

“La educación somática en el músico instrumentista”
Un acercamiento al trabajo corporal de los músicos de viento
en el XIII Festival Internacional
Perúsax 2024

Autor: Mtra. Cristina Castro Ricárdez

México

cristina.ric9@gmail.com

Resumen:

El trabajo presentado en el marco del XIII Festival Internacional de Saxofón Perúsax – 2024 consistió en un Taller sobre “La educación somática en el músico instrumentista” *Un acercamiento al trabajo corporal de los músicos de viento*, este fue un taller teórico-práctico donde se brindaron las herramientas para el conocimiento del trabajo corporal de los principales miembros que participan en la ejecución instrumental, así como la prevención y mejoría de lesiones relacionadas con la práctica instrumental. En este encuentro académico se desarrolló este tema explicando y ampliando el conocimiento sobre la función mecánica, características y cuidado de los principales miembros que participan en ejecución: tendones, músculos, sistema óseo, nervios y articulaciones. Se realizó un trabajo práctico relacionado a la postura, movimiento en la ejecución, calentamiento y ejercicios específicos para músicos saxofonistas.

Palabras clave:

Educación somática, enseñanza instrumental, saxofón, pedagogía

Introducción

La educación somática se refiere a la educación del cuerpo (del griego *soma*: cuerpo y *tikos*: relativo a). El tema de la educación corporal en el instrumentista no es algo que se promueva habitualmente en las escuelas de música en América latina. Aunque se puede considerar al músico profesional como un atleta de alto rendimiento, son muy pocas las escuelas y facultades de música en donde se ha investigado a fondo este problema y donde se ha comenzado a educar al músico y al maestro en relación con este tema. Es necesario y de suma importancia contar con conocimientos en este rubro para proveer a los estudiantes y músicos profesionales un estudio eficaz que beneficie tanto el cuidado de su propio cuerpo, como su desarrollo profesional. Uno de los objetivos de este taller fue brindar estos elementos y herramientas para descubrir cómo funciona mecánicamente nuestro cuerpo en la ejecución, la actividad muscular, la tensión y distensión, el trabajo del sistema nervioso periférico en el movimiento y la sensación; otro aspecto fue conocer la postura en relación al sistema musculoesquelético y la labor de las articulaciones en el cuerpo, todo esto aunado a comprender cómo cuidarse, y cómo trabajar correctamente con cada miembro. Con estas herramientas se plantea también un enfoque en la prevención de la aparición de patologías y lesiones de los músicos, conociendo los principios de anatomía funcional, postura y ergonomía en relación a la práctica del saxofón y la interpretación. Una parte fundamental también es comprender y aplicar el concepto de calentamiento y enfriamiento activo, complementando la práctica, con la realización de ejercicios específicos de estiramiento, flexibilidad y tonificación específicos para saxofonistas. Todo esto con la finalidad de integrar estos conocimientos en la práctica individual, así como en la enseñanza.

Marco teórico

La educación somática es un campo de aprendizaje que se basa en la experiencia y conocimiento del cuerpo en relación al movimiento, promueve una consciencia del cuerpo y la integración entre mente y cuerpo. A través de ciertas técnicas como Feldenkrais, Técnica Alexander y Eutonía, entre otras, la educación somática ha demostrado ser capaz de brindar herramientas útiles y funcionales para mejorar el trabajo mecánico en la ejecución, detectar grados de tensión innecesarios, mejorar la calidad del movimiento y, por lo tanto, la relación entre el movimiento y la musicalidad. En el caso que compete a este taller, especialmente programado para los estudiantes del saxofón, las exigencias físicas y posturales del instrumento implican retos grandes. La ejecución prolongada en posición sentada o de pie, el peso del instrumento, el esfuerzo en la musculatura del cuello, espalda y hombros, además de la coordinación entre respiración, embocadura y digitación, pueden generar tensiones excesivas cuando no hay un trabajo corporal correcto; igualmente se puede generar lesiones o daños por mala postura permanente. Desde el punto de vista de la educación somática, el cuerpo no solo es un medio de producir sonido, sino también una fuente de sensibilidad, percepción y presencia en el escenario. Este aprendizaje permite a los ejecutantes reconocer sus hábitos corporales a veces inconscientes, refinar su escucha interna y mejorar en todos los sentidos, tanto técnico como musical. Este taller impartido en el XIII Festival Internacional Perú sax 2024 buscó crear un espacio de conocimiento y exploración corporal, donde se integre la teoría con la práctica por medio de ejercicios adaptados a las necesidades de los estudiantes y profesionales del saxofón. A través de ejercicios de atención sensorial, liberación de tensiones, trabajo postural, y adaptación de técnicas y ejercicios en sus sesiones de estudio, se busca ampliar su percepción corporal, mejorar su técnica y prevenir lesiones o molestias físicas que pudieran ser causadas por una incorrecta ejecución instrumental.

Metodología

Este trabajo se realizó en el marco del *XIII Festival Internacional Perú sax 2024* con la participación de estudiantes, docentes y músicos profesionales. Este fue un taller principalmente práctico, con una base sólida teórica, donde en una primera etapa, se expusieron los fundamentos teóricos que sustentan la importancia de este conocimiento en la formación del músico instrumentista, especialmente el saxofonista. Se explicó la necesidad de que el intérprete, de cualquier nivel y género incluso, posea conocimientos sobre esta disciplina con el fin de optimizar su desempeño técnico e interpretativo, prevenir lesiones y de esta forma promover un enfoque integral de su práctica profesional artística.

Posteriormente se abordaron los principios básicos de anatomía funcional aplicada al músico, destacando la importancia de cuidar el cuerpo, de la misma forma que lo haría un atleta de alto rendimiento. A partir de estos fundamentos, se realizaron una serie de ejercicios enfocados en la toma de consciencia corporal, ejercicios de estiramiento y flexibilización, cada uno explicado detalladamente incluyendo su propósito, forma de realizarse, en qué momento de la práctica, duración y demás elementos específicos de cada ejercicio.

La realización de los ejercicios se llevó a cabo con la participación todos los asistentes, en principio la participación voluntaria de algunos asistentes sobre el escenario, a quienes se les hicieron revisiones, observaciones y correcciones de forma individual, mientras que el resto pudo observar y realizar también estas maniobras desde su lugar en el público, teniendo la oportunidad de hacer preguntas.

Estos ejercicios que se llevaron a cabo que tienen el objetivo de preparar al cuerpo para la ejecución instrumental, los cuales incluyeron rutinas de flexibilidad, estiramiento y tonificación. En primer lugar, se trabajaron los de flexibilización, cuya finalidad es aumentar la movilidad articular y comenzar el proceso de calentamiento de la musculatura implicada, en mano, brazo, antebrazo y dedos, dado que son las extremidades que participan activamente en la ejecución. Posteriormente se

explicaron y trabajaron algunos ejercicios de estiramiento, los cuales están orientados a preparar y calentar los músculos involucrados en la práctica, detallando que estos se realizan también al finalizar la sesión de práctica, como parte del enfriamiento para la distensión muscular y parte de la recuperación física, posterior al esfuerzo. Durante la actividad también se hizo mención a los ejercicios de tonificación, aclarando que estos cumplen una función distinta, y por lo tanto no deben realizarse ni antes ni después de la práctica instrumental. Estos fueron abordados únicamente a nivel teórico sin ejecución práctica. Estos ejercicios tienen la función de tonificar y fortalecer ciertos músculos específicos de la mano, espalda, brazo y antebrazo, cuando están demasiado débiles, y no soportan el trabajo postural, o el esfuerzo que implica la ejecución. Como los ejercicios por si mismos ya implican esfuerzo muscular, no deben realizarse antes ni después de la práctica, porque esto implicaría un sobreesfuerzo y desgaste prolongado. Estos deben realizarse en horarios alejados de la sesión de práctica o en días que no se estudia el instrumento.

En lo que respecta a los ejercicios de estiramiento y flexibilidad, se ofreció una explicación detallada sobre su realización, identificando los grupos musculares específicos que se trabajan en cada caso. Entre los músculos mencionados tenemos a los interóseos palmares, lumbricales, radiales tendones extensores y flexores, entre otros.

A continuación, se presentarán algunos de estos ejercicios con apoyo de material visual explicativo. Es importante mencionar que durante el taller se expusieron una serie de conceptos detallando la forma, preparación y finalización de cada uno. Un aspecto importante a mencionar fue que cada ejercicio debe realizarse dentro de los límites de cada individuo, de tal forma que, aunque la realización es igual para todos, el límite de estiramiento, flexión, grado de tensión mantenida e inclusive duración puede variar de acuerdo a características físicas particulares como: flexibilidad, rigidez articular, trabajo previo, lesión previa, etc. Y esto lo ira determinando cada individuo de acuerdo a su propia percepción y conciencia corporal. Es por esto que la parte práctica se complementa con un trabajo de observación propioceptiva corporal.

1. Ejercicio de flexibilización del trapecio, esplenio y esternocleidomastoideo.

El ejercicio se realiza de pie o sentado, llevando lentamente la cabeza de un lado a otro suavemente, después llevando la cabeza al frente y atrás y por último girando la cabeza a la izquierda y derecha El movimiento se realiza 10 veces en cada sección.



Figuras 1 y 2
Ejercicios de flexibilización
realizados en el taller
Foto: Cristina Castro
Asistentes al taller

2. Ejercicio de estiramiento para músculos extensores de los dedos. Estos músculos están en el antebrazo. Este ejercicio se realiza primero en un brazo, haciendo el estiramiento con la otra mano, y después se realiza con el brazo contrario. El estiramiento se realiza 20 segundos de cada



Figura 3

Ejercicio de estiramiento, músculos extensores

Foto: Cristina Castro Dr. Julio Díaz

lado.

3. Ejercicios de estiramiento para el músculo flexor del dedo pulgar. Este ejercicio se realiza con el codo flexionado, tomando y jalando el pulgar con la mano contraria. El



Figura 4

Ejercicio de estiramiento, músculo flexor

Foto: Cristina Castro Dr. Julio Díaz

estiramiento se realiza 20 segundos en cada mano.

4. Ejercicios de estiramiento para el músculo flexor común de los dedos. Este ejercicio se realiza primero en una mano, con el codo ligeramente flexionado, la palma hacia arriba y con la mano contraria sostener y bajar los dedos extendiendo la mano hacia abajo. El estiramiento se realiza 20 segundos en cada mano.



Figura 5

Ejercicio de estiramiento, músculo flexor común

Foto: Cristina Castro Dr. Julio Díaz

5. Ejercicios de estiramiento para los músculos de la palma de la mano, que contribuyen a flexionar los dedos. Este ejercicio se realiza poniendo en contacto las puntas de los dedos y presionando las manos una contra la otra, hasta la articulación metacarpo-falangiana. El estiramiento se realiza manteniendo la presión 20 segundos.



Figuras 6 y 7
Ejercicio de estiramiento, músculos palmares

Foto: Cristina Castro
Dr. Julio Díaz

6. Ejercicio de estiramiento para los músculos extensores y radiales. El ejercicio se realiza colocando el codo algo flexionado y en rotación, cerrar el puño de la mano a estirar y tomar el puño con la otra mano, estirando. El estiramiento se realiza 20 segundos en cada mano. Estos ejercicios, así como los realizados en el taller fueron tomados



Figura 8
Ejercicio de estiramiento, músculos extensores y radiales

Foto: Cristina Castro Dr. Julio Díaz

del libro A Tono (Rosset, Jaume. A tono. España: Paidotribo, 2005)

Resultados generales y discusión

Como resultado de la participación en el festival, se constató una alta concurrencia de alumnos, docentes y ponentes, lo cual favoreció un entorno enriquecedor para el intercambio de ideas e información muy valiosa en el ámbito pedagógico y artístico. La experiencia fue altamente satisfactoria, ya que brindó la oportunidad de compartir conocimientos con un público diverso y receptivo, propiciando una retroalimentación valiosa en el aprendizaje mutuo.

Desde una perspectiva académica, se observó un notable entusiasmo por parte de los asistentes. Este interés se manifestó a través de preguntas pertinentes y la intención de profundizar en aspectos que competen no solo a los estudiantes, sino también a docentes, pedagogos e intérpretes de todos los niveles.

En cuanto al aspecto práctico, la participación activa de los asistentes resultó especialmente significativa. Los participantes se involucraron en los ejercicios propuestos, demostrando su intención de comprender, concientizar y profundizar sobre el funcionamiento de su cuerpo durante la ejecución musical, ayudando así también a sus estudiantes a contar con **más herramientas de aprendizaje, para aplicar en su estudio y formación profesional.**

Se exploraron temas como la mecánica corporal, el autocuidado físico la detección de factores de riesgo y la identificación de prácticas saludables frente a aquellas potencialmente perjudiciales y se trabajó ampliamente en la realización de los ejercicios.

Al concluir la sesión varios asistentes –tanto alumnos como docentes– se acercaron de manera individual para plantear dudas relacionadas con sus experiencias personales o la de sus estudiantes. Este espacio menos formal, fuera de escenario, permitió abordar inquietudes específicas, tales como: duración adecuada de las sesiones de estudio, manejo de la fatiga o el dolor durante la práctica, corrección postural, estrategias de recuperación tras una lesión, entre otras. Estas preguntas no solo generaron orientación personalizada, sino que también enriquecieron el aprendizaje colectivo de quienes se encontraban presentes, consolidando el objetivo de generar conciencia y reflexión en torno al bienestar físico, mejoría técnica y como consecuencia, una mejor interpretación en la práctica musical.

Conclusiones

La realización de este taller permitió observar diversas reflexiones en torno a los contenidos abordados, entre las principales conclusiones de este aprendizaje destacamos que la educación somática constituye un elemento indispensable tanto en la prevención como en el tratamiento de patologías musculoesqueléticas, frecuentemente presentes en músicos profesionales y en formación; es importante subrayar que resulta más efectivo prevenir una lesión que revertir sus efectos una vez instaurada, lo cual recalca la importancia de la conciencia corporal y la práctica instrumental saludable desde etapas tempranas. Otro aspecto que se enfatizó fue el hecho de que mayoría de las patologías de origen profesional en músicos son de etiología multifactorial, sin embargo, en su gran mayoría pueden prevenirse, con excepción de aquellas derivadas de causas genéticas u orgánicas. El hecho de poder contar con este tipo de información en las escuelas, por medio de talleres, cursos o seminarios, contribuye significativamente al desarrollo técnico correcto, a una práctica más eficiente y a una interpretación musical más artística y de calidad, es por lo que enfatizamos que la pedagogía instrumental requiere, además del dominio teórico y musical, una capacidad de observación y análisis individualizado del alumno, que permita aplicar de forma adecuada los conocimientos relacionados con la salud biomecánica, corporal.

Igualmente, aunque muchos estudiantes no han contado con esta información en su formación inicial, se mencionó **que** ciertas lesiones provocadas por hábitos incorrectos durante la práctica instrumental pueden ser, en diversos grados, reversibles mediante la detección temprana de sus causas, la modificación de dichos hábitos y la correspondiente reeducación técnico-musical. Y, por último, en la parte práctica de este trabajo, una vez realizados y comprendidos de forma general los ejercicios, sus objetivos y su ejecución, señalamos y concluimos que la incorporación sistemática y ordenada de ejercicios de estiramiento, flexibilización y tonificación muscular debe considerarse una parte esencial de la rutina del instrumentista, al contribuir directamente al bienestar físico en la práctica, al rendimiento muscular y al desarrollo artístico.

Referencias

- Mathieu, Marie-Christine. Gestes y postures du musicien. Fromat, 2004
- Rosset, Jaume. A tono. España: Paidotribo, 2005.
- Orozco, Solé. Tecnopatías del músico. Barcelona: Aritza, 1996.
- Sarda, Rico. En forma: ejercicios para músicos. Buenos Aires. Buenos, aires: Paidós, 2003.
- Tubiana, R. (2000). Medical problems of the instrumentalist musician. London: Martin, Dunitz.
- Alfonso, J. (1954). Ensayo sobre la técnica trascendente del piano. Madrid: Unión Musical Española.
- Papillon, M., Bros, C. (2001). La main du pianiste. Montaban: Alexitère.
- Chamagne, P. (1995). Prévention des troubles fonctionnels chez les musiciens. Montauban: Alexitère,
- Kochevitsky, G. (1967). The art of Piano Playing. Illinois: ed. Summy-Birchard Company.
- Stuber, U., Brown, I. (1993). Guide pédagogique. Québec: Faculté des Arts, Université LAVAL.
- The Piano Master Classes of Liszt. (1996). Bloomington: Indiana University press.