

LA PEDAGOGÍA MUSICAL CON LA TÉCNICA ALEXANDER

Materiales elaborados en el seminario (Recurso Educativo Abierto (REA) publicado con licencia CC BY SA)

CIEM FEDERICO MORENO TORROBA. CURSO 2018/19



ÍNDICE

1.- Introducción a la Técnica Alexander:

- 1.- Nuestras ideas preconcebidas y el vídeo de presentación.
2. Aspectos generales.

2.- Nociones fundamentales y actividades:

- 1.- Dejarse en paz.
 - Actividad 1 : La posición semisupina.
- 2.- El equilibrio.
 - Actividad 2: de pie con los meñiques en contacto.
- 3.- Relación cuello-cabeza-torso.
 - Actividad 3: sentarse y levantarse de una silla.
 - Actividad 4: alargarse con el soporte de una pared
- 4.- La emisión de la voz.
 - Actividad 5: recitar un texto.
 - Actividad 6: La *a* susurrada.

3.- Aplicación en el aula:

- 1.- Reflexión sobre la manera de aplicar la Técnica Alexander en el aula.
- 2.- Estrategias para establecer las condiciones básicas del cuerpo y abordar en clase el movimiento específico necesario de las partes de la caja torácica sin interferir con este movimiento.
- 3.- Manual de ejercicios para los diferentes instrumentos o asignaturas: Lenguaje Musical, Oboe, Clarinete, Piano y Flauta de pico.

1.- Introducción a la Técnica Alexander:

1.-Nuestras ideas preconcebidas frente al vídeo de presentación.

Antes de empezar el seminario, los inscritos conocían la Técnica Alexander de manera solamente aproximada o imprecisa. Las ideas preconcebidas giraban en torno a conceptos como: “técnica especializada en problemas de relajación de músicos”; “método para optimizar el esfuerzo de los alumnos”; “correcciones posturales para mejorar la interpretación”; “conocimiento de nuestro cuerpo para prevenir dolores y evitar tensiones”.

El siguiente vídeo introductorio nos aclaró muchas dudas al respecto y nos colocó en el marco adecuado para empezar el seminario:

https://youtu.be/FWhu50FU_rA

2.- Aspectos generales de la Técnica Alexander.

Mathias Alexander nació en Australia y se dedicó desde muy joven a la declamación y a la interpretación. Todo iba bien hasta que empezó a tener problemas con la garganta y con la respiración. Se sometió a diferentes tratamientos médicos pero solo consiguieron aliviar los síntomas y no encontrar ningún remedio. Entonces empezó a observar su postura y sus movimientos a la hora de declamar y descubrió que realizaba una serie de sobreesfuerzos son diferentes partes del cuerpo que eran los causantes de la pérdida de la voz. A partir de ese momento se dedicó a observar el funcionamiento del cuerpo entero para encontrar posibles soluciones.

Después de mucho tiempo llegó a las siguientes conclusiones:

- A través de la reeducación del movimiento, se aprende a usar el cuerpo (y como resultado, la mente) de una manera más eficiente y fluida. Las habilidades y destrezas aumentan por la mayor capacidad de respuesta del cuerpo y la mente.

- Es necesario procesar la ansiedad de la actuación y encontrar un método efectivo de cambiar hábitos de uso destructivos.

En definitiva, la técnica Alexander es un método para mejorar la facilidad y la libertad del movimiento, el equilibrio la sustentación la flexibilidad y la coordinación. Mejora la representación, incrementa la sensibilidad cinestésica y ofrece al intérprete un control fluido y vivo en vez de rígido.

Debemos controlar de forma primaria la verticalidad sin esfuerzo y fluidez del movimiento, ya que si gozamos de una verticalidad sin esfuerzo no se entiende por qué interferimos con las fuentes intrínsecas del equilibrio y del apoyo. Muchas veces imponemos a todo el cuerpo una pauta de tensión que hace peligrar el control primario.

Alexander designaba esta pauta de tensión con el nombre “tirón hacia abajo”. Aprendió que se puede operar de forma consciente con el control primario recobrando así la gracia y el equilibrio del movimiento y la soltura de estar de pie o sentado. Muchas veces el alivio que supone la liberación o un movimiento desconocido van acompañados de una ola de emoción.

Cuando nos movemos con suavidad para establecer una ración adecuada se favorece más el soporte reflejo, permitiendo a la cabeza hacia delante y hacia arriba, dejando que nuestro cuerpo se adapte suavemente y favoreciendo una relación correcta entre las diferentes partes del cuerpo. Si detecto una disposición corporal errónea tengo que averiguar cómo tratar de corregirla formulándome algunas preguntas sencillas:

- ¿Tengo un cuello tranquilo y libre?
- ¿La cabeza está en equilibrio sobre la columna?
- ¿Mi espalda está larga y ancha?

2.- Nociones fundamentales y actividades:

1.- Dejarse en paz.

—Actividad 1 : La posición semisupina.

Nos tumbamos en el suelo sobre una esterilla. La cabeza se apoya en una superficie dura; unos libros o una guía de teléfono por ejemplo. No deben usarse almohadas o cojines, ya que no son el estímulo adecuado. Se doblan las rodillas y se mantienen separadas a la distancia de las caderas más o menos. Las manos reposarán sobre la tripa o la caja torácica. El tiempo es variable aunque suelo recomendar entre 10 y 15 minutos.

Cuando estemos en esta posición la mentalidad debe ser abierta. No estamos buscando nada en concreto sino que estamos facilitando que fluya la información entre el cuerpo y la mente. En teoría esto ocurre continuamente, pero en la práctica muchas veces llegamos a tener alguna idea de lo que está ocurriendo en el cuerpo cuando notamos dolor. Esta forma de sentir (el dolor) es bastante extrema y no proporciona ninguna información útil para que uno mismo pueda resolver la situación. Iremos descubriendo información de cómo estamos: dónde sobra tensión, dónde falta, si hay zonas rígidas. También nos ayudará a conectarnos con la respiración, que constituye un punto de referencia interesante para conocer un poco en qué estado nos encontramos.



La posición de semisupina nos permite recuperar un cierto contacto con nosotros mismos, lo que nos ayudará a soltar las tensiones que no nos hacen falta y prepararnos por tanto para la nueva necesidad.

Los participantes en el seminario aprendemos así a parar y sentimos cómo el descanso es además constructivo.

La actividad se realiza posteriormente con los alumnos en el aula.

2.- El equilibrio.

—Actividad 2: de pie y en círculo con los muñiques en contacto.

De pie, en círculo, con los muñiques en contacto y los ojos cerrados, descubrimos el equilibrio cambiante del cuerpo.



Posteriormente experimentaremos el ejercicio en las clases colectivas para que los alumnos descubran los ajustes continuados que hace el cuerpo para mantenerse en equilibrio

3.- Relación cuello-cabeza-torso.

—Actividad 3: sentarse y levantarse de una silla.

Aprendemos a usar la buena disposición de nuestro cuerpo con la excusa de sentarnos y levantarnos de una silla. Al sentarnos, no debemos dejar caer el cuerpo, echar la cabeza hacia atrás y torcer demasiado la parte baja de la espalda. Debemos mantener alineados el cuello y la espalda y sólo flexionar la cadera, las rodillas y los tobillos. Al levantarnos, las pautas son las mismas.

Como ejercicio en el aula, podemos hacer que un alumno se siente y levante antes y después de tumbarse un rato en posición semisupina. La diferencia es más que evidente para el alumno y para el profesor.

—Actividad 4: alargarse con el soporte de una pared.

Nos colocamos de pie a unos centímetros de la pared, soltamos las piernas y apoyamos poco a poco la espalda en la pared dejando que todo se suelte.



Podemos comprobar la postura correcta colocando los pies a 5 cm de la pared y separados 45 cm entre sí. Nos inclinamos suavemente hacia la pared; las nalgas y omóplatos deberían tocar la pared a la vez. Si notamos un hueco entre la pared y la espalda flexionemos ligeramente las piernas y nos deslizamos por la pared dejando que, los brazos cuelguen. Si conseguimos tocar la pared con esos puntos sin doblar las rodillas puede que nos sintamos un poco raros al principio, pero estaremos erguidos.

Lo experimentamos con los alumnos en las clases colectivas para que descubran los ajustes continuados que hace el cuerpo.

4.- La emisión de la voz.

—Actividad 5: recitar un texto.

Nos observamos mientras usamos la voz, especialmente la manera de usar el cuello, la respiración, el timbre, el volumen y todos aquellos factores que podemos analizar en la voz humana.

—Actividad 6: La A susurrada.

Entendemos la importancia de la respiración, y de que lo primero para mejorarla es tomar conciencia de ella, sin intentar cambiarla. Basta con que pongamos atención en cómo inhalamos y exhalamos para producir una mejora.

Desde ahí pasamos al ejercicio de la A susurrada para ayudar a reaprender cómo respirar naturalmente. Para realizarlo: colocamos el cuerpo de manera que estemos cómodos, hacemos un susurro con la boca preparada para emitir una “a” y escuchamos cómo sale el aire de nuestro cuerpo.

Es un buen ejercicio para proponer a los alumnos. La mejora en la amplitud y calidad de la voz se hace evidente desde la primera práctica.

3.- Aplicación en el aula:

1.- Reflexión sobre la manera de aplicar la Técnica Alexander en el aula.

El uso de la Técnica Alexander en el aula permite ir más allá de la clase estructural de técnica, estudios y obras. Se dará así más importancia al propio individuo, para que su rendimiento sea más provechoso. El diálogo, la observación alumno-profesor, el trabajo de visualización, la dirección y el equilibrio del cuerpo así como la experimentación y la atención sobre sí mismo son elementos que el alumno necesita para un mayor rendimiento en su estudio.

La Técnica Alexander examina cómo el organismo psico-físico en su totalidad es usado en actividad (no solo partes aisladas del cuerpo). Los síntomas de un problema en un área determinada normalmente son el resultado de un mal empleo de otra parte del cuerpo. Las pautas de movimiento están relacionadas; el modo en que un individuo se mueve en una actividad está relacionado con el modo en que se mueve en otra. Por ejemplo, un instrumentista que fija las rodillas cuando está de pie al tocar, debería observar si también lo hace en la cola del supermercado o esperando el autobús. El músico que desee cambiar su modo de tocar debería examinar el uso en todas las actividades no musicales, como conducir, caminar, escribir o practicar deporte. El profesor debe buscar en el alumno tensión en otras partes del cuerpo además de manos, dedos y brazos, tales como las articulaciones de las caderas, rodillas y cuello. La liberación de los músculos no implicados en tocar lleva a mayor libertad de movimiento, más resonancia de sonido, mayor agilidad y una respuesta más rápida entre el cerebro y los músculos.

Los conceptos de *inhibición y dirección*, usados simultáneamente, son un modo efectivo de cambiar las costumbres. Al prevenir un antiguo hábito mientras que se ordena un nuevo modo de uso, el alumno aprende a afrontar la reacción que se produce ante el estímulo. La T. A. permite escoger una respuesta.

Como ejemplo de aplicación en el aula, dos de los profesores que han participado en el seminario nos cuentan así su experiencia:

*“Como profesor de instrumento de viento, **el oboe**, he experimentado en clase lo aprendido en el seminario aplicando algunos de los aspectos fundamentales a mis alumnos. Lo primero fue la observación y toma de conciencia sobre pautas y movimientos en la vida cotidiana que luego trasladamos al instrumento. Era curioso ver que los alumnos no eran para nada conscientes del uso de su propio cuerpo y no se fijaban en sus movimientos, la mayoría de ellos mecánicos. Por eso hicimos un profundo ejercicio de observación tanto en la clase individual como en la colectiva. Lo primero que pusimos en práctica fue la observación de cabeza, cuello, columna, cadera y rodillas. Empezaron a ser conscientes de la importancia de la dirección de la cabeza hacia delante, de un cuello relajado y de unas rodillas no rígidas. Y así observaron resultados con el instrumento, con un sonido más amplio, más proyectado, y sobre todo con menos tensiones. En la clase colectiva hicimos también ejercicios de sentarse y levantarse de una silla, caminar por el aula y tomar conciencia de los elementos que eran necesarios para esos movimientos. Posteriormente pusimos en práctica la conciencia de una buena respiración desde un cuerpo equilibrado y bien posicionado. Hicimos ejercicios de observación mediante el canto y la proyección del sonido con conciencia del apoyo abdominal y una garganta abierta. Se dieron cuenta que se podían solucionar problemas como ruidos en la garganta a la hora de interpretar causados por tensiones por un incorrecto uso de cuerpo y respiración. También fueron conscientes de que estaban menos rígidos a la hora de interpretar, evitando poco a poco movimientos mecánicos que les perjudicaban. Por último, la importancia de la práctica diaria de la respiración y concienciación corporal mediante la posición semisupina para un mayor aprovechamiento de la actividad”.*

*“En la clase de **lenguaje musical**, los alumnos y alumnas se estuvieron observando y sacaron sus propias conclusiones sobre posturas incorrectas: encorvar la espalda, inclinar hacia la izquierda o hacia la derecha depositando todo el peso de nuestro cuerpo en el lado que consideramos más cómodo, inclinar demasiado hacia adelante, provocando presión en el estómago y en el vientre, inclinar hacia atrás apoyando la parte superior de la espalda y provocando presión en el coxis y en la zona lumbar. Desde ahí nos pusimos como objetivo corregir esas posturas tomando conciencia de ellas y elaborando toda una serie de ejercicios. Conforme ha ido avanzando el*

seminario me he dado cuenta de que es preferible educarlos en la observación antes que imponerles la corrección inmediata”.

2.- Estrategias para establecer las condiciones básicas del cuerpo y abordar en clase el movimiento específico necesario de las partes de la caja torácica sin interferir con este movimiento.

a) La respiración consciente.

El primer elemento que se debe tener en cuenta para una buena correcta utilización de todos los mecanismos que forman parte de la inspiración y de la espiración es que se debe efectuar de una forma consciente y mediante la observación. La firmeza del abdomen es fundamental para contribuir favorablemente en la inspiración y en la contracción controlada del diafragma en la espiración. Un abdomen relajado no permitiría a las costillas desplazarse de forma eficaz. Pero debe entenderse que este apoyo o firmeza abdominal no puede confundirse con fuerza abdominal, que provocaría tensiones. Debe haber ese equilibrio entre el apoyo abdominal y la buena disposición corporal (cuello, espalda, hombros, rodillas no rígidas,...) para una buena emisión vocal o un buen uso sonoro de un instrumento de viento. Para ello se pueden confeccionar diferentes ejercicios para conseguir este equilibrio y sobre todo para ser consciente de su buen uso e ir así logrando poco a poco la inhibición de respuestas automáticas muchas de ellas causantes de tensiones:

—Observación y conciencia de la respiración en posición tumbada. Prestar atención a la espiración. Es una postura que nos permite sentir de una forma más sencilla el control del aire y la tonificación del abdomen a la hora de espirar. Se puede efectuar con la posición de los labios como si se fuese a silbar para observar la firmeza del abdomen sin llegar a hacer fuerza y consiguiendo una espiración regular y constante.

—Observación de la proyección de la voz o del sonido de un instrumento de viento mediante una posición corporal totalmente equilibrada, una correcta respiración y un buen apoyo abdominal.

En el seminario ha habido una actividad consistente en la exposición de un vídeo del movimiento de un guepardo a cámara lenta. De esta forma se pudo observar la coordinación de sus movimientos y sobre todo la importancia en la dirección del movimiento de la cabeza, consiguiendo el equilibrio total en el movimiento.

<https://youtu.be/CROwct3691Q>

b) La flexibilidad.

Como sabemos, el diafragma ocupa un lugar en el torso, está sujeto a lo largo de la mitad inferior de la cavidad torácica y se curva por encima más o menos a la altura del esternón, aunque no de manera uniforme. Es una estructura horizontal paralela al suelo cuando estás de pie, como un paracaídas abierto. Dejar caer la mandíbula para cantar o producir sonidos es fácil si los músculos cervicales están libres, en el caso contrario no hay nada más imposible ya que si no se hace de esta forma los músculos del cuello que llegan hasta la zona de articulación de la mandíbula con el cráneo se endurecen de forma crónica y presión en la articulación de la mandíbula con el cráneo y con el tiempo pueden llegar a deteriorar el disco y provocar dolor, ruidos y una dislocación que suele ser epidémica. Cuanta más tensión tenga que soportar los músculos del cuello mayor esfuerzo habrá que hacer para abrir la mandíbula en vez de la apertura sencilla y más torcida será la trayectoria del movimiento. Lo que hay que hacer es devolver la comodidad a la mandíbula liberando la tensión del cuello y de la lengua.

Ocurre a menudo que hay más tensión de un lado del cuello que de otro, por ejemplo los violinistas y los flautistas, algo que está relacionado directamente con un uso inadecuado de sí mismos durante la ejecución, que con el tiempo produce una torsión de la mandíbula con el cráneo. Los cantantes pueden llegar a tener sensaciones extrañas, como que parece que abren más un lado de la garganta que otro o como que no pueden respirar por un orificio nasal; pero cuando se libera el cuello de manera uniforme la mandíbula suele volver a su sitio.

Una de las estrategias que puede ayudar consiste en aumentar la flexibilidad, hacer estiramientos o algún otro sistema de movimiento similar para aumentarla. Cuando

prestar atención realizando movimientos para mejorar y aumentar poco a poco la capacidad de movilidad de cada articulación, se produce una mejora suficiente para liberar las articulaciones y por lo tanto consigues un movimiento pleno. Una cosa importante es prestar atención a todo el cuerpo, que no se vea limitado por ninguna tensión en ninguna parte, que se mueva, que la cabeza no se contraiga hacia abajo y hacia atrás. Debemos iniciar el movimiento con una soltura general del cuerpo, y algunos ejercicios del suelo consiguen que un cuerpo contraído se relaje y se coloque. Una vez relajado se debe proporcionar el soporte de control primario, los movimientos de la columna han de ir encabezadas por la cabeza de una manera que alargue la columna y permita el surgimiento de su secuencia natural, los movimientos de los brazos y las piernas han de contar con el soporte de los reflejos; la fidelidad de estas normas prácticamente garantiza un aumento de la flexibilidad. Se debe empezar con articulación de la cabeza con la columna, la mandíbula, después las costillas y la articulación de las vértebras. Luego la estructura del brazo y las articulaciones de la mano. Después la columna: la flexión hacia delante hacia atrás, hacia el lado, en espiral. Seguir con la articulación de la cadera, la rodilla, el tobillo, las articulaciones del pie. Si se lleva a cabo correctamente esta rutina, aumenta la flexibilidad con mucha más rapidez que cualquier otro método.

3.- Manual de ejercicios para los diferentes instrumentos o asignaturas.

LENGUAJE MUSICAL

Objetivos para una correcta postura en clase:

1.- Posición: Es importante que los alumnos/as tomen conciencia de que “estar cómodo/a en clase no significa estar con la espalda encorvada” . Esto significa que los pies no cuelguen o que los brazos estén apoyados en el escritorio, la espalda apoyada en el respaldo de la silla para ir hacia arriba y los hombros bajos. Es importante que te puedas sentar con los pies en el suelo y los brazos descansando cómodamente en el escritorio sin tener que inclinarte ni estirarte.

2.- Descansos de movimiento: El movimiento es esencial para promover una buena postura en el aula. Estar inquieto y moverse en la silla hace que se pierda una buena postura, así como la atención. Ante la necesidad de moverse por parte del alumno/a, la clase se hará dinámica, realizando ejercicios sentados y otros de pie (descansar de estar sentados)

3.- Espalda recta: El alumno/a pondrá su espalda contra el respaldo de la silla. Sus rodillas deben formar un ángulo recto sin cruzar las piernas.

5. Elasticidad muscular: Para conseguir una buena postura en el tiempo clase, se promoverá ejercicios para estirar los músculos y ayudarlos a soltarse. De esta manera tener siempre la postura correcta es más fácil.

EJERCICIOS POSTURALES

a) Sentado en clases con la barbilla paralela al suelo, procura que brazos, caderas y rodillas estén a la misma altura, con las rodillas y los pies hacia delante. Equilibra el peso del cuerpo entre las dos piernas y, si es posible, procura que las plantas de los pies toquen el suelo. Mantén la espalda recta y relajada.

b) Camina llevando el pulso de la música o mientras cantamos una canción: lleva la barbilla paralela al suelo y los hombros nivelados; la espalda ha de mantenerse neutra, ni flexionada ni arqueada; asegúrate de llevar los codos rectos e igualados y las caderas niveladas; las rodillas también deben ir igualadas. El caminar se irá produciendo a la vez que se trabaja el acento en diferentes compases (compases de subdivisión binaria y ternaria), manteniendo una buena disposición y conciencia de nuestro cuerpo. Iremos añadiendo movimiento de nuestra parte superior del cuerpo (tronco, brazos, mano ...) a la vez que caminamos en diferentes pulsos. Una vez conseguida la activación consciente por parte del alumnado, incorporaremos la voz. Proyectar con una emisión natural que evite todo tipo de tensiones (corporales, psíquicas y sociales).

EJERCICIOS DE TÉCNICA VOCAL UNA VEZ ASIMILADA LA TÉCNICA ALEXANDER

a) Buena disposición

Nos estiramos, subimos los brazos como si quisiéramos tocar el techo y, de puntillas, juntamos los brazos arriba, sin crear tensiones en el cuello. Cogemos el aire mientras estiramos, retenemos el aire arriba y soltamos el aire mientras seguimos alargándonos.

Estiramos la espalda ensanchando nuestra caja torácica, con los brazos juntos dirigiendo en sentido contrario.

Soltamos el cuello: miramos todos hacia el frente, pensamos en girar poco a poco hacia la derecha durante tres segundos, otros tres segundos hacia la izquierda y después volviendo hacia la posición inicial. Me pregunto si podría hacerlo y permito el giro. Hacemos el recorrido completo muy despacio y después lo repetimos en sentido contrario

Nos colocamos con las piernas un poco abiertas, en línea con las caderas y con los hombros, las rodillas flexionales y no encajadas y los pies sujetos al suelo. Contamos cinco segundos, pensamos en solar brazos y balancear el cuerpo, y después lo permitimos.

b) Respiración

Con la sensación de hinchar un globo, (la presión que hacemos con el diafragma al soplar es la misma que necesitamos para cantar). Cogemos aire por la nariz durante tres segundos, llenando los pulmones desde abajo, presionando el abdomen, retenemos dos segundos y empezamos a hinchar el globo durante diez segundos, emitiendo una *s*, echando poca cantidad de aire y sin cortarlo.

c) Resonancia

Trabajar la caja de resonancia (cabeza, pecho) manteniendo siempre una postura activa y consciente de nuestra caja torácica: subimos el paladar con la mandíbula relajada, cerramos los labios, separamos los dientes y realizamos con la letra *m* por semitonos hasta la 8ª y volvemos a la misma posición.

Dividir la clase en dos grupos. La letra *r* o *br* son muy buenas para comenzar el calentamiento porque nos obliga a respirar bien y si no lo hacemos el sonido se corta. Cantaremos diferentes diseños melódicos a diferentes interválicas (unísonos, 3ª, 6ª, 5, movimiento contrario, movimiento directo...). Este ejercicio se complicará según el nivel de los alumnos, añadiendo otras voces, y trabajando con diferentes sílabas para trabajar los resonadores de nuestro cuerpo.

OBOE

La finalidad de estos ejercicios es conseguir en el alumno una buena disposición postural, un control consciente del cuerpo, la observación del mismo, el buen uso de la respiración y evitar tensiones.

a) Observación de acciones sencillas como sentarse y levantarse de una silla. En este ejercicio podemos ser conscientes de los mecanismos que utilizamos para realizar este movimiento, y al mismo tiempo sacar conclusiones sobre nuestros hábitos. Empezaremos a ser conscientes de la importancia de un buen equilibrio mediante un buen funcionamiento del cuello relajado y alargamiento de la columna.

b) Conciencia del alargamiento de nuestro cuerpo mediante la postura tumbada. De esta forma buscamos una postura donde seamos conscientes de prestar atención a las diferentes partes del cuerpo y evitar tensiones mediante mantener un cuello relajado. Para ello tendremos la cabeza apoyada a una altura aproximada de un palmo para tener siempre el cuello sin tensión.

c) Importancia de una buena concienciación postural para un correcto uso de la voz. Tenemos que observar los gestos que hacemos a la hora de utilizar la voz. De ahí podemos sacar conclusiones para eliminar tensiones a través de una reeducación postural. Para ello podemos observar cómo producimos el sonido presentándonos a un compañero.

d) Relación de una buena utilización del sistema respiratorio con una buena disposición corporal para un correcto uso del aparato vocal. Si existe una buena relación cabeza-tronco, la laringe estará más libre y la garganta más abierta. Si conseguimos que la espiración se efectúe sin soltar el aire de golpe y de una forma continuada, el diafragma se irá liberando poco a poco y los músculos abdominales garantizarán flexibilidad y control. Es lo que llamamos el apoyo. Para ello se pueden realizar ejercicios como respirar por los orificios nasales para la liberación del tracto vocal, actividades de destensar la mandíbula sin alterar el equilibrio de la cabeza, bostezar para dilatar los músculos de la garganta, ejercitar la respiración controlada mediante soplar entre los labios o soltar el aire despacio por la nariz mediante una *n*.

e) Dejar la lengua reposar en la parte inferior de la boca apoyada en los dientes y abrir la mandíbula mediante la dirección de la lengua hacia delante.

CLARINETE

El alumno tiene que aprender a inhibir y a dirigir su actividad, es decir, dejar de realizar el movimiento perjudicial y contrarrestarlo. La mayoría de los problemas están relacionados con la excesiva tensión en los músculos del cuello.

Siguiendo las indicaciones de la T. A.:

- Procurar que el cuello esté libre de tensión.
- Que la cabeza pueda proyectarse hacia adelante y hacia arriba.
- Que la espalda se alargue y se ensanche.

Estas indicaciones primarias, por así decir, vienen acompañadas de otras más específicas, poniendo el pensamiento en:

- La zona lumbar.
- Las vértebras cervicales y en no arquear la espalda.
- La zona abdominal
- El ensanchamiento de la caja torácica.
- Que el contacto de los huesos nos permita adaptarnos al asiento.

Hay que infundir al alumno la idea de que la práctica de la T. A. es sobre todo un proceso dirigido de manera consciente a evitar tensiones y a emplear la energía necesaria.

PIANO

Una técnica pianística, que se base en la naturalidad de los movimientos corporales entendidos como el justo equilibrio de acción de los músculos participantes y de relajación de aquellos que no intervienen, requiere de una toma de conciencia corporal propuesta por los principios de la T. A.

También se debe considerar la importancia de la respiración, que si bien no interviene directamente en la ejecución pianística, como sucede en otros instrumentos, es imprescindible para la interpretación musical, debiendo integrarse de una u otra manera en la realización corporal.

MANUAL DE EJERCICIOS

a) Para una correcta conciencia corporal:

1. Detectar en el alumno todos aquellos movimientos corporales innecesarios y arbitrarios que interfieren en una correcta ejecución instrumental, prestando atención a los distintos segmentos corporales y su interacción en cada momento.
2. Proponer su visualización no directa, sino a través de sentir e imaginar la acción corporal que el alumno está realizando.
3. Proponer una acción semejante cotidiana (por ejemplo, recoger un lápiz del atril del piano, guiándose con la mirada, y luego sin mirar), donde el alumno pueda apreciar la acción conjunta y equilibrada del brazo y sus diferentes segmentos, y la justa presión de contacto al sujetar el lápiz.
4. Comparar ambas propuestas para concienciar al alumno sobre la necesidad de convertir todos aquellos movimientos poco o nada habituales de la ejecución pianística (como por ejemplo, la flexibilidad de la muñeca o el trabajo individual de cada dedo) en un movimiento natural y equilibrado.

b) Para lograr un mayor control de la respiración, y su aplicación a través del canto a la interpretación, como una vía imprescindible de expresión musical:

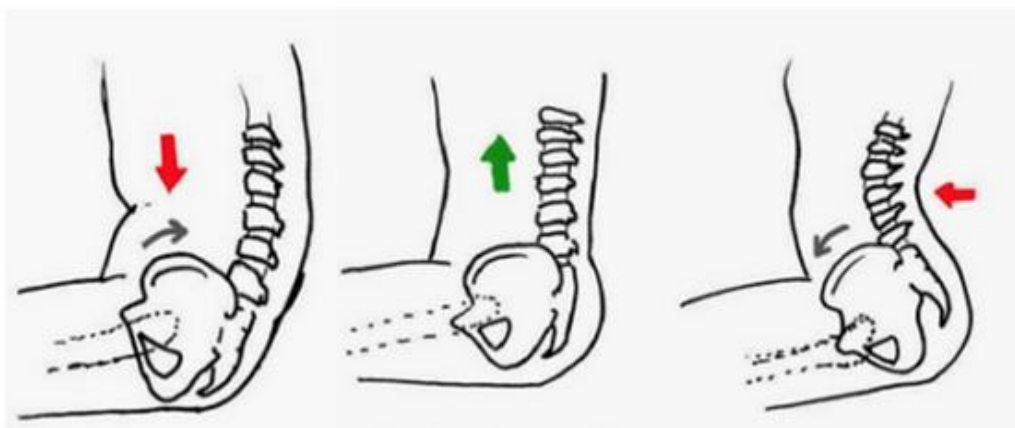
1. Concienciar al alumno sobre la importancia de la respiración en el fraseo musical.
2. Proponer cantar una melodía que deba luego interpretarse en el piano, tomando conciencia de los momentos en que se necesita volver a coger aire, y cómo se articula la distribución de los sonidos en función de ello.
3. Repetir lo anterior tocando y cantando el mismo fragmento musical, advirtiéndole que los sonidos pueden agruparse y distribuirse en función de la actividad respiratoria.
4. Jerarquizar las diferentes articulaciones melódicas relacionándolas con procesos respiratorios más o menos intensos y de mayor o menor duración, y su expresión a través del movimiento combinado de dedos, manos y brazos.

Propuesta para la clase colectiva de piano.

Se propone trabajar en grupos de dos alumnos.

a) Para el estiramiento o elongación de la columna y cuello

Alumnos sentados espalda con espalda. Les invitamos a pensar en sus espaldas desde la nuca hasta el coxis para que tomen conciencia de los puntos de apoyo iniciales, de sus pies en el suelo, y de los isquiones en el asiento evitando tensiones incorrectas.



En esta disposición, pedimos a los alumnos que hagan un recorrido de aquellas partes de las que queremos que sean conscientes y se hagan la pregunta de si podrían dejar esas partes más tranquilas o más sueltas.

b) Relajación y extensión de los hombros. Postura inicial de acercamiento de los brazos al teclado y toma de conciencia del peso del brazo.

Con los alumnos de espaldas a la pared, solicitamos que hagan menos con los brazos para que los hombros se responsabilicen de la sujeción de los mismos.

FLAUTA DE PICO

MANUAL DE EJERCICIOS

a) Sujeción del instrumento.

El primer objetivo que debemos buscar es que la sujeción del instrumento resulte lo más natural, equilibrada y económica posible, en la que el cuerpo participe de forma global. Una de las características del flautista de pico es el uso continuo de flautas de diferente tamaño. Esto hace que, aunque la posición básica sea similar, el peso del instrumento o la apertura de los dedos varíen significativamente.

1. Delante de un espejo con el instrumento, soltar la musculatura, permitiendo que la alineación cabeza-cuello-torso sea lo más natural posible.
2. Expandir hombros y llevar la cabeza hacia delante y arriba.
3. Sentir la conexión de las diferentes partes del cuerpo (cabeza, brazos, torso, piernas, pies) con el suelo y el peso del instrumento.
4. Ser conscientes de que el peso del instrumento ha de distribuirse en todo el cuerpo, para evitar que una tensión excesiva de los brazos se transmita al cuello y la espalda.
5. Acercar el instrumento al cuerpo para que se integre en una posición natural y centrada.

Ejercicios propuestos:

- Apoyando la espalda contra la pared, tomar conciencia del cuerpo y cómo se aproxima el instrumento, sin perder el equilibrio y manteniendo una posición centrada y abierta.
- Aproximar e integrar el instrumento con la posición del cuerpo, sin perder la apertura.
- Emitir notas largas manteniendo la alineación del cuerpo.
- Retirar el instrumento y repetir el ejercicio, conservando una posición correcta.
- Al tocar normalmente, realizar pausas para examinar si nuestra posición es la adecuada.

- Ser conscientes de la posición del cuerpo.

b) Emisión del sonido.

Una buena posición es fundamental para conseguir que el mecanismo de la respiración (toma y salida de aire) sea lo más natural y efectivo posible a la hora de tocar. A fin de que todos los elementos que intervienen en la respiración funcionen de forma adecuada, debemos preguntarnos si nuestra técnica es la adecuada y cuáles son aquellos parámetros que favorecen la respiración y la emisión.

Una posición encorvada termina limitando la flexibilidad de los tejidos internos, por lo que se acorta la capacidad respiratoria. Del mismo modo, una tensión excesiva de la musculatura que interviene en la respiración (músculos abdominales, intercostales), a fin de mantener el soporte abdominal, tiene como consecuencia una limitación de la capacidad respiratoria y de la calidad sonora.

Se trata de buscar el equilibrio entre un buen soporte de la columna de aire y la tensión muscular justa.

Ejercicios propuestos:

- Observación y diferenciación del trabajo de las distintas partes del cuerpo en la respiración, durante el calentamiento.
- Partiendo de una posición natural, alineada y expandida, observar que a la vez que se activan aquellas zonas relacionadas con la respiración no se mueven o tensan otras partes del cuerpo.
- Comprobar la libertad de la caja torácica, para evitar su cierre.
- Entender el funcionamiento del aparato respiratorio dentro del conjunto cuerpo-mente.

c) Modificación del sonido.

La última fase antes de la emisión del sonido en un instrumento de viento es el paso del aire por la boca y los labios hacia el instrumento. A diferencia de los instrumentos de lengüeta o boquilla, la flauta de pico no precisa de una embocadura especializada. No obstante, la forma en la que se coloca el pico de la flauta entre los labios es fundamental. Las comisuras no pueden estar del todo tensas, sino que debe haber cierta tensión lateral, para que el aire no se escape.

Al no tener que soplar contra una lengüeta o los labios, el soplo entra directamente en el canal de aire de la flauta para dirigirse al bisel, donde se produce el sonido. A fin de que este mecanismo funcione perfectamente la garganta ha de estar abierta, facilitando el paso del aire y aprovechando al máximo su energía. Precisamente, al no tener que soplar contra ninguna resistencia suele ser habitual que algunos flautistas toquen con la garganta algo cerrada, lo que impide aprovechar toda la energía del aire y puede provocar una tensión del aparato respiratorio, en busca de mayor sonido.

Del mismo modo, una correcta posición y movimiento de manos y dedos es fundamental. Un exceso de tensión al bajar los dedos puede repercutir en el resto del sistema, provocando tensiones que también se manifiestan en el sonido, perjudicándolo.

Ejercicios propuestos:

- En los ejercicios de respiración con y sin instrumento, ser conscientes de la apertura de la garganta (posición O-Bostezo), para evitar forzar la inhalación y la exhalación.
- Relacionar la calidad del sonido con la posición y el funcionamiento de todo el cuerpo.
- Analizar cuáles son las condiciones que permiten una mejor calidad de sonido.
- El gesto de los dedos debe ser suelto y limpio. Es importante vigilar que los dedos bajen sin tensión y que cuando tapan algún agujero lo hacen sin fuerza.
- Las muñecas deben estar libres, facilitando el uso de manos y dedos.

BIBLIOGRAFÍA

ALCÁNTARA, PEDRO DE.: *Indirect procedures*. Oxford University Press; *Integrated practice. Coordination, rhythm and sound*. Oxford University Press

ALEXANDER, F. MATTHIAS: *Control consciente y constructivo del individuo*. Pequeña hoja, Buenos Aires 2011; *El uso de sí mismo*. Ediciones Urano, Barcelona 1995.; *La constante universal de la vida*. La liebre de Marzo, Barcelona 2008.

La Técnica Alexander. Compilador: Edward Maisel. Paidós, Barcelona 2006

CARRINGTON, WALTER: *Pensando en voz alta (charlas sobre la Técnica Alexander)* Mornum time press 2009.

DIMON, THEODORE: *Elementos del aprendizaje*. Neo person 2010; *La voz cantada y hablada*. Gaia Ediciones, Madrid 2012.

GARCÍA, RAFAEL: *La Técnica Alexander para músicos*. Ma non troppo

GELB, MICHAEL J: *El cuerpo recobrado*. Ediciones Urano, Barcelona 1987.