

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE MÚSICA

**Los principales problemas de postura corporal
en los músicos.**

**Ejercicios y técnicas para corregir la postura del
violinista.**

Caso de la Facultad de Música.

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN MÚSICA

PRESENTA

DAVID ARTURO TAPIA BOZZIERE.

**DIRECTOR DE TESIS: MTRA. GUADALUPE
GUILLEN UTRILLA.**

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

septiembre de 2020





UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas; 20 de septiembre de 2020

C. David Arturo Tapia Bozziere

Pasante del Programa Educativo de: Licenciatura en Música

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:

Los principales problemas de postura corporal en los músicos.

Ejercicios y técnicas para corregir la postura del violinista.

En la modalidad de: Elaboración de texto

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

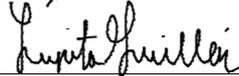
Mtro. Ignacio Macías Gómez

Lic. Lidia Verónica De la Cruz Juárez

Mtra. Guadalupe Guillén Utrilla

Firmas





Ccp.Expediente

Revisión 1

Resumen

Para cada instrumento musical existe la manera adecuada de ser tocado.

En el caso del violín, las técnicas de ejecución han cambiado a lo largo de la historia.

En la actualidad, se puede decir que uno de los factores más importantes para los músicos es el cuidado de nuestro cuerpo en relación con la práctica instrumental.

El siguiente documento tiene el objetivo de brindar información para ayudar a corregir la postura corporal de los alumnos de violín que se acercan al instrumento por primera vez y también para los que llevan años practicando. Todo esto con el fin de lograr una experiencia más agradable a la hora de tocar y al mismo tiempo brindarle la oportunidad a nuestro cuerpo de seguir tocando por muchos años sin lesiones.

Introducción

La hora de estudiar para un violinista es un espacio de tiempo casi sagrado para algunos. Es un momento crucial en el cual se pueden dar los pasos y avances a un camino lleno de éxito como instrumentista o puede ser también una hora de dolor, de frustraciones y molestias.

Practicar durante horas y horas sin ser conscientes de la postura corporal, de la naturaleza de

Los movimientos y del control que se debe tener de esto, podría desembocar en molestias o dolores en distintas zonas del cuerpo.

Al igual que tener malos hábitos de postura en el día a día ya que el simple hecho de pararse o caminar equivocadamente, de sentarse de una forma torcida, incluso de dormir en posturas incorrectas, puede producir tensiones que afectarán el desempeño de cualquier violinista.

Para todo esto existen técnicas y ejercicios muy simples que se han puesto en práctica durante las clases de violín de la facultad de Música de la UNICACH, los cuales pueden ayudar a recuperar la movilidad y posición natural del cuerpo, liberar tensiones y con esto ofrecer la oportunidad de realizar mejor cualquier actividad, inclusive tocar el violín. La necesidad de compartir los conocimientos aprendidos en las clases del maestro Tomas Vejvoda es la principal razón de la elaboración de esta tesis.

Con mucha facilidad se puede decir que es necesario conocer el propio cuerpo, sus capacidades y saber cómo cuidarlo en el entorno en el que se desarrolla. Pero la verdad es que lleva bastante tiempo y mucho esfuerzo discernir y corregir los problemas que aquejan a cada individuo. De lo que sí se puede llegar a afirmar es que cada persona sufre o ha sufrido de algún problema de postura corporal y la corrección de esta

situación es casi nula debido a la poca información difundida y a la falta de interés de cada persona por mejorar su condición.

Las experiencias de un servidor han abierto la puerta de la curiosidad por saber más acerca del cuerpo humano, sus funciones psicomotrices y las principales causas de las molestias que aquejan a los músicos, principalmente a los violinistas.

Para eso ha sido escrita esta tesis.

Los principales puntos a exponer son:

- 1.- Los problemas de postura más comunes y las posibles causas.
- 2.- Técnicas y ejercicios para mejorar la postura del violinista

Tomáš Vejvoda **(Trayectoria)**



Acerca del Mtro. Tomas Vejvoda.

Es un prominente virtuoso del violín, nacido en la República Checa, músico de cámara y profesor invitado en diferentes lugares a nivel internacional.

Ha sido galardonado con diferentes premios en competencias internacionales en la República Checa y en el extranjero:

- ganador del concurso internacional Johannes Brahms (2002, Austria)
- Premio de Henryk Wieniawsky por la interpretación de su concierto no. 2 Re menor (1991)

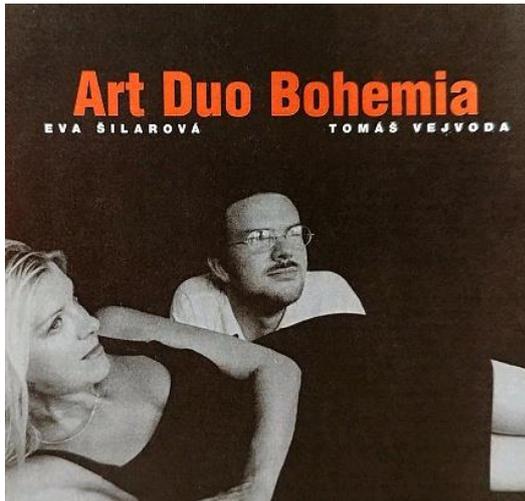
- ganador en la competencia de Yehudi Menuhin Live Music Now (1998, Alemania)

Las indiscutibles cualidades pedagógicas de Tomáš Vejvoda se atestiguan por el hecho de que sus alumnos están ganando competencias de interpretación en repetidas veces. Sus estudiantes privados vienen desde Japón y otros lugares de México para tomar clínicas especializadas de instrumento.

Los comienzos pedagógicos se remontan a sus estudios en la Academia de Artes Musicales (AMU) de Praga, donde fue comisionado como asistente por su profesor Vladimír Rejšek. Comenzó como solista a la edad de 16 años. Se ha presentado en la mayoría de los países europeos, incluidos el continente africano y Japón así como en importantes salas de conciertos como Dvořák Hall Rudolfinum y Smetana Hall (Praga), Alte Oper (Frankfurt am Main), Bunka Kaikan y Metropolitan Art Space (Tokio), Minato Mirai Hall (Yokohama), Festival Hall (Osaka), entre otros.

Ha realizado más de 1500 conciertos hasta el momento. En reiteradas ocasiones ha participado en recitales con los principales pianistas y organistas checos como Aleš Bárta, Josef Popelka, entre otros. Dentro de los conciertos más importantes con orquesta destaca la gira por Japón acompañado por la Orquesta Sinfónica de Dvořák.

Ha efectuado diversas grabaciones para la Radio Checa, de igual manera ha sido invitado a varios programas de televisión, como el Show de Jan Kraus.



En el año 2000, llevó a cabo la grabación del CD con la pianista Eva Šilarová, con obras de M. Ravel, J. Massenet y W. A. Mozart, de las que el violinista de fama mundial Václav Hudeček relató:

“Conocí a Tomáš Vejvoda hace unos años en Kroměříž, donde asistió a clases magistrales. Él atrajo mi atención por su propia expresión distintiva y desempeño soberano en el mejor sentido. Desde este tiempo ha trabajado mucho y su primer CD demuestra que es un joven violinista excepcional, dotado musical y técnicamente, quien en definitiva merece la atención de la audiencia musical”.

Docencia.

Tomáš Vejvoda actualmente es profesor de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH) en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez en el estado de Chiapas, México, donde imparte cátedra de violín, viola y música de cámara. También es el coordinador de la Academia de Cuerdas en la Facultad de Música y dirige la orquesta de la misma, destacándose así en su actividad de dirección musical.

Antes de tomar la cátedra en México en 2015, trabajó durante 18 años en una escuela de música en Praga donde enseñó violín y música de cámara¹.

Su trabajo en la Facultad de Música de la UNICACH como maestro de violín ha sido la razón de esta tesis ya que, en comparación con el trabajo de otros maestros que han ejercido la misma materia, el maestro Tomas ha llegado a cambiar en gran manera la forma de tocar de los alumnos de violín de la universidad.

Durante sus clases siempre se analiza cada movimiento del cuerpo con el violín para mejorar la interpretación, el sonido y la afinación. Gracias a esto, se han podido aprender diferentes ejercicios para la corrección de la postura corporal.

¹ Información tomada de <http://tomasvejvoda.com/es/febrero/2019>

Simona Vejvoda
(Fisioterapeuta)



Fisioterapeuta calificada de la Republica Checa.

Esposa del maestro Tomas Vejvoda, Simona ha sido una de las personas que más ha ayudado a mejorar la condición física de varios violinistas de la facultad de música de la UNICACH incluyendo a un servidor.

Simona ha aprendido y practicado durante varios años diversas técnicas y ejercicios para el cuidado y control corporal como lo son el Yoga y Pilates desempeñándose más en esta última disciplina.

Sus ejercicios han servido no solo a conocer el propio cuerpo y sus límites, sino también a saber cómo superar esos límites y mejorar la condición y sobre todo la condición física que necesita todo violinista.

Muchos de sus ejercicios están enfocados en la elasticidad y flexibilidad de todo el cuerpo. El alargamiento de varios músculos en las extremidades y la resistencia en piernas, columna y abdomen lo cual es fundamental para la ejecución con el violín.

Sin duda ha ayudado a mejorar la condición corporal de varios compañeros violinistas, incluyendo a un servidor.

Capítulo 1.

Problemas de postura corporal.

Un obstáculo para los músicos.

El cuerpo humano es muy complejo en todas sus funciones.

Para cada acción existe una orden dada por el cerebro, el cual coordina todo lo que el cuerpo ve, siente, respira, escucha, etc.

El cerebro puede generar ideas e imágenes gracias a la imaginación. Dichas ideas se pueden llevar a cabo a través del cuerpo. El cerebro aprende mediante la observación de acciones de otros seres vivos. Imita y perfecciona lo imitado o lo condiciona a su propio cuerpo logrando un movimiento parecido según las capacidades del individuo. Por ejemplo, un niño puede ver como salta una rana y éste tratará de imitar el movimiento observado. El cerebro preparará y coordinará el movimiento de cada músculo del niño para lograr el movimiento deseado. Durante la ejecución del movimiento el niño puede sentir si está logrando el movimiento que había imaginado. Al término de dicha imitación el niño decide si estuvo bien o puede mejorarlo. Aprende del error producido en la experiencia anterior y lo vuelve a intentar hasta sentir que es perfecto o que al menos es lo más cercano a su imaginación y al movimiento observado.

Lo mismo pasa con cada movimiento en la vida cotidiana. La primera vez que se intenta hacer algo seguramente no sale a la perfección. Se debe repetir 2, 3, 5, 8, 20, 100, 10 000 veces hasta que el cerebro reconoce que es el movimiento correcto de tal forma que se logre automatizar de forma que ya no sea necesario tener que pensar tanto en el movimiento a realizar.

Pero ¿qué pasa cuando se deja de prestar atención a los movimientos automatizados hace muchos años?

Cuando un bebé aprende a caminar lo más importante es que se pueda desplazar de un lugar a otro sin ayuda de un adulto. Con el tiempo se irá mejorando dicho movimiento.

El problema es que con el tiempo se deja de prestar atención a este movimiento o al menos, se olvida el cerebro de seguirlo perfeccionando por que se empieza a ocupar de sensaciones y movimientos nuevos.

Si el día de hoy cualquiera volviera a poner atención a su cuerpo y a la serie de movimientos que realiza cotidianamente, es muy probable que se tope con la sorpresa de que los movimientos están cargados de tensiones o malas posturas.

El cerebro aprendió un movimiento a medias, solo para cubrir la necesidad de poderse trasladar de un lugar a otro. Si se continúa mejorando el movimiento y la sensación que éste conlleva, seguramente se corregirían muchas dolencias que también acarrearán una mala coordinación y postura.

1.1.- “La postura en el músico”

“Aunque parezca algo insólito, el 85% o 90% de los males que puede sufrir un músico a lo largo de su vida como instrumentista, provienen de algo en su postura que podría o debería mejorar, desde adelantar un brazo para que esté alineado con el cuerpo, hasta no bloquear la respiración, algo muy frecuente en pianistas y violinistas. Comenta la fisioterapeuta y músico profesional María Dols en la revista “Diapasón”. (Dols, 2016)

Cuando se comienza a estudiar con el violín, normalmente lo que enseñan los profesores es a sujetar los instrumentos (arco y violín) y empezar a tocar, pero seguramente no se realizan estiramientos o ejercicios de calentamiento para todo el cuerpo antes o después de tocar porque es un punto del cual casi nadie se preocupa, después de todo ¿Quién ha tenido un profesor con conocimientos en fisiología?

No es que sea una exigencia para ser profesor de violín pero considero importante que se sepa cómo adoptar buenos hábitos posturales para poder tocar durante muchos años sin lesiones en el cuerpo, el motor de trabajo de todo músico.

“La mayoría de los profesores lo que hacen es comparar la posición del alumno con la suya propia (pensando que la suya es la correcta posición, claro), sin tener en cuenta que cada cuerpo es diferente, y es posible que esa colocación en una mano que a ti te va muy bien, a la fisiología de tu alumno, no le vaya tan bien e incluso le podamos perjudicar con el cambio. Por eso es importante conocer la postura fisiológica y ergonómica del cuerpo, porque lo que está claro es que lo natural del cuerpo, no nos puede hacer mal, sólo tenemos que aprender a usarla” dice Dols.

En mi propia experiencia como violinista puedo decir que normalmente de lo último en que se preocupan los profesores y alumnos es en cómo nos paramos para tocar, cómo funcionan los dedos sobre el violín y el arco, cómo funcionan los brazos, el cuello, la columna vertebral, etc.

Si tener una buena postura es un aspecto que no se toma en cuenta durante una clase de violín (en donde prácticamente se usa todo el cuerpo) imaginemos entonces ¿cuánta importancia se le da al hecho de tener una buena postura para las actividades de la vida cotidiana? Seguramente ninguna.

Durante varios años yo viví esta situación en la que normalmente iba a clase directamente a tocar lo que había estudiado sin hacer ningún tipo de calentamiento previo para los músculos de las manos o brazos, o cuello, simplemente nada, solo a tocar y así durante 8 años.

Cuando comencé a estudiar la licenciatura en música tuve la suerte de tomar clases con el maestro Tomas Vejvoda.

Desde la primera clase me hizo varias observaciones acerca de mi postura corporal en general; desde cómo estaba parado, como colocaba mis manos en el arco y el violín, la postura de mi cuello, de mi espalda, el ángulo del arco, el ángulo del violín, etc.

Para mí fue una experiencia completamente diferente a lo que había pasado con maestros anteriores (he tenido 6 maestros distintos).

Desde ese entonces en cada clase aprendí con el maestro Tomas diversos ejercicios que me ayudaron a corregir mi postura y mi forma de tocar.

“Cuando tocas siento que estas sufriendo, es como escuchar a alguien que se queda sin aire al hablar. Lo primero que hay que preparar es el cuerpo y la mente, que ambos estén relajados y en conexión. Hay que pensar antes de tocar y relajar el cuerpo antes, durante y después de tocar.” decía Tomas durante una clase.

Después de dos años de haber tomado clases con el maestro Tomas cambie casi por completo mi forma de tocar. Mejore mucho mi postura, mi afinación e interpretación en comparación a años anteriores pero todavía tenía (y aún tengo) mucho que corregir.

En Febrero del año 2017 sufrí una caída muy fuerte que me fracturó la muñeca derecha.

Este accidente retrasó mis estudios con el violín por 4 meses. Por suerte, cuando me quitaron el yeso (dos meses después de la caída); mis huesos ya se habían vuelto a unir pero mis músculos estaban muy debilitados.

Cualquier movimiento con mis dedos o con el brazo derecho desencadenaba un dolor insoportable, como si me volviera a fracturar una y otra vez.

Me llevo aproximadamente 2 meses también el recuperar la movilidad normal con mi brazo derecho y así volver a tocar el violín.

Pareciera poco tiempo 4 meses para recuperarse de una pequeña fractura pero dejar de practicar por 4 meses es un completo riesgo para las articulaciones y músculos que desempeñan esta función.

Con el paso del tiempo tuve más problemas de postura a causa de la tensión innecesaria que estaba ejerciendo en diferentes partes de mi cuerpo.

Comencé con dolores de espalda y de mi brazo derecho. En ocasiones me dolía el hombro derecho también.

Después de un análisis minucioso de mis movimientos a la hora de tocar y con ayuda del maestro Tomas; fue posible saber qué estaba haciendo mal con mi cuerpo.

Partiendo desde el punto de cómo me paraba para empezar a tocar, en qué ángulo colocaba el violín en mi cuello, saber en dónde colocaba el equilibrio del peso de mi cuerpo mientras tocaba y aún más; saber qué ocurría con mi cuerpo mientras tocaba.

Debía tocar demasiado lento para poder observar todo con lujo de detalle y poner atención a las sensaciones que se manifestaban mientras tocaba.

En resumen; mi maestro me puso a practicar los movimientos básicos de cualquier violinista principiante, como un niño de 5 años que agarra el violín por primera vez.

Fue difícil al principio porque no estaba acostumbrado y las molestias en mi cuerpo no cedían.

Solamente con la práctica de ejercicios con y sin el violín fue que pude aprender a relajar poco a poco cada músculo de todo mi cuerpo y a cuidar de ellos porque si bien es sabido, la mayoría de los músicos no estamos pendientes de la postura corporal que adoptamos ni de los malos hábitos posturales que tenemos; simple y sencillamente nos dedicamos a tocar, tanto maestro como alumno, el objetivo termina siendo únicamente ejecutar el instrumento, escuchar las notas musicales que estén afinadas y listo.

Si cada músico pusiera más atención a su cuerpo; entonces el rendimiento sería mayor y las lesiones o molestias mucho menos.

Es por ello que cito algunos artículos que hablan tanto de los problemas más comunes de postura corporal en general como de los que se generan más en los violinistas.

1.2.- Las lesiones más frecuentes en los violinistas.

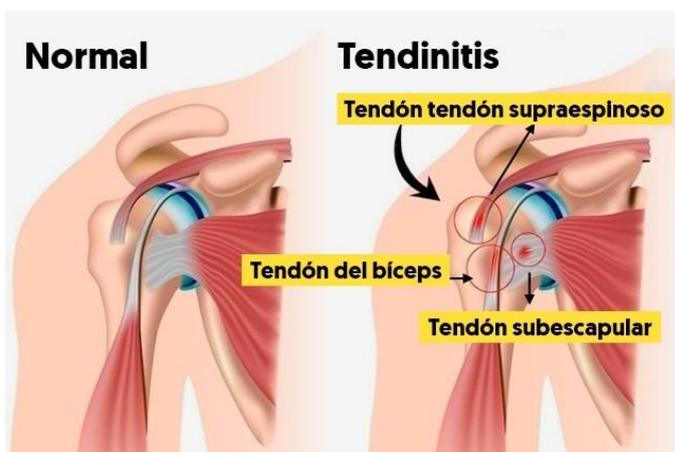
En los últimos años ha aumentado el nivel de concienciación de los músicos sobre las lesiones que conlleva su labor. Sin embargo, todavía queda mucho camino por recorrer. En el artículo de hoy realizamos una exposición de las lesiones que nos aquejan con mayor frecuencia. Así como estrategias para prevenirlas.

1.2.1.- La Tendinitis

Los tendones se encuentran en las articulaciones y son las “gomas” elásticas que unen nuestros músculos y huesos. La tendinitis se produce cuando nuestros tendones se inflaman y se produce un dolor agudo y punzante, sobretodo cuándo se enfría la zona afectada.

La principal causa de la tendinitis suele ser la sobrecarga de la zona por movimientos repetitivos, en dedos, muñeca, hombro u codo.

Tendinitis de hombro:

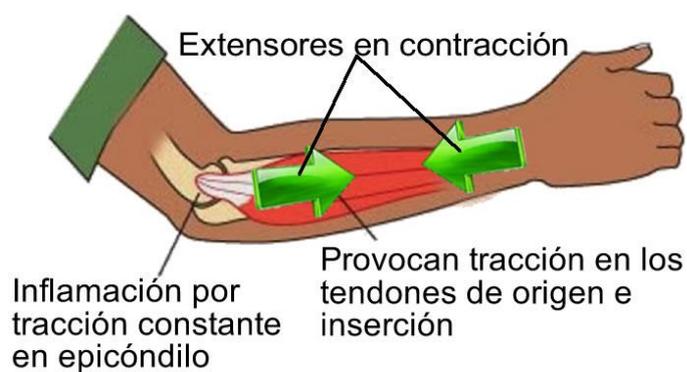


Esto sucede en los violinistas por levantar el hombro de forma innecesaria durante todo el tiempo de ejecución con el violín lo que conlleva a una inflamación por el simple hecho de tensar sobre esta zona.

Después de esto se dificulta mucho hacer movimientos más fluidos con el brazo derecho sobre todo, ya que es el brazo que mantiene el movimiento del arco sobre las cuerdas.

El hecho de tensar el hombro constantemente en una posición “levantada” puede generar problemas en otros músculos y articulaciones; tal es el caso del codo por ejemplo.

Tendinitis en codo.



Tendinitis en la mano.



¿Cómo podemos prevenirla?

Realizar pequeñas pausas durante las sesiones de práctica.

Realizar estiramientos y calentamientos antes y después de tocar.

Relajar los hombros, brazos, antebrazos y manos.

1.2.2.- Síndrome del túnel carpiano

El túnel carpiano es la zona por la cual el nervio medio pasa por la muñeca hasta los dedos. Cuando esta zona se inflama, se puede producir un “atrapamiento” del nervio, se presiona con dolor como consecuencia.

Este síndrome se desarrolla en los músicos por movimientos repetitivos realizados con la muñeca y por mantener posturas tensas durante períodos largos de tiempo.



¿Cómo podemos prevenirlo?

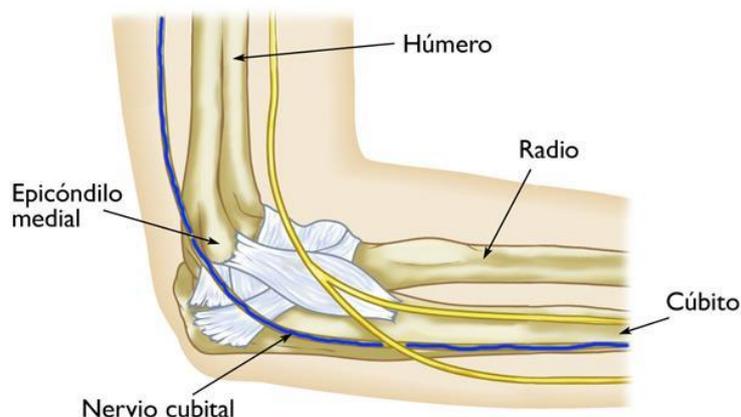
Vigila tu postura con la práctica de la consciencia corporal. De este modo, evitarás tensar esta zona del cuerpo al tocar.

Realiza estiramientos y calentamientos.

Respetar los períodos de descanso y no toques si sientes dolor.

1.2.3.- Síndrome de atrapamiento del nervio cubital

El nervio cubital es el nervio que va desde el cuello a la mano pasando por la cara interna del codo. En estos casos, el dolor se caracteriza por dar pequeñas descargas eléctricas y una sensación de hormigueo en los dedos meñique y anular.



Este pinzamiento se puede producir cuándo pasamos muchas horas con el brazo en la misma posición. También si mantenemos el codo apoyado en una superficie dura durante mucho tiempo, nos puede provocar la “compresión” de este nervio.

¿Cómo podemos prevenirlo?

Debemos de vigilar nuestra postura y evitar que nuestro codo y brazo se carguen demasiado, por el ejemplo al estar mucho tiempo en la misma postura o apoyarse sobre una superficie dura.

Realizar estiramientos y calentamientos.

Respetar las pausas y tiempos de descanso.

1.2.4.- La Distonía focal

La distonía focal es una enfermedad neurológica que produce contracciones y movimientos involuntarios de un grupo determinado de músculos.

Las causas de la distonía focal todavía no se conocen con total certeza, pero al parecer se presenta en músicos que realizan movimientos de mucha precisión.

¿Cómo podemos prevenirla?

Evita los movimientos repetitivos.

Respetar tus tiempos de descanso.

Realiza calentamientos y estiramientos especialmente en la zona que requiere movimientos más precisos. En el caso del violinista los dedos de la mano izquierda y ambos brazos.²

² Fermin Galduf. (2018). las lesiones mas frecuentes en el musico. 22 de abril, de coaching para musicos Sitio web: <http://coachingparamusicos.es/las-lesiones-mas-frecuentes-en-el-musico/>

1.2.4.- Continuación acerca de la distonía focal.

“la enfermedad del músico”

La distonía focal, más conocida como tortícolis se da sobre todo en la edad adulta.

El diagnóstico se basa en varios síntomas que aparecen en el paciente y la evolución de los mismos. Aunque no existe ninguna prueba complementaria que confirme esta enfermedad, la distonía focal se caracteriza por la rotación cefálica en el plano axial. Es decir, es una contracción o retorcimiento muscular, en este caso de los músculos del cuello aunque puede afectar a manos, boca, pies, ojos y cuerdas vocales.

Una de las causas más frecuentes de la tortícolis es la mala postura cervical que tenemos al trabajar o estudiar. Malos hábitos posturales que se prolongan con el tiempo, incluso cuando dormimos, y no permitimos relajar del todo los músculos del cuello.

Determinadas infecciones pueden ser también la causa de la aparición de la tortícolis. Así como, el latigazo cervical producido por una frenada brusca con tu vehículo, por ejemplo.

Este tipo de distonía focal, también es conocida como “la enfermedad del músico”. Un síntoma que afecta a esta profesión, puesto que se trata de espasmos involuntarios de los músculos: las manos, la boca o, incluso las cuerdas vocales, como ya te hemos comentado, se pueden ver afectadas. Es una patología que afecta a un número reducido de músicos, sobre todo a pianistas, guitarristas y violinistas.

1.2.5.- Tortícolis: síntomas y tratamiento

Los síntomas de la distonía focal (tortícolis) son:

Dolor muscular, generalmente en el cuello, en la espalda o la cabeza.

Los músculos del cuello están rígidos. Puede haber temblor o espasmos.

La cabeza suele estar un poco torcida. Se adopta una posición en la que el hombro del lado lesionado está ligeramente elevado.

Generalmente, la tortícolis desaparece según va bajando la inflamación de la zona afectada.

Pero, no hay que dejar pasar el tiempo. La distonía focal puede ser un problema serio si no se cura bien.

¿Cómo podemos detener sus efectos?

Mediante la aplicación de calor en la zona inflamada, seguido de un masaje para relajar los músculos y bajar la tensión en el cuello.³

³ Fariolen. (2017). Distonía Focal: 27 de Enero, de Fariolen Sitio web: <https://www.fariolen.com/distonia-focal-causas-sintomas-tratamiento/>

CAPÍTULO 2.

Las principales causas de los problemas de postura.

Un problema global.

Caminar, sentarse, acostarse, cargar objetos, utilizar la computadora o el celular, etc. Cada actividad de la vida cotidiana tiene su forma correcta de llevarse a cabo para evitar lesiones en el cuerpo, pero la poca información y atención de esos lineamientos son factores que limitan la detección de problemas que podrían surgir por un mal uso del propio cuerpo.

En este capítulo se presentan las principales causas de los problemas más comunes de postura corporal.

Como dice Tomas Vejvoda: *“No es bueno tocar sin cuidar de nuestro cuerpo. Es importante dormir suficiente, comer sano (mas frutas, verduras y semillas), estudiar con buena calidad y hacer suficiente ejercicio para mantener una postura saludable porque todo eso ayuda a mejorar nuestra forma de tocar”*

Esto dice el maestro durante sus clases para que los alumnos entiendan que tocar el violín no es una actividad más de la vida cotidiana, sino un estilo de vida donde todo lo que se hace afectará en la interpretación con el violín.

Es importante saber entonces ¿cuáles son las causas de los problemas de postura que aquejan a la juventud actualmente?

2.1.- Exceso de peso en la mochila.

Desde que un alumno entra a la primaria, empiezan los problemas en la espalda o en los brazos. ¿Por qué? Pues porque se debe empezar a lidiar con un peso de la vida cotidiana para los alumnos: El peso de varios libros en las mochilas.

Normalmente una mochila debe pesar no más del 15% del peso total de quien la carga.

La realidad es que a nadie en ningún momento de nuestra niñez se nos enseñó a administrar el peso adecuado para nuestras espaldas.

Se mandan a miles de niños de 6 a 12 años con mochilas hasta con 10 libros en su interior sin medir la consecuencia de que a largo plazo ese exceso de peso trae consigo varios problemas para la columna, caderas incluso para los pies.

Lo recomendable es saber colocarse bien la mochila, no solo en un hombro puesto que esto deforma la postura natural de la columna. Hay que usar ambas correas, una en cada hombro y mantener lo más pegada que se pueda la mochila a la espalda. Esto evita que la parte cervical se deforme o alguno de los discos de la parte del tórax o de la parte lumbar.

Aquí dejo el informe de un artículo relacionado con el tema:

¿Las mochilas escolares y el dolor de espalda están relacionados?

Publicado el 12 de septiembre de 2019

¿Son las mochilas escolares causa del dolor de espalda en alumnos? Cada día vemos a los alumnos dirigirse a sus colegios con mochilas pesadas para transportar el material escolar y nos preguntamos si se puede asociar el dolor de espalda con este hábito.

Según la Guía Técnica del INSHT (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo), se considera que toda carga que pese más de 3 Kg puede entrañar un potencial riesgo dorso lumbar, ya que, a pesar de ser una carga bastante ligera, si se manipula en condiciones desfavorables (alejada del cuerpo, con suelos inestables, etc.) podría generar un riesgo.

Las consecuencias de la sobrecarga de la espalda en alumnos no es algo exagerado. Ir al colegio es, en cierto modo, la actividad laboral de los niños. Y el hecho que tengan que llevar una mochila para transportar el material escolar es algo habitual y no debería suponer ningún riesgo. Pero no resulta tan evidente: las mochilas escolares y el dolor de espalda están conectados.

La Fundación Kovacs que colabora con las autoridades sanitarias y se dedica a la investigación médica, la asistencia sanitaria y la promoción de la salud pública, afirma que el 50% de los niños menores de 15 años y el 70% de las niñas han padecido dolor de espalda.

Y toda la comunidad científica internacional coincide en afirmar que un niño no debe cargar más del 10% -15% de su peso corporal; es decir, un niño de primaria que pese 40 kilos no debería cargar más de 4 kilos. Pero muchos escolares llevan en sus mochilas hasta 7,5 u 8 kilos.

Hay unanimidad en que esta sobrecarga puede ocasionar dolores de espalda y algunos especialistas afirman que también puede producir otros trastornos graves de la espalda. Además, si este dolor es persistente, tienen mayor riesgo de padecerlo de forma crónica cuando sean adultos.

¿Cuáles son las causas más habituales asociadas al dolor de espalda en los niños y jóvenes?

Primero hay que puntualizar que, en la mayor parte de los casos, el dolor de espalda no es una enfermedad, sino un aviso de los músculos de la espalda, que nos dicen que algo no se está haciendo bien.

Causas del dolor de espalda en niños y jóvenes:

El sedentarismo

Practicar deportes de muy alta intensidad y sin control

Trabajar con mobiliario inadecuado a la altura de los niños

La adopción de unos hábitos posturales incorrectos, los más frecuentes:

Malas posturas al sentarse en general (en clase, en la mesa, en el sofá...)

Malas posturas al utilizar el ordenador, las videoconsolas y el teléfono móvil

El uso inadecuado de las mochilas

Todo esto puede acabar originando una sobrecarga funcional en la columna vertebral del niño.

Pero, centrándonos en el uso de mochilas para transportar el material escolar, es evidente que se trata de una forma práctica y adecuada, si éstas están bien diseñadas y se usan correctamente.

Las mochilas escolares están planteadas para distribuir el peso de su contenido entre algunos de los músculos más fuertes del cuerpo, pero si se cargan en exceso o se utilizan de forma inadecuada pueden sobrecargar la espalda.

Recomendaciones para prevenir la aparición del dolor de espalda.

1. Comprar una mochila ergonómica con:

Tirantes para los hombros, anchos, acolchados y extensibles.

Cinturón acolchado para abrochar a la altura del abdomen o del pecho.

Tamaño igual o inferior al tórax.

Fomentar la realización de ejercicio físico.

2. Recomendaciones para los centros escolares

Informar al personal docente, a los alumnos y a sus familias de las recomendaciones para el uso correcto de las mochilas.

Fomentar la realización de ejercicio físico regular entre los escolares.

Optar por libros escolares en fascículos (mensuales, trimensuales...) para no tener que transportar el libro de todo el año.

Combinar papel y material digital.

3. Recomendaciones para el personal docente

Potenciar el uso de fichas, dossiers o cuadernos y de intranets para que los alumnos lleven en la mochila sólo lo necesario para cada día.

4. Recomendaciones para los escolares

Informar y formar en medidas preventivas:

Uso correcto de la mochila:

Llevar en la mochila sólo lo que se necesita ese día.

Evitar cargas inútiles.

Usar los dos tirantes para repartir equitativamente el peso.

Regular los tirantes para mantener la mochila alta y pegada a la parte superior del cuerpo.

Coloca los objetos más pesados al fondo y pegados a la espalda.

En caso de libros pesados es mejor llevarlos bajo el brazo.

Dimensiones de la mochila



(Quirónprevención, 2019)

2.1.2.- Sentarse mal.



Esta es otra de las causas más comunes por las que se origina una mala postura en miles de personas. No es un problema exclusivo de los músicos sino de todo aquel que simplemente pase mucho tiempo sentado ya sea frente a una computadora o puede ser también leyendo algún libro o simplemente pasar tiempo sentado platicando.

La actividad que se realice sentado no es importante; sino cómo se sienta el individuo ya que mantener una mala postura por un tiempo prolongado causa problemas en diversas partes de la columna.

“Lo ideal es mantener la columna completamente alineada desde la nuca hasta el coxis por lo cual no es recomendable sentarse hasta el respaldo de una silla sino a la orilla de ésta, con ambos pies en contacto con el piso y ambas piernas en un ángulo de 90°” dice el Mtro. Tomas.

Citando a la revista “Más Que Negocio” podemos leer en un artículo publicado en Julio del año 2017 lo siguiente:

La dinámica de la mayoría de las oficinas implica que los trabajadores pasan varias horas al día sentados frente a una pantalla.

Lo más normal es que, después de un tiempo, adopten posturas momentáneamente más cómodas pero que a largo plazo puede causar problemas de salud.

Aunque pudiera sonar a un asunto menor, la realidad es que tener una buena postura es importante. Según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, entre un 60% y un 90% de la población es susceptible a padecer dolores lumbares o cervicales en algún momento de su vida por cuestiones laborales.

(Más que negocio, 2019)

2.1.3.- Dormir o acostarse mal.

Dormir “mal” no siempre es por no haber dormido suficiente tiempo sino también por haber adoptado una mala postura.

Citando el siguiente artículo podemos deducir que un buen descanso y una buena salud postural está muy relacionado con la posición que se adopta al dormir.

El descanso es vital para los seres humanos, influye tanto en su desempeño diario como en la reposición de energías y vitalidad. Sin embargo, hay quienes no obtienen un sueño lo suficientemente placentero como para descansar, y esto tiene que ver principalmente con la posición para dormir.

A continuación se presenta una serie de recomendaciones para adoptar la posición correcta para dormir y prevenir el dolor de espalda.

Posiciones correctas para dormir y prevenir el dolor de espalda:

Antes de indagar en el tema es bueno saber que la aparición del dolor de espalda puede estar relacionado con diversos factores. Entre ellos que no se adopte la posición correcta para dormir, una cama incómoda o factores patológicos pre existente.

Las molestias en la espalda interrumpen el sueño y dificultan el descanso teniendo un impacto negativo en las actividades cotidianas. La Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos publicó un estudio en donde

establece que para un buen descanso, el adulto, entre 18 y 65 años debe dormir entre 7 y 9 horas al día.

En tal sentido consideramos que para cumplir este objetivo estas son las mejores posiciones para dormir.

Decúbito supino o boca arriba



Es la mejor posición para dormir recomendada por quiroprácticos y traumatólogos. La razón de que sea tan favorable dormir boca arriba, es que la columna vertebral adopta una posición estable y natural, evitando la aparición de dolor de espalda. Esta posición para dormir puede acompañarse de una almohada debajo de las rodillas, una muy delgada en la zona lumbar y otra para el reposo de la cabeza.

Decúbito lateral o de lado

Esta es otra posición para dormir muy recomendada por los fisioterapeutas y expertos de salud. Al dormir decúbito lateral o de lado, la columna conserva su curvatura natural y además se favorece la comodidad. Para favorecer la circulación sanguínea, se recomienda

acompañar esta postura de una almohada de mediano grosor ubicada entre las piernas a nivel de las rodillas.

Además de ser una posición correcta para dormir y así evitar dolores de espalda, entrar en sueño profundo y obtener un descanso reconfortante es más sencillo durmiendo de esta forma. También es considerada como la mejor posición para dormir adoptada por las embarazadas, ya que proporciona comodidad, alivio y favorece la formación del bebé en la placenta.

Posición fetal

Es una de las posiciones para dormir con dolor de espalda más recomendadas, en específico para quienes tienen hernias discales, debido a la liberación que se produce en los discos de la columna al adoptar esta postura. Es bueno conocer que esta posición para dormir no es recomendable para personas que tengan lesiones en hombros y caderas, debido a que causa demasiada presión en dichas articulaciones.

Posición incorrecta para dormir

Una de las posturas para dormir que debe evitarse es boca abajo, es una posición para dormir que no favorece a las personas con dolor de espalda pre existente. Esta posición no favorece la forma original de la columna y puede agravar lesiones presentes en la cervical, lumbar y dorsal. Esto se debe a que los nervios y articulaciones invertebradas de la espalda se comprimen al adoptar esta posición para dormir.



Recomendaciones para disminuir el dolor de espalda

La posición correcta para dormir debe ir acompañada de una serie de hábitos complementarios en la rutina diaria. Sobre todo, si se padece de dolores de espalda, crear hábitos beneficiará el descanso cuando llegue el momento de dormir.

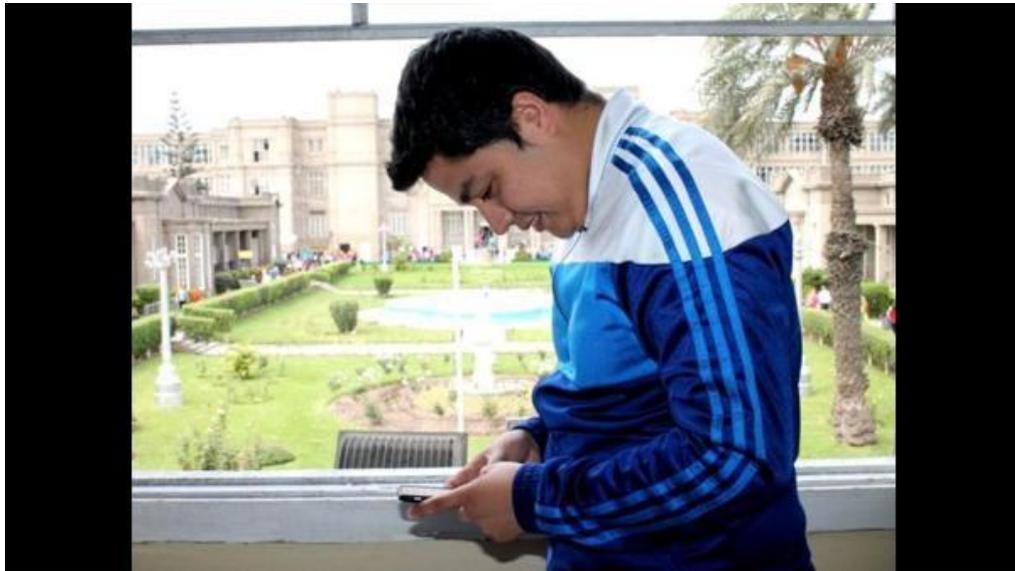
(luuna, 2020)

2.1.4.- Mal uso del celular.

El uso del celular es algo de lo más común en la actualidad pero que con el paso del tiempo se ha convertido en un factor que daña de manera casi imperceptible la postura del cuello.

Aquí se explica de forma clara las consecuencias que ha ido generando el uso desmedido de estos aparatos.

Mala postura al usar celulares provoca en jóvenes "síndrome del cuello roto"



Esta postura inadecuada genera un desequilibrio en el cuerpo.

El uso cada vez más frecuente y por tiempos prolongados de 'smartphones' ha generado la aparición de una nueva dolencia conocida como 'síndrome del cuello roto', que consiste en dolores intensos en diferentes partes del cuerpo debido a la mala postura que adoptan las personas.

Esto lo advirtió la doctora Pilar Cuya Martínez, jefa del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación del Hospital Nacional Arzobispo Loayza, quien dijo que esta dolencia afecta principalmente a jóvenes.

La especialista precisó que anteriormente la mayoría de atenciones por problemas de dolor se daba en adultos mayores; sin embargo, ahora estas alteraciones se han incrementado en jóvenes y adolescentes, que acuden a consulta con dolores y adormecimientos de hombro, muñeca, codo o dolor de cabeza.

“Las personas tienen por costumbre inclinar la cabeza al momento de revisar sus teléfonos celulares. Eso hace que los músculos posteriores del cuello realicen mayor trabajo, ya que tienen que soportar más peso”, detalló la doctora.

Esta postura inadecuada genera un desequilibrio, dado que el peso no se distribuye de manera equitativa en el cuerpo y produce alteraciones.

Recomendaciones

Cuya dio las siguientes indicaciones a la hora de revisar los smartphones, tablets, computadoras, Ipad's, entre otros dispositivos.

-Si se está echado en la cama, la cabeza debe estar en el mismo eje del cuerpo.

-No usar almohadas que nos inclinen o nos lleva muy atrás, eso va a producir alteraciones en la columna y contracturas musculares.

-Si estamos sentados, la espalda debe estar apoyada en el respaldo del asiento.

-Si viajamos en auto, la cabeza debe estar apoyada.

-La distancia de los aparatos debe ser de 25 a 30 cm de los ojos, espalda recta, levantar el dispositivo a una altura en la que no se incline la cabeza (altura de los ojos).

-Los brazos deben estar pegados al cuerpo o apoyados sobre una estructura, pues al tenerlos al aire se genera una sobrecarga a los músculos del hombro.

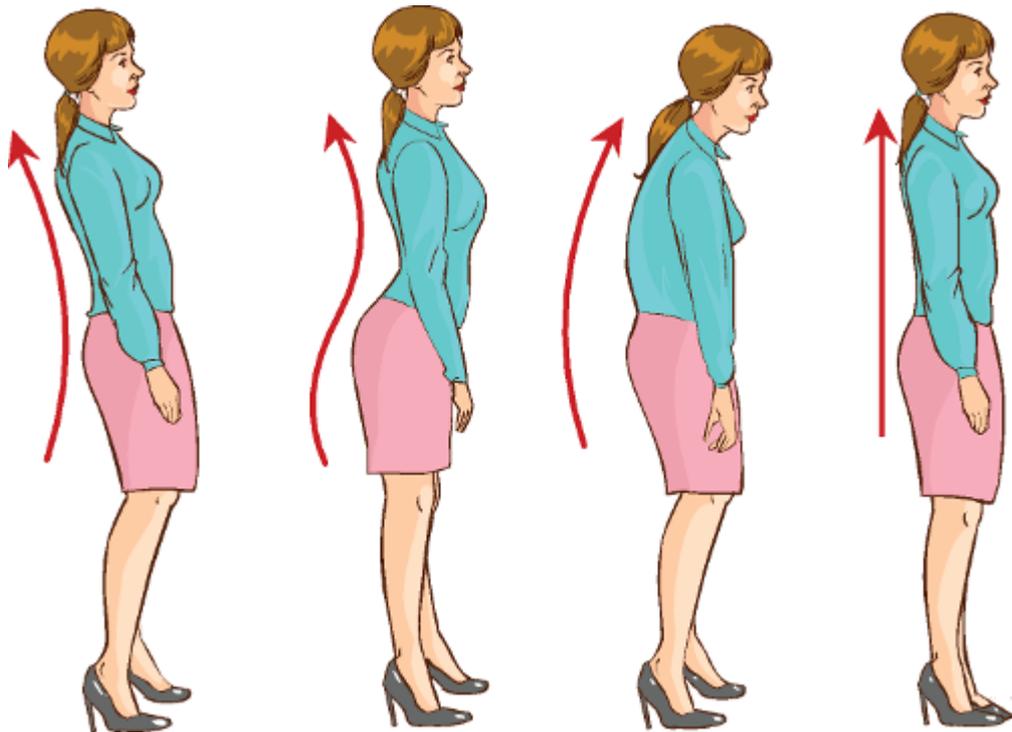
(ANDINA, 2015).

2.1.5.- Caminar o pararse mal.

La postura corporal no es solo un tema estético, sino que una mala postura corporal puede afectar la salud y el funcionamiento del cuerpo sobre todo a la hora de tocar el violín o desempeñar cualquier otra disciplina.

La especialista Maricela Jiménez López nos dice *“la postura corporal es simplemente el cómo mantienes o sostienes tu cuerpo, ya sea en forma estática o en movimiento, al sentarte o dormir, al caminar o al levantar peso y desempeña un papel muy importante en la salud”*.

Una mala postura corporal puede derivar en trastornos físicos y funcionales que, de no tratarlos a tiempo, afectan la calidad de vida. Así lo afirma esta investigación realizada por el Hospital Universitario Comandante Faustino Pérez, de Cuba.



Dolor lumbar

El dolor lumbar, aparece casi siempre cuando la persona permanece mucho tiempo sentada, con la espalda encorvada, o cuando está mucho tiempo parada con la cintura “quebrada”.

Por lo general, este dolor puede extenderse hasta los glúteos y, en ocasiones, hacia las piernas.

Molestias en la zona central de la espalda

Los dolores de espalda en la zona media son comunes cuando la persona se sienta con una curva dorsal exagerada, o cuando permanece parada por un tiempo prolongado, tal y como afirma el Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculo esqueléticas y de la Piel.

La mala postura corporal en este caso suele ser con los hombros muy hacia adelante o sacando panza.

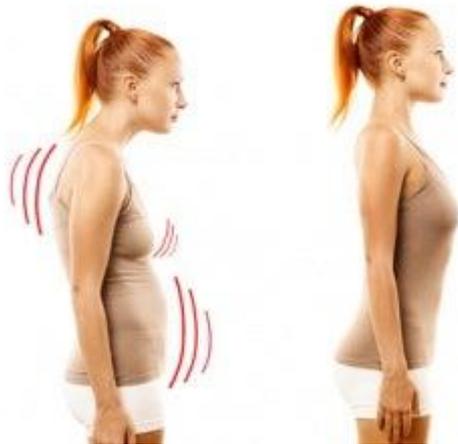
Dolor de cuello y dolor de cabeza

Los dolores de cuello y de cabeza son bastante habituales y, en muchas ocasiones se deben a la tensión muscular. Algunas investigaciones se centran en el estudio de estos últimos, que reciben el nombre de cefaleas tensionales.

Por ejemplo, una tensión muscular excesiva sobre las articulaciones cervicales cuando la persona se queda mirando fijo al frente por un tiempo prolongado.

En ocasiones, la tensión muscular es provocada por estrés lo que provoca, por ejemplo, una contracción continuada de la mandíbula.

Ventre abultado



Muchas personas sin darse cuenta caminan o están de pie “empujando” la pelvis hacia delante.

Estéticamente, esta mala postura corporal provoca que los músculos abdominales se desplacen hacia delante provocando la apariencia de panza o barriga, aun en personas delgadas.

Para evitarlo hay que buscar una buena colocación de la pelvis respecto del tronco. Es decir, alinear correctamente la pelvis y la columna vertebral.

¿Cómo puede una mala postura afectar tu salud?

Una mala postura corporal puede causar algunas de las siguientes consecuencias:

Dolor de cuello, hombros y espalda

Desalinear huesos y músculos, y afectar el movimiento de las articulaciones

Desgastar la columna vertebral, haciéndola más frágil

Disminuir la flexibilidad y elongación

Afectar el equilibrio y, en consecuencia, aumentar el riesgo de caídas y lesiones

Dificultar la digestión y la respiración, según afirma la institución médico-informativa de la Biblioteca de los Estados Unidos.

(Mejor con salud, 2020).

CAPÍTULO 3.

¿CÓMO CORREGIR LA POSTURA CORPORAL?

La movilidad y postura normal.

Cita del libro “interpretación musical y postura corporal”:

“para el músico la salud significa en primer lugar un completo bienestar físico, psíquico y anímico en la práctica instrumental. Pero la profesión musical es a todas luces un trabajo de alto rendimiento. Por eso a menudo es difícil alcanzar una buena salud en el sentido indicado y, en consecuencia, la posibilidad de realizar el ideal artístico.”⁴

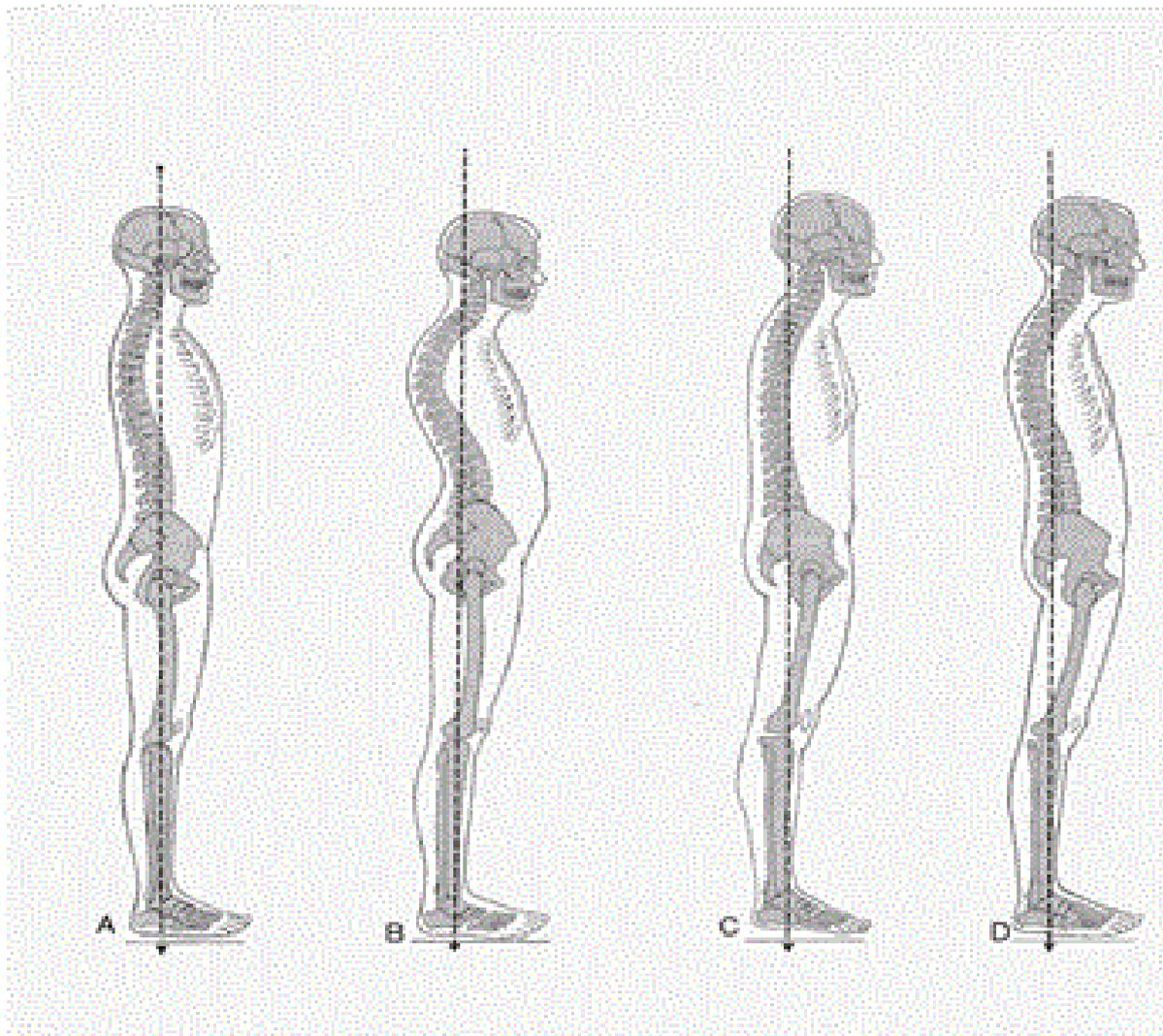
La carga física de un músico se puede comparar con la de un deportista de élite pues va mucho más allá del marco de movilidad normal. Para lograr las exigencias del trabajo cotidiano, tanto los músicos como los deportistas de alto nivel necesitan entrenarse mucho más que las personalidades que desempeñan otras actividades.

Al tocar un instrumento o cantar, el músico debe minimizar al máximo las cargas sobre su cuerpo. De esta manera podrá lograr las exigencias de su disciplina sin sufrir lesiones que la obstaculicen.

Para esto hacemos uso de lo que llamamos “movilidad económica” la cual consiste en alcanzar un aspecto óptimo en postura y movimiento con el mínimo uso de energía.

Para esto es necesario saber qué postura adoptar.

⁴ (Interpretación musical y postura corporal, pág. 21, capítulo 1.1 “la salud y la profesión del músico” Madrid 2010).



5

Podemos ver las diferencias de la figura “A” a las de las demás las cuales son incorrectas.

Ésta figura “A” será nuestra referencia para la postura que buscamos a la hora de tocar el violín, la llamada “postura económica”.

⁵ Imagen tomada de: FILED UNDER 01 TERAPIAS CORPORALES TAGGED WITH ALINEACIÓN CORPORAL, ALINEAMIENTO CORPORAL CORRECTO, COLUMNA VERTEBRAL ALINEAMIENTO, HÁBITOS POSTURALES, POSTURA CORPORAL, POSTURA CORPORAL CORRECTA, POSTURA CORPORAL INCORRECTA.

Se observa que la línea punteada está alineada por delante del tobillo y sigue por el centro de la rodilla, el hombro y la oreja.

El primer paso para lograr la postura deseada es poderla visualizar o “imaginar” ya que con esto, el cerebro puede ordenar y coordinar los músculos necesarios.

A esto le llamamos Intencionalidad o “programación anticipada”.

Cito:

*“la intencionalidad lleva al cuerpo a programar de forma anticipada las actividades musculares y un tiempo correspondiente para el movimiento deseado”.*⁶

En el momento en que se ejecuta un instrumento musical la intencionalidad actúa para poder tocar exactamente como se desea.

Sin embargo, no siempre se tiene una buena intencionalidad o buena imaginación de los movimientos deseados y esto da como resultado una mala ejecución musical.

Como segundo paso para lograr una buena postura corporal hay que saber que lo más importante no es la fuerza sino la resistencia y el buen equilibrio de todo nuestro cuerpo.

La función principal de los ligamentos de la columna vertebral consiste en impedir desviaciones exageradas de movimiento. Las sobrecargas laterales sobre los ligamentos de la columna vertebral provocan

⁶ “Interpretación musical y postura corporal”. Pág 27 .cap.1, Madrid 2010.

irritaciones, esto quiere decir que se emplean músculos que no están preparados para una función de sostén por lo que se hace mal uso de éstos.

Para la columna vertebral son necesarios los principios de la postura “económica” buscando un balance en los pesos que se agreguen a nuestro cuerpo. Éste principio vale también para el cráneo el cual descansa sobre la columna vertebral por lo tanto es menester saberlo equilibrar con una postura económica, evitando que se utilicen mal otros músculos y ligamentos de la columna.

El tercer paso es proceder, después de visualizar y equilibrar, ejecutar la postura deseada y para ello están los siguientes ejercicios.

El objetivo de estos ejercicios es ayudar a que los estudiantes experimenten nuevas sensaciones. Estos ejemplos prácticos permiten a los estudiantes identificar hábitos subconscientes y relajar tensiones. Una vez que han experimentado esas nuevas sensaciones cenestésicas, los estudiantes deben practicar y revivir esas sensaciones, dejando de lado tensiones innecesarias, hasta que los nuevos recursos se convierten en una segunda naturaleza durante la ejecución.

Estos son algunos conceptos generales a tener en cuenta al realizar los ejercicios:

- *Cuando nos concentramos en un ejercicio determinado, a veces nos olvidamos de que cualquier movimiento es el resultado de un enfoque global. Si bien es beneficioso aislar los movimientos*

durante la práctica, también hay que tener en cuenta todo el cuerpo desde el principio, sintiéndolo como un todo.

- *Durante la práctica, evita repetir, repetir y repetir con la esperanza de lograr una respuesta “automática” y que funcione en piloto automático durante la ejecución. Interpretar es como conducir en una carrera de Fórmula 1. Hay que estar concentrado en el presente, desde la misma línea de salida y realizar cada paso en el momento reaccionando a la voluntad y la información que brindan los sentidos. Es necesario ejecutar pasajes con el violín sintiendo a cada momento las señales de nuestro cuerpo. Si bien es cierto que el trabajo en la sala de práctica nos ayuda a conocernos mejor a nosotros mismos, no debemos repetir pasajes una y otra vez mecánicamente. Piensa en la forma en que aprendemos a caminar. No realizamos movimientos aislados una y otra vez. Nos caemos mucho, pero sin frustrarnos, nos ponemos de pie de nuevo. La forma en que los niños utilizan sus cuerpos, con mucha energía pero poca tensión, nos puede enseñar mucho.*
- *Muchas personas preparan sus cuerpos contrayéndose y tensionando antes de realizar un movimiento en la suposición inconsciente de que esto mejorará la precisión. Sin embargo, el cuerpo es mucho más preciso y está más cómodo cuando no se tensa antes de iniciar un movimiento. Para corregir esto, el profesor puede pedir al alumno que pare en medio de una pieza, dejando el arco y el instrumento. Después debe indicar que relaje las rodillas, que sienta las plantas de sus pies, que suelte el cuello, afloje la*

mandíbula, permita que los brazos se relajen, etc. y recién después continúe tocando. Al principio el estudiante conseguirá realizar un cambio cada vez, hasta que finalmente irá logrando incorporar todos al mismo tiempo.

- *A veces, al tocar, bloqueamos nuestra respiración durante un momento sin darnos cuenta. No dejes de respirar al tocar, ni al realizar los siguientes ejercicios. Recuerda que para todos los ejercicios que siguen, el objetivo es experimentar una renovada conciencia cenestésica y no se trata necesariamente de buscar una posición específica o un movimiento físico concreto.*

3.1.- Ejercicios básicos para antes y durante la práctica con el violín.



Deja que tu cabeza vaya en diferentes direcciones. No muevas la cabeza voluntariamente, deja que la gravedad se encargue de la fuerza. El profesor también podría guiar la cabeza, avisando al estudiante cada vez que se sienta resistencia.



Inclina un poco la cabeza, pero no presiones sobre el violín.

Siente lo poco que hace falta para “sostener” el violín.



Toca con la cabeza fuera del violín (sin que toque el violín).



Habla, o lee algo mientras tocas para asegurarte de que no estás apretando los dientes.



Ejercicios para mano izquierda.

Reposa el codo izquierdo sobre el atril. Concéntrate en el peso disfrutando del apoyo. Pide a alguien que te sostenga el brazo y deja que su peso actúe. Te informará de si estás relajado o no. Experimenta la sensación de dejar caer el brazo.



Balancea tu codo izquierdo dentro y fuera para cerciorarte de que no estás atascado en una postura incorrecta.



Sin el violín, deja tu mano izquierda floja, dejándola caer hacia fuera de tu cuerpo. Recuerda esa sensación cuando sostengas el violín.



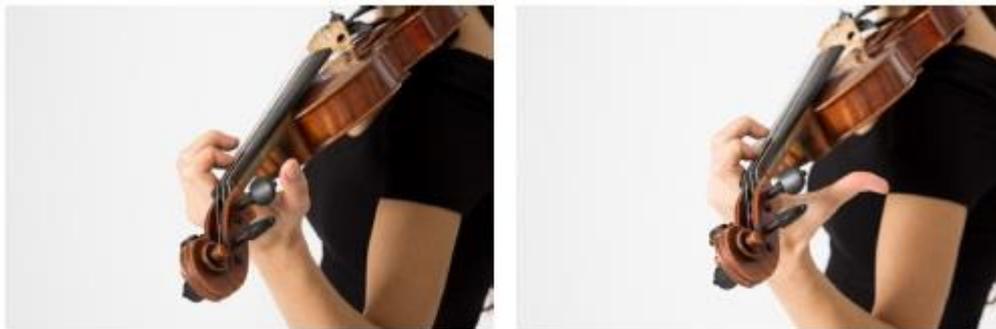
No aprietes la mano izquierda. Libera las articulaciones y ten en mente como los martillos del piano percuten en las cuerdas; con claridad pero sin mantener presión. Algo así como al sostener un vaso de agua, no aprietes más de lo necesario ni dejes caer. Este principio se aplica también a la mano derecha.



Asegúrate de que el movimiento principal de los dedos de la mano izquierda ocurra a partir de los nudillos. Al principio muchas personas tienen una conciencia escasa y limitada de esta articulación. Aunque la mayoría se fijan en la línea que forma la mano y sirve de base a los dedos,

al mirar nuestras manos desde un lado, nos damos cuenta de que las articulaciones están más bajas que eso. Incluso, si consideramos el esqueleto, recordemos que los huesos de los dedos en realidad nacen en la muñeca.

Tener conciencia de la ubicación de las articulaciones nos ayuda a entender cómo funcionan los movimientos y nos ayuda a mejorar la forma en que usamos nuestro cuerpo.



Suelta el pulgar izquierdo de vez en cuando un rato. Muévelo en círculos para asegurarte de que está relajado y ayudando a los otros dedos, y no aferrándose como si estuviésemos agarrados al borde de un acantilado o estrangulando el cuello del violín.



Practica las extensiones mediante la relajación/liberación de los músculos, en vez de empujarlos forzando su alcance.



El pulgar en posiciones altas: plantéate relajar el pulgar para tener la mano en una postura cómoda. (Nota: sin almohadilla esto podría no ser posible). La mano necesita estar libre para tocar afinado y para que los dedos tengan facilidad de movimiento.



Imagina que el arco es una espada y juega con ella, moviéndola por el aire, dejando cada parte de tu cuerpo relajada. (Esto es un gran ejercicio para principiantes, así ganan confianza con el arco como una extensión de sus cuerpos).



Imagínate que tienes un balón bajo el brazo. Mantén esa sensación de facilidad cuando toques.



- Ejercicios de arco para 'despertar' los dedos y ser más consciente de cómo se mueven y sienten. Recomiendo realizar estos ejercicios con el brazo derecho recto y de frente, en un ángulo de 90° con el cuerpo. También es buena idea hacerlo con un bolígrafo en vez de con el arco.
- Limpiaparabrisas: utiliza principalmente el meñique y la fuerza de gravedad para realizar este movimiento.



Mueve el arco arriba y abajo. El pulgar y los otros cuatros dedos lo realizan al expandirse y contraerse.



Mueve el arco arriba y abajo usando un patrón diagonal de dedos. Comienza con una sujeción normal del arco. Muévelo abajo y al frente (los dedos en dirección a la punta del arco), volviendo luego a la posición inicial; entonces hacia abajo y atrás (con los dedos en dirección a la nuez). Repite.



Levanta cada uno de los dedos repetidamente.



Levanta diferentes combinaciones de dedos repetidamente. (Por ejemplo, el índice y anular, medio y meñique, etc.) Toca utilizando diferentes combinaciones para experimentar las diferentes funciones de cada dedo.



Sostén el arco sin emplear el pulgar. Mueve el pulgar libremente en círculos. Haz esto sobre una cama para prevenir que el arco se estropee. (Truco: el dedo medio sujeta el arco por abajo, y el resto desde arriba).



Empuja el pulgar con otro dedo para asegurarte de que la articulación es flexible y no está bloqueada.



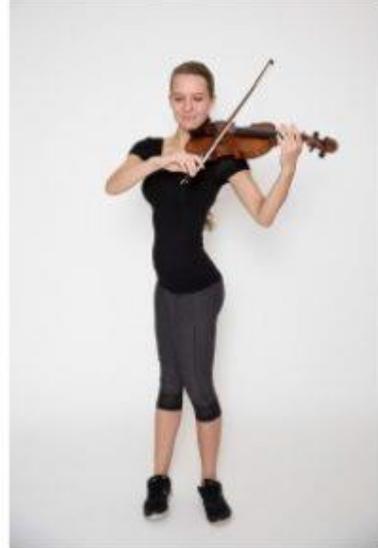
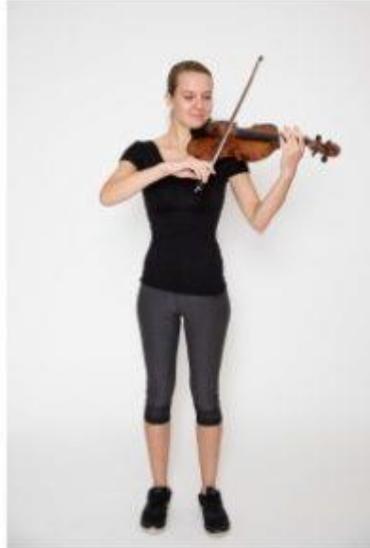
Camina con tus dedos, hacia la punta. Mueve los dedos en este orden: índice, medio, pulgar, anular, meñique. El arco no se debe mover. Puedes intentar algunos de estos ejercicios sosteniendo el arco por otro sitio. También puedes dar vuelta el arco agarrándolo desde la punta. Tu meñique tendrá que trabajar duro.



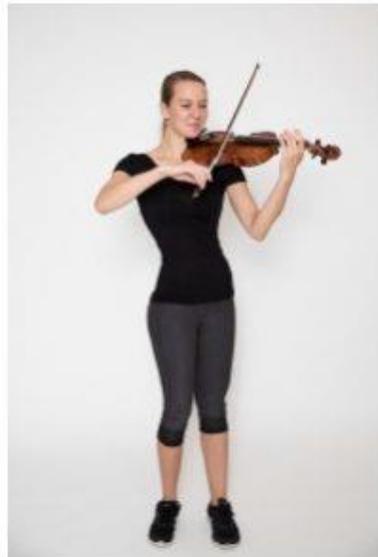
Camina mientras estás tocando.



Mientras estás tocando, agáchate y yérquete flexionando las piernas.



Rota tus caderas mientras tocas.



Rota el torso mientras tocas. El objetivo de estos ejercicios es asegurarte de que no estás bloqueando ninguna parte de tu cuerpo.⁷

⁷ William Conable, "The Alexander Technique," *Journal of the Violin Society of America*, 13, no. 1 (1993), 126-132.

Charles Jay Stein, "The Alexander Technique: Its Basic Principles Applied to the Teaching and Performing of Stringed Instruments," *American String Teacher*, 49:3 (August 1999), 75-77.

Fotos: So-Ming Kang

Estudiante, modelo y ayudante: Patricia Jancova

Las diversas disciplinas que ayudan a mejorar la postura en los músicos.

1. Técnica de Jacobson o "relajación muscular progresiva"

Permite practicar la relajación comparando los estados de tensión y relajación con una educación progresiva de la secuencia contracción-relajación de los diversos grupos musculares.

Fases de la técnica de Jacobson:

La primera fase se denomina de tensión-relajación. Se trata de tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo, con el fin de que aprenda a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular. Se debe tensionar varios segundos entre cinco y diez minutos y relajar lentamente unos 10 segundos.

La segunda fase consiste en revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo.

La tercera fase y fase conclusiva, se denomina relajación mental. En la cual se debe pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco, se trata de relajar la mente a la vez que continúa relajando todo su cuerpo.

2. El Stretching Global Activo.

Método de estiramientos elaborado por Ph. E. Souchard y que se basa en posturas de alargamiento de los músculos que actúan encadenados,

acompañadas de contracciones estáticas y con la participación constante de la respiración.

3. La técnica Alexander

El objetivo de esta técnica ideada por Frederick Matthias Alexander es mejorar la postura corporal mediante un equilibrio de los diferentes segmentos de cuerpo, realizando ejercicios que desarrollan una actitud relajada y natural, la autoconciencia del movimiento y la relación mente-cuerpo.

4. La técnica Feldenkrais

Busca una toma de conciencia específica de la postura y de los gestos económicos a través de pequeños movimientos lentos. El Método Feldenkrais de Educación somática, es un proceso de aprendizaje, que permite desarrollar la conciencia y la inteligencia del cuerpo al moverse.

Al tomar conciencia de hábitos y patrones de acción, que interfieren en la eficiencia de nuestros movimientos, podemos variarlos, mejorando nuestras acciones cotidianas como caminar, sentarse, girar.

Se basa en la capacidad de aprendizaje del sistema nervioso y en la toma de conciencia del cuerpo en movimiento para descubrir nuevas opciones al movernos y adaptarnos mejor al entorno en el que vivimos y trabajamos.

El Método Feldenkrais aporta un estudio meticuloso del funcionamiento corporal muy útil a todo tipo de actividades.

Practicado de forma regular, permite prevenir tensiones y bloqueos innecesarios, dolores, falta de vitalidad y problemas psicosomáticos debidos al estrés o al sedentarismo creciente de nuestra sociedad actual.

Es un método preventivo, porque permite mejorar no sólo la calidad de vida personal diaria, sino también la vida profesional (gestos profesionales, trabajo con ordenador) y desarrollar la capacidad de renovarse en contextos agotadores tales como el entorno urbano y profesional.

Este aprendizaje, permite incrementar la confianza en sus habilidades, desarrollar la capacidad de movimiento y actuar con eficacia y sin dolor.

Autoimagen.

Nuestra manera de hablar, caminar, cantar y nuestra postura, nos caracterizan y reflejan nuestra conducta, actitudes y comportamientos. A menudo creemos que estas maneras de actuar más o menos eficientes, son las que más nos convienen y dejamos de aprender, limitando nuestro desarrollo y frenando la expansión de nuestro potencial y recursos verdaderos.

Ahora bien, gracias a la capacidad de aprendizaje del sistema nervioso, que evoluciona constantemente a partir de nuestra experiencia personal,

podemos modificar nuestra manera de movernos y desarrollar nuevas habilidades, cuando efectuamos nuestros movimientos.

Según Feldenkrais, nuestras posibilidades o límites a nivel del movimiento, no están determinados por nuestras capacidades articulares o mecánicas. Proceden, en la mayor parte de los casos de la imagen que tenemos de nuestra manera de movernos cuando actuamos, apoyándonos en patrones de movimiento que hemos heredado o adquirido por educación o experiencia. Estos patrones de movimiento, forjados a lo largo de nuestra historia personal, se convierten en hábitos que nos caracterizan. De los cuatro factores que integran toda acción, el movimiento, la sensación, el pensamiento y el sentimiento, Feldenkrais escoge el movimiento como el factor esencial para el aprendizaje ya que revela nuestra manera de actuar y es la vía más directa para favorecer cambios en el sistema nervioso.

¿Qué es la Educación somática?

La Educación somática es una disciplina nueva, procedente de Canadá y poco conocida aún en Europa, que reagrupa un conjunto de técnicas, que se centran en el aprendizaje y la conciencia del cuerpo moviéndose en su entorno. La palabra “soma” procede del filósofo griego Hesíodo, para quién esta palabra significaba “vivencia corporal”. La Educación somática es una educación a partir del movimiento que permite comprender la relación entre nuestro cuerpo en movimiento y nuestras emociones, pensamientos y sensaciones. Al desarrollar nuevas habilidades a partir

del cuerpo, permite una mejor calidad de vida y adaptación en el entorno en que vivimos.⁸

5. El Yoga

A través de esta técnica oriental se busca lograr la unión del cuerpo y la mente, experimentando nuevos estados de conciencia que conducen al individuo al conocimiento de sí mismo.

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años. Hoy en día la mayoría de las personas en occidente hacen yoga como ejercicio y para reducir el estrés.

Los beneficios del yoga:

El yoga puede mejorar el nivel general de su estado físico y mejorar su postura y su flexibilidad.

Puede reducir la presión arterial y su frecuencia cardíaca

Ayudar a relajar

Mejorar la confianza en uno mismo

Reducir el estrés

Mejorar la coordinación

Mejorar la concentración

Ayudar a dormir mejor

Ayudar a la digestión

⁸ Susana Ramon. (2017). qué es el metodo Feldenkrais?. sin fecha, de in plus Sitio web: <https://www.metodofeldenkrais.com/metodo-feldenkrais/que-es-el-metodo/>

Adicionalmente, practicar yoga también puede ayudar con las siguientes afecciones:

Ansiedad.

Dolor de espalda.

Depresión.

Estilos de yoga

Existen muchos tipos o estilos distintos de yoga.

Estos varían de leves a más intensos. Algunos de los estilos más populares de yoga son:

Ashtanga o yoga de poder. Este tipo de yoga ofrece un ejercicio más exigente. En estas clases, usted se mueve rápidamente de una postura a otra.

Bikram o yoga caliente. Usted hace una serie de 26 poses en una habitación con una temperatura entre 95°F y 100°F (35°C y 37.8°C). El objetivo es calentar y estirar los músculos, ligamentos y tendones, y purificar el cuerpo a través del sudor.

Hatha yoga. En ocasiones, este se utiliza como un término general para el yoga. Normalmente incluye tanto respiración como posturas.

Integral. Un tipo suave de yoga que puede incluir ejercicios de respiración, cánticos y meditación.

Iyengar. Un estilo que pone mucha atención a la alineación precisa del cuerpo. También puede mantener las posturas por períodos prolongados de tiempo.

Kundalini. Enfatiza los efectos de la respiración sobre las posturas. El objetivo es liberar la energía de la parte inferior del cuerpo de manera que pueda trasladarse hacia arriba.

Viniyoga. Este estilo adapta posturas a las necesidades y habilidades de cada persona, y coordina la respiración y las posturas.

Conclusiones.

La práctica diaria con el violín obliga al ejecutante a realizar también ejercicios previos de calentamiento, estiramientos, relajación y autocontrol postural.

Ignorar estos ejercicios previos y posteriores a la práctica con el violín pueden, con el tiempo, llegar a limitar la movilidad y elasticidad de varios músculos que se coordinan durante la ejecución con el instrumento.

De la misma forma; el cuidado de la postura que adoptamos diariamente en diferentes actividades de la vida cotidiana, brinda un mayor control en cada movimiento. De esta manera la interpretación musical será, por ende, más clara, segura y de mejor calidad.

Lograr controlar la postura corporal, además de beneficiar a cualquier violinista (o músicos en general), beneficia a cualquier persona de cualquier otra disciplina, ya que los ejercicios y técnicas no se limitan al ámbito musical ni buscan beneficiar solo a ésta área; están al alcance de todos para ser puestos en práctica y mejorar la calidad de vida.

Bibliografía

<https://revistadiapason.com/la-postura-en-el-musico/>

William Conable. (1999). the alexander technique. Agosto 1999, de American string teacher Sitio web: <https://nafme.org/elements-alexander-technique-discovering-natural-approach-string-playing/>

<https://www.deviolines.com/que-debe-estudiar-un-futuro-violinista-profesional/>
<https://www.deviolines.com/desarrollando-una-relacion-natural-con-el-violin/>
<https://elsobrepeso.com/10-ejercicios-para-tener-una-postura-correcta/>

<http://feinviolins.com/infoview.php?ID=115>

<http://violinistaenblog.blogspot.mx/2007/07/y-cmo-s-la-medida-adecuada-del-violn.html>

Artículo tomado del sitio web <https://revistadiapason.com/la-postura-en-el-musico/>

tomado de la página web:

<http://coachingparamusicos.es/las-lesiones-mas-frecuentes-en-el-musico/>

<https://www.metodofeldenkrais.com/metodo-feldenkrais/que-es-el-metodo/>

<https://www.quironprevencion.com/blogs/es/prevenidos/mochilas-escolares-dolor-espalda-relacionados>

<https://luuna.mx/rem/como-corregir-posicion-de-dormir-y-aliviar-el-dolor-de-espalda/>

<https://rpp.pe/tecnologia/mas-tecnologia/mala-postura-al-usar-celulares-provoca-en-jovenes-sindrome-del-cuello-roto-noticia-833166>

<https://mejorconsalud.com/mala-postura-consecuencias-la-salud/>