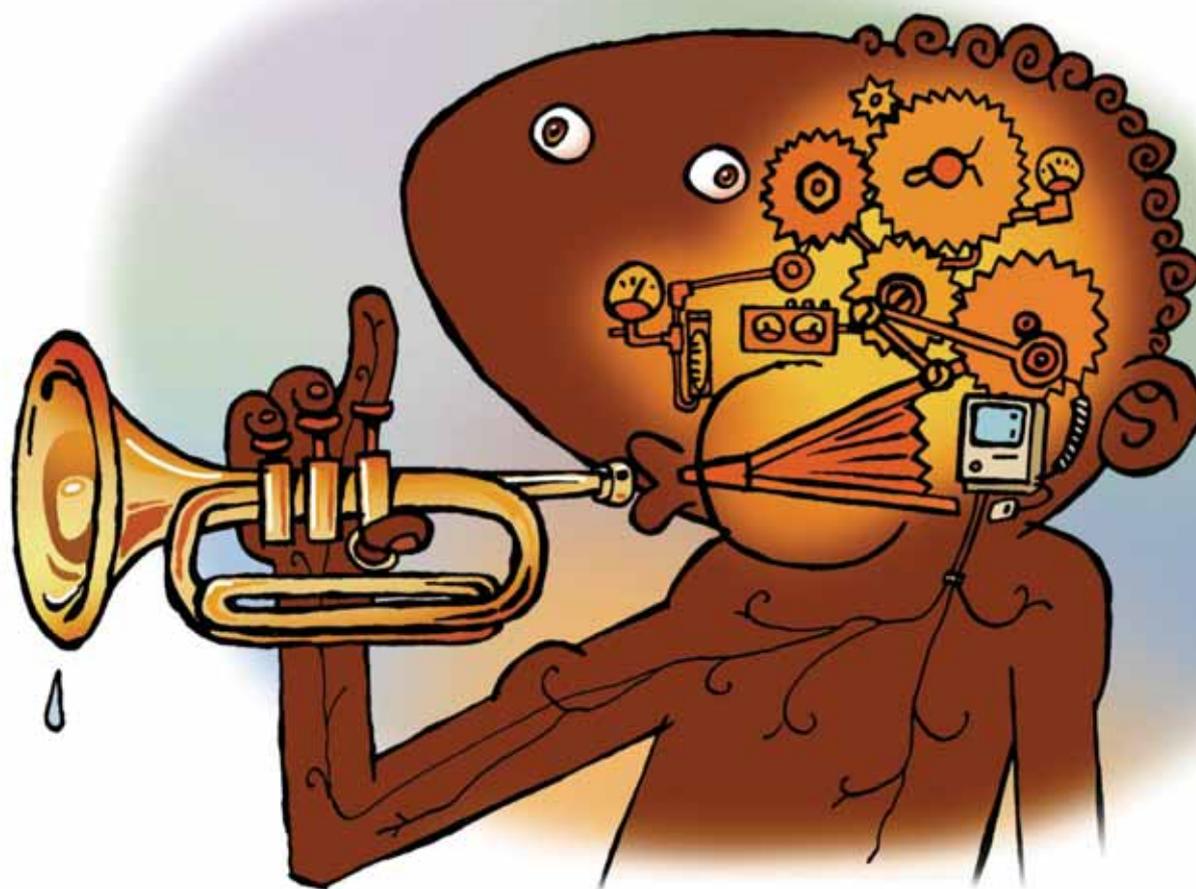


El cuerpo del músico

Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento

Jaume Rosset i Llobet y George Odam

Ilustrado por Àxel Oliveres i Gili



 **Guildhall**
SCHOOL
of Music & Drama


EDITORIAL
PAIDOTRIBO

Índice

Agradecimientos.....	II
Prefacio	V
Prólogo. Estar bien, tocar mejor	VII
Instrucciones sobre seguridad	X
1 Funciones básicas	1
2 Situaciones de riesgo para los músicos.....	24
3 La postura. El cuerpo en armonía con el instrumento	33
4 Músicos, instrumentos y lugar de trabajo. Ajuste de la tarea al cuerpo	45
5 Descripción del cuerpo del músico.....	62
6 Mente y música. Más aspectos psicológicos.....	79
7 Mantenimiento básico del cuerpo y solución de problemas	90
Sobre este libro	110
Dónde hallar más información y asistencia médica	112
Bibliografía recomendada.....	114
Índice alfabético.....	115

En recuerdo de
Àxel Oliveres i Gili



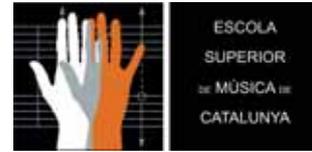
El cuerpo humano es un milagro de la ingeniería pero, como cualquier otra máquina, necesita buenos cuidados y un mantenimiento continuo. Habitamos nuestro cuerpo durante tanto tiempo que damos por garantizada su buena marcha.

Los músicos someten a un gran esfuerzo distintas partes del cuerpo, y este libro servirá para que estén al tanto de lo que podría ir mal y arreglarlo. Músicos y estudiantes de música de todas las edades encontrarán en este libro información de todo tipo para ponerse en forma y no perderla. Espero que te resulten útiles sus consejos y logres un rendimiento óptimo en tus estudios y en tu futura carrera.

Catedrático Barry Ife
CBE FKC HonFram

Director
Guildhall School of Music & Drama

Prefacio



Por todo el mundo jóvenes músicos se dedican a desarrollar y perfeccionar su capacidad interpretativa. Esto exige una enorme concentración y dedicación mentales, pero también exige mucho al cuerpo, tanto si el instrumento es interno –la voz– como externo –por ejemplo, la mayoría de los instrumentos.

Cada vez somos más conscientes de que una maestría musical equilibrada y sostenible depende de una sinergia entre cuerpo, mente y espíritu. Aunque abundan las publicaciones sobre técnicas, repertorios e interpretación para la voz y casi todos los instrumentos, existe una literatura relativamente escasa sobre las formas saludables de tocar desde la perspectiva del cuerpo.

Por tal razón aplaudo esta publicación, a la que estamos orgullosos de haber contribuido. Espero que los estudiantes de todo el mundo sean más conscientes a partir de ahora de estos aspectos y se beneficien de la lectura de este libro.

Peter Roennfeldt

Catedrático Peter Roennfeldt

**Director
Queensland Conservatorium
Griffith University**

La Escola Superior de Música de Catalunya se ha dedicado desde su creación a brindar instrucción musical adaptada a las necesidades sociales y profesionales de los músicos.

La actividad musical no es posible sin que el cuerpo de los músicos goce de buena salud y permita un nivel óptimo de respuesta, razón por la que hemos integrado en nuestro programa la enseñanza de ciertos aspectos de prevención y trabajo corporal. No obstante, somos conscientes de la imposibilidad de que estos consejos abarquen toda la información significativa y relevante para los músicos. Éste fue el motivo por el que no dudamos en participar activamente en este proyecto internacional de creación y evaluación de materiales que, sin duda, contribuirá a dicha preparación.

Ahora el manual es una realidad. Creemos que el rigor con el que se ha elaborado y el intenso proceso de evaluación y meticulosa revisión del material son una garantía de su idoneidad. Por eso, aunque conscientes de que nunca acaba el proceso de evaluación y revisión, nos sentimos felices de haber contribuido a que llegue a manos de nuestros estudiantes y de todas las escuelas de música que deseen utilizarla como instrumento de trabajo. Estamos seguros de que tendrá un efecto positivo sobre la enseñanza de música, sobre la calidad interpretativa de nuestros músicos y en último término –y no por ello menos importante– sobre su calidad de vida.

Salvador Mas Conde

Salvador Mas Conde

**Director
Escola Superior de
Música de Catalunya**

Prólogo

La música posee la capacidad de conmovernos, elevarnos, inspirarnos, desafiarnos, energizarnos o relajarnos. La gente gusta de la música, piensa en la música, trabaja para la música, adora la música, baila con música e incluso hace el amor con la música. Ésta tiene poder para comunicar aspectos de la naturaleza humana que son intangibles, sutiles y complejos, y enriquece en grado sumo la vida del ser humano.

La música es una actividad exigente y complicada que requiere gran pericia y queda fuera del alcance del análisis científico actual. Comporta un conjunto desconcertante de las mejores virtudes que el cuerpo y la mente pueden ofrecer, y exige una combinación en perfecto equilibrio de excelencia física, mental y expresiva. Esto es cierto sobre todo en lo referente a los músicos profesionales, que a diario exigen perfección a sus mentes, corazones y cuerpos. Aunque la mayoría de los músicos están bien preparados para entender e interpretar su repertorio, a menudo su preparación física se limita sólo al contacto con el instrumento. La mayoría de los profesores insisten en que sus estudiantes deben practicar muchas horas diarias, y los músicos que estudian por cuenta propia también se imponen un régimen similar de autodisciplina en los ensayos. Es sabido que, si se produce alguna lesión, lo más probable es que ocurra durante esos largos períodos de ensayo.

Los profesores de música, por lo general, muestran gran pasión e intuición musicales, aunque a menudo carecen de la preparación necesaria para instruir específicamente sobre la forma exacta de ejercitarse y obtener los mejores resultados desde un punto de vista físico. Los mejores profesores intentan dar consejos de carácter general a sus estudiantes, a veces sin tener suficientemente en cuenta las diferencias fisiológicas concretas de los músicos a su cargo. Este libro ayudará a profesores, estudiantes y músicos a comprender estos problemas un poco mejor.

Aunque no hagan mucho al respecto, los músicos suelen coincidir en que la percepción del propio cuerpo y sus necesidades son un aspecto esencial para lograr un nivel interpretativo óptimo. En otros campos del rendimiento físico, como el

Estar bien, tocar mejor

Huib Schippers

Centro de Investigación del
Conservatorio de Queensland
Griffiths University, Brisbane,
Australia

deporte, en el que se espera que el cuerpo responda al máximo nivel, las cosas son bien distintas. Profesionales y aficionados al deporte buscan el asesoramiento de fisioterapeutas para evitar lesiones, tienen muy presente y controlan su alimentación y practican siempre ejercicios de calentamiento y recuperación activa. Los deportistas, tanto hombres como mujeres, se toman muy en serio el entrenamiento diario y sistemático de sus cuerpos. Por el contrario, los músicos a menudo dejan de lado tales prácticas y ensayan largas horas en condiciones deficientes sin plantearse siquiera los daños que a largo plazo puedan sufrir, aunque, al igual que en el deporte, su cuerpo sea una parte esencial de su equipamiento profesional.

Recientes investigaciones respaldan este hecho alarmante y confirman la gravedad de las cifras sobre lesiones y enfermedades en el ámbito musical. Más preocupante quizá sea que los músicos jóvenes resultan afectados por los primeros años de intenso aprendizaje, a veces desde la más tierna infancia, y encuestas recientes lo han confirmado. Además, son numerosos los datos procedentes de los conservatorios y escuelas de música de todo el mundo que confirman que muchos estudiantes que tocan instrumentos exigentes para el cuerpo –como el piano, la flauta y los instrumentos de cuerda– desaparecen del terreno profesional sin dejar rastro tras haber referido en

algún momento problemas con sus instrumentos. También es sabido que una proporción muy elevada de los músicos se convierten en profesores, iniciando a menudo su andadura a edad temprana, por lo que el riesgo de perpetuar en sus pupilos los problemas físicos y los daños crónicos es muy alto.

Los músicos jóvenes, sus profesores y las instituciones musicales por lo general no advierten sobre la gravedad y la importancia de las lesiones que se sufren al tocar. En la mente de muchas personas las lesiones se vinculan inextricablemente con el fracaso. La idea parece ser que, si tienes problemas, probablemente no seas lo bastante bueno, por lo que es mejor guardar silencio al respecto. Existe la creencia implícita de que hay que sufrir por el arte, de que sin sufrir no se puede tener éxito y que es poco profesional no alcanzar los límites de la propia tolerancia. Todos los que se dedican a la salud de los músicos afirman que la idea de que ‘para tener éxito hay que sufrir’ es de locos. Las patologías y lesiones tienen poco que ver con el talento musical y con las posibilidades de abrirse camino en la industria musical, es decir, si se subsanan a tiempo y de manera profesional. Si no se curan, constituirán un impedimento insalvable para el éxito: un engorro para la institución, un desengaño para el profesor y una tragedia potencial para el joven músico.

A medida que avances en la comprensión de este libro –y eso esperamos que hagas, además de leerlo– fijate en la forma en que se ha concebido. Hemos tratado de analizar las cosas desde el punto de vista de los músicos. El libro está escrito para todo tipo de músicos, desde amateurs hasta profesionales, en los campos de la música pop, rock, popular y clásica, autodidactas o estudiantes de conservatorios y escuelas de música, y aunque esperamos que los músicos en edad de estudiar sean nuestros lectores principales, abrigamos la esperanza de que la información y los consejos también resulten beneficiosos para todos los músicos profesionales. Y sobre todo esperamos que los instrumentistas que dan clases lean y asimilen esta información, planteándose cuidadosamente su papel en la enseñanza y en el asesoramiento a sus estudiantes.

Este libro sobre el cuerpo del músico se ha inspirado en otros manuales famosos y respetados escritos por entusiastas del automovilismo y que constituyen un compañero inseparable y valioso de los que se reparan ellos mismos los coches y cuidan de su mantenimiento. Todas las máquinas nuevas que usamos a diario en casa y en el trabajo vienen de fábrica con algún manual de instrucciones, y por eso cada vez somos más conscientes de la necesidad de leer y prestar atención a las directrices que nos suministran para usar las máquinas con eficacia y seguridad. Al igual que en dichos manuales, cada capítulo de este libro aporta información básica bajo subtítulos ilustrados con numerosos dibujos. Encontrarás secciones en distintos colores donde se plantean las preguntas más frecuentes y sus respuestas (bajo el título de ‘los músicos a menudo preguntan’) en azul y las advertencias en rojo.

Al final de cada capítulo hay un test que se usa de varias formas. Obviamente, está pensado para evaluar tu asimilación de la información del capítulo. Si no aciertas con las respuestas, te aconsejamos que releas los pasajes concernientes y vuelvas a hacer el test. Éste también sirve para refrescar los conocimientos una vez hayas leído el libro y contestado correctamente a todas las preguntas. A los profesores tal vez les sea útil señalar problemas a sus estudiantes o usar los conocimientos y la percepción de sus estudiantes informal o incluso formalmente.

Casi todos los músicos buscarán antes que nada referencias en el libro sobre su propio instrumento y fragmentos de información esencial. Así es como todos usamos los libros, pero también es muy importante que todos los músicos, sea cual fuere su instrumento, hagan el esfuerzo de leer el libro de principio a fin por lo menos una vez. Conocer otros instrumentos no tiene por qué ser necesariamente un conocimiento redundante y, por lo menos, será de interés general para todos. Conocer el cuerpo del músico y su funcionamiento, aunque no toques música con esa parte en concreto, es una información esencial para todos los músicos profesionalmente motivados. El manual ha sido concebido para una lectura sistemática y secuencial, además de plan-

tear el repaso de las secciones más relevantes cuando sea necesario.

Esperamos que este libro sea una contribución importante para tocar en un clima más saludable, y que potencie y permita tocar como una experiencia lúdica, y no sólo laboral. Aunque la mejor forma de usarlo sea combinado con un programa o curso proactivo, por si solo alertará en grado suficiente para que la música se practique de forma más saludable y se adquieran hábitos más sanos, así como para reaccionar adecuadamente antes los signos tempranos de una posible lesión. Cuando se produzca una lesión, es de vital im-

portancia acudir de inmediato al especialista. En la actualidad esta ayuda sólo está disponible fuera del ámbito institucional. La organización de un servicio de estas características no es práctica y a veces resulta farragosa, aunque la inversión vale la pena.

Vivimos en un mundo con una herencia musical profunda, hermosa y sofisticada, y con miles y miles de músicos de talento. Debería ser prioritario para músicos jóvenes y maduros, profesores e instituciones por igual hacer acopio de esta rica fuente de excelencia humana, porque sin músicos vivos la música no puede vivir.

Instrucciones sobre seguridad

1. Lee con atención y en su totalidad este manual de instrucciones antes de usar tu cuerpo como músico. Si no lo haces así, puede que algo vaya mal o no alcances un nivel óptimo de ejecución.
2. No existe un modelo único para el cuerpo de todos los músicos. Este manual describe sólo las partes y funciones básicas de un modelo general, por lo que el músico debe tener presente las posibles diferencias entre su cuerpo y las descripciones aportadas por el texto.
3. La complejidad del cuerpo de los músicos hace imposible describir en un manual básico todos sus componentes y todas las cosas que se pueden hacer con él. Por esta misma razón, los diagramas y esbozos no muestran todas sus partes, sino sólo aquellos componentes esenciales que nos ayudan a entender las funciones básicas del cuerpo. Si necesitas más información, te remitimos a manuales de medicina más específicos o al asesoramiento de profesionales de la salud.
4. Recuerda que en la actualidad no existen recambios para músicos y que en el futuro inmediato no hay planes de que ninguna empresa fabrique dichos recambios de una calidad y rendimiento parecidos a los de las partes originales de nuestro cuerpo. Por tanto, te recomendamos encarecidamente que intentes conservar en buen estado todas las partes de tu cuerpo.
5. La inobservancia de las medidas de precaución descritas en este manual provoca el malfuncionamiento de más del 75% de los cuerpos de los músicos. Un tercio de estas lesiones dejan un efecto temporal o permanente en la capacidad interpretativa de los músicos.
6. Aunque los músicos profesionales y los profesores instrumentistas hayan concluido su formación musical, es bien sabido que presentan una incidencia significativa de problemas musculoesqueléticos. La revisión del funcionamiento básico de su cuerpo que se realiza en este manual es un complemento valiosísimo para su formación y un refuerzo para una práctica correcta que, por fin, comienza a ser una realidad en la industria de la música.

El cuerpo del músico: términos de la garantía

El fabricante no garantiza el buen funcionamiento de tu cuerpo ni suministrará recambios ni devolverá el importe de lo que hayas pagado por él si:

- No empleas el cuerpo para sus propósitos normales o si no sigues las instrucciones incluidas en este manual (véase el *capítulo 1: Funciones básicas*, páginas 1-23).
- Pones en peligro tu cuerpo como se describe en este manual (véase el *capítulo 2: Situaciones de riesgo para los músicos*, páginas 24-32).
- Expones el cuerpo a un trabajo repetitivo en posturas para las que no ha sido concebido (véase el *capítulo 3: La postura*, páginas 33-44).
- Haces uso de tu cuerpo con accesorios, equipamiento periférico u otros productos de un tipo, condición y normas que no son los prescritos por el fabricante (véase el *capítulo 4: Músicos, instrumentos y lugar de trabajo*, páginas 45-61).
- Expones el cuerpo a un volumen de sonido excesivo, a una iluminación o temperatura incorrectas, o acudes a un lugar de trabajo inadecuado (véase el *capítulo 4: Músicos, instrumentos y el lugar de trabajo*, páginas 45-61).
- No tienes presente sus límites ni los mecanismos de compensación de las cargas de trabajo (véase el *capítulo 5: Descripción del cuerpo del músico*, páginas 62-78, y el *capítulo 6: Mente y música*, páginas 79-89).
- No mantienes el cuerpo según las instrucciones del manual para su buen funcionamiento (véase el *capítulo 7: Mantenimiento básico del cuerpo y solución de problemas*, páginas 90-109).

Advertencia:

- Creemos que las instrucciones presentes en este manual no son perjudiciales para los distintos componentes del cuerpo. Sin embargo, como no todos los músicos son exactamente iguales, necesitarás, como dueño de tu cuerpo, adaptar las instrucciones de este manual teniendo en cuenta tus características particulares.
- Este manual no pretende sustituir los consejos de tu profesor de música o de los profesionales sanitarios, sino complementarlos.
- Este manual no presenta toda la información posible sobre tu cuerpo, sus componentes y funciones. Por eso es peligroso intentar repararlo por ti mismo siguiendo únicamente las instrucciones de este manual.
- Si sientes dolor, si algo no funciona bien o sufre daños que perduran más de una semana, deberás acudir a un profesional.