



# ENTRENAMIENTO MUSCULAR COMO BASE PARA LA INTERPRETACION DE UN INSTRUMENTO MUSICAL

JAVIER SEPULVEDA RIOS

Profesor Universidad Autónoma  
de Manizales

“

*“Poseemos en nosotros mismos toda la música que yace en las capas profundas del recuerdo. Todo lo que es musical es cuestión de reminiscencia. En la época en que no tenemos nombre debimos haberlo oído todo.”*

CIORAN

La tarea de aprender a tocar un instrumento ha sido siempre considerada como una actividad propia de unas minorías, o más bien, para aquellos pocos que nacieron dotados de una especial capacidad para dicha labor, a quienes entre los círculos sociales se les ha considerado genios para la música, o se dice que su aptitud es innata o sea que corresponde a la herencia genética de sus padres o abuelos. Estas apreciaciones, generalmente

A N F O R A

crean inquietud en personas que siendo ya adultas quieren iniciar un proceso de formación musical.

Durante mi experiencia como aprendiz y también como docente de estas disciplinas, no ha dejado de inquietarme esta situación, pues es claro, a la luz de la psicología del aprendizaje, que las mejores épocas para sentar las bases de un buen desarrollo se presentan durante la infancia<sup>11</sup> donde la plasticidad cerebral es mucho mayor, debido a las características mismas de esa edad, en la cual el aprender se materializa de una manera más ordenada sin las premuras de alcanzar los objetivos a corto plazo, sino en la medida que el desarrollo mismo lo permite y con la mayor naturalidad posible, sin violentar procesos lógicos, sino sumando a cada logro una nueva dificultad, como

lo plantea Piaget, al decir que el aprendizaje sugiere permanentemente tres momentos conceptuales: equilibrio, desequilibrio y reequilibrio.

No con esto, se puede llegar tan fácilmente a la conclusión de que el adulto está imposibilitado para hacer un buen desarrollo formativo para la ejecución de un instrumento musical, pues si bien es claro que la tarea no será alcanzada con la misma facilidad con que se lograría en edades tempranas, no resulta descabellado imaginar que es posible alcanzar diversos niveles en la interpretación de un instrumento lo cual implica ante todo un buen estado en el desarrollo sicomotor.

«El sistema nervioso de las especies superiores tiene la capacidad de almacenar información sensorial recibida durante experiencias pasadas, y



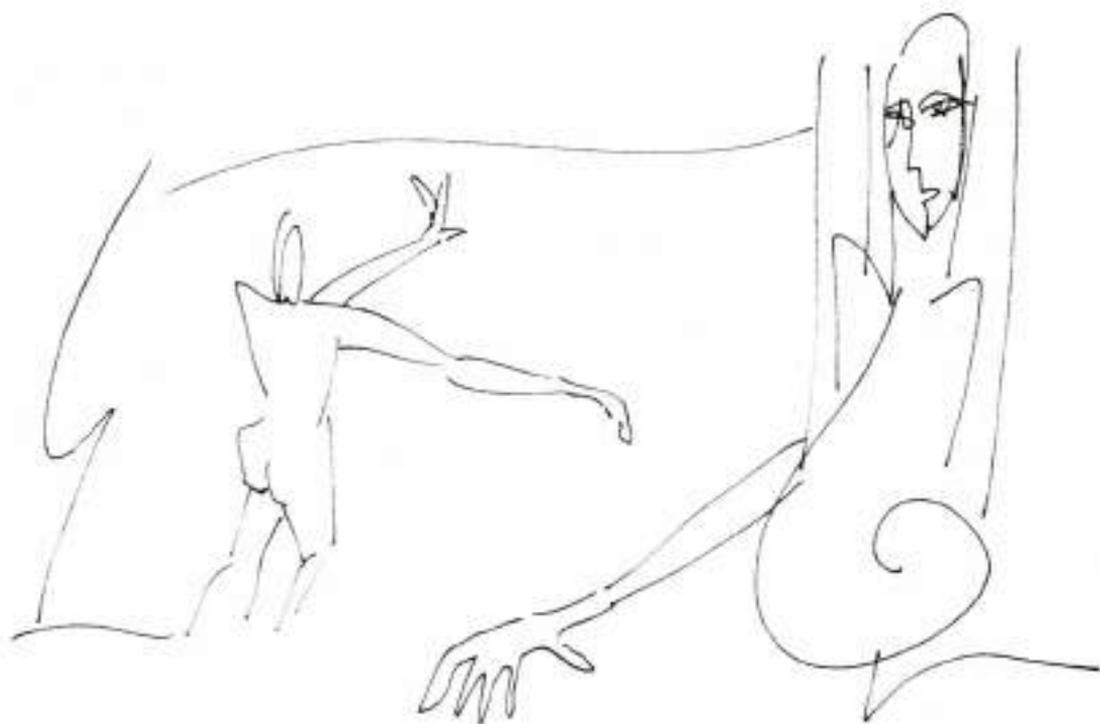
esta información cuando es adecuada, es integrada a otros impulsos nerviosos y conducida en la vía eferente común»<sup>12</sup> Con esto, el punto neuralgico que debe atacarse para iniciar este nuevo proceso, está en la necesidad urgente de determinar las fortalezas y debilidades que el aprendiz debe reconocer con respecto a su actividad sicomotriz, manejo de su cuerpo, de sus manos y sus dedos que serán los instrumentos con los cuales materializará la acción de tañer.

Se hace preciso, así, iniciar la concientización de unas relaciones fundamentales entre la idea y la acción, entre la orden cerebral y la materialización de un movimiento, entre un movimiento en particular y sus incidencias sobre movimientos involuntarios, en términos generales, entre el querer hacer y el lograrlo efectivamente.

Un entrenamiento muscular adecuado sugiere una serie de pasos ordenados, que se construyan en forma ascendente, de lo fácil a lo difícil, de los movimientos lentos pero controlados absolutamente por nuestro cerebro, hasta los movimientos automáticos producto de muchas repeticiones. Es un entrenamiento permanente y rutinario, como el del basquetbolista que afina su puntería para acertar siempre en la cesta, o el del tenista que adiestra sus piernas y brazos para no ser desconcertado por su rival con una bola cambiada. Es

un entrenamiento fino, que permita controlar la intensidad de la energía que el dedo ha de proyectar sobre una cuerda de la guitarra, o sobre una tecla del piano; que ha de controlar la velocidad con que deben moverse las baquetas sobre los Tomtones de la batería es un entrenamiento de la precisión en términos de causa y efecto. Análogamente, el violinista o cualquier instrumentista de arco requiere calibrar el desplazamiento de éste sobre la cuerda para lograr un efecto sonoro determinado. El ajedrecista elabora mentalmente sus movimientos con varias jugadas de anticipación y mantiene el control del tablero: el instrumentista debe tener una imagen mental de la obra que está interpretando para anticiparse a las dificultades.

Al interpretar el instrumento el movimiento es de carácter artificial, esto ha de tomarse como principio para el proceso de educación del cuerpo en función de un objetivo dado; por cuanto: «El **movimiento artificial** se diferencia del movimiento natural en su calidad, porque se sujeta a normas o patrones orientados a alcanzar un objetivo preestablecido, patrones estos ajenos a los que el hombre realiza en su vida diaria»<sup>13</sup>, y en forma complementaria: «El **movimiento automático** es el resultante de un movimiento repetido tal número de veces que, posteriormente no requiere la intervención



de la voluntad. Este movimiento permite transferir la conciencia del acto realizado, a la ejecución de otras acciones, que pueden ser o no análogas. El movimiento automático depende de la repetición y ejercitación. Por ser una actividad cada vez mejor coordinada, no necesita forzosamente comprometer a la conciencia, y apenas a la atención. Sin embargo, como dice Paoletti (1979) el principio y el final del movimiento automático son siempre voluntarios. El proceso de automatización se efectúa, pues, progresiva y lentamente y evoluciona de forma paralela a los mecanismos de formación de los hábitos motores. Se basa, por lo tanto, en el fortalecimiento del estereotipo motor que, por su rigidez e invariabilidad,

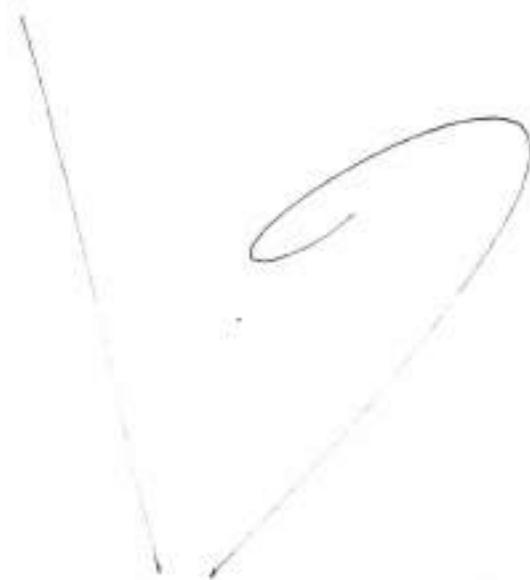
acaba constituyendo el estereotipo fijo»

La tarea de un aprendiz consiste en elaborar las estrategias necesarias para realizar el **entrenamiento** que el cuerpo necesita, en función del instrumento que ha escogido y desarrollar diariamente las rutinas que pondrán a tono dedos, manos y brazos para la tarea de **tocar**.

Ante esta situación encuentro dos obstáculos: el primero hace referencia a la carencia de claridad conceptual de muchos profesores de instrumento de nuestro medio, quienes quizás golpeados por el mismo déficit, se han convertido en repetidores de una tradición donde sólo es posible transmitir sus conocimientos a aquellos

talentosos, o en terminos mas precisos, a quienes estan sicomotrizmente preparados, donde la tarea se centra en aspectos más extensivos que intensivos como es el caso de la preparacion de repertorio que conduce inmediatamente hacia los aspectos expresivos; en este sentido encuentro un gran valor desde la perspectiva del conocimiento y manejo del lenguaje musical, mas no des-

falta de resultados tempranos, ignorando los fundamentos funcionales del aprendiz motor. Traigo a colacion a Estanislao Zuleta en su cita de Nietzsche para referirse a los lectores de quienes dice, deben ser como vacas que hagan de la lectura una actividad rumiante (5). Asi mismo, las consideraciones expuestas nos llevan a concebir el entrenamiento motriz fino como



de el ambito de la formacion humana. ¿que pasa entonces con los aparentemente no talentosos?, el otro fenómeno adverso es la premura con que se desean lograr objetivos en una actividad determinada, en esta sociedad influenciada por la modernidad. Con una alta frecuencia, si no en todos los casos, el aprendiz anhela ser un buen instrumentista en corto tiempo, lo que rapidamente genera desmotivación por

una tarea intensiva en la actividad y extensiva en el tiempo que le permitan al sistema nervioso apropiarse de la informacion que después utilizará de manera espontánea ante ciertos estímulos.

En este punto aparece la discusión respecto al fenómeno interpretativo como una manifestación artística propiamente dicha, el cual de alguna manera presenta ciertas incompatibilidades desde el orden

neurofisiológico, que afectan los aspectos expresivos y creativos del ser humano. Josefa Loro Risco nos dice: «En el trabajo como en el deporte se requiere mayormente de movimientos automatizados. Pero ellos constituyen también los soportes de donde surgen los movimientos vividos y creativos. Sin embargo, muchas veces la necesidad de aprendizaje de estructuras motrices tecnificadas limita la capacidad adaptativa y creativa que, en el momento inicial, exige que constituyan un estereotipo fijo» (6)

Entra en este momento en juego la capacidad evaluativa tanto del profesor como del aprendiz para determinar los límites necesarios que le permitan mantener un equilibrio entre patrones de desarrollo sicomotor y elementos expresivos, que se sumen al objetivo central de la interpretación musical dado que, de alguna manera estos aspectos han sido tratados en mayor extensión por diversos metodólogos de la enseñanza de la

música y que propician una salida saludable: la lúdica y la creatividad son actividades que deben estar presentes en forma simultánea con el entrenamiento muscular. ■

<sup>(1)</sup> Ver «Análisis del Movimiento Humano» LA EDUCACION CORPORAL. Loro Risco, Josefa Paidos Comunicación, México

<sup>(2)</sup> SNELL Richard S. «NEUROANATOMIA CLINICA». Editorial Médica Panamericana. Pa. I

<sup>(3)</sup> Ver «Análisis del Movimiento Humano» LA EDUCACION CORPORAL. Loro Risco, Josefa Paidos Comunicación, México

<sup>(4)</sup> Ibidem

<sup>(5)</sup> ZULETA, Estanislao. «SOBRE LA LECTURA» Transcripción de una conferencia dictada en la Universidad Libre, Bogotá 1978

<sup>(6)</sup> Ver «Análisis del Movimiento Humano» LA EDUCACION CORPORAL. Loro Risco, Josefa. Paidos Comunicación, México