja combinación de una serie de movimientos esquelético-musculares que implican a la psicomotricidad gruesa y la psicomotricidad fina de una manera muy especializada, que poco tiene que ver con las funciones

naturales para las que está desarrollado el cuerpo humano. Por tanto, demanda un alto grado de conocimiento del esquema corporal en el plano físico.

Pero además, la práctica interpretativa requiere de un sistema también muy complejo de procesos psicológicos que tienen que ver con dos hechos fundamentales:

1. **El hecho artístico:** el músico debe ofrecer una interpretación artística de la obra musical a través de una interacción emocional con el público, a quien debe ser capaz de transmitir un repertorio determinado de sensaciones y estados de ánimo. Todo ello, sin que influya ni afecte negativamente a los movimientos técnicos que requiere la ejecución del propio instrumento.
2. **La práctica escénica:** la actividad del músico se desarrolla, fundamentalmente, delante del público, lo que desencadena en él una serie de mecanismos de ansiedad catalogados como *miedo escénico* que el músico debe aprender a controlar para que no interfieran negativamente en la práctica interpretativa.

Por todo ello, el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos que cursen estudios musicales debe, consecuentemente, estar orientado a esta doble realidad. Así se reconoce en la legislación cuando se señalan los siguientes objetivos generales:

1. En las enseñanzas elementales:

“Tocar en público con la necesaria seguridad en sí mismos, para comprender la función comunicativa de la interpretación musical”.

2. En las enseñanzas profesionales:

“Actuar en público con autocontrol, dominio de la memoria y capacidad auditiva”.

El autocontrol es pues un aspecto decisivo en la formación de cualquier músico. Muchos intérpretes experimentan antes de una actuación pública una reacción de ansiedad que puede variar en intensidad dependiendo de las características de la situación y la experiencia del intérprete, y puede ir desde una simple sensación de malestar o excitación hasta un verdadero ataque de pánico. De hecho, la ansiedad “conlleva sentimientos de aprensión y tensión combinados con un incremento de estímulos fisiológicos, especialmente de las ramas simpáticas del sistema nervioso autónomo” (Spielberg, 1966).

La reacción de ansiedad experimentada se suele manifestar en tres tipos de respuesta:

- *Fisiológico:* son las respuestas físicas automáticas como pulso acelerado, sudoración excesiva, temblores, respiración alterada, nudo en el estómago, tensión muscular, ganas de WC...

- *Conductual:* son las respuestas conductuales visibles como rigidez en los miembros y el rostro, movimientos y contracciones musculares alteradas, enfrentamiento, huida...
- *Cognitiva:* son los pensamientos, valores, ideas y sentimientos que experimentamos en una situación concreta y que suelen tener una carga de negatividad.

Lograr ese anhelado autocontrol que permita al intérprete superar estas reacciones previsibles y demostrar -en todo momento y situación- sus posibilidades artísticas, es tarea complicada en la mayoría de los casos. No sólo se requiere una sólida técnica instrumental, sino que además es necesaria una preparación psicológica y corporal que nos ayude a vencer los nervios que suelen atenazarnos antes de una actuación en público y que merman nuestro rendimiento. De ahí que sea este también un objetivo educativo general a desarrollar en las Enseñanzas Profesionales:

“Valorar el dominio del cuerpo y de la mente para utilizar con seguridad la técnica y concentrarse en la audición e interpretación”.

Existen, en este sentido, diferentes técnicas de concienciación corporal que pueden servir de ayuda para solucionar estos problemas. Aunque estén íntimamente relacionadas porque comparten muchos principios de actuación comunes, cada una de estas técnicas incide en un aspecto determinado: la respiración, la adopción de unos hábitos posturales correctos, la relajación, la visualización mental, la concentración y el control del miedo escénico. Todas ellas, sin embargo, coinciden en un mismo fin: cualquiera pueda obtener el mayor rendimiento posible de su esfuerzo personal, con una terapia adecuada.

1.2. BREVE ANÁLISIS DE CADA UNA DE LAS TÉCNICAS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL.

a) La respiración.

La respiración es el proceso a través del cual captamos oxígeno del aire y eliminamos el anhídrido carbónico que procede del metabolismo de nuestro organismo a nivel celular. Este mecanismo tan presente en nuestra vida guarda una estrecha relación con nuestro estado anímico, y la actuación consciente sobre el proceso respiratorio causa cambios físicos y psicológicos en todo el organismo.

La respiración está influenciada por el estrés de la vida diaria; la tensión en general dificulta el proceso respiratorio, los nervios provocan una respiración rápida y superficial que aumenta la ansiedad de la persona. Modificando el ritmo respiratorio podemos influir en nuestro estado emocional; la respiración profunda y lenta nos calma, nos tranquiliza. A través de ella podemos hacer disminuir el ritmo cardíaco, determinamos la oxigenación de nuestros órganos principales e influimos en el cerebro y sistema nervioso de tal forma que podemos mejorar nuestro estado físico y mental a

través de ella, así como regular nuestro equilibrio emocional. Simplemente el control de la respiración constituye en sí mismo una excelente y sencilla técnica de relajación que nos ayuda a mantener el control de la situación para actuar de forma serena y equilibrada ante cualquier situación. Por todo ello se considera que un buen hábito respiratorio es esencial para cualquier técnica de relajación y concienciación corporal, y por supuesto se encuentra en la base de una buena práctica instrumental.

Los principales tipos de respiración que existen son los siguientes:

- **Respiración abdominal:** en este tipo de respiración actúa principalmente el músculo diafragma. Al respirar por la nariz se facilita este tipo de respiración. Solemos estar relajados cuando utilizamos la respiración abdominal, aporta una gran cantidad de oxígeno y produce un efecto beneficioso en los órganos del abdomen por el masaje interno que provoca. Es la más adecuada para la práctica instrumental.
- **Respiración torácica:** intervienen los músculos intercostales y aumenta el diámetro transversal del tórax. Es la más utilizada en nuestra sociedad, pero no es una respiración completa.
- **Respiración clavicular:** se ensancha la parte superior del pecho, aquí los pulmones no se expanden demasiado y el oxígeno no es suficiente. Cuando estamos muy tensos realizamos este tipo de respiración superficial.
- **Respiración completa:** es una combinación de los tres tipos anteriores, produce una oxigenación óptima, es la más calmada pero muy poco utilizada ya que la tensión diaria dificulta el movimiento amplio de la caja torácica. Es muy beneficiosa para nuestra salud actuando sobre todos los sistemas orgánicos.

Aparte de la necesidad obvia del dominio del ciclo respiratorio para la actividad instrumental (especialmente en los instrumentistas de viento pero también en todo el resto de instrumentos), la práctica de la respiración *diafragmática* o *abdominal baja* – tal y como proclaman los maestros del yoga- constituye un recurso útil para eliminar tensiones del cuerpo, tonificarlo y conseguir un buen estado de relajación. En este sentido, unos ejercicios previos de inspiración-espiración antes de iniciar la actividad musical específica que vayamos a realizar constituyen una buena preparación de cara a lograr el tono físico y mental adecuado. Hay innumerables ejercicios respiratorios que nos pueden servir. Sólo hay que tener en cuenta unos consejos básicos:

1. Inspirar lentamente, al principio por la nariz y posteriormente por la boca, cuidando que el aire se emplace en la zona abdominal baja (no en la zona clavicular, ni en la torácica). Luego se trata de soltar el aire también muy despacio. Practicando este tipo de respiración conseguiremos relajarnos más fácilmente.
2. Realizar todo el proceso de forma natural, intentando que las respiraciones sean profundas pero no crispadas. Es conveniente combinar la práctica de la respiración con sensaciones mentales positivas que ayuden a desinhibirnos de los problemas y refuerzen la confianza y seguridad en nosotros mismos.

b) La relajación física y mental.

La relajación física y mental es, además de una técnica, una condición indispensable para que el intérprete pueda desempeñar su actividad musical al máximo de sus prestaciones. El uso de la relajación produce efectos fisiológicos beneficiosos reduciendo la frecuencia del pulso, la presión de la sangre, la transpiración, la frecuencia respiratoria, la tensión muscular y consiguiendo excelentes resultados en todos aquellos trastornos posibles que se derivan de un estado de ansiedad.

Entre las numerosas técnicas de relajación existentes destaca la *relajación progresiva* de Jacobson, por su sencillez de aplicación y su alta efectividad. Edmond Jacobson, médico de Chicago, publicó en 1938 un libro titulado *Relajación progresiva* en el que describía su técnica de relajación muscular profunda. Esta técnica se basa en la premisa de que la ansiedad que experimenta una persona se traduce en pensamientos y actos que comportan tensión muscular, y que haciendo desaparecer la tensión desaparece también la ansiedad. La relajación muscular la vio como el opuesto fisiológico de la tensión y por consecuencia el tratamiento lógico para personas tensas o ansiosas. En sus investigaciones descubrió que tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar casi completamente las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda.

La práctica de esta técnica consiste en ir tensando y relajando progresivamente diferentes conjuntos musculares, trabajando desde las manos hasta la cabeza y los hombros, bajando, después, a los pies. Para que los resultados sean positivos hay que practicar de forma rutinaria. Este ejercicio que inicialmente debe practicarse en un entorno muy tranquilo y que puede durar unos 20 o 25 minutos, deberá realizarse más adelante reduciendo progresivamente el tiempo empleado y en circunstancias ambientales menos idóneas.

Existe una ampliación de esta técnica de relajación progresiva de Jacobson, denominada *relajación completa*. El método de aprendizaje de esta técnica incluye tres etapas:

1. Consiste en unos ejercicios de control respiratorio basados en el proceso básico del yoga.
2. En esta etapa se trabajan los ejercicios propios de la relajación progresiva.
3. Está basada en una técnica de meditación utilizando una imagen visual como punto de concentración para la exploración sensorial, cuando se esté físicamente relajado. Esta técnica es la que se conoce como visualización. Más adelante la concretaremos.

Otra técnica que parte del método de la relajación progresiva es el de la *desensibilización sistemática*. Joseph Wolpe, terapeuta conductual, desarrolló esta

técnica en sus investigaciones sobre el contracondicionamiento de respuestas de temor en 1948 descritas en su libro *Psicoterapia por Inhibición Recíproca*. Wolpe aplicó la relajación, para inhibir niveles de ansiedad altos, en situaciones de la vida real con niveles progresivos de estrés. Descubrió que las escenas imaginadas eran más fáciles de estructurar, evocaban niveles de ansiedad casi idénticos y producían resultados transferibles a situaciones de la vida real. De este modo se aprende a relajarse en las escenas imaginadas y es posible prepararse para la posterior relajación ante situaciones reales como dar un concierto, opositar, examinarse, etc. Los dos principios fundamentales de la desensibilización sistemática son:

1. Una emoción puede contrarrestar otra emoción.
2. Es posible habituarse a las situaciones amenazadoras.

c) Hábitos posturales.

Las principales técnicas que han estudiado los hábitos posturales son: la Técnica Alexander y el método de Moshe Feldenkrais.

La técnica Alexander

Matthias Alexander nació en Australia y se dedicó desde muy joven a la declamación y a la interpretación. Todo le iba bien hasta que empezó a tener problemas con la garganta y con la respiración. Después de diferentes tratamientos médicos (los cuales sólo intentaban aliviar los síntomas) y no conseguir encontrar ningún remedio, empezó a observarse para encontrar la causa del problema.

De pie, frente al espejo, empezó a observar su postura, sus movimientos a la hora de declamar, y descubrió que realizaba una serie de movimientos con la cabeza que eran lo que le hacían perder la voz. A partir de ese momento se dedicó a observar el funcionamiento del cuerpo entero, para encontrar posibles soluciones. Después de mucho tiempo llegó a las conclusiones siguientes: a través de la reeducación del movimiento, un actor aprende a usar su cuerpo (y como resultado su mente) de una manera más eficiente y fluida. Las habilidades de comunicación aumentan por la mayor capacidad de respuesta del cuerpo y la mente. La Técnica Alexander es una manera práctica de procesar la ansiedad de la actuación, y un método extremadamente efectivo de cambiar hábitos de uso destructivos.

1. La Técnica Alexander examina como el organismo psico-físico en su totalidad es usado en actividad (no sólo partes aisladas del cuerpo). Alexander creía que los síntomas de un problema en un área eran normalmente el resultado del mal uso en otra parte del cuerpo; es decir, que las partes del cuerpo trabajan juntas como un todo.
2. La Técnica Alexander anima al estudiante, si éste quiere mejorar la coordinación, el uso y la flexibilidad de su cuerpo, a explorar en todas aquellas

facetas o actividades en las cuales hace uso de su cuerpo, para intentar averiguar dónde está la causa de sus problemas. Las pautas de movimiento están relacionadas; el modo en que un individuo se mueve en una actividad está relacionada en el modo en que él/ella se mueve en otra. Por ejemplo un instrumentista que fija las rodillas cuando está de pie al tocar, probablemente las fija mientras que espera en la cola de un banco o de un supermercado. El músico que desee cambiar su modo de tocar debería examinar el uso en todas las demás actividades no musicales, como conducir, caminar, escribir o practicar deporte.

3. Esta técnica propicia, como método de actuación, el acercamiento práctico al cuerpo con las manos; lo cual, favorece una comunicación directa con el estudiante y le confiere nuevas sensaciones. Un profesor de música sin información Alexander a menudo describe un concepto mediante el uso de las palabras, lo cual es menos directo que un mensaje quinésico.
4. Un profesor de música con experiencia en La Técnica Alexander está entrenado para buscar tensión en otras partes del cuerpo además de manos, dedos y brazos, tales como las articulaciones de la cadera, rodillas y cuello. La liberación de los músculos no implicados en tocar lleva a mayor libertad de movimiento; más resonancia de sonido; mayor agilidad; y una respuesta más rápida entre el cerebro y los músculos. La Técnica Alexander puede incluirse en la formación musical desde temprana edad, con ajustes en el lenguaje para niños. La Técnica Alexander es un método ideal preventivo de formar músicos en cómo usar sus cuerpos eficientemente antes de que aparezcan serios problemas físicos.
5. Los conceptos de Alexander de “inhibición” y “dirección”, usados simultáneamente, prevén un modo efectivo de cambiar las costumbres. Al evitar un antiguo hábito mientras que se ordena un nuevo modo de uso, un individuo aprende a afrontar el breve tiempo intermedio que se produce entre el estímulo y la respuesta. La Técnica Alexander permite al individuo escoger una respuesta.

La reeducación del cuerpo se basa en los principios de una *Postura Expandida*:

1. Cabeza bien equilibrada sobre el cuello.
2. Músculos del cuello usados con tensión mínima.
3. Hombros sueltos y amplios en relación con la espalda.
4. Brazos colgando hacia el frente del cuerpo como resultado de los hombros relajados.
5. Ningún hueco pronunciado en la espalda.
6. Respiración profunda, en lugar de superficial.

Por último es muy importante lograr la *integración de cuerpo y mente*. Muchos músicos generan su música con manos y dedos, sin identificar primero una fuerte imagen mental y aural del sonido que desean producir. Manos y dedos no pueden dirigir tan eficazmente como el cerebro. Ivan Galamian describe: “*la clave para la*

facilidad y exactitud, y por fin, para el completo dominio de la técnica del violín se encuentra en la relación de la mente con los músculos, esto es, en la habilidad para hacer la secuencia de orden mental y respuesta física tan rápida y precisa como sea posible”.

La Técnica Alexander estimula no sólo la dirección de la actividad y el movimiento desde el cerebro, sino que también anima el dirigir de modo que el cuerpo sea usado como un todo.

El método de Moshe Feldenkrais.

En 1942, el doctor Moshe Feldenkrais, un brillante y respetado físico que trabajaba en Londres, se enfrentó a uno de los mayores desafíos de su vida. Debido a una serie de lesiones de rodilla relacionadas con el deporte, se enfrentó con la posibilidad de pasar el resto de su vida utilizando muletas o una silla de ruedas. Los especialistas médicos le dieron un pronóstico desalentador: existía un 50 % de probabilidades de que la cirugía pudiese reparar sus rodillas, pero le advirtieron que si la cirugía fracasaba podía ver reducidas drásticamente sus posibilidades de poder caminar de nuevo alguna vez. Feldenkrais optó por no someterse a la operación. En lugar de ello empezó a estudiar neurología, anatomía, biomecánica y el desarrollo del movimiento humano. Sabía que para volver a caminar tendría que encontrar un método a fin de crear las nuevas conexiones neurológicas entre su sistema nervioso y sus músculos. Tras dos años de investigación y experimentación logró desarrollar un sistema para mejorar su cuerpo al activar el poder natural de su cerebro y de su sistema nervioso.

Inspirado por su éxito personal, Feldenkrais continuó explorando el vínculo profundo entre el cerebro y el cuerpo, y desarrolló cientos de ejercicios especiales diseñados para acceder a los centros de aprendizaje del movimiento del cerebro.

¿Cómo funcionan los ejercicios de relajación propuestos por Feldenkrais?

Los descubrimientos científicos han demostrado que el cerebro y el sistema nervioso son el centro de dirección y control de todo el cuerpo. Los ejercicios de relajación funcionan revitalizando y mejorando el cuerpo al intensificar la comunicación entre el cerebro y el cuerpo. Utilizando la profunda conexión entre el cerebro y el cuerpo, los ejercicios de relajación pueden lograr cambios y mejoras físicos extraordinarios de eficacia y rapidez sorprendentes.

Los científicos llaman a este proceso aprendizaje sensorial motor. “Sensorial motor” porque implica el uso de nuestros sentidos – vista, oído, equilibrio y tacto – en unión con el movimiento. Y “aprendizaje” porque como resultado de ello aprendemos a hacer algo nuevo.

El aprendizaje sensorial motor es el modo en que se efectúa el aprendizaje físico. Se produce por medio de un proceso recíproco de información entre los sentidos, los músculos y el cerebro. Según se mueve el cuerpo, los sentidos del tacto, oído, equilibrio y vista envían información al cerebro sobre la posición y la actividad

muscular realizada. A medida que se suministra la información, se detecta y "elimina" el esfuerzo muscular contraproducente e innecesario del cuerpo. Se intercambia información entre el cerebro y los sentidos hasta que se forma un patrón de acción satisfactorio y coordinado. Milagrosamente, todo el proceso tiene prácticamente lugar sin esfuerzo consciente.

Las claves de los ejercicios de relajación para lograr el éxito:

- Realice cada movimiento con facilidad.
Al realizar cada ejercicio, utilice el menor esfuerzo muscular posible. No tense ni estire el cuerpo. Haga movimientos pequeños, cómodos y fáciles.
- Vaya lentamente.
Haga cada movimiento lentamente – para que pueda prestar atención a lo que siente y sea consciente del esfuerzo muscular innecesario de su cuerpo.
- Relájese tanto como pueda.
Al hacer cada movimiento, intente expulsar la tensión y relájese. Éste es un aspecto importante de cada ejercicio.
- Descanse un poco después de cada movimiento.
No repita los movimientos con rapidez, uno tras otro. Descanse unos instantes entre cada movimiento. Esto dará a su cerebro el tiempo necesario para absorber la información sensorial motriz nueva y útil.

d) La concentración mental.

El desarrollo de la actividad musical requiere un alto grado de concentración mental por dos motivos principalmente:

1. Porque así lo exige la dificultad intrínseca de la labor interpretativa. Son muchos los procesos mentales y psicomotrices que hay que coordinar durante una ejecución musical.
2. Porque es un requisito indispensable para aislarse de la influencia del entorno y fijar la atención en lo que realmente nos ocupa, que en nuestro caso es la música.

En cierta medida ya hemos hablado de la concentración al mencionar las técnicas de la relajación completa y de la desensibilización sistemática, puesto que incluyen el control mental como parte de su terapia. Pero es más apropiado relacionar la concentración con las llamadas *terapias cognitivas*. Los métodos cognitivos intentan primero cambiar los patrones de pensamiento y trazar de esta forma la vía hacia el cambio de la conducta.

El poder de concentración mental es un instrumento muy útil para evadirse del entorno y centrar toda la energía personal en un objetivo. Pero además, la concentración mental la podemos usar para autosugestionarnos positivamente, desterrando de nuestra mente pensamientos negativos. Detrás de toda conducta hay un pensamiento; por lo tanto, en función del tipo de pensamiento que tengamos, así nos sentiremos. Esto nos conduce inevitablemente a hablar de la *visualización*.

e) La visualización mental.

Las técnicas de visualización son una herramienta muy útil para conseguir un mayor control de la mente, las emociones, y el cuerpo, y para efectuar cambios deseados en la conducta. Estas técnicas son tan potentes que se han venido usando en terapia como un modo de aliviar dolores de todo tipo (cefaleas, contracturas musculares agudas, dolores residuales de espalda tras intervenciones quirúrgicas, etc.) y están basadas en la acción de la autosugestión, el control y la somatización de los procesos mentales.

Estas técnicas consisten en la recreación imaginaria de las situaciones que tenemos que enfrentar en un entorno de relajación, de modo que estas imágenes visuales produzcan unos efectos musculares y unos estados de ánimo asociados. En esta previsualización podemos controlar y modificar las sensaciones que se producen, atenuando las sensaciones negativas y potenciando las positivas. La recreación repetitiva de las imágenes visuales con las sensaciones que queremos que se produzcan permitirá que se establezca una asociación automática, de modo que cuando se produzca en la realidad la escena de la visualización aparecerán las sensaciones asociadas.

Emil Coué fue el farmacéutico francés que encabezó este movimiento a principios del siglo XX con el fin de usar la sugestión para vencer el síndrome del estrés, mejorar la recuperación de cualquier enfermedad y facilitar el cumplimiento de objetivos positivos. Para Coué, el miedo al fracaso se convierte en la causa del fracaso; por lo tanto, si una persona piensa que fracasará es muy probable que fracase. La creencia en el éxito inspira éxito. Es decir, el pensamiento está íntimamente ligado a la conducta. Para conseguir el éxito en esta terapia Coué recomienda un programa mental positivo en forma de autosugestiones del tipo “*cada día estoy mejorando más*” que el paciente debe ir repitiéndose constantemente.

Los profesionales contemporáneos han desarrollado el método de Coué y han extendido el ámbito del pensamiento positivo incluyendo también la visualización positiva. Al formar una imagen se realiza una declaración mental clara de lo que se pretende conseguir. Repitiendo esta imagen una y otra vez se llegará a esperar que lo que se quiere que ocurra, ocurrirá. Debido a esta expectativa positiva se empieza a obrar de formas que conducen al logro deseado, y en efecto ayudan a producirlo.

Para una máxima efectividad, es necesario practicar los ejercicios de visualización dos o tres veces al día, durante diez o doce minutos cada vez.

f) La superación del miedo escénico.

El *miedo escénico-musical* podría definirse como la reacción de ansiedad que el músico tiene ante una actuación específica, frente a un público determinado, interpretando un fragmento musical o todo un concierto. Es una experiencia generalizada entre los músicos que tienen que enfrentarse a un público oyente y que en muchos casos puede deteriorar seriamente la calidad de la ejecución. Todo dependerá del grado de control y seguridad que cada uno tenga sobre su propia conducta.

En los casos más graves, cuando el miedo es intenso y persistente, se suele evitar cualquier ocasión para actuar, incluso pensar en la mera posibilidad de hacerlo. En estos casos el miedo se convierte en fobia escénica, siendo un trastorno importante e incapacitante para el desarrollo musical del instrumentista. Las personas que lo padecen también suelen caracterizarse por hipersensibilidad ante la crítica, baja autoestima, evaluaciones negativas de uno mismo y sentimientos de inferioridad.

La Psicología estudia y aplica técnicas específicas para tratar las respuestas de ansiedad en función de sus características, logrando con su práctica, modificar y controlar la conducta deseada. Las principales técnicas utilizadas para el control del miedo escénico son:

- La relajación progresiva.
- La desensibilización sistemática.
- Las terapias cognitivas.

Las dos primeras técnicas ya las hemos comentado. Las terapias cognitivas parten de la idea de que para controlar el miedo escénico se deberá tener en cuenta los factores cognitivos. Es decir, las creencias, actitudes y procesos de pensamiento son los responsables de las conductas problemáticas. Recordemos que los métodos cognitivos, antes de nada, intentan cambiar los patrones de pensamiento.

Las terapias cognitivas incorporan las siguientes hipótesis:

1. Toda conducta humana está mediada por la cognición.
2. Los trastornos emocionales se producen por distorsiones o déficits cognitivos.
3. La psicoterapia permite al individuo comprender y rectificar modelos distorsionados de pensamiento y de apreciación.

Una de las terapias cognitivas más conocidas es la *terapia racional-emotiva*. Fue presentada en 1961 por su autor Albert Ellis en el libro titulado *Guía para una vida racional*. Esta terapia se basa en el principio de que, una vez el paciente acepta que

existe una relación estrecha entre lo que piensa y lo que siente, pueden modificarse beneficiosamente las reacciones emocionales a ciertas circunstancias alterando los pensamientos que han seguido de forma automática en el pasado.

2. CONSECUENCIAS DE LA AUSENCIA DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL

La principal consecuencia de desarrollar la ejecución instrumental sin tener en cuenta las distintas técnicas de concienciación y control corporal son la aparición del dolor la fatiga, en el plano físico, y los problemas de control de la ansiedad en el plano psicológico. Veamos cuál sería el tratamiento más conveniente para afrontar las dificultades físicas.

La actividad muscular continuada provoca fatiga. En un músculo aislado, la fatiga viene provocada por un fracaso parcial o completo del mismo para responder a los estímulos con la demanda que se requiere de él. Mosso, en su trabajo *La ley del agotamiento* dice que nuestro cuerpo se resiente de un daño mayor cuando está cansado. Una de las razones de este hecho es que el músculo, habiendo consumido en el trabajo normal toda la energía de que podía disponer, se encuentra obligado por un exceso de trabajo a atacar, por decirlo así, otras provisiones de fuerza que tenía en reserva; y al hacer esto ocurre que el sistema nervioso ayuda con una mayor intensidad de la acción nerviosa.

También sostiene que cuando hacemos un esfuerzo hay dos partes que se fatigan: la una central o nerviosa, o sea, la parte impulsiva de la voluntad; la otra, periférica, que es el trabajo químico que se transforma en trabajo mecánico dentro de las fibras musculares. Todos los expertos concluyen que cuando se persiste en una actividad cuando los músculos están cansados, no sólo producen un efecto útil y mecánico menor, sino que se resiente de un efecto nocivo y orgánico mayor. Esto debería de ser conocido por todos los instrumentistas, por la índole de su actividad que está unida a la actividad física y, más aún, por el profesor de instrumento. Se disminuiría con esto el número de instrumentistas lesionados por causas que jamás consiguen explicarse satisfactoriamente a sí mismos a pesar de un estudio periódico y continuado.

La sensación de cansancio o el dolor que éste produce es un aviso del cuerpo de que el músculo ha rendido el máximo de esfuerzo. El dolor es producido por una intoxicación del músculo, como resultante de la anemia ocasionada por un ejercicio demasiado continuado, que hace insuficiente el flujo sanguíneo, disminuyendo paulatinamente la contracción y produciendo un mayor desgaste de energía, cuyo resultado será una disminución de la sensibilidad general y de la capacidad de realizar sus funciones.

Todavía hoy se considera en algunos casos que el número de horas dedicadas al ejercicio diario de cualquier instrumento es el factor principal para el desarrollo de una buena técnica, de modo que muchas veces se produce la repetición ciega de dificultades técnicas en las que suele haber movimientos forzados y erróneos fisiológicamente que pueden ocasionar calambres, tendinitis, dolor de articulaciones, etc. De esta manera, el único medio racional de eliminar el cansancio es aumentar las

condiciones favorables del organismo a través de una mayor concienciación corporal, es decir:

- El conocimiento de los movimientos mecánicos que subyacen a la técnica instrumental.
- El dominio consciente de todos los movimientos activos.
- Desarrollo de la elasticidad y el tono muscular.
- La diferenciación de los movimientos conscientes o activos y pasivos o reflejos.
- El convencimiento de que el dominio técnico es cuestión también de reflexión y no sólo de repeticiones mecánicas.

Para evitar lesiones también debemos de adquirir una serie de prácticas que favorezcan la eficacia del estudio en consonancia con el cuidado del estado físico:

- Se deben de realizar estiramientos de la musculatura y ejercicios de calentamiento antes y después de tocar. El objetivo es reducir la tensión, mejorar el rendimiento y la coordinación de los movimientos evitando la aparición de lesiones.
- No se debe aumentar bruscamente las horas de ensayo o estudio, sino seguir una rutina continuada e introducir las modificaciones de forma progresiva.
- Dejar los pasajes y obras más difíciles para la mitad de la jornada, cuando la musculatura ya esté preparada pero todavía no agotada.
- Se debe empezar a una velocidad lenta y aumentar progresivamente la dificultad.
- No obcecarse en repeticiones mecánicas ante un pasaje o gesto que no se consigue ejecutar, sino buscar alternativas.
- Realizar pausas de cinco o diez minutos con estiramientos musculares cada hora de estudio aproximadamente.
- Mantener una posición corporal correcta: apoyo equilibrado de los pies, buena postura sentado, trabajar la respiración, observar la altura de la silla y el atril, etc.
- Estudiar en un ambiente y condiciones idóneas, con una iluminación y ventilación adecuadas.
- Realizar alguna actividad física complementaria, evitando los deportes de contacto. Esto permitirá mantener el tono muscular, compensar desequilibrios y eliminar tensiones.
- No se debe de tocar nunca con dolor. En caso de que aparezca se debe parar de tocar y realizar estiramientos suaves. Si persiste debemos acudir a un especialista.

3. CONCLUSIONES

Las técnicas de concienciación y control corporal, así como todo lo relativo a la salud del instrumentista, debe ser objeto de una tratamiento específico en las aulas de instrumento, junto a las cuestiones técnicas y el trabajo del repertorio, ya que tienen

una importancia trascendental en la formación completa de los alumnos y el desarrollo de su futura actividad profesional.

En el desarrollo de las unidades didácticas, estas cuestiones deberán estar presentes de manera transversal a lo largo de todo el curso para conseguir que el alumno las interiorice con la máxima naturalidad desde las primeras etapas educativas hasta el nivel profesional. De este modo se asegura que la carrera instrumental del alumno no se verá truncada por la aparición de problemas físicos o emocionales asociados a una mala práctica interpretativa.

Algunos de los aspectos tratados en este tema tienen una relación directa con la mejora de la técnica general del instrumento y la adquisición de las competencias que van a permitir a nuestros alumnos mejorar como intérpretes. Pero no solo eso. El inicio de los estudios de instrumento se da en unas edades muy tempranas cuando los niños todavía están en fase de crecimiento, por lo que el aprendizaje y la práctica de técnicas como una correcta posición del cuerpo o el control y la relajación corporal serán fundamentales para la salud física de nuestro alumnado y el desarrollo de su bienestar personal.

También en el apartado psicológico es importante actuar. Hemos relacionado algunas técnicas que mejoran el manejo de las emociones, el conocimiento de uno mismo, el autocontrol y la salud psicológica de los intérpretes en general y, por ende, la mejora de la calidad artística y musical de las interpretaciones.

En resumen, salud y mejora de la técnica son dos aspectos íntimamente relacionados que abordaremos de manera conjunta en el aula de instrumento.

4. BIBLIOGRAFÍA

- BOCHSMA, Hans: "La respiración". Brass Bulletin, nº 66 (pp. 40 – 43), II / 1.989.
- BOURGUE, Daniel: "La respiración". Revista "Trompa" (Asociación española de trompistas), nº 1 (pp. 14 – 19) marzo de 1.990.
- BOURGUE, Daniel: "La respiración". Revista "Trompa" (Asociación española de trompistas), nº2 (pp. 17 – 20) diciembre de 1.990.
- CRAMER, William F. : "L'acte de souffler". Brass Bulletin, nº 34 (pp. 29 – 36), 1.981.
- HARRISON: "Tratado de medicina interna" (Tomo I)
- HOUSSAY, B.A. y otros: "Fisiología humana". Ed. El Ateneo. Colección Ciba de Ilustraciones médicas.
- KATSCHMARTSCHYK, Wladimir: "Historia y desarrollo de la espiración permanente". Brass Bulletin, nº 67 (pp. 42 – 45), III / 1.989.
- NETTER, F.H: "Sistema respiratorio" (Tomo VII-A) Ed. Masson, S.A. Salvat.
- RICQUIER, Michel: "Traité méthodique de pedagogie instrumentale". Ed. Billandot. París, 1.978.
- THOMPSON, Kevin H.: "La respiración circular". Brass Bulletin, nº 69 (pp. 84 – 87) I / 1.990.
- WIENER, Jean Cristophe: "James Stamp, maestro de la escucha / 1ª Parte" (Apartado de la respiración). Brass Bulletin nº 100 (pp. 59 – 67) IV / 1.997.

