

# Índice

Prólogo (por Luis Cobos) .....	7
<b>1. Introducción</b> .....	9
<b>2. Conceptos básicos</b> .....	17
Ejercicios flexibilizantes .....	19
Ejercicios de estiramiento .....	25
Ejercicios de tonificación .....	32
Concepto de calentamiento y enfriamiento activo .....	37
<b>3. Ejercicios por zonas</b> .....	41
Mano .....	44
Antebrazo .....	54
Brazo, hombro y tórax .....	60
Cervical y dorsal .....	71
Lumbar y abdominal .....	78
Muslo y pierna .....	89
Cara .....	95
<b>4. Ejercicios por instrumentos</b> .....	105
Boca delante .....	112
Boca delante pequeño .....	122
Boca lado .....	130
Boca lateral .....	139

Cuerda frotada delante .....	148
Cuerda frotada grande .....	156
Cuerda frotada hombro .....	165
Cuerda pellizcada .....	173
Cuerda pellizcada arpa .....	183
Percusión .....	192
Percusión batería .....	200
Teclado .....	209
Teclado manos y pies .....	217
Viento metal .....	226
Viento metal lado .....	235
<b>5. Mantenerse en forma</b> .....	<b>245</b>
<b>6. Otros ejercicios</b> .....	<b>261</b>
Ejercicios para situaciones especiales .....	263
Ejercicios desaconsejados .....	269
<b>7. Anexos</b> .....	<b>275</b>
Glosario de músculos .....	277
Glosario terminológico .....	310
<b>Índice alfabético de materias</b> .....	<b>325</b>
<b>Autores</b> .....	<b>333</b>

## Prólogo

---

Desde tiempos remotos, en Egipto, India y Grecia, utilizaban las frecuencias sonoras para revitalizar y elevar la conciencia. Cuando esas frecuencias sonoras, en orden armónico, se hacen tangibles y se convierten en música, restablecen el equilibrio y liberan el estrés, compensando las pautas negativas que se acumulan en el campo energético.

Sin embargo, esta cuestionada propiedad terapéutica de la música, de los sonidos, no libera ni evita los problemas médicos de diversa índole que, tarde o temprano, muchos músicos sufren.

Quiero, en nombre de los artistas, dar la bienvenida a este magnífico trabajo que pretende crear en el músico la conciencia del esfuerzo que supone la repetición de gestos y movimientos, y las consecuencias físicas que ese gasto energético conlleva.

Este libro enseña a practicar ejercicios que preparan al músico para rendir al máximo, evitar lesiones y restablecer el desgaste. También incluye datos, estadísticas y curiosidades muy útiles para todo tipo de músicos y no sólo para los que tocan a diario en grandes formaciones.

Siempre admiré la especial relación que mantienen con su cuerpo los bailarines. Profesores, alumnos, compañeros y colegas comparten los conocimientos, los cuidados, la prevención y las atenciones corporales que han adquirido desde que comenzaron su aprendizaje artístico.

## A TONO

Por el contrario, los músicos desconocemos casi todo lo concerniente a nuestro mecanismo físico y su relación con el ejercicio de la profesión, incluidas las posiciones o posturas del cuerpo que exigen los determinados instrumentos, y la colocación del cuerpo para obtener el mejor resultado sin perjudicarnos.

Reitero mi agradecimiento a este singular y necesario estudio sobre las consecuencias, derivaciones y soluciones al ejercicio de una vocación que se convierte, inevitablemente, en profesión: la música.

Hay estudiosos que afirman: "Todos somos musicales". Cada persona posee en su interior el don de la música como algo intrínseco a la naturaleza humana. "La música y el ritmo son, en sí, vida".

Este estudio ayudará a los músicos a revitalizar y elevar su estado anímico, de la misma manera que la música revitaliza y eleva la conciencia.

No quiero restar tiempo para la lectura y asimilación de este libro y CD que aborda un tema tan importante para los intérpretes y ejecutantes: su protección y desarrollo físico.

Estoy seguro de que este profundo trabajo de investigación ayudará a los músicos a mantener viva la semilla de la alegría creativa, disfrutando de la interpretación y no padeciéndola.

*Luis Cobos*  
Músico  
Presidente de la Sociedad de Artistas