UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FACULTAD DE ARTES ASAB
PROYECTO CURRICULAR DE ARTES MUSICALES

Una mirada somática de la práctica musical.
Aplicaciones de la Técnica Alexander para la interpretación del violín y desarrollo del entrenamiento triangular.

Ilustrado por Daniel Salazar.

DAVID LEONARDO SALAZAR ACOSTA
Cód. 20181098034

Énfasis: Violín.
Modalidad: Monografía.

Tutor:
Juana Pinilla.

Bogotá, D.C. 29 de abril de 2024

AGRADECIMIENTOS

Durante este año de investigación y realización de este trabajo, descubrí un mundo maravilloso lleno de retos, nuevas experiencias y un camino muy placentero de hacer música. Agradezco a mis padres y hermano por apoyarme incondicionalmente en toda mi carrera, a mis maestros de violín por acompañarme y ofrecer sus conocimientos, a mis compañeros de catedra y demás colegas músicos; sus experiencias y consejos hicieron de este trabajo algo más interesante. También agradezco especialmente a Robert Rosenberg … querido Bobby, gracias por ser un maestro incondicional en este trabajo, sin tu experiencia y amable amistad, este trabajo no habría sido una experiencia que marca mi carrera profesional, infinitamente agradecido contigo.

A todos los disruptores del sistema, quienes con sus preguntas incomodan, reflexionan y buscan un verdadero cambio.

RESUMEN

El propósito de este trabajo es ofrecer una mirada somática de la practica musical, enfocando principalmente en la ejecución del violín. Además, pretende sistematizar un entrenamiento triádico, entendiendo este entrenamiento como un sistema que trabaja lo físico, lo mental y lo emocional para la práctica musical fundamentado en la Técnica Alexander. A lo largo de este texto, resalto múltiples experiencias personales, las cuales abrieron camino para desarrollar esta investigación, empezando por la recopilación de documentos, tomar clases de Técnica Alexander y aplicar todos los lineamientos a mi práctica musical. Por otra parte, hago un llamado de atención a la academia, ya que los recursos ofrecidos no fueron suficientes para desarrollar un mejor rendimiento musical durante mi paso por la Facultad de Artes ASAB, es por eso que el entrenamiento triádico aquí propuesto, es una guía para fortalecer cada uno de los procesos de la interpretación instrumental.

PALABRAS CLAVE

Técnica Alexander, Somática, Entrenamiento Tríadico, Control Primario, Inhibición, Directrices, Bienestar, Ansiedad escénica.

ABSTRACT

The purpose of this work is to offer a somatic view of musical practice, focusing mainly on the performance of the violin. In addition, it aims to systematize a triadic training, understanding this training as a system that works the physical, mental and emotional for musical practice based on the Alexander Technique. Throughout this text, I highlight multiple personal experiences, which paved the way to develop this research, starting with the collection of documents, taking Alexander Technique classes and applying all the guidelines to my musical practice. On the other hand, I call attention to the academy, since the resources offered were not enough to develop a better musical performance during my passage through the Faculty of Arts ASAB, which is why the triadic training proposed here is a guide to strengthen each of the processes of instrumental interpretation.

KEY WORDS

Alexander Technique, Somatic, Triadic Training, Primary Control, Inhibition, Guidelines, Wellness, Stage Anxiety.

TABLA DE CONTENIDO.

INTRODUCCIÓN
JUSTIFICACION
REFERENTES

CAPÍTULO 1: LA TÉCNICA ALEXANDER.

¿Qué es la Técnica Alexander?

¿Quién fue Alexander?

Pilares y procedimientos

Control Primario
Inhibición
Directrices o comandos

Ejercicios

Ah susurrada
Calibración de tensiones

CAPITULO 2 : APLICACIONES DE LA TÉCNICA ALEXANDER EN LA EJECUCIÓN DEL VIOLÍN.

En lo físico

Postura dinámica o colocación corporal.
Balance.
Movimiento.

En lo emocional.

Emociones primarias y secundarias
El miedo y ansiedad escénica

En lo mental.

Mente-cuerpo
Mente-emoción

CAPÍTULO 3: ENTRENAMIENTO TRIANGULAR.

¿Qué es el entrenamiento triangular?

Entrenamiento físico.

Entrenamiento emocional.

Entrenamiento mental

Aplicaciones.

Recolección y análisis de experiencias.

CONCLUSIONES.

BIBLIOGRAFÍA.

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo propone una mirada somática de la práctica del violín, entendiendo lo somático como un acto de consciencia desde lo físico que a su vez es regulado desde el interior. Esto quiere decir que tiene un fin holístico, que a través de diferentes prácticas busca un bienestar psicofísico. A modo personal, apropio este razonamiento como un camino que me edifica como un músico integral. Al ser consciente y reflexivo acerca de enfoques físicos, mentales y emocionales que componen mi practica musical, puedo encontrar un estado de bienestar y disfrute total de la música. Cada uno de estos enfoques están fundamentados en una técnica psicofísica con funcionamiento somático, la *Técnica Alexander*. El trabajo tiene dos miradas, una teórica donde se define la técnica y sus aplicaciones en la música, además de la compilación de ejercicios y herramientas que configuran entrenamiento teniendo en cuenta los enfoques físico, mental y emocional, al que llamaré: *Entrenamiento Tríadico*. Por otra parte, veremos un enfoque práctico, donde expongo experiencias que han perjudicado mi practica musical, y cómo el estudio y aplicación de Técnica Alexander ha beneficiado significativamente mi práctica personal del violín, esto con la finalidad de potenciar mi nivel musical en diferentes aspectos; partiendo desde las rutinas diarias de estudio, hasta las actuaciones en vivo. Así mismo, este trabajo busca ser una guía metodológica para todos aquellos que se sientan identificados con mis experiencias, necesiten una solución y estén interesados en emprender un viaje a través de las prácticas somáticas como medio reparador y edificador del *yo como sistema*.

Mi vida como intérprete de violín ha estado rodeada de colegas músicos, maestros, estudiantes y público interesado en el instrumento. En el estudio individual, me han cuestionado algunos retos en la práctica interpretativa cómo encontrar recursos para afrontar y solucionar problemas técnicos, musicales, físicos mentales y emocionales, que es el pilar fundamental de mi práctica interpretativa; y de mi práctica pedagógica. Compartir y recibir experiencias de múltiples personas vinculadas con el ejercicio musical del violín, me ha motivado a construir una metodología que permita hacer más eficiente el estudio individual y potenciar el ejercicio de la práctica musical en general. Es por eso que, durante más de trece años de vida musical, con dificultades iniciales, cambios significativos en la ejecución, ardua comparación e investigación de métodos, he cultivado la conciencia, la pasión y la entrega por la interpretación y enseñanza del violín. Aunque este trabajo no se enfoca en la pedagogía del instrumento, para mi vida como intérprete, me importa mencionarlo porque el ejercicio de enseñar me ha permitido descubrir, entender y aplicar muchas herramientas en mí mismo.

Como estudiante, los procesos pedagógicos en torno a lo musical han contribuido a mi formación personal y profesional. Experiencias vividas en la Fundación Nacional Batuta, el Sistema Nacional de Orquestas y Coros Juveniles e Infantiles de Venezuela, diferentes escuelas musicales de la ciudad de Bogotá, el Curso de Nivelación del Preparatorio y el proyecto curricular de Artes Musicales de la Facultad de artes ASAB, han sido buen terreno para formarme como intérprete. Dichos espacios de formación me han enseñado aspectos positivos como el compromiso, la dedicación, la buena planeación, el amor y disciplina; factores que nutren un buen proceso formativo. A pesar de todos estos espacios, no todo ha sido positivo. Muchas

de estas experiencias estuvieron marcadas por procesos perjudiciales para mi formación musical; no contar con los espacios y métodos adecuados, saltar procesos sin supervisión y malos manejos pedagógicos, crearon un vacío importante en mi formación como violinista. Sin embargo, estas malas experiencias me permitieron aprender sobre lo que *no* se debe hacer, incentivando así mi curiosidad por solucionar, mejorar y analizar diferentes herramientas que me abrieran camino en mi práctica musical. Proceso que al día de hoy sigue motivándome a explorar e ir más profundo.

Entrando un poco en la temática que compone este trabajo, experiencias ajenas a mi formación como músico (pero no poco relevantes), como la danza tradicional colombiana; han estado relacionadas directamente al manejo, funcionamiento y cuidado del cuerpo. Por nombrar una muy importante: fui bailarín de danza tradicional durante 12 años. Esta formación y curiosidad me llevó a cuestionarme acerca de mi cuerpo y su funcionamiento, dando inicio a la compilación de documentos que tratan dichos temas. Encontré diferentes documentos (todo enfocado en mi práctica instrumental) sobre ejercicios para calentar, estirar y tonificar los músculos, libros acerca de la postura en el violín, la sujeción del arco; por otro lado, ejercicios de respiración, relajación, conciencia plena, entre otros. Todo esto me ha conducido a la investigación y aplicación de la educación somática, enfocándome directamente en la Técnica Alexander.

Mi búsqueda inició a partir de la curiosidad por entender un término que continuamente se mencionaba en charlas con amigos y profesores, el *Sentido Kinestésico*[1] o Cinestésico (como lo mencionan algunos autores). Para abordar en este tema me dirijo particularmente al trabajo de grado en doctorado de artes musicales de violoncello de la universidad de Cincinnati, este se titula *The Application of the Kinesthetic Sense: An Introduction of Body Awareness in Cello Pedagogy and Performance* del Doctor *Gustavo Carpinteyro-Lara.* Mucho de lo tratado en este trabajo, es la aplicación y concientización del sentido kinestésico en cellistas, sin embargo, la teoría la llevo a mi práctica como violinista que es perfectamente compatible.

Se entiende el sentido kinestésico como la habilidad de saber en qué lugar se encuentran todas las partes del cuerpo en cuanto al espacio, el tiempo y la relación entre cada una de ellas con el ambiente. Además, este sentido nos proporciona información acerca de un esfuerzo muscular excesivo, tensión, relajación, balance, propiocepción, distancia, etc. El autor cita directamente a uno de los pioneros de este tema, Craig Williamson y dice que la cinestesia o sentido *kinestésico* "*es la interfaz entre el cuerpo, la mente y las emociones... porque proporciona el vínculo que explica cómo el estrés emocional conduce al dolor musculoesquelético".* (Carpinteyro. 2014. p. 6, traducción propia)[2] Por otro lado, se realizan ejercicios desde los métodos somáticos como el Body Mapping, Feldenkrais, la Técnica Alexander, entre otros; los

---

[1] En este trabajo trabajaremos con la palabra *Kinestésico*.

[2] *"…is and interface between the body, the mind, and eh emotions…because it provides the link that explains hoy emotional stress leads to musculoskeletal pain"*

cuales, proporcionan una exploración y expansión de dicho sentido, aplicándolos como entrenamiento que directa e indirectamente influyen en las emociones, en lo psicológico y en la práctica musical (que es lo que más nos interesa en este trabajo). Es por eso, que el fortalecimiento de habilidades para mejorar mi nivel musical y el disfrute de la música me lleva a ir más allá de los métodos convencionales de enseñanza de la interpretación del violín.

JUSTIFICACIÓN.

La práctica musical requiere de mucho compromiso, disciplina, comprensión, motivación y amor. Siempre he tomado la ejecución de mi instrumento con mucho respeto y cariño; desarrollar un pensamiento crítico, reflexivo y propositivo ha sido una motivación importante para trabajar desde lo personal hasta lo colectivo, desarrollando así conocimientos y aptitudes competitivas en el campo musical. Generar espacios de reflexión, donde entro en una zona de aprendizaje, hasta de pánico, si lo requiero, me ha facilitado comprender las dificultades individuales que presento diariamente; dificultades físicas, como la ejecución técnica del instrumento, psicológicas, al momento de enfrentar nuevos retos y/o emocionales, que entorpecen mi práctica musical; Esto con el fin de desarrollar estrategias y herramientas que den solución a dichos problemas.

Por otra parte, la necesidad de crear una comunidad (dentro de mi circulo social y profesional) que tenga las herramientas necesarias para afrontar y superar problemas similares a los míos, es fundamental dentro de mi desarrollo profesional y humano. La empatía es un valor que me identifica, poder ayudar a las personas, compartir experiencias y conocimientos para lograr un crecimiento personal y común, hace que mi carrera tenga un norte mas allá de ser un gran músico.

Finalmente, la pertinencia de este trabajo para la comunidad académica será relevante en cuanto a ser un documento de consulta y/o referencia documental y vivencial. Los temas a tratar en este documento están referenciados en tres pilares fundamentales que son: lo físico, lo psicológico o mental y lo emocional. Cada uno de estos vinculados con los ejercicios práctico-teóricos de la interpretación del violín, justificados desde la Técnica Alexander. Personalmente veo una gran debilidad en el tratamiento de los temas y considero que toda formación musical interpretativa, debería estar fundamentada en dichos pilares. La búsqueda a partir de estos principios consiste en formar un violinista integral, con las herramientas necesarias para enfrentar el desarrollo del performance (actuaciones en vivo), la práctica individual y los obstáculos emocionales y/o mentales que salen a flote en todo el proceso de la ejecución o interpretación del instrumento musical. Es por esto que la aplicación de dichas temáticas puede despertar mayor interés por la formación integral de músicos, particularmente a los violinistas.

Este proyecto tiene la tarea de responder las siguientes preguntas:

¿De qué manera puedo desarrollar y potenciar mi práctica musical a través de la Técnica Alexander? ¿Cómo puedo desarrollas y aplicar un entrenamiento tríadico (físico-mental-emocional) a partir de la

Técnica Alexander para mejorar la calidad de las actuaciones en vivo?. Agregando a lo anterior, los objetivos de este trabajo serán:

Como objetivo general, será desarrollar y describir organizadamente un entrenamiento tríadico, capaz de ofrecer una eficacia en el proceso formativo y el performance del violín para las actuaciones en vivo, partiendo de la Técnica Alexander como técnica somática. Del mismo modo, se propone una serie de objetivos específicos que integran: un consulta bibliográfica para estudio y aplicación de la Técnica Alexander y elementos que la complementen, establecer rutinas de estudio práctico-teóricas aplicando los conocimientos aprendidos, crear un hábito a partir del entrenamiento tríadico que beneficie diariamente mi práctica y establecer un estado de bienestar que permita el disfrute total de mi actividad musical.

Como se mencionó anteriormente, todo está fundamentado en la Técnica Alexander, sin embargo, para tener claridad y mayor profundidad de las aplicaciones de esta técnica, hago uso de varios referentes que acompañan la idea de funcionalidad sistémica, trabajo consciente, cuidado y bienestar, entre otras ideas que soportan esta investigación. A continuación expondré algunos de ellos a modo de introducción para poder establecer términos que se repetirán continuamente en este trabajo.

REFERENTES.

En el libro *What Every Violinist Needs to Know about the Body* de Jennifer Johnson (2009), la autora aplica fundamentos teóricos y prácticos basados en la Técnica Alexander y desarrolla el concepto de *Body Mapping* (mapeo corporal); técnica que ayuda a los músicos (violinistas particularmente) a prevenir dolores y/o lesiones producidas por el mal funcionamiento de la mecánica corporal. Además, propone un entrenamiento para proveer libertad de movimiento y así lograr una fluidez técnica e interpretativa de alto nivel. EL proceso de auto reconocimiento y de entrenamiento kinestésico son el punto de partida para reconfigurar el mapa corporal (Body Map). Este documento es de suma importancia en este proyecto ya que soporta mucho del proceso metodológico que se realizará en las diferentes sesiones de laboratorio aplicadas en mi individualidad. Por otra parte, al tener como objetivo el cuidado corporal del violinista, aportará beneficios significativos a la calidad de vida fuera de los escenarios musicales, aspecto clave en el desarrollo de este proyecto.

El texto titulado *Somatic influences on my Alexander Technique practice* del autor Robert E. Rosenberg, quien es mi profesor de Técnica Alexander; nos cuenta un poco sobre su experiencia en la integración de diferentes técnicas somáticas, tanto occidentales como orientales, para la aplicación de los fundamentos de la Técnica Alexander de manera grupal[3]. Su paso por la escuela de teatro del Teatro Libre de Bogotá lo llevó a cuestionarse la manera en cómo compartir su conocimiento a varias personas al mismo tiempo.

---

[3] Las aplicaciones convencionales de la Técnica Alexander se hacen de manera individual.

Partiendo del control primario, entendido como un sistema que organiza el cuerpo para su funcionamiento óptimo y el trabajo de la conciencia kinestésica apoyado por diferentes prácticas somáticas como Taiji, Hanna, Feldenkrais, etc., proporcionó una manera de aplicar los beneficios de la Técnica Alexander más allá de la individualidad. Los continuos cuestionamientos, exploraciones y laboratorios prácticos que realiza Robert aportan significativamente a este trabajo, ya que la intención de búsqueda continua me lleva a mejorar día a día mi conciencia como *cuerpo* y como *ser*, y así estar presente y activo para mi práctica. Adicionalmente, poder compartir todo mi aprendizaje de igual manera que Robert, en grupo, sin descuidar las individualidades pero…..

Los músicos en su práctica habitual ya sea de manera profesional o no, adquieren y desarrollan ciertas habilidades que están muy relacionadas con otras áreas del conocimiento como los deportes, la ciencia, el lenguaje, entre otros. Encontramos habilidades *perceptuales*, que se relacionan con la comprensión de la información presente en los diferentes contextos de la práctica musical, las *cognitivas*, presentes en la mejora de la memoria o desarrollo de patrones y las habilidades *motoras*, comprendidas en el funcionamiento óptimo del cuerpo para la ejecución de un instrumento. Algo complejo pero interesante es que no se logran catalogar dichas habilidades en moldes fijos, esto quiere decir que cada músico las desarrolla de una manera diferente; sin embargo, estas nos proporcionan un fin único que es el hacer música (habilidad social y cultural de suma importancia en diferentes comunidades).

Lo mencionado anteriormente hace parte del inicio del capítulo número siete: *Taking an acquired skills perspective on music performance*, del libro titulado *MENC Handbook of Musical Cognition and Development (2006).* El texto utiliza la metáfora de un intérprete de música clásica occidental para explorar las habilidades y su adquisición. Aquí se discute la interacción entre público e intérprete y entre intérpretes o colegas; también se abordan las influencias socioculturales en el procesamiento cognitivo y se exploran las preguntas sobre qué trae el intérprete a la tarea de ejecutar un instrumento o qué implica la adquisición de habilidades y qué sucede durante la actuación.

En el libro *Entrenamiento mental para músicos. Técnicas de estudio mental y visualización para potenciar el rendimiento interpretativo. Rafael García. (2017),* el autor propone diferentes ejercicios de visualización y técnicas mentales para desarrollar un entrenamiento y aplicación de diferentes maneras del estudio individual de un instrumento y el performance, las cuales aplicaremos en el capítulo 3. Anuncia experiencias personales tanto de él como de otros músicos a la hora de aplicar la práctica mental y la visualización; por otra parte, desarrolla un plan de trabajo escalonado para entender y fortalecer dicha práctica. Muchos de estos ejercicios se deben aplicar haciendo evaluaciones antes y después de realizarlos; así que, podemos entender este libro como una guía teórico-práctica.

Jennifer Johnson, violinista canadiense y gran exponente internacional del Body Mapping, la tomo como referente musical y personal para este trabajo. Su formación musical inició a temprana edad acompañada de compañeros maravillosos y talentosos; ella se encontraba un poco en desventaja frente algunos de ellos, que hoy en día son de talla internacional. Algunas limitaciones aparecen desde lo físico con dolores

de cuello, espalda, bloqueo de brazos, entre otros limitantes; es en ese momento, la Técnica Alexander llega como una alternativa para mejorar y reconfigurar dichas limitaciones. Gracias a este trabajo duro y consciente pudo sacar provecho como violinista del cuarteto Atlantic y la Orquesta Sinfónica de Terranova, a pesar de la exigente carga laboral. Me siento identificado con ella y su proceso investigativo ya que sus molestias y cuestionamientos personales también me invaden como músico y persona.

Cambiando un poco el discurso, el momento de emprender la salida del pregrado ofrecido por la Facultad de Artes ASAB, mi vida como músico y violinista ha tenido giros bastante radicales en la percepción profesional y personal de lo que conlleva estudiar y ser violinista. Cambios radicales en mi pensamiento, objetivos y disposición mental y física me han llevado a entender el porqué de muchas dificultades que tuve y tengo como violinista; dificultades técnicas e interpretativas que nublaban mucho mi camino como artista, entendiendo este camino como un sendero placentero, creativo, propositivo y sereno, siempre y cuando la gran mayoría de estos aspectos estén solucionados. La frustración, el miedo, el dolor, tomado como palabra y sentimiento literal en mí, formaron parte de mi vida por muchos años imposibilitando el disfrute de mí que hacer como violinista. La autora y pedagoga del violín Dominique Hoppenot propone en su libro *El violín interior,* una manera distinta de afrontar la práctica musical del violín, partiendo del equilibrio corporal y mental, una armonía, un trabajo somático como medio de bienestar. En su primer capítulo titulado "*el mal del violín*", es usado como metáfora de la manera en cómo ella y la mayoría de los violinistas hemos abordado esta práctica. Vivir en la búsqueda de aprobación en los conservatorios, orquestas y todo el campo musical ha generado muchas dificultades que entorpecen nuestro camino como artistas; el miedo al fracaso, los dolores de espalda, la frustración e incertidumbre se han convertido en el estado natural de algunos violinistas, produciendo un estado de malestar físico, mental y emocional.

Cuando este estado de malestar sale a flote, se manifiesta (en mi) en forma de miedo, frustración, enojo, dolor y negación, creando así un desapego muy fuerte hacia el violín y mi identidad como violinista; sin embargo, una corazonada, anhelo y sueño de ser un gran violinista, llaman mi atención para evaluar ese estado en el que me encontraba y tomar decisiones importantes para lograr ese sueño. A partir de ese momento "*la revolución que generó mi manera de pensar en el violín y en la música -y de ahí toda mi vida en general- me ofreció un universo nuevo de alegrías insospechadas: alegrías del cuerpo reconciliado, alegría del cuerpo ejerciendo su entendimiento, alegría de la unidad reconquistada"* (Hoppenot, 2002, p. 13).

Ahora bien, parte fundamental del trabajo como músicos es el acondicionamiento o entrenamiento, físico, mental y emocional, cada uno con particularidades específicas pero que a la larga están relacionados entre sí para mantener un equilibrio y bienestar general. En el libro: *A tono, ejercicios para mejorar el rendimiento del músico,* se proponen varios ejercicios de acondicionamiento físico que proveerán a los músicos herramientas útiles para evitar dolores y/o lesiones, mejorar su rendimiento y restablecer el desgaste. Tener la capacidad de conocer, entender y aplicar en nuestras rutinas diarias de práctica musical el calentamiento acompañado de ejercicios flexibilizantes, de estiramiento y tonificación, son vitales para el buen funcionamiento del cuerpo; aspecto de mucha importancia que la mayoría de los músicos pasan

por alto al no hacer consciencia de su cuerpo. Esto nos lleva a ver que aproximadamente el 75% de los músicos sufren de dolores, lesiones y/o problemas crónicos de salud física, por el simple hecho de no prevenir el desgaste a partir del acondicionamiento físico. Se hace una invitación y llamado de atención para dar prioridad a dicho entrenamiento, y así tener músicos integrales, con mejor rendimiento, un gran bienestar y armonía en la práctica y en su vida.

Uno de mis objetivos de estudio en el instrumento es pensar en cómo diariamente puedo mejorar mi nivel técnico e interpretativo, para eso es fundamental tener herramientas a disposición muy claras para afrontar los problemas o aspectos a trabajar en la práctica diaria. El tiempo de estudio debe estar anclado a objetivos claros en los que se puede y *se debe estar plenamente enfocado*, teniendo la capacidad de prestar atención no solo al objetivo en sí, sino a todo el entorno (sensación física, mental, emocional, afinación, calidad de sonido, etc.) Por otra parte, el autor George Leonard propone cinco aspectos que pueden ayudar a potenciar el rendimiento musical: la instrucción, la práctica, la entrega, la intencionalidad y el límite; parecen muy obvios pero las aplicaciones conscientes de estos nos llevarán por el camino de maestría[4]. En el capítulo número 167 *"The five keys to Mastery"* del podcast *The Mind Over Finger*, La Dra. Renée-Paule Gauthier expone estás cinco claves como parte fundamental para lograr entrar en el camino de la maestría, así mismo, optar por un nivel profesional que siempre está en constante evolución. La *instrucción* se refiere a la enseñanza teórica y práctica de una habilidad o disciplina; la *práctica* es el proceso de aplicar y perfeccionar repetidamente la habilidad aprendida a través de la instrucción; la *entrega* significa dejar de lado los prejuicios y las resistencias emocionales para abrirnos a nuevos conocimientos y experiencias; la *intencionalidad* se refiere a la capacidad de enfocarse en objetivos claros y específicos y mantenerse motivado a lo largo del proceso de aprendizaje y finalmente, el *límite* se refiere a un estado de flujo óptimo y rendimiento máximo que se alcanza al desafiarse continuamente, yendo más allá de los límites previos de nuestras habilidades y conocimientos. Entonces, aplicando de manera consciente estos cinco elementos podemos mantenernos en el camino de la maestría o excelencia.

---

[4] *…is not really a goal or a destination but rather a process, a journey. We call this journey mastery… It's available to anyone who is willing to get on the path and stay on it.* (Leonard. 1992.)
Traducción propia: …no es una meta ni un destino, sino un proceso, un viaje. Llamamos a este viaje "maestría"…
Está al alcance de cualquiera que esté dispuesto a emprender el camino y permanecer en él.
La propuesta de

Capitulo 1.

LA TÉCNICA ALEXANDER.

El *bienestar*[5], ha sido un tema que a lo largo de la historia de la humanidad siempre ha estado presente, se puede entender esto como la integridad entre la salud física, mental y emocional (y espiritual, pero en este trabajo no abordamos ese tema); sin embargo, la presión social que impulsa a ser altamente productivos desvía a atención del cuidado integral de cada individuo, así mismo los placeres inmediatos, la falta de enfoque y consciencia de lo realmente importante en la vida. A pesar de esto, "…el reciente auge de la psicología humanista y la difusión cada vez mayor de las filosofías orientales han dado lugar a una creciente comprensión de la importancia de la responsabilidad que cada individuo tiene de desarrollar su propia conciencia" (Gelb. 1987, p. 3). Antiguamente, en el desarrollo del Pensamiento Aristotélico se instauró la palabra *Eudaimonía* la cual se entiende como la *"felicidad"* y todo el trabajo que se debe hacer para llegar a dicho estado; sin embargo, va más allá y "…puede dar cuenta de las más profundas motivaciones del hombre, fundamentalmente remite al ejercicio de una vida racional conforme a virtud. Ya no se trata de eso que el hombre desea impulsivamente hoy, y quizás mañana no, sino que … tiene que ver con el reconocimiento del hombre como un ser que por racional, puede hacer de su vida un proyecto, de su existencia un sentido y desde su naturaleza una constante perfectibilidad." (Romero. 2015)

> *…Aristóteles sostiene que la vida más propia del hombre es aquella que corresponde a la parte mejor de su alma, esta es, el alma racional. Además, Aristóteles incorpora un elemento de gran importancia dentro de la caracterización que está construyendo, este elemento es la virtud (areté). Así la presenta, Si, entonces el érgon, la función propia del hombre es una actividad del alma según la razón…, y si por otra parte, decimos que esta función es específicamente propia del hombre y del hombre bueno, como el tocar la cítara es propio de un [violinista] y de un buen [violinista], y así en todo añadiéndose a la obra la excelencia que da la virtud…(Romero. 2015)*

Teniendo en cuenta lo anterior, el bienestar es un estado que se construye continuamente trabajando en la consciencia plena de absolutamente todas las cosas que nos edifican y definen; estas pueden ser: tareas diarias, objetivos, creencias, aptitudes, pensamientos, conductas, el entorno, etc. La Técnica Alexander nos ayuda a entrar en este estado de bienestar o *Eudaimonía* a través del trabajo consciente del

---

[5] Según la RAE el *bienestar* es el conjunto de las cosas necesarias para vivir. Además, se entiende como el estado de una persona en el que se hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.

movimiento, pensamientos y emociones. El entendimiento del trabajo holístico y somático es algo que poco a poco se convierte en un hábito, la repetición y dirección bien enfocada traerá múltiples beneficios a nuestra vida.

¿Qué es la Técnica Alexander?

La Técnica Alexander es una técnica psicofísica, donde el cuerpo y la mente trabajan para entender, coordinar y concientizar el uso y los mecanismos por los que se configura el movimiento. Es importante recalcar la importancia de la mente en todo el proceso; la capacidad de pensar y pensar actividades como procesos curativos, permiten desarrollar un estado de bienestar y consciencia plena de cada uno de los aspectos de la vida. Si bien, gran parte de su enfoque está direccionado al movimiento, el uso consciente del *yo* como sistema es la finalidad última de la técnica. El cuerpo a través de un proceso mental, tiene la capacidad de liberar tensiones excesivas; la liberación de dichas tensiones en las partes implicadas, entendiendo *partes* como las extremidades, la espalda, el sistema respiratorio y vocal, etc., benefician no solo el funcionamiento de esa parte sino de la integralidad del sistema. El sistema es la integralidad de mente-cuerpo (y para este trabajo incluyo la emoción); cada sistema tiene partes, estas partes a la vez pueden ser un sistema en sí, por ende, el buen funcionamiento de las partes repercute en el buen funcionamiento del sistema.

Continuado con este razonamiento, la Técnica Alexander consiste en entender la idea y naturaleza del hábito, este puede ser bueno o malo, generando un estado de bienestar o malestar, respectivamente. y hacer que estos sean los maestros o guías. Hay que entender que los hábitos configuran gran parte de nuestro vivir, es decir, nuestra personalidad, la manera como nos relacionamos, como nos movemos y comprendemos el mundo. Entonces, si yo logro ser consciente de mis malos hábitos, la Técnica Alexander me enseña un proceso de inhibición, de pausa consciente lo que me llevará a pensar y actuar de forma diferente. Volviendo al tema del bienestar, la complejidad del mundo llena de presiones sociales, competencias injustificadas, malos hábitos, hace que la mayoría de nosotros nos desconectemos tanto del mundo como de nuestra propia existencia, lo que conduce a enfermedades por malos hábitos alimenticios, posturales, mal manejo y gestión de las emociones, entre otros problemas. Todo esto hace parte de un mundo inconsciente y desconectado sistemáticamente.

Si bien esta técnica puede entenderse como un proceso terapéutico, no es correcto creer que es un paliativo para identificar y resolver dolencias temporalmente; por el contrario, la técnica permite cambiar significativamente el paradigma de sentirse bien (temporalmente), por el ideal es *estar bien*. A menudo, las personas toman clases de Técnica Alexander buscando una solución a un dolor, causado por malos hábitos posturales o descoordinación del movimiento; otros por un interés particular de adentrarse en este mundo de la somática, como es mi caso. Si dentro del sistema educativo se fomentara la prevención a través de la consciencia, muchos de los problemas (por lo menos físicos) se evitarían, pero como no es el caso, estas alternativas de trabajo somático son un disruptor al sistema en sí.

Las aplicaciones y beneficios de la Técnica Alexander pueden desplegarse a cualquier ámbito, la medicina, los deportes, las artes, etc. Particularmente en el campo musical, encontramos beneficios que son percibidos inmediatamente. Por ejemplo, el buen desarrollo del equilibrio y postura permite una mejor coordinación motora para la ejecución instrumental, así mismo, el entendimiento y aplicación del trabajo sistémico a través del control primario, repercuten directamente en el sonido, la claridad, proyección y calidad son una respuesta muy positiva al trabajar Alexander. Por otra parte, ejercicios como la Ah susurrada o la calibración de tensiones puede ayudar significativamente al control de emociones y buen desarrollo de las actuaciones en vivo. A lo largo de este trabajo podremos evidenciar múltiples aplicaciones y beneficios que están articulados dentro de eso que llamamos sistema.

Ahora bien, es importante resaltar que esta técnica tiene pilares bien definidos. La piedra angular es el *control primario*, seguido por dos procedimientos que contribuyen al buen funcionamiento sistémico: la *inhibición* y la *dirección*; los cuales explicaremos más adelante. Al poder aplicarse a cualquier escenario y a cualquier persona sin distinción, encontramos una particularidad y dificultad. La técnica pretende hacer un mejor uso de sí mismo a través de la consciencia, sin embargo, recordar continuamente el proceso de reajuste y buen funcionamiento, es lo que en un principio genera confusión e incomodidad. Lo bueno es que la práctica diaria y consiente creará el hábito necesario y correcto para lograr tener un funcionamiento óptimo. Para entender mejor cómo funciona esta técnica, es importante mencionar quién fue su creador, cómo se desarrolló, cuáles son sus pilares y para efectos prácticos de esta investigación, veremos las aplicaciones en la música, particularmente en la interpretación del violín.

¿Quién fue Alexander?

F. M. Alexander (1869-1955), fue un joven actor australiano. Por mucho tiempo Alexander declamaba obras de Shakespeare y otros escritores, su gran talento empezó a tener un obstáculo significativo; su voz empezó a tener problemas, tanto así que en varias ocasiones quedaba ronco por el desgaste de su voz. Sin embargo, no solo era el constante uso de la voz sino, el mal uso de ésta. Entonces observó el mal estado de su propio funcionamiento, donde la voz era seriamente afectada, pero la respiración, la postura, el equilibrio y la expresión también estaban siendo perjudicados. Investigó y encontró que él mismo causaba estos problemas por su propia interferencia. Estaba usándose mal con sus hábitos profundamente enraizados que no eran inmediatamente evidentes sensorialmente, pese a su efecto dañino constante. Empieza un proceso de exploración personal, y su investigación en primera persona le reveló que, para mejorar sus condiciones de uso tendría que verse como un ser *psicofísico integrado*. Descubrió y desarrolló un sistema de guía y control, que eventualmente denominó el ***control primario***; este organiza el cuerpo para su funcionamiento óptimo, coordina la distribución de procesos psicofísicos e integra el organismo a través de un uso particular de la cabeza, el cuello y la espalda.

Igual a otros animales vertebrados, el sentido Kinestésico instintivo del ser humano coordina este proceso automáticamente para asegurar las condiciones de uso y funcionamiento más naturales y eficientes. Sin embargo, en el mundo de hoy los seres humanos han creado un entorno no natural y se han adaptado a un estilo de vida sedentaria con procesos mentales altamente desarrollados que han conducido, sin reconocerlo, al deterioro de la unidad natural y la erosión gradual de los estándares de uso y funcionamiento. Debido a la naturaleza misma del hábito, la ineficiencia se convierte en el estándar y la cinestesia se vuelve no confiable, haciéndonos creer que las condiciones ineficientes son las correctas y terminando en un círculo vicioso de mal uso y mal funcionamiento.

Su técnica involucra la auto-dirección, en la cual la inhibición de las reacciones habituales juega un papel clave, y la educación sensorial guiada, objetivos de los cuales son el restablecimiento de un registro sensorial confiable y la activación consciente del control primario como la base para el uso sistémico y orgánicamente estructurado del sí-mismo. También consideró que este proceso implicaba el conocimiento de los medios por los cuales se transforman los hábitos. Basándose en este proceso Hanna refirió a Alexander como "la primera persona que sacara la educación somática del terreno de misterio chamanístico y establecerla como una técnica pragmática y verificable." (Hanna 1991: 4).

La anterior descripción es realizada por mi maestro de Técnica Alexander Robert Rosenberg, quien en su artículo *Influencias Somáticas sobre mi práctica de la Técnica Alexander,* resume de manera precisa el trabajo realizado por Alexander. Para conocer sobre cómo se desarrolló esta técnica, los invito a revisar el libro *El uso de sí mismo* de F. M. Alexander. Allí describe detalladamente todo su proceso de exploración y desarrollo de la técnica.

A continuación, describiré detalladamente dos de los pilares y procedimientos de la Técnica Alexander (Inhibición y dirección) y cómo repercuten sobre el funcionamiento del control primario. Empiezo por el control primario, al ser este la piedra angular de toda la técnica.

PILARES Y PROCEDIMIENTOS

Control primario.

El control primario es el sistema y el medio por el cual cada individuo puede hacer un mejor uso de sí mismo, "…es ese "mecanismo del patrón total" en el uso del yo. Lo ideal es que el patrón total [ya sea hereditario e innato] tenga prioridad sobre todos los patrones parciales (cultivados individualmente). En otras palabras, cada acción localizada: la actividad de los miembros, las manos y los dedos, de los labios, la lengua y la mandíbula, debe ejecutarse en armonía con la coordinación de la cabeza, el cuello y la espalda." (Alcantara. 1997. p. 26. Traducción propia)[6]. Así mismo, el control primario es el encargado de la coordinación de todo el sistema corporal, el cual, gracias a diferentes procesos cognitivos como la racionalización y consciencia del movimiento, se puede tener una mejor coordinación. Es clave resaltar que la Técnica Alexander se desarrolla como un proceso psicofísico para mejorar el bienestar general de las personas, eso quiere decir, que así como el uso del cuerpo es fundamental, la parte psicológica también es muy importante. Como se mencionó anteriormente, la coordinación psicofísica permite que la integralidad del ***yo*** como sistema funcione correctamente para que prevalezca el bienestar. Para entender mejor este término y sus características describiré lo que *no* es. Entonces, tomando las ideas que presenta Pedro de Alcantara en su libro *Indirect Procedures* apoyaré la explicación del Control Primario.

Para iniciar, Alcantara expone lo que describe como *Naturalidad y Artificialidad.* El Control Primario no es algo que se aprende, es inherente a nosotros, por ende, es natural. La mayoría de los seres vivos (los vertebrados) nacen con una cabeza, cuello y columna vertebral, y como ya hemos mencionado, esto configura en primera instancia el Control Primario. Entonces, lo que podemos hacer es aprender a usarlo conscientemente para así tener una mejor coordinación. Al observar las personas del común, fácilmente se pueden identificar diferentes patrones del mal uso del sistema, esto se refleja en la postura, los movimientos e incluso en los hábitos cotidianos. Por otra parte, vemos los animales cuadrúpedos que hacen un uso extraordinario de su Control Primario, en donde la cabeza lidera todo el funcionamiento del sistema, al igual que los humanos (bípedos); sin embargo, en los humanos hay leves diferencias. Así que, la cabeza lidera todo el flujo de movimiento del cuerpo y la coordinación de todo el sistema.

---

[6] *The Primary Control is that "mechanism of the total pattern" in the use of the self. Ideally the total pattern (hereditary and innate, in Coghill's words) should take precedence over all the partial patterns (individually cultivated). In other words, every localized action-the activity of limbs, hands, and fingers, and of lips, tongue, and jaw-should be executed in harmony with the co-ordination of the head, neck and back.*

Luego se expone *la unidad del Yo;* esto quiere decir que el Control Primario no es algo que el cuerpo hace independiente de la mente. Toda la información que recibe nuestro sistema es percibida en primera instancia por el canal físico, para luego dar paso a los impulsos nerviosos que conducen la información a nuestro cerebro, y así este emita una señal para la interpretación de dicho estimulo. Todo cambio que se genere en el sistema para recibir estos estímulos afectará significativamente la parte mental y física (sin hablar de lo emocional). Entonces, el Control Primario no debe entenderse por el *cómo funciona,* sino *cómo yo hago que funcione.*

En tercer lugar, está la *posición de la cabeza.* Como vimos en todo el proceso de exploración de Alexander, este dio gran importancia a la cabeza y su posición. Sumado a eso, es importante resaltar que no existe una posición correcta de la cabeza sino un correcto uso de esta y de sus variables según la actividad que se esté realizando; eso quiere decir, que constantemente la posición de la cabeza está trabajando en un balance dinámico, lo que hace que todo el Control Primario se esté ajustando continuamente. Por eso nunca hay que olvidar la integridad cabeza-cuello-espalda, estas partes trabajan juntas haciendo que "…la columna vertebral no está ni contraída ni floja. La espalda se alarga y se ensancha, los hombros se ensanchan. El cuello sigue siendo una prolongación de la columna vertebral, lo que permite que la cabeza se mueva libremente en la articulación entre el cráneo y el cuello. Todo su cuerpo está hacia arriba, y sus energías hacia fuera. "(Alcantara. 1997. p. 31. Traducción propia)[7]

Finalmente se expone la idea del *No hacer (Non-doing).* Antes de hablar sobre el *no hacer,* se debe mencionar que gran parte de los grupos musculares que están anclados al Control Primario no los podemos controlar a voluntad, es decir, lo que percibimos como movimiento de los músculos en la zona del cuello y de la espalda, simplemente son movimientos articulares que indirectamente los acompañan los músculos de soporte de estas zonas.[8] Integrar el buen uso del Control Primario no es sinónimo hacer algo y mucho menos, hacer algo correctamente, ya mencionamos que esto es natural e inherente en nosotros, no existe algo semejante a ejercicios para mejorar este control, pero lo que sí se puede hacer es *evitar* que la cabeza se contraiga hacia el cuello y paso seguido, *evitar* que esta acción se repita. Y… ¿cómo se logra esto?; el proceso de *inhibición* es la mejor herramienta para lograrlo.

---

[7] *The spine is neither contracted nor slack. The back is lengthening and widening, the shoulders are broadening. The neck remains an extension of the spine, allowing the head to move freely on the joint between skull and neck. Thiers entire bodies are upwards, and their energies outwards.*

[8] Aquí integro una idea importante para este trabajo. Parte importante del buen funcionamiento físico estará anclado a el movimiento desde lo articulas y no desde lo muscular. Esta idea está soportada por el trabajo de exploración de Robert Rosenberg, quien es mi profesor de Técnica Alexander. Durante las sesiones de trabajo con Robert, se insistía mucho en la consciencia del movimiento desde lo articular, permitiendo así menos fatiga y mayor libertad de movimiento. Así que como reflexión personal, apropio este hábito para poder hacer mejor uso de mi sistema corporal, otorgando mucha importancia al cuidado de mis articulaciones acompañado de una buena tonificación y flexibilidad de los grupos musculares que soportan y acompañan las articulaciones.

Inhibición.

Este término hace referencia a el acto de reprimir una acción que está condicionada por el mal uso. En el momento que se realiza esta pausa, doy tiempo a mi cerebro, y en general a mi sistema, de organizar todo lo necesario para llevar a cabo una acción de manera eficaz y correctamente equilibrada. Toda acción de movimiento está cargada de información que tras la repetición se convierte en hábito. Por lo general muchas de las acciones cotidianas como caminar, sentarse, ponerse de pie, agacharse, etc., están infestadas de malos patrones de movimiento y desconexiones del sistema; y es ahí donde la *percepción sensorial defectuosa* juega un papel determinante para desequilibrar todo un sistema, provocando así, fatigas, dolores, lesiones y complicaciones corporales graves, que a la vez pueden desencadenar afectaciones psicológicas y emocionales; más adelante veremos estos puntos en detalle.

La *percepción sensorial defectuosa* la podemos entender con este simple ejemplo que la gran mayoría de los músicos experimentamos. Desde nuestra perspectiva solemos ser muy críticos diciendo que nuestra interpretación estuvo *mal,* juzgando directamente la afinación, la articulación, la proyección de sonido, etc.; muchos factores técnicos que en realidad logramos dominar y desde la perspectiva del público (ojalá que sea conocedor o experto en el tema) no ha sido tan desastrosa como creemos. Pero a su vez encontramos una *percepción sensorial defectuosa* cuando creemos que estamos tocando afinado, con buena proyección de sonido y una buena articulación y al grabarnos, ya sea en audio o en video, notamos que realmente no es como creemos. Por eso es que en tono de broma sugiero *"siempre desconfiar de lo que tocamos"*, insisto, en tono de broma. Esto con la finalidad de poder usar las grabaciones como herramienta para evaluarnos y tener una perspectiva externa que dé cuenta de la realidad. Algo para tener en cuenta es que los elementos musicales pueden estar supeditados a un juicio subjetivo, sin embargo, hay unas reglas ya establecidas dentro del mundo musical académico, que exigen unos parámetros muy precisos.

Así como en los elementos musicales vemos *la percepción sensorial defectuosa,* esta también la podemos apreciar en temas físicos. Esta percepción (desde lo físico) puede estar afectada por diferentes razones: alteraciones de los sentidos al nacer o por enfermedad, por ejemplo: ser sordomudo o tener la nariz tapada por resfriado; otro aspecto podría ser, que el cerebro busca patrones nuevos ocultando o borrando vieja información, así mismo lo que es muy familiar lo oculta en el subconsciente, y finalmente, y más relevante para la Técnica Alexander, el mal uso del yo. Para entender esto último, la *propiocepción* entra en juego al igual que el sentido *Kinestésico. "*La *propiocepción* abarca todos los aspectos de la actividad muscular: la orientación en el espacio, la posición relativa de las partes del cuerpo, los movimientos del cuerpo y las extremidades, la medición del esfuerzo y la tensión, la percepción de la fatiga y el equilibrio estático y dinámico." (Alcantara. 1997. p. 40. Traducción propia)[9]; la propiocepción comprende la totalidad del

---

[9] *Proprioception concerns itself whit all aspects of muscular activity: orientation in space, relative position of body parts, movements of body and limbs, the gauging of effort and tension, the perception of fatigue, static and dynamic balance.*

cuerpo o sistema, mientras que el *Sentido Kinestésico,* trabaja con base en lo mismo, pero enfocado directamente en las partes del cuerpo. Aquí volvemos a identificar la importancia de entender la idea del ***Yo como sistema***, las partes y toda la integralidad del cuerpo cumplen unas tareas en específico para el funcionamiento de todo el sistema.

Volviendo a la Inhibición, esta se puede catalogar en dos tipos, la primera es la *Inhibición instintiva* que está presente en todo el mundo animal y uno de los mejores ejemplos de esto son la familia de los felinos. La mayoría de nosotros hemos visto la manera en cómo un felino salvaje o doméstico se prepara para la acción de cazar, su instinto lo lleva a inhibir el acto de embestida para lograr ser más efectivo al momento del ataque. El control de su cuerpo es tan minucioso que logran ser de los animales más veloces de la tierra, y todo esto es una reacción automática de su instinto anclado al subconsciente. Por otra parte, tenemos la *Inhibición consciente* la cual hace parte del razonamiento del hombre, así que, "dado que el hombre ya no depende directamente de su cuerpo para subsistir, su instinto ya no es tan fiable; en lugar del instinto, el hombre debe emplear sus poderes conscientes a través de la inhibición." (Brennan, 1992. p. 55)

Directrices-Comandos.

Como último punto tenemos las directrices, comandos, indicaciones y otras variantes de estas frases que configuran una dirección y colocación del cuerpo para determinadas acciones. Como punto de partida tenemos las *directrices principales* que hacen parte del Control Primario: *cuello libre, cabeza arriba y adelante, espalda se alarga y se ensancha*; como vimos anteriormente, cada una de estas cumple una función individual y colectiva para el buen funcionamiento del sistema. Por otra parte, tenemos las *directrices secundarias* las cuales están pensadas para trabajar directamente con alguna parte del cuerpo o un movimiento en particular. Por ejemplo, si me encuentro tenso al caminar o estar de pie, puede que exista un bloqueo en las rodillas y en todo el sistema de las piernas, como comando o directriz puedo usar: *piense en entregar el peso total del cuerpo a las plantas de los pies, piense en no tener las rodillas rígidas.* Finalmente, algo para tener en cuenta es que la posición de mi cuerpo no determina la dirección del cuerpo en función de una acción, esto quiere decir, que no se debe enfocar el trabajo en una postura en específico sino en una dirección de movimiento. "Alexander se mostraba inflexible cuando afirmaba que no existía una posición correcta, sino una dirección correcta." (Brennan, 1992. p. 68)

Ejemplo.

Para recoger lo mencionado, veamos un ejemplo (de trabajo personal), donde lo interesante y delicado es entender que todo sistema tiene partes, que también pueden funcionar como sistemas independientes, por ende, el funcionamiento de estas (ya sea bueno o malo) afectará directamente al Yo sistema.

Teniendo en cuento los tres pilares fundamentales (control primario, inhibición, dirección) para el desarrollo de la Técnica Alexander, me encuentro estudiando el fragmento orquestal de la sinfonía 39 de

Mozart IV Mov. (Ver figura 1.) en el que el dominio del "brazo" derecho es fundamental para lograr una buena ejecución de dicho fragmento. Durante el trascurso de los compases 16 a 23 los cambios de cuerda dificultan la ejecución de dicho pasaje. La integralidad de mi extremidad derecha presenta bloqueos articulares en la muñeca y el codo, automáticamente el movimiento estará dirigido desde el hombro, estos bloqueos articulares generarán tensiones indebidas dificultando significativamente el pasaje.[10] Es aquí donde mi sentido Kinestésico debe hacer presencia, sin embargo, por el problema de la apreciación sensorial defectuosa ya mencionado, este no trabaja efectivamente; a pesar de eso, debo tratar de identificar las tensiones indebidas, los bloqueos articulares y el mal funcionamiento de todo el sistema de mi extremidad derecha. Como ya sabemos, esto desencadena una serie de afectaciones en otras partes del Yo sistema; encojo el cuello, tensiono los hombros, se encorva mi espalda, genero tensiones indebidas y dificulto considerablemente la fluidez del movimiento.

Para solucionar dicho problema, hago uso de mi Control Primario y activo este mismo con la serie de comandos *cuello libre, cabeza arriba y adelante, espalda se alarga y se ensancha;* paso seguido, inhibo toda acción o movimiento ineficaz, doy tiempo para pensar en cómo puedo facilitar la ejecución del pasaje. Aplicando ejercicios y recomendaciones de los maestros como el usar menos arco, cuidar los ángulos entre los cambios de cuerda, interiorizar el esquema de movimiento fluido, etc*.,* empieza a crear un efecto domino en mi sistema, recobrando una mejor posición de mi cuello que libera tensiones (me doy cuenta que resuena más el instrumento), luego mi espalda al estar libre, permite que la movilidad de mis extremidades tengan fluidez, dando paso a entender todo el funcionamiento de mi extremidad derecha y así luego articularla nuevamente con todo el sistema. Entonces, conscientemente vuelvo a activar mis articulaciones de muñeca y codo, liberando trabajo de mi hombro, analizo e interiorizo el patrón de movimiento eficaz que se requiere para dicho pasaje y mantengo la consciencia de activación y calibración del Control Primario.

Ya comprendido e interiorizado todo el patrón de movimiento correcto anclado al buen funcionamiento del sistema, realizo una correcta ejecución técnica del pasaje usando el metrónomo para controlar la velocidad y precisión, para luego incluir elementos de interpretación musical que nutran dicha ejecución.

---

10 Nuevamente, es importante tener en cuenta, que todo tipo de movimiento deberá estar dirigido y fundamentado desde lo articular y no desde lo muscular. El sistema muscular está diseñado para dar soporte al sistema óseo al tiempo que a los demás sistemas vitales.

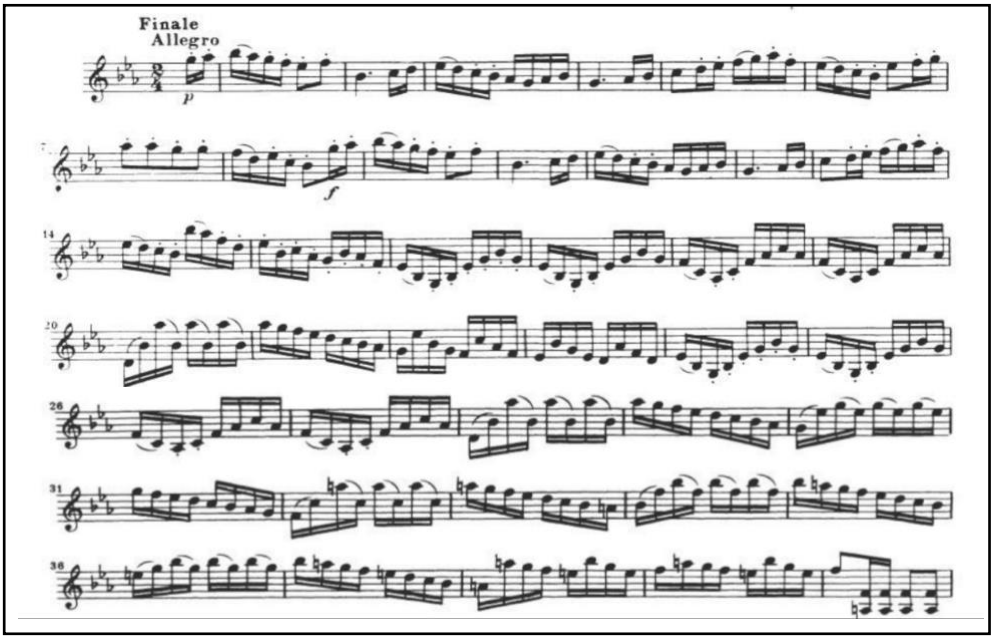


Figura 1. (tomado de…)

EJERCICIOS

La técnica ha desarrollado diferentes ejercicios que soportan la finalidad de la técnica, adoptar un funcionamiento sistémico para el buen funcionamiento y uso de sí mismo. Estos ejercicios buscan entrenar la consciencia de todo el sistema, y al tener diferentes aplicaciones cada uno de estos tiene variaciones dependiendo del enfoque que se le dé. Para este documento mencionaré dos ejercicios trabajados con Robert durante algunas sesiones personalizadas.

Ah susurrada.

Es un ejercicio realmente sencillo, sin embargo, debe estar bien orientado y ejecutado para poder obtener todos sus beneficios y no caer en el mal uso de sistema por malos entendimientos o directrices erradas. Este ejercicio lo puede realizar cualquier persona, en cualquier lugar, en cualquier momento y en varias colocaciones posturales (sentado, de pie, tumbado en el suelo boca arriba, etc.) Principalmente lo podemos catalogar como un ejercicio de respiración, y dentro de sus beneficios y correcta ejecución podemos solucionar diferentes desordenes respiratorios como el asma; también, indirectamente hay repercusiones en estados emocionales alterados, por ejemplo, minutos antes de subir al escenario sentimos mucha ansiedad escénica, algunas repeticiones de este ejercicio pueden contribuir a disminuir esos niveles altos de ansiedad. Por otro lado, liberar tensiones en los músculos faciales, del cuello y los hombros, repercuten en diferentes aspectos físicos como el estado de la piel, gracias a la mejora de la

circulación sanguínea y de oxígeno en sangre, puede aliviar dolores de cabeza, fuertes migrañas y despejar los senos paranasales. Algunas aplicaciones directas están enfocadas en el habla, el canto, la interpretación de instrumentos de viento. Para el caso particular de los instrumentos que no dependen directamente del uso de vocal o de los músculos faciales, liberar la mandíbula puede tener un efecto en cadena del uso de los hombros, brazos y mano; esto claramente se verá reflejado en todo su proceso de ejecución e interpretación.

Ahora bien, la ejecución de este ejercicio debe partir de una posición cómoda activando y calibrando todo el control primario además de tener pasos acumulativos, veamos:

1. Inhibe toda acción y pensamiento de ejecutar correctamente el ejercicio, esto solo provocara tensiones innecesarias y mal ejecución del ejercicio.
2. Establece los comandos iniciales y fundamentales: Cuello libre, cabeza arriba y adelante, espalda larga y ancha. Toma consciencia del flujo de aire que entra y sale de tu cuerpo, usa tu sentido kinestésico para apreciar todo tu sistema y las condiciones del entorno.
3. Manteniendo continuamente el alargamiento de la espalda, la ubicación de la cabeza y la libertad en el cuello, sonríe ligeramente sin tensar ninguno de los músculos faciales. Solo el labio superior presentara una actividad diferente al levantarse un poco por el gesto de sonrisa.
4. Sumando a los pasos anteriores, mueve el maxilar inferior hacia delante, es decir, coloca los dientes inferiores ligeramente por delante de los superiores.
5. Continua manteniendo todas las directrices y acciones mencionadas para a continuación sin dejar que la mandíbula se retraiga, abre la boca. Presta atención a tu cabeza, evita que este se vaya para atrás al igual que el cuello recobre tensión excesiva y pierdas la sonrisa.
6. Paso seguido (sin perder los anteriores) exhala emitiendo el sonido de la “ah” de manera susurrada. Para este punto hay que tener mucho cuidado en cometer errores pertenecientes al mal uso de la respiración. El quedarse sin aliento y recobrar el aire tomando una bocanada e inflarlos pulmones (levantando el pecho) solo representa el mal uso del sistema y la mala concepción de respiración. Hay que recordar que el acto de respirar es involuntario, por ende, nuestro sistema sabe muy bien como hacerlo; no intentes controlar la respiración, simplemente se consiente de las directrices iniciales: cuello libre, cabeza arriba y adelante, espalda larga y ancha.
7. Finalmente, sin dejar de prestar atención a los pasos anteriores, cierra la boca sin contraer la mandíbula, relaja el labio superior e inspira por la nariz. El ciclo acá termina.

Este ejercicio puede repetirse cuantas veces sea necesario, dependerá de las necesidades o intereses individuales. Algo para tener en cuenta es que el desarrollo y buena ejecución de este y todos los ejercicios en Alexander, es que cada paso es un fin en si mismo; enfocarse en los pequeños detalles permitirá obtener mejores resultados de todo el procedimiento. Así que, se recomienda practicar individualmente cada uno de los pasos mencionados anteriormente e ir sumándolos poco a poco para así dominar por completo todo el procedimiento.

Calibración de tensiones

Este ejercicio es desarrollado por Robert Rosenberg, y básicamente busca hacer de la *percepción sensorial defectuosa* algo evidente y entrenar la capacidad de gestionar correctamente la cantidad de tensión que necesita el cuerpo. Las tareas diarias que realizamos, a menudo están cargadas de tensiones indebidas, es decir, que pueden estar siendo realizadas con mucha o poca tensión. Si bien, durante todo el desarrollo y aplicación de la Técnica Alexander podemos calibrar el sistema para eliminar tensiones y obtener una mejor coordinación de movimiento, este ejercicio se enfoca directamente en este problema.

Entonces, para poder realizarlo es importante adoptar una posición cómoda para poder enfocar toda la atención al ejercicio. Tiene diferentes variaciones, sin embargo, explicaré la forma en cómo yo lo realice en un par de sesiones.

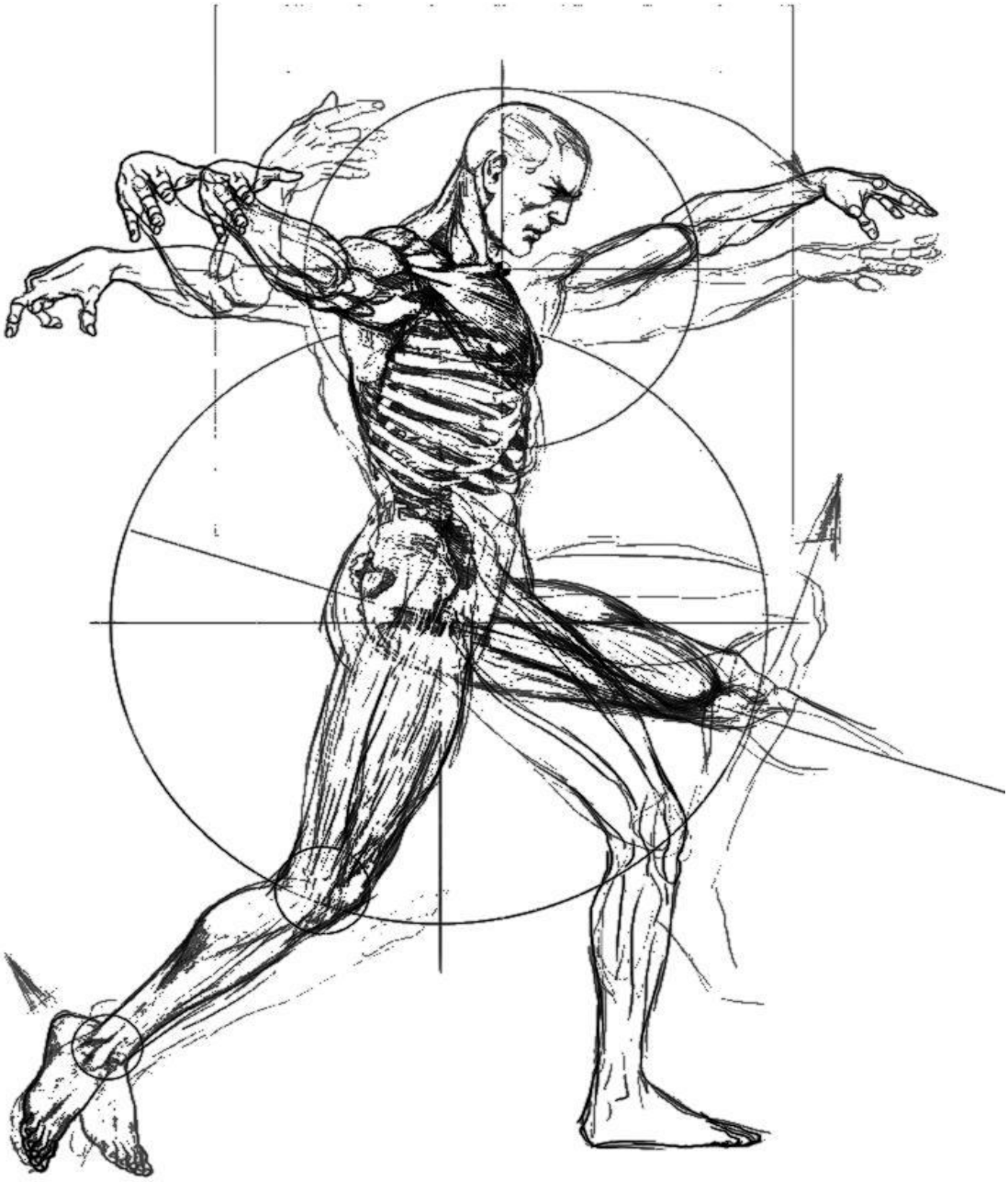
1. Estando sentado, establece los comandos iniciales y fundamentales: Cuello libre, cabeza arriba y adelante, espalda larga y ancha. Toma consciencia del flujo de aire que entra y sale de tu cuerpo, usa tu sentido kinestésico para apreciar todo tu sistema y las condiciones del entorno.
2. A continuación, tensiona todo tu cuerpo acompañado de gestos y posturas indebidas, por ejemplo, realiza muecas exageradas en el rostro, distorsiona la posición de los dedos, tira la cabeza hacia un lado y hacia el otro.
3. Cada vez busca más y más tensión haciendo retorcer todo el cuerpo y adoptando una postura indebida. Cada gesto o movimiento se hará con resistencia, deben ser lentos y pausados.
4. Poco a poco, libera ese exceso de tensión generado voluntariamente. Acompaña esa acción de los comandos iniciales: cuello libre, cabeza arriba y adelante, espalda larga y ancha.
5. Al estar completamente libre de tensiones excesivas, presta mucha atención a la comodidad de tu cuerpo y registra ese estado de placer.
6. De manera inmediata vuelve a iniciar todo el ciclo del ejercicio para poder tener una experiencia mas completa y crear registros de los limites (exceso de tensión y tensión adecuada)

Al igual que la ah susurrada, este ejercicio puede tener las repeticiones y la duración necesaria para lograr percibir un cambio significativo. Ahora bien, es claro que en gran medida el enfoque está direccionado a las tensiones físicas, yo agregaría que en todo ese proceso de experimentación y calibración también se puede adoptar un enfoque hacia lo emocional o mental. Al igual que el exceso de tensiones físicas, cargarnos de pensamientos irracionales también afecta significativamente el rendimiento en las actividades; para el caso particular de los músicos genera muchas inseguridades y perdida de enfoque en la práctica. Más adelante, en el capítulo 3 hablaremos de estas ideas irracionales.

En conclusión, la Técnica Alexander es una herramienta sencilla, en esencia, pero que requiere de un alto grado de atención (por lo menos en un inicio) para lograr obtener resultados significativos en nuestro bienestar. Recomiendo e invito a todos a indagar más a fondo sobre esta técnica para fortalecer no solo aspectos relacionados con la ejecución instrumental e interpretación musical, sino para transformar nuestra manera de hacer y pensar las cosas que hacemos.

Capítulo 2.

APLICACIONES DE LA TÉCNICA ALEXANDER EN LA INTERPRETACIÓN DEL VIOLÍN.



Veremos a continuación tres aplicaciones concretas de la Técnica Alexander las cuales son los pilares fundamentales de este trabajo: lo *físico*, *emocional* y *mental,* el eje somático; cada una de ellas está direccionada concretamente a la técnica de interpretación del violín, específicamente a mi visión y propuesta interpretativa teniendo en cuenta todo mi recorrido artístico y personal[11]. Conforme a ello, la triada *físico*, *emocional* y *mental* o eje somático, es una herramienta que aplico en mi diario vivir, la cual me permite mantener un estado de bienestar siempre y cuando estos pilares se encuentren en funcionamiento optimo y trabajando en armonía; es por eso que mantenerme en constante entrenamiento y disposición de escucha consciente en mi práctica musical, trae múltiples beneficios en pro de una mejor relación y expresión de la música. Veamos cada uno de estos pilares:

Lo Físico.

Para este primer apartado trataré temáticas que se aplican directamente al funcionamiento del *yo* como sistema pero con la precisión del pilar *físico.* Hablaremos del movimiento como medio para mantenerse vivo, de la postura o colocación corporal como elemento estructural del cuerpo y el buen funcionamiento del mismo, y finalmente, del equilibrio como parte fundamental para el movimiento y organización del sistema.

Movimiento

El movimiento en el cuerpo es lo que me mantiene activo, presente y vivo; así como dijo Jorge Drexler en su canción Movimiento "*estamos vivos porque estamos en movimiento… y si quieres que algo se muera, déjalo quieto"* (Drexler,2017*)*. Constantemente debo prestar atención a la manera en la que me estoy moviendo generando así interrogantes como: ¿mi movimiento es fluido o tenso? ¿mi movimiento es articular o muscular? ¿es lento o rápido, fuerte o delicado?, etc. Puedo encontrar aspectos contrastantes que me obligan a cuestionar la manera de moverme, esto con el fin de ser consciente y buscar la mayor parte del tiempo un correcto funcionamiento del cuerpo a través de movimientos integrados a tareas que esté realizando constantemente.

La manera de moverme debería ser coherente con lo que mi cuerpo esté realizando, pongamos un ejemplo: si estoy trabajando el golpe de arco *Detaché simple*, debo ser consciente de qué estoy moviendo, cómo lo estoy moviendo y para qué lo muevo, entonces, podemos precisar que para realizar este golpe de arco, necesito mover mi extremidad superior derecha (brazo, antebrazo y mano) pero teniendo en cuenta qué tan rápido debo ejecutar dicho golpe y con qué dinámica estoy trabajando (piano, mezzoforte, forte, etc.); esto quiere decir que dependiendo las variables de ejecución, el movimiento en cuestión lo estará

[11] El discurso estará cargado de experiencias, afirmaciones, recomendaciones y puntos de vista personales que dan sentido a mi investigación tratando de orientar mi trabajo realizado desde agosto de 2023 a mayo de 2024.

realizando alguna zona de mi extremidad, así que "cuando el golpe de arco sea razonablemente largo y no demasiado rápido, se aplicará el movimiento descrito para el golpe recto del arco. Cuanto más rápido sea el movimiento, menos participará el brazo en la acción" (Galamian, 1998, p.93), pero si la muñeca. Mantener una velocidad constante del trazo del arco, para evitar desconexiones entre las notas, es crucial en este golpe de arco. El control y entendimiento del movimiento corporal debe ser muy claro y consistente para poder desarrollar dicho golpe de arco de manera constante, fluida y bien ejecutado, buscando la naturalidad y buen desarrollo del gesto.

Algo muy interesante para mencionar es la *lógica de movimiento*, la cual está muy relacionada con las disposiciones corporales, el dominio del equilibrio y la integración del gesto a la interpretación. Estas secuencias de movimiento deben ser estudiadas, asimiladas y apropiadas por el intérprete (en este caso, yo). Cada gesto debe corresponder coherentemente con el discurso musical para así favorecer la interpretación. En el momento que dicha lógica se rompa se puede evidenciar problemas anclados a lo técnico y lo musical. Para entender mejor esto, referencio el término *Body map* o mapeo corporal, desarrollado por William y Barbara Conable en su método *Body Mapping.* El Body map …[se entiende como la] representación interna. Es la imagen neuronal [*sic*] que tenemos de nosotros mismos en el cerebro y dicta cómo nos movemos. Cuando el mapa es preciso, el movimiento es libre y saludable; cuando es impreciso, el movimiento se vuelve descoordinado y perjudicial… [así mismo el Body Mapping] es el método para acceder al mapa corporal y modificarlo conscientemente cuando se detectan imprecisiones. (Johnson. 2009. p.5. traducción propia)[12]

Postura dinámica o colocación corporal.

La postura dinámica o como prefiero llamarlo *la colocación* del cuerpo está directamente relacionada con el movimiento y el equilibrio. Se debe precisar que dicha colocación está sujeta a movimientos activos o de reposo, esto quiere decir que dependiendo de mi disposición corporal, mi cuerpo está funcionando de una manera particular. En diferentes ejercicios de la Técnica Alexander se resalta la *colocación neutra* que se puede entender como la calibración de sistema (borrar ruido sensorial), la cual me ubica en el espacio y tiempo como un punto de partida para moverme. Entonces, en el momento de ejecutar cualquier movimiento debo ser muy consciente de activarme como sistema para ejecutar los movimiento con la mayor eficiencia posible, buscando un balance total de mi cuerpo en movimiento. Para el caso del descanso no es necesario estar completamente consciente de qué se está haciendo, puedo permitirme relajarme, sin embargo, en el momento que desee moverme o activarme, se debe reiniciar el proceso de

[12] *Body map: Sometimes called internal representation. It is the literal, neuronal picture we have of ourselves in the brain, and dictates how we move. When the map is accurate, movement is free and healthy; when it is inaccurate, movement becomes uncoordinated and injurious.*
Body Mapping: The method discovered and developed by William and Barbara Conable to access the body map and to consciously alter it when inaccuracies are found.

autoconsciencia para no cometer errores en el momento de moverme; errores que podrían desencadenar patrones incorrectos de movimientos y peor aún, dolencias o lesiones graves.

Continuando con la colocación del cuerpo, es importante entender, cómo el peso y las fuerzas antagónicas actúan sobre el mismo. Anteriormente se mencionó cómo el balance del cuerpo está en constante cambio y esto se debe a la distribución continua de los pesos y fuerzas que ejerce el cuerpo en movimiento. Se sabe que existen fuerzas que se complementan entre ellas las cuales están al servicio de la postura y movimiento. Tenemos como punto de partida cuatro fuerzas antagónicas trabajando continuamente en la colocación y equilibrio del cuerpo en movimiento; "la primera, ligada a la tonicidad postural, proviene de los pies y de la actividad de la parte inferior del cuerpo. Se propaga por sinergia hasta la punta de los dedos y actúa como sostén de todo el cuerpo. La segunda fuerza vertical es la colocación en masa del violinista. De esta [manera], la cabeza bien aplomada en la columna vertebral, aplica una fuerza vertical hacia abajo que actúa a la altura del espacio entre la clavícula y el mentón. [Por último], dos fuerzas horizontales [convergentes] que funcionan lateralmente a nivel de la cintura escapular…" (Hoppenot, 2002, p.39) y se atraen entre ellas provenientes de los laterales de nuestro cuerpo. Todas juntas proveen un equilibrio dinámico y balance constante otorgando el funcionamiento óptimo del movimiento.

Como podemos observar, mucho del trabajo de las fuerzas mencionadas se concentra en la espalda, más puntualmente en la zona lumbar, así que, es de suma importancia entender el funcionamiento no solo de esta zona, sino del toda la espalda enlazado con las articulaciones y el sistema en general, la compresión y apropiación de los grupos musculares que la conforman, y trabajan activa y pasivamente. Como vimos con el *Control Primario*, para activarme sistemáticamente, la espalda es clave. Entonces, mantener una sensación de alargamiento y ensanchamiento en diferentes sentidos (vertical, horizontal y diagonal al mismo tiempo) debe ser una constante y un hábito que beneficie la movilidad; en el momento que dejemos de mantener esta sensación, podemos caer en el mal hábito de colocación corporal, el cual nos genera acortamiento lumbar e hiperextensión muscular.

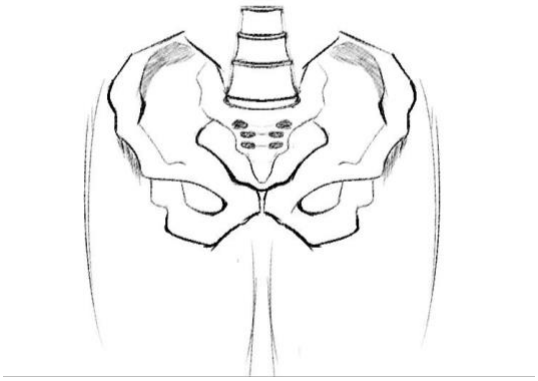
Balance-Equilibrio

El balance y/o equilibrio como elementos físicos, los podemos entender como una parte funcional del cuerpo; este me permite mantener un acoplamiento y un desarrollo de movimiento libre y homogéneo. Dicho equilibrio es variable, constantemente estoy generando movimientos que generan desequilibrios momentáneos y rápidamente debo conseguir reajustarlo. Esto ocurre de manera rápida, lo cual me obliga a prestar atención a pequeños detalles en todo el cuerpo.

Al hablar de balance y/o equilibrio del cuerpo, debemos considerar tres zonas que sistemáticamente deben trabajar juntas para el correcto funcionamiento del cuerpo y sus movimientos. *La cabeza, el torso y las extremidades*; la *cabeza* como punto de control y recepción sensorial que orienta y coordina el movimiento; por otra parte, tenemos las *extremidades* que me permiten hacer y finalmente el *torso* que me define como ser; *"en otras palabras, el torso es principalmente un volumen, un contenedor, para los sistemas de órganos que sostienen la vida. Mientras que las extremidades tienden a estar relacionadas con*

la actividad y el hacer (para ser aún más generales), el torso tiende a estar relacionado con el ser, y los órganos proporcionan la energía y el apoyo metabólico necesario para el hacer". (Gorman, 2014, p.20, traducción propia)[13]. Ahora bien, cada una de estas zonas presenta unas particularidades las cuales tienen tareas específicas en el funcionamiento del sistema. Adicionalmente, incluimos la columna vertebral y la pelvis como puntos de anclaje y soporte de varias de estas zonas. Veamos a continuación cada una de estas zonas:

Cabeza: dirige el movimiento sistémico del cuerpo, mantiene y lidera la sensación de alargamiento y flotabilidad o libertad que se desarrolla en el atlas (zona del cráneo) y soportada por la integridad del cuello; adicional a eso, los sentidos direccionan (organizan) y orientan la posición de la cabeza. *"La mayor parte de tu atención al mundo se capta a través de los sentidos externos situados en la cabeza; también buscas mucha información sobre tu entorno y tu propia actividad mediante la orientación de estos sistemas perceptivos situados en la cabeza…tu intención de salir al mundo se dirige desde la cabeza, desde los ojos para dirigir actividades, desde los ojos, la cara y la boca para comunicarte, etc."* (Gorman, 2014, p.19, traducción propia)[14]



Centro (Pelvis): soporta y mantiene todos los pesos entregados desde el torso, funciona como anclaje de las extremidades inferiores y del torso, además de ser "…una base sólida y firme para el contenedor y el armazón de los órganos reproductores y las salidas de los sistemas digestivo y urinario." (Gorman, 2014, p.20, traducción propia)[15]

---

[13] *Your torso, in other words, is primarily a volume, a container, for your life support organ systems. While your limbs tend to be about activity and doing (to be even more general) your torso tends to be about being, with your organs providing the ongoing energy and metabolic support for your doing.".*

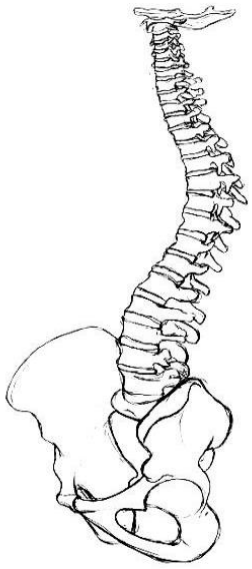
[14] *"Most of your attention to the world is grabbed through the externally-directed senses located in your head; you also search out much information about your surroundings and your own activity by the orienting of these head-located perceptual systems. Most of your intention out into the world is directed out from your head -trom your eyes for directing activities, from your eyes, face, and mouth in communication, etc."*

[15] *"…a strong and firm base for the container as well as framework for your reproductive organs and the outlets of your digestive and urinary systems."*

Torso: los pesos presentes en esta zona son entregados y descansan en el centro (Pelvis), el pecho tiende ir hacia delante y todo el complejo articular de los hombros se mantienen suspendidos hacia abajo, también se anclan las extremidades superiores. Así como se mencionó antes, el torso como contenedor del ser, es una zona muy compleja e importante porque protege los sistemas digestivo, respiratorio, cardiovascular, etc. Además es importante resaltar que el mal funcionamiento de esta zona desencadena múltiples problemas del *yo* como sistema.

Extremidades superiores e inferiores: ambas trabajan en función del movimiento, estas se deben mantener activas y sincronizadas para el funcionamiento óptimo del cuerpo siendo conscientes de la contra lateralidad establecida por el sistema; además de eso, tener presente que se cuenta con articulaciones activas y pasivas que desarrollan diferentes movimientos teniendo en cuenta una motricidad fina o gruesa, dependiendo el caso. Particularmente las extremidades inferiores mantienen una sensación de empuje hacia arriba proveyendo estabilidad y una postura erguida (propia de nosotros los bípedos), la cual se consigue con los pies bien aferrados al piso y encontrando como mínimo tres puntos de soporte que identificamos como *trípode plantar,* donde tenemos dos zonas grandes: la primera, la zona del talón, específicamente hueso calcáneo y luego la zona de los metatarsos que uno de los apoyos se encuentra en la cabeza del primer metatarsiano o “dedo gordo” y la cabeza del quinto metatarsiano o “dedo pequeño”. Por otra parte, las extremidades superiores me permiten direccionar el movimiento teniendo como medio de activación el sentido del tacto acompañado del sentido de orientación y equilibrio frente a la fuerza gravitacional.

Columna vertebral: conecta cada una de las partes anteriormente mencionadas, proveyendo soporte y una distribución adecuada para el funcionamiento de cada una de las partes, *"…en otras palabras es un espaciador que se encarga de la expansión del contenedor (torso) en una dirección longitudinal. A partir de esta longitud las otras partes se encargan de una expansión hacia fuera en anchura…"* (Gorman, 2014, p.20,traducción propia)[16]. Más adelante veremos el funcionamiento de la espalda dentro del sistema y cómo dicha expansión se realiza en diferentes direcciones para mantener estabilidad.



Cada una de estas zonas, son puntos súper importantes en el trabajo de la Técnica Alexander. Si bien esta técnica se enfoca en lo general del sistema, recordemos que cada parte cumple su función dentro del sistema a la vez que esta parte puede ser un sistema en sí. Por eso, el trabajo consciente de usar el cuerpo debe comprender las particularidades de cada una de las partes, es decir, cómo se mueven, para qué están diseñadas, cómo se relacionan con otras partes, etc. Para eso hago la invitación de indagar más a fondo sobre Técnica Alexander y Body Mapping.

Ya hemos hablado en términos generales de la aplicación del movimiento, los agentes internos y externos que intervienen en el equilibrio y cómo mi colocación debe estar al servicio de la actividad que desee realizar. A continuación hablaré sobre la ubicación y organización del violín en mí. Dominique afirma que los instrumentos no se sujetan sino que se colocan y mantienen comprendiendo la necesidad de es establecer en primera medida un equilibrio corporal sin el instrumento (Hoppenot, 2002). En el momento en el que entra en acción el instrumento, los violinistas debemos "orientar la fuerza hacia arriba y no dispersarla…adicionalmente se hace necesaria la simbiosis del violín y el cuerpo" (Hoppenot, 2002, p. 37). El violín entra a hacer parte integral del cuerpo, estando este en función de las exigencias impartidas por la música, es decir, la música configura mis movimientos.

---

[16] *"…Your spine, in others words, is a spacer that takes care of the expansion of the container in a length. From this length the other parts take care of an expansion outwards into width…"*

Entrando en terreno técnico, la unidad violín-arco es un pilar fundamental en el ejercicio de ejecución e interpretación de la música; ambos mantienen una interacción constante (incluso cuando pasamos de tocar con arco al pizzicato); sin embargo, hay que precisar que el violín (lado izquierdo) tiene una funcionalidad estática, mientras el arco (lado derecho) es dinámico y dentro de esas funcionalidades se entiende que cada uno tiene aplicaciones diferentes pero mantienen la configuración de equilibrio que hemos mencionado (Hoppenot, 2002). En diferentes ocasiones de la práctica diaria, notamos que muchos pasaje, en especial los rápidos, no salen de manera fluida al tempo real; buscamos un "culpable" de esto y por lo general lo atribuimos a la mano izquierda. Los dedos lentos, sin precisión en la articulación, cambios de posición forzados, dedo pulgar anclado y tenso, entre otros factores. Sin embargo, la mano derecha tiene gran responsabilidad aquí. Un movimiento ineficiente, con bloqueos articulares y poca precisión impide realmente trabajar este tipo de pasajes. Por ende, hay que prestar mucha atención a cada uno de los lados ya que "las sensaciones que podemos experimentar en un lado tienen su homólogo en la otra mitad del cuerpo" (Hoppenot, 2002, p. 39). Retomando el ejemplo de los pasajes rápidos, si me anticipo mentalmente a la dificultad del pasaje, genero tensiones (por lo general en la mano izquierda), estas tensiones se reflejan directamente en mi otra mano, dificultando así la flexibilidad y libertad del movimiento. Si este patrón de tensiones y bloqueos no se resuelve contundentemente, no importará el pasaje, cualquiera que se relacione con velocidad presentará esto. Más adelante, en el capítulo 3 veremos cómo estas ideas irracionales desencadenan conductas y/o emociones que desestabilizan todo el funcionamiento del sistema.

Sumado al lo anterior, es claro que para los violinistas todo el tren superior del cuerpo es el encargado de toda la ejecución, sin embargo, no hay que olvidar la importancia de tren inferior, este provee soporte y buen equilibrio ya sea de pie o sentado; entonces, la consciencia y buen funcionamiento de las partes inferiores deben complementar todo el trabajo realizado por el tren superior. Así mismo, el uso del yo como sistema necesita de otros factores que nutren significativamente no solo el funcionamiento del sistema, sino también toda la practica musical; es aquí donde anclamos el factor emocional.

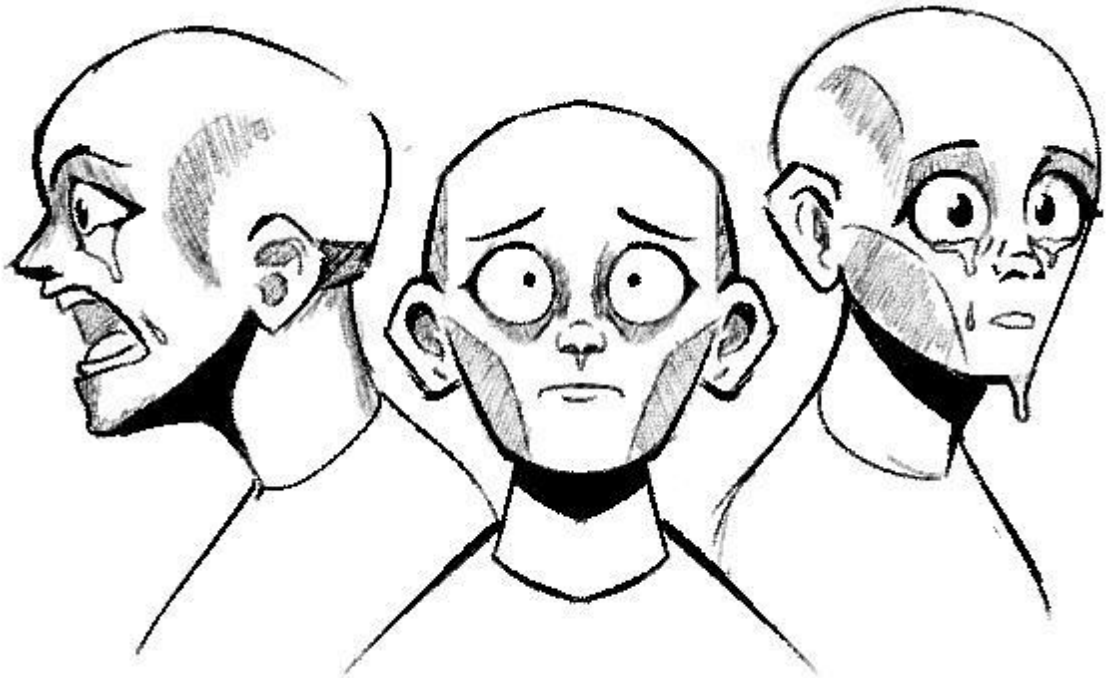
Lo Emocional:

En esta sección hablaremos del complejo emocional, sus funciones, características, aplicaciones en el campo musical y la propuesta desde la Técnica Alexander para trabajar las afectaciones de estas. Comenzaremos abordando la definición de *emoción* sus variantes conocidas como emociones primarias y secundarias, el enfoque directo con el miedo y la ansiedad escénica.

"Las emociones son *reacciones psicofisiológicas*, es decir, que se produce una activación corporal y una respuesta mental, ante distintos estímulos que se hacen presentes en el ambiente, como puede ser un objeto, una acción o una persona. Debemos entenderlas como una respuesta compleja, de corta duración, donde participan distintos componentes: *el cognitivo*, vinculado con la sensación más subjetiva; *el fisiológico*, […] de activación corporal y *el motor*, cómo se expresa la emoción." (Sánchez. 2022). Se sabe que todas las emociones cumplen tres funciones clave, la *adaptabilidad* al entorno, que nos ayuda a

integrarnos con el ambiente al ser conscientes de cómo los estímulos externos nos afectan, la *socialización*, que básicamente ayuda en la comunicación e interacción con otros individuos, y finalmente, la *motivación*, que nos permite cumplir las metas planteadas.

En mi proceso de exploración, laboratorio y cambios sistemáticos articulados con la Técnica Alexander, decidí inclinarme por una emoción primaria, el ***miedo***, enfatizando mucho en el miedo y la ansiedad escénica, los cuales me genera muchas reacciones psicofisiológicas en cada uno de los espacios de mi práctica musical; partiendo desde la visualización del performance, el calentamiento en mis sesiones de estudio, el momento de ejecución y posteriormente la evaluación de todo el proceso. Cada uno de estos espacios está acompañado por un grado variable de miedo o ansiedad escénica, y es por eso que veo la necesidad de comprender el porqué afecta tanto esto a mi vida y práctica musical, y así mismo, darle un seguimiento y control para entrar en un estado de disfrute y bienestar. En el capítulo 3 usaremos un sistema de medición de niveles de ansiedad, que ayudará a evaluar y reconfigurar toda mi práctica musical.



El miedo y la ansiedad escénica.

Para tratar este tema, es importante entender que el miedo escénico y la ansiedad escénica son términos que si bien parecen lo mismo, no lo son. A partir de diferentes investigaciones y referentes, podemos precisar unas diferencias importantes. En el campo de la psicología se habla de la fobia social, que se define como "un temor acusado y persistente a una o más situaciones sociales o de actuación en público en las que la persona se ve expuesta a gente desconocida o al posible escrutinio por parte de los demás. El sujeto teme actuar de alguna manera (o mostrar síntomas de ansiedad) que pueda ser humillante o embarazosa." (Caballo, Andrés, Bas, AÑO p. 26) La palabra *social* es clave, ya que los individuos que tienen dicha condición solo manifiestan su alto nivel de ansiedad en público y no en privado. Lo delicado de esta fobia, es el nivel de afectación que esta genera y las múltiples actividades donde se puede activar, por mencionar algunas: hablar o actuar en público, ser el centro de atención de determinada tarea o momento, convivir en espacios concurridos como reuniones o fiestas, entre otros. Acá fácilmente los músicos estamos expuestos a múltiples escenarios donde claramente somos vulnerables a las afectaciones de los altos niveles de ansiedad que debemos soportar.

Nuestro cuerpo presenta grandes cambios en el funcionamiento del *yo* como sistema que comprenden alteraciones a nivel *fisiológico*, *cognitivo* y *conductual*. Entonces, "los síntomas somáticos [o *fisiológicos*] más frecuentes de la respuesta de temor en estos sujetos son: palpitaciones (79%), temblar (75%), sudar (74%), tensión muscular (64%), sensación de vacío en el estómago (63%), boca seca (61%), sentir frío/calor (57%), ruborizarse (51%) y tensión/dolores de cabeza (46%)… [dentro de] los factores *cognitivos*… se encuentran una sobreestimación de los aspectos negativos de su conducta, una excesiva conciencia de sí mismo, un temor a la evaluación negativa, unos patrones excesivamente elevados para la evaluación de su actuación, una percepción de la falta de control sobre su propia conducta…[y finalmente], el síntoma *conductual* más habitual de la fobia social es la evitación de las situaciones temidas" (Caballo, Andrés, Bas, AÑO, p. 27). Lo importante acá, es entender que, si bien dichas alteraciones son propias de nuestro sistema de alerta para proteger nuestra integridad de diferentes amenazas, se debe tratar de comprender cuales son los limites en los que me veo altamente afectado por la ansiedad escénica.

Por otra parte, es importante resaltar que la *fobia social* tiene diferentes variantes, como lo explica la APA (*Asociación Psiquiátrica Americana*); existen dos tipos de fobia social, por un lado la *fobia social generalizada* y por otro la *fobia social específica*; veamos esto en detalle. "La *fobia social generalizada* es aquella en la que las personas sufren ante cualquier estímulo social, sea del orden que sea: hablar en público, bailar, ser centro atención en un momento dado, hacer una pregunta en público, leer ante personas, etc. La *fobia social específica* o concreta es aquella en la que las personas sufren sólo en alguna situación social pero no en otras..." (Nagy, 2014, p.1-2).

Ahora bien, hablemos del miedo escénico. Este lo podemos categorizar dentro de la *fobia social específica* y es la que padecemos muchos músicos a la hora de enfrentarnos a conciertos, exámenes finales, muestras colectivas, entre otras, donde estamos siendo evaluados y sintiéndonos vulnerables ante la situación. "El miedo es una de las reacciones más adaptativas que posee el ser humano, y no sólo en nuestra especie esta condición es funcional y necesaria sino que a lo largo de la evolución los organismos que han poseído

una adaptación a aquellas situaciones de peligro y han respondido a ellas, son lógicamente los que mayor probabilidad de sobrevivir acapararon." (Dalia, 2004, p.29). Si bien los mecanismos de defensa inherentes a nuestra naturaleza están para protegernos del peligro, los músicos en la práctica musical no estamos expuestos a ningún peligro inminente, podemos decir que el verdadero peligro son nuestros pensamientos y poca capacidad de auto gestionar un estado de control. Agregando a lo anterior, es clave resaltar que parte de esta conducta se debe en gran medida a experiencias pasadas que "…provocan el miedo escénico. Las expectativas que sobre un niño ponen sus padres y profesores, el aprendizaje de que un buen resultado da reconocimiento son presiones que desde pequeños contribuyen a que el músico desarrolle el pánico ante el momento de ejecutar una obra." (Nagy, 2014, p.3)

Para mi caso en particular, la urgencia de perfección y miedo al fracaso son obstáculos recurrentes que me impiden un crecimiento y me paralizan. La auto exigencia sembrada desde temprana edad, fue adquirida por múltiples tareas, compromisos y obligaciones que forjaron una personalidad sumamente inconforme con los resultados, que carece de paciencia y entendimiento de la importancia del tiempo que llevan los procesos (siempre quiero todo inmediatamente y perfecto, sin contratiempos ni altibajos); además, el miedo al fracaso aparece con frases dichas por profesores como: *"…usted está en el lugar equivocado y debería dedicarse a otra cosa…", "…estas clases me producen demasiado estrés y usted me está enfermando…"*, entre otras, que en su momento fueron muy hirientes, tanto como para dejar huella en mi camino musical. También puedo resaltar las múltiples actuaciones donde el resultado no fue el esperado, y teniendo en cuenta que las autoevaluaciones (o comparaciones, para ser precisos) que estaban cargadas de expectativas demasiado altas y autocríticas destructivas que consolidaron un miedo escénico recurrente con altos grados de somatización.

Quiero compartir parte de mis reacciones psicofisiológicas a modo de ilustración, con el propósito de poder evaluar y aclarar todas estas afectaciones somáticas en mí, al igual que dar apoyo a quienes se sientan identificados conmigo y así, trabajar en estas afectaciones negativas.

He logrado notar que aparecen tensiones excesivas en diferentes partes del cuerpo. Haciendo un recorrido de cabeza a pies, puedo percibir una compresión y exceso de tensión en los músculos del cuello, al igual que un acortamiento; al mismo tiempo, la integridad cabeza-cuello pierden la ubicación correcta con la alineación de la columna, llevando la cabeza hacia delante (mas de lo debido) generando un desequilibrio predominante en todo el tren superior de mi cuerpo. Teniendo en cuenta las anteriores alteraciones posturales, y sabiendo que con el control primario se afecta directamente todo mi sistema corporal, puedo notar que mis brazos pierden movilidad eficiente al tener los músculos de mi espalda hiperextendidos y la columna con compresión discal, generando así unos bloqueos articulares (hombro, codo, muñeca) y una tensión exagerada de los músculos de los brazos y manos; lo que desencadena movimientos rígidos y alteraciones significativas en la proyección del sonido. Continuando con el tren superior, puedo notar un acortamiento y compresión de los músculos pectorales, impidiendo el buen desarrollo del mecanismo pulmonar afectando directamente la respiración; entonces, al no tener la cantidad y calidad de oxigeno en mi sistema, mi actividad neuronal se ven seriamente afectadas al igual que la eficacia de mis músculos.

Pasando a mis extremidades inferiores, que directamente no participan en la ejecución del violín, mencionaré dos escenarios: el primero al estar de pie y otro estado sentado. Al estar de pie, puedo notar que cuando olvido integrar mis piernas en función de soporte, inmediatamente bloqueo mis rodillas, entregando todo el peso recae sobre mi pierna izquierda, cargando significativamente de tensión todo el lado izquierdo, y recordemos que toda acción tiene su homólogo en el otro lado, por ende, los bloqueos aparecen en el lado derecho. Para impedir esto, mi mal hábito, me lleva a trasladar el peso hacia el otro lado, sin pensar en una transición adecuada, haciendo que pierda el equilibrio, concentración y fluidez. Por otra parte, al estar sentado suelo tener mis piernas aisladas de mi posición (sentado) en la silla; esto quiere decir, que no están trabajando en función de soporte. La Técnica Alexander sugiere que al estar sentado en función de trabajo, las piernas deben mantenerse activas proveyendo soporte adicional al asiento, esto con el fin de mantener activo y en funcionamiento toda la integralidad del sistema. Al tener aisladas mis piernas, el peso de todo el tren superior descansa únicamente en la pelvis lo que hace que al no sentir el soporte y función de mis piernas (empuje), mi cuerpo se desgonce y creando posiciones rígidas e inadecuadas para el movimiento.

Todo lo anterior claramente hace parte de un problema físico, y si no corrijo estos problemas, las lesiones que puedo obtener serían realmente perjudiciales no solo para mi práctica musical, sino para el desarrollo de mis actividades diarias fuera del ámbito musical.

Conforme a lo anterior, esos desequilibrios y falta de consciencia, no solo afecta a todo mi sistema físico sino también genera un efecto dominó que altera mi parte psicológica y a la vez emocional. La frustración es un factor que ha estado presente gran parte de mi proceso como estudiante de violín; no lograr los resultados exigidos por los maestros, por el campo profesional y por mí mismo me llevan a crear ideas irracionales como: nunca lo voy a lograr, estoy es muy difícil para mí, debería dedicarme a otra cosa, entre otras ideas muy perjudiciales para mi autoestima y rendimiento musical. Por otra parte, toda esa frustración y constante evitación a retos crean un circulo vicioso:

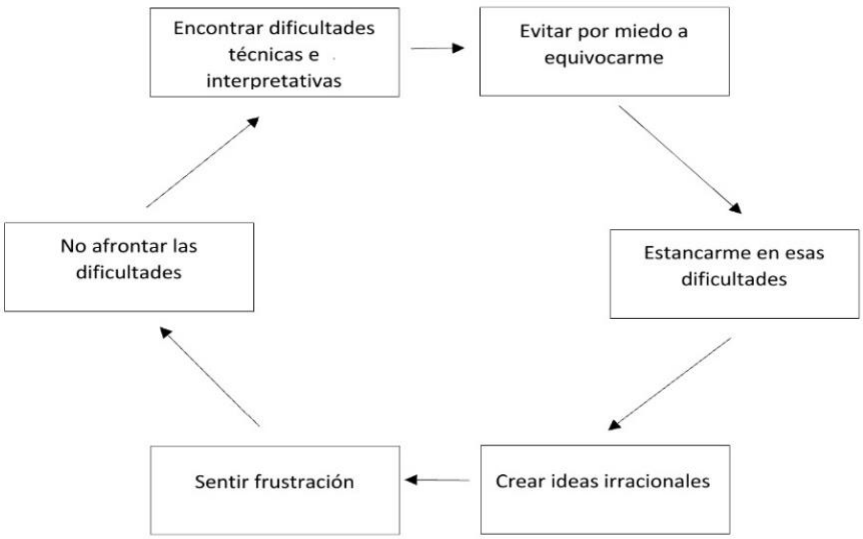


Figura 2.

Elaboración propia

Como hemos visto hasta el momento, se puede dar por hecho que las afectaciones físicas, cognitivas y conductuales afectan considerablemente la práctica musical y considero la academia como un espacio con muy poco fundamento teórico y práctico[17], donde la mayoría de las veces solo nos ofrece un lista de herramientas reducida para afrontar problemas que abarcan lo físico, mental y emocional, comprendidos estos tres últimos como pilares fundamentales de la práctica musical, o que por lo menos esta investigación trata de proponer. Si bien la ejecución e interpretación del violín a nivel profesional se fundamenta en diferentes aspectos técnicos como la sujeción del instrumento y el arco, el dominio de las variables que producen el sonido (velocidad-peso-punto de contacto), articulación y dicción, entre otras; para esto encontramos un sinfín de métodos, ejercicios y rutinas para dominar la ejecución del instrumento. Es tanto el material, las diversas interpretaciones y aplicaciones de la técnica que llevaría demasiado tiempo en estudiar toda la literatura enfocada a la técnica. No obstante, se menciona lo importante que es la preparación mental y emocional para la práctica musical, teniendo diferentes ejercicios de memorización, visualización, respiración, entre otros, que son herramientas que ayudan a tener un mejor rendimiento a la hora de la ejecución musical. Los mismos maestros recomiendan un puñado de ejercicios que bien o mal se aplican dentro de la rutina de estudio, pero yo me pregunto… si este entrenamiento mental y emocional es así de importante ¿Por qué sigue habiendo tantos músicos que sufren continuamente por no poder controlar, comprender y adaptarse a dichas presiones sociales y profesionales perjudicando notablemente su actuación musical y disfrute de la música en si misma?

Aún así, como podemos evidenciar en el apartado técnico que existe un gran número de referentes teóricos, también encontramos un gran compendio de documentación acerca del entrenamiento mental y emocional enfocados a la práctica musical, y a pesar de que cada músico es diferente, hay generalidades que nos definen como humanos practicantes de la música y más específicamente del campo académico que sufrimos por no contar con las herramientas suficientes para desarrollar una integralidad entre la triada físico-mental-emocional. Es por eso que hago una invitación a todos los que hacemos parte del mundo de la práctica musical; necesitamos hacer un trabajo de reflexión, reevaluación de los hábitos musicales y de la vida en general, concientizarnos y empoderarnos de nuestra salud y bienestar como músicos. No podemos permitir que por la falta de interés, ignorancia, y en algunos casos terquedad, nuestra integridad se vea atropellada de esa manera. Prestemos más atención a lo verdaderamente importante para que así mismo la música se vea beneficiada de nuestro trabajo consciente.

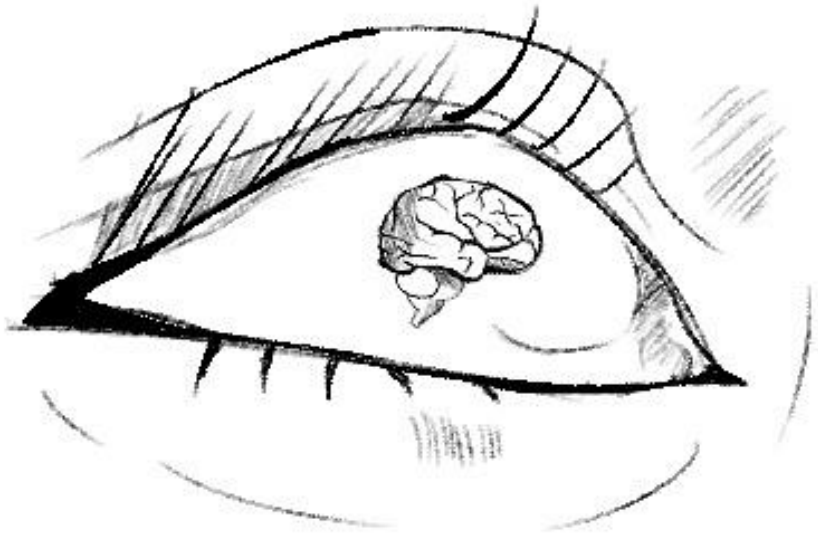
A partir del tercer capítulo, veremos detalladamente una alternativa para dar solución al problema anteriormente mencionado. Esta propuesta se desarrolla como un entrenamiento triangular que trabaja

---

[17] En mi entorno académico es así; los docentes no cuentan con herramientas suficientes para orientar los procesos formativos generando confusiones y malos manejos de posibles trastornos psicológicos. Puedo suponer que este vacío teórico se debe a lo nuevo y poco explorado mundo de la somática en Latinoamérica; además de ser parte de una cultura en donde la salud mental es menospreciada. Lo paradójico del asunto, es que el tema está en boca de todos pero muy pocos se atreven a tomar acción y comprometerse realmente con el estudio y la aplicación de temáticas tan importantes y que pide a gritos atención y acción en nuestro campo profesional.

los tres pilares de esta investigación, los cuales si bien están explicados individualmente, el éxito estará en aplicarlos de manera conjunta y consciente.

Lo Mental.



Para dar continuidad a la idea del trabajo sistémico, el enfoque mental es sumamente importante**.** La integridad de cada uno de los elementos expuestos anteriormente, obliga a que todo esté relacionado, es decir, lo mental va de la mano con lo emocional y así mismo con lo físico. Ahora bien, es importante aclarar que veremos dos facetas de esto llamado *mental*, una que nos centra principalmente en el funcionamiento mental para la ejecución (técnica) e interpretación musical, es decir, "la capacidad metal para anticipar, dirigir y supervisar la actividad muscular" (Galamian, 1998, p. 15), las directrices y comandos que nuestra mente proporciona para realizar una acción o gesto determinado; por otro lado, la *inhibición* del movimiento. Y otra faceta anclada directamente con lo emocional, donde veremos cómo las zonas funcionales[18] o de aprendizaje influyen directamente en nuestro desarrollo musical, las visualizaciones y

[18] Las zonas funcionales o mentales podemos dividirlas en dos, la Zona de Confort y la Zona de Aprendizaje; dentro de estas podemos encontrar de manera transitoria la Zona de Pánico y la Zona de Crecimiento. Cada una de esta se complementan entre sí.

el entrenamiento mental para el desarrollo del performance, el cual estará ejemplificado en diferentes ejercicios teórico-prácticos.

Mente-Cuerpo.

En este punto, comprendemos la importancia de la integridad del sistema para el buen desarrollo técnico e interpretativo del violín y la música en general, sin embargo, se cree que gran parte del trabajo musical está soportado desde lo físico como la flexibilidad, fuerza agilidad, tonicidad muscular, memoria muscular, entre otras, y sí, pero la mente aquí juega un papel súper importante en el cual "… los cimientos sobre los que descansa el edificio de la técnica se hallan en la presencia de una adecuada relación [mente-cuerpo], en el funcionamiento fluido, rápido y preciso de la secuencia en función de la cual [el] orden mental desencadena la respuesta [física] buscada." (Galamian, 1998, p. 18). Tomando ideas anteriores, hablamos acá de un equilibrio complejo el cual se debe trabajar con mucho detalle para pulir patrones de movimientos que la música nos exige; pongamos un ejemplo. El método de escalas de Carl Flesch, es un sistema que presenta una organización clara y directa en cuanto a la ejecución de las escalas en todas las tonalidades; tenemos unos patrones de digitación que se aplican a todas las tonalidades con el fin de simplificar la información, entonces, al aplicar el mismo patrón de digitación se es capaz de ejecutar una escala en todas las tonalidades. Entonces, al aplicar dicho patrón, la mano izquierda tiene resuelto el trabajo, sin embargo, la mano derecha tiene la tarea de controlar el sonido y apoyar el trabajo de la mano derecha; por eso, para trabajar de manera creativa y eficaz las escalas, podemos aplicar los patrones de arco y ritmo que propone Ivan Galamian en su sistema de escalas. Y así, al combinar estos dos sistemas tendremos un trabajo técnico muy solido.

Pero… ¿y dónde queda el trabajo mental en todo esto?, se resuelve con el trabajo consciente y sistemático propuesto en los dos métodos. Elementos en la sesión de estudio como el metrónomo ayudarán a mantener una estabilidad entre ambas manos y por supuesto del tempo, así mismo, el alto grado de enfoque y atención a mi cuerpo podrá capturar sensaciones correctas en los patrones de movimiento que directamente influirán positivamente en el sonido, la dicción y articulación de las notas, la fluidez de los cambios de posición , etc. Entonces, es importante que desde un principio creemos buenos hábitos de estudio con el fin de generar una relación psicofisiológica que potencie nuestra práctica musical.

Continuando con el enfoque en lo técnico e interpretativo del violín, hablaremos de la *Inhibición* la cual ya fue expuesta en el primer capítulo, sin embargo, haré referencia a los procesos que yo aplico en mi práctica. Sabemos que la inhibición es el proceso por el cual de manera consciente nos disponemos a realizar una acción; esa pausa existente en este proceso implica directamente un trabajo mental importante de razonamiento para lograr comprender y aplicar correctamente en mi cuerpo una directriz dictada por mi mente. Ahora bien, si continuamos con la idea de la relación psicofisiológica, podemos aplicar esta herramienta (la *inhibición*) como proceso metodológico para orientar las sesiones de estudio. Entonces, si tomamos un fragmento de una obra que está presentando dificultades técnicas lo primero que debo analizar es: ¿cuál es el problema y cuál o cuáles son las causas de dicho problema?; ¿serán

dificultadas de la mano izquierda de articulación y fluidez de mis dedos, dificultad en un cambio de posición por bloqueo en el brazo o dedo pulgar, problemas con el trazo del arco o cambios de cuerda, problemas de precisión y sincronización de ambas manos; tensiones excesivas, bloqueos articulares o musculares?, en fin; lo importante acá es descifrar cuál y de dónde viene el problema. Ya teniendo identificado estas dificultades, puedo tomar acción de analizar qué debo hacer para que este pasaje funcione como yo quiero; y es ahí donde la claridad técnica debe estar muy bien sustentada y eso lo vemos con unos "… valores absolutos [que son]: la necesidad de un control técnico total, y la exigencia de un conocimiento de la música que se va a interpretar en todos y cada uno de sus detalles…" (Galamian, 1998, p. 16).

Si en el pasaje que estoy trabajando se presenta x golpe de arco y no sé cómo ejecutar dicho golpe, el problema es mucho peor, pero supongamos que sí conozco la manera de ejecutar el golpe de arco y la dificultad técnica está en los cambios de cuerda; reviso atentamente qué pasa, y me doy cuenta que el bloqueo está en el complejo articular de mi extremidad superior derecha; el codo no se activa para efectuar los cambios de ángulo adecuados, esto genera una acción en cadena que hace que los músculos de mi espalda se tensionen causando más bloqueo. Ya identificado el problema, procedo a trabajar sobre la atención en mi cuerpo y las directrices que mi mente dictará. Como ejercicio práctico recomiendo en un principio efectuar dichas directrices en voz alta para tener claridad de que se está requiriendo y poco a poco ir llevando esa directriz simplemente a la indicación mental. Ahora bien, es importante que este proceso de inhibición y reajuste del gesto se realice lenta y estructuradamente (el metrónomo es clave aquí), la búsqueda de la sensación y correcto funcionamiento del gesto deberá ser igual o muy similar a lo que sería en el tempo real, y es acá donde la faceta anclada a lo emocional entra en acción.

Por otra parte, podemos hacer uso consciente de nuestros sentidos para poder potenciar la práctica musical; los ejercicios de visualización son una gran herramienta para esto. Veremos en detalle estos ejercicios en el tercer capítulo, sin embargo, quisiera exponer un poco de esto. Anteriormente mencionamos que la mayoría de nuestros sentidos se encuentran en la cabeza; toda esta información recolectada es percibida, analizada y procesada por nuestro cerebro para dar sentido a la realidad en la que estamos. Toda esta experiencia sensorial es almacenada en nuestra mente, y al realizar diferentes ejercicios de visualización podemos intensificar estas imágenes. En el momento que hacemos estos ejercicios nuestra mente busca dentro de su `biblioteca´ diferentes tipos de archivos, estos pueden ser tan reales que podemos engañar a nuestra mente, es decir, si dentro de esa imagen mental tengo suficiente información detallada (colores, dimensiones, olores, etc.), puedo recrear algo lo suficientemente real como para engañar a la mente. La repetición constante de estos ejercicios permitirán fortalecer diferentes aspectos de la práctica, como la concentración, la memoria, la anticipación, creatividad y por supuesto lo emocional.

Mente-Emoción

Mencionamos anteriormente las zonas funcionales o de aprendizaje que nos ayudan a entender el proceso de desarrollo de las diferentes habilidades que tenemos para vivir. A continuación explicaremos detalladamente cada una de estas:

Zona de confort: es aquella donde nos sentimos seguros, donde todo lo que conocemos es familiar, incluso si es perjudicial para subsistir; la zona de confort proporciona comodidad, relajación y confianza, es allí donde siempre realizamos las cosas de la misma manera sin cuestionar absolutamente nada, por eso es perjudicial. En mi opinión, los individuos debemos mantener una postura "incomoda", es decir, llena de cuestionamientos, reflexiones y críticas; esto nos hará libres del mundo y de nosotros mismos. Ahora bien, nuestro trabajo con el instrumento debe apuntar a llegar siempre a esta zona, sobre todo en el dominio de la técnica, entendiendo que la apropiación total de estos recursos me permitirán desarrollar elementos interpretativos musicales con libertad y espontaneidad.

Zona de aprendizaje: esta zona es todo lo contrario a la zona de confort, aquí tomamos una actitud desafiante, afrontando nuevos retos en búsqueda de un crecimiento personal y adquisición de nuevas habilidades que nos ayuden a expandir la zona de confort. A pesar de que mucho de lo que hacemos y encontramos en esa zona es nuevo, tratamos de tener control de todo lo que nos rodea; ser consciente de que estamos trabajando en esta zona es muy importante, con la atención y enfoque adecuado podremos sacar provecho de habilidades ya adquiridas, para afrontar y superar retos con mayor eficiencia. La creatividad, reflexión, autoevaluación, exploración y capacidad de asombro en las sesiones de estudio son pilares súper importantes para lograr consolidar, desarrollar y adquirir diferentes habilidades técnicas e interpretativas. Es aquí donde podemos jugar y permitirnos la equivocación como mecanismo de crecimiento musical.

Zona de Pánico: esta zona es una zona transitoria o intermedia que aparece cuando pasamos de la zona de confort a la zona de aprendizaje. Como mencionamos anteriormente, mucho de lo que encontramos en la zona de aprendizaje es nuevo lo cual puede generar altos niveles de ansiedad y estrés, desencadenando problemas en la integridad del sistema. El reto aquí es saber gestionar emociones, pensamientos y tensiones corporales que perjudiquen considerablemente mi exploración de nuevos horizontes. El transito por esta zona es muy evidente al momento de hacer actuaciones en vivo, presentar un examen, audición, etc., que de alguna manera esto inevitable pero todo el entrenamiento físico y la inteligencia emocional y mental podrá ayudarnos para no pasar un mal rato. Si esto sucede en las sesiones de estudio, es importante no caer en la distracción y auto sabotaje que solo limitará nuestro crecimiento.

Zona de Crecimiento: finalmente encontramos esta otra zona transitoria la cual nos muestra los logros adquiridos al afrontar los retos y miedos que encontramos en la zona de aprendizaje. Es aquí donde se

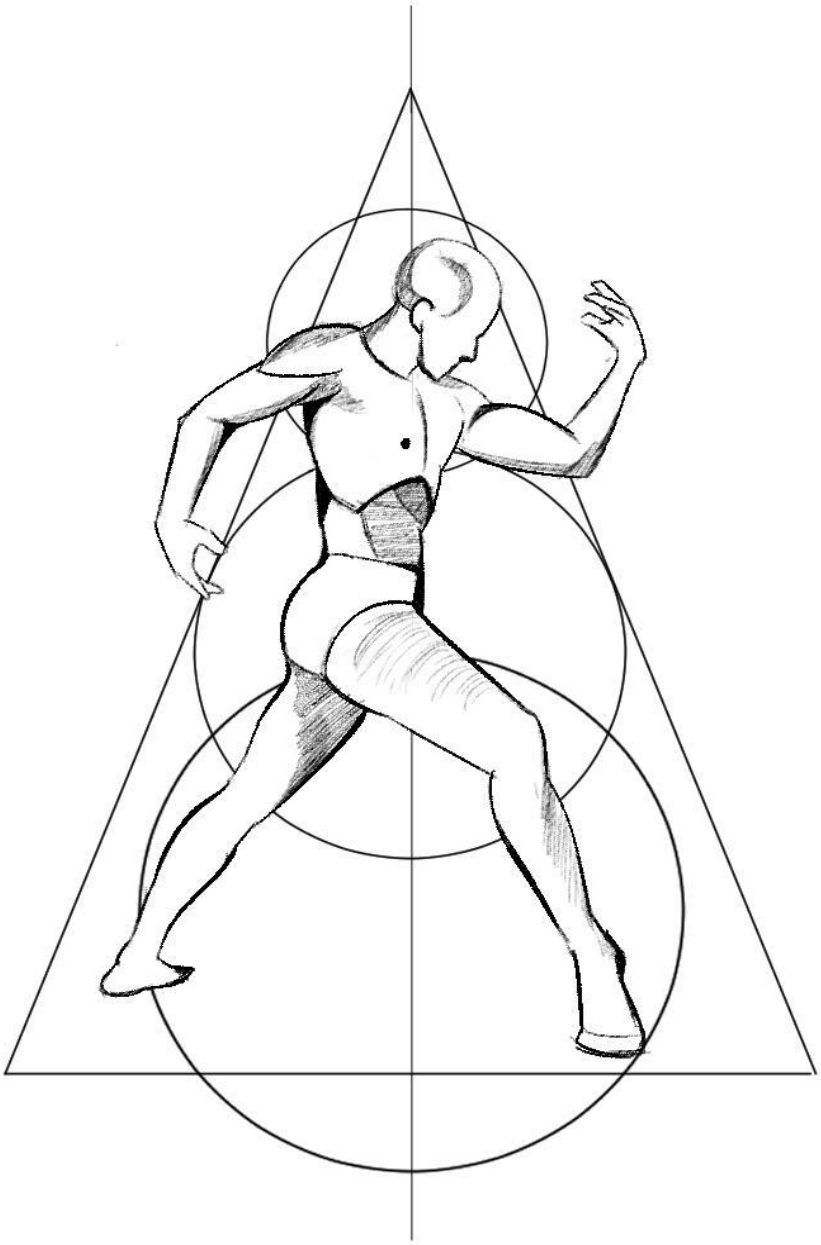
consolidan todas las habilidades ya sean nuevas o antiguas; nos otorga una sensación de satisfacción y confianza para seguir afrontando retos. Esta zona nos ayuda a expandir nuestra zona de confort y nos impulsa a seguir explorando con mucho entusiasmo. Las grandes experiencias en actuaciones en vivo y el cumplimiento de objetivos planteados en las sesiones de estudio, nos ayuda a fortalecer la confianza en nosotros mismos otorgando motivación y placer de nuestro quehacer diario. Cabe aclarar que esto no siempre sucede, pero es nuestro deber trabajar duro e identificar las herramientas y caminos que nos ayudan a consolidar dicha zona de crecimiento.

Como mencionamos anteriormente, estas zonas trabajan de manera conjunta, esto quiere decir que es inevitable saltarse alguna de estas para el desarrollo personal; cada uno de nosotros entra y sale de estas zonas de manera constante, pero vuelvo y resalto, la zona de confort es peligrosa, estar por mucho tiempo aquí solo hará que nos estanquemos. En conclusión, podemos ver que estas zonas funcionales son clave para el estado de bienestar que buscamos como músicos y como personas. El entendimiento de cada una de estas nos ayudará a gestionar el tiempo y la energía de una manera más inteligente para cumplir todos los objetivos propuestos.

Para finalizar este capítulo, reitero la importancia del trabajo sistémico en la practica musical, y para este caso, la interpretación del violín. Cada espacio debe tener una planificación para poder cumplir satisfactoriamente los objetivos propuestos o tener buenas experiencias que consoliden la confianza. Por espacios me refiero a las sesiones de estudio diarias, las clases guiadas por un maestro, los ensayos colectivos y las actuaciones en vivo, ya sean exámenes, audiciones o conciertos. Ahora bien, la planificación debe comprender los tres elementos físico-mental-emocional; si bien algunos momentos los ejercicios a realizar o las intenciones estarán direccionados a trabajar lo mental, por ejemplo, recomiendo hacer consciencia de no aislar los otros dos elementos. Esto permitirá establecer el hábito del trabajo sistémico y, en mi caso particular, poder cambiar definitivamente la manera como abordo el estudio y la interpretación del instrumento.

Capitulo 3.

ENTRENAMIENTO TRIANGULAR.



¿Qué es el entrenamiento triangular?

El entrenamiento piramidal está enfocado como un trabajo somático , busca recopilar ejercicios y hábitos que permitan a los músicos, particularmente a los violinistas, a trabajar de manera integral su práctica instrumental. Podemos enfocar dicho entrenamiento a diferentes etapas de la práctica como lo son la iniciación, un nivel intermedio y avanzado; el grado de profundidad de los ejercicios estará sujeto al nivel de cada intérprete, sin embargo, el entrenamiento en si es uno solo. Veremos a continuación una división de los tres pilares (físico, emocional y mental) para facilitar la comprensión de cada uno , sin embargo, es importante resaltar que lo somático busca la integralidad de estos pilares, así que en la práctica se procurará trabajar de manera conjunta.

Entrenamiento físico.

Esta sección está enfocada en el trabajo del cuerpo como *mecanismo*[19] para la ejecución instrumental. Todo mecanismo debe ser calibrado periódicamente para garantizar su correcto funcionamiento. Entonces, entrando en materia de la práctica musical, el entrenamiento físico consta de una serie de ejercicios de calentamiento y enfriamiento que integran ejercicios de flexibilidad, de estiramiento y de tonificación. Sumado a eso, el descanso (pausas y sueño), la alimentación y buenos hábitos de "escucha" del cuerpo son muy importantes. Nos enfocaremos principalmente en la serie de ejercicios de calentamiento y enfriamiento.

El calentamiento tiene diferentes etapas las cuales se realizan previo a iniciar una sesión de estudio individual o colectivo y también debe estar presente antes de las actuaciones en vivo. Integrar en nuestra rutina diaria estos ejercicios, crearán un hábito muy saludable que realmente el cuerpo agradecerá; así que, es indispensable no saltarse dicha preparación. Si por cuestiones de tiempo nuestras sesiones de estudio o preparación son muy cortas, debemos priorizar los ejercicios a realizar pero nunca saltarnos esta etapa. "El calentamiento permite aumentar el aporte sanguíneo al músculo activo, la velocidad de conducción nerviosa, la movilidad articular y la elasticidad de los tejidos" (Rosset, Fábregas. 2005, p.40). Hay que tener en cuenta que nuestra actividad requiere movimientos repetitivos, muchas veces rápidos y de mucha precisión; el desgaste energético que nuestra actividad requiere es muy alto, quizá no tanto como el de un deportista, pero el mal uso del cuerpo, como ya hemos visto, desencadenará múltiples afectaciones al sistema.

El calentamiento deberá ser progresivo en cuanto a su intensidad y enfoque según la actividad, entiéndase actividad por ejemplo a la complejidad del repertorio o a la duración de una sesión de estudio. Para obtener buenos beneficios en nuestro rendimiento corporal es necesario comprender que el flujo

---

[19] Entiéndase la palabra mecanismo en este contexto, como una alusión metafórica de los artefactos o maquinas, que son el "conjunto de las partes de una máquina en su disposición adecuada".

sanguíneo debe estar acorde a la intensidad de la actividad, entre más exigente sea, mayor flujo sanguíneo será requerido. Sumado a eso, el oxigeno que es vital para todo el funcionamiento que también será requerido en cantidades equivalentes a la actividad; "ese ambiente, conocido técnicamente como anaeróbico, es válido y de gran rendimiento para acciones muy rápidas y explosivas. Pero para actividades sostenidas es preciso recurrir a otras vías energéticas. En caso contrario, el músculo se fatigará con mucha mayor facilidad y será más propenso a lesionarse… [entonces]…si se efectúa un correcto calentamiento, se dará tiempo a que las vías metabólicas aeróbicas se pongan a pleno rendimiento y que el aporte de sangre sea el adecuado." (Rosset, Fábregas. 2005, p.38).

Para iniciar nuestra rutina de calentamiento debemos dividirla en dos fases, la primera es una *fase general* que abarca todo el cuerpo en especial grandes grupos musculares y articulares y posterior mente una *fase especifica* la cual se realiza directamente en el instrumento. Personalmente suelo hacer un calentamiento de manera *integral* empezando por la cabeza hasta llegar a todo el complejo articular de mis extremidades inferiores. Para el calentamiento de la primera fase realizamos en la rutina ejercicios flexibilizantes, de estiramiento y de tonificación; todos estos ejercicios se pueden realizar ya sea sentados o de pie. Acá hago una pausa para resaltar la importancia de estas dos posturas en especial en las sesiones de estudio. Ya hemos hablado de la importancia del movimiento, el equilibrio, la postura y gestos involucrados a la practica, entonces, cuando se esta realizando la sesión de estudio se debe procurar hacerlo en la posición en la cual la pieza, ejercicio o lo que estemos tocando se hará en la actuación en vivo, esto con el fin de preparar nuestro cuerpo y mente a esa postura. No es lo mismo tocar sentado que de pie, los pesos entregados de todo el tren superior influyen bastante en la acción de las extremidades inferiores, así que como recordatorio, se debe organizar nuestra sesión de estudio teniendo en cuenta la posición del cuerpo para tocar. Veamos cada uno detalladamente:

Ejercicios flexibilizantes: Son aquellos ejercicios que permiten conservar o mejorar la condición elástica[20] de los músculos y tendones y así mantenerlos en optimas condiciones. Por otra parte, "la flexibilidad es una cualidad física que resulta esencial para conseguir una correcta y eficaz ejecución de los movimientos… además de contribuir a mantener la flexibilidad y preparar la musculatura para los estiramientos, constituyen una buena progresión para pasar, saludablemente, del reposo a la actividad" (Rosset, Fábregas. 2005, p.21). Se recomiendan hacer estos ejercicios antes de tocar o cuando se presenten tensiones o agarrotamientos en una zona especifica; hacerlos de una manera pasiva, es decir, lentos, sin forzar pero que gradualmente irán subiendo su intensidad

Ejercicios de estiramiento: "se realizan [sic] por uno mismo o asistido por una segunda persona, [están] destinados a alargar el músculo con finalidades preventivas o terapéuticas. Como concepto general, el estiramiento de un músculo se consigue realizando el movimiento contrario al que efectúa ese músculo." (Rosset, Fábregas. 2005, p.25). Dichos ejercicios buscan mejorar el estado integral del músico ya que tienes

[20] Entiéndase la elasticidad como la propiedad general de los cuerpos sólidos, en virtud de la cual recobran más o menos completamente su extensión y forma, tan pronto como cesa la acción de la fuerza que las deformaba. (RAE,2024)

efectos relajantes (físicos y cognitivos); evitan y a la vez disminuyen la tensión muscular acumulada por actividad o reposo excesivo, es por eso que deben realizarse antes y después de tocar. Para eso existen de dos fases, una de preparación que ayuda al aumento de potencia y resistencia a la actividad, pero también "incrementa su flexibilidad y elasticidad, junto con la de los tendones, y contribuye a la lubricación de las articulaciones" (Rosset, Fábregas. 2005, p.25). Y por otro lado, en la fase de recuperación se eliminan tensiones acumuladas durante la práctica[21], "facilitado el retorno venoso y linfático, contribuyendo a eliminar el depósito de líquidos que conlleva la actividad. Ello reduce el grosor del músculo, uno de los orígenes del dolor muscular, y facilita la recuperación." (Rosset, Fábregas. 2005, p.25).

Es importante resaltar que estos ejercicios se deben realizar en un entorno tranquilo y actitud relajada, esto con el fin de garantizar que podamos sacar provecho de los ejercicios, si no es el caso, se sugiere realizarlos con moderación nunca forzando generando dolor; debemos conocer y escuchar nuestro cuerpo para lograr obtener los beneficios de los estiramientos, entonces, no se deben hacer ni muy fuerte ni muy suave. Se suele cometer un error al realizar los estiramientos y es hacer un efecto de rebote, "estas situaciones provocarían que se activase, de forma inconsciente e involuntaria, el llamado *reflejo de estiramiento*. Se trata de un estímulo nervioso de protección del músculo que, para evitar que una tensión excesiva o un movimiento demasiado brusco [que le pueda] lesionar, [este realiza] una contracción que intenta contrarrestar el estiramiento." (Rosset, Fábregas. 2005, p.31)

La respiración juega un papel importante, así como lo mencionamos anteriormente, el flujo sanguíneo y de oxigeno debe ser aprovechado al máximo, entonces, la respiración consciente ayudará considerablemente a la sesión de estiramiento. La duración de cada ejercicio puede variar, lo recomendable es hacerlos durante 20 o 30 segundos, sin embargo, teniendo en cuenta la intensidad y duración de la sesión de estudio, por ejemplo, el tiempo de estiramiento puede incrementarse siempre y cuando no se exceda y active el *reflejo de estiramiento.* Así mismo, de ser necesario más repeticiones por cada ejercicio, dependerá de cada persona.

Ejercicios de tonificación: Estos ejercicios están diseñados para mejorar las condiciones musculares teniendo en cuenta el equilibrio proporcionado por la fuerza y la resistencia de diferentes grupos musculares. Esto ayuda a que los gestos en el momento de la interpretación sean mas eficientes, ganando así mejores resultados con un esfuerzo menor. También ayudan a la colocación corporal o postura y contribuyen a la adaptación y tolerancia de largas jornadas de práctica. Por otra parte, la resistencia cardiorrespiratoria es muy importante a pesar de que la actividad musical no lo requiera en gran medida, por lo menos no en violinistas, sin embargo, se sugiere mejorar esta condición con ejercicios como correr, bailar, caminar, etc., para contribuir al equilibrio general.

---

[21] Si la practica o actuación en vivo tienen una larga duración se deberían hacer estos estiramientos antes, durante y después de tocar para así mantener el optimo funcionamiento de nuestro cuerpo y no sobre cargarlo.

“Para que un músculo mejore sus condiciones debe ser sometido a unas cargas de trabajo adecuadas y [estas] no deben ser excesivas, ya que eso sobrecargaría el músculo, ni insuficientes, pues no estimularía el proceso de adaptación. Además, para que sean efectivos, deben realizarse de forma regular. Debe tenerse presente que el entrenamiento se basa en la progresión. Cuando el músico note que su nivel le permite realizar los ejercicios con facilidad, deberá aumentar su intensidad, velocidad o duración. De la misma forma, será preciso que disminuya estos parámetros si nota que le sobrecargan.” (Rosset, Fábregas. 2005, p.32). Así como se mencionó en los ejercicios de estiramiento, los ejercicios de tonificación también se trabajan de manera personalizada teniendo en cuenta los objetivos y/o limitantes de cada persona. Para esto se necesita un mínimo de equipamiento que se consigue con facilidad (los detallaremos más adelante), y teniendo en cuenta que la finalidad de estos ejercicios no es la hipertrofia muscular[22] sino simplemente la tonificación, pero si en el caso particular del músico que desee trabajar en pro de la ganancia muscular, este requerirá equipos y entrenamientos más especializados.

Para este tipo de ejercicios es recomendable hacerlos fuera de nuestra sesión de práctica ya que sobrecargan los músculos y no habría tiempo suficiente para la recuperación, por ende, se aconseja “realizarlos un mínimo de tres veces por semana, dejando, si es posible, dos horas de recuperación entre los ejercicios y tocar.” (Rosset, Fábregas. 2005, p.34). Agregando a lo anterior, hay dos tipos de ejercicios: los isométricos y los isotónicos. Los ejercicios isométricos son aquellos que no hay movimiento visible en la parte corporal que está trabajando, implican la contracción de los músculos sin cambios en la longitud del músculo ni en la articulación. Un buen ejemplo de esto es la plancha abdominal, la cual requiere de un trabajo isométrico en la zona abdominal principalmente, pero que al mismo tiempo, para trabajar otras zonas musculares en esta misma posición, se pueden contraer los glúteos. En contraste con los isométricos, los ejercicios isotónicos implican cambios en la longitud del músculo y en la articulación durante el movimiento; estos ejercicios se dividen en dos fases: una fase *concéntrica* (acortamiento del músculo) y una fase *excéntrica* (elongación del músculo); para este ejercicio tenemos como ejemplo las sentadillas, aquí la articulación de la rodilla ayuda a que los grupos musculares de las piernas se contraen y elongan.

Como se ha mencionado en varias ocasiones, la consciencia del movimiento siempre debe estar presente, así que la respiración la buena postura y aplicación del movimiento, en el caso de los ejercicios isotónicos, deben ser controlados y bien ejecutados, esto con el fin de no causar ninguna lesión.

---

[22] La hipertrofia muscular se refiere al proceso de aumento del tamaño de las fibras musculares en respuesta al entrenamiento de resistencia. Este proceso se logra mediante la adaptación del cuerpo a las demandas físicas impuestas durante el ejercicio. Las fibras musculares dañadas durante el entrenamiento se reparan y crecen, lo que resulta en músculos más grandes y fuertes. La hipertrofia no solo se trata de un cambio estético, sino que también mejora la capacidad del cuerpo para realizar actividades cotidianas y deportivas con mayor eficiencia. (Marca, 2023)

Entrenamiento emocional.

Para este apartado nos enfocaremos en el trabajo de disminución del pánico escénico y para eso usaremos ejercicios como la respiración y relajación, y por otro lado las directrices o pensamientos racionales, además de una serie de ejercicios de exposición ante situaciones que elevan los niveles de ansiedad. Nos apoyaremos de la psicología clínica partiendo de ejercicios de exposición, registro y adaptabilidad a las situaciones; es importante mencionar que si las afectaciones psicofisiológicas y conductuales por el pánico escénico son muy elevadas es necesario acudir a un profesional de la salud mental para tener una guía adecuada. El siguiente entrenamiento es una propuesta metodológica, que si bien es general, las aplicaciones y resultados varían dependiendo de cada persona y su grado de afectaciones por pánico escénico.

Para los ejercicios de exposición tendremos como herramienta de medición la escala de Unidades Subjetivas de Ansiedad (U.S.A o U.S.A.S). Esta escala nos ayuda a medir "… la "cantidad" de ansiedad percibida y cómo ésta va variando, aumentando o disminuyendo según sea el caso… [además es importante mencionar que] la ansiedad no es sólo una respuesta fisiológica incontrolada sino además tiene que ser percibida como negativa, aversiva para la persona. La escala va desde 0 que indicaría nada de ansiedad hasta un 10 que indicaría la máxima ansiedad" (Dalia. 2004, p. 68). Los ejercicios de exposición los podemos realizar de dos maneras, una generando imágenes mentales que nos acerque un poco a la realidad o en vivo, en donde los estímulos son completamente reales; para esto debemos tener presente algunas actividades (pueden ser 10) donde el pánico escénico esté presente, por ejemplo, clase individual, clase colectiva, masterclass, exámenes, conciertos en colectivo o solista, etc. Entonces, se enumera cada una de estas actividades desde la que genera menos ansiedad hasta la más alta para así poder trabajar de manera progresiva; acá encontramos un limitante importante y es por ejemplo el concierto, este evento requiere de un espacio determinado (auditorio) y un grupo de personas (público), en la mayoría de veces no podemos acceder a estos para generar una experiencia completamente real pero si podemos ingeniar la manera de recrear la situación lo mas parecido posible.

Antes de ver de qué manera podemos trabajar cada situación, debemos mencionar que en un periodo de tiempo máximo de 1 hora y 30 minutos o 2 horas, el nivel de ansiedad irá disminuyendo considerablemente; esto se conoce como *la curva de ansiedad* (Figura 3 y 3.1), se debe tener en cuenta que las actividades pueden tener variaciones en su inicio en cuanto al grado de ansiedad, es decir, puede que la actividad *clase de violín* se inicie con un grado de ansiedad 3 pero que pasados 10 minutos esta suba a 7 y luego 2 minutos después baje grado 5; la figura x presenta gráficamente estas variaciones. En la exposición, como ejercicio es "importante señalar que el criterio para terminar una

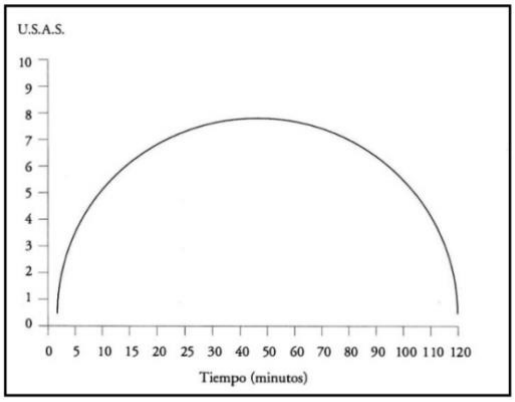


Figura 3. Tomado de: Dalia, 2004

exposición nunca será el tiempo transcurrido sino el que ocurra una disminución significativa de la ansiedad" (Dalia. 2004, p. 67). Y con esto resalto la importancia de comprender que esos momentos de ansiedad, que son tan desagradables, van a pasar; entonces, parte del entrenamiento es aferrarnos a la idea de que toda alteración generada por el pánico escénico es pasajera y no es peligrosa para nuestro organismo.

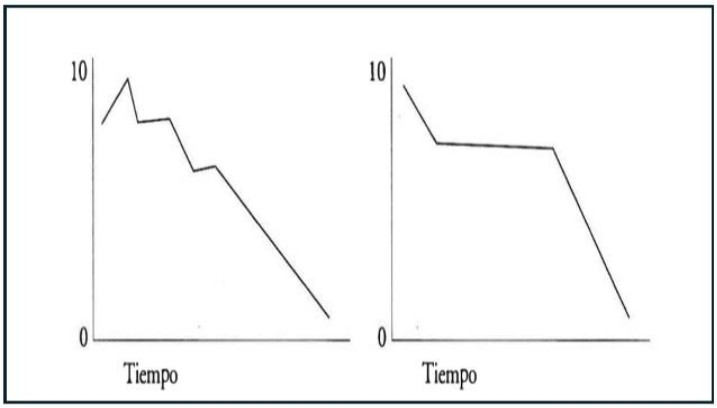


Figura 3.1. Tomado de: Dalia, 2004

Uno de los retos que aparecen a la hora de trabajar es lo arraigada que esta la respuesta ante situaciones estresantes. Generamos vías de escape para evitar cualquier situación que altere nuestra zona de confort, y como ya vimos, esta zona es también muy peligrosa. "Esta respuesta [psicofisiológica y conductual] se activa desde el sistema nervioso autónomo o vegetativo, es decir que no está al alcance de nuestra voluntad." (Dalia. 2004, p. 69) Sin embargo, así como todas estas respuestas son aprendidas, la buena noticia es que podemos cambiar los patrones de acción en beneficio de nuestro bienestar. Entonces, un punto a tener en cuanta es que las experiencias pasadas negativas refuerzan esas respuestas de evasión, por ende, el trabajo que se deber realizar con los ejercicios de exposición es generar experiencias positivas que contrarresten todo lo anterior. Para tener éxito en este entrenamiento con los ejercicios de exposición hay que tener presente varios aspectos, el primero y súper importante, es el trabajo continuo de evaluación por medio de la U.S.A.S, esto me permitirá identificar el grado de ansiedad y el tiempo que tarda en disminuir esta reacción, así mismo, identificar el detonante de la elevación de la ansiedad para trabajar directamente en ese problema. Otro aspecto a tener en cuenta es la cantidad de repeticiones por cada actividad que se plantea; cada repetición debe tener como propósito ir disminuyendo el grado de

ansiedad hasta que realmente uno está completamente controlando la situación (ver figura 4), por eso, el constante registro es importante.

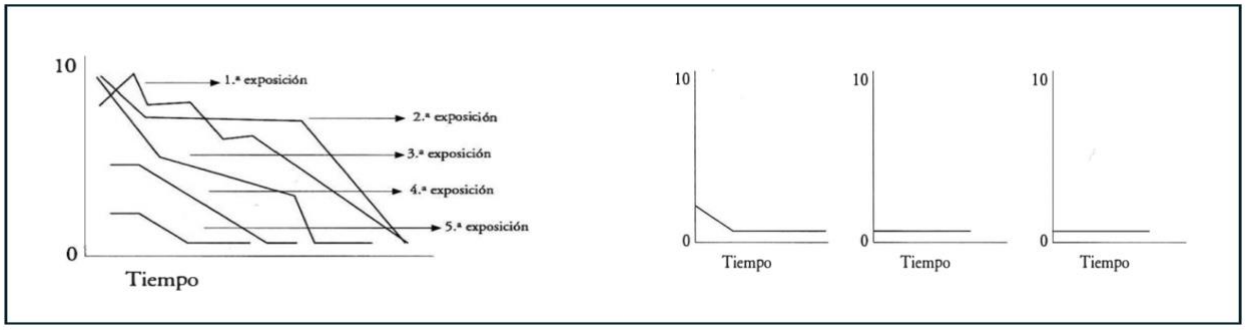


Figura 4. Tomado de: Dalia, 2004

El contexto social y musical impone normas que no son bien vistas; el error, la desafinación por desconcentración, entrar anticipadamente sin respetar los silencios, en fin, sin número de errores imperdonables, hacen que exponernos frente al error sea una práctica que evitamos. Dentro del ejercicio de exposiciones debemos tener la valentía de enfrentarnos a nuestros errores, identificarlos, analizarlos para saber el camino más efectivo para solucionar y dejar de sobre pensar el error, esto solo desencadena una serie de tropiezos y afectaciones psicofisiológicas que generan un circulo vicioso el cual hay que romper (ver figura 5). Por otra parte, trabajar en los pensamientos y emociones que me atrapan en dicho circulo vicioso, los cuales están anclados a múltiples creencias irracionales e interpretaciones a hechos que son perjudiciales para mi rendimiento musical, y es de vital importancia en este entrenamiento. En el siguiente apartado del entrenamiento mental, veremos cómo estas creencias irracionales afectan mis emociones y conductas y aplicaremos trabajo de Terapia Conductual para mejorar dichos aspectos.

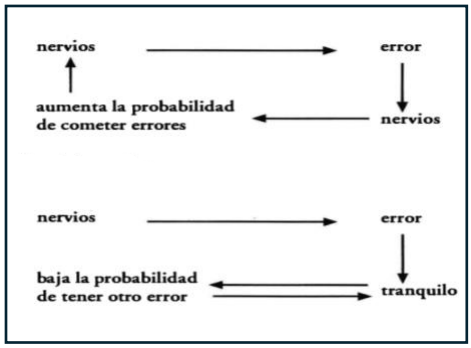


Figura 5. Tomado de: Dalia, 2004

Entrenamiento Mental:

En este apartado nos enfocaremos en la Terapia Racional Emotiva-Conductual o TREC , y cómo esta se enfoca en el trabajo de las creencia racionales o irracionales ante diferentes situaciones; además, cómo estas intervienen directamente en nuestras emociones y conducta. Así mismo, como hemos venido hablando de la interrelación entre lo físico, mental y emocional, nuestras conductas y/o emociones alteran nuestros pensamientos. Por otra parte, relacionaremos ejercicios como la exposición (mencionados en el entrenamiento emocional) y finalmente ejercicios de visualización.

La Terapia Racional Emotiva-Conductual (TREC), fue desarrollada por el psicoanalista Albert Ellis en la década de los 50'; esta empieza como una terapia racional gracias al uso de técnicas cognitivas en la psicoterapia, que posteriormente incluye diferentes técnicas emocionales y conductuales, lo cual lo hace ser una terapia integradora pionera del siglo XX. Esta terapia se fundamenta en el modelo A-B-C, donde los hechos activadores (A) al estar medidos por unas creencias o pensamientos irracionales (B), desencadenan unas serie de problemas emocionales y/o conductuales (C), donde está últimas pueden convertirse en A y generar un circulo vicioso de afectaciones psicofisiológicas y emocionales muy complejas y de gran profundidad[23]. Durante esta primera instancia, se realizan auto registros en secuencia A-B-C para poder identificar esos pensamientos que crean las creencias irracionales, estas las podemos entender como frases absolutistas, dogmáticas e inflexibles que nos decimos continuamente reforzando así comportamientos y conductas (*es que yo soy así y punto*) que afectan en un contexto individual y/o colectivo. Después de haber realizado diferentes registros A-B-C podemos pasar a la siguiente fase donde debatimos[24] (D) esas creencias irracionales con el fin llevarlas a un estado más racional (E) y beneficioso para nuestro bienestar, o como lo menciona Ellis, tener una filosofía de vida más racional; estas creencias racionales se pueden entender como aquellas ideas o frases que son flexibles y no dogmáticas (*me gustaría que…*). Así que podemos expandir ese modelo a A-B-C-D-E.

Antes de seguir con el desarrollo de la terapia es importante explicar qué son estas creencias irracionales y racionales y cómo afectan nuestro bienestar. Como primera instancia tenemos las creencias irracionales las cuales se dividen en rígidas y extremas. Las rígidas son aquellas que las adoptamos como exigencias absolutas hacia el yo, hacia los demás y hacia la vida, ejemplos personales de esto podrían ser:

---

[23] Como se mencionó anteriormente, es importante resaltar que si estas afectaciones son de un nivel que supera nuestra capacidades racionales debemos acudir a un profesional de la salud mental para ser guiados de la mejor manera; acá expondremos el funcionamiento de la terapia y casos particulares donde individualmente podamos trabajar.

[24] Esta etapa de debate suele realizarse con un profesional de la salud mental, sin embargo, la terapia propone que el trabajo consciente y continuo del modelo A-B-C otorgue las herramientas necesarias para poder hacer los debates y cambios de creencias de manera individual.

Yo debo ser el mejor violinista de la universidad.	*Ustedes deben reconocer mi esfuerzo del estudio personal.*	*La vida laboral musical no debería ser tan exigente.*
Yo debo estar a la altura de un músico profesional.	*Ustedes deben darme las herramientas y espacios necesarios para desarrollar mi potencial musical.*	*Tocar violín no debería ser una tortura.*
No me puedo graduar teniendo este nivel musical tan bajo.		*Las orquestas de este país no me darán nunca la oportunidad.*

Por otra parte, tenemos las creencias irracionales extremas las cuales también aplican hacia el yo, hacia los demás y hacia la vida, adicional a eso, aplicamos una diferenciación entre: "*catastróficas*, [en donde] nos vamos hasta el extremo de creer que la adversidad (A) que ha pasado es una catástrofe, terrible, horrible o un desastre total… las de *intolerancia a la frustración,* [en donde se cree] que vivir esa adversidad no se puede soportar y que la felicidad no será posible si se está en esa situación, y finalmente la *desvalorización…* consisten en denigrar o descalificar a uno mismo, a los demás o a la vida o el mundo si no se dan las condiciones que rígidamente se exigen." (Sanagustin, 2021) Apliquemos los mismos ejemplos para ver estas categorías:

Yo debo ser el mejor violinista de la universidad.	*Si no logro esto, mi vida profesional no tendrá sentido*	→ ***Creencia Catastrófica***
Yo debo estar a la altura de un músico profesional.	*Si no es así, no podré soportar el rechazo del campo laboral*	→ ***Creencia de Intolerancia***
No me puedo graduar teniendo este nivel musical tan bajo.	*De ser así, no valdrá la pena continuar con esta carrera; la música no puede estar perjudicada por mi incompetencia.*	→ ***Creencia de Desvalorización***

Para el desarrollo de esta terapia, como se mencionó anteriormente, podemos aplicar técnicas cognitivas, emocionales y conductuales; todas estas ligadas al modelo A-B-C. Entre las cognitivas encontramos el entrenamiento en detección de creencias irracionales, la flecha descendente, la persuasión verbal, detección de síntomas secundarios, valoración de costo-beneficio, estrategias de distracción, modelado, solución de problemas, entre otras. Para las técnicas emotivas encontramos la imaginación racional emotiva, técnica de ataque de vergüenza, refuerzo de afirmaciones vigorosas y otras. Finalmente para las técnicas conductuales podemos aplicar la desensibilización en vivo también llamadas exposiciones, reforzamientos positivos, entrenamiento de habilidades,

etc. La aplicación integral de estas técnicas guiarán el camino para cambiar esas creencias irracionales en creencias racionales; más adelante veremos ejemplos de dicha transformación. Por ahora, veamos en detalle algunas de estas técnicas aplicadas en la práctica musical del violinista.

Usaremos la siguiente situación personal para explicar las diferentes técnicas:

Se ha llegado el día del examen final de violín, este tipo de acontecimientos me generan un estado de ansiedad y nerviosismo muy alto, generando afectaciones psicofisiológicas como: pensamientos catastróficos, ruido mental, sudoración excesiva y falta de control de la respiración. Esto se debe a experiencias pasadas donde varios exámenes no salieron como deseaba y apropie la creencia de que saldrá mal por la falta de preparación, conocimiento y afectaciones secundarias, es decir, sentir ansiedad por estar nervioso.

Técnicas Cognitivas.

Detección de creencias irracionales: Consta en la aplicación, entendimiento y apropiación del modelo A-B-C-(D-F), que ya hemos explicado anteriormente. Para el caso en particular de la situación en cuestión podemos evidenciar que **A** es el examen final de violín, **B** son los pensamientos catastróficos acuñados a experiencias pasadas y **C** son las reacciones psicofisiológicas más la ansiedad exagerada.

Persuasión verbal: Para salir de este círculo vicioso se deben aplicar los aspectos **D** y **F** para identificar, concientizar y cambiar dichas creencias. La aplicación de esta técnica estuvo acompañada y supervisada por amigos, familiares, maestros y profesionales de la salud mental[25]. Aquí encontramos dentro de la evaluación de las creencias irracionales una reflexión de validez empírica, lógica y práctica, las cuales nos ayudan a entender que por más molestas que sean esas situaciones y pensamientos, no vale la pena estancarse en ellos ya que no otorgan ese bienestar que se espera.

Estrategias de distracción: Son básicamente actividades que me distancian de las actividades o detonantes que me perjudican; pero cuidado aquí, esto no quiere decir que usemos estas estrategias para evitar continuamente la exposición a estas, de ser así, el problema no se resolverá, por el contrario será cada vez más complejo. Actividades que resalto son: ah susurrada, calibración de tensiones, la plática activa como acto de evaluación y reflexión y otras actividades placenteras. Estas ayudarán a comprender que la situación no es tan catastrófica como parece y puedo tomar distancia para hacer un juico objetivo. Para esto suelo “distraerme” haciendo ejercicios pedagógicos

[25] En su momento no era consciente de que esta aplicando esta técnica, sin embargo, trajo consigo una serie de beneficios y claridad de lo irracional y poco beneficioso que era para mi entrar en este estado de poco control.

donde aplico y evalúo mis conocimientos técnicos e interpretativos del violín ya sea con compañeros de la universidad o directamente con estudiantes de mi trabajo.

Resolución de problemas: Se entienden como una serie de actividades donde debo tener claridad sobre el problema y las afectaciones de este; se puede trabajar de manera tranquila, con determinación y enfoque para tener los resultados necesarios o deseados. Un ejemplo muy preciso podría ser el trabajo técnico de la ejecución de pasajes que requieren dobles cuerdas. Este tipo de pasajes me generan mucha ansiedad por la falta de dominio técnico que tengo con las dobles cuerdas y suelo evitar repertorio o ejercicios que requieran de esto. Ser consciente de esta dificultad me ayuda a generar un plan de acción claro que es: desarrollar una rutina de estudio donde aplique escalas con dobles cuerdas para así generar dominio y confianza a la hora de tocar pasajes con este recurso.

Técnicas Emotivas.

Imaginación racional emotiva: Este tipo de técnica fue desarrollada por Maxie Maultsby y pretende ser un entrenamiento para cambiar las emociones negativas inapropiadas por otras más adecuadas. Esto quiere decir y rompe el mito de que si tengo siempre pensamientos positivos la vida será maravillosa; no funciona así. Un ejemplo de cambio de estas emociones negativas inapropiadas a otras más adecuadas podría ser: pasar de un estado de depresión a un estado de tristeza; este es el fin de este trabajo. Para el entrenamiento debemos relajarnos, ubicarnos en una posición cómoda, seguidamente hay imaginar vívidamente una situación de experiencia negativa; se ubican esas emociones negativas y poco a poco trato de transformarlas por otras mas adaptativas. Al principio tomará unos minutos hacer dicho cambio, sin embargo, la repetición de este ejercicio ayudará a que estos cambios se den más rápido.

Volviendo a la situación propuesta, imagino absolutamente todo lo que conlleva presentar el examen final; los maestros que evaluarán, el salón (si este ya se conoce), las dimensiones, colores, olores de este espacio, los sonidos que hay, mi ubicación en el espacio, lo que voy a tocar, el tiempo que dura el examen, en fin, absolutamente todo con lujo de detalles. Durante esta visualización seré consciente de mi nivel de ansiedad (puedo medirlo con USAS), buscaré e instalaré pensamientos que reduzcan esos niveles de ansiedad, pueden ser memorias de mi estudio en casa, imágenes de éxito o sensaciones de relajación corporal, que me lleven a un estado de alerta y enfoque, para así poder ser mas consiente de lo que debo hacer con el violín y poder realizar un examen exitoso.

Terminado el ejercicio, se recomienda hacer un registro de todos esos pensamientos que me permitieron cambiar de estado, se repite nuevamente buscando disminuir el tiempo en el que paso de una emoción inapropiada a la adaptada. Ya comprendida la técnica se recomienda realizarla mínimo una vez al día para fortalecer el proceso cognitivo y emotivo; esto ayudará a que en el momento de la experiencia real se tengan herramientas para afrontar racionalmente dichas afectaciones.

Refuerzo de afirmaciones: Son esas frases o palabras que en el desarrollo del debate (sección D del modelo) me permiten cambiar y tener otra postura. Algunas de ellas podrían ser: *aún no esta perfecto pero eso no me afecta, yo puedo dominarlo, he trabajado duro y puedo hacerlo, me irá muy bien porque para eso me preparé, lo disfrutaré, valdrá la pena el esfuerzo, etc.* Al principio será muy complicado creer en esto pero con el reforzamiento de buenas experiencias estás integrarán un discurso interno positivo. Como dije anteriormente, adoptar una actitud o fachada de positivismo y buena actitud no siempre es suficiente y tampoco beneficioso para este entrenamiento, lo seguro es que hay que ser consciente de las dificultades, trabajarlas, superarlas, instaurar pensamientos racionales y emociones adaptadas.

APLICACIONES.

Recolección y análisis de experiencias: Evaluación del recital de grado.

Mi camino universitario estuvo enmarcado por tres momentos importantes de evaluación, cada momento representa un logro alcanzado que adquiere unos parámetros de evaluación enmarcados en lo propuesto en esta investigación (Físico, mental y emocional); el paso por el preparatorio, el recital de IV semestre y el recital de X semestre, son los tres momentos que deseo evaluar, sin embargo, tomaremos el recital de X semestre como punto a destacar ya que uno de los objetivos de este proyecto es ver de qué manera la práctica somática intervino en la preparación de dicho concierto. Partiré de los aspectos positivos de evaluación en mi preparación y participación del recital durante el periodo académico comprendido en el año 2023.

La emoción, felicidad y gran entusiasmo por saber que terminaría de manera satisfactoria este proceso me llenó de muy buena energía para abordar este camino. La curiosidad, constante reflexión y evaluación me permitieron entrar en campos desconocidos de la interpretación musical y más interesante (a criterio personal) un descubrimiento de mis capacidades, limitaciones y de mi edificación del ***yo***, este último no con la finalidad de alimentar el ego, sino de construir una consciencia y un estado de bienestar que lograra resignificar mi práctica musical. Y por qué hablo de resignificar mi práctica musical; esto lo hago gracias a la necesidad de encontrar un camino profesional donde me sintiera feliz, cómodo, libre con lo que hago y puedo compartir. Partiendo del repertorio a interpretar (interés por el repertorio latinoamericano académico y popular) hasta el disfrute por integrarme con el instrumento, conocer mi cuerpo y sus capacidades, hacer consciencia de mi mente con todos los pensamientos integrados a la práctica y las múltiples emociones que dicha preparación y actividad florecen.

Puedo resaltar los grandes aciertos que mi interpretación tuvo en el concierto, por nombrar algunos, el disfrute e identificación cultural que el público encontró al momento de escuchar el repertorio latinoamericano. Por otra parte, la experiencia adquirida en el campo de la danza tradicional colombiana, me permitieron comunicar ideas musicales a través del movimiento, la respiración y gestos articulados con la ejecución instrumental siempre los he asociado con la danza, ya que esto

me ayuda a comprender el sentido musical de las piezas a interpretar, y tenerlos presentes en el escenario me otorga una sensación de claridad y estabilidad (algo similar a estar en terreno seguro); como intérprete busco a través de algunos gestos, recrear las ideas propuestas por el compositor. Por otra parte, opté por hacer caso a un consejo que el maestro Nelson Gómez (guitarrista) me dio días antes del recital… "concéntrese en lo que puede controlar… no busque controlar agentes externos a lo que está haciendo, publico, luces, ruidos, cámaras, etc…"; esto parece muy obvio, pero para mí fue de gran ayuda; mantenerme enfocado netamente en la música, conectar las frases, tener comunicación fluida con los demás músicos, distanciarme de la presión de una calificación por parte de los jurados. Me dediqué a disfrutar ese momento, permitiendo que la música habitara en mí, llevándome a una temporalidad abstracta en la que solo la música reinaba, y era allí, en ese momento y espacio, donde todas las horas dedicadas, los tropiezos, los constantes cuestionamientos y dudas se esfumaron dando paso al verdadero sentido de mi vida profesional.

Continuando con la evaluación de este proceso, entro a hablar sobre los puntos negativos que desde mi punto de vista son mucho más importantes que los mencionados anteriormente, porque me permiten iniciar un proceso de evaluación y corrección, donde aplicando correctamente lo aprendido y siendo consciente del proceso, mi capacidad musical mejorará considerablemente. Comencemos por la preparación del concierto, esta estuvo muy obstaculizada por la falta de tiempo, energía y espacios para una optima preparación; la falta de energía y tiempo se vieron significativamente alterados por mi trabajo (trabajo de horario nocturno). A pesar de que era consciente de la importancia de los buenos hábitos alimenticios y de sueño que debía tener, nunca lograba cumplir con lo requerido. Muchas veces me encontré en la situación de querer y la gran necesidad por sentarme a estudiar, pero a pesar de que mi cuerpo estaba listo para afrontar una sesión de estudio, mi mente no se encontraba en condiciones optimas para cumplir con las exigencias del estudio o viceversa. Estas situaciones recurrentes me alteraban emocionalmente, la frustración, la sobre exigencia y poca tolerancia de estas dificultades hacia lo que me ocurría generaban muchos desequilibrios somáticos; mi cuerpo cada vez se sentía mas tenso, bloqueado y con dolores, mi mente empezaba a generar pensamientos limitantes y saboteadores como: *eso es pura pereza y si sigue así va a fracasar en el recital, le da miedo afrontar sus dificultades y se escuda en el cansancio, tiene todo el día para estudiar y prefiere quedarse en la cama*, así constantemente que lastimosamente no aportaban nada positivo, por el contrario empeoraban la situación.

Ahora bien, el miedo se apoderaba de mi en el momento de enfrentarme a una clase o momento en los que debía mostrar el trabajo que venía realizando, a causa de una experiencia que la catalogo como catastrófica o disfuncional, este miedo cada vez se manifestaba con mayor fuerza. Los pongo en contexto… Un par de semestres atrás me encontraba realizando uno de los exámenes requeridos durante el semestre, mi preparación para dicho examen considero que había sido muy acertada en términos de ejecución técnica instrumental pero ahora que hago consciencia de que faltó, me doy cuenta que olvidé por completo el entrenamiento mental y emocional. Estando en el ejercicio de interpretación los altos niveles de estrés generados por pensamientos disfuncionales (saboteo) y desequilibrios corporales (tensión excesiva) causaron un efecto en cadena de somatización al punto de que el violín casi se me cae de los brazos, estos se engarrotaron perdiendo control del agarre, la respiración estaba muy agitada, sudoración excesiva y dolor corporal. Lo peor de todo esto ocurrió

después, enfrentarme a exámenes, muestras y puestas en escena donde me encontraba solo, esto generaba un miedo muy grande a repetir esas sensaciones y reacciones de somatización; era tan invasivo el miedo que en algún momento opté por dejar la carrera y simplemente guardar el violín.

Mi vida profesional entró en conflicto, el miedo me hacia cuestionar el sentido de lo que estaba haciendo, por qué lo hacía, para qué y para quién; qué sentido tenía hacer música de manera frustrada, invadido por el miedo, sin poder expresar absolutamente nada por estar estancado en estas reacciones psicofisiológicas y conductuales. La desilusión y fuertes cuestionamientos personales no ayudaban en absoluto en salir de ese estado de miedo; el campo laboral y académico me obligaban a responder de manera optima, provocando altos niveles de ansiedad y estrés. ¿Cómo es posible que un músico en formación profesional no sea capaz de tocar adecuadamente?, me repetía constantemente, sin darme cuenta de lo perjudicial que eso estaba siendo para mi práctica musical. Estaba entrando en un callejón sin salida; las altas expectativas, comparaciones y críticas entorpecían mis sueños y aspiraciones profesionales.

A pesar de la frustración que me invadía, el amor y la pasión por la música lograron ser un salvavidas en medio de la tormenta, además, mi personalidad exigente y responsable me llevaron a tomar decisiones que cambiaron mi manera de relacionarme con el fuerte miedo, tomar actitud positiva, cambiar las acciones y pensamientos para sentirme capaz de disfrutar mi camino musical. Por supuesto esto no lo hubiera logrado sin la ayuda de amigos, familiares, maestros y profesionales en el campo de la salud mental. Sus recomendaciones en cuanto a tener buenos hábitos de estudio, ejercicios prácticos de respiración y enfoque mental, reflexiones y autocuidado físico, mental y emocional (calmar esa voz interna saboteadora) y por supuesto la Técnica Alexander con sus múltiples aplicaciones.

Retomando el momento de preparación del recital, me di cuenta del nivel de exigencia mental, físico y emocional que se requiere para desenvolverse como un solista a nivel profesional es muy alto; la importancia del cuidado físico como dormir bien, alimentarse correctamente, mantenerse en forma con cierta tonicidad muscular, controlar y gestionar correctamente las emociones, mantener los pensamientos en función correcta con la práctica musical, son tan importantes como todo el entrenamiento de dominio técnico que un concierto requiere. Como mencioné anteriormente mucho de este control y equilibrio no estuvo presente, haciendo del recital un evento musical aceptable pero con muchas falencias.

CONCLUSIONES

La evidencia que presento anteriormente, permite establecer una hoja de ruta para cumplir con uno de los objetivos principales de esta investigación que es poder potenciar mi nivel musical a través del entrenamiento tríadico fundamentado en la Técnica Alexander. Recordemos la importancia de instaurar hábitos que beneficien el estado de bienestar; para eso mi propuesta se enfoca en soportar la práctica musical en tres pilares (físico-mental-emocional), estos hay que trabajarlos por separado y a la vez en conjunto (propio de todos los procedimientos de Alexander). Haciendo una recopilación de mi formación musical y en particular de la interpretación del violín, la carencia de estas herramientas y malos procesos formativos hicieron del camino un poco más complejo, sin embargo, los resultados que he podido obtener últimamente me dan la razón de que este enfoque si trae cambios y beneficios importantes.

Resalto que durante el proceso de investigación y aplicación de la Técnica Alexander, y diferentes elementos del entrenamiento tríadico, puedo evidenciar cambios significativos en mi ejecución instrumental, por nombrar algunos: la proyección de sonido ha mejorado considerablemente, la fluidez y coordinación del gesto aplicado al brazo derecho a permitido tener mejor control para realizar golpes de arco con mayor precisión. Por otro lado, la consciencia y enfoque de mi sentido Kinestésico ha permitido que al momento de usar tensiones excesivas, este envíe una alerta para así poder gestionar correctamente las directrices y proceso de inhibición para controlar y usar correctamente todo mi sistema; esto último ha contribuido también a poder gestionar mejor mis pensamientos irracionales y controlar las alteraciones producidas por la ansiedad escénica. El trabajo sistémico ha traído muchos beneficios no solo en mi practica musical sino en mi vida diaria.

Si bien he podido notar cambios muy positivos, aún requiero de más tiempo para lograr alcanzar el nivel de comodidad y fluidez que me gustaría tener. Cambiar hábitos de toda una vida requiere de tiempo muy bien aprovechado, y es allí donde recalco las sugerencias de muchos maestros, lo importante no es estudiar 8 horas repitiendo y repitiendo, sino estudiar de manera consciente, efectiva y muy organizada; esto permite usar menos tiempo y tener mejores resultados. Como dije en un principio, este trabajo es un nuevo camino de vida que me edifica, hay que tomarlo con calma y disfrutar de todo el proceso.

Por último, queda faltando un trabajo que permita cuantificar y evaluar detalladamente los beneficios de la propuesta de entrenamiento tríadico que expongo. A su vez, este proyecto me permitirá seguir experimentando para contribuir a la realidad colombiana, conociendo la necesidad e importancia del trabajo somático en la práctica musical. Invito a maestros, compañeros y colegas interesados en el mundo de la música, a experimentar conmigo las maravillas que esta mirada somática tiene para todos.

BIBLIOGRAFÍA.

Alexander, F. Matthias. 1995. *El uso de si mismo.*

Brennan, Richard. 1992. *La Técnica Alexander. Posturas naturales para la salud.*

Caballo, Vicente. 1997. *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos Vol. 1: Trastornos por ansiedad sexuales, afectivos y psicóticos.* Caballo, Andres, Bas. 1997. *Fobia Social.*

Carpinteyro-Lara, G. 2014. *The application of the kinesthetic sense: An introduction of body awareness in cello pedagogy and performance.*

Dalia, Guillermo. 2004. *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos. Un método eficaz para dominar los "nervios" ante las actuaciones musicales.*

De Alcantara, Pedro. 1997. *Indirect procedures, a musician's guide to the Alexander Technique.*

Galamian, Ivan. 1998. *Interpretación y enseñanza del violín.*

García, Rafael. 2017. *Entrenamiento mental para músicos. Técnicas de estudio mental y visualización para potenciar el rendimiento interpretativo.*

Gauthier, Renée. *The mind over finger Podcast. Episodie 152 Body Mapping.*

Gauthier, Renée. The mind over finger Podcast. *Episodie 167: The 5 Kyes to Mastery .*

Gelb, Michael. 1987. *El cuerpo recobrado. Introducción a la técnica Alexander.*

Gorman, David. 2014. *Looking at ourselves. Exploring and evolving in the Alexander Technique.*

Hoppenot, Dominique. 2002. *El violín interior.*

Johnson, Jennifer. 2009. *What Every Violinist Needs to Know about the Body.*

Johnson, Jennifer. 2023. Recuperado de: https://jennifer-johnson.co/about/

Lehmann, Andreas*., Davidson*, Jane. 2006. *Taking an acquired skills perspective on music performance- MENC Handbook of Musical Cognition and Development.*

Leonard, Geroge. 1992. *Mastery: The Keys to Success and Long-Term Fulfillment.*

Marca. 2023 *Hipertrofia: qué es y qué hacer para aumentar el volumen de tus músculos.* Recuperado de: *https://www.marca.com/bienestar/fitness/2023/08/09/64d36d8322601db3408b457f.html*

Podo Basi. 2022. *Conoce tus pies II*. Recuperado de: https://www.podobasic.com/post/conoce-tus-pies-ii

Rosenberg, Robert. 2016. *Somatic influences on my Alexander Technique practice.*

Rosset, Jaume. Fábregas, Silvia. 2005. *A tono, ejercicios para mejorar el rendimiento del músico.*

Sanagustin, Alberto. 2021. *Modelo ABC de la Terapia Emotiva Conductual*. Recuperado de: https://www.albertosanagustin.com/p/modelo-abc-de-la-terapia-racional.html?m=1