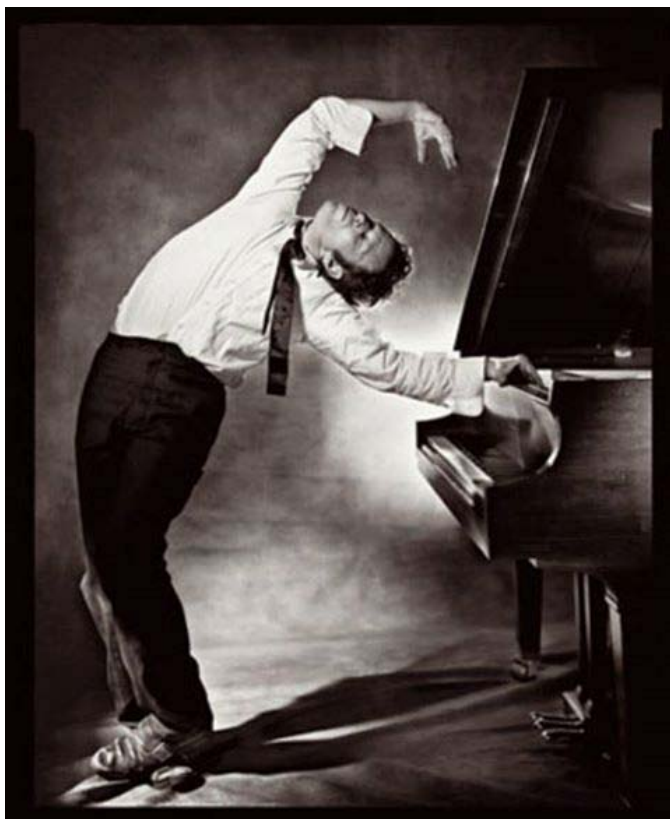


Estrategias para un buen calentamiento antes de tocar

En el post *¿Es útil calentar antes de tocar?* reflexionamos sobre la conveniencia e utilidad para los pianistas -y los músicos en general- de dedicar una parte de su tiempo a preparar el sistema sensorial y motor para que pueda realizar su tarea con la máxima eficiencia y la mínimas repercusiones. En ese mismo post nos comprometimos a, una vez convencidos, suministrar ideas claras de cómo podría ser este calentamiento. ¡Pues, aquí va!

Por si no leíste el post, podríamos decir que tocar un instrumento musical debe considerarse una de las actividades más exigentes que el ser humano pueda realizar, tanto a nivel muscular como neurológico. La práctica continuada, durante años, hace que lo imposible llegue a ser factible; que los procesos neuromusculares requeridos se vayan refinando, se seleccionen las redes neuronales adecuadas, se inhiban las no deseadas y las conexiones entre unos elementos y otros sean muy eficientes. Pero esa máxima eficiencia no está disponible a todas horas ni, mucho menos, de inmediato. Se requiere un proceso de activación. Podemos dejar este proceso al azar o podemos intentar hacerlo más eficiente. Aquí es donde nos puede ayudar el calentamiento.

Cómo se puede suponer, el concepto de calentamiento del músico está lejos del de un futbolista o un saltador de pértiga. Pero sólo es distinto en la forma, no en el concepto. No necesitamos generar una potencia muscular explosiva que nos permita saltar cinco metros de altura. Pero sí necesitamos llegar a poder realizar cientos de contracciones musculares por minuto con la máxima precisión posible.



Los objetivos que perseguiremos con el calentamiento serán tres: (1) conectar adecuadamente cuerpo y mente, (2) relajar las áreas tensas y (3) activar las zonas a las que vamos a exigir más rendimiento. Vamos a ello, por partes.

1- Existen múltiples estrategias para mejorar nuestra consciencia corporal y la conexión entre cuerpo y mente. Cada músico deberá encontrar la que mejor resultado le dé y la que mejor encaje con su forma de ser. Aquellos músicos familiarizados con el yoga o técnicas de consciencia corporal seguro que disponen ya de recursos propios para este proceso. Para los que no los tengan vamos a dar una idea, muy sencilla pero tremendamente eficaz. Te sugerimos unos minutos de respiración profunda y lenta (si lo hacemos de forma rápida nos será más difícil concentrarnos en el proceso y, además, nos podemos marear). Suele ser útil, en cada respiración, intentar centrar la atención en aquellas estructuras de nuestro cuerpo que están actuando, principalmente el abdomen y la parte inferior de las costillas. Percibir cómo actúan conecta nuestra mente con el cuerpo y, además, nos ayuda a mantener la mente relajada, sólo pendiente de la respiración. Poco a poco vamos cambiando la atención hacia otras partes del cuerpo, sin dejar de respirar lenta y profundamente. Vamos a percibir cómo nuestros pies están apoyados en el suelo, sentir cómo está el equilibrio de nuestro cuerpo (y si hace falta lo vamos a modificar), las zonas del cuerpo que pueden estar tensas y a las que vamos a dar órdenes de relajación... Este proceso puede durar unos pocos minutos o prolongarse por más tiempo en función del rendimiento que podamos sacar de él.

2- Para entonar nuestros músculos, podemos realizar movimientos suaves y estiramientos de las zonas que suelen hacer un trabajo estático (tensión muscular sin apenas movimiento). Así, por ejemplo, podemos mover lentamente los hombros (arriba y abajo, adelante y atrás, rotaciones... sólo con los hombros, sin mover los brazos), inclinar el cuello a ambos lados o realizar torsión del tronco (girar el cuerpo y el cuello hacia un lado y el otro, como si quisiéramos mirar hacia atrás sin mover la silla). Podemos también realizar alguno de los estiramientos que se muestran en el folleto “Consejos básicos para evitar lesiones en los músicos” (www.institutart.com en el apartado divulgación/material divulgativo)

3- Con el fin de activar las zonas que van a estar más ejercitadas suele ser suficiente un trabajo progresivo sobre el propio instrumento, empezando por ejercicios y pasajes que requieran movimientos lentos y fáciles, que no impliquen grandes extensiones, trabajando en la parte central del teclado. Poco a poco iremos progresando en intensidad, dificultad, movimientos más grandes y amplios, dinámicas más contrastadas, velocidad, etc.

En algunas situaciones especiales (por ejemplo si hace mucho frío o si tenemos zonas sobrecargadas por el trabajo de días anteriores) puede ser útil hacer un trabajo previo fuera del instrumento, realizando movimientos parecidos a los que haremos al tocar, de forma suave y lenta, durante unos minutos, para activar suavemente los músculos. Luego podríamos hacer los estiramientos, de forma suave y, finalmente, realizar la progresión sobre el instrumento.

Los mismos principios que hemos aplicado al proceso de puesta a punto para tocar, pueden ser aplicados al proceso de enfriamiento. En tal caso, al acabar de tocar, podemos realizar el trabajo sobre el piano (ahora pasando de las cosas difíciles, intensas y rápidas a las lentas y suaves), seguir con los estiramientos y los ejercicios de movilidad lenta para terminar con alguna actividad relajante.

Sabemos que, a raíz de recientes publicaciones médicas, se ha cuestionado la bondad e utilidad de los estiramientos. En un próximo post hablaremos de ello. Mientras tanto sólo decir, para aquellos perezosos que se escudan en la ciencia, que ninguno de los estudios hace pensar, por el momento, que los estiramientos no puedan ser de gran utilidad para la mayoría de los músicos.

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/2014/01/estrategias-para-un-buen-calentamiento.html>)

6 enero 2014