¿Es útil calentar antes de tocar?

No nos podemos imaginar a un futbolista salir al terreno de juego sin realizar sus ejercicios de calentamiento ni a un maratoniano sin haber comido sus raciones de hidratos de carbono durante los días previos a una carrera.

Estos actos forman parte ya de nuestra "cultura deportiva". Lo vemos normal por el simple hecho de que, por todas partes, explícita o implícitamente, recibimos información de que esto no solamente es aconsejable sino que, sobretodo, permite un mejor rendimiento y menor riesgo de lesiones. Por lo tanto, los deportistas primero lo hacen porqué "todo el mundo" lo hace. Pero pronto se dan cuenta de que les es útil, que su cuerpo lo agradece y el rendimiento mejora. La perpetuación de la conducta está asegurada.

¿Por qué les es útil? Muy sencillo; se trata de un efecto sobre la eficiencia muscular. Nuestros músculos necesitan energía para poder realizar su tarea. Esta energía no puede estar toda almacenada en el propio músculo; sólo disponemos de recursos para pocos segundos de actividad. Si queremos mantener la actividad por más tiempo debemos hacerles llegar combustible desde otras partes del cuerpo. Si nos tomamos un cierto tiempo para escoger los mejores depósitos, cargar al máximo los transportadores de combustible, cargarlos con el mejor material disponible y abrir las vías de comunicación entre almacén y músculos al máximo, nos llegará mercancía de primera calidad en cantidades "inagotables". Ese proceso, llamado calentamiento, permitirá una máxima eficiencia muscular, mínimos residuos y menor riesgo de lesión. Parece obvio que hay que calentar si queremos rendir, ¿verdad?

¿Esto tiene algo que ver con un pianista?

Si partimos del convencimiento de que el pianista mueve sus dedos sin necesidad de activar sus músculos o que, si los activa, lo hace con tan poca intensidad-duración que prácticamente no necesita energía para ello, evidentemente que no hace falta dar más vueltas al asunto.



Pero si entendemos, tal y como demuestran los estudios existentes, que el músico también es un atleta de alto rendimiento, al pianista le podría ser muy útil algunas de las cosas que hacen los deportistas convencionales. Sabemos que algunos de los músculos del pianista se contraen a alta frecuencia, con tremenda precisión y, además, durante mucho rato. Es cierto que, a diferencia de los demás deportistas, el pianista no percibe una clara

sensación de trabajo muscular. Esto es debido a que, al no utilizar de forma intensiva los grande músculos de las piernas, no se le acelera de forma significativa el corazón, le falta el aliento y suda profusamente (bueno, algunos pianistas sí lo hacen, pero por otras causas!!). Pero que no el pianista no experimente estos síntomas no quiere decir que sus músculos no trabajen a un alto nivel. ¿A caso los pequeños músculos de las manos o los ya no tan pequeños de los brazos y el tronco no consumen energía?

En definitiva, si eres pianista, si, para tocar tu instrumento, crees que lo estás haciendo con tus músculos y piensas que es una buena idea suministrarles los mejores recursos energéticos posibles, quizás te puede ser útil aprender algunos truquillos propios de los deportistas convencionales en cuanto al calentamiento. Pero esto va a ser en un próximo post!!!

Jaume Rosset i Llobet
Director médico del Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art-Terrassa (www.institutart.com)
Director de la Fundació Ciència i Art (www.fcart.org)

Publicado en "De la creatividad al piano" (http://elblogdelacreatividadalpiano.blogspot.com.es/2013/09/es-util-calentar-antes-de-tocar-por-el.html) en septiembre de 2013.