

capítulo

1

# Introducción

La interpretación musical se basa en un dominio, a menudo cercano a la perfección, de la técnica instrumental. No en balde el refinamiento de los movimientos es una de las principales tareas del músico, tanto durante la fase de formación como durante su vida profesional.

Aunque se ha demostrado que este refinamiento se puede conseguir, como mínimo en parte, mediante un trabajo de tipo mental, el aprendizaje se sustenta en la repetición de los movimientos sobre el instrumento. Esa repetición, si es suficiente y se realiza en unas condiciones determinadas, llevará a la automatización del movimiento, permitiendo, poco a poco, que el músico sea capaz de revestir de mayor complejidad y velocidad su interpretación. Desgraciadamente, para que ello suceda, es inevitable que la repetición sea insistente, durante muchas horas cada día y sin demasiadas treguas.

Si bien una parte de lo que va aprendiendo queda grabado para siempre, la gran complejidad de muchas de las acciones que realiza raramente pueden mantenerse en la memoria de forma inalterable. Para que ello sea posible es imprescindible que, una vez alcanza el grado de refinamiento deseado, lo mantenga mediante una continua práctica.

Todo ello lleva a que el intérprete, desde sus primeras lecciones hasta el final de su carrera, siempre deba dedicar largas horas a la repetición de movimientos y gestos.

Pero, aunque sea indudable que el movimiento se produce gracias a la contracción y la relajación coordinada de múltiples músculos, el músico no suele tener presente que el gesto técnico que está reali-

zando comporta un gasto energético y, aunque a menudo sutiles, consecuencias físicas.

Es cierto que, en el caso del músico, la actividad física no suele ser demasiado evidente al no acompañarse de los cambios que se suelen relacionar con el esfuerzo: aceleración del ritmo cardíaco y respiratorio, sudoración, sensación de agotamiento y agujetas, entre otros. Posiblemente en ello se basa su falta de conciencia de que está realizando un ejercicio físico intenso. Sin duda, el tipo de formación que muchos de ellos han recibido en la que no se tiene demasiado en cuenta el trabajo corporal es la que determina el poco culto al cuerpo que tiene el músico. Además, eso condiciona que, aunque se plantee la necesidad de cuidarse, le falten herramientas para poderlo hacer.

La consecuencia de repetir infinidad de veces un mismo gesto bajo unas condiciones claramente desfavorables y sin una adecuada compensación desde el punto de vista físico, deja mella entre los músicos. Lo demuestran todos los estudios realizados en diversos países. En ellos se comprueba que un alto porcentaje de músicos (incluso más de un 75%) acaban sufriendo, en un momento u otro de su carrera, problemas médicos que, a menudo, condicionan su progresión y proyección profesional.

Los ejercicios y actividades que pueden ayudar al músico a compensar esas cargas, aunque se basen en los mismos principios que los que rigen el mundo del deporte, no pasan, como suele pensarse a veces, por la musculación en el gimnasio, por la utilización de muelles de fuerza para las manos ni siquiera por la realización indiscriminada de algunos largos de piscina a la semana. Los músculos del músico deben compaginar agilidad, resistencia, elasticidad y fuerza, entre otras cualidades. Éstas deben trabajarse de forma equilibrada y, además, sin que ello suponga una sobrecarga o un riesgo añadido para estructuras o zonas ya sobresolicitadas o en riesgo.

Como concepto general, el intérprete necesita ejercicios que, a la vez que le preparen para rendir al máximo cuando toca, le protejan de la posibilidad de lesionarse y contribuyan a restituir el organismo después del esfuerzo. Para ello debe contrarrestar las tensiones y reequilibrar las zonas sometidas a descompensaciones.

No debe cometerse el error de pensar que sólo necesitan cuidarse o realizar ejercicios de preparación los músicos que previamente han estado lesionados o los profesionales que tocan muchas horas. Evidentemente que a ellos les serán especialmente útiles. Pero incorporar en su rutina de trabajo diario los ejercicios que se proponen en este libro será también útil e indicado para todos los músicos en general: los estudiantes de los primeros cursos de instrumento, los amateurs, los que tocan esporádicamente, los que tocan en grandes orquestas, los que tocan en grupos de rock o los que lo hacen en formaciones de cultura popular.

### Qué se puede encontrar en este libro

Evidentemente éste es un libro de ejercicios para músicos y, en él se encontrarán básicamente eso, ejercicios. Sin embargo pensamos que, para que el instrumentista acabe por incorporarlos en su rutina de trabajo, es imprescindible que entienda su utilidad y los fundamentos en que nos hemos basado para escogerlos.

Los capítulos que incluye el libro son:

**Conceptos básicos** (ver página 17 y sucesivas). Se explica qué son cada uno de los tipos de ejercicios, para qué sirven, quién los puede hacer y cómo deben realizarse.

**Ejercicios por zonas** (ver página 41 y sucesivas). El músico encontrará los ejercicios más indicados a sus necesidades, agrupados por zonas del cuerpo. En cada caso se incluyen los ejercicios flexibilizantes (mejoran la movilidad articular y la elasticidad muscular), los estiramientos (alargan el músculo y rebajan su tensión) y los tonificantes (potencian la fuerza y la resistencia del músculo). Se describe su utilidad, cómo se deben hacer y qué aspectos deben tenerse en cuenta para sacar de ellos un máximo rendimiento evitando, a la vez, que su realización nos pueda perjudicar.

**Ejercicios por instrumentos** (ver página 109 y sucesivas). Para cada grupo de instrumentos se proponen programas de trabajo para antes y después de tocar. Se trata de rutinas de trabajo especial-

mente diseñadas teniendo en cuenta las necesidades de cada instrumento.

***Mantenerse en forma*** (ver página 245 y sucesivas). Para todos aquellos músicos que deseen trabajar de una forma global todo el cuerpo, para mejorar su condición física tanto delante del instrumento como en relación con las actividades cotidianas, se propone un programa de trabajo físico general. Se ha diseñado una versión esencial (incluye los ejercicios que se consideran imprescindibles para mantenerse en unas condiciones físicas deseables) y otra completa (para los que disponen de más tiempo y desean asegurarse un trabajo integral y una mejora del rendimiento).

***Ejercicios para situaciones especiales*** (ver página 263 y sucesivas). Se muestran ideas de cómo se pueden adaptar los ejercicios incluidos en este libro con el fin de poder ser realizados en condiciones poco favorables, como, por ejemplo, cuando se está en el escenario durante un ensayo.

***Ejercicios desaconsejados*** (ver página 269 y sucesivas). Se exponen aquellos ejercicios que, aunque pueden ser buenos en otros contextos o para otras actividades, se consideran potencialmente perjudiciales para el músico. Se justifica por qué cada uno de ellos se incluye en la lista.

Por último se incluye un anexo que desarrolla los siguientes glosarios:

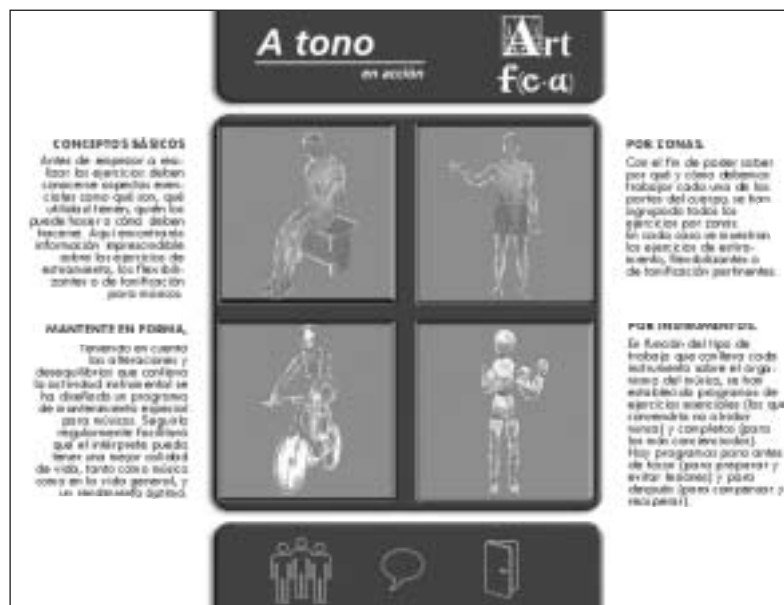
***Glosario de músculos*** (ver página 277 y sucesivas). Se describen los principales músculos usados por el músico. No se trata de un tratado de anatomía. Simplemente es una descripción básica de los elementos que permiten que el músico toque, para que, de esta forma, se comprenda mejor cómo actúan y su problemática. Cuando esos músculos sean citados dentro del texto, se hará en letra cursiva, y a continuación el número de orden con que están expuestos en el glosario para facilitar su localización.

***Glosario terminológico*** (ver página 310 y sucesivas). Se describen e ilustran los conceptos médicos usados en el texto. Para que el lector sepa qué términos pueden hallarse en el glosario, éstos figurarán escritos en letra cursiva.

## Qué podemos encontrar en el CD

Con el libro se adjunta, a modo de obsequio, un CD que contiene una versión reducida del texto del libro. No obstante, no debe considerarse éste un simple resumen, sino una herramienta complementaria del libro. Esto es así por dos motivos. En primer lugar por el hecho de que el CD permite incorporar animaciones. Así, para mejorar su comprensión, todos los ejercicios están ilustrados con dibujos animados 3D. En segundo lugar, por incorporar una dinámica de diálogo que permite acceder, de una forma mucho más rápida y clara, a toda la información y a los programas de ejercicios mediante hipervínculos.

Su estructura básica es la misma que la del libro, con cuatro bloques: *Conceptos básicos*, *Ejercicios por zonas*, *Ejercicios por instrumentos* y *Mantenerse en forma*.



El texto incorpora, en todo momento, enlaces directos de hipertexto al glosario de términos y aclaraciones.



El programa se autoejecuta al ser introducido en el lector de discos compactos. Está optimizado para PC que dispongan del navegador Explorer a una resolución de pantalla de 800 x 600. Por ello es posible que no funcione correctamente con otros navegadores o resoluciones.

En caso de que el disco no se autoejecute al ser introducido en el lector, deberá activarse el programa manualmente. Para ello hágase, en primer lugar, doble clic sobre *Mi PC* para visualizar la unidad de lectura de disco donde hemos insertado el CD. Si lo abrimos (nuevamente con un doble clic o mediante el explorador de windows) encontraremos un archivo con el nombre *index*. Si hacemos un doble clic sobre él, se ejecutará el programa.

capítulo

2

# Conceptos básicos

Tal como ya se ha comentado, la aparición de problemas físicos en el músico radica, esencialmente, en la poca conciencia de las elevadas exigencias que implica su actividad. Tales demandas vienen condicionadas por la repetición incesante, algunas veces obsesiva, de movimientos en posiciones poco ergonómicas, bajo excesivas tensiones y en condiciones adversas. La tensión y las malas posturas provocan que la musculatura se *contracture* y pierda elasticidad. El movimiento repetitivo y los gestos asimétricos generan descompensaciones musculares. Una musculatura descompensada, poco elástica y contracturada no solamente condiciona un peor rendimiento sino, sobre todo, una mayor propensión a lesionarse.

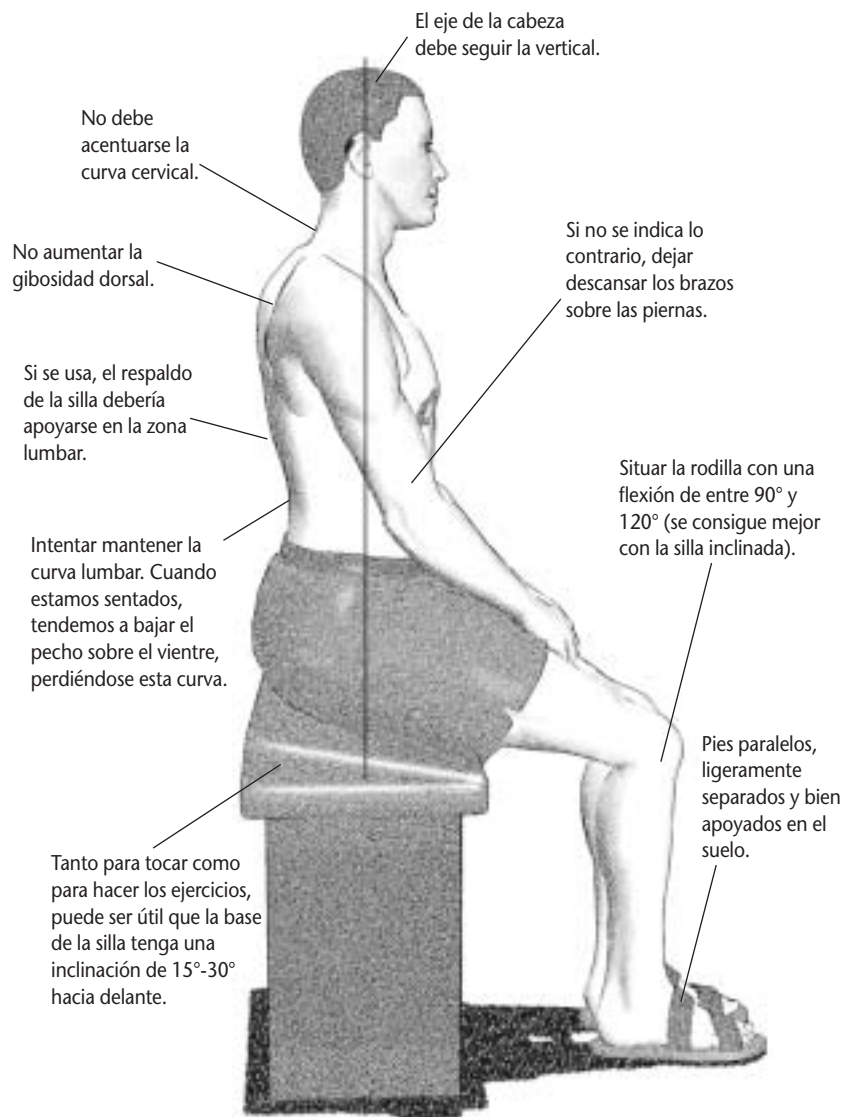
Está totalmente demostrado que los estiramientos, los ejercicios flexibilizantes y los de tonificación son los que pueden contribuir a evitar o restituir todas estas alteraciones. Se trata de ejercicios de fácil comprensión y seguimiento. Se adaptan perfectamente a las necesidades y requerimientos de los músicos. Además, son ejercicios que raramente pueden ser perjudiciales, incluso si se comprenden y realizan mal.

## Ejercicios flexibilizantes

### Qué son

La flexibilidad es la facultad de poder realizar los movimientos en toda su amplitud (recorrido); es la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible.

Para los ejercicios que se realizan sentado debe tenerse en cuenta que:



Para los que se realizan en pie:

Para mantener una correcta postura deberíamos estar colocados de manera que una línea vertical imaginaria pasase por la oreja, el hombro, la pelvis y el tobillo.

No avanzar la cabeza hacia delante. No *flexionar el cuello*. Mirar al frente.

No acentuar la gibosidad dorsal.

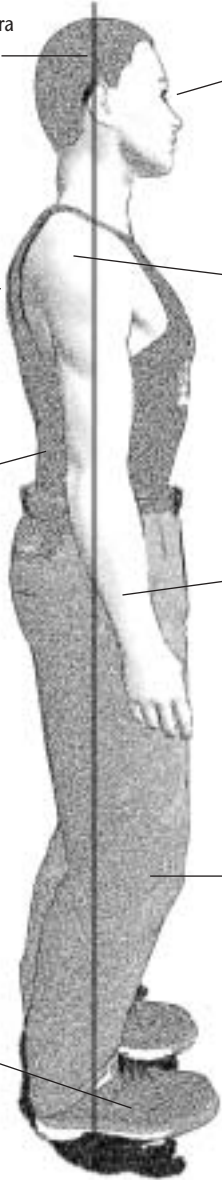
Hombros relajados y a la misma altura uno del otro.

*Deslordosar* la columna lumbar colocando la pelvis en la posición justa, ni demasiado inclinada hacia delante (*anteversión*) ni hacia atrás (*retroversión*).

Si no indicamos lo contrario, colocaremos los brazos caídos a lo largo del cuerpo.

Rodillas ligeramente flexionadas, sin tensionar las piernas.

Los dos pies paralelos y bien apoyados.



La posición general del cuerpo a la hora de realizar los ejercicios es la misma que la ilustrada en el apartado de ejercicios flexibilizantes (ver páginas 23 y 24).

---

### En resumen

- Los estiramientos preparan el músculo para poder realizar y tolerar mejor el esfuerzo de tocar.
  - Contribuyen a recuperar el músculo después de la actividad.
  - Es una buena manera de evitar lesiones.
  - No se necesita ningún tipo de equipamiento especial para poder realizarlos.
  - Es preciso relajarse y ponerse cómodo.
  - La respiración debe ser lenta, rítmica y controlada.
  - No realizar los estiramientos con rebotes ni tirones.
  - Evitar el dolor; sólo debe notarse una tensión agradable.
  - No compararse con los otros músicos. El estiramiento no es una competición.
  - Empezar por el lado más cargado o dolorido (inconscientemente se suele dedicar más tiempo al lado por el cual se empieza).
  - Los estiramientos deben realizarse tanto antes como después de tocar.
  - Es necesaria la constancia. Es relativamente fácil recordar hacerlos cuando se tienen molestias o se sienten los músculos cargados, pero se tiende a olvidarlos al estar ya recuperados.
  - Se pueden realizar en cualquier lugar.
  - Se pueden hacer en cualquier momento.
  - El estiramiento debe mantenerse durante 20-30 segundos, se estira el otro lado y, si es necesario, se repite.
-

## A TONO

nerse uno mismo será evitar llegar a la fatiga extrema de la zona trabajada.

En los ejercicios de tipo isotónico los movimientos han de ser suaves y lentos. Debe tenerse claro, en todo momento, qué se hace y cómo se está haciendo para evitar lesiones. Se debe procurar que la amplitud del movimiento sea completa. Mantener la tensión muscular tanto en el movimiento de ida como en el de vuelta. Por ejemplo, en el ejercicio *27-Palo atrás* (ver página 67) no realizar fuerza sólo cuando se sube el palo, sino que se debe volver a la posición inicial lentamente, aguantando el peso (tardar 2 segundos en poner el palo bien atrás y dos más en volver). Eso hace que el trabajo sea más completo y que, además, se eviten posibles lesiones.

Si se nota que los músculos resisten bien la carga de los ejercicios y se desea seguir, es preferible hacer un descanso antes de continuar.

La posición del cuerpo a la hora de realizar los ejercicios es la misma que la ilustrada en el apartado de ejercicios flexibilizantes (ver páginas 23 y 24).

---

### En resumen

- Los ejercicios de tonificación mantienen la condición muscular (fuerza y resistencia).
- Contribuyen a mantener la musculatura equilibrada.
- Pueden mejorar el rendimiento interpretativo.
- Evitan lesiones.
- Contribuyen a mejorar la postura.
- No pretenden aumentar las dimensiones del músculo.
- Sería conveniente que los realizaran todos los músicos.
- No practicarlos justo antes o después de tocar (dejar 2 ó 3 horas de descanso).
- Realizarlos un mínimo de tres días por semana.
- Se necesita un mínimo equipamiento para hacerlos.

car a esa fase unos 5 minutos. Si ha sido de mayor envergadura, pueden ser necesarios de 10 a 20 minutos. Eso permitirá que los músculos activados y el organismo en general puedan eliminar más eficazmente los residuos metabólicos y las tensiones acumuladas. A continuación deberán realizarse ejercicios de estiramiento específicos de las zonas activadas.

En el capítulo *Ejercicios por instrumentos* (ver página 105), con la intención de facilitar la labor del músico, se proponen unos programas de ejercicios de calentamiento (señalados como “antes de tocar”) y enfriamiento (señalados como “después de tocar”). Incluyen ejercicios escogidos en función de los requerimientos específicos de cada instrumento.

---

### En resumen

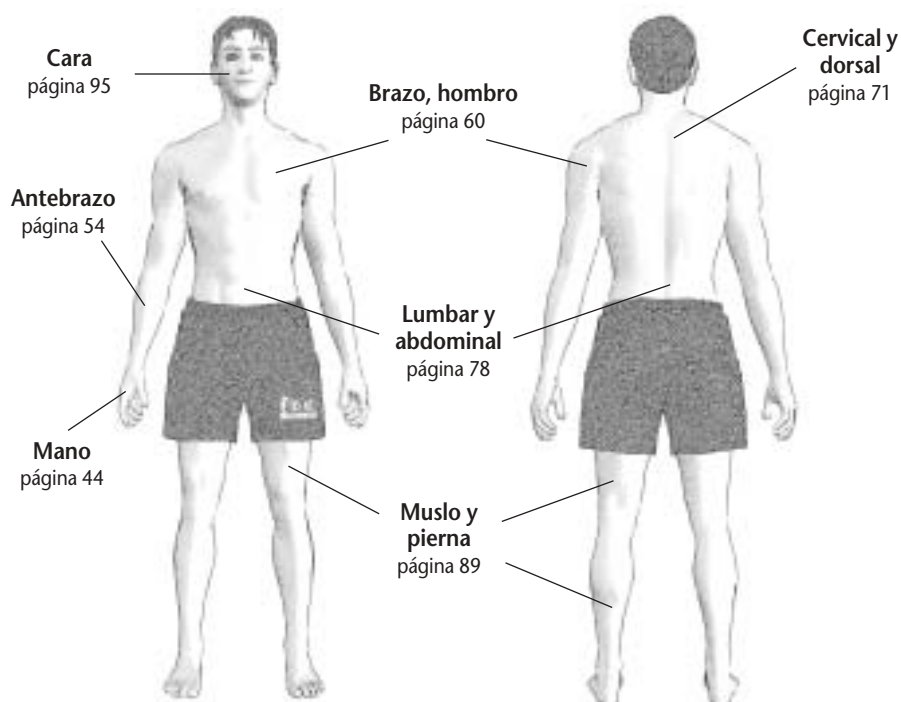
- El calentamiento permite aumentar el aporte sanguíneo al músculo activo, la velocidad de conducción nerviosa, la movilidad articular y la elasticidad de los tejidos.
  - Un correcto calentamiento consigue un mayor rendimiento interpretativo, una menor propensión a fatigarse o lesionarse y una mejor adaptación psicológica a la actividad.
  - El calentamiento en el músico debería tener dos fases: calentamiento general (ejercicios flexibilizantes y estiramientos) y calentamiento específico (trabajo sobre el instrumento).
  - Las claves de un buen calentamiento específico son:
    - movimientos suaves
    - variedad
    - velocidad moderada
    - posición neutra de las articulaciones
  - El enfriamiento activo permite recuperarse con mayor rapidez de la actividad, favorece la eliminación de productos residuales y evita lesiones por fatiga o acumulación de trabajo.
  - El enfriamiento activo consta de dos fases: enfriamiento general (descenso paulatino de la actividad) y específico (estiramientos).
-

capítulo

3

**Ejercicios por zonas**

A partir de la experiencia adquirida en relación con las exigencias de la interpretación musical sobre cada una de las zonas del cuerpo, se han buscado ejercicios que permitan compensar las cargas que éstas soportan. Se encontrarán tanto los flexibilizantes y los estiramientos (para preparar una zona antes de una actividad o para devolverla a la situación de equilibrio después de una sesión de trabajo) como los de potenciación (para reacondicionar las zonas que el músico suele tener debilitadas o desequilibradas).

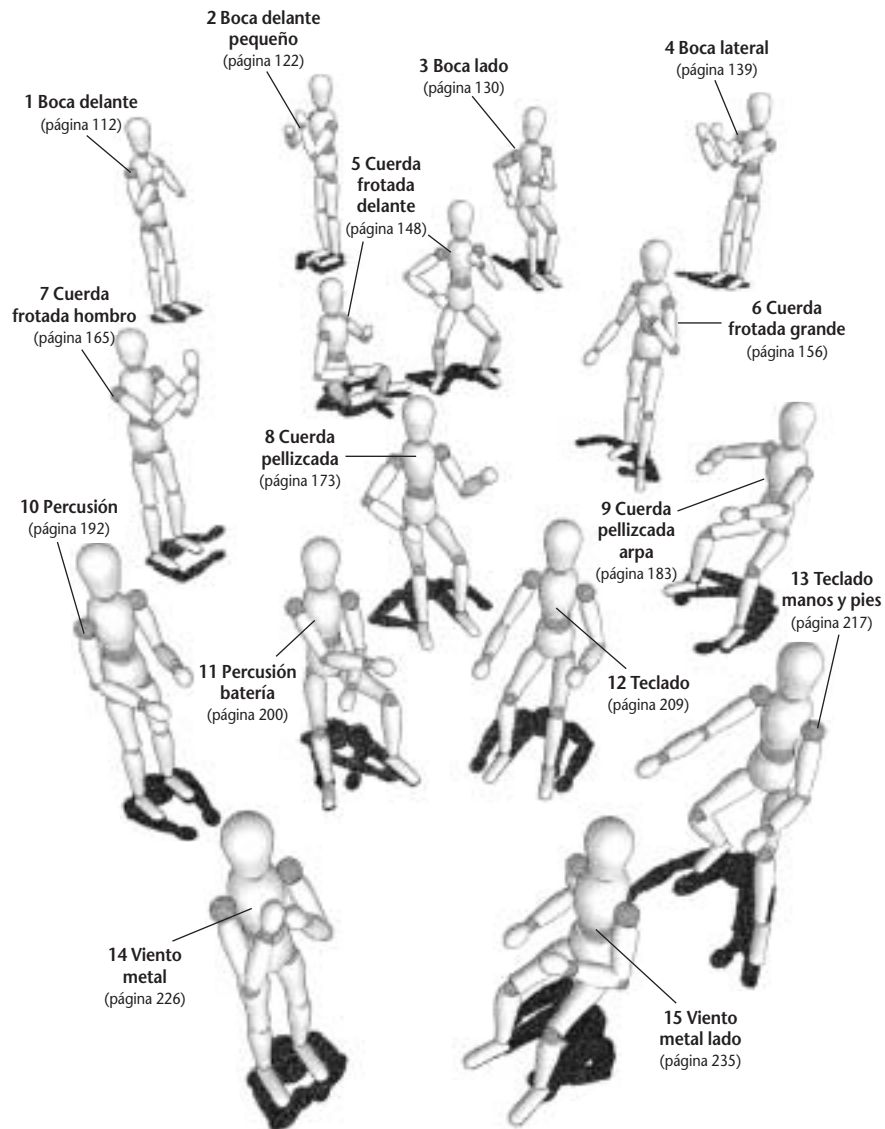


capítulo

4

# Ejercicios por instrumentos

## ASIGNACIÓN DE GRUPOS DE INSTRUMENTOS



capítulo

**5**

# Mantenerse en forma

A TONO



*No sería demasiado adecuado que un clarinetista con la gibosidad dorsal aumentada al tocar, los hombros cerrados y la curvatura cervical acentuada monte en bicicleta, donde se mantiene esa misma postura.*



*Tampoco se aconsejaría a una violinista que tiende a curvar en exceso la parte baja de la columna y a tensionar excesivamente los hombros que practicara estilo crol o braza de natación, donde fácilmente se acentúan esas mismas alteraciones posturales.*

## Programa esencial

(28 minutos en total; 23 minutos sin opcionales)

PÁG.



1 Movilidad de los dedos 1 (10 veces) (opcional) 44



12 Rotaciones de todo el brazo (10 veces) (opcional) 54



32 Sí con el cuello (10 veces) (opcional) 72



33 Quizá con el cuello (10 veces) (opcional) 72



34 No con el cuello (10 veces) (opcional) 73



37 Lateral del cuello (20"+20") (opcional) 75



38 Elevador de la escápula (20"+20") (opcional) 76

capítulo

6

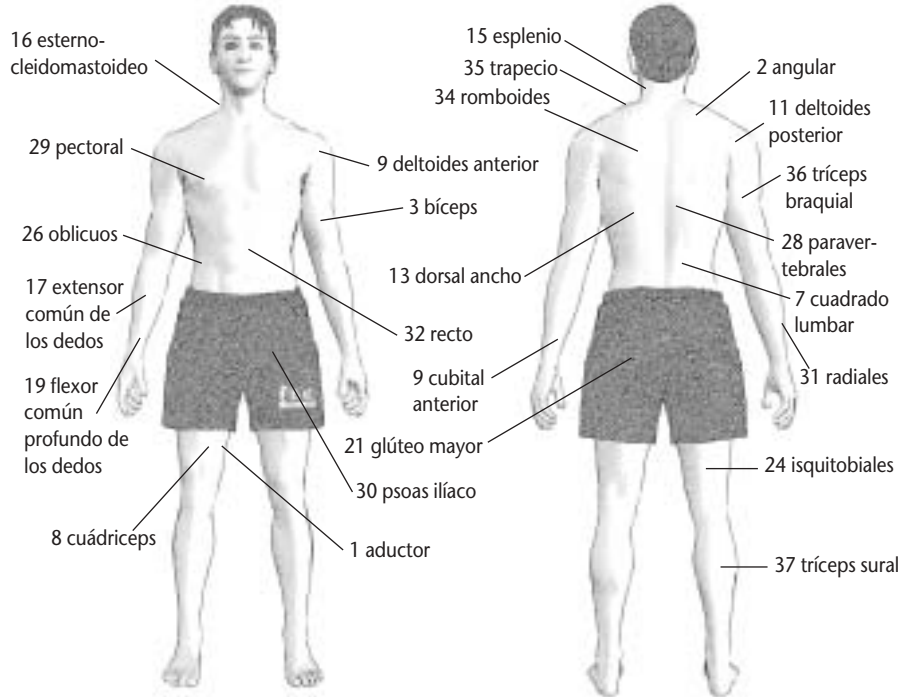
Otros ejercicios

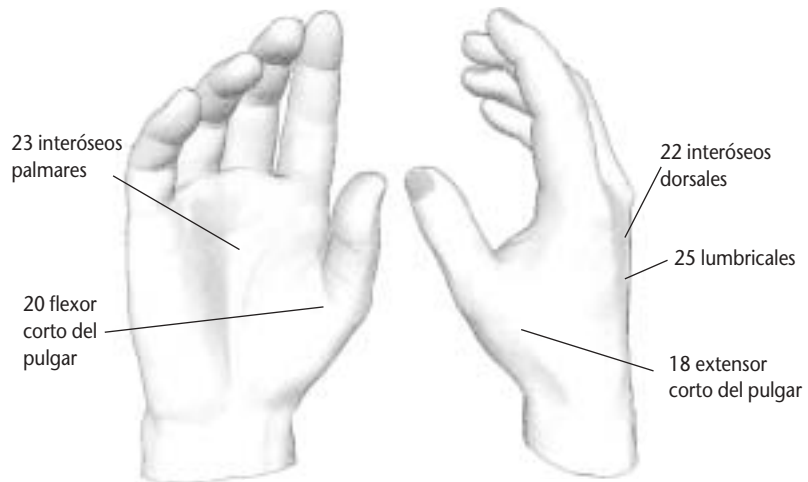
capítulo

**7**

**Anexos**

A TONO





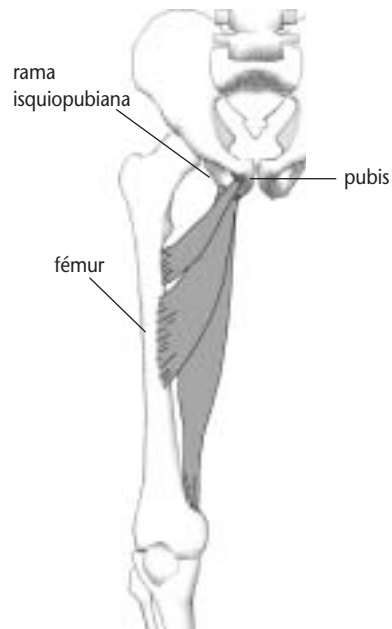
## 1 Aductores

Se denomina así el conjunto formado por cinco músculos que ocupan la parte interna del muslo. Sus nombres son pectíneo, aductor menor, aductor mediano, recto interno y aductor mayor.

■ **Situación.** Se originan en el pubis, desde su parte más alta hasta la rama isquiopubiana, para insertarse en el fémur.

■ **Acción.** Realizan la aducción, es decir, la aproximación de la pierna hacia la línea media del cuerpo.

■ **Por ejemplo.** Al realizar el gesto de aproximación de las rodillas entre sí, este conjunto de músculos per-



## GLOSARIO TERMINOLÓGICO

Para facilitar la comprensión de esta obra, a continuación y ordenados alfabéticamente, se explican e ilustran los términos médicos citados en el texto.

### **Abducción del brazo**

Separar lateralmente el brazo del cuerpo.



### **Aducción del brazo**

Acercar el brazo hacia el cuerpo.

