

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Artes

Carrera de Artes Musicales

Guía didáctica para la práctica de violín basada en la técnica Alexander


Trabajo de titulación previo a la
obtención del título de Licenciada en
Artes Musicales

Autora:

Jennifer Lizbeth Guamán Gañan

Director:

David Ulises Tigre Astudillo

ORCID:  0009-0001-4264-1602

Cuenca, Ecuador

2023-09-07

Resumen

El siguiente trabajo es una guía metodológica para el estudio de violín basada en la técnica Alexander, un método para reeducar los movimientos del cuerpo adquiriendo conciencia del mismo, haciendo un uso más efectivo y saludable de uno mismo. El objetivo de la siguiente propuesta es brindar a los instrumentistas de violín una guía para abordar cuestiones técnicas con un enfoque más orgánico a diferencia del estudio tradicional, conciliando conceptos que ayuden a la práctica musical y performance mediante la consciencia corporal. Con esta finalidad se realiza una investigación sobre la técnica de Frederick Alexander, conceptos fundamentales del violín, la técnica violinística, y finalmente la aplicación mediante conceptos y ejercicios prácticos.

Palabras clave: técnica Alexander, música, violín, técnica, consciencia corporal

Abstract

The following research is a methodological guide for violin study based on the Alexander technique, a method to re-educate the body's movements by acquiring body awareness and making more effective and healthy use of oneself. This investigation aims to provide violin instrumentalists with a guide to address technical issues with a more organic approach in a way contrary to traditional study, reconciling concepts that help musical practice and performance through body awareness. With this purpose, this project will cover research on Frederick Alexander's technique, fundamental concepts of the violin, violinistic technique, and the application through concepts and practical exercises.

Keywords: Alexander Technique, music, violin, technique, body consciousness

Índice de contenido

Agradecimientos.....	8
Capítulo 1: Técnica Alexander.....	9
1.1 Descripción y origen de la técnica Alexander.....	9
1.2 Conceptos relacionados a la técnica Alexander	11
1.2.1 Consciencia Corporal	11
1.2.2 Uso.....	12
1.2.3 La persona como unidad	13
1.2.4 Control Primario	13
1.2.5 Inhibición	14
1.2.6 Dirección	15
1.2.6 Propiocepción.....	16
1.3 Aplicaciones de la técnica Alexander en la música	16
1.5 Ejercicios de técnica Alexander	18
Capítulo 2: El violín	21
2.1 Generalidades del violín.....	21
2.1.2 Partes del violín.....	21
2.1.2 Historia del instrumento	24
2.2 Golpes de arco y técnicas de la mano izquierda	28
2.2.1 Detaché.....	28
Figura 11.....	28
2.2.2 Martelé	28
2.2.3 Spicatto	29
2.2.4 Pizzicato	29
2.2.5 Vibrato.....	30
2.2.6 Dobles cuerdas	30

2.3 Lesiones frecuentes en violinistas.....	30
2.3.1 Tendinitis.....	31
2.3.2 Síndrome del túnel carpiano.....	34
2.3.3 Síndrome del túnel cubital	35
2.3.4 Bursitis	35
2.3.5 Artrosis.....	36
Capítulo 3: Propuesta metodológica para la práctica de violín.....	37
3.1 Consideraciones generales.....	37
3.2 Desarrollo de la consciencia corporal y emocional.....	38
3.3 Postura	42
3.3.1 Trabajar en una postura sana.....	43
3.4 Sujeción del arco	48
3.5 Trabajo de golpes de arco	49
3.6 Cambios de posición.....	54
3.7 Ejercicios de vibrato.....	60
3.8 Ejercicios de pizzicato.....	64
3.9 Ejercicios de dobles cuerdas.....	67
Conclusiones.....	70
Recomendaciones.....	71
Referencias.....	72

Índice de figuras

Figura 1. Voluta o caracol.....	22
Figura 2. Clavijero del violín	22
Figura 3. Partes del violín.....	23
Figura 4. Hombrera para violín	24
Figura 5. Arco de violín y sus partes.....	24
Figura 6.Vielle	25
Figura 7.Viola da gamba	25
Figura 8. Viola da braccio.....	26
Figura 9. Arco de François Tourte.....	27
Figura 10. Leopold Auer y el agarre de arco de la escuela rusa	27
Figura 11. Notación del detaché.....	28
Figura 12. Notación del martelé.....	28
Figura 13. Notación alterna del martelé.....	29
Figura 14. Notación del spiccato	29
Figura 15. Notación del pizzicato.....	29
Figura 16. Dobles cuerdas.....	30
Figura 17. Ubicación del músculo, tendón y hueso.....	31
Figura 18. Epicondilitis lateral.....	31
Figura 19. Epicondilitis medial.....	32
Figura 20. Tendinitis del manguito rotador.....	32
Figura 21. Tendinitis bicipital	33
Figura 22. Tenosivitis estenosante	34
Figura 23. Síndrome del tunel carpiano	34
Figura 24. Síndrome del túnel cubital	35
Figura 25. Bursitis	36
Figura 26. Artrosis	36
Figura 27. Posición semisupina.....	41
Figura 28. Zona lumbar de la columna	44
Figura 29. Isquiones.....	46
Figura 30. Columna y cráneo equilibrados sobre los isquiones	47
Figura 31. Posturas al tocar sentado	47
Figura 32. Posición natural de la mano	48

Figura 33. Puntos de contacto del diapasón	50
Figura 34. Fragmento del estudio N.2 de los 42 Estudios y Caprichos de Kreutzer	51
Figura 35. Fragmento del estudio N.7 de los 42 Estudios y Caprichos de Kreutzer	52
Figura 36. Ejercicio de spiccato con cuerdas al aire	53
Figura 37. Variaciones del estudio N.2 de Kreutzer	54
Figura 38. Variación de los ejercicios de Yost para cambio de posición	56
Figura 39. Notas de paso para cambio de posición ascendente	57
Figura 40. Notas de paso para cambio de posición descendente	57
Figura 41. Ejercicio para cambio de posición de Gaylord Yost	58
Figura 42. Variación de los ejercicios de Yost para cambio de posición	59
Figura 43. Ejercicio para trabajar la falange distal	62
Figura 44. Ejercicio para nudillos.....	63
Figura 45. Ejercicio de movimiento circular	64
Figura 46. Movimiento circular.....	64
Figura 47. Posición de los dedos para pizzicato	65
Figura 48. Fragmento, Sinfonía 3 de Beethoven, primer violín, primer movimiento	66
Figura 49. Fragmento del segundo movimiento de "Simple Symphony" de Benjamin Britten	66
Figura 50. Fragmento del estudio N.1 del libro 5 de Hans Sitt	69
Figura 51. Fragmento del concierto en Am de Accolay, compases finales	69

Agradecimientos

Quiero expresar un profundo agradecimiento hacia mi familia, por todo el apoyo y amor que me han brindado durante todos estos años a pesar de la distancia y dificultades. Gracias por entender el ajetreo y exasperación de los últimos meses, espero puedan sentirse orgullosos, ya que son parte importante de este logro tan importante para mí.

Gracias a Abi, Jemi, Luis y Jonna, además de todos aquellos que han estado junto a mí durante esta etapa de mi vida, gracias por las risas, consejos y reuniones juntos que me permitieron darle una nueva perspectiva a las cosas para no caer rendida en el intento. Un especial agradecimiento para Santiago Zumbana y Alexander Pangol, increíbles músicos y amigos que aportaron enormemente para el desarrollo de este proyecto.

Quiero agradecer a todos mis profesores y maestros, quienes con su gran conocimiento y valiosos consejos han sido un increíble aporte académico y una gran fuente de inspiración, en especial al tutor de este trabajo, David Tigre.

Un profundo reconocimiento para mi maestra de violín, Jhomayra Cevallos, una de las mejores violinistas que he tenido el placer de conocer, gracias a la cual he podido encontrar otra manera de entender mi instrumento, y la cual motivó este tema de investigación. Gracias por todo su apoyo.

Cada palabra es resultado de un esfuerzo colectivo, celebro la amabilidad, dedicación y compromiso de cada una de las personas que ha estado presente junto a mí en este largo camino, muchísimas gracias a todos.

Capítulo 1: Técnica Alexander

1.1 Descripción y origen de la técnica Alexander

La técnica Alexander es un método de reeducación del cuerpo, con el que se busca adquirir mayor consciencia de las acciones que se realizan, para poder moverse de modo equilibrado y coordinado con el fin de no retener o realizar tensión excesiva (Brennan, 1992).

Goldberg (2002) explica que el objetivo de la técnica es llegar a una posición neutral de descanso, así como de balance para las partes del cuerpo, realineando las posiciones físicas del cuello, cabeza, hombros y espalda. A través de la guía de un profesor de técnica Alexander, el estudiante experimenta una coordinación más natural sin la constante interferencia de antiguos hábitos. Estos movimientos fundamentales, naturales desarrollan la habilidad en los estudiantes de escoger respuestas coordinadas y libres de estrés frente a estímulos externos, además de conseguir que estos nuevos hábitos sean duraderos.

La técnica es desarrollada por Frederick Matthias Alexander, actor australiano dedicado al teatro, nace en 1869, en Wynyard, Tasmania; desde su juventud tiene gran afición por las representaciones dramáticas, fue reconocido especialmente por sus monólogos. Cuando gana popularidad dentro de su ámbito artístico y se vuelve un actor solicitado comienza a tener problemas al perder la voz durante o después de sus representaciones. A pesar de recibir atención médica, no encuentran causas ni tratamiento adecuado, siendo la única recomendación evitar realizar sus *performances*¹ (Craze, 1992).

Alexander comienza entonces sus propias observaciones e investigaciones, y descubre que la razón es la tensión muscular derivada de su postura al declamar, entonces descubre que realiza tres cosas mientras realiza esta actividad: presiona su laringe, inhala de manera ruidosa, y tensa sus hombros, dejando a la cabeza en una posición desalineada con el resto del cuerpo. Descubre también que el cambio en la posición de la cabeza era determinante sobre los otros dos hábitos que realiza; y cuando consigue erradicar el hábito de colocar su cabeza desalineada, las otras dos molestias desaparecen (Green, 2006).

¹ El *performance* es una palabra de origen inglés que significa interpretación, representación. Dentro del presente texto debe entenderse como la actuación de un artista sobre el escenario, sin confundir con la manifestación artística del mismo nombre, la cual consiste en exponer ideas o emociones a través del cuerpo del artista, y en la cual pueden intervenir varias disciplinas artísticas.

Alexander comienza a experimentar con sus propios movimientos al concluir que la posición de la cabeza es la responsable de hábitos dañinos como alzar el pecho, comprimir la columna, y estrechar la espalda. También observa que la relación cuello/cabeza no solamente gobierna sobre su producción vocal, sino que influenciaba a todo el patrón general muscular y postura de todo su cuerpo (Brennan, 1992).

Esta relación entre la cabeza, cuello y torso es un factor importante para organizar el movimiento humano, la misma que Alexander denomina control primario. Si esta zona se encuentra tensa, probablemente es el origen de otras tensiones en todo el cuerpo, para Alexander la tensión y mala coordinación parten del desequilibrio de la cabeza sobre el cuello, afectando su movilidad no solo de manera física, sino a la totalidad del cuerpo y mente. Es así que formula la idea de la unidad psicofísica, es decir la interrelación entre cuerpo y mente que posteriormente constituye una de las bases de su trabajo.

Para determinar una de las causas de la tensión muscular, Alexander se basa en la consciencia corporal para conservar una postura correcta, y corregirla de ser necesario, sin embargo, nota que su percepción sensorial se encuentra defectuosa: muchas posiciones que él consideraba cómodas o correctas eran en realidad posturas tensas que el cuerpo había adoptado como naturales. Es así que deduce que las impresiones físicas que uno obtiene de sus movimientos pueden no ser confiables, ya que parten de movimientos tan repetidos que se han vuelto inconscientes e instintivos. "Alexander comprende que debe cambiar sus hábitos instintivos por un uso nuevo y consciente de sí mismo" (Brennan, 1992, p.35).

Empieza con las directivas o también llamado por Alexander: principio de la dirección, órdenes que se da a sí mismo mientras se encuentra realizando sus actividades tanto artísticas como cotidianas, consiste en enviar mensajes desde el cerebro a los mecanismos corporales para guiar la energía necesaria hacia estos. Estas directrices contradicen los hábitos que nota en sí mismo, y comienza a lograr los cambios que se había planteado. Sin embargo, al utilizar su voz nota que se tensa, retomando sus viejos hábitos, y es ahí donde inicia el principio de la inhibición. "La inhibición es la capacidad de realizar una pausa durante un momento hasta estar adecuadamente preparados para realizar las acciones de forma satisfactoria." (Brennan, 1992, p.36)

Alexander no comenzaba ninguna actividad hasta no haberse dado a sí mismo las directivas descritas, consiguiendo el desarrollo de su técnica, la cual le permitió eliminar todos sus problemas vocales. Alexander (1932) en su libro "El uso de sí mismo" expresa que su técnica

basa en la inhibición, la inhibición de las respuestas indeseadas a los estímulos, y por tanto se trata principalmente de una técnica para desarrollar el control de la reacción humana.

Principalmente se busca realzar la conciencia además de una unidad corporal y mental. Se basa fundamentalmente en los principios ya mencionados: inhibición, control primario y dirección.

Como se menciona, se retrasan las acciones de manera consciente para evitar movernos de modo automático evitando los hábitos perjudiciales que realizamos con nuestro cuerpo. Se busca concientizar al hacer buen uso de los músculos del cuello, esternocleidomastoideo y trapecio, que son aquellos que pueden dirigir el cuerpo de modo equilibrado. Luego procedemos a la dirección, así como al uso de las ya mencionadas directivas. (Brennan, 1992)

1.2 Conceptos relacionados a la técnica Alexander

Ante lo expuesto previamente se puede obtener varios conceptos clave para entender y aplicar la técnica Alexander, que pueden variar ligeramente de autor en autor, sin embargo, las definiciones o ideas son similares. La catalogación expuesta a continuación es parcialmente tomada del libro *El cuerpo recobrado* de Michael Gelb².

1.2.1 Consciencia Corporal

La consciencia corporal es un proceso mediante el cual se pueden percibir estados, procesos y acciones corporales, con esto se hace referencia a las sensaciones físicas como: la posición corporal, la sensación de relajación, dolor, tensión, entre otras. En otros términos, este concepto se centra en la conexión existente entre cuerpo y mente, la misma que al desarrollarse adecuadamente permite adquirir la habilidad de percibir estímulos corporales al observar e influir sobre la experiencia interna del cuerpo, además de poder aceptar los procesos en lugar de caer en la disociación y evasión de la experiencia corporal. (González-Ramírez et al., 2014)

“La consciencia corporal sirve para modificar las respuestas emocionales y motoras. Aunque se debe tener en cuenta que se entra en un proceso de retroalimentación porque el movimiento consciente incrementa la consciencia corporal y la relajación.” (Rodríguez, 2015, p.218)

No es suficiente el conocimiento teórico del cuerpo, sino que es necesario comprender cómo y hacia dónde se mueve cada músculo para un correcto funcionamiento del mismo, para esto se

² Michael Gelb es un escritor y consultor de gestión estadounidense. Es miembro del Center for Humanistic Management y miembro del consejo asesor de Leading People and Organizations en la Fordham University Gabelli School of Business. También es profesor certificado de técnica Alexander desde 1978.

puede plantear interrogantes como: ¿Qué tipo de movimientos se pueden realizar?, ¿Cuál es la mejor manera de realizarlos?, o ¿Qué tan consciente se puede ser de estos movimientos?

1.2.2 Uso

Kleinman y Peterbuckoke (2013) indican que Alexander se refiere con esta expresión a la forma en que alguien usa su mente y cuerpo, cómo el empleo del cuerpo afecta a su funcionamiento actual, y según los hábitos de cada persona, al funcionamiento del mismo en el futuro.

Gelb (1981) explica que con el término “uso”, Alexander describe al proceso de control sobre todas aquellas acciones que le parece posible someter a su control, explica que los seres humanos tienen la capacidad de decidir, dirigir sus acciones físicas y mentales, de usarlas a su voluntad, ante este concepto se puede concluir que el uso correcto o incorrecto de nuestros cuerpos es entonces algo que se puede dominar al tener consciencia de él.

Además, explica que el cuerpo y mente tienen un potencial mucho más grande del utilizado comúnmente, ya que nuestra eficacia depende únicamente de cómo se decide funcionar. La manera más efectiva es hacer contacto con nuestro propio sentido de responsabilidad e integridad, utilizando la capacidad de opción que nos es dada, tomando consciencia de la repercusión de nuestros hábitos sobre la vida diaria.

En un sentido evolutivo, el ser humano tiene ventaja al no encontrarse limitado a las acciones realizadas por instinto, y como consecuencia se puede elegir aquello a lo que se destina atención al aprender o desaprender ciertos hábitos. Gelb menciona como una analogía: “Un cincel usado como destornillador no solo será ineficaz, sino que resultará dañado. Es lo mismo que ocurre con nuestro cuerpo.” (1981, p.27). La manera en la que una persona se usa a sí misma, determina su eficacia.

Un mal uso no tiene consecuencias inmediatamente observables, sino que es un desgaste que se manifiesta en un malestar continuo mientras se realiza cualquier actividad.

Gelb cita al doctor Wilfred Barlow, médico y profesor de la técnica Alexander, quien afirma: el mal uso suele ser uno de los factores principales que causan y perpetúan el reumatismo, el dolor de espalda, la artritis, los trastornos respiratorios, fatiga, entre otros. Alexander deduce que al corregir estos hábitos posturales o movimientos tensos y adquirir más vitalidad, esto también tiene un efecto en la vida emocional.

1.2.3 La persona como unidad

Para Alexander, el cuerpo humano es un sistema indivisible que debe ser tratado como tal, buscando dejar atrás el modelo cartesiano que considera al cuerpo y mente como dos sistemas diferentes e independientes entre sí, es por ello que cualquier cambio o actividad presente en el ámbito físico tiene una repercusión en nuestro estado emocional, y viceversa. El término que usa Alexander para describir este concepto es unidad psicofísica.

Es común no actuar como un solo sistema, comportándose como un conjunto de personalidades distintas, lo cual se manifiesta en el cuerpo también, pues el cuello y los hombros realizan el trabajo de la espalda, las manos realizan el trabajo de los brazos, entre otros ejemplos.

La falta de armonía se muestra tanto a nivel físico como en la personalidad, y así también se debe solucionar, tratar de resolver los problemas como un todo en lugar de centrarse en los problemas de las partes individuales.

Gelb (1981) menciona que ciertas condiciones como la tristeza o la alegría sólo son posibles en presencia de ciertas configuraciones de la musculatura; varias posturas o tensiones no nacen expresamente de lo que una persona siente, sino que se adquieren al usarlas repetidamente bajo ese mismo estado emocional, volviéndose un hábito muscular que aparece cuando se manifiestan emociones relacionadas.

1.2.4 Control Primario

El término control primario se refiere a la relación entre la cabeza y el resto del cuerpo, es decir cómo nuestra cabeza se equilibra en la parte superior de la columna vertebral. La cabeza adulta pesa aproximadamente 5 kilogramos y al no estar en equilibrio puede ejercer presión, especialmente sobre la columna cervical, afectando nuestra respiración, coordinación y sensación de bienestar; es importante notar que los dos sistemas primarios de equilibrio, los sistemas vestibular y ocular, se encuentran en la cabeza (Kleinman y Peterbuckoke, 2013).

La relación entre mente y cuerpo se manifiesta en el control primario: si existe preocupación, desconfianza o ansiedad, esta se manifiesta en la posición de la cabeza afectando al resto del cuerpo, si la cabeza está en equilibrio produce una sensación de ligereza, tranquilidad y en general, menos estrés. En esta concepción de todo el cuerpo como un sistema, otras partes del cuerpo pueden a su vez afectar el control primario; por ejemplo: el apretar los pies limita la relación cabeza-cuello-espalda, la tensión de una zona tiene efecto sobre otra.

Una de las posturas más comunes que Alexander observa en el ser humano es el “patrón de sobresalto”, que recibe el nombre de la posición que se adopta ante la sorpresa o la angustia por un hecho inesperado. Según Kleinman y Peterbuckoke (2013), este patrón comienza con un parpadeo; a continuación, la cabeza se echa hacia delante; los hombros se levantan y los brazos se ponen rígidos; los músculos abdominales se acortan; la respiración se detiene y las rodillas se flexionan. Si el cuerpo se encuentra constantemente en un ambiente tenso o bajo presión, se puede desarrollar un estado de sobresalto continuo, reflejado en primer lugar en nuestro control primario, restringiendo el movimiento libre y la coordinación; el miedo, el dolor y el cansancio tienen un efecto postular similar al del sobresalto, pues existe el mismo acortamiento de los músculos de la cabeza y la sensación de contraer el cuerpo.

Cabe aclarar que la técnica Alexander no concibe la postura como algo estático o una posición ideal que se debe alcanzar, sino como un estado dinámico en el cual el movimiento está presente y es necesario. Es muy común entender la idea del control primario como la colocación de la cabeza en posición “erguida”, sin embargo, el desarrollo del control primario busca la adquisición de un reflejo que reequilibre nuestra cabeza sobre la columna vertebral, es decir, la formación de un hábito que permita elevar nuestra cabeza adelante y arriba sin forzarlo.

1.2.5 Inhibición

Alexander usa el término inhibición³ para describir el proceso de excluir un hábito para escoger conscientemente aquello que se hace a continuación, en otras palabras, es el momento previo a realizar una acción en el que la persona se detiene para analizar aquello que va a realizar y cuál es la mejor manera de hacerlo (Kleinman y Peterbuckoke, 2013).

Durante el desarrollo de su técnica, Alexander observa que al efectuar los cambios que requiere, debe primero frenar o inhibir la respuesta habitual hacia determinado estímulo, haciendo uso de la capacidad de retrasar la respuesta hasta estar completamente preparado. La inhibición es un tiempo preliminar en el que se usa el razonamiento para encontrar un modo eficaz y adecuado para realizar una acción, negándose a realizarla siguiendo hábitos o modelos de pensamiento preestablecidos (Brennan, 1991).

³ No confundir con el término freudiano. Según la teoría del psicoanálisis la inhibición es un mecanismo de defensa en la cual la persona se inhibe o detiene sus acciones para evitar la aparición de la angustia, mientras que la inhibición en la técnica Alexander es la elección consciente de no realizar una acción.

La inhibición es una de las herramientas más eficaces para el cambio de hábitos, debido a que implica un reconocimiento de los mismos, empleando la capacidad de escoger y detener aquellos que no proveen beneficio alguno.

Esta práctica conlleva un trabajo constante y consciente, con cambios que no se observan de manera inmediata, sin embargo, deriva en una mejora en los procesos mentales que se utilizan al momento de tocar un instrumento, tales como: dirigir los impulsos, redirigir nuestra atención, regular las emociones y la toma de decisiones (García, 2013).

1.2.6 Dirección

La dirección es uno de los términos más importantes de la técnica Alexander, es la idea de control y uso consciente de uno mismo, es un pensamiento, intención o deseo que permite el flujo de energía o el cambio en movimientos sutiles. Las directivas contradicen las tendencias negativas de un exceso de tensión o de relajación, ayudando a desarrollar una conciencia sensorial más fiable; es un pensamiento constructivo elegido.

Todos los pensamientos o visualizaciones de aquello que se desea realizar tienen un efecto fisiológico, emplear la dirección requiere de control sobre la atención, para redirigirla hacia aquello que es relevante en cada momento.

Un ejercicio recomendado para entender este concepto es el siguiente: preste atención a su mano derecha sin moverla en absoluto, concentrándose en el dedo índice de la mano derecha como si tuviera la intención de apuntar ese dedo aún más en la misma dirección en que ya está apuntando, pero recuerde que no ha de moverlo, mire hacia aquello que señala su dedo, sea lo que sea, y agudice su pensamiento de señalar esa cosa con el dedo, este acto de atención puede ocasionar un cambio en el tono muscular del dedo (Gelb, 1981).

Cabe recalcar que la dirección no consiste en forzar acciones, tampoco en hacer que algo suceda directamente, no se enfoca simplemente en "poner una postura correcta", sino que se busca el uso del pensamiento, intención, voluntad o deseo para contradecir el hábito que se quiere corregir.

Existen diferentes maneras de enfocar la dirección para que esta sea efectiva, estas pueden variar según el profesor de técnica Alexander y las necesidades del alumno. Las más comunes son palabras, la forma de dirección usada por el mismo Alexander, que, al notar los patrones posturales dañinos, y después de inhibirlos, él traduce sus intenciones en palabras u oraciones

de aquello que quiere conseguir. Las directivas clásicas al estudiar la técnica son: permitir que el cuello esté libre; dejar que la cabeza vaya hacia delante y hacia arriba de manera que la espalda se alargue y ensanche; enviar los hombros hacia fuera; enviar las rodillas hacia delante sintiendo los pies en el suelo.

La otra propuesta realizada por estudiantes y profesores de Alexander es el uso de imágenes: dirigir el movimiento a través de pensar en cierta situación o a través de la imaginación, por ejemplo, se puede pensar que la cabeza se encuentra flotando como un globo para encontrar la sensación de equilibrio del control primario.

1.2.6 Propiocepción

Es importante recalcar que Alexander nunca usa este término específico dentro de su técnica, Tarantino Ruiz (2009) define la propiocepción como la capacidad del cuerpo de detectar el movimiento y posición de las articulaciones o de uno mismo en el espacio, haciendo posible percibir el grado de tensión muscular y de estiramiento muscular.

El sistema propioceptivo se encuentra conformado por receptores nerviosos presentes en músculos, articulaciones y ligamentos; este sistema funciona de la siguiente manera: la información de los receptores viaja hasta la médula y el cerebro para su procesamiento, el cerebro envía de vuelta órdenes para ajustar la tensión con el estiramiento deseado para conseguir determinado movimiento, es decir, es un proceso subconsciente y se realiza a modo de reflejo.

Dos ejemplos de funciones del sentido propioceptivo son: la habilidad para localizar o mover extremidades del cuerpo sin necesidad de mirarlas y la intuición natural que se posee para regular la fuerza con la que se realiza acciones cotidianas.

Para Castillo (2016) es importante la comprensión de esta capacidad, puesto que la participación activa del individuo juega un papel determinante en la calidad de recepción de información de este sentido, ya que despertar la conciencia de la habilidad propioceptiva permite un mejor uso y control del mismo.

1.3 Aplicaciones de la técnica Alexander en la música

Desde principios del siglo XX, se comienzan a explorar ideas o propuestas que abarquen mayor libertad y comodidad al momento del performance, debido a que es común que varias escuelas de instrumento primen la técnica o el virtuosismo por sobre el bienestar físico. "En las últimas

décadas se ha producido un avance en la búsqueda de la comodidad del músico [...]. Se buscan soluciones prácticas a las innecesarias fatigas de tocar un instrumento." (García, 2013, p. 27)

La técnica Alexander puede ofrecer a los instrumentistas una nueva concepción de su propio cuerpo, así como de la unidad de este con otras dimensiones del ser humano, como las emociones y el pensamiento; aplicada a la música, busca tomar las necesidades artísticas al brindar una solución a partir de los pilares del funcionamiento corporal, promoviendo una postura sana, resultando en una experiencia más satisfactoria al momento de la práctica y la ejecución. (García, 2013)

Según Rafael García (2013) los beneficios de practicar esta técnica en la música son:

1. Mejoría en la salud y menor desgaste durante las actividades.
2. Mayor flexibilidad y coordinación corporal.
3. Mayores niveles de seguridad y comodidad al tocar en público.
4. Ventajas mecánicas del cuerpo.
5. Interpretación fluida.
6. Desarrollo personal y capacidad de autoconocimiento.

Dominar un instrumento musical comprende disciplina y la capacidad meta-cognitiva del instrumentista, la técnica Alexander brinda herramientas mecánicas e intelectuales para abordar la práctica a partir de la comprensión de aquello que se realiza, y no de la repetición mecánica.

Es innegable que un músico que se siente a gusto con su cuerpo posee un rendimiento superior además de una mayor musicalidad, siendo perjudicial la inconsciencia y la tensión para la obtención de buenos resultados.

Un cuerpo carente de balance que hace uso innecesario de ciertos músculos para sostener una técnica inadecuada se vuelve poco confiable, siendo difícil que este pueda dar todo lo que necesita en la práctica instrumental del día a día. (Kind, 2014)

No son casos aislados los de estudiantes y músicos profesionales que presentan lesiones, perjudicando e incluso acabando con su carrera; existen estudios que han revelado que las enfermedades musculo esqueléticas son las más frecuentemente manifestadas por músicos, cuyos resultados indican que aproximadamente el 75%, tienen o han padecido problemas de

salud lo suficientemente graves para afectar a su interpretación, entre los músicos de cuerda se da la prevalencia más alta a los problemas médicos graves y que las principales dolencias están relacionadas con el síndrome de sobreuso del sistema musculoesquelético. (Santasmarrinas, J. V., Vidal, A. M., & Pereira, P. D., 2010)

Existen factores de riesgo propios de la profesión musical, tales como esfuerzos repetitivos o prolongados de las manos, transporte de objetos pesados y posturas incómodas prolongadas, entre otros.

El estudio también afirma que desde el punto de vista profesional existe un conjunto de creencias, prácticas y actitudes que derivan en problemas de salud. Algunos profesores insisten en defender la interpretación a través del dolor, se centran en el resultado, mas no en el proceso, pasando por alto la salud, la condición física y los riesgos del sobreuso muscular.

Según Ethan Kind (2014) lo que este método ofrece a los músicos es la consciencia de su postura, así como de la técnica, además de la posibilidad de encontrar la manera más fácil de tocar su instrumento con una menor cantidad de trabajo y con gran energía, se enseña al ejecutante que se emplea todo el cuerpo en la ejecución del instrumento, si todo el cuerpo se encuentra balanceado, y la técnica parte de una profundización personal, el instrumentista puede tocar sin sacrificar su cuerpo.

Rafael García (2013) describe en su libro "Técnica Alexander para músicos" un fenómeno al que llama la "zona de confort", explicando que consiste en un espacio donde la conexión con la música es plena, la interpretación se experimenta con fluidez y el cuerpo actúa sin interferencias, sincronizando pensamientos, emociones y sentimientos. El camino hacia esta "zona" puede encontrarse a través del cambio de hábitos enfocados hacia una práctica musical más saludable, al modificar acciones automáticas, adquiriendo consciencia para utilizar el cuerpo de manera más orgánica, consiguiendo movimientos libres y eficaces que facilitan la tarea musical.

1.5 Ejercicios de técnica Alexander

Richard Craze (1996, p.18) aclara que no hay una manera correcta o incorrecta de realizar ejercicios de técnica Alexander, es decir que no hay pasos específicos para la realización de los mismo, sino que tienen como objetivo principal despertar consciencia de la manera en la que se utiliza el cuerpo o el soporte del mismo. Con esta finalidad propone los siguientes ejercicios:

1. Ponerse de pie, de preferencia junto a un espejo que cubra toda la extensión del cuerpo o grabando nuestras acciones en video. Cerrar los ojos, dejando al cuerpo moverse libremente hasta adoptar una postura que se considere relajada y cómoda, evitando adoptar una postura “recta”. Abrir los ojos y mirar atentamente cómo se ha ubicado nuestro cuerpo, verificando si realmente la postura parece tan relajada y cómoda como se ha percibido inicialmente.
2. Antes de iniciar cualquier actividad cotidiana como levantarse de la cama, comer o incluso cepillarse los dientes, va a detenerse, con la sensación de “congelarse” en la posición que adopta justo antes de realizar la actividad y examine su postura corporal, especialmente la cabeza y el cuello. ¿Está estirando el cuello hacia adelante para realizar esa tarea? ¿Está tensando músculos innecesariamente? ¿La posición en la que está “congelado” se siente cómoda? ¿Podría sostener esa posición por un momento o comienza a sentirse incómodo rápidamente? ¿Puede disminuir la tensión innecesaria que está percibiendo y realizar la misma actividad?

Para trabajar el control primario es necesario tomar consciencia de la posición de la cabeza, que idealmente debe encontrarse “adelante y arriba”, sin forzar esta posición, se busca el balance natural de la cabeza sobre el cuerpo.

Como ejercicios, Craze propone:

1. Tomar asiento, cerrar los ojos e imaginar que existe una cuerda sujeta a la parte superior de la cabeza que nos tira gentilmente hacia arriba, relajarse, dejar el cuerpo moverse según esa sensación, percibiendo lo que está pasando exactamente con él; la sensación esperada consiste en que la cabeza se haya movido imperceptiblemente hacia arriba, y que la espalda se haya enderezado.
2. Recordar que la instrucción principal es imaginar lo que la cuerda está haciendo, por lo que se recomienda repetir el ejercicio, sin realizar ningún movimiento corporal. Se busca mentalizar aquello que está sucediendo en el cuerpo, sin realizar movimientos, sólo buscando la sensación, pues el control primario inicia en la mente, y al disponerse instrucciones, estas se realizan sutilmente en el cuerpo.

El siguiente ejercicio es la transcripción de una clase⁴ de técnica Alexander y educación somática, impartida por el maestro Felipe Bojórquez:

“Tomar asiento y relajar la musculatura. Empezamos a imaginar que todo nuestro cuerpo es un helado que va derriéndose poco a poco con el sol. Buscamos la sensación de “derretirnos” lentamente hacia el suelo, hasta que nuestra cabeza y torso se encuentren suspendidos y relajados en esta dirección. Una vez logrado esto, comenzamos a elevarnos, pero no de la manera habitual, sino que imaginamos que nuestra cabeza es un globo que se va elevando poco a poco del suelo, llevando consigo los hombros y brazos. Nos detenemos cuando sentimos que nuestra cabeza se encuentra flotando libremente hacia arriba. Se adquiere una sensación de ligereza y equilibrio sin forzar ninguna postura.”

Para trabajar la inhibición, Craze (1996) recomienda partir de la consciencia sobre nuestra libertad de elección, incluso en las cosas cotidianas, planteando un ejercicio de tres etapas:

El primer punto consiste en responder de manera escrita y en ese instante (sin ensayar respuestas) las siguientes preguntas: ¿Cómo te vestiste esta mañana? ¿Cuál era tu posición al pararte o sentarte para realizar esta acción? Explicando por qué se realiza de esta manera. ¿Cómo duermes por la noche? ¿Cómo te recuestas en la cama? ¿En qué posición te encuentras acostado? ¿Dónde exactamente se encuentra cada parte de tu cuerpo? Y otra vez, ¿por qué te gusta acostarte de esta manera?

Son preguntas bastante fáciles, aunque por lo general es muy difícil recordar las respuestas, después de registrarlas de manera escrita la segunda parte consiste en realizar estas actividades rutinarias, comparando qué tan acertadas fueron en comparación con la realidad.

La tercera parte del ejercicio consiste en repetir estas actividades cuando sea momento de hacerlo, pero deteniéndose antes de realizarlas, se toma una pausa para revisar cada acción corporal y cuestionar la seguridad con la que se quiere realizar o no una determinada actividad. No importa si estas acciones se realizan mal o bien, lo fundamental es abrir la mente al hecho de

⁴ Lección de Técnica Alexander y Educación Somática impartida de manera virtual como parte de varias clases particulares recibidas durante los meses de septiembre-octubre de 2022.

que es probable que nunca se habían realizado estas acciones de manera consciente, y que se ha operado de manera irreflexiva hasta ese punto.

Capítulo 2: El violín

Los conceptos descritos en este capítulo son de conocimiento general para todo violinista, conocer la estructura e historia del instrumento son bases teóricas que ayudan a la práctica musical, al permitir entender cómo funciona y de dónde proviene el violín. En la técnica Alexander es importante conocer la propia anatomía y la mejor manera de usar el cuerpo, esta misma idea debe aplicarse al instrumento: conocer el violín permite comprender para qué sirve cada una de sus partes, cómo debe ejecutarse y posteriormente estudiarlo con mayor facilidad; mejorando la forma en la que se percibe y ejecuta el instrumento.

2.1 Generalidades del violín

El violín es el instrumento más pequeño de la familia de las cuerdas frotadas, su ejecución se realiza apoyando el instrumento entre la clavícula y el hombro izquierdo, mientras el brazo derecho se encarga de producir el sonido al pasar el arco por las cuerdas, su extensión tímbrica va desde el G3 (tomando de referencia el C4 como C central) hasta un B7.

Según Korsakov (1992) al pertenecer a las cuerdas el violín posee la facultad de ligar sonidos y la vibración de cuerdas digitadas, lo que hace de este instrumento uno de los representantes por excelencia del canto, así como de la expresividad. Dadas las características de su ejecución, es de los instrumentos con la capacidad de producir mayor variedad de sonidos, pues los golpes de arco, las técnicas existentes dan cabida a múltiples matices además de varios timbres, adicionalmente este instrumento se considera también un instrumento armónico al poder ejecutar dobles, triples y cuádruples cuerdas.

2.1.2 Partes del violín

Para fines prácticos del siguiente trabajo, se procede a describir únicamente las piezas externas con las cuales el ejecutante tiene contacto directo con sus manos o cuerpo. En la parte superior se puede encontrar el caracol o voluta, considerada la “cabeza” del instrumento, con una función ornamental, debajo se encuentra una cavidad rectangular llamada clavijero, pues en este espacio se colocan las clavijas, que son piezas cilíndricas de las cuales se sujetan y afinan las cuerdas.

Figura 1

Voluta o caracol



Nota. Adaptado de *Cómo reconocer un buen violín* [Imagen], de Deviolines, 2014, <https://www.deviolines.com/reconocer-un-buen-violin/>

Figura 2

Clavijero del violín



Nota. Adaptado de *Violín. Instrumento musical* [Imagen], de Web4, 2022, <https://www.web4.com.ar/project/violin/>

El mango es la madera debajo del diapasón, unida al clavijero y la voluta, el diapasón es una barra de madera, generalmente fabricada con ébano, es la parte donde se digitan las notas recibiendo la presión de la cuerda y los dedos.

El puente es una pieza de madera colocado entre el diapasón y el cordal, que transmite las vibraciones de las cuerdas hacia el cuerpo del instrumento para amplificar el sonido, además de sostener la presión de las cuerdas y mantenerlas en un lugar fijo.

Normalmente el violín consta de cuatro cuerdas, ubicada la más grave a la izquierda, y afinándose por quintas en el siguiente orden: G4-D3-A4-E5, estas pueden ser fabricadas con diferentes materiales tales como acero, cromo, plata, oro, níquel, entre otros.

El cordal o tira-cuerdas es una pieza que sujeta las cuerdas del violín en la parte inferior, aquí pueden colocarse micro afinadores, pequeñas piezas metálicas que se colocan para lograr una afinación mucho más precisa que al mover las clavijas, sin embargo, se puede optar por no colocarlos o usar sólo uno en la cuerda E.

La mentonera es un accesorio que se coloca junto al cordal, para que el ejecutante apoye la barbilla y pueda disponer de más comodidad al momento de tocar, evitando también el desgaste del barniz del instrumento debido al contacto.

Figura 3

Partes del violín



Nota. Adaptado de *Partes de un violín* [Imagen], de Arablog, 2021, <https://www.arablog.co/partes-de-un-violin/>

La hombrera o almohadilla es un accesorio usado por el instrumentista, que consiste en una pieza que se coloca en la parte trasera del violín, cuya función es brindar mayor comodidad y estabilidad al tocar, su forma estándar posee curvaturas que se amoldan a la clavícula y el hombro para facilitar la sujeción del instrumento.

Figura 4*Hombarrera para violín*

Nota. Adaptado de *HOMBRERA VERONA PARA VIOLIN MADERA PLANA 3/4 - 4/4* [Imagen], de Verona, 2020, <https://ortizo.com.co/products/hombarrera-verona-para-violin-madera-plana-3-4-4-4>

El arco está compuesto por una vara de forma convexa, generalmente fabricada de madera, y una cinta compuesta por cerdas fabricadas de la crin del caballo o de materiales sintéticos, las cuales al entrar en contacto con las cuerdas producen sonido. En la figura X se encuentran señaladas las diferentes partes del arco.

Figura 5*Arco de violín y sus partes*

Nota. Adaptado de *¿Por qué hace falta cambiar las cerdas de un arco?* [Imagen], de 3D Varius, 2019, <https://www.3d-varius.com/es/por-que-cambiar-cerdas-arco/>

2.1.2 Historia del instrumento

El violín es consecuencia de la evolución de varios instrumentos de cuerda, siendo sus antecesores más cercanos aquellos de origen árabe e hindú, tales como el *ravanastron* o *rebab*, estos instrumentos que se difunden en Europa, evolucionan hasta el siglo X, en donde surge la *vielle*, similar en tamaño a una viola moderna, de forma un poco más rectangular, sonido grave y contaba con cuatro o cinco cuerdas, este instrumento es llamado de diferentes formas según el país, siendo conocido como “viola” en Italia. (Macas, 2019)

Figura 6*Vielle*

Nota. Ángel músico del relicario de Santa Úrsula, Hans Memling (1489). Brujas, Bélgica.

El desarrollo de las violas y violines se da alrededor del siglo XVI, siendo los dos instrumentos de cuerda más prominentes la *viola da gamba*⁵ y la *viola da braccio*⁶. Es en las ciudades del norte de Italia que se empieza a definir la forma del violín, siendo Cremona la más renombrada al residir en ella los luthieres de la familia Guarneri, Amati y Stradivari. Se considera que el primer violín moderno fue construido por Andrea Amati en 1555, y fue su nieto, Nicolo Amati, el maestro de Antonio Stradivari, uno de los luthieres más famosos de la historia.

Figura 7*Viola da gamba*

Nota. Adaptado de *The Lowdown on the Viola da Gamba* [Imagen], de Beginning Violins, 2020, <https://www.benningviolins.com/the-lowdown-on-the-viola-da-gamba.html>

⁵ Instrumento con la fisonomía del violín, que se toca sujeto entre las piernas.

⁶ Instrumento de arco que se apoya en el pecho o el hombro para su ejecución, no posee trastes en el mango.

Figura 8

Viola da braccio



Nota. Apolo tocando la viola da braccio. Stanza della Signatura. Rafael. Ciudad del Vaticano

Zdenko Sivela (2003) explica que hasta el siglo XVII el violín era un instrumento interpretado por gitanos y árabes, haciendo difícil su aceptación dentro de las clases altas, posteriormente que consigue formar parte de la música académica europea.

Con la creación de la ópera y la cantata, el violín comienza a sobresalir por sobre la antigua viola gracias a su versatilidad además de la aparición de nuevas técnicas del instrumento tales como el pizzicato. Al aumentar el virtuosismo en las obras barrocas el violín comienza a destacar al ofrecer posibilidades que ningún otro instrumento ofrecía hasta el momento, tales como un amplio registro y un mango libre de trastes que facilita la ejecución.

A finales del siglo XVII e inicios del XVIII el violín se encuentra ya consolidado como un instrumento virtuoso con una amplia cantidad de repertorio para intérpretes de alto nivel. (Macas, 2019)

Durante el siglo XIX se desarrollan en Europa las diferentes escuelas de violín, cada una con diferencias en la técnica y enfoques en la producción de sonido, cada escuela tiene gran influencia de Viotti, considerado como “el padre del moderno arte del violín”, cuyos aportes pedagógicos tienen una fuerte influencia sobre las escuelas que formarían posteriormente todos sus discípulos (Nagy, 2014).

Su principal contribución es en el arco, en conjunto con el arquero François Xavier Tourte, siendo impulsor de varias modificaciones en la estructura de éste, que permite mayor versatilidad al momento de tocar, permitiendo explorar nuevas posibilidades en el instrumento, ya que el

nuevo arco tiene un peso más balanceado debido a su forma convexa, mayor longitud, permitiendo obtener un sonido mucho más *legato* y expresivo, además de que la tensión de las cerdas permitía movimientos más elásticos en golpes de arco como el *sautillé*, *ricochet* y *martelé* (Rosa, 2021).

Figura 9

Arco de François Tourte



Nota. Adaptado de *Violin bow #2 - Violin bow by Tourte, 1800: Baillot* [Imagen], de Library Congress, s.f., <https://www.loc.gov/item/ihas.200184853/>

Son la escuela franco-belga y rusa aquellas que tienen mayor relevancia en el campo pedagógico desde el siglo XIX y XX en adelante, estas dos se diferencian principalmente por el agarre del arco, siendo en los últimos años la técnica franco-belga la que se toma como estándar para el estudio del instrumento.

Figura 10

Leopold Auer y el agarre de arco de la escuela rusa



Nota. Adaptado de *A 170 años del nacimiento del violinista Leopold Auer, con Néstor Eidler* [Imagen], de Radio Sefarad, 2017, <https://www.radiosefarad.com/a-170-anos-del-nacimiento-del-violinista-leopold-auer-con-nessor-eidler/>

2.2 Golpes de arco y técnicas de la mano izquierda

2.2.1 Detaché

Es un término francés que significa “destacado”, e indica un golpe de arco por cada nota, siendo cada uno de ellos suave y homogéneo, sin ninguna variación en la presión ejercida, no existe ningún espacio entre cada nota, deben ejecutarse de manera continua, puede realizarse con cualquier sección del arco y con cualquier cantidad, usando el arco o una pequeña fracción de este.

Figura 11

Notación del detaché



2.2.2 Martelé

Es un golpe de arco donde cada nota inicia con un ataque o “golpe” inicial, existiendo pausas entre cada nota ejecutada, puede ser ejecutado en cualquier región del arco, siendo la mitad superior la mejor para conseguir un martelé más sonoro, presenta una limitación en cuanto a velocidad, debido a la presión con la que debe moverse el arco para dar la sonoridad del martelé. La notación del martelé puede variar según cada autor, siendo las figuras x y x las más comunes.

Figura 12

Notación del martelé**Figura 13***Notación alterna del martelé***2.2.3 Spiccato**

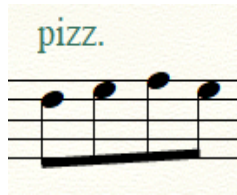
Es un golpe corto que se realiza usando el rebote natural de la cuerda con movimientos cortos y relajados de la muñeca, cada nota termina fuera de la cuerda. Generalmente se ejecuta en los dos tercios inferiores del arco, con el brazo y hombro relajados, aprovechando la capacidad natural de rebote del arco.

Figura 14*Notación del spiccato***2.2.4 Pizzicato**

Pizzicato viene del término “pellizcar” en italiano, es una técnica que consiste en toca una nota al pulsar la cuerda con las yemas de los dedos, en vez de realizar el sonido con el arco. El pizzicato más común se realiza con la mano derecha, utilizando el dedo índice para tocar la cuerda, sin embargo, como una técnica más avanzada, es posible realizar pizzicato con la mano izquierda al mismo tiempo que esta digita las notas, existen muchas variaciones de esta técnica tales como el pizzicato Bartok o el pizzicato a dos manos.

Figura 15

Notación del pizzicato



2.2.5 Vibrato

Es el movimiento de la mano izquierda a modo de oscilación, que produce una variación regular en el sonido del violín debido a la variación de la longitud de la cuerda sobre la que se realiza este movimiento, existen tres formas de vibrar: con el brazo, la muñeca y el dedo. El sonido que se produce depende de la velocidad y amplitud con la que se realiza la técnica, un movimiento más amplio conlleva una mayor variación en la frecuencia del sonido base (López, 2015).

Es importante la regularidad en el movimiento, de lo contrario puede percibirse como una desafinación o dar la sensación de un *vibrato* descontrolado y poco agradable al oído.

2.2.6 Dobles cuerdas

Es una técnica que consiste en tocar dos cuerdas al mismo tiempo, se puede establecer cuatro tipos diferentes: dos cuerdas abiertas, cuerda al aire con notas digitadas en la cuerda grave, cuerda al aire con notas digitadas en la cuerda aguda, y notas digitadas en ambas cuerdas, los intervalos que se pueden ejecutar van desde una segunda menor hasta una décima mayor.

Figura 16



2.3 Lesiones frecuentes en violinistas

Según Almonacid-Canseco, Gil-Beltrán, López-Jorge y Balancé-Ruiz en la revisión del 2013 “Trastornos músculo-esqueléticos en músicos profesionales: revisión bibliográfica”, los músicos son susceptibles a varias enfermedades, las cuales afectan al desarrollo de su carrera debido a la prevalencia de los trastornos músculo-esqueléticos que puede causar el nivel requerido dentro de la práctica musical.

Los síntomas más frecuentes se dan en la espalda cuello y miembros superiores, mientras que las causas son el mantenimiento de posturas forzadas, movimientos repetitivos, el sobreesfuerzo, entre otras.

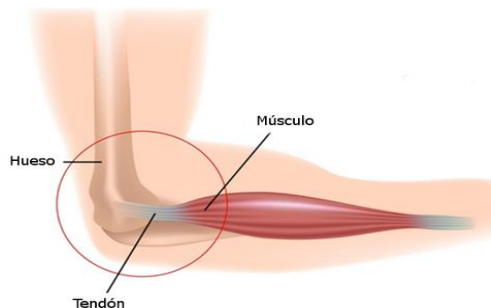
Debido a los problemas que causa el mal uso del cuerpo, es importante el reconocimiento temprano de las patologías más comunes para los instrumentistas, en especial violinistas, para su posterior tratamiento, evitando secuelas críticas e irreparables.

2.3.1 Tendinitis

La tendinitis es la inflamación o la irritación de un tendón, un tejido conectivo fibroso que conecta el músculo con el hueso, encargado de transferir la fuerza generada por el músculo permitiendo movimientos como girar el hombro o mover la rodilla. (González y González, 2020)

Figura 17

Ubicación del músculo, tendón y hueso.

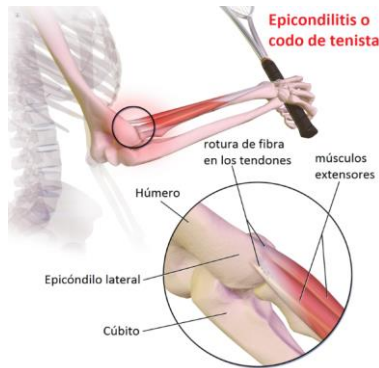


Nota. Adaptado de *Qué es la tendinitis y cómo se cura* [Imagen], de Terapia de Frío, 2020, <https://www.terapiadefrio.com/blogs/terapia-de-frio-calor-tratamiento-natural-de-lesiones/tendinitis-y-como-se-cura>

Existen tendones alrededor de todo el cuerpo humano, pero aquellos existentes en hombros brazos, y manos son aquellos que se ven más afectados dentro de la práctica instrumental. Entre las variadas causas que pueden provocar tendinitis están la realización de movimientos repetitivos por largos periodos, posturas corporales incorrectas y la sobrecarga en las articulaciones debido a un uso excesivo; los síntomas más habituales son dolor en la articulación afectada, hinchazón leve, sensibilidad en la zona afectada, y en ocasiones, enrojecimiento. (González y González, 2020). Entre las tendinitis más comunes sufridas por violinistas se pueden encontrar: Epicondilitis lateral, también llamada codo de tenista, es la inflamación de los tendones del epicóndilo lateral, que se encuentra en la cara lateral externa del brazo, alrededor del codo.

Figura 18

Epicondilitis lateral



Nota. Tomado de *Causas, síntomas y tratamiento de la epicondilitis o codo de tenista* [Imagen], de Top Doctors, 2021, <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/causas-sintomas-y-tratamiento-de-la-epicondilitis-o-codo-de-tenista>

Epicondilitis medial, llamada codo de golfista, es la inflamación que afecta a la parte interna del antebrazo, alrededor del codo. (TherapyCord, 2021)

Figura 19

Epicondilitis medial



Nota. Tomado de *Cincha para epicondilitis lateral (codo de tenista) y epicondilitis medial (codo del golfista)* [Imagen], de Electro Tens, 2020, <https://electrotens.com/cincha-para-epicondilitis-lateral-codo-de-tenista-y-epicondilitis-medial-codo-del-golfistafoto/>

Tendinitis del manguito rotador, es la inflamación de la serie de tendones que rodean al hombro, en este caso afectando a los tendones del subescapular y el supraespinoso.

Figura 20

Tendinitis del manguito rotador



Nota. Tomado de *Tendinitis del manguito rotador* [Imagen], de Surbone, 2013, <https://www.surbone.com/tendinitis-del-manguito-rotador/>

Tendinitis bicipital, es la inflamación de la porción larga del bíceps, generalmente asociada a otras patologías del hombro, especialmente con lesiones del manguito rotador. (Sepúlveda, 2020)

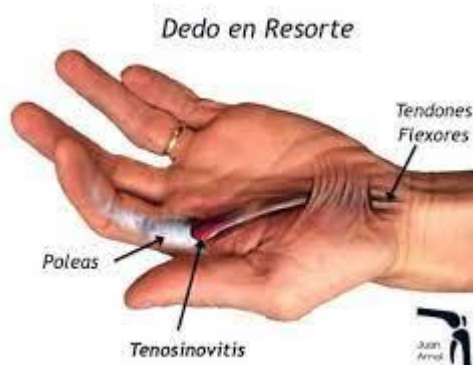
Figura 21

Tendinitis bicipital



Nota. Tomado de *Tendinopatía del bíceps* [Imagen], de Fisify, 2022, <https://www.fisify.com/dolor-de-hombro/tendinitis-del-biceps/>

Tenosinovitis estenosante, también llamada dedo en gatillo, se produce cuando los tendones flexores de la mano se irritan e inflaman, al producirse un engrosamiento se forma un nódulo que choca contra el ligamento de los dedos, provocando que los dedos se queden bloqueados en posición de flexión. (Lopezcorcuera, 2021)

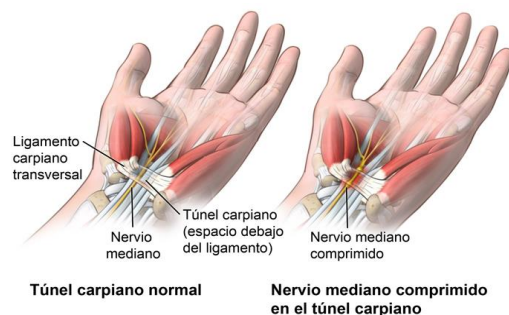
Figura 22*Tenosivitis estenosante*

Nota. Tomado de *Dedo en Resorte o Dedo en Gatillo* [Imagen], de Juan Arnal, 2019, <https://traumatologomadrid.es/dedo-en-resorte-gatillo/>

2.3.2 Síndrome del túnel carpiano

Es una afección que se produce cuando el nervio mediano, presente en la mano, se encuentra comprimido en su paso existente en una abertura desde la muñeca hasta la mano, conocida como túnel carpiano, este está formado por los huesos carpianos en la parte inferior de la muñeca y el ligamento carpiano en la parte superior, el nervio mediano permite el funcionamiento de las funciones sensoriales-motoras del pulgar y los dedos del medio.

Los síntomas son dolor en la muñeca y antebrazo, sensación de hormigueo, entumecimiento en los dedos pulgar, índice y anular. Si no se trata, puede desembocar en debilidad permanente y atrofia de los músculos involucrados. (Stanford Medicine Children's Health, s.f.).

Figura 23*Síndrome del túnel carpiano*

Nota. Adaptado de *Síndrome del túnel carpiano* [Imagen], de Stanford Medicine Children's Health, 2015, <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=carpaltunnelsyndrome-85-P03173>

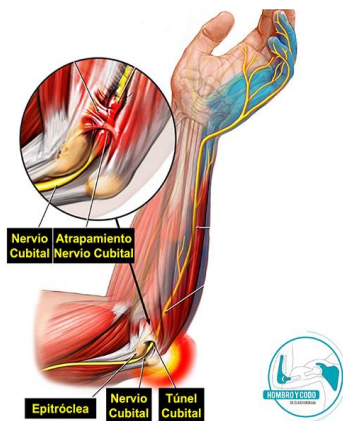
2.3.3 Síndrome del túnel cubital

Es la compresión del nervio cubital en la parte interna del codo, uno de los nervios principales del brazo, que va desde el cuello hasta la muñeca.

Los síntomas pueden ser entumecimiento, sensación de cosquilleo en el dedo anular y meñique, especialmente cuando el codo se encuentra doblado o al manipular objetos, puede haber debilidad en el agarre o dificultad en la coordinación de los dedos; si el nervio se encuentra comprimido durante un período largo de tiempo, podría desembocar en desgaste muscular de la mano. (OrthoInfo, 2017).

Figura 24

Síndrome del túnel cubital



Nota. Adaptado de *Síndrome del túnel cubital* [Imagen], de Hombro y Codo, s.f., <https://hombroycodo.cl/sindrome-tunel-cubital/>

2.3.4 Bursitis

Es un trastorno que afecta las bolsas sinoviales o bursas, que son bolsas de líquido que proporcionan amortiguación a los huesos, tendones y músculos alrededor de las articulaciones, se puede encontrar bolsas sinoviales en hombros, cadera, rodilla, codos, pero las más afectadas en músicos suelen ser las de los hombros, relacionadas a la tendinitis del manguito rotador. La causa más común son los movimientos repetidos o la presión continua sobre una articulación, que produce el roce entre la bursa y los huesos, provocando inflamación.

Los síntomas más comunes son dolor ante el tacto y movimientos, signos de inflamación en la zona afectada coloración rojiza de la zona, limitación de la movilidad e infección de la bolsa sinovial. (González y González, 2019)

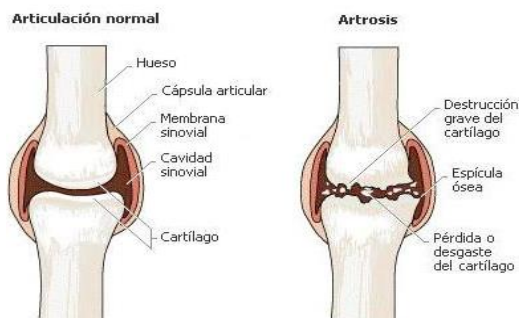
Figura 25*Bursitis*

Nota. Adaptado de *La Bursitis, una patología muy común. Ejercicios y estiramientos* [Imagen], de Manuel Pereira, 2021, <https://hospitalveugenia.com/blog/consejos-de-salud/bursitis-causas-ejercicios-fisioterapia-sevilla/>

2.3.5 Artrosis

Es una enfermedad reumática que lesiona el cartílago articular debido al desgaste de la zona, llegando en los casos más graves a la desaparición total del cartílago.

Las articulaciones se encuentran formadas por la unión de dos huesos a través de la cápsula articular, estos extremos óseos se encuentran cubiertos por el cartílago articular, que funciona como amortiguador para protegerlos. Esta afección puede localizarse en la columna cervical y lumbar, articulaciones del hombro y dedos de las manos (Fundación Española de Reumatología, 2022). Los síntomas son dolor, inflamación y rigidez de tipo mecánico, que se manifiestan o desencadenan al realizar movimientos, ocasionando inclusive deformación de las articulaciones limitando la movilidad, existiendo chasquidos y crepitación al haber movimiento. (Clínica Universidad de Navarra, 2014)

Figura 26*Artrosis*

Nota. Adaptado de *¿QUE ES LA ARTROSIS? Y SUS MEDIDAS PREVENTIVAS.* [Imagen], de Fisio Vital, s.f., <https://fisiovitallubeda.es/que-es-la-artrosis-y-sus-medidas-preventivas/>

Capítulo 3: Propuesta metodológica para la práctica de violín

3.1 Consideraciones generales

El cuerpo y mente deben ser considerados una unidad, el funcionamiento de uno tiene efectos sobre el otro y viceversa. Es importante para el músico la búsqueda del equilibrio tanto físico como emocional, forzar los límites de uno mismo no beneficia a la práctica musical, al ser una actividad demandante, es necesaria la consciencia de uno mismo para conseguir adaptar la manera de estudiar instrumento a las propias necesidades tanto físicas como mentales. Cada persona es completamente diferente, razón por la cual las recomendaciones o métodos no funcionan igual en cada individuo. Con ello hace referencia tanto a cuestiones del instrumento como el tamaño del instrumento, el uso y colocación de la hombrera, la posición de la mentonera, etc., como a los aspectos de la ejecución como la distribución del tiempo de estudio, metodologías empleadas, etc. Es importante tomar en cuenta las particularidades individuales para mejorar los resultados obtenidos.

La práctica de violín debe partir siempre desde movimientos naturales y orgánicos, las posturas y técnicas que se realicen durante la ejecución no deben resultar en ninguna clase de dolor. Al contrario del pensamiento generalizado, el violín no se origina desde posturas antinaturales, sino que debe partir de la comodidad y la libertad del cuerpo. Muchos movimientos que se realizan en el violín también se realizan en la vida cotidiana, comprender este concepto, además de aplicarlo al instrumento es una gran ayuda para la práctica, además de evitar gestos innecesarios e incómodos que podrían derivar en lesiones.

Es importante señalar también que bajo ninguna circunstancia se debe tocar el instrumento si se sufre de algún dolor muscular, especialmente en la zona del cuello, brazos, manos u hombros. El dolor es una señal del sistema nervioso que indica la presencia de algún problema o enfermedad en la zona, e ignorar este síntoma podría provocar más daños y agravar las lesiones existentes, produciendo incapacidad temporal o incluso permanente.

La postura no es una posición estática, sino un estado de balance del cuerpo; generalmente se piensa que la postura correcta es mantener la espalda derecha y los hombros hacia atrás el mayor tiempo posible, sin embargo, es una concepción común que se encuentra lejos de lo que el cuerpo está diseñado para realizar. La postura no es una posición fija que deba sostenerse, sino que es una condición en la que el cuerpo encuentra equilibrio y libertad de movimiento, no se debe forzar

una postura “correcta”, sino que se debe trabajar en encontrar un estado que permita la fluidez movimientos adecuados para el uso del cuerpo.

La respiración es un aspecto importante dentro de la práctica musical, ya que al realizarlo de manera correcta permite reducir los niveles de tensión además de oxigenar las células del cuerpo, que ayudan al correcto funcionamiento de este, es por ello entonces es importante la práctica de la correcta respiración tanto por salud como por la influencia positiva que esta conlleva al momento de ejecutar el instrumento, permitiendo relajar la musculatura para el momento del estudio o del *performance*.

Como último punto, es importante recalcar que la presente propuesta no es una guía para el estudio de la técnica Alexander, sino que parte de algunas herramientas que esta proporciona para implementarlas en la práctica musical.

3.2 Desarrollo de la consciencia corporal y emocional

En “El violín Interior”, la autora Dominique Hoppenot dice que la música se expresa a través del cuerpo, y que al no encontrarse este en armonía, la música se distorsiona también; se afirma que los violinistas se centran en la agilidad y precisión únicamente de sus dedos, olvidando al resto del cuerpo, causando dificultades y malestares que pueden durar incluso toda la vida.

En el capítulo de “Armonizar el cuerpo”, la autora menciona:

“La riqueza interior, en la música, solamente puede expresarse mediante una vida corporal libre, sin trabas, sin gestos que perturben y que procuren una libertad de acción completa. Por tanto, el violinista debe acomodar su cuerpo consigo mismo y encontrar un equilibrio estático y dinámico que condicionará todas las demás indagaciones instrumentales.”
(Hoppenot, 1981, p. 26)

Se refiere a que dedicarse a la música es una actividad que requiere de gran concentración, de estar presente en el momento tanto de manera física como emocional para lograr resultados tanto al momento del estudio como en el *performance*. Ante la ausencia de esta consciencia, se da lugar a numerosos problemas como: lesiones, progreso limitado o nulo en el estudio, interpretaciones carentes de emoción o interés, entre otras.

La búsqueda del conocimiento y equilibrio de uno mismo debe aplicarse tanto al ámbito físico como emocional, trabajar sólo uno de ellos resulta en inestabilidad que se hace presente en la

práctica instrumental, por ejemplo: si un músico se encuentra lesionado, aunque pueda tener la disposición inicial para tocar, el dolor físico va a tener impacto sobre las emociones y restar la motivación de este para hacerlo; por otro lado, si un músico se encuentra pasando por una situación emocional difícil, esto repercute sobre el cuerpo, aunque este se encuentre en buen estado físico, será inevitable sentir apatía, decaimiento y cansancio que no permitan el máximo rendimiento.

Es importante destacar que si bien el aspecto emocional se beneficia al trabajar la corporalidad y al despertar las sensaciones, la búsqueda de la estabilidad en el área emocional es un proceso que puede resultar complejo y depende exclusivamente de cada persona, dar indicaciones absolutas en este aspecto resultaría ineficiente ya que es imposible abarcar la psiquis humana en su totalidad, pero se recuerda que como parte importante de la armonía y funcionalidad de las personas se debe priorizar la salud mental en todo momento.

La consciencia corporal es una destreza que, como todas, se adquiere con la práctica; existen varios métodos y formas en las que esta puede entrenarse tales como: el yoga, meditación, *mindfulness*⁷, técnicas de respiración, *Tai Chi*⁸, entre otras. La técnica Alexander es en sí misma un método para trabajar este aspecto, sin embargo, estudiar, acoplar o decantarse por otras propuestas es completamente válido.

Aunque el trabajo de la corporalidad es un proceso personal, como un primer acercamiento se va a trabajar sobre un ejercicio de Doppenot, y la posición semisupina de Alexander.

Doppenot (1981) afirma que antes de empezar a tocar, hay que poder “parar” para escucharse a uno mismo y a la información sensorial que viene al estudiar, que no se puede percibir si el músico se encuentra distraído internamente con preocupaciones e ideas dispersas, se necesita en primer lugar estar presente dentro del propio cuerpo.

En cualquier posición: de pie, sentados, o recostados, se va a buscar la máxima relajación posible sin hacer nada, simplemente respirando y tomando consciencia de la propia presencia, de la posición del cuerpo, del ambiente en el que se encuentra, buscando estar presente en ese

⁷ El *mindfulness* o atención plena consiste en enfocar la atención en el presente, y aceptarlo sin intentar cambiarlo o juzgarlo. Es un estado de profunda consciencia.

⁸ El *Tai Chi* es un arte marcial de origen asiático que usa series de movimientos corporales lentos y respiración controlada.

momento y en ningún otro (concepto similar al *mindfulness*), tan solo enfocarse en estas acciones va proporcionar una sensación de tranquilidad al cabo de algunos minutos.

Se entra en un estado de vacío, donde se percibe la realidad y el propio cuerpo de manera mucho más lúcida que en el día a día, desde esa condición se va a partir para despertar las sensaciones corporales poco a poco: se comienza a mover los músculos lentamente, estirándolos, sintiendo cada movimiento realizado y la sensación de bienestar que trae el movimiento al cuerpo. Esto se realiza despertando la mayor cantidad de sensaciones, “despertando” cada parte del cuerpo hasta encontrarse física y mentalmente en un estado mucho más relajado y consciente de sí mismo.

Dominique afirma:

“Es gracias a la experiencia de no hacer nada, gracias a la no-actividad consciente, que podemos aprehender la realidad del soplo, familiarizarnos con el silencio, vivir momentos de bienestar. [...] tomamos consciencia del abismo que separa la tranquilidad interior de ahora del estado agitado y alienado que nos caracterizaba antes.” (Doppenot, 1981, p. 60)

Otra manera de acercarse a un estado más equilibrado es la posición semisupina o descanso constructivo, una herramienta usada como parte de la técnica Alexander.

Felipe Bojórquez (2021) afirma⁹:

“Al practicar el descanso constructivo, puedes permitir que tus músculos se recuperen y se restaure la coordinación de tu cuerpo. Esta técnica también puede ayudar a liberarte de la charla mental constante y calmar tu sistema nervioso. Al devolver tus músculos a su longitud de descanso y restablecer las relaciones entre los segmentos óseos, los músculos, ligamentos, fascias y órganos, puedes mejorar tu postura y evitar problemas de salud a largo plazo.”

⁹ Cita textual tomada del blog de Felipe Bojórquez (<https://cuellolibre.com/>).

Esta posición se realiza en el piso, por lo cual se recomienda el uso de un aislante o estera para mayor comodidad, ropa cómoda y ubicarse en un lugar tranquilo; para la cabeza se debe colocar previamente un soporte¹⁰ cuya altura sea de 3,5 a 5 centímetros.

Al encontrarse preparado, empieza la práctica de esta posición: debe encontrarse sentado en el piso con las piernas flexionadas y separadas a una distancia similar a la cadera, la barbilla debe pegarse al pecho y se echa el cuerpo hacia atrás, ubicando la cabeza en el soporte previamente dispuesto; los brazos van a los costados y las manos deben ubicarse a la altura de las costillas o sobre el vientre (Ver Fig. 27).

Figura 27

Posición semisupina



Nota: Adaptado de *Posición Semi-Supina o de Descanso Constructivo* [Imagen], de En Busqueda del Equilibrio, 2015, <https://tecnicalexanderbuniak.wordpress.com/2015/06/17/posicion-semi-supina-o-de-descanso-constructivo/>

El objetivo en esta posición es que el cuerpo deje de enfrentar momentáneamente la fuerza de la gravedad, pues todo el peso se encuentra sostenido por el piso, permitiendo aligerar la tensión existente; al encontrarse en posición horizontal las principales articulaciones se encuentran libres de carga: el cuello se encuentra libre del peso de la cabeza, los codos se encuentran libres del peso de las manos, etc. La respiración es una parte vital, pues es una manera de conectar con el presente y las propias sensaciones, se deben sentir los movimientos que realiza el cuerpo al respirar además de procurar liberar la musculatura y articulaciones. Para levantarse se recomienda girar el cuerpo hacia un lado, dirigiendo el movimiento desde la cabeza, y usar las manos de apoyo para levantarlo, evitar levantarse de manera repentina y acelerada.

¹⁰ Este soporte puede realizarse con cualquier objeto que tenga forma rectangular, lo más común es el uso de libros con un paño encima para evitar la fricción. Es importante que esta base sea sólida y no demasiado acolchada.

Se debe permanecer en esta postura de 5 a 10 minutos (puede prolongarse a juicio personal), realizándola antes, durante y después de realizar alguna actividad que requiera mayor esfuerzo muscular, ya que con la práctica de la posición semisupina el cuerpo se reajusta, recobrando su auténtica dimensión, la respiración se vuelve ligera y la mente recibe señales de un estado corporal satisfactorio, el cual es un punto de partida para sintonizar el sistema cuerpo-mente (García, 2013).

3.3 Postura

Dentro de la práctica de violín son importantes las posturas que se utilizan para tocar, debido a varias razones: la imagen que se proyecta al tocar, la libertad interpretativa que proviene de una buena postura y la más importante, la salud.

Poseer una buena posición es fundamental para el dominio instrumental, la comodidad que un intérprete siente se proyecta hacia la gente que observa y escucha, además de permitir el uso con libertad en brazos, las extremidades encargadas de la digitación y del manejo del arco.

Según Ivan Galamian¹¹(1962), la relación entre el instrumento y el cuerpo debe ser tal que permita una ejecución cómoda además de eficiente en todos los movimientos necesarios para la interpretación. Este es el criterio básico para la corrección de cualquier postura o acción muscular en relación con la interpretación del violín.

Galamian (1962) también expresa que la posición erguida o sentada no necesita de mayores descripciones, sino que se debe partir desde la comodidad del intérprete. Menciona que se debe evitar tanto los movimientos excesivos como la rigidez total, debido a que los movimientos innecesarios pueden resultar desagradables a la vista además de brindar irregularidad a la ejecución, mientras que los movimientos rígidos no favorecen a la expresividad, dado que existe un grado de movimiento natural en el cuerpo. Según García (2013) la postura es un factor determinante dentro del contexto de un concierto, pues los gestos del intérprete pueden enriquecer o entorpecer la transmisión del discurso musical.

¹¹ Ivan Galamian es uno de los pedagogos más importantes de violín en el siglo XX, escritor de *Principles of Violin Playing and Teaching* y *Contemporary Violin Technique*, obras destacables para la enseñanza del instrumento. Entre sus alumnos se encuentran: Itzhak Perlman, Pinchas Zukerman, Betty Jean Hagen, David Nadien y Kyung-Wha Chung. Todos resaltan el amplio conocimiento de Galamian acerca de los principios físicos y acústicos del instrumento, pero también cómo promovía el máximo desarrollo musical y técnico de cada individuo.

Respecto a cómo sostener el instrumento existen numerosas ideas, el mismo Galamian afirma que no deberían imponerse normas precisas sobre el modo de hacerlo. La única regla que se debe mantener presente es jamás apoyar el mentón contra el cordal del violín, para esto es útil usar una barbada o mentonera.

El empleo de una hombrera o almohadilla usualmente queda sujeto a la voluntad del instrumentista, aunque su uso es recomendado para ayudar al soporte del violín y poder aligerar la mano izquierda al momento de digitar, vibrar y cambiar de posición.

La postura es una manifestación del cómo se hace uso de uno mismo, en los movimientos que realizamos se reflejan varios aspectos psicológicos y emocionales ya sea en la vida diaria o en la práctica musical.

3.3.1 Trabajar en una postura sana

En primer lugar, se debe entender la propia anatomía y su funcionamiento. El cuerpo humano tiene como soporte a la columna vertebral, esta a su vez tiene varias curvas que permiten el movimiento y resisten el peso e impacto del cuerpo, esto debe tomarse en cuenta ya sea que el músico se encuentre de pie o sentado.

La columna está segmentada en varios "discos" o vértebras que permiten que el torso se mueva en varias direcciones (adelante, atrás, a los lados, en espiral, entre otras), incluso se alarga y se encoge según la posición en la que la persona se encuentre. Se encuentra naturalmente alargada cuando la persona no se encuentra en tensión (Conable & Conable, 1998).

Según Conable y Conable (1998) la cabeza y el tórax del músico se balancean en la zona lumbar, las cinco vértebras encima del sacro. Esta parte de la columna es aquella con más volumen, y la forma curva de la columna permite que esta zona se encuentre en una posición adecuada para sostener el peso del cuerpo.

Figura 28*Zona lumbar de la columna*

Nota: Adaptado de *Región lumbosacra de la columna vertebral (parte baja de la espalda)* [Imagen], de Cigna Healthcare, 2022, <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/regin-lumbosacra-de-la-columna-vertebral-aa154160>

Para comenzar con la experimentación hacia una postura más sana, es clave recalcar que la Técnica Alexander no pretende que exista una postura única e impecable, sino que busca el equilibrio natural de las articulaciones a través del equilibrio entre el cuerpo y la mente (García, 2013).

Es importante trabajar con un espejo o una cámara en el que se pueda observar los cambios que se realizan en el cuerpo, debemos recordar que los hábitos posturales, incluso los más dañinos, pueden sentirse agradables si la persona lleva tiempo acostumbrado a ellos.

Postura de pie. Es importante que el cuerpo se encuentre balanceado para que haya soporte y equilibrio al sostener el instrumento, si existe tensión en alguna articulación es probable que se expanda o afecte a todo el cuerpo. Las piernas cargan con la mayor parte de peso del cuerpo, por ello deben encontrarse abiertas a una distancia aproximada a la de las caderas o los hombros, no se deben bloquear las rodillas ni la cadera ya que provoca tensión y reduce la movilidad de esta zona. Puede trabajarse la sensación de que cada pie funciona como un trípode, con tres puntos de apoyo: uno en el talón y dos en la punta; esto con el fin de repartir el peso equilibradamente y que este no recaiga en una zona en específico.

Para mantener la columna erguida se debe sentir que la dirección del cuerpo es guiada por la cabeza, se debe buscar la sensación de libertad en cuello y hombros, para que estos puedan establecerse en una posición orgánica. Es importante no forzar el cuerpo a permanecer erguido

y sin movimiento, ya que en este existe un balanceo natural que permite mantener el equilibrio al estar de pie.

García (2013) recomienda lo siguiente como una aproximación a la postura al sostener el violín:

1. Situarse frente a un espejo sosteniendo el violín de la voluta (como si este fuera una bolsa de compras).
2. Notar que el peso del cuerpo descansa equitativamente sobre ambos pies.
3. Soltar el cuerpo: relajar hombros y brazos. Relajarse y tomar consciencia de cada acción que realizan los músculos, soltar la tensión que puede estar retenida.
4. Mientras los pies se encuentran en contacto con el suelo, buscar la sensación de que los hombros se encuentran expandidos y que la cabeza se orienta suavemente hacia arriba, produciendo el estiramiento natural de la espalda. Se debe sentir un crecimiento natural del cuerpo, no forzar esta sensación.
5. Colocarse el violín manteniendo la misma sensación de relajación del cuerpo, elongación de la columna y apertura de los hombros. Al apoyar la cabeza en la mentonera, es importante evitar alzar el hombro derecho o hacer presión de la barbilla en el violín para sujetarlo. Mantener la nuca libre y la coronilla hacia arriba.
6. Colocar la mano izquierda como si se fuera a tocar, y tomar consciencia durante unos segundos acerca de la postura de la columna, las piernas y el brazo izquierdo. Bajar el violín y notar si el cuerpo ha mantenido durante toda esta exploración la misma relajación inicial, o si algo cambió al colocar el instrumento en posición para tocar.

Es importante la experimentación y cuestionamiento a uno mismo de cómo se posiciona el cuerpo antes de ejecutar el instrumento. ¿Se mantiene la misma sensación de libertad y relajación que se sintió al inicio antes de colocar el violín? ¿Qué movimientos o músculos han entrado en un estado de tensión cuando el cuerpo se prepara para tocar el instrumento? ¿Soy consciente o no de los músculos en tensión innecesaria?

Muchos hábitos dañinos se observan desde que el cuerpo entra en un estado de disposición para tocar el instrumento, es decir, incluso antes de interpretar, el cuerpo ya adquiere un estado corporal determinado, por ejemplo: sólo al colocar el violín se contraen o se empujan los hombros

hacia adelante o arriba, se tensa la mano izquierda al colocarse en el mango, se tensa la nuca para sostener el instrumento, etc.

Una gran cantidad de hábitos dañinos pueden aparecer incluso antes de ejecutar siquiera una nota, por eso se propone partir de la posición inicial y explorar aquello que el cuerpo realiza en preparación para tocar para así identificar la existencia de prácticas corporales erróneas y proceder con su corrección.

Postura al sentarse. En primer lugar, se debe usar un asiento que de preferencia tenga una base acolchada, evitar sillas con reposabrazos y que tengan un borde delantero elevado. En lo que respecta al cuerpo indicación principal es sentarse sobre los isquiones, estructuras óseas de las pelvis, ubicadas en la zona de los glúteos (Ver Fig.29). Para ubicarlos se puede ubicarlos al sentarse sobre las propias manos con las palmas abiertas, y se puede sentir la forma de los huesos, como dos esferas sobre las que se balancea el cuerpo.

Figura 29

Isquiones



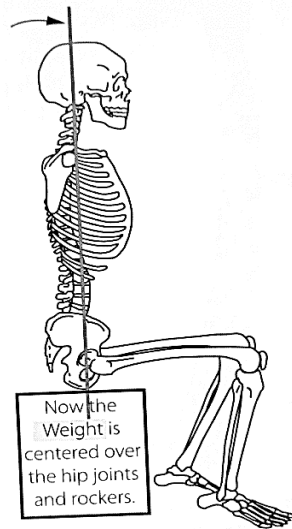
Nota: Adaptado de *Siéntate sobre los isquiones* [Imagen], de Marisa Rodríguez, 2020, <https://blog.enesenciamovimiento.es/sientate-sobre-los-isquiones-que-me-siente-donde/>

La posición de los isquiones y la pelvis es determinante para la postura, ya que la columna se equilibra sobre esta base, si no existe apoyo sobre estos huesos se comprime la zona lumbar, dando una sensación de incomodidad y dolor cuando esto se realiza de manera prolongada.

Como se puede observar en la figura 30, el peso se balancea en las articulaciones de la cadera e isquiones, hay soporte para el peso del tórax y la cabeza ya que el cuerpo se encuentra alineado y existe un buen uso de uno mismo.

Figura 30

Columna y cráneo equilibrados sobre los isquiones



Nota: Adaptado de *What Every Musician Needs to Know about the Body* (p.20), Conable y Conable, 1998.

En la siguiente figura se puede apreciar las diferentes posturas que pueden existir al tocar sentado. Si se dejan caer los hombros (izquierda) o se arquea la espalda de manera excesiva (centro), hay una fuerte carga en la zona lumbar debido a la contracción de esta, la cual ocasionará dolor o lesiones si se mantiene por un tiempo prolongado. El mejor rendimiento al practicar se obtendrá de la estabilidad en la postura, siguiendo la forma natural de la columna (derecha).

Figura 31

Posturas al tocar sentado



3.4 Sujeción del arco

"La flexibilidad en el brazo, la mano y los dedos es tan natural para su funcionamiento, como lo es en las piernas, los pies y dedos de los pies para caminar. Debería percibirse una sensación de facilidad y soltura en el accionamiento del arco, totalmente opuesto a la rigidez que produciría intentar caminar sin doblar las articulaciones adecuadas." (Galamian, 1962)

Existe una posición neutral que se enseña al iniciar los estudios de violín, sin embargo, esta no es fija, sino que cambia según el movimiento del arco, la dinámica, ataque y el sonido que se quiere conseguir.

Esta posición básica es una posición natural de la mano, se puede encontrarla simplemente al colocar los brazos a los costados del cuerpo, totalmente relajados, la mano tiene una curvatura natural con los dedos hacia adentro y para sujetar el arco hacemos uso de esta posición (ver figura 32).

Figura 32

Posición natural de la mano



Es común que exista tensión cuando se inicia el trabajo de agarre del arco, especialmente en principiantes, pero se debe trabajar en poder relajar la articulación de manera progresiva. Como ejercicio se puede tomar el arco, tensando la mano, muñeca, brazo izquierdo, y tocar durante un momento de esta manera; después se relaja para sentir cómo se liberan los músculos y se toca nuevamente para contrastar las sensaciones que deben buscarse tanto para sostener el arco como para pasarlo encima de las cuerdas.

Como un primer ejercicio se propone lo siguiente: tomar el arco de forma vertical y desplazar los dedos hacia arriba y abajo por toda la vara manteniendo la estructura de la mano; el objetivo es ganar fuerza y flexibilidad en los dedos mientras se moldea la forma en la que estos deben sujetar el arco.

El segundo ejercicio consiste en tomar el arco de manera vertical y realizar movimientos de pronación y supinación con el antebrazo formando un semicírculo; el objetivo es fortalecer los dedos y mantener la estructura de los dedos en el arco.

3.5 Trabajo de golpes de arco

El trabajo del arco es uno de los aspectos más importantes e infravalorados durante el estudio de violín, ya que existe en los estudiantes la tendencia de orientar el esfuerzo únicamente hacia desarrollar la agilidad y virtuosismo de la mano izquierda; no es erróneo dedicarse a este aspecto, pero sin la mano derecha cualquier mejoría puede no verse reflejada en el resultado final.

La función de la mano izquierda es digitar, vibrar y cambiar de posición, pero el sonido en sí mismo es producido por el arco, es por ello importante dedicar parte del estudio a comprender e interiorizar los movimientos que nuestro brazo debe realizar para producir un sonido de calidad.

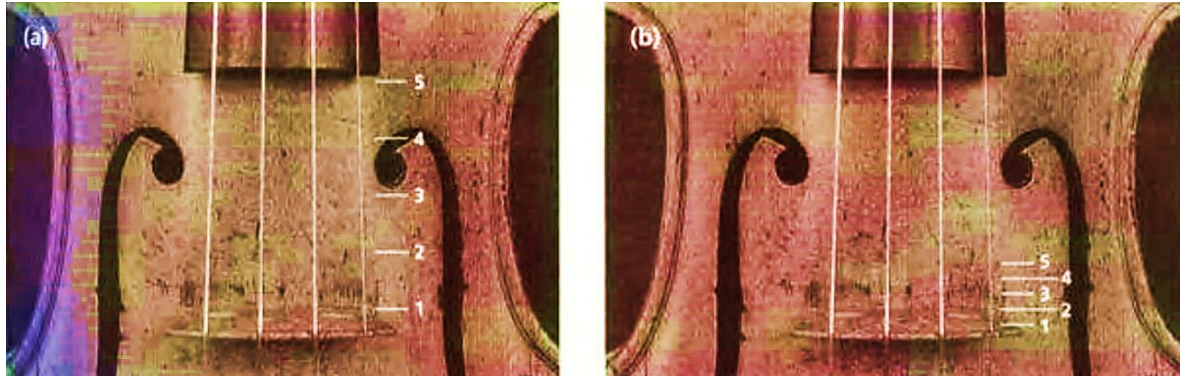
Como un punto importante para el trabajo del arco en general, se hará referencia a los puntos de contacto que menciona Simon Fischer¹² en “Basics” (1997), este concepto hace alusión a una división en el área entre el puente y el diapasón en cinco puntos de contacto o puntos de sonido, tal como se muestra en la figura 33. Al lado izquierdo se muestran los puntos en primera posición, y a la derecha los puntos de contacto al tocar en novena posición.

A medida que se va subiendo de posición, estos puntos deben acercarse al puente para garantizar un sonido de calidad, debido a que se va restringiendo la longitud de la cuerda a medida que los dedos hacen contacto.

¹² Simon Fischer es un violinista y pedagogo contemporáneo australiano. Es profesor en la Yehudi Menuhin School y en la Escuela de Música de Guildhall.

Figura 33

Puntos de contacto del diapasón



Nota: Adaptado de *Basics* (p. 41), por S. Fischer, 1997.

El punto ideal de contacto puede variar según la obra o estudio, sin embargo, se recomienda trabajar en el punto número 3, donde se produce un sonido redondo y sonoro, se debe tomar en cuenta que a pesar del punto de contacto donde se toca este debe mantenerse estable, el arco debe moverse paralelo al puente. Para estudiar también es necesario tener clara la división del arco en tres partes iguales: talón, medio y la punta.

Para formar una base sólida es necesario partir de los golpes de arco más básicos dentro del repertorio violinístico: *detaché*, *martelé*, y *spicatto*, siendo el primero el de mayor importancia, pues de este surgen los movimientos necesarios para ejecutar el resto, el *detaché* es usualmente el primer golpe de arco que se estudia, pues permite entender el movimiento que realiza el brazo derecho para producir un sonido de calidad.

Al trabajar el *detaché*, lo que debe buscarse en el estudio es el sonido uniforme y una velocidad estable del arco, tomando en cuenta todas las pautas dadas anteriormente. El movimiento del *detaché* se produce con todo el brazo en la mitad inferior del arco, y con el antebrazo en la mitad superior; esto no quiere decir que se realice únicamente en estas secciones, sino que el movimiento se orienta a las zonas mencionadas. No debe existir tensión ni bloqueo de las articulaciones, y los dedos deben ser flexibles y responder al movimiento del brazo.

Como ejercicio se va a trabajar sobre el estudio N.2 de los estudios y caprichos de Kreutzer (Ver Fig.34), uno de los más comunes para estudiar de golpes de arco en general.

Cabe recalcar que cualquier estudio puede ser tomado para estudiar golpes de arco, sin embargo, si se encuentra en una etapa inicial de los estudios o se quiere entender mejor cada movimiento se recomiendan estudios sencillos para la mano izquierda para poder dar prioridad a los movimientos de la mano derecha. Para estudiar cualquier golpe de arco, el brazo debe encontrarse en una relajación activa, y para producir sonido no debe haber presión, sino dejar caer en la cuerda el peso natural desde el hombro.

Siguiendo el principio de la dirección de Alexander, se pueden dar directivas para mantenerse consciente al practicar, por ejemplo: Mis brazos y dedos se mantienen libres y flexibles.

Figura 34

Fragmento del estudio N.2 de los 42 Estudios y Caprichos de Rodolph Kreutzer



En el estudio 2 de Kreutzer, se recomienda tanto para *detaché*, *martelé* y *spicatto* trabajar inicialmente a 70 bpm la corchea para entender el movimiento del arco en la cuerda, y estudiar en las tres secciones del arco en el siguiente orden: punta, medio, talón.

Los objetivos al estudiar *detaché* son: procurar tener un punto estable de contacto, mantener la misma velocidad en el arco e identificar en dónde mover el brazo o el antebrazo y explorar las sensaciones corporales según la sección del arco donde se estudie.

En cuanto al *martelé*, se puede decir que es un golpe muy incisivo, para realizarlo debe haber un movimiento de pronación¹³ en la mano derecha para dirigir la mayor cantidad de peso hacia el índice, se realiza un ataque del arco hacia la cuerda y soltar o relajar el peso.

¹³ Movimiento en el cual se realiza una rotación del antebrazo de forma que el dorso quede hacia arriba.

Uno de los errores al realizar este golpe de arco es mantener la presión mientras el arco pasa por la cuerda, lo importante al trabajarlo es el contacto con la cuerda y tener presente la relajación de los músculos de la mano

Existe el *martelé* de estudio y el interpretativo, además de otras variantes de este golpe; se va a trabajar el *martelé* de estudio como una base técnica que posteriormente permitirá experimentar con más sonoridades.

Para estudiar *martelé* también se debe considerar hacerlo de manera progresiva, cuando se inicia es recomendable estudiar de 5 a 10 minutos, permitiendo acostumbrar a los músculos a los nuevos movimientos de impulso-relajación.

Se debe tener especial consideración atención al tempo, es importante trabajar con metrónomo ya que al ser un golpe corto se tiende a acortar el espacio entre cada nota, acelerando el tempo con cada arcada.

Se puede estudiar sobre los estudios N.2 o si se tiene un nivel más avanzado, con el estudio N.7 de Kreutzer, en este último se debe combinar lo ya mencionado del *martelé* junto a la anticipación de los cambios de cuerda.

Figura 35

Fragmento del estudio N.7 de los 42 Estudios y Caprichos de Rodolph Kreutzer

Allegro assai.

The image displays a musical score for Study No. 7 by Rodolph Kreutzer. It consists of four staves of music in G major (one sharp) and 2/4 time. The tempo is marked 'Allegro assai.' The first staff begins with a 'v' (accents) and a '4' (quadruple bowing). The music features a series of eighth and sixteenth notes, with various bowing techniques indicated by '4' and 'v' symbols. The score ends with a double bar line and a sharp sign on the final note.

En el spicatto se aprovecha el rebote natural del arco sobre la cuerda, para iniciar con este golpe de arco se ejecutan golpes cortos de détaché sobre la cuerda, gradualmente se deja que el arco comience a rebotar y finalmente deje que las cerdas abandonen la cuerda.

Es importante ejecutar el ataque en su punto de equilibrio, que es el centro de gravedad; para encontrarlo se debe sostener el arco sobre el dedo índice hasta encontrar el punto donde este pueda balancearse sobre el dedo sin caer. El spicatto debe ejecutarse en el punto de contacto número 3 para conseguir un sonido amplio.

Existen dos maneras de ejecutarlo, quedando a juicio del ejecutante la manera en la que se va a realizar; la primera se realiza con el arco saliendo desde la cuerda y la segunda con el arco entrando a la cuerda, ambas son completamente válidas. Es útil pensar en dibujar una figura (media luna, sonrisa) con el arco como una referencia.

Al cambiar entre cuerdas, es importante practicar la anticipación del brazo sobre la cuerda, tal como en el martelé, es decir, antes de que el arco se dirija a la cuerda sobre la que se va a tocar, el brazo ya debe estar direccionado.

En la figura 36 se propone un ejercicio para trabajar únicamente en cuerdas al aire, cada cuerda se toca cuatro veces, luego dos y finalmente debe realizarse el movimiento en las cuatro cuerdas de manera continua.

Figura 36

Ejercicio de spicatto con cuerdas al aire



Se debe tocar en el ya mencionado punto de equilibrio y con todas las cerdas del arco. Es importante considerar que el brazo debe estar libre, evitando cualquier bloqueo en las

articulaciones, ya que en el spicatto cada parte del brazo realiza pequeños movimientos que permiten el control del rebote.

Se puede trabajar con el estudio N.2 de Kreutzer, realizando variaciones, como la repetición de cada nota cuatro o dos veces, y luego tocar como está escrito.

Figura 37

Variaciones del estudio N.2 de Kreutzer



En cuanto al movimiento es importante especificar que las articulaciones más grandes mueven a las pequeñas, es por ello que para cambiar de posición se busca dirigir el movimiento desde el brazo y el codo, no desde la mano, es mucho más sencillo que el codo realice el desplazamiento y sea la mano la que sigue este movimiento, pues si se realizara a la inversa es muy probable que los dedos suban en el diapasón y que el codo se quede inmóvil, dando una posición incómoda e inestable para el brazo. Es importante también que la mano suba con la estructura formada hacia las posiciones más altas, esto resultará en afinación más precisa y mayor precisión para digitar.

Uno de los problemas más comunes es la presión excesiva del pulgar, pues además de aportar tensión, no permite un cambio fluido, dando la sensación de estancamiento o dificultad para mover la mano por el mango, para trabajar esto, se puede experimentar con la sensación de que el pulgar está “cubierto con mantequilla y puede resbalar fácilmente”, así como realizar movimientos de la mano por todo el mango y diapasón para que se familiarice con la sensación del desplazamiento necesario para realizar saltos de posición.

No es necesario que los dedos (en especial el índice) se muevan paralelamente al pulgar al realizar cambios de posición, es decir, no es obligatorio que el pulgar se mueva en bloque junto a los otros cuatro dedos; para algunos violinistas puede resultar más fácil que los dedos realicen el cambio, y que sea el pulgar el que los sigue hasta la posición en la que se va a tocar. Esto puede variar en relación a aquello que favorezca la obra a interpretar, los cambios que se estén realizando o a juicio del ejecutante.

Como otra consideración importante, se debe tener especial cuidado en la afinación en cada cambio, pues los músculos poseen memoria, y el practicar repetitivamente con la afinación alterada ocasiona hábitos deficientes, ya que, si la distancia que los dedos recorren en el diapasón nunca es la misma, no se establece una distancia determinada que el músculo pueda recordar y como consecuencia los cambios serán inconstantes, provocando inseguridad al tocar.

El siguiente ejercicio es una simplificación del ejercicio de cambios de primera a tercera posición de Gaylord Yost, que permitirá realizar cambios simples con cada dedo. Se puede iniciar tocando cada corchea desde 50 a 60 bpm, buscando movimientos libres en la mano izquierda. Se inicia en cuerda de Sol con el primer dedo, ligando las notas tal como aparece en la partitura, se sigue con las otras cuerdas, igualmente con el primer dedo cambiando de primera a tercera posición.

Desde el compás 5 empiezan los cambios con los otros dedos, que deben realizarse siguiendo la misma estructura: cambios directos y en todas las cuerdas.

Se puede trabajar al inicio únicamente con los tres primeros dedos para estabilizar el cambio, y añadir el meñique de manera progresiva.

Figura 38

Variación de los ejercicios de Yost para cambio de posición

Violin

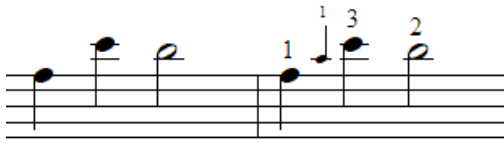
The figure displays four measures of a violin exercise in G major (one sharp) and 4/4 time. Each measure begins with a specific fingering pattern for the first four notes, followed by a 'simile' instruction. The patterns are: 1 1 1 1 (Measure 1), 2 2 2 2 (Measure 2), 3 3 3 3 (Measure 3), and 4 4 4 4 (Measure 4). The exercises consist of eighth-note runs in both ascending and descending directions, with the final measure of each exercise ending with a double bar line.

Es muy común otro tipo de cambios, en los que el dedo que toca la última nota no va a digitar la nota que sigue, para resolverlos en el estudio y garantizar una afinación mucho más estable, se puede hacer uso de notas de paso. En las figuras 39 y 40 se muestran dos ejemplos de cambios de posición, en la izquierda de cada imagen se indica cómo debe estudiarse: el deslizamiento se ejecuta con el dedo utilizado antes del cambio. El objetivo es lograr un cambio limpio y afinado, usando el dedo que precede a la nota de la siguiente posición como guía para llegar a la posición en la que se va a tocar, evitando mover la mano sin orientación por el diapasón.

En el primer caso, se debe realizar el cambio con el primer dedo para después colocar el tercero, la apoyatura indica la nota de paso que se puede usar como una fase preparatoria, la cual evidentemente sólo debe ser escuchada en el proceso de estudio, no en el resultado final.

Figura 39

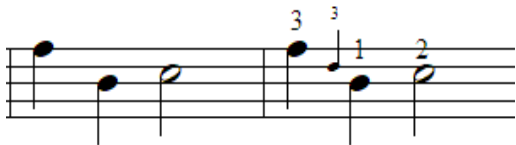
Notas de paso para cambio de posición ascendente



La figura 40 muestra un cambio descendente de tercera a primera posición, siguiendo la misma lógica del ejemplo anterior: el tercer dedo es el que realiza el cambio para llegar a primera posición y ubicar el resto de dedos en las notas que se van a ejecutar.

Figura 40

Notas de paso para cambio de posición descendente



Esta noción de las notas de paso como referencias entre cada posición que permitan orientar el movimiento son útiles para el estudio, ya que posibilitan una mejor comprensión de las distancias existentes entre las posiciones y las notas a ejecutar.

Para trabajar los conceptos explicados se propone partir del libro “*Exercises for Change of Position*” de Gaylord Yost, el cual es un compilado de ejercicios que abarcan cambios desde primera a séptima posición, y que según el autor tienen el propósito de comprender un método de estudio más organizado, ya que se pueden encontrar todos los desplazamientos posibles entre todas las posiciones. En la figura 41 se puede encontrar uno de los ejercicios iniciales de Yost: un cambio de primera a tercera posición.

Figura 41

Ejercicio para cambio de posición de Gaylord Yost

Changes between 1st and 3rd Positions

A continuación, en la figura 42 se propone, iniciando con el primer ejercicio en la cuerda Mi, una variación para un acercamiento inicial a los ejercicios de Yost, utilizando notas de paso para evidenciar y hacer consciencia de los cambios que realiza la mano.

Figura 42

Variación del ejercicio de Yost para cambios de posición

The musical score is written in G major (one sharp) and 4/4 time. It consists of four staves of music. The first staff contains measures 1-4, the second staff measures 5-8, the third staff measures 9-12, and the fourth staff measures 13-16. The music is composed of eighth-note patterns with various fingerings (1, 2, 3, 4) indicated above the notes. A double bar line is present at the end of the fourth staff.

El objetivo de este ejercicio es el mismo que el de Yost, interiorizar el movimiento entre ambas posiciones, con la diferencia que se propone el uso de notas de paso para conectarlo y facilitar la memorización de las distancias entre cada posición. Puede tocarse el ejercicio original de Yost, y luego la variación propuesta, para ubicar las notas de paso de cada dedo.

Se trabajará a un tiempo inicial de 60 bpm, el brazo debe moverse libremente, para que la mano pueda sentir la distancia recorrida, pues la percepción consciente refuerza mucho más rápido la memoria muscular; es común que se dificulte esta parte de la técnica si al cambiar de posición no se conoce la distancia o esta se siente muy amplia, por ejemplo: la mano siente que debe hacer un movimiento extenso para cambiar entre primera y tercera posición, cuando en realidad debe recorrer aproximadamente 3 centímetros en el diapasón. Para trabajar esto, se puede estudiar frente a un espejo, cambiando de posición y observando que incluso al ejecutar saltos grandes (ejemplo: primera a sexta posición), en realidad se trata de movimientos pequeños del brazo. Esto ofrece una nueva perspectiva que simplifica la técnica de los cambios de posición: en vez de considerarse “grandes saltos entre notas”, son movimientos de corta distancia.

Una vez que se interiorizan las notas de paso, se regresa al ejercicio original, realizando cambios directos, pero manteniendo la sensación de utilizar el mismo dedo para cambiar, esto resulta en una afinación más certera y conciencia de hacia dónde debe dirigirse la mano, en vez de cambios sin dirección. Este mismo mecanismo de notas de paso se puede usar para trabajar sobre el resto de ejercicios propuestos por Yost, y para el estudio de cualquier cambio en general.

3.7 Ejercicios de vibrato

Es fundamental entender que el *vibrato* se debe realizar desde la soltura de todo el brazo, nunca forzando el movimiento, pues da como resultado un sonido tenso, sin proyección, siendo su incorrecta aplicación una causa de lesiones. Es común la diferenciación del vibrato según la articulación en la que existe más movimiento, sin embargo, esto no hace referencia a que esta sea la que esté en funcionamiento, no se debe intentar segmentar el brazo para moverlo ni trabajar la mecánica de una sección limitando a toda la estructura.

Como puntos importantes para la ejecución del vibrato es importante mantener una postura adecuada para facilitar el movimiento de los hombros y brazos, se debe buscar la sensación de que el dedo que realiza *vibrato* está ligeramente pegado a la cuerda, y el dedo pulgar que tiene contacto con el mango o el diapasón nunca debe encontrarse tenso o presionado contra el instrumento, de lo contrario se limita el movimiento de toda la mano.

Para el estudio inicial del *vibrato* se puede realizar lo siguiente:

1. Para iniciar o repensar esta técnica se puede realizar el movimiento de golpear una puerta con los nudillos de la mano izquierda, y una vez que se ha adquirido la sensación, se puede trasladarla al instrumento sin el arco.
2. Se coloca el violín en posición para tocar, se realiza el mismo movimiento de golpear la puerta sin que la mano izquierda realice contacto con el instrumento, pues se busca adquirir la misma sensación, es importante cuidar la posición del cuerpo.
3. Pasada esta primera aproximación, se coloca el violín con la mano izquierda en el mango, idealmente cerca de la tercera posición, y se realiza el movimiento de oscilación con los dedos sobre la cuerda, buscando la misma sensación inicial de un movimiento libre y orgánico, no se busca por el momento que el movimiento se realice en una nota o posición fija, sino entender la mecánica de esta técnica.

4. Se realiza lo mismo del ejercicio detallado anteriormente, de igual manera lo ideal es iniciar en tercera posición y realizar el movimiento de oscilación en el mango, pero en lugar de realizarlo con toda la mano, se realiza dedo por dedo, desde el índice hasta el meñique. Tampoco se busca mantener una sola posición, sino que se interiorice la mecánica del movimiento en cada dedo.

Se recomienda mantener un pulso inicial de 50 a 60 bpm al momento de realizar los cuatro ejercicios, pudiendo aumentar la velocidad una vez internalizada la sensación. Si se está iniciando en esta técnica se recomienda realizar cada ejercicio durante intervalos cortos de tiempo, no más de 5 o 10 minutos, para evitar agotar los músculos con un movimiento al que no están acostumbrados. Igualmente se recomienda realizar el segundo y tercer ejercicio durante una semana antes de pasar al tercero, pues es importante pasar por un proceso de adaptación para que el *vibrato* se sienta natural y cómodo.

Simon Fischer en su libro "*Basics*" de 1997, hace mención a varias ideas a tener en cuenta para realizar *vibrato*, junto a ejercicios destinados a trabajar la movilidad de las articulaciones; como uno de los puntos importantes menciona la dirección de los dedos, que siempre se encuentran naturalmente curvos y posicionados en diagonal a la cuerda, nunca se deben colocar de manera perpendicular para digitar y menos aún para realizar vibrato. Fischer también indica que este no debe realizarse el movimiento por encima de la nota principal, ya que dará la sensación de estar tocando desafinado, pues el oído tiene tendencia a percibir la nota más aguda.

Antes de una aproximación directa al vibrato en sí, indica varios ejercicios para trabajar la flexibilidad de las articulaciones, de cuya soltura depende el vibrato.

Para el trabajo de la primera articulación (falange distal) se propone el siguiente ejercicio, que se debe tocar sin el arco.

La primera falange del dedo, aquella que está más cerca de la uña, actúa como un freno en el vibrato. Mientras más ceda la falange, más amplio y lento se vuelve el vibrato. Es importante tocar con el "freno" fijo en una posición todo el tiempo - siempre cambia de acuerdo al vibrato requerido. Este "freno" rara vez debe ser completamente activado o desactivado.

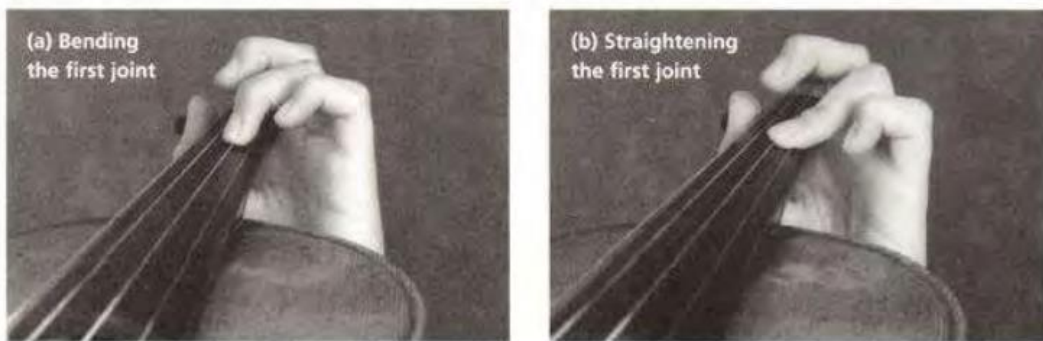
Doblar y enderezar cada dedo en la primera falange. Se puede doblar sólo el dedo, o usar la mano y el dedo para doblar la articulación. Se puede notar que el ángulo del vibrato en la cuerda es diagonal a la cuerda.

- Ubicar el dedo en la cuerda, en su posición normal y redondeada. Enderezar el dedo desde la falange del medio hasta la punta; dobla, endereza de nuevo, etc. Realizar el movimiento rápido y de manera suelta.
- Iniciar con el dedo descansando ligeramente en la superficie de la cuerda. Mientras se dobla y endereza, que el dedo debe gradualmente presionar más duro, lo máximo que se pueda; después gradualmente libera hasta realizar el movimiento en la superficie de la cuerda.
- Repetir en un movimiento continuo. Sentir cuán relajados están el dedo y la mano cuando se encuentran reposados ligeramente en la cuerda, y mantener esa relajación al presionar la cuerda.

Repetir con cada dedo, en varias posiciones, en cada cuerda.

Figura 43

Ejercicio para trabajar la falange distal



Nota: Adaptado de *Basics* (p. 213), por S. Fischer, 1997.

Para trabajar la articulación base (nudillos, o falange proximal), Fischer propone el siguiente ejercicio:

Tocar sin el arco. Tal como en la primera falange, la falange base funciona como un freno en el vibrato si no se le permite moverse. En realidad, la cantidad de movimiento de esta falange es tan pequeña que puede ser invisible, pero si no es capaz de moverse toda la mano va a tensarse.

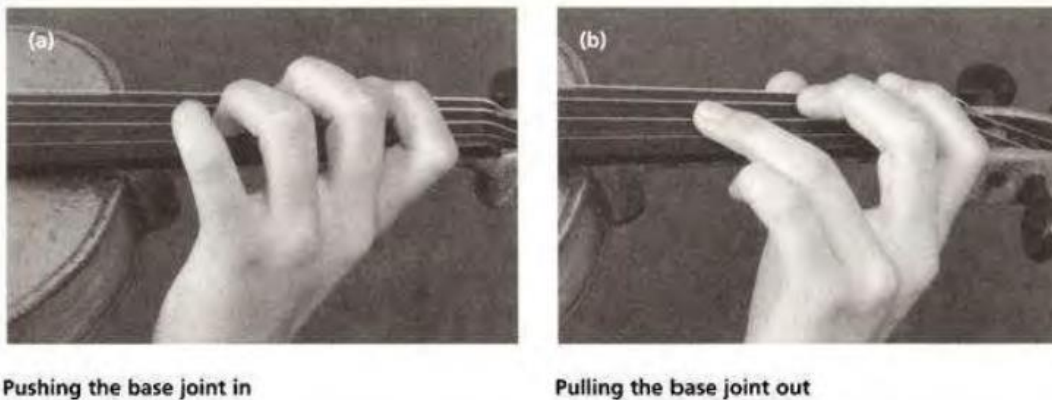
- Empezar con la punta del dedo reposando ligeramente en la superficie de la cuerda. Mover el dedo desde la falange base, jalando y empujando los nudillos hacia dentro y hacia afuera.

- El dedo se endereza ligeramente mientras se jalan los nudillos en dirección opuesta al diapasón. El dedo se curva de nuevo cuando se empuja hacia adentro.
- Mientras se mueven los nudillos hacia afuera y hacia adentro, gradualmente se incrementa la fuerza con la que se presiona el dedo contra la cuerda, hasta aplicar toda la fuerza que tenga. Luego, soltar gradualmente hasta volver a mover en la superficie de la cuerda, mientras se mueven los nudillos hacia dentro y hacia afuera.

Repetir con cada dedo, en varias posiciones, en cada cuerda.

Figura 44

Ejercicio para nudillos



Nota: Adaptado de *Basics* (p. 214), por S. Fischer, 1997.

Los movimientos en el violín nunca van en líneas rectas. Todo movimiento es circular, o se mueve en un arco. En el vibrato la mano no se mueve hacia atrás y hacia adelante en una línea recta, esto es en parte porque el dedo "libera" el contacto que tiene con la cuerda cuando realiza el movimiento hacia atrás del vibrato, haciendo que la punta del dedo se mueva de forma circular. Este ejercicio exagera ese movimiento circular. Tocar con o sin el arco.

- Descansar el caracol del violín contra la pared. Realizarlo con un dedo en la cuerda a la vez.
- Mover el dedo de manera circular en la misma dirección de las agujas de un reloj. Pensar en el movimiento como adelante y abajo en la corchea con punto, y arriba-atrás en la semicorchea.

La notación (Ver Fig. 45) debe leerse de la siguiente manera: en la corchea con punto (movimiento hacia adelante) la punta del dedo va más profundamente en la cuerda y el dedo se curva más; en la nota X (movimiento hacia atrás) la punta del dedo se libera de la cuerda; el dedo se pone ligeramente más recto.

Figura 45

Ejercicio de movimiento circular



Nota: Adaptado de *Basics* (p. 214), por S. Fischer, 1997.

Figura 46

Movimiento circular



Nota: Adaptado de *Basics* (p. 214), por S. Fischer, 1997.

3.8 Ejercicios de pizzicato

Es una técnica cotidiana dentro del repertorio orquestal y de cámara, pero es común que su ejecución se realice por inercia o sin una revisión previa de los parámetros técnicos que faciliten su práctica.

En primer lugar, es fundamental la posición correcta de los dedos de la mano derecha, se debe apoyar el pulgar contra el borde inferior del diapasón mientras el dedo medio, anular y meñique sostienen el arco, y el índice es el que realiza el contacto con las cuerdas, se puede evitar el

apoyo del pulgar en caso de ejecutar acordes con las cuatro cuerdas, pero en general sirve para tener mucho más control sobre el movimiento.

Figura 47

Posición de los dedos para pizzicato



Es importante el punto de contacto para un sonido más resonante, se debe tocar en la parte inferior del diapasón, no en el mismo punto de contacto del arco que usualmente se ubica entre el puente y diapasón, porque para obtener resonancia, es necesaria mayor distancia entre el puente y el punto donde vamos a ejecutar el pizzicato, de esta manera se obtiene una mayor amplitud en la onda sonora, es decir entre más distancia, más sonido, y viceversa.

De realizarse el pizzicato más cerca del puente, se origina un sonido amplio pero metálico y menos redondo, lo cual puede explorarse según las especificaciones de una obra o compositor. También se debe evitar pellizcar la cuerda con la punta del dedo o con la uña, usando la yema del dedo para crear un sonido más redondo.

Es necesario trabajar en el cambio entre arco y pizzicato, pues es habitual encontrar este tipo de pasajes dentro del repertorio, se requiere de agilidad para colocar el arco y la mano derecha en las posiciones requeridas. Como ejercicio, podemos trabajar sobre un extracto orquestal para primer violín de la sinfonía 3 de Beethoven, el primer movimiento.

Figura 48

Fragmento Sinfonía 3 de Beethoven, primer violín, primer movimiento

En los compases donde indica *pizzicato* se debe buscar un sonido redondo, usando la parte más acolchada de la yema del índice además de ejecutarlo en el punto de contacto ideal. El objetivo de trabajar este pasaje es mejorar los movimientos de transición en la mano derecha para conseguir agilidad al pasar de una posición a otra en el arco.

Para trabajar el sonido del pizzicato, se puede trabajar la Sinfonía Simple de Benjamin Britten, escrito para orquesta de cuerdas, cuyo segundo movimiento “*Playful Pizzicato*” está escrito para que sea ejecutado en totalidad con *pizzicato*, se puede trabajar sobre cualquiera de las dos partes escritas para violín, ambas tienen el mismo nivel de dificultad. Los objetivos para trabajar este movimiento son trabajar en la posición para ejecutar esta técnica, la agilidad del índice derecho y buscar un sonido redondo.

Figura 49

Fragmento del segundo movimiento de “Simple Symphony” de Benjamin Britten

Se debe ejecutar sin el arco en la mano, pero manteniendo la posición indicada inicialmente: con el pulgar apoyado en el diapasón. Cabe mencionar como otro problema común la existencia de tensión, ya que el brazo derecho tiene que ubicarse más arriba de la posición normal para poder tener contacto directo con la cuerda, por ello se debe cuidar de que el hombro no se contraiga ni realice movimientos innecesarios.

La posición de todo el cuerpo también es importante, pues tanto si el pecho no debe encontrarse contraído hacia adelante ni tampoco hacia atrás, esto repercute en los hombros y brazos, causando fatiga e incomodidad al momento de realizar el pizzicato. Se puede partir del principio de la dirección de Alexander y dar directivas tales como: el pecho y los hombros se mantienen extendidos; la columna se extiende y alarga; el cuello se mantiene libre.

3.9 Ejercicios de dobles cuerdas

El trabajo en dobles cuerdas debe partir desde dos enfoques: el manejo del peso en el arco y la colocación de la mano izquierda sobre la cuerda., respecto al arco es importante que el peso se distribuya de manera equitativa en las dos cuerdas, recordando que el peso natural del brazo debe reposar sobre el arco y no una presión innecesaria que causa tensión en la articulación y un sonido ahogado en el instrumento.

Es común entre los violinistas ejercer una presión innecesaria sobre el arco tensionando brazos, cuello y hombros para ejecutar dobles cuerdas, es por ello importante ejercer una constante revisión de uno mismo para evitar este problema. La tensión de la mano derecha (que maneja el arco) afectará inevitablemente la mano izquierda, produciendo tensión y convirtiéndose en un inconveniente al momento de digitar.

Para trabajar este aspecto es recomendable practicar al inicio solamente con cuerdas al aire, imaginando que el arco pasa sobre una cuerda invisible entre las dos cuerdas, el arco no debe inclinarse sobre alguna de las dos cuerdas, sino que debe pasar por ambas produciendo la misma calidad de sonido, se debe mantener una sensación de comodidad y flexibilidad en el brazo izquierdo durante todo momento.

Durante la práctica se pueden ejecutar grupos pequeños de dobles cuerdas y detenerse de manera inmediata para analizar si aquello que se está realizando es tocar con peso o presionando el arco contra la cuerda, si al detener el paso del arco el brazo se encuentra tenso y necesita unos segundos para relajarse, significa que se está tocando con presión innecesaria.

Otra manera de comprobar el grado de tensión utilizada al momento de ejecutar dobles cuerdas es mediante la respiración, si al ejecutar dobles cuerdas no es posible mantener o controlar la respiración, es un indicio de que se está tocando con tensión.

Al momento de abarcar dobles cuerdas digitadas, existen diferentes posturas según el autor Galamian, en su método “Double and Multiple Stops in Scale and Arpeggio Exercises” (s.f.) en el cual inicia el acercamiento desde las terceras, sextas y octavas, mientras que Sevcik (1905) en su Op.9 inicia desde octavas. Ambos criterios son válidos, mientras la postura de la mano se mantenga relajada y natural. Como ejercicio se pueden soltar las manos a los costados, relajarse lo máximo posible y ver la curvatura natural que forma la mano, esta es la estructura que debe mantenerse al ejecutar el instrumento.

Al momento de tocar, en la mano izquierda se debe tomar en cuenta que esta debe adquirir la forma arqueada que es natural cuando esta se encuentra en reposo, y que los dedos deben estar lo más cerca posible de la cuerda, mientras la mano se mantiene flexible. Evitar que la mano adquiera posiciones extrañas, debe mantenerse la estructura al mover los dedos o al cambiar de posición.

Uno de los problemas más frecuentes es tensar el pulgar contra el mango, lo que inevitablemente tensiona los otros dedos, restando movilidad o provocando que los músculos de la mano se contraigan y exista dolor.

Iniciar con octavas como lo propone Sevcik, es una excelente alternativa para formar esta curvatura que se necesita para ejecutar dobles cuerdas, este es un primer acercamiento que para muchos instrumentistas puede ser complejo, en ese caso es preferible iniciar con sextas, pero manteniendo en mente que lo que se busca es una correcta posición de la mano, además del control sobre la afinación.

El siguiente ejercicio es del libro 5 de Hans Sitt, es un acercamiento inicial a las dobles cuerdas, se tocan diferentes intervalos.

La característica de este estudio es que se mantiene una nota en común, lo que ayuda a estabilizar la afinación y la forma de la mano al no haber cambios repentinos o extremos en la digitación.

Figura 50

Fragmento del estudio N. 1 del libro 5 de Hans Sitt



El siguiente fragmento del concierto de Accolay en Am, también es un ejercicio excelente para dobles cuerdas, pues ayuda a trabajar la movilidad independencia de los dedos dentro de un contexto más melódico.

Figura 51

Fragmento del concierto en Am de Jean Baptiste Accolay, compases finales



Conclusiones

En conclusión, la técnica Alexander es un método de reeducación corporal que tiene grandes beneficios tanto en la vida cotidiana como en la práctica musical, además de un aporte importante dentro de la enseñanza de violín para evitar lesiones, mejorar la calidad del estudio y del *performance*.

La técnica Alexander aplicada a la educación musical busca cambiar el paradigma, cuestionar las acciones realizadas para corregir hábitos perjudiciales al tocar un instrumento para encontrar una mejor y más eficiente manera de ejecutar las acciones habituales conscientemente.

El violín no es un instrumento que se toca de manera “antinatural”, sino que parte de posiciones y movimientos que el cuerpo está diseñado para realizar, resaltando que entre los aspectos importantes a tener en cuenta al tocar están el aprender a escucharse a uno mismo, comprender la propia anatomía y mantener una actitud presta a la experimentación.

Esta guía didáctica es una propuesta para el estudio de violín que resulta de utilidad sin importar el nivel del instrumentista, y si bien la técnica Alexander en la música es un campo de investigación que puede y debe ampliarse a futuro, este proyecto funciona como un aporte para brindar un enfoque educativo que busque la calidad interpretativa sin arriesgar la integridad física o emocional de los músicos.

Recomendaciones

Tomar en cuenta que en varios aspectos de la técnica violinística no existen verdades absolutas, es indispensable para el crecimiento profesional estar abierto a la experimentación y la variedad de perspectivas. Si bien existen parámetros generales es muy común encontrar opiniones divididas en varios aspectos como la sujeción del arco, definiciones o la manera de ejecutar golpes de arco, el uso de hombreras, mentoneras, entre otros.

En caso de sufrir molestias o lesiones es importante acudir a consulta médica o fisioterapia, si bien la técnica Alexander o el desarrollo de la consciencia corporal pueden ayudar a la recuperación o prevención de dolencias, no reemplazan la atención de un profesional de la salud, un diagnóstico temprano puede evitar problemas a gran escala en el futuro.

Se aconseja ampliamente la lectura del libro “El Violín Interior” de Dominique Hoppenot, el contenido que expone puede ser de gran interés para maestros y estudiantes, ya que abarca la técnica del violín desde una perspectiva mucho más amplia, abarcando la unidad psicofísica del músico.

El estudio de la técnica Alexander puede resultar muy favorecedor para el desarrollo personal y profesional, una vez enumeradas sus considerables ventajas tanto en la práctica musical como en la vida cotidiana se recomienda experimentar con talleres o clases con un profesor certificado.

Referencias

- ¿Por qué hace falta cambiar las cerdas de un arco? (s.f.). *3D Varius*. Recuperado en 2023, desde <https://www.3d-varius.com/es/por-que-cambiar-cerdas-arco/>
- Álvarez, L., & Barreto, G. (2010). *El arte de investigar el arte*. Santiago de Cuba: Editorial Oriente.
- Bojórquez, F. (2021). ¿Qué es el descanso constructivo y por qué deberías practicarlo? *Felipe Bojórquez Técnica Alexander*. <https://cuellolibre.com/el-descanso-constructivo-de-alexander/>
- Brennan, R. (1992). *El manual de la técnica Alexander*. Plural de Ediciones.
- Buniak, P. (2015, June 17). *Posición Semi-Supina o de Descanso Constructivo*. En búsqueda del equilibrio. <https://tecnicalexanderbuniak.wordpress.com/2015/06/17/posicion-semi-supina-o-de-descanso-constructivo/>
- Chamorro, O. (1989) *El Violín*. Sonata Editores. Colombia.
- Clínica Universidad de Navarra. (2014) Artrosis. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/artrosis#:~:text=La%20osteoartritis%20o%20artrosis%20es,el%20movimiento%20de%20la%20articulaci%C3%B3n.>
- Cornago, R., & Rozemblum, J. (s.f.). *A 170 años del nacimiento del violinista Leopold Auer, con Néstor Eidler*. Radiosefarad.com. Recuperado de <https://www.radiosefarad.com/a-170-anos-del-nacimiento-del-violinista-leopold-auer-con-nestor-eidler/>
- Correa, C. (2019) *La enseñanza-aprendizaje del violín en su etapa inicial. desde la perspectiva pedagógica del Orff-Schulwerk*. Medellín, Colombia.
- Craze, R. (1992). *Alexander Technique*. Lincolnwood, IL, Estados Unidos de América: NTC Publishing Group.
- Echeverría de Miguel, L. and San Martín Alonso, Á., 2019. Aplicación de la «Técnica Alexander» en aulas de violín y viola. Análisis de su impacto mediante materiales audiovisuales. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, [online] (18). <<https://relatec.unex.es/article/view/3554>> [Acceso: 16 Enero de 2022].
- Fischer, S. (1997). *Basics*. Hinrichsen Edition.

- Fundación Española de Reumatología. (2022). *Artrosis: qué es, síntomas, diagnóstico y tratamiento*. Inforeuma. <https://inforeuma.com/enfermedades-reumaticas/artrosis/>
- García, R. (2015). *Cómo preparar un concierto con éxito*. Redbook Ediciones.
- García, R. (2013). *Técnica Alexander para músicos. La zona de confort: Salud y equilibrio en la música*. Ediciones Robinbook.
- González, E. E. C. D. C. & González, E. E. C. D. C. (2019, 25 septiembre). *Tendinitis*. Cinfasalud. <https://cinfasalud.cinfa.com/p/tendinitis/>
- González, E. E. C. D. C. & González, E. E. C. D. C. (2019a, septiembre 25). *Bursitis*. Cinfasalud. <https://cinfasalud.cinfa.com/p/bursitis/>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México, D. F.: McGraw-Hill / Interamericana Editores, S. A. de C. V.
- Hopenot, D. (1981). *El violín interior*. Editions Van de Velde.
- Korsakov, R. (1992). *Principios de Orquestación*. Ricordi Americana S.A.E.C.
- Mayo Clinic. (2022). *Bursitis*. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/bursitis/symptoms-causes/syc-20353242>
- Moya Méndez, M. (2021). *La investigación-creación en arte y diseño: teoría, metodología, escritura*. Santa Clara: Editorial Feijóo.
- Nagy, J. (2014). *Diferentes Escuelas en la Historia del violín II*. Temas para la Educación, 8
- OrthoInfo. (2017). *Compresión del nervio cubital en el codo (síndrome del túnel cubital) (Ulnar Nerve Entrapment at the Elbow (Cubital Tunnel Syndrome))*. <https://orthoinfo.aaos.org/es/diseases--conditions/atrapamiento-del-nervio-cubital-en-el-codo-sindrome-del-tunel-cubital-ulnar-nerve-entrapment-at-the-elbow/>
- Rodríguez Gómez, V. J. (2018). Conciencia corporal en el desarrollo de habilidades motrices en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás. *Cuerpo Cultura y Movimiento*, 5(2), 215–229. <https://doi.org/10.15332/2422474x/4412>

- Rodríguez, M. (2020). *Siéntate sobre los isquiones*. Pilates Clásico. <https://blog.enesenciamovimiento.es/sientate-sobre-los-isquiones-que-me-siente-donde/>
- Rosa, S. (2021). *How did Giovanni Battista Viotti influence the evolution of the Tourte bow*. The Strad. <https://www.thestrad.com/playing-hub/how-did-giovanni-battista-viotti-influence-the-evolution-of-the-tourte-bow/11761.article>
- Santasmarinas, J. V., Vidal, A. M., & Pereira, P. D. (2010). *Trastornos músculo-esqueléticos (TMRIs) en músicos instrumentistas estudiantes de secundaria y universitarios*. Revista de Investigación En Educación, 83–96.
- Sepúlveda, C. (2020, 21 septiembre). *Tendinitis Bicipital | Tratamiento Tendinitis Bicipal | Clínica* –. MEDS. <https://www.meds.cl/tendinitis-bicipital/>
- Ševčík, O. (1905). *Preparatory Exercises in Double-Stopping*, Op.9. G Schirmer.
- Sivela, Z. (2003). *Historia del violín*. Entrelíneas Editores.
- Stanford Medicine Children's Health*. (s. f.). <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=carpaltunnelsyndrome-85-P03173>
- Studer, S. (2021). *How To Shift on the Violin: The Basics | Beginner Tips, Do's & Don'ts, Exercises | Learn with Me*. <https://www.youtube.com/watch?v=yWZTzgrGils>
- TENOSINOVITIS ESTENOSANTE*. (2021, 4 octubre). Clínica López Corcuera. <https://www.lopezcorcuera.com/tenosinovitis-estenosante/>
- TherapyCord. (2021, 9 agosto). *Tipos de tendinitis, causas y tratamientos*. Blog | Therapycord. <https://blog.therapycord.mx/tipos-tendinitis-causas-tratamientos/>
- Tourte, F. *Violin bow #2 - Violin bow by Tourte,; Baillot.* [Fotografía]. Library of Congress. <https://www.loc.gov/item/ihas.200184853/>
- Yost, G. (1928). *Exercises for Change of Position*. Volkwein Bros.