

## EL EQUILIBRIO DEL MÚSICO

Francisco José Romero Aljama

¿Qué significa el equilibrio del músico?

¿Un músico saludable?

Es interesante analizar la relación persona-instrumento en sus cuatros aspectos:

- el físico
- el intelectual
- el emocional
- el espiritual

Para conseguir una buena relación, necesitamos analizarlos y desarrollarlos uno a uno lo más completa y correctamente posible.

Si damos más importancia a uno de los cuatro aspectos citados anteriormente, nuestra experiencia no estará equilibrada.

Por ejemplo los que prestan atención sólo al aspecto físico, para desarrollar habilidades técnicas, pueden encontrarse con que conocen muy bien la

teoría sobre qué es la música; pero pueden que sean incapaces de expresarlo a través de un instrumento.

Por la misma razón, los que trabajan sólo el aspecto físico (es decir técnica, etc...), podrían alcanzar una velocidad y técnica de ejecución muy buena, la cual impresiona generalmente al público, pero sin los elementos emocionales y espirituales, sería como una clase de "música deportiva".

Los instrumentos musicales son a menudo catalizadores para el crecimiento personal, sin embargo a no ser que nosotros los utilicemos de un modo correcto y eficiente, corremos el riesgo de desarrollar malas técnicas que pueden conducirnos a lesiones (manos doloridas, ampollas, problemas de tendones, o algo peor). Todo esto limita nuestra expresión, y puede traernos problemas en nuestra salud.

Esto no quiere decir que para disfrutar de nuestra música sea necesario adquirir un alto nivel de maestría musical.

Por el contrario algunos músicos solo caen en el error de preocuparse del desarrollo de la técnica o de la emoción. Un músico profesional, cuando transmite su música, puede estar preocupado de cómo las ondas sonoras inciden sobre el cuerpo; pero también tiene que estar interesado en todos los demás aspectos, en cómo sentimos, tanto física como emocionalmente.

El músico debe desarrollar tantos aspectos de su maestría como le sea posible, deben tener interés musical e ir mas allá de sus limitaciones percibidas.

Por todo ello hablaremos de los cuatro aspectos que nos permiten llegar a hacer unos músicos melodiosamente completos.

### **Aspecto Físico**

¿La técnica es la llave?

El estudiar con los mejores profesores es importante; éstos pueden poner en buen camino musical al alumno.

Profesores buenos muestran a sus estudiantes (alumnos) el modo más eficiente de hacer música, dando la corrección inmediata (cuando es necesario), para impedir que se creen malos hábitos.

En un primer trabajo, es importante que los alumnos desarrollen una buena técnica; el trabajar una buena técnica desde el principio, nos ayuda a no tener problemas en un futuro, tanto físicos como musicales.

Hay diferentes modos de analizar la técnica de alguien; uno debe establecerse como un espejo a la hora de la practica, esto proporciona la corrección inmediata en cuanto a la mano, brazo y posición del cuerpo en general, y permitirá al músico (alumno) hacer las modificaciones necesarias.

Otra opción es grabar en video una sesión práctica y repasarlo más tarde, preferiblemente con un profesor que te puede indicar (aconsejar) sobre las necesidades de mejora y ofrecer el consejo técnico de cómo corregir los problemas.

¡¡Escucha a tu cuerpo!! De no ser así, podemos hacer cosas

que lo dañen, podríamos causar-  
nos problemas continuados y pe-  
ligrosos para nuestro cuerpo!!

¡¡Casi puedes a tu cuerpo  
decir!!¡¡Eh!!¡¡Usted!!¡¡Relaje  
los hombros, la mandíbula, las  
muñecas, etc....ante el instru-  
mento!!

Tal vez si el cuerpo reacciona  
enviando algún dolor, entende-  
remos que debemos modificar  
nuestra posición, pues, por ejem-  
plo, percutimos los timbales con  
demasiada tensión en nuestras  
manos; para modificar esto,  
¿necesitamos una ampolla en la  
mano?. El dolor es el modo que  
tiene el cuerpo para alertarte; la  
herida es de un ultimátum; no-  
sotros no podemos discutir con  
nuestro cuerpo, él sabe lo que  
podemos y no podemos hacer.

Tenemos que prestar aten-  
ción a nuestro cuerpo cuando  
tocamos; también recordar que  
no todos somos iguales; trabajar  
de la misma forma no siempre es  
lo mejor para todas las personas,  
pues todos somos diferentes;  
tenemos que buscar el mejor  
formato de trabajo para nosotros  
y no generalizar.

Lo esencial es que nuestros  
movimientos sean naturales, y

con la menor desviación posible  
de la posición correcta.

Cuando no escuchamos las  
señales de advertencia, consigui-  
mos un regalo especial de nuestro  
cuerpo: éste es nuestro jurado.

Algunos de los remedios que  
podemos utilizar son:

**1.- Resto:** Esto se parece a la  
broma en la cual el paciente dice  
“Doctor, me duele cuando hago  
esto”; y el Doctor contesta “pues  
deje de hacerlo”; hay mucha  
sabiduría en esta respuesta tan  
simple; el “resto” es un buen  
remedio.

**2.- Hielo:** El hielo ayuda a con-  
seguir oxígeno y sustancias  
nutritivas para al tejido dañado,  
controlando el flujo de la sangre  
en un área especificada.

Esto también reduce el hin-  
chazón; después de un día o dos,  
el hielo frío y el calor hacen bien  
alternándolos en intervalos de 15  
minutos.

**3.- Remedios homeopáticos:**  
Si queremos ser tópicos en este  
punto, un buen remedio es una  
aplicación de árnica. Esta hierba  
apacible viene en loción y gel,  
y nos puede ayudar a reducir el

dolor y restaurar la funcionalidad en las áreas doloridas.

**4.- Masaje:** En nuestro cuerpo se producen tensiones cuando se focaliza en un área, tenemos problemas, el dolor, después si no lo impedimos, una enfermedad. Los masajes nos pueden ayudar a eliminar dichas tensiones.

**5.- Protección:** En ocasiones es necesario taponar para los oídos; la pérdida del sentido auditivo es la preocupación principal para muchos músicos, como los percusionistas, sobre todo los baterístas.

Lo mejor para mantenerse sano, desde luego es no hacerse daño lo primero, aunque haya modos y maneras de reducir los dolores. Pero uno debe aprender a sentarse, a estar de pie, y a moverse del modo más eficiente para reducir la tensión del músculo y aumentar la energía natural del cuerpo.

Quizás nos puede ser útil la técnica Alexander (método desarrollado por H.F. Alexander) para problemas de espalda, cuello, etc....que trabaja la posición correcta como modo de reducir al mínimo la tensión.

## Aspecto Intelectual

Es importante tener conocimientos básicos sobre nuestro instrumento, esto nos ayuda a disfrutar más de nuestra música. Aunque nuestro cuerpo sea el responsable de producir el sonido, y nos ayudan a conseguir el mejor posible; deberíamos trabajar sobre la historia, diferentes y variaciones de nuestro instrumentos. Tendríamos que saber cómo están fabricados, quién los hace, como hacer reparaciones menores, etc...

Otro aspecto importante es conocer las posibilidades musicales de nuestro instrumento; debemos trabajar los diferentes tratados escritos sobre nuestro instrumento para poder comprenderlo y avanzar con nuestra técnica.

Todo esto viene a decir que debemos escuchar mucha música, leer, ir a conciertos, trabajar con un profesor (a ser posible con una mentalidad abierta), etc.

Leer repertorio musical es otro modo de ampliar conocimientos sobre el instrumento; en los propósitos de un principiante debe estar, el analizar continuamente nuestra forma de tocar, correccio-

nes, etc... así podremos avanzar y dominar un instrumento.

### **Aspecto Emocional**

Sin el contenido emocional, la música tiene poco significado; para un músico eficaz hay que desarrollar un vocabulario musical que ofrece más que justos apuntes y ritmos, "hay que poder evocar el cambio del estado emocional del oyente".

Para expresarse a través de la música, no sólo hay que tocar con esos sentimientos en uno mismo, sino también saber comunicarlos, transmitirlos con un instrumento.

Las limitaciones son útiles para aprender y entender lo que otros artistas hicieron para expresarse, pero no es suficiente con quedarnos ahí. Debemos usar todos nuestros conocimientos musicales para encontrar nuestra propia voz, experimentando con sonidos diferentes y descubriendo como ellos nos afectan.

Comenzamos a hacernos músicos utilizando elementos de nuestras experiencias, utilizando nuestra imaginación y creando cosas que no existían antes.

Escribir música es un modo muy bueno de examinar nuestra relación emocional con nuestro mundo.

### **Aspecto Espiritual**

La gente ha usado la música para complementar prácticas espirituales durante siglos.

Todas las clases de instrumentos pueden ser asociados con la música "espiritual", la voz, tambores, arpa, etc.....

Los instrumentos de percusión en particular han sido usados para acompañamiento de prácticas sagradas, algunos ejemplos son los tambores de marco, usados por las sacerdotisas del Antiguo Egipto, tambores Bata usados por Santeros Afrocubanos, pandereta utilizada en la música de evangelio a través de EE.UU. Todas estas percusiones están relacionadas con la evocación de sentimientos y conexión con un poder mas alto y viceversa.

Podremos hacer un gran progreso a nivel espiritual cuando los aspectos físicos, intelectuales, y emocionales de la música estén a un buen nivel.

Cuando todos los aspectos de nuestra práctica estén a un buen nivel y equilibrados, nos encontraremos con que también crecemos en el nivel espiritual.

### **En Resumen**

Los objetivos físicos, intelectuales, emocionales y espirituales que nos planteamos, pueden afectar a nuestra salud de muchas maneras y cada una de estas áreas puede afectar a las demás.

El crear un edificio sólido a partir de cero, nos ayudará a asegurar un buen producto musical.

Deberíamos tener cuidado desde el principio en estas cuatro áreas mencionadas, para un buen desarrollo de cada una por igual, y no sólo en los aspectos físicos (técnica, etc...), que son los que a priori, le parecen más importante al músico.

A menudo el músico modifica su técnica, posición, cuando es demasiado tarde. Tenemos que escuchar al cuerpo cuando nos sugiere que modifiquemos ciertos hábitos que nos están dañando, y aprender tanto como nos sea posible del cuerpo, mente y espíritu.