Evaluación de un nuevo concepto de educación corporal para las escuelas de música

Jaume Rosset
Betlem Gomila
Fundació Ciència i Art.
Terrassa

Carles Riera
Conservatori Municipal
de Música Josep
M.ª Ruera. Granollers

En este artículo se hace una valoración de un nuevo enfoque en la formación y la promoción de la salud en conservatorios y escuelas de música. La experiencia se está llevando a cabo en el Conservatori Municipal de Música J.M.ª Ruera de Granollers. Las acciones del proyecto se desarrollan a tres niveles: asignatura de educación corporal para el alumnado, sesiones formativas para el profesorado y tutorías entre el profesor, el alumno y un experto en el problema presentado por el alumno. Se analizan los resultados de los dos primeros años de trabajo y se plantean posibles acciones futuras.

Palabras clave: *educación corporal, conservatorio, escuela, música, prevención, promoción de la salud.*

Assessing a new concept of body education for music schools
This article assesses a new focus in education about promoting health in conservatoires and music schools. This experience is being carried out at the J M Ruera Municipal Music School in Granollers. The project actions are carried out at three levels: 1) the subject of body education for students, 2) training sessions for teachers and 3) tutorials between teachers, students and an expert in students' problems. We analyse the findings of the first years of work and look at possible future actions.

Keywords: *body education, school, music, prevention, promoting health.*

Los futbolistas tienen «derecho» a lesionarse. Parece que los músicos no. Existe una idea sobrevolando el imaginario colectivo que asume que aquellas emociones tan profundas que nos transmiten los músicos no pueden ser debidas a un esfuerzo corporal. Pero sí. Para comunicar unas emociones tan sobrenaturales es necesario un esfuerzo bien terrenal. Algunas veces incluso un sobreesfuerzo. «El dedo apunta la luna, el infeliz mira el dedo», reza un proverbio budista. La música nos puede transportar a un más allá emocional de una forma no explicable con palabras. Ciertamente queremos señalar la increíble belleza de la luna. Pero es necesario que nos permitamos, por fin, cuidar del pobre dedo que, de vez en cuando, debe poder descansar, realizar estiramientos y reforzarse, precisamente para continuar asumiendo su función de mostrarnos el infinito.

Conscientes de la necesidad de cuidar los aspectos físicos y emocionales del músico en formación, hace dos años el Conservatorio de Música J.M.ª Ruera de Granollers decidió encargar la impartición de la

nueva asignatura de Educación Corporal a la Fundació Ciència i Art. El equipo directivo de este conservatorio había estado en contacto durante muchos años con diversos métodos para utilizar mejor el cuerpo a la hora de interpretar música y, sobre todo, a la hora del estudio previo. Aunque se trata de técnicas muy útiles para los estudiantes, se creyó necesario realizar un paso más. El hecho de que, por primera vez en Cataluña, la legislación vigente exigiera que los centros de enseñanza musical impartieran la asignatura de Educación Corporal (DOG, Decreto 25/2008, de 29 de enero) condujo a que el equipo directivo del centro valorara las diversas posibilidades que ello abría. Y, sin renunciar a los métodos más habitualmente utilizados hasta entonces, se decidió buscar uno que pudiera integrar todo aquello que la ciencia médica hubiera aprendido en estos últimos años de dedicación a la medicina del arte.

Un proyecto fruto de la experiencia de casi dos décadas

Tal y como había sucedido en Estados Unidos unos años antes, a principios de los noventa los profesionales de la salud europeos empezaron a preocuparse por los artistas escénicos y los problemas específicos que les afectan. Aunque no estamos hablando de un estallido fulgurante, Cataluña fue uno de los puntos en los que este nuevo campo cuajó con mayor energía. Eso se plasmó en la creación de diversos centros de atención especializada, la creación de una asociación y la publicación de los primeros trabajos y libros sobre la materia. Aunque, desgraciadamente, una gran parte de esas primeras iniciativas no tuvieron la continuidad deseada, algunos de esos proyectos fructificaron. Tal fue el caso de la Unidad Médico-Quirúrgica del Arte del Hospital General de Manresa, que tuvo su continuidad en el Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art-Terrassa. Se trata de un centro privado exclusivamente destinado a la atención especializada de artistas escénicos. En este Instituto, aparte del trabajo de atención a los problemas físicos y emocionales de los artistas, se ha mantenido una intensa actividad de formación, divulgación e investigación, bajo el paraguas de la Fundació Ciència i Art, un organismo sin ánimo de lucro del que participan, entre otros, el Ayuntamiento de Terrassa y la Abadía de Montserrat. Después de años de trabajo con los músicos, el equipo de la Fundació ha ido identificando cuáles son las necesidades esenciales de este colectivo en cuanto a la mejora de su calidad de vida y su rendimiento y cuáles son las estrategias más eficaces para hacerles llegar esos conocimientos. A partir de ello se hizo la propuesta, con tres ejes esenciales de trabajo, que el conservatorio aceptó.

Primer eje: la formación del alumno

La prioridad principal del proyecto era impartir la asignatura de educación corporal. Tal como prevé el decreto, la asignatura se dividió en dos cursos. Por cuestiones prácticas, de momento, solamente se ha puesto en marcha la educación corporal 1. Se trata de una formación esencialmente práctica que tiene como objetivos principales:

- Tomar conciencia de la actividad que realiza el cuerpo al tocar y conocer sus mecanismos básicos.
- Aprender a relacionarse con el propio cuerpo sintiéndolo, escuchándolo y sabiendo interpretar las sensaciones percibidas.
- Relacionarse de forma higiénica con el instrumento.
- Mantener, tonificar y estirar el cuerpo con relación a la actividad musical.
- Conocer las situaciones de exigencia o estrés y prepararse para dar respuestas saludables a dichas situaciones.

La distribución horaria de los bloques de la asignatura del primer curso se muestra en el cuadro 1.

Cuadro 1. Principales bloques de la asignatura educación corporal 1

Asignatura educación corporal 1	Dedicación
Aspectos físicos de la interpretación musical.	6 horas
Conciencia corporal.	6 horas
Ergonomía.	2 horas
Respiración.	3 horas
Mantenimiento y ejercicios de acondicionamiento físico general.	2 horas
Estiramientos globales.	6 horas
Estiramientos específicos.	3 horas
Herramientas para la focalización y la concentración.	2 horas
Automasaje.	1 horas
Aspectos psicológicos: bases de higiene mental/el track/métodos de relajación.	5 horas
Introducción a las técnicas de soporte: Cos-art, Feldenkrais, Alexander, Rolfing, Pilates...	2 horas

Como se puede comprobar, se trata de un enfoque muy amplio, que engloba un abanico muy diverso de disciplinas. No se trata de saturar a los alumnos con un temario exhaustivo. El desarrollo de las sesiones formativas está pensado para que los conocimientos esenciales queden completamente consolidados, sin cansar a los alumnos con un temario exhaustivo e imposible de absorber.

No hay ninguna duda de que este amplio contenido muy difícilmente puede ser impartido por un solo profesor. Para asegurarnos de que el alumnado reciba una sólida formación, se ha contado con seis profesionales, cada uno de ellos experto en una parte de la materia. Además, atendiendo a que las sesiones tienen un carácter esencialmente práctico, se ha establecido un número óptimo de 15 alumnos por curso.

Segundo eje: la formación del profesorado

Con la intención de que exista coherencia en el aprendizaje, entendemos que es imprescindible crear una sinergia alumnado-profesorado, de tal modo que este último sea un verdadero maestro en el acompañamiento del músico aprendiz. Si el profesorado tiene un mínimo contacto con los contenidos de Educación Corporal, le será más fácil guiar a sus alumnos, lo podrá hacer con mayor seguridad y se creará la coherencia necesaria para no confundir al alumno.

Por ello, para que el profesorado pueda desplegarse en todo su potencial, estimamos importante ofrecerle la posibilidad de recibir una instrucción paralela y voluntaria que le permita tomar contacto con estos contenidos y transmitirlos también de forma transversal. Con esta intención, creímos necesario crear un espacio exclusivo para que el profesorado pudiese preguntar, indagar y explorar sobre sí mismo. Para ello, al inicio de cada trimestre, se ha realizado una sesión formativa para el profesorado con una síntesis del material, teórico y práctico, que se suministrará al alumnado durante ese trimestre.

Las tutorías, el tercer elemento

Por último, ya que la experiencia nos ha demostrado que las anteriores acciones no pueden resolver todas las dudas e inquietudes que suelen presentar los profesores respecto a sus alumnos, se han realizado cuatro sesiones anuales en las que el profesor que lo ha deseado ha acudido a las sesiones con un alumno para comentar la problemática

existente con uno de los especialistas. Las tutorías están abiertas a todo el Conservatorio, no solamente a los que participan de la asignatura de Educación Corporal. Los temas que han planteado los profesores durante estos dos años son muy variados y abarcan tanto los problemas físicos (dolor, tensión muscular, falta de estabilidad de los dedos, desajustes posturales, etc.) como los psíquicos (estados de ansiedad al tocar en público, agotamiento en situaciones de estrés, problemas de memorización, etc.).

Resultados preliminares

Después de los dos primeros años de aplicación del proyecto nos ha parecido interesante compartir el análisis que hemos realizado de cómo han ido las cosas. Si bien es cierto que la evaluación de la asignatura se realiza por la asistencia y no existe un examen que cuantifique el grado de aprendizaje, en la sesión final siempre se recogen por escrito, a título individual, los descubrimientos y nuevos conocimientos del alumnado, así como sus cambios de hábitos e incorporaciones en relación a la educación corporal.

En estos escritos, se han repetido comentarios similares: sorpresa ante los resultados, sensaciones nuevas y positivas, necesidad de implantar los nuevos descubrimientos de forma habitual, dificultad en la constancia, etc. Resulta alentador oír a los profesores decir que los alumnos han incorporado en su práctica diaria aspectos aprendidos en la asignatura. Todo ello nos hace pensar que el contenido y el planteamiento de la asignatura encajan dentro de las necesidades del alumnado.

Por otro lado, las tutorías han permitido atender los problemas de cerca de 40 alumnos y de sus respectivos profesores. De esta forma el proyecto formativo no tan solo ha incidido sobre los alumnos matriculados en la asignatura sino a una proporción importante de profesores y alumnos del centro. De hecho, este sistema de atención individualizada es la que ha sido más valorada por los profesores al suministrarles herramientas de aplicación directa o al resolverles dudas de su quehacer cotidiano con los alumnos.

Aspectos mejorables

Aunque se trata de un proyecto muy meditado y basado en una larga experiencia formativa, no todo ha funcionado como se había planeado y existen aspectos que se deben replantear. En primer lugar hay que reorientar las sesiones con los profesores ya que no siempre han tenido la respuesta deseada. En algunas ocasiones podemos atribuir la ba-

ja asistencia a algunas sesiones a la dificultad de coordinar horarios. Pero, seguramente, el principal obstáculo que salvar es la falta de concienciación, por parte del profesorado, de la verdadera necesidad y utilidad de la incorporación del cuidado de los aspectos físicos y emocionales dentro de la formación de los futuros músicos. Aparte del trabajo que se pueda realizar en el propio claustro para fomentar la implicación del profesorado en el proyecto, se está trabajando ya para incorporar nuevas fórmulas más eficaces de formar al profesorado, intentando que las sesiones se realicen dentro de su horario laboral pero sin interferir con su actividad lectiva. En segundo lugar, hay que solucionar el factor limitante que supone el hecho de que la asignatura esté impartida por seis profesores. Aunque este aspecto es justamente el que garantiza la alta calidad de la formación, dificulta que pueda reproducirse este mismo planteamiento formativo en otros centros por la falta de profesionales capacitados. Por ello, ya durante el último año, se ha trabajado en formar profesionales que sean capaces de impartir la asignatura, manteniendo el mismo nivel de calidad.

Como punto final, desde la dirección del Conservatorio se considera que la nueva legislación es una magnífica oportunidad de dar a la educación corporal un planteamiento que alcance un máximo potencial pedagógico y una máxima rentabilidad. No parece posible que el camino iniciado pueda tener marcha atrás. Al contrario, desde el Conservatorio se hará lo posible para seguir consolidando esta iniciativa y se intentará estimular a otros centros para que valoren la conveniencia de realizar el mismo salto cualitativo que se planteó en Granollers hace dos años.

Dirección de contacto

Jaume Rosset
Fundació Ciència i Art. Terrassa
info@fcart.org

Este artículo fue solicitado desde Eufonía. Didáctica de la Música en mayo de 2009 y aceptado para su publicación en septiembre de 2009.