



LA  
TÉCNICA  
ALEXANDER  
EL INTÉRPRETE

# EL INTÉRPRETE Y SUS ENFERMEDADES UN BREVE ESTUDIO SOBRE LOS RIESGOS DE ESTUDIAR MÚSICA

“PRACTICO CUATRO O CINCO HORAS DIARIAS. TRÉMOLOS, ESCALAS, SEXTAS... SI NO ME VUELVO LOCO ACABARÁS POR HALLAR EN MÍ UN ARTISTA”.  
CARTA DE LISZT A PÄER



## FRANZ LISZT - INTRODUCCIÓN:

Llevo dándole vueltas varios días a este nuevo artículo, porque son muchos los focos de atención que me llaman en estos comienzos del mes de Septiembre. Por ejemplo, para muchos de los estudiantes de música de nuestros conservatorios es la hora de comenzar el nuevo curso, y muchas son las preguntas acerca de las nuevas asignaturas que comienzan, algunos se plantearán por primera vez materias como la armonía, la música de cámara, el conjunto orquestal... un panorama magnífico, un gran horizonte por descubrir.

Pero claro, no puedo evitar pensar en la otra cara de la moneda, la tremenda carga lectiva a la que están sometidos estos estudiantes. Apenas un par de semanas arrastrando sus pesadas mochilas (e instrumentos) y pronto su entusiasmo se desvanecerá, dejando paso al cansancio, y todo lo que éste puede conllevar, en for-

ma de sobrecargas musculares, tensiones, y un inevitable desámino.

Lo que pretendo decir con esto es que estos muchachos, si consideramos como objeto de mi atención en este momento a los niños y jóvenes de los Grados Elemental y Medio, con edades comprendidas entre los 8 y 18 años, al estar sometidos a la difícil presión de simultanear los estudios de enseñanza obligatoria con la práctica de su instrumento, y las clases de materias teóricas sobre música, pueden correr riesgos físicos y psicológicos. Para minimizar su acción, sería conveniente que todas las personas implicadas en la educación del niño o el adolescente, contribuyesen a crear una atmósfera en la que el estudio y la práctica musical fuesen más satisfactorios que peligrosos.

Con el fin de echar una mano a padres, alumnos y profesores, decidí escribir este artículo. Entiendo que puede ser útil para personas que han sufrido las consecuencias del estrés de la educación musical y

para aquellos que quieran prevenirlas a tiempo. Es por ello por lo que otros temas, de interés puramente musical, han quedado en el tintero, y tendrán que esperar para convertirse en un nuevo artículo hasta el mes de Octubre.

Espero que los estudiantes o profesionales de la medicina y la fisioterapia disculpen las incorrecciones que pueda cometer con el lenguaje de una disciplina que no es la mía. Entiendo que el tema tiene en sí mismo suficiente importancia como para merecer este primer acercamiento, aunque sea en manos de un conocedor de la música y no de la ciencia. En el caso de que haya personas interesadas en los aspectos médicos del tema, cito una bibliografía y una serie de referencias que pueden serles útiles para tirar del hilo y descubrir, poco a poco, toda su extensión e interés.



Son muchos los compositores e intérpretes que, a lo largo de su carrera han sentido en algún momento dolores o molestias derivadas de la práctica de su actividad. Un estudio acerca de las patologías y dolencias de los músicos más relevantes de la historia de la música occidental podría depararnos sorpresas, ya que realmente están documentados bastantes casos. Sin duda, el más célebre de todos es el de Robert Schumann, cuya prometedora carrera como pianista quedó truncada a causa de una lesión en su mano derecha, que le hizo perder el uso del cuarto dedo. Otro caso es el de Franz Schubert. en una de sus cartas, uno de sus amigos comenta cómo Schubert, que estaba componiendo la Fantasía del Caminante, llevaba varios días con el brazo inflamado y sin poder tocar. Todas estas cuestiones tienen que ver con la evolución de la técnica de los instrumentos, de los sistemas pedagógicos y la propia situación física y médica de las personas en este

tiempo, muy distinta de la actual.

A pesar de que sería muy interesante citar y comentar más ejemplos, creo que más que la historia de las enfermedades de los músicos es más urgente comentar algunas cuestiones puntuales y concretas que pueden afectar a los estudiantes de música de nuestros días.

La mayor parte de las tensiones que surgen en la interpretación suelen implicar tanto factores físicos como psicológicos. Es decir, una tendinitis derivada de la práctica de piano, por ejemplo, generalmente se debe tanto a una posición defectuosa del cuerpo como a una tensión añadida a la hora de interpretar o a la falta de reflexión sobre la propia práctica. Es lógico imaginar que un alumno a la hora de estudiar su instrumento en casa dejará de tocar si nota algún dolor, y tratará de corregir la postura de su brazo cuando lo note tenso.



Sin embargo, imaginemos a este alumno en una situación más real: Por ejemplo, supongamos que se trata de un adolescente de catorce años, poco desarrollado físicamente, de forma que sus manos aún no han alcanzado su extensión definitiva, pero que ya ha crecido un par de centímetros estas vacaciones. Si este alumno, un jovencito muy responsable, al que le encanta preparar con tiempo sus clases y demás objetivos, ha tenido dos exámenes (lengua y matemáticas) por la mañana, también clase de educación física (han

trabajado ejercicios, pongamos que de lanzamiento de balón medicinal) y tiene su examen de piano a las ocho de la tarde un jueves, es de suponer que, al salir del instituto a las tres, engulla rápidamente la comida y se ponga a preparar el examen de piano (recordemos que el día anterior no ha podido practicar, ha estado estudiando lengua y matemáticas).

nar conservatorio e instituto no se habrá resuelto, y en cualquier otro momento puede surgir la tensión que conduce a la sobrecarga.

Si bien partimos de que los alumnos, en su afán por llevar a cabo todas las tareas, pueden no ser conscientes de que cargan en exceso ciertas regiones de su cuerpo,



En esta situación de tensión, un alumno no es capaz de escuchar el ritmo de su propio cuerpo, ni mucho menos adaptarse.

Podemos imaginar también que sucederá después de haber tocado tres o cuatro horas el piano, repitiendo varias veces los pasajes más difíciles técnicamente para tenerlos más automatizados. El cansancio mental provocado por la tensión de los exámenes, apoyado en el cansancio físico que producen dos actividades de resistencia muscular totalmente distintas (escribir durante varias horas, realizar ejercicios de peso con un balón medicinal y la práctica del piano) puede conducir a una fuerte sobrecarga muscular. Probablemente, notará los efectos al día siguiente, cuando haya disminuido la presión causada por los exámenes y se somatice este exceso de trabajo. Pero no vamos tampoco a exagerar, está claro que, en una o varias sesiones de fisioterapia, los síntomas desaparecerán y el alumno estará en condiciones de regresar a la práctica musical y a sus estudios académicos. El problema es que el verdadero objetivo, el hecho de ser capaz de combi-

sin duda los padres y profesores pueden ayudarles a darse cuenta y conducirles hacia hábitos más sanos. No obstante, los profesores (tanto los instrumentistas como los demás) tienden a pensar que no existe para el alumno más materia que la que ellos imparten, y eso es un gran error.

Cuando un alumno toma su instrumento en la mano o se sienta a él, los profesores deberíamos ser capaces de detectar si está cansado física o psicológicamente, desanimado o especialmente motivado, y tratar de adecuar el ritmo de la clase a sus posibilidades de rendimiento. Esto, sin duda, es más fácil de proponer que de cumplir, ya que también el profesor se ve afectado por las mismas sensaciones y tiene días en los que comprende al alumno mejor que otros. Pero como principio puede ser útil para una comprensión básica del funcionamiento del aula.

Resultan sorprendentes, cuando un alumno adopta una posición física al instrumento que no es habitual en él, especialmente tensa o antinatural, las causas

por las que puede suceder: he conocido chavales que participaban en actividades físicas que les dejaban tan agotados y tensos como si practicasen deporte de élite.

Cuando llegaban a clase de piano por la tarde apenas eran capaces de enderezar un poco la espalda, o situar las manos sobre el piano sin sentir dolor en los antebrazos, brazos o región lumbar.

Lo que quiero decir no es que el profesor de instrumento tenga que ser el que se adapte siempre a la situación que vive el alumno, sino que puede ayudarle, con sus conocimientos, para que la práctica del instrumento sea más relajada y compense, en cierto modo, la inevitable tensión que producen otras actividades, y también a disminuir la tensión en los demás estudios. El violinista Abrahm Stern comenta siempre a sus alumnos que "tocar mal es difícil". Es decir, que la postura más natural y cómoda siempre es la más correcta para tocar un instrumento.

Si un profesor trabaja con el alumno la manera de sentarse, de tomar su instrumento, así como cuestiones de relajación, respiración y

distribución del trabajo, puede mejorar su rendimiento en todas las materias. Digo esto porque un alumno que aprende a sentarse de manera natural al piano, se sentará también de forma natural en un pupitre y en la mesa de un comedor, si aprende a distribuir el estudio de su instrumento (dedicando un tiempo a las escalas y estudios, a trabajar la afinación o la entonación, después a mejorar el repertorio) será capaz también de distribuir el estudio de las materias de la educación obligatoria, etc.

Como sucede en casi todos los ámbitos de la vida, las cosas más sencillas pueden ser las más importantes a la hora de prevenir las tensiones: Levantarse con tiempo para no tener que salir corriendo a la escuela, desayunar bien, dejar una breve pausa después de comer para plantear el trabajo de la tarde o, simplemente, para descansar, llevar la mochila o el instrumento apoyado correctamente, bien en los dos hombros, bien alternando uno y otro (si la funda tiene una única asa o una sola banda), evitar las prisas y practicar las actividades físicas con moderación y control de la propia relajación.

En el ámbito concreto del estudio del instrumento es útil hacer descansos cada cuarenta y cinco minutos, por



espacio de cinco o diez minutos, y aprovechar los descansos para hacer estiramientos suaves y respiraciones.

**TAMBIÉN LOS PADRES PUEDEN SER UNA GRAN AYUDA EN ESTE PROCESO.**

**PUEDEN CORREGIR LA POSICIÓN DE SU HIJO A LA HORA DE ESTUDIAR, ASEGURARSE DE QUE RESPETA TIEMPOS DE REPOSO EN LA PRÁCTICA DE SU INSTRUMENTO E INCLUSO PLANTEAR SESIONES DE ESTIRAMIENTOS O RELAJACIÓN CON VARIOS MIEMBROS DE LA FAMILIA ETC.**

He comentado algunas cuestiones a modo de pinceladas sueltas, intentando trazar una panorámica de los problemas que pueden surgir. Sin embargo, cada persona concreta debería dedicar un tiempo a reflexionar sobre sus necesidades de relajación, o, si se trata de un niño, animar a sus padres a que piensen sobre ello. Existen muchas terapias específicas, como la práctica del yoga, el zen, tai chi así como deportes muy saludables, como la natación.

El problema radica en poder combinar las actividades de forma que la práctica del ejercicio físico o la técnica de relajación no se convierta en otra fuente de estrés para añadir a la apretada agenda semanal de los adolescentes.

Estos son los únicos libros que he consultado respecto a este tema, pero acerca cada terapia específica (yoga, zen etc) existen diferentes publicaciones. No obstante, en el caso de estar interesado, siempre es preferible hablar con un profesional, ya que estas técnicas necesitan un periodo de tiempo para ser aprendidas, a ser posible, con una buena dirección.

**ANTROPOGRAFÍA:**

Cito en este caso una breve antropografía, ya que la mayoría de las cuestiones que comento las he aprendido en clínicas y consultas de médicos que me atendieron en los años 1997-1999, cuando algunas de las cuestiones que he comentado se plasmaron en mis brazos y espalda en forma de artritis, tendinitis y sobrecargas. Se trata del doctor Helder Martins y sus colaboradores, asimismo el doctor Benítez, Clemente Santos, Evgenia Kunieva y Nan Ku Kang.

Naturalmente, a todos ellos les expreso mi más sincero agradecimiento.

Elisa Rapado –  
profesora de música



Bibliografía:

B.ANDERSON Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose.

Y MENUHIM: Seis lecciones. Real musical, Madrid.

V.V.A.A. Tecnopatías del músico.