

MOVIMIENTO PARA LA PRÁCTICA INSTRUMENTAL EN CONTEXTOS EDUCATIVOS

MOTION FOR INSTRUMENTAL PRACTICE IN EDUCATIONAL CONTEXTS

Miguel Montero Argudo

mmonteroa@amordedios-alcorcon.es

Colegio Amor de Dios. Pl. Santiago de Compostela, nº 1, C.P. 28924. Alcorcón (España)

Gregorio Vicente Nicolás

gvicente@um.es

Facultad de Educación de Murcia. Campus Universitario de Espinardo. C.P. 30100.
Murcia (España)

Recibido: 20/01/2016

Aceptado: 13/06/2016

Resumen:

El objetivo del presente trabajo ha sido el diseñar una propuesta metodológica para mejorar la práctica musical mediante la inclusión de ejercicios de movimiento que favorezcan la técnica interpretativa. El punto de partida ha sido la reflexión sobre la importancia y pertinencia del movimiento en la educación musical, especialmente en la expresión instrumental en contextos educativos formales. Nuestra propuesta didáctica ha sido estructurada en cinco grandes bloques, atendiendo a los mecanismos del cuerpo sobre los que se actúa. Los bloques planteados han sido los siguientes: coordinación general y coordinación fina, control postural, movilidad articular y flexibilidad, respiración y relajación. Los ejercicios se presentan en un formato flexible que permite la adaptación de los mismos a la actividad instrumental que se vaya a desarrollar.

Palabras clave: movimiento, expresión instrumental, educación musical, educación primaria, educación secundaria.

Abstract:

The aim of this study was to design a proposal to improve the musical practice by including motion exercises that facilitate musical interpretative technique. The starting point was a reflection on the importance and relevance of movement in music education, especially in the instrumental expression in formal educational settings. Our educational proposal has been structured in five main areas, based on the mechanisms of the body on which it acts. The categories raised were as follows: general coordination and fine coordination, postural control, joint mobility and flexibility, breathing and relaxation. The exercises are presented in a flexible format that allows their adaptation to the instrumental activity that will be developed.

Keywords: motion, playing instruments, musical education, primary education, secondary education.

Introducción

Si entendemos que entre los fines de la música en el ámbito de la educación formal se encuentra *expresar ideas y sentimientos*, podríamos considerar que la práctica instrumental debería ser un medio y un recurso para conseguir dicho propósito. La incógnita reside en la manera de instruir y enseñarla.

Pese a que son muchos los métodos diseñados para el desarrollo de la práctica instrumental, la mayoría de ellos centran su argumento en aspectos principalmente técnicos y orientados a formar músicos profesionales. Aunque en los libros de música propios de las primeras etapas educativas existe cierta unanimidad a la hora de establecer criterios para distribuir las distintas piezas musicales según distintos grados de dificultad, muy pocos reparan en crear un método o ejercicios que respondan a los aspectos más básicos y fundamentales de la técnica instrumental. Con esto nos referimos a cuestiones tan relevantes como la postura, respiración, coordinación, flexibilidad, equilibrio y movilidad articular, que inciden directamente en el propio resultado sonoro y no son tratadas o se descuidan en numerosas ocasiones por parte de los libros de texto y de los propios docentes.

Del mismo modo, la mayoría de profesores de primaria y secundaria, a la hora de trabajar la práctica instrumental no utilizan ninguna metodología concreta, debido a que muchos métodos utilizados han sido destinados a la educación musical inicial. Esta ausencia de métodos o propuestas metodológicas se traduce en la realización de actividades de práctica instrumental en las que el caos puede imperar en la clase. Además, esa práctica instrumental se centra sobre todo en el uso de un solo instrumento, la flauta de pico.

Si tenemos en cuenta que el diseño del instrumental Orff gravitó en torno a propósitos funcionales con el objetivo de adaptarlos al ámbito escolar y a fin de adecuar los mismos al movimiento natural del niño, no hemos de ignorar que dichos movimientos requieren de una técnica que, consecuentemente, debe trabajarse en el aula de música. Muchas veces, la propia naturaleza de los instrumentos Orff (especialmente los de láminas), parece servir como pretexto para no desarrollar un método que permita obtener sonidos limpios, afinados y equilibrados, pues dichos instrumentos ofrecen una respuesta sonora inmediata que permite al alumno identificar cada nota con un objeto individual, tangible e intercambiable. Esta idea se une a la falsa creencia de que dicha necesidad técnica es solo propia de los instrumentistas profesionales (López de la Calle, 1992).

A su vez, la flauta de pico juega un papel indiscutible dentro de la práctica instrumental escolar. Desde que fue recuperada y adaptada por Orff al ámbito de la pedagogía musical, su difusión escolar fue en aumento. Sin duda, las posibilidades didácticas de este instrumento son numerosas, entre las que destacamos: su carácter lúdico, el fácil manejo y transporte y su bajo coste.

Sin embargo, por su aparente fácil manejo en múltiples ocasiones se descuida su técnica. Son muchos los aspectos y las consideraciones que han de tenerse presentes a la hora de interpretar con este instrumento: cuerpo bien equilibrado, correcta altura de los brazos y despegados del cuerpo, oxigenación correcta, bienestar sensorial... Pero realmente, ¿se tienen en cuenta todos estos factores a la hora de realizar la práctica instrumental en el aula? Además, si consideramos el poco tiempo del que dispone el profesor y la multitud de contenidos que se deben trabajar, esa interpretación puede quedar reducida a un acto en el que no se observen esas cuestiones previas que a la larga contribuirían a un mejor resultado sonoro y a la adquisición de hábitos saludables.

Dichos hábitos saludables se hallan relacionados con el tratamiento de la higiene postural. La importancia de este aspecto radica en el incremento de alumnos con dolores de espalda, ocasionados por hábitos de postura inadecuados en clase, el gran número de horas diariamente sentados debido a la escolarización y la existencia de un mobiliario escolar que no es encuentra siempre adaptado al alumno (López Miñarro, 2009). Este aspecto se agrava aún más en el aula de música y debemos, por tanto, concienciar a nuestro alumnado para que durante la práctica instrumental, así como en el resto de quehaceres cotidianos, mantengan una postura correcta y armónica, evitando posturas contraproducentes. Aprovechando el carácter dinámico de la materia de música y el movimiento como recurso, podemos reforzar dichos hábitos, a la vez que mejorar la práctica instrumental.

Asimismo y como se ha mencionado anteriormente, son muchas las aulas de música que carecen de un adecuado acondicionamiento en lo referente a material, mobiliario y distribución de espacios. El trabajo de Lorenzo y Racionero (2000) pone de manifiesto dicha problemática y destaca, entre otros, los siguientes aspectos: utilización compartida de las aulas con otras materias, falta de flexibilidad de los espacios, mala ubicación de las aulas, mobiliario deficiente o mal distribuido. No obstante, el dato más llamativo del estudio es el elevado conformismo del profesorado. Por tanto, ¿realmente el mal acondicionamiento de las aulas de música impide este tipo de actividades, o es sólo una excusa para hacer la labor del profesorado más cómoda? Pese a que no podemos obviar dicha realidad, consideramos que el profesorado debería conocer recursos y estrategias metodológicas que le permitiesen salvar dichas adversidades.

La práctica instrumental desde una perspectiva del movimiento

Pese a todos los beneficios que suponen la inclusión de la actividad motriz en el aprendizaje de la música, no son numerosos los estudios centrados en esta temática. Este hecho contrasta con el valor que ya concedían al uso del movimiento en interrelación con la música los métodos activos del siglo XX, especialmente aquellos concebidos por Jaques-Dalcroze, Orff y Willems, así como propuestas educativas más actuales, que lo consideran un medio y un recurso metodológico de vital importancia dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje de la música.

Si con anterioridad hemos pretendido dar respuestas a preguntas que conciernen a la práctica instrumental y su realidad en el aula, en este momento de nuestro discurso no debemos relegar al olvido una importante cuestión, como es saber en qué grado la inclusión del movimiento en la práctica docente puede favorecer una correcta interpretación instrumental.

Tal y como explica Riveiro (1996), dentro de la práctica instrumental podemos percibir dos tipos de conducta relativas al movimiento corporal. La primera tiene un carácter funcional y alude a la técnica, entendida como habilidad para realizar cualquier cosa, en nuestro caso referido al dominio de la producción sonora. La segunda alude a la naturaleza interpretativa-emocional, donde el movimiento corporal modela el semblante expresivo del instrumentista. Ambos conceptos se encuentran íntimamente ligados y definen la personalidad y musicalidad de los intérpretes.

Partiendo de la importancia del movimiento en la interpretación musical, quedaría justificada la inclusión del mismo en nuestros planteamientos didáctico-musicales, con la finalidad de crear buenos hábitos corporales y motrices. Como destaca Riveiro (1996), son necesarios muchos años de práctica y estudio para que el músico adquiriera la organización corporal requerida en cuanto a las calidades y cualidades de sus movimientos, con el fin de afrontar los problemas de ejecución instrumental. Debemos insistir en el hecho de que cuanto antes se empiece a tener en cuenta estos elementos del movimiento para el aprendizaje de la práctica instrumental, más enriquecedor será el discurso musical.

Es escasa la literatura para instrumentistas relacionada con ejercicios preparatorios más allá de la música, es decir ejercicios que no se fundamentan en el hecho sonoro. Kovács y Pásztor (2010) presentan una revisión de métodos que han abordado la técnica instrumental desde una perspectiva del movimiento. En la Tabla 1 se muestran dichos métodos agrupados en dos categorías: aquellas propuestas que se centraron exclusivamente en la especialización de las manos y, en segundo lugar, las que no limitaron los ejercicios a partes aisladas, sino que concibieron al cuerpo en su totalidad, como un conjunto de partes relacionadas.

EJERCICIOS DE MOVIMIENTO PARA MANOS			
AUTOR	MÉTODO/PUBLICACIÓN	AÑO	PAÍS
E. Ernst	<i>La mano de la gimnasia o la música preescolar y diversas artes y oficios.</i> ¹	1865	Alemania
E.W. Jackson	<i>Ejercicios de dedos y muñeca para formar y fortalecer los músculos para músicos, así como para fines técnicos y médicos.</i> ²	1866	Alemania
B. Szentesy	<i>Los problemas de la música, especialmente del piano y sus soluciones.</i> ³	1890	Hungría
A. Lukács-Schuk	<i>La reforma de la enseñanza del piano.</i> ⁴	1897	Hungría
E. Piccirilli	<i>Gimnasia y masaje de la mano para los estudiantes de piano.</i> ⁵	1911	Italia
T. Ritte	<i>El sistema deportivo de mi dedo para el proceso de formación de la mano del pianista.</i> ⁶	1919	Alemania
EJERCICIOS DE MOVIMIENTO PARA TODO EL CUERPO			
AUTOR	MÉTODO/PUBLICACIÓN	AÑO	PAÍS
J. Plán	<i>Música en la escuela.</i> ⁷	1929	Hungría
E. Gróf	<i>Tocar el piano.</i> ⁸	1935	Hungría
J. Gát	<i>Ejercicios de manos.</i> ⁹	1940	Hungría
G. Kálmán	<i>El talento musical y su evaluación.</i> ¹⁰	1941	Hungría
S. Kovács	<i>Selección de escritos musicales.</i> ¹¹	1976	Hungría
L. Dénes, J.S. Réger y R. Németh	<i>Violín ABC.</i> ¹²	1997	Hungría

Tabla 1. Métodos de técnica instrumental que han incluido ejercicios de movimiento preparatorios. (Según Kovács y Pásztor, 2010)

¹ Título original: *Die Gymnastik der Hand, oder Vorschule der Musik und der verschiedenen Künste und Gewerbe. Ein nützliches Handbuch für Eltern, Erzieher, Musiklehrer, sowie eine Anleitung zur Behandlung des Händezitterns, Schreibkrampfes und anderer Handübel.*

² Título original: *Finger und Handgelenk-Gymnastik: Zur Ausbildung und Stärkung der Muskeln, für musikalische, so wie für technische und medicinische Zwecke.*

³ Título original: *A zene, de leginkább a zongoratanítás bajau és azok orvoslása.*

⁴ Título original: *A zongoratanítás reformja.*

⁵ Título original: *Ginnastica e massaggio della mano: per uso degli studiosi del Pianoforte.*

⁶ Título original: *Mein Finger Sportsystem nach Klavierhandschulungs-Verfahren.*

⁷ Título original: *Zenei játékos iskola.*

⁸ Título original: *A zongozárás.*

⁹ Título original: *Kéxtorna.*

¹⁰ Título original: *Zenei tehetség és tehetségvizsgálat.*

¹¹ Título original: *Válogatott zenei írásai.*

¹² Título original: *Hedged ABC.*

Entre los nutridos elementos que engloban e infieren en la práctica instrumental (oído, vista, musicalidad, técnica instrumental, estudio, sensibilidad corporal, respiración, imaginación/fantasía, sonido y personalidad), autores como Galamian (1962) o Schnorrenberger (1991) incluyen el movimiento. Atendiendo a todos estos elementos que componen la interpretación, el movimiento es quizá el componente menos atendido y estimulado en el transcurso de la práctica instrumental.

El docente de música ha de ser consciente y ser capaz de diferenciar entre movimientos normales y anómalos. Dentro de los movimientos normales y en consonancia con la *Teoría funcional del movimiento* de Klein-Vogelbach, Lahme y Spirgi-Gantert (2010), cobra especial relevancia la actividad económica, basada en el objetivo de alcanzar un aspecto óptimo en postura y movimiento con un mínimo de energía. Lo que pretendemos con este tipo de movimientos es que el alumno al tocar un instrumento minimice al máximo las cargas sobre su aparato locomotor. Será pues a través de propuestas y ejercicios para el entrenamiento del movimiento como podremos mejorar todos aquellos aspectos funcionales del cuerpo que inciden en la práctica musical.

Por último, no debemos olvidar el gesto musical como elemento inherente al movimiento y el papel fundamental que desempeña en la práctica instrumental. Este es definido por Sardà Rico (2011, p.45) como "el conjunto o concatenación de movimientos y posturas que realiza un músico durante la interpretación o el ensayo de una pieza musical". El gesto no solo se traduce en los movimientos articulares propios de la ejecución de un instrumento, sino que se amplía a la propia relación hacia el entorno que ha de tener el músico cuando interpreta (sincronizarse con los compañeros, prestar atención visual y auditiva, seguir las pautas del director...).

Movimiento para la técnica instrumental: propuesta metodológica

Si bien la técnica constituye uno de los elementos más característicos e importantes dentro de la actividad de todo músico, en el contexto de Educación Primaria y Secundaria no pretendemos incluir una serie de ejercicios excesivamente analíticos que pudieran quedar totalmente descontextualizados de las piezas musicales. Tal y como apunta Jorquera Jaramillo (2002), no podemos reincidir en el error de tomar los ejercicios de técnica como un fin en sí mismos, basados en la práctica repetitiva y muchas veces mecánica de todos aquellos aspectos considerados básicos para el desarrollo instrumental. Si tomamos en consideración la definición de esta misma autora en la que detalla el término *técnica* como el conjunto de acciones que promueven el control del sonido, se abre un amplio campo de posibilidades para conseguir tal propósito. Es además impropio considerar que existe una técnica única para cada instrumento, sin tomar en cuenta las diferencias individuales de nuestros alumnos: distintas dimensiones de manos, cuerpo, brazos... que demuestran que el uso de una sola técnica puede originar impedimentos para el alumno que no se ajuste al canon establecido. Por este motivo, los ejercicios que planteamos partirán del principio del movimiento y el funcionamiento óptimo del aparato neuromuscular, para contribuir a que nuestro alumnado tome mayor consciencia sobre su propio cuerpo y su funcionamiento, traduciéndose en una mejora palpable a la hora de interpretar.

El objetivo de nuestro trabajo ha sido el diseñar una propuesta metodológica para mejorar la práctica musical mediante la inclusión de ejercicios de movimiento que favorezcan una técnica interpretativa mejor. Dicha propuesta ha sido articulada en cinco grandes bloques, atendiendo a los mecanismos del cuerpo sobre los que actúan y con la finalidad de agrupar de manera útil y sencilla los ejercicios planteados. Pese a que nuestra clasificación pudiera parecer muy centrada en aspectos muy globales si se compara con otros estudios como los de Kovács (2010),

Klein-Vogelbach, Lahme y Spirgi-Gantert (2010) o Sardà Rico (2011), no debemos olvidar que su propósito no es otro que el de ofrecer al docente una herramienta práctica, concisa y organizada que le facilite su aplicación en el aula, que podría verse truncada por el exceso de profundización o especificidad. Por otra parte, nuestro planteamiento de trabajo incluye aspectos que no habían sido tenidos en cuenta en otros manuales, como son el empleo de materiales alternativos en algunos de los ejercicios y el planteamiento grupal/cooperativo de otras actividades. Los bloques de ejercicios que se proponen son los siguientes:

1. *Ejercicios para la coordinación general y coordinación fina (CGF).*
2. *Ejercicios de control postural (CP).*
3. *Ejercicios para la movilidad articular y la flexibilidad (MAF).*
4. *Ejercicios de respiración (RES).*
5. *Ejercicios de relajación (REL).*

Es importante destacar que los ejercicios diseñados no aparecen expuestos de forma secuenciada ni con referencias concretas a una edad o etapa educativa determinada. Será el docente quien, atendiendo a la actividad musical que va a desarrollar, determine qué ejercicios de técnica deberá hacer y cuánto tiempo dedicará a cada uno de ellos. Es necesario señalar que el tiempo que se invierta en estas tareas no debería ser superior al de la propia actividad musical planteada.

Los bloques de ejercicios constan de una introducción en la que se definen algunos conceptos básicos del contenido que se trabaja, así como algunas aclaraciones o explicaciones de aspectos relacionados. Los ejercicios se presentan siguiendo la siguiente estructura: código, título, indicación de actividad individual o colectiva, objetivo, descripción y, en algunos casos, material.

Es posible que en determinados bloques, las actividades planteadas puedan exhortar a error si entendemos que su ejecución sería más propia del ámbito de la Educación Física. No obstante, hemos de comprender que ambas disciplinas comparten el movimiento como elemento primordial de aprendizaje y muchas de las actividades propuestas podrían ser desarrolladas en la materia de Educación Física. De una forma u otra, sería conveniente la coordinación del profesorado de ambas materias para cerciorarnos que nuestro alumnado está adquiriendo esas habilidades y destrezas motrices. Por último, debemos recordar que el propósito de estos ejercicios, lejos de pretender ser una manifestación artística en sí mismos, es mejorar la interpretación instrumental de nuestro alumnado.

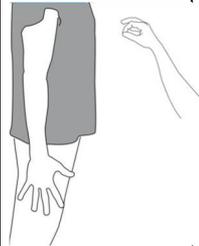
Ejercicios para la coordinación general y coordinación fina (CGF)

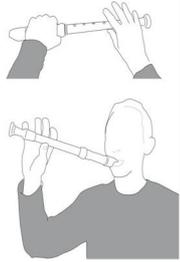
Desde los tres años de edad, tal y como apuntan la mayoría de estudios propios del campo de la psicología del desarrollo, los niños empiezan a desarrollar y a hacer uso de la motricidad fina en muchas de sus actividades. Es además en el aula de música, dada la naturaleza de la materia y de sus actividades, donde este tipo de acciones de coordinación fina tienen mayor repercusión, acrecentándose a medida que se avanza de curso y ciclo. Sin embargo, no podemos entender la motricidad fina fuera del ámbito de la coordinación, ya que ambas se encuentran interrelacionadas. De esta forma, tal y cómo proponen Jordi Pinyol y Rius Sant (1992, p.14) hemos de conseguir que a través de los ejercicios de coordinación propuestos, nuestros alumnos sean capaces de "sincronizar y ordenar todos los elementos parciales que intervienen en la ejecución de un gesto".

Sardà Rico (2011) destaca el hecho de que gracias al trabajo enfocado hacia la coordinación tanto general como fina, conseguiremos mejorar la independencia de las extremidades, incrementar la fuerza muscular, ejercitar el equilibrio y control corporal y ganar velocidad e independencia digital.

Igualmente, hemos incluido en este grupo ejercicios para favorecer la sensibilidad del tacto. Como afirma Kovács (2010, p.22), “el tacto es fundamental a la hora de sostener correctamente el instrumento y manejar con delicadeza teclas, arcos, baquetas, cuerdas y otras herramientas para producir sonidos”.

Los ejercicios propuestos son los siguientes:

CGF-1	DENTRO DEL VASO		
OBJETIVO. Favorecer la coordinación óculo manual.			
DESCRIPCIÓN. Realizamos un pequeño agujero en la base de un recipiente en el cual se anudará un cordel. En el otro extremo del mismo se fijará una pelota. El alumno deberá mediante movimientos de brazo y muñeca introducir la bola en el recipiente. Variantes: no estando la pelota sujeta al cordel, los alumnos irán pasando la pelota unos a otros, teniendo el compañero que la recibe recogerla con su recipiente. MATERIAL: recipiente (envase de yogurt, vaso de plástico...), cordel y pelota.			
CGF-2	LEO Y CORDINO		
OBJETIVO. Desarrollar la coordinación óculo manual simultáneamente con otras actividades cognitivas.			
DESCRIPCIÓN. Los alumnos en posición supina (palma de la mano mirando hacia arriba) golpean un globo con la punta de los dedos intercalando el golpe entre los distintos dedos. Mientras tanto, los alumnos han de leer palabras/textos o reconocer imágenes que se presentan en la pizarra. Variantes: en lugar de textos o imágenes, leer rítmicamente una partitura sencilla o solfearla mientras siguen dando toques al globo. MATERIAL: globo.			
CGF-3	DEDOS DE FLAUTISTA		
OBJETIVO. Realizar ejercicios preparatorios para adquirir una correcta posición de manos e independencia de dedos en la práctica instrumental de la flauta.			
DESCRIPCIÓN. 1) Estirar los dedos de las manos, abriéndolos y extendiéndolos (intentando abarcar el máximo espacio posible). b) Relajarlos después de hacer el paso anterior, y repetir la acción seis veces. Cuando la mano está relajada, el alumno ha de percatarse de que los dedos no están rectos, sino que mantienen un arco. c) Levantar la mano izquierda manteniendo la posición relajada y observar la forma que han moldeado sus dedos (en forma de túnel). Manteniendo esta posición, bajar el dedo índice hacia el pulgar repetidas veces (atendiendo a que sólo se desplace el dedo que ha de bajarse). A continuación, realizar el movimiento a la inversa (pulgar subiendo hacia el índice). Repetir con la mano derecha. Variantes: en el paso (c) del ejercicio propuesto, bajar cada uno de los dedos hacia el pulgar de manera consecutiva.			

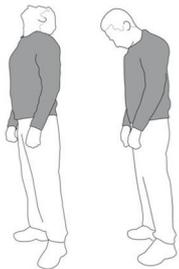
CGF-4	CÍRCULOS CON LA FLAUTA		
OBJETIVO. Realizar ejercicios preparatorios para adquirir una correcta posición de manos e independencia de dedos en la práctica instrumental de la flauta.			
DESCRIPCIÓN. Manteniendo la posición que realizamos en el ejercicio anterior: a) Coger la flauta por la embocadura con la mano izquierda y llevarla hacia la mano derecha que mantiene la posición relajada del ejercicio anterior. Intentado variar lo menos posible la posición de la mano derecha, sujetar la flauta (mitad inferior) utilizando como puntos de apoyo solamente el dedo pulgar y el meñique. b) Llevar la flauta hacia los labios, apoyando ligeramente la embocadura en el labio inferior mientras la flauta está posicionada horizontalmente. c) Realizar movimientos circulares con la flauta en sentido de las agujas del reloj manteniendo la posición y el agarre. Hacer a posteriori los movimientos en dirección contraria. MATERIAL: flauta.			

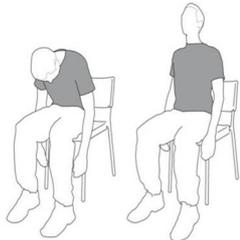
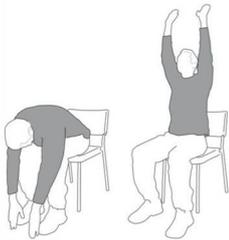
Ejercicios de control postural (CP)

El control postural, tal y como aclara Àngels y Sugrañes (2007, p. 116), hace referencia a “la capacidad de adaptar o adecuar la postura del cuerpo a las diversas actividades y al hecho de ser capaz de mantenerla durante un cierto periodo”. El cuerpo necesita de una posición natural y relajada para encontrarse en equilibrio. Bien es cierto que al tocar un instrumento no podemos hablar de un estado de relajación absoluto ya que estamos ejerciendo actividad sobre distintas partes del cuerpo, pero hemos de procurar que los movimientos sean llevados a cabo sin tensión ni sobreesfuerzo.

La espalda, sus dolencias y correcta postura han sido asunto de gran preocupación y muestra de ello es la abundante bibliografía que versa sobre esta temática. En el aula de música, en consonancia con el espacio y el tiempo, los alumnos tocan la gran mayoría de veces sentados en sus sillas y es primordial atender a ciertos aspectos relacionados con la postura, pues es habitual observar malos hábitos que en pocas ocasiones se corrigen.

Antes de presentar los ejercicios de este bloque y, debido a que la flauta de pico es un instrumento que normalmente se suele tocar sentado en el pupitre, es necesario indicar ciertas pautas que favorezcan una buena postura, que a su vez condicionarán el resultado sonoro. Entre ellas destacamos: sentarse en el borde de la silla; no cruzar las piernas, colocando los pies en su posición natural (planos sobre el suelo); enderezar la espalda; relajar los hombros, cuello y cabeza; mantener codos en posición natural (sin estar presionando o a una distancia excesiva del cuerpo); mantener las muñecas tan rectas como sean posibles.

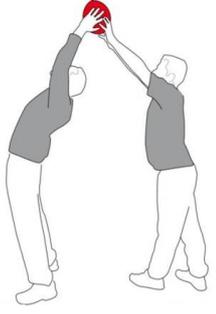
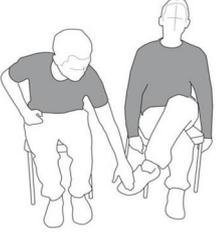
CP-1	SÍ Y NO		
OBJETIVO. Favorecer el control postural mediante ejercicios de cuello y cabeza.			
DESCRIPCIÓN. Manteniendo una postura erguida, relajada y mirando al frente, realizar movimientos de cabeza hacia atrás y de vuelta al frente (como si afirmásemos con la cabeza). Se ha de mantener siempre el cuello recto, moviendo solamente la cabeza. Los movimientos han de realizarse			

de manera suave, siendo consciente de las distintas fases del movimiento por las que se va pasando.			
CP-2	ENCORVADO Y ESTIRADO		
OBJETIVO. Tomar conciencia del control postural: espalda erguida.			
DESCRIPCIÓN. 1) Sentado en una silla, desplazar la pelvis hacia atrás redondeando la zona lumbar 2) Realizar el movimiento a la inversa, desplazando la pelvis hacia delante de manera suave y controlada, arqueando la zona lumbar y proyectando el pecho hacia fuera. Intercalar ambos movimientos (1 y 2) varias veces.			
CP-3	DEL SUELO AL TECHO		
OBJETIVO. Tomar conciencia del control postural: estiramiento de espalda y brazos.			
DESCRIPCIÓN. 1) Sentado en una silla, bajar lentamente el tronco hasta tocar con los dedos la punta de los pies y mantener la posición unos segundos. 2) Realizar el movimiento inverso y cuando la espalda esté recta levantar los brazos hacia el techo estirando la espalda. Variantes: una vez los brazos están estirados en alto, descenderlos lateralmente hasta que estén en posición de cruz, estirándolos hacia los lados como si quisiéramos separar dos paredes.			
CP-4	COMO UN PÉNDULO		
OBJETIVO. Tomar conciencia del control postural: torsión de espalda y brazos.			
DESCRIPCIÓN. Sentado al borde de la silla, con los brazos cruzados sobre el pecho, realizar un movimiento pendular de derecha a izquierda. Variantes: realizar el movimiento de manera rotacional y no pendular (izquierda-derecha).			

Ejercicios para la movilidad articular y la flexibilidad (MAF)

Bosco y Gustafson (1983) definen *flexibilidad* como el grado de movilidad de las distintas zonas del cuerpo sobre sus articulaciones, sin tensión excesiva en ellas o en tendones y ligamentos. Asimismo, para Álvarez Del Villar (1983) la flexibilidad es la facultad que con fundamento en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular, permite a las articulaciones alcanzar su máximo recorrido en posiciones variadas, pudiendo así el individuo realizar acciones para las que son necesarias una considerable agilidad y destreza. A partir de estas definiciones, podríamos considerar justificado el entrenamiento de esta facultad en el ámbito de la práctica musical.

Son los problemas articulares y los relacionados con la postura, los que quizás con mayor frecuencia sufren los músicos. Por lo tanto, cualquier ejercicio en el que se trabaje la flexibilidad así como la movilidad articular ayudará al intérprete a evitar molestias y a mejorar la práctica musical, debido a la relación existente entre ambos conceptos. Los ejercicios que proponemos son los siguientes:

MAF-1	LA ZARPA		
OBJETIVO. Adquirir flexibilidad en las articulaciones de las manos.			
DESCRIPCIÓN. 1) Sentado en una silla con los dedos extendidos sobre una mesa, se van acercando hacia la palma de la mano mientras el pulgar se aproxima a la punta del índice. La concavidad que se forma, aparenta la estructura de un triángulo. 2) Volver a bajar los dedos, mientras estos se separan entre sí y al mismo tiempo que se empieza a doblar la punta de los dedos. La mano ha de tener la apariencia de una zarpa. 3) Mantener la posición unos segundos y volver			
MAF-2	DOBLANDO LAS FALANGES		
OBJETIVO. Desarrollar la movilidad de las falanges.			
DESCRIPCIÓN. Sentado en una silla con la mano extendida en la mesa y los dedos juntos, a excepción del pulgar que está separado formando una L con el dedo índice, flexionar los dedos desde los nudillos y volver a la posición inicial. Variantes: a) Con la misma posición que el ejercicio inicial, flexionar el primer y segundo juego de falanges (a la vez que se curvan los nudillos) hasta que se cierre la mano. b) Volver a la posición inicial lentamente.			
MAF-3	DE COMPAÑERO A COMPAÑERO		
OBJETIVO. Desarrollar la movilidad articular y la flexibilidad.			
DESCRIPCIÓN. De pie, formando una línea con el resto de compañeros, pasar con los brazos extendidos una pelota tras la nuca para que la reciba el compañero, el cual deberá repetir el proceso hasta el final de la fila. Variantes: la pelota se puede pasar de muchas otras formas: por debajo de las piernas; a la altura de la cintura girando mediante rotación de caderas; botando en suelo... MATERIAL: pelota, globo o similar.			
MAF-4	MOVIENDO LA MUÑECA		
OBJETIVO. Adquirir movilidad articular en la muñeca.			
DESCRIPCIÓN. Comenzamos sentados en la silla junto a un compañero que ha de mantener la pierna cruzada. El compañero que no tiene la pierna cruzada ejerce presión sobre el empeine de su pareja utilizando como mecanismo de fuerza la flexión de su muñeca.			
MAF-5	MANOS CALIENTES		
OBJETIVO. Preparar las manos para la práctica instrumental.			
DESCRIPCIÓN. Con los dedos entrelazados frotar la palma de las manos. Variantes: 1) Frotar con la palma de la mano el dorso de la mano contraria. 2) Con los dedos entrelazados, hacer girar las muñecas en el sentido de las agujas del reloj y viceversa. Esta actividad puede realizarse sentado o de pie.			

MAF-6	BRAZOS JUNTOS		
OBJETIVO. Desarrollar la movilidad articular de las muñecas y una correcta utilización de las baquetas.			
DESCRIPCIÓN. Sentados en el borde de la silla, con la espalda recta y los brazos flexionados 45° manteniendo los codos, antebrazos y muñecas juntas, formando una "L" con los bíceps. Los alumnos sostendrán una baqueta en cada mano y, manteniendo la posición, deberán chocar ambas baquetas únicamente mediante movimiento de muñecas. MATERIAL: baquetas.			

Ejercicios de respiración (RES)

La respiración juega un papel fundamental en la técnica de cualquier instrumento, si bien es cierto que en los de viento adquiere una mayor dimensión, pues el aire es su fundamento sonoro. Al estar conectados la mayor parte de los músculos del aparato respiratorio con las vértebras cervicales y lumbares, la respiración influye sobre la estabilidad y postura de la columna vertebral. Por lo tanto, ambos conceptos (respiración y postura correcta), están íntimamente unidos.

Pese a que pudiera carecer de sentido incluir este tipo de ejercicios en nuestra propuesta de actividades de movimiento, no debemos olvidar el hecho de que el diafragma es el músculo principal de todo el proceso respiratorio. Por lo tanto, al igual que el resto de partes del cuerpo que hemos ido trabajando en las actividades anteriores, necesitará de un entrenamiento. A tal fin hemos diseñado los siguientes ejercicios:

RES-1	APUNTANDO ALTO		
OBJETIVO. Favorecer el control de la respiración diafragmática.			
DESCRIPCIÓN. Mirando hacia el techo, sujetar un globo a 3 cm (aprox.) de distancia de nuestros labios. A continuación soltamos el globo y procedemos a realizar un soplido corto pero de gran intensidad, con la intención de que el globo suba lo más alto y recto posible. MATERIAL: globo.			
RES-2	REPIRACIÓN VISIBLE		
OBJETIVO. Tomar conciencia de la respiración diafragmática.			
DESCRIPCIÓN. Sentado en una silla, el alumno sitúa una mano sobre el pecho y la otra en el diafragma. A continuación, a través de la respiración diafragmática, debe ser consciente de que la mano que se mueve es la que está posicionada en su diafragma, como resultado de la entrada del aire.			

RES-3	POCO A POCO		
OBJETIVO. Desarrollar la respiración diafragmática: respiración intercostal.			
DESCRIPCIÓN. El alumno, sentado en el borde de la silla, reposa sus manos en la zona intercostal e inclina el pecho hacia las rodillas. A continuación al coger aire debe advertir que su zona intercostal se hincha. Deberá erguirse poco a poco mientras coge aire sin dejar de experimentar la sensación que tuvo al inicio. Si deja de percibirla, deberá descender un poco hasta que vuelva a percibir el ensanchamiento de los intercostales al tomar el aire.			

Ejercicios de relajación (REL)

Las actividades anteriormente propuestas, pese a no conllevar un sobreesfuerzo en su ejecución, conllevan una carga neuromuscular. Es por ello, que creemos oportuno incluir ejercicios de relajación que sirvan para recuperarse de los ejercicios realizados. Asimismo, este tipo de ejercicios favorecen un trabajo muscular ergonómico, en el que se reducen al máximo el número de músculos que participan en el movimiento propio de la ejecución instrumental.

Un músico ha de ser capaz tanto de contraer los músculos conscientemente en el momento adecuado, como de relajarlos cuando su uso no es necesario. Este hecho es de vital relevancia, ya que la diferencia entre los grandes intérpretes radica en cómo logran esa relajación.

Como afirma Payne (2005), relajarse es no hacer nada, no obstante, llegar a este estado es difícil para muchas personas. La relajación debería ser fruto de un estado en el que el individuo siente alivio derivado de la tensión o del agotamiento. A partir de esta definición, podríamos considerar que la relajación hace alusión tanto al aspecto psicológico (sensaciones agradables, ausencia de pensamientos estresantes), como al muscular.

Son muchas los métodos de relajación (relajación muscular pasiva, relajación aplicada, método de Mitchell, técnica Alexander...). Nuestros ejercicios se fundamentan y han sido diseñados en base a la técnica de la relajación progresiva, que consiste en trabajar sistemáticamente los principales grupos musculares, creando y liberando tensiones. En este método, cobra especial atención las sensaciones que percibimos en cada uno de los procesos del ejercicio realizado, ya que de este modo se mejora la percepción sobre la propia tensión, siendo más fácil liberarla. Las actividades propuestas son:

REL-1	RELAJANDO LA MUÑECA		
OBJETIVO. Favorecer la relajación de muñecas y manos.			
DESCRIPCIÓN. 1) Sentado en una silla, el alumno extiende la muñeca hacia atrás (doblándola) y mantiene la posición durante treinta segundos. 2) Posteriormente se libera la tensión aflojando la muñeca de golpe y se mantiene relajada durante otro medio minuto para liberar la tensión residual. Esta acción se ha de repetir con ambas manos. Durante el proceso del ejercicio, el alumno ha de ser consciente de las sensaciones relajantes y calmantes que experimenta a medida que la tensión se elimina. Variante: realizar el mismo ejercicio pero con flexión de la muñeca hacia delante.			

REL-2	“PUÑOS FUERA”		
OBJETIVO. Favorecer la relajación del antebrazo.			
DESCRIPCIÓN. 1) Sentado en una silla, extender el brazo hacia delante y cerrar la mano en un puño a la vez que se aprieta con los dedos. 2) Tras mantener la tensión, aflojar la mano lentamente concentrándose en las sensaciones experimentadas. El brazo que ha realizado el ejercicio descansará en el muslo mientras se realiza con el otro brazo. Tanto los tiempos como las sensaciones han de ser las mismas que las del ejercicio anteriormente propuesto.			
REL-3	NOS RELAJAMOS		
OBJETIVO. Favorecer la relajación de la mitad superior del tronco.			
DESCRIPCIÓN. 1) Sentado en una silla, flexionar los hombros hacia atrás a la vez que proyectamos el pectoral hacia fuera y mantenemos la tensión. 2) Regresar a la posición inicial y finalizar apoyando la espalda en la silla. El alumno debe ser consciente de las sensaciones relajantes y calmantes que experimenta a medida que la tensión se elimina.			
REL-4	COMO UN GLOBO		
OBJETIVO. Desarrollar la relajación del abdomen.			
DESCRIPCIÓN. 1) Sentado en una silla, empujar el abdomen hacia fuera manteniendo la tensión. 2) Aflojar lentamente los músculos abdominales hasta su posición natural. Tanto los tiempos como las sensaciones han de ser las mismas que las de los primeros ejercicios propuestos.			
REL-5	RELAJANDO LA CARA		
OBJETIVO. Tomar conciencia de partes de la cara y favorecer su relajación.			
DESCRIPCIÓN. 1) Levantar las cejas sintiendo la tensión y liberarla transcurridos unos 30 segundos. 2) Fruncir el entrecejo sintiendo la tensión durante medio minuto y posteriormente relajarlo. 3) Cerrar los ojos con fuerza sintiendo la tensión y liberar la tensión transcurridos 30 segundos, sin abrir los ojos. Los intervalos de relajación serán iguales a los de contracción.			

Coda

Como hemos constatado en los preliminares teóricos de nuestro trabajo, existe una escasez de métodos de técnica instrumental destinados a músicos no profesionales. Esta carestía de materiales tiene unas consecuencias directas en los planteamientos metodológicos musicales de muchos profesores, que olvidan la incorporación de estos ejercicios técnicos cuando diseñan actividades instrumentales. Por otro lado, el aparente fácil manejo de los instrumentos escolares puede hacernos obviar ejercicios preparatorios corporales que contribuirían a mejorar el resultado sonoro.

Si bien somos conscientes de las limitaciones temporales y espaciales que condicionan la actividad musical en el ámbito de la educación formal, consideramos que la inclusión del movimiento en el aula de música puede ser un recurso eficaz para optimizar la práctica instrumental. Los ejercicios propuestos en este trabajo son un pequeño ejemplo de las numerosas actividades motrices que nuestro alumnado puede realizar. Confiamos en que sean un elemento de motivación para que el profesorado los ponga en práctica e, incluso, a partir de ellos diseñe e incorpore otros similares a su práctica docente diaria. En este caso, siempre deberá tenerse en cuenta el movimiento y el funcionamiento óptimo del aparato muscular. Su realización sistemática permitirá que el alumnado adquiera hábitos saludables de higiene y conciencia postural, que repercutirán no solo en el ámbito musical, sino también en otras actividades y contextos educativos.

Referencias bibliográficas

- Álvarez del Villar, C. (1983). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos.
- Ángel Ferrer, M. A. y Sugrañes I Justafre, E. (Coords.) (2007). *La educación psicomotriz (3-8 años). Cuerpo, movimiento, percepción, afectividad: una propuesta teórico-práctica*. Barcelona: Graó.
- Galamian, I. (1962). *Principles of Violin Playing and Teaching*. Englewood Cliffs/New York: Prentice Hall.
- Jardi Pinyol, C. y Rius Sant, J. (1992). *1000 Ejercicios y Juegos con material alternativo*. Barcelona: Paidotribo.
- Jorquera Jaramillo, C. (2002). ¿Existe una didáctica del instrumento musical? *Revista de la Lista Electrónica Europea de Música en la Educación*, 9, 1-12. Recuperado de <http://musica.rediris.es/leeme/revista/jorquera02a.pdf>.
- Klein-Vogelbach, S., Lahme, A. y Spirgi-Gantert, I. (2010). *Interpretación musical y postura corporal. Un desafío para músicos, profesores, terapeutas y médicos*. Madrid: Akal.
- Kovács, G. y Pázstor, Z. (2010). *Ejercicios preparatorios para instrumentistas (método Kovács)*. Barcelona: Graó.
- López de la Calle Sampedro, M. A. (1992). Tiempo de conjunto instrumental Orff-Schulwerk. *Adaxe. Revista de estudios e experiencias educativas*, 8, 107-116.
- López Miñarro, P. A. (2009). *La postura corporal y sus patologías: implicaciones en el desarrollo del adolescente. Prevención y tratamiento en el marco escolar*. Murcia: Digitum. [En línea] Recuperado de <http://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/5152/1/Educación%20F%C3%ADsica%20y%20postura%20corporal.pdf>.
- Lorenzo Yanes, A. I. y Racionero Llorente, D. E. (2000). El aula de música. *Revista de la Lista Electrónica Europea de Música en la Educación*, 5, 1-5. Recuperado de <http://musica.rediris.es/leeme/revista/lorenzoetal00.pdf>.
- Payne, R. A. (2005). *Técnicas de relajación. Guía práctica*. Barcelona: Paidotribo.
- Riveiro Holgado, L. (1996). Música y movimiento. Relaciones entre los parámetros musicales y el movimiento corporal. *Aspectos Didácticos de la Música*, Zaragoza, 2, 73-107.
- Sardà Rico, E. (2011). *En forma: ejercicios para músicos*. Barcelona: Paidós.
- Schnorrenberger, C. C. (1991). Körpergefühl beim Musizieren. *Das Orchester*, 9, 996-999.