

CONCIENCIA CORPORAL PARA MÚSICOS

Por Gergana Marinova

Cuida de tu cuerpo para que tu alma tenga ganas de habitarlo. Proverbio chino

Habitar el cuerpo que somos

Los especialistas advierten que mantener el cuerpo en una misma postura corporal durante largos períodos de tiempo, resulta perjudicial para los músculos y las articulaciones, por lo que se hace necesario evitar posiciones continuadas que puedan someter a determinados grupos musculares a mucha tensión, y acaban por atrofiarse. El problema aparece cuando no existe otra alternativa que estar demasiadas horas en igual posición, como ocurre en la práctica de cualquiera de los instrumentos musicales.

No existe ninguna profesión donde las personas empiecen a formarse a los 8 ó 9 años, esto conlleva algunas circunstancias particulares que hay que tener en cuenta. En la formación y los estudios musicales el músico se va a encontrar con algunas situaciones cruciales donde superarla con éxito o no determinará de algún modo su personalidad, su vida (p. 3), Dalia, G. (2014).

En el aprendizaje e interpretación de la música existen las dificultades propias del instrumento y la técnica, y las de la música que se está interpretando. Frente a esos problemas, se tienden a desarrollar tensiones que se van integrando poco a poco como *naturales*. Toda utilización inadecuada de uno mismo se acompaña de sensaciones internas erróneas. Continuar la práctica instrumental guiándose de sensaciones erradas incrementa la impropia utilización del cuerpo e impide realizar un trabajo consciente y eficiente, así como expresarnos libremente.

Es de máxima importancia tener buenos hábitos corporales para un instrumentista y adquirirlos desde los inicios de nuestra relación con el instrumento. Para evitar futuras lesiones y dolencias, la opción que nos queda es hacer varios descansos en la sesión de estudio, hacer una serie de estiramientos, practicar algún deporte o realizar ejercicio físico de ser posible aeróbico y practicarlo al aire libre. También es importante alternar con un masaje muscular, externo o propio, automasaje,

lo cual es una posibilidad que ayuda a mejorar la recuperación muscular, beneficiando además la circulación sanguínea y aliviando el dolor y la tensión.

Los ejercicios, el deporte, los masajes benefician la relajación, pero lo mejor es conocer nuestro cuerpo, aprender a escucharlo y a educarlo desde el principio. Los hábitos que debemos tener ante cualquier movimiento, y en nuestro caso como músicos, a la hora de tocar un instrumento, la clave está en el desarrollo de la conciencia corporal. Ésta nos ayuda a sentir qué ocurre en nuestro cuerpo, dónde hay tensiones, cómo podemos *soltarlas*, descubrir nuevas maneras de estudiar, qué recursos se pueden encontrar para tocar con menos esfuerzo, qué sensaciones se experimentan cuando se está frente al público, etcétera.

También a veces nos ocurre que mientras estudiamos y después de cierto tiempo nos *desconectamos* de lo que estábamos haciendo, es decir, repetir un pasaje una y otra vez, o a veces tocar una pieza de arriba abajo automáticamente, sin ser conscientes, ni dejarnos sentir lo que pasa física y mentalmente dentro de nosotros, esto es falta de *concentración*. La concentración es centrar intensamente la atención en algo. Uno está presente, está aquí y ahora. El desarrollo de la actividad musical requiere un alto grado de concentración debido a la dificultad de la labor interpretativa, así como a la coordinación de la mente con procesos psicomotrices durante la ejecución musical. Por eso es aconsejable estudiar durante periodos no demasiado largos e ir descansando para así trabajar siempre enfocado y aprovechando al máximo el tiempo y la energía.

Conciencia corporal

La conciencia corporal es el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras. Es importante observar que se entra en un proceso de retroalimentación, el movimiento consciente ayuda a incrementar a su vez la conciencia corporal y la relajación.

Los fundamentos de la conciencia corporal, del descubrimiento y la toma de conciencia de sí mismo son:

- Conocimiento del propio cuerpo como una totalidad y segmentario al mismo tiempo
- Elementos principales de cada una de las partes su cuerpo en uno mismo y en el otro
- Movilidad-inmovilidad
- Cambios posturales: tumbado, de pie, de rodillas, sentado, etc.
- Desplazamientos de unas posturas a otras: saltos, giros, movimientos laterales, etc.

- Agilidad y coordinación completa
- Noción y movilidad del eje corporal
- Equilibrio estático y dinámico
- Respiración
- Identificación y autonomía
- Control de la motricidad fina
- Movimiento de las manos y los dedos
- Coordinación óculo-manual
- Expresión y creatividad
- Desarrollo expresivo de sentidos y sensaciones

Con un adecuado desarrollo de estos importantes elementos de la psicomotricidad, no sólo se logrará un buen control del cuerpo, sino que también brindará la oportunidad de desarrollar diversos aspectos en el ser humano, tales como las emociones, los sentimientos, el aprendizaje, etcétera. Todos los elementos desarrollados en forma progresiva y sana conseguirán crear individuos exitosos tanto interna como externamente.

La esencia de la conciencia corporal reside en escuchar a nuestro cuerpo, cuando realmente escuchamos lo que sentimos aumenta el control, y nuestra percepción también crece buscando ser cada vez más exigente. Escuchando con su cuerpo se vive la propia experiencia interior.

Algo que menciono con frecuencia en mis clases, es poder desarrollar esa capacidad de escucharnos a nosotros mismos, ser capaces de movernos de forma consciente y no a través de la fuerza bruta, no repetir movimientos, simplemente imitándolos, sino más bien hacerlos *suyos*, interiorizarlos. En los movimientos conscientes se busca la calidad no la cantidad. Lo más importante de todo esto es que se acaba aprendiendo como se mueve uno mismo y entendiendo lo que se hace, se percibe y se siente.

Cuando se es un bebé, el cerebro va recopilando información, centrando en este caso el objetivo de aprender y memorizar los movimientos. De adultos tenemos la capacidad de vivir fuera del presente, sin considerar las necesidades de nuestro cuerpo. No será posible conseguir la conexión cuerpo-mente si se está planeando algo en el futuro, ya que esto genera ansiedad; o si traemos a nuestra memoria recuerdos del pasado, sin que estos produzcan tristeza o melancolía.

Un mejor movimiento conlleva un menor desgaste, y escuchar el cuerpo permite saber cuándo un movimiento es dañino antes de lastimarse. Si al moverse se es capaz de detectar rápidamente una molestia, también se es capaz de corregirla y no esperar a que duela.

Reeducación corporal

Pequeños gestos hacen la diferencia, no movernos a base de impulsos e inercias es una buena manera de retomar la conciencia del cuerpo. Según Víctor Muñoz Pólit el creador de la Musicoterapia Humanista, la revisión del cuerpo es lo básico para darse cuenta *cómo estoy*, él menciona que: “En trabajo corporal en el que pueda llegarse a la descarga, [...] es conveniente arraigar como una forma de fortalecer, como una metáfora corporal de encontrar un lugar seguro en sí mismo (p.93), Muñoz, V.

Parados o sentados, en postura de arraigo, echando raíz, se repasa todo el cuerpo.

- ¿Cómo está colocado el pie derecho? No hay que mirarlo sólo sentirlo. Haz lo mismo con el pie izquierdo.
- ¿Cómo está la rodilla derecha? ¿La sientes de la misma manera que la izquierda?
- Cuando está sentado. ¿Hay alguno de los dos glúteos que ejerza mayor presión sobre el asiento?
- ¿Cómo está la cadera? ¿Acaso está de lado?
- ¿Cómo está la columna? ¿La nota inclinada, hacia qué lado?
- ¿Uno de tus hombros está más elevado?
- ¿Y el cuello?
- ¿Tiene la cabeza ligeramente inclinada, hacia qué lado?

Estas preguntas y otras similares, ayudarán a evaluar y empezar a tomar conciencia del cuerpo, sólo se trata de ser capaces de detectar, de darse cuenta sin prejuicios, cada zona en la que se piense e ir de esta manera desarrollando y despertando esa capacidad innata que tenemos, pero que con los años y ritmo de vida desatendemos. Conseguirlo no es fácil, pero ser conscientes de su dificultad debería suponer un reto a superar, del cual solo acabaremos obteniendo beneficios.

Escuchar el cuerpo para mejorar la vida

Al contrario que la mente, siempre lista para tratar de imponer sus argumentos y reescribir nuestra experiencia, nuestro cuerpo no miente. Por eso, cuando surge la incoherencia, es en el cuerpo donde se halla la verdad. Nuestro cuerpo comunica y refleja cómo nos sentimos y nos ofrece información constante sobre nuestro estado de ánimo ahora. Nuestra expresión corporal denota nuestras sensaciones internas. Una información que normalmente percibimos con más claridad en los demás que en nosotros mismos. Es por ello de vital importancia desarrollar nuestra conciencia corporal y profundizar en la escucha de los mensajes de nuestro cuerpo.

La profesión [...] desempeñada durante muchas horas, día tras día, durante años, condiciona la forma de vida de la persona; la forma de sentarse, andar, respirar, ver, oír, y pensar. El trabajo diario va modelando al ser humano, le da satisfacciones, pero también le somete el riesgo de sufrir determinadas afecciones (p. 3) , Climent, I.(2005).

Mejorando nuestra posición corporal o cambiando nuestra forma de expresión, el cual es lenguaje no verbal, podemos incidir directamente en nuestro estado de ánimo y en la gestión de nuestras emociones. Darnos cuenta de cómo reacciona nuestro cuerpo ante ciertas emociones es también una forma de conocernos mejor a nosotros mismos. Y esto se consigue siendo conscientes de cuáles son nuestras reacciones físicas automáticas ante determinadas situaciones, lo cual nos va a proporcionar la posibilidad de modificarlas, si creemos que nos perjudican. A través del entrenamiento en la observación de la expresión corporal propia y de los demás, podemos adquirir las capacidades necesarias para influir en nuestro comportamiento y en nuestro estado.

La unión mente-cuerpo

El objetivo es estudiar y evaluar la dependencia del músico con la actividad musical, no solamente con el hecho físico de “hacer música” si no con todo lo que rodea y conlleva el hecho de estudiar una materia desde la infancia (p. 7), Dalia, G. (2014)

Según la Real Academia de la Lengua Española somatizar es transformar problemas psíquicos en síntomas orgánicos de manera involuntaria. Esto es así porque cuerpo y mente están íntimamente relacionados, forman una unidad inseparable y se afectan mutuamente. Cualquier tipo de conflicto

emocional altera nuestro organismo en gran medida, así como también nuestras sensaciones físicas influyen en lo que pensamos.

Para entender el cuerpo es necesario entender la mente, y para entender la mente es preciso entender el cuerpo. Nuestra mente suele dispersarse entre recuerdos, pensamientos y planes para el futuro, y es una gran generadora de contradicciones y conflictos; sin embargo, nuestro cuerpo, a través de los sentidos, nos ancla siempre al tiempo presente. Tomar conciencia de nuestro cuerpo centrado la atención en nuestras percepciones sensoriales, nos permite vivir el momento. Nuestro cuerpo no es un simple envoltorio que cargamos, sino una parte fundamental de nosotros mismos que nos permite acceder al disfrute mediante la percepción por medio de nuestros sentidos.

Sabemos que, para influir y cambiar cualquier comportamiento en nuestras vidas, lo primero es ser conscientes de su existencia, y lo segundo comprender su funcionamiento. El cuerpo no es una excepción y por ello debemos empezar por fomentar la conciencia del cuerpo como medio para abordar posteriormente el cambio que necesitamos.

Postura sana

La interpretación musical se basa en un dominio, a menudo cercano a la perfección, de la técnica instrumental. No en balde, el refinamiento de los movimientos es una de las principales tareas del músico, tanto durante la fase de formación como durante su vida profesional (p.11), Rosset, Fábregas (2005)

Las técnicas de concienciación corporal son aquellas que tienen como objetivo desarrollar la seguridad necesaria, a través de aspectos físicos y psíquicos, es decir no musicales, para afrontar después un buen rendimiento con el instrumento en nuestras manos. Herramientas que emplearemos en adquirir la confianza en nosotros mismos, para cuando colaboramos con nuestro instrumento, se vean reflejadas en una interpretación acorde con nuestros pensamientos y sensaciones, bien sea en el lugar de estudio, en las clases, en audiciones, tocando por la calle, sentados en un ensayo o en un concierto. Así, deshacernos de cuestiones como la crispación, la tensión, y del miedo escénico, como consecuencia de unas sensaciones desagradables y sus respectivos pensamientos negativos. Para esto existen una variedad de técnicas como, por ejemplo: *El entrenamiento autógeno de Schultz, La relajación progresiva de Jacobson, Técnica Alexander, Método Feldenkrais, Yoga, Meditación.*

Algunos logros que se consiguen con estas técnicas son:

- Tranquilizarse a través de la relajación interna mediante la autorregulación de funciones orgánicas, como las cardiocirculatorias, respiratorias, digestivas, etcétera.
- Restablecer un equilibrio corporal y mental a través de instrucciones y pensamientos positivos.
- Aumento del rendimiento de la memoria.
- Autodeterminación mediante la formulación de propósitos concretos, consiguiendo afrontar y mejorar muchas situaciones vitales estresantes.
- Capacidad de autocrítica y autodominio al mejorar nuestra visión interior de nosotros mismos.
- Formulación de buenos propósitos para una ejecución óptima según los cánones establecidos.

Todos los métodos de reeducación psicofísica aplicados al músico mejoran el uso del cuerpo afectando positivamente la calidad de la interpretación, del estudio, de la presencia en escena y por tanto del sonido. Además de reducir tensiones, cansancio y estrés en las actividades diarias, ayudan a adquirir movimientos más ligeros, ágiles y eficientes, así como a disminuir dolores crónicos. A través de diferentes ejercicios físicos se mejora la postura y la coordinación en general, hacen que se perciba y se tenga más conciencia del propio cuerpo, mejora la atención y ayuda a adquirir presencia delante del público.

Finalmente, las técnicas de conciencia corporal se basan precisamente en potenciar la visión de observarse a sí mismo como espectador, de ser capaz de aceptar el paso de los pensamientos sin *agarrarse* a ellos ni dejarse *sumergir* por ellos. Con estas técnicas aprendemos a concentrarnos sin meternos dentro del río de nuestras emociones, aprendemos a centrar nuestra atención en otro lugar distinto a los pensamientos, podemos dirigir nuestro foco de atención a nuestros movimientos y a las sensaciones de nuestro cuerpo.

Las principales consecuencias de desarrollar la ejecución instrumental sin tener en cuenta las distintas técnicas de concienciación y control corporal, son la aparición del dolor, la fatiga, en cuando al plano físico, y los problemas de control de la ansiedad, en el plano psicológico.

Fuentes bibliográficas

- Muñoz Víctor, Pólit. Musicoterapia humanista un modelo de psicoterapia musical, Ed. Libra, 2008
- ROSSET Ilobet, Jaume y Fábregas Molas, Silvia. *A tono- ejercicios para mejorar el rendimiento del músico*, Ed. Paidotribo, 2005
- SARDÁ Rico, Esther. *En forma: ejercicios para músicos*, Ed. Planeta, 2003
- PINTANEL Basset, Mónica. *Técnicas de Relajación Creativa y Emocional*, Ed. Thomson, 2006
- WOLPE, J. (1968). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford University Press, 3, pp. 234-240
- CLIMENT Mateu, Ignacio. *Ergonomía y prevención de lesiones músculo – esqueléticas en músicos*, Ed. CFIE Astorga, 2005
- DALIA Cirujeda, Guillermo. *El músico adicto. La musicorexia*, Ed. Idea Música, 2014