

**Descubrimiento y Reflexión en Torno a la Técnica Alexander:**

**Incidencia en la Práctica del Violín**

Liz Yesenia Mesa Garcia

Trabajo de Grado Para Optar al Título de Pregrado en Licenciatura en Música con Énfasis en

Violín

Asesora

Ana María Trujillo,

Doctora en Interpretación en violín, énfasis en pedagogía Suzuki

Universidad de Antioquia

Facultad de Artes

Medellín, Antioquia, Colombia

2022

Agradecimientos,

A la maestra Ana Trujillo por formular preguntas que encaminaron mi búsqueda, por  
inspirarme a indagar en lo más profundo de mí.

Al profesor Mauricio Quintero por ser guía y aportar respuestas, por encontrarse siempre  
presto a ayudar.

Ambos han orientado y enriquecido mi proyecto académico y personal.

## Tabla de contenido

Resumen.....	5
Abstract.....	6
Introducción.....	7
Tres principios introductorios.....	9
Movimiento circular continuo.....	10
Interrelación de fuerzas opuestas.....	11
Ley de gravitación universal.....	12
Planteamiento del problema.....	14
Justificación.....	16
Objetivos.....	17
Objetivo general.....	17
Objetivos específicos.....	17
Marco metodológico.....	18
Antecedentes.....	19
Instituciones.....	19
De índole internacional.....	20
De índole nacional.....	21
Técnica Alexander en la Facultad de Artes de la Universidad de Antioquia...22	
Investigaciones relacionadas.....	24
Marco teórico.....	27
Panorama de los siglos XIX y XX.....	27
François Delsarte.....	28

Rudolf von Laban.....	29
Método Feldenkrais.....	30
Método Rolland.....	31
Susanne Klein-Vogelbach.....	32
Yehudi Menuhin.....	32
La técnica Alexander.....	33
Utilidad.....	36
Principios operativos de Alexander.....	38
Percepción sensorial errónea.....	38
Inhibición.....	39
Medios y fin: End – Gaining.....	40
Directivas.....	41
Fuerza antigravitatoria.....	42
Afecciones comunes que trata la técnica Alexander.....	43
Glosario de términos empleados en técnica Alexander.....	44
Músculos implicados en la sujeción del violín.....	48
Propuesta metodológica: ejercicios para violinistas.....	51
Ejercicios de postura adecuada para la interpretación (antes de la práctica).....	55
Ejercicios de preparación muscular y observación durante la práctica.....	62
Ejercicios de compensación: estiramiento y masaje posterior a la práctica.....	68
Conclusiones.....	73
Bibliografía.....	75
Anexo: Entrevista al profesor Mauricio Quintero.....	79

## Resumen

Este trabajo, presentado a modo de proyecto de grado para optar por el título de pregrado en Licenciatura en música con énfasis en violín, ahonda en los postulados que formuló F. Matthias Alexander, quien ideó una técnica propia para recobrar la postura natural del cuerpo a través de la observación consciente, consiguiendo curarse a sí mismo de las afecciones que le perjudicaban al recitar. Se presenta esta técnica como método de tratamiento preventivo para los estudiantes de música de la Universidad de Antioquia, haciendo énfasis en la importancia de una educación postural, visibilizando la necesidad de una asignatura relacionada que haga parte del pensum al comienzo del pregrado. La metodología de investigación empleada es de carácter cualitativo–descriptivo y se desarrolla desde un enfoque empírico y deductivo, haciendo uso de métodos de recolección de datos para sustentar la investigación, como la observación, la propia experiencia y la entrevista a un docente capacitado en el área.

*Palabras clave:* técnica Alexander, violín, postura músicos, ergonomía, práctica instrumental, conciencia corporal.

### **Abstract**

This work, presented to fulfill the degree requirements for the bachelor's degree in Music with an emphasis on violin, delves into the postulates formulated by F. Matthias Alexander, who devised his own technique to recover the natural posture of the body through conscious observation, by which he recovered from the conditions that harmed his voice when reciting. This technique is presented as a method of preventive treatment for music students at the University of Antioquia; it emphasizes the importance of postural education, and highlights the need for a related subject to be part of the curriculum in the early stages of the program. The research methodology used is of a qualitative–descriptive nature and is developed from an empirical and deductive approach, using data collection methods to support the research, such as observation, own experience and an interview with a faculty member of the area.

*Keywords:* Alexander technique, violin, musicians posture, ergonomics, instrumental practice, body awareness.

## Introducción

El cuerpo representa la percepción propia del mundo. Se podría afirmar que de la misma manera en que concebimos el cuerpo, concebimos el mundo y que partiendo de la relación particular que establecemos con el cuerpo, se producen una serie de dinámicas que determinan los hábitos, ideologías y vivencias que afectan la propia existencia. A través de la historia, la concepción evolutiva del cuerpo ha respondido a criterios culturales y sociales. Los antiguos griegos cultivaban en igual medida cuerpo, mente y espíritu, procurando la armonía y simetría como medios para alcanzar la perfección. Durante la Edad Media, con el auge del cristianismo, el cuerpo era pensado como una carga, un objeto impuro y de pecado, sometido a la debilidad y al pudor (Scharagrodsky y Southwell, 2007).

Actualmente y respondiendo a un proceso de años de industrialización, nos aqueja la premura y el desgaste físico tras períodos académico-laborales exhaustivos, condiciones de estudio o trabajo mayormente precarias, tiempos acotados en el tráfico, aglomeraciones y el peso excesivo, o incluso desequilibrado, al cargar un instrumento o maleta. Padecemos también los resultados de las tendencias asociadas con el glamour, la moda y el idealismo estético que han conducido a la explosión mercantil del deporte con poca o nula instrucción mecánico-postural; la errada noción de una postura militar, elegante, firme o erguida que ha generado el bloqueo de las rodillas y el desplazamiento del eje central del cuerpo, dejando sin apoyo la estructura vertebral. A estos factores hay que añadir la perjudicial colocación a la que se somete el cuerpo tras usos prolongados de artefactos tecnológicos, ejerciendo tensión principalmente en la musculatura posterior del cuello al tener la cabeza adelantada y los tendones de las manos al manipular continuamente controles remotos, celulares y computadores, así como el permanecer sentado, que sobrecarga las vértebras

lumbares y el coxis, lo cual termina por afectar también toda la musculatura superior de la espalda y los hombros. Si además de la exposición prolongada consideramos el desequilibrio que inconscientemente generamos desde el comienzo de cualquier actividad, o a manera de compensación al sentir agotamiento tras determinados períodos de tiempo, empezaremos a entender la raíz de las más comunes afecciones presentadas.

Para los músicos que interpretamos un instrumento, la conciencia del cuerpo ha sido siempre una realidad implícita que muchas veces ignoramos por estar muy ocupados en conseguir interpretar repertorio de gran exigencia técnica. Sin embargo, esta carrera frenética por obtener resultados satisfactorios y apresurados, ha conducido a gran cantidad de músicos intérpretes a la frustración, a la lesión temporal o permanente e incluso a la renuncia definitiva de su estudio o profesión.

Durante el desarrollo de mi carrera y a lo largo de mis años de estudio de violín, emprendí la búsqueda de distintas técnicas, distintos maestros, rutinas de estudio e implementos o accesorios de sujeción y acomodación del violín; pero tras ciclos de aparente hallazgo, retornaba la incomodidad, el temor o la afección producidas tras extenuantes rutinas de estudio, montajes de orquesta o ante la presentación de exámenes y audiciones.

Después de recibir la opinión de nuevos maestros y tras múltiples ejercicios de auto-observación y análisis de la interpretación de otros músicos y violinistas, comprendí que me encontraba trabajando en la superficie, tratando de resolver dificultades técnicas desde el instrumento mismo, pero lejos de entender lo que me impedía resolver la cuestión de base: mi relación con el instrumento. Además, empecé a cuestionar por qué a través de prácticas deportivas y tras tomar determinadas pausas con el instrumento al no conseguir resolver

ciertos pasajes o dificultades técnicas, un efecto de renovada libertad, tranquilidad y soltura, resultaba en la solución de dichos obstáculos.

Todos los instrumentistas que han conseguido mantener su ejercicio profesional a lo largo del tiempo, han recurrido a algún tipo de meditación o práctica física que les ha permitido acudir al acto consciente. En mi caso personal, la búsqueda interna y la autoobservación, derivó en un cambio de sensación respecto al violín y con ello una comprensión distinta de la música y del quehacer musical. En un determinado momento de confluencia, empecé a encontrar que las acciones posturales y de programación consciente que facilitaban la resolución de mis dificultades con el violín, guardaban una relación directa con la Técnica Alexander que, si bien no es la única técnica que ahonda en la conciencia del movimiento, contiene implícitas muchas de las ideas que previamente venía construyendo, junto con las sensaciones que iba descubriendo.

Resulta una suerte de hallazgo, coincidencia o serendipia, la afluencia de ideas que permiten conectar lo resultante de un acontecimiento académico–personal con una técnica desarrollada hace más de un siglo, pero que como principio imprescindible no pierde vigencia.

### **Tres Principios Introdutorios**

En el libro *El Tao de la Voz* (1995), Cheng desarrolla los principios fundamentales de la técnica vocal desde la filosofía taoísta, aplicables también a la esencia de la interpretación musical. Estos principios nos conducen de manera lógica e irrefutable a la naturaleza del movimiento y de los fenómenos físicos que hacen parte del entorno y de nuestra propia existencia (pp. 19–26), sirviendo de punto de partida para enlazar la indagación en la técnica Alexander con el propio descubrimiento de las sensaciones al momento de la

ejecución instrumental. Por tal motivo, se presentan como elementos introductorios para la exploración del violín y de cualquier actividad que involucre cuerpo y movimiento:

Movimiento circular continuo.

Interrelación de fuerzas opuestas.

Ley de gravitación universal.

La presente investigación fundamentada en la Técnica Alexander, parte de la indagación de la forma natural del movimiento, la mecánica anatómica y de los principios físicos anteriormente mencionados, que influyen de forma directa en el ejercicio sonoro-musical; así como de la observación atenta y consciente de la postura corporal tanto en la cotidianidad como en el momento de la ejecución instrumental, con el fin de poder auto-diagnosticar y corregir las acciones motrices desfavorables que puedan afectar el desempeño corpóreo musical. Es evidente que la interpretación musical no constituye una práctica aislada ni es ajena a estos principios, pues a través de ellos y de la interacción de los fenómenos fisiológicos y kinestésicos, la energía mecánica es direccionada y aplicada sobre un instrumento para convertirse en sonido. A continuación, se hace una precisión acerca de cada uno de ellos a la vez que se ejemplifican algunos casos de uso, bien en el campo musical, o bien de manera específica en el violín:

### ***Movimiento circular continuo***

Cuerpo y movimiento se encuentran inmersos dentro de cualquier práctica o ejercicio cotidiano que realicemos. La vida misma es ritmo, pulso, movimiento, y todo cuanto nos rodea fluye, palpita, ondea o transita. El movimiento circular continuo está presente en las ruedas, los molinos de viento, las brazadas de natación, en la danza y en diferentes mecanismos contruidos a lo largo de la historia que han significado el desarrollo

tecnológico de la humanidad. Incluso el movimiento circular continuo está presente en la simple acción de caminar o correr.

Una de las técnicas violinísticas en las que se encuentra presente este principio es el vibrato, el cual se produce mediante un movimiento uniforme oscilatorio ininterrumpido, aplicado sobre la cuerda en el diapasón, y que puede ser direccionado desde el dedo, muñeca o antebrazo. Según el estilo a interpretar, el tipo de vibrato cambiará en función de su intensidad, velocidad o amplitud, pero en cualquier caso siempre conservará la característica general de la continuidad. Si observamos en cámara lenta la mano izquierda de un violinista mientras aplica el vibrato, podremos notar el movimiento circular que forma la fluctuación adelante–atrás, partiendo desde la primera falange de los dedos y transmitiendo la acción al antebrazo, describiendo una ondulación continua.

### ***Interrelación de fuerzas opuestas***

Relacionado con el movimiento circular continuo, el principio de la interrelación de fuerzas opuestas se ve reflejado en el flujo constante de energía y está presente en cada acción o movimiento de la naturaleza o de nosotros mismos. Referente a la capacidad de reconciliar los opuestos en un nivel superior de conciencia, Cheng (1995) cita el libro *Creatividad y Taoísmo* de Chun–Yuan: “Reconciliar las polaridades para alcanzar una manera equilibrada de vivir y una mayor integración es la tarea de la psicoterapia” (p. 20).

A lo largo de la historia han existido numerosas prácticas e ideologías, principios filosóficos y manifestaciones artísticas provenientes de diversas culturas, las cuales han fundamentado sus teorías a partir de la observación atenta de la naturaleza en su constante devenir de la reconciliación de los opuestos. En la música este principio está presente en todas sus dimensiones: tonos grave–agudo, dinámicas forte–piano, tempos lento–rápido, la

respiración (fundamental en el acto interpretativo) en su ciclo de inspiración–expiración, y el flujo musical de tensión–distensión. En el violín, el movimiento del arco en su accionar continuo de arriba (V) y abajo (T) constituye el principio básico de la producción del sonido y representa un claro ejemplo de la interrelación de fuerzas opuestas.

### ***Ley de gravitación universal***

El término gravitación universal proviene del prefijo *gravis* (pesado). Existe una fuerza que la Tierra ejerce sobre los cuerpos hacia su centro, razón que explica la reacción de caída de los objetos tras su elevación, así como la acción natural de soltar, distender, relajar. La misma existencia es un intento de luchar contra la gravedad.

En la música se encuentran presentes de forma permanente, elementos asociados con la caída y la elevación, como ocurre en la relación dominante–tónica o tensión–reposo. Así, dentro de un compás podemos diferenciar pulsos fuertes o acentuados “*Arsis*” y pulsos débiles “*Tesis*” (Suñol, 1943, p. 103). Esta naturaleza de los pulsos se ve reflejada en los movimientos quironómicos de la dirección orquestal, asociando gestos que marcan la caída o acentuación y el levare o elevación.

En el violín, el golpe de arco spiccato es una de las técnicas que refleja el principio de gravitación. En este golpe, que consiste en permitir el rebote natural del arco sobre la cuerda, el arco entra y sale de la cuerda de manera semicircular, a causa de la elasticidad de la cuerda y el arco, encontrando un equilibrio entre la dirección horizontal y vertical, combinación del rebote que eleva el arco y la fuerza de gravedad que lo impulsa a caer de nuevo.

En relación con la postura, la técnica Alexander plantea que es fundamental comprender cómo nos afecta la fuerza de gravedad cuando nos encontramos de pie o

sentados, siendo esencial el equilibrio (o interrelación) entre las dos direcciones naturales y opuestas para una postura sana: la dirección hacia abajo viene dada por la fuerza de gravedad y la propiciamos a través de soltar la musculatura, mientras que la dirección hacia arriba la dirigimos desde el pensamiento, y es estimulada por la respuesta anti gravitatoria, la fuerza de la vida (García, 2015).

## Planteamiento del Problema

De acuerdo a Klein-Vogelbach et al. (2000), “los músicos profesionales practican casi un deporte de élite” (p. 9), ya que la ejecución de movimientos repetitivos durante períodos de tiempo prolongados conlleva a un desgaste acelerado, que si se combina con posturas y tensiones nocivas, terminará por producir lesión. Una de las premisas de la técnica Alexander es aprender a *dejar de hacer incorrectamente*.

Al estudiar un instrumento, es frecuente que el afán por obtener resultados musicales en corto tiempo se anteponga al bienestar postural. El cuerpo ha sido relegado a un segundo plano en la ejecución musical por estar concentrados en objetivos netamente técnicos, pero al practicar de forma repetida un error postural constante, se le está enseñando inconscientemente al cuerpo una conducta que, cuando se detecte, será muy difícil des-aprender.

García (2015), plantea que:

Las características posturales asociadas al violín conducen a menudo a cerrar y contraer el cuerpo, pero el cuerpo funciona mejor si lo planteamos como un todo en el que sus partes trabajan coordinadas. El funcionamiento eficaz y libre de brazos y manos depende en gran medida de una buena postura global (p. 113).

A pesar de la cantidad de estudios y teorías que comprueban la implicación corporal y la demanda de una ergonomía instrumental en la práctica postural, es poca o nula la inclusión de este tema dentro del currículo de música en las instituciones de educación superior y conservatorios del país. Quizá debido a que la información es escasa o difícil de encontrar, o quizá debido a que las universidades y conservatorios se han enfocado a

enseñar para el performance, las nociones de entrenamiento del cuerpo para la interpretación son comúnmente omitidas en la enseñanza.

Kempter (2003), señala que al observar grandes violinistas y virtuosos en el acto performativo durante un concierto, se puede detallar una serie de características comunes, como la adecuada preparación de su cuerpo, la libertad en los dedos para deslizarse por el diapasón, el gesto facial sereno o el balance y la fluidez en los movimientos (p. 14). Estos detalles aportan una apariencia de facilidad a su ejecución, dando la impresión de que pueden controlar el tono muscular preciso y que la distribución de energía y fuerza aplicada a cada mínimo movimiento ha sido calculada con exactitud, como si su cuerpo entero trabajara en conjunto para contribuir a un mismo instante.

La Técnica Alexander busca alcanzar el máximo resultado por la vía del mínimo esfuerzo. Este principio, así como las conclusiones de teóricos que se han dedicado a analizar el movimiento, el rendimiento corporal en el transcurrir del tiempo y los principios de alineación del cuerpo, deberían solventar la base de enseñanza tanto de instrumentos como el violín y de cualquier acto performativo. Gran parte de las correcciones posturales que suelen hacer los maestros son en función del *sonido*, y no en función del bienestar de la *persona*. La conciencia corporal puede ser desarrollada, es cuestión de observación y práctica, ya que básicamente, es crear nuevas conexiones neuronales. Si se partiera de una educación postural previa a la enseñanza instrumental, el cuerpo estaría preparado e inconscientemente programado para afrontar el rigor de sostener un instrumento sin modificar el tono muscular o generar descompensación muscular. Con un cuerpo estable y equilibrado de base, el instrumento se podría adaptar en poco tiempo, con mayor facilidad y no surgirían múltiples dificultades técnicas producidas por la tensión, lo cual permitiría

realizar una práctica más efectiva, como afirma Kempter (2003), "solo cuando el cuerpo se vuelve cómodo y equilibrado, y los movimientos se vuelven prácticamente inconscientes, la música puede comenzar a ser el enfoque principal de las lecciones" (p. 5).

Si tenemos en cuenta que cualquier objeto que se tenga en mano y se opere se convierte en una extensión del cuerpo, debería ser el instrumento el que se adapte al cuerpo, en lugar del cuerpo al instrumento. Una postura rígida y tensa es incluso inhibidora de la interpretación musical libre y creativa, como lo expresa Jones (1976), "las tensiones habituales acumuladas a lo largo del tiempo limitan el desarrollo e impiden la libre expresión de la personalidad, creando una forma de «coraza caracterológica»" (p. 14).

En la música, funcionamos más saludablemente cuando ejercemos un mejor control de la unidad cuerpo-mente, siendo la interpretación una acción que no se ejecuta únicamente desde el intelecto, sino a través de la interacción continua entre la mente y el conjunto del cuerpo (García, 2015, p. 26).

### **Justificación**

El bienestar físico y psicológico del instrumentista puede afectar o beneficiar la ejecución instrumental. Las corrientes pedagógicas basadas exclusivamente en la habilidad de ejecutar una técnica y un repertorio se concentran en la superficie de la experiencia del intérprete, desconociendo que muchas frustraciones o imposibilidades en la ejecución instrumental nacen en la omisión del equilibrio del cuerpo y la mente a la hora de tocar un instrumento. Por tal razón se vuelve imprescindible que los músicos (en este caso violinistas), encuentren guías que los encaminen a desarrollar la conciencia del cuerpo, y que además, conozcan ejercicios enfocados en su bienestar y puedan reconocer la importancia de practicar estos ejercicios para facilitar su labor, así como llevar un estudio,

carrera o profesión más sanos, recobrar el control del cuerpo y prolongar su ejercicio profesional de una manera más ergonómica, disminuyendo el desgaste muscular y articular al que, por la práctica constante están sometidos.

El estudio y la práctica instrumental conducen a ejecutar movimientos de forma repetida, que en muchas ocasiones producen incluso el fallo muscular. Acerca de las situaciones de trabajo repetitivas se ha observado que:

El oficinista, el encargado de la cinta transportadora, el camionero, la mamá inclinada sobre su bebé, el dentista, el pianista, todos ellos desempeñan su ocupación durante tanto tiempo que, a la larga, se mantendrán parcialmente contraídos incluso cuando no se encuentren sometidos a la presión real de su trabajo. Esa tensión residual puede no ser consciente, pero a la larga se mantiene durante casi todo el tiempo (Barlow, 1975, p. 103).

## **Objetivos**

### ***Objetivo general***

Indagar en los principios que fundamentan la Técnica Alexander, su pertinencia, incidencia y beneficio en la práctica instrumental específica para violinistas.

### ***Objetivos específicos***

Recopilar el empleo de la técnica Alexander orientada a músicos en diversas instituciones en el país para presentar la importancia de su implementación en los programas orientados al violín.

Exponer la importancia de recobrar, desde la técnica Alexander, una postura equilibrada a partir de la acción y observación conscientes como puntos de partida para el estudio y ejecución del violín.

Identificar las zonas corporales que inciden en mayor medida en la ejecución del violín, teniendo en cuenta los principales factores involucrados para plantear una serie de ejercicios preventivos inspirados en la Técnica Alexander.

### **Marco metodológico**

Este trabajo se presenta mediante un método cualitativo de tipo descriptivo, recurriendo a la revisión de bibliografía como documentos, artículos y textos referenciales, de donde se extrajo la información pertinentemente citada.

A la vez, se plantea cuestionar el panorama de la enseñanza instrumental-musical en el ámbito universitario, haciendo uso del recurso de observación dentro de la Facultad de Artes de la Universidad de Antioquia, relacionando el propio suceso vivencial durante la etapa de formación en la licenciatura.

Se acude al método empírico, partiendo de la propia experiencia instrumental y lectiva, para la postulación de una serie de ejercicios fundamentados en la Técnica Alexander, previamente expuesta. Esta estrategia emplaza el método deductivo, cimentado por filósofos de la Antigua Grecia como Aristóteles y consiste en analizar los postulados y principios de una idea para llegar a su aplicación en un caso o situación específica.

Finalmente se hace uso del recurso de la entrevista a un docente capacitado, como método de recolección de datos complementarios al desarrollo de la presente propuesta de investigación.

## Antecedentes

Klein–Vogelbach et al. (2000) afirman que “la profesión del músico es, desde el punto de vista intelectual, físico y psíquico, una actividad de alto rendimiento” (p.7). Muchos médicos, fisioterapeutas y profesores de música se han dedicado a estudiar el ejercicio de la práctica musical, con el fin de lograr la más adecuada ergonomía en la posición y movimiento del músico instrumentista, y así poder generar una práctica instrumental sin lesiones y una larga vida en el ejercicio de la profesión musical.

Frente a la complejidad del sistema motor de los músicos, médicos como Klein–Vogelbach, violinistas y maestros como Paul Rolland, Shinichi Suzuki, Susan Kempter, Rafael García y el actor Matthias Alexander (más reconocido por desarrollar la Técnica Alexander), han enfocado su trabajo en idear guías para recuperar y conservar la forma natural del movimiento desde sus especialidades artísticas. Estas guías permiten prevenir y mejorar las afecciones que puedan presentar los músicos en el ejercicio de su profesión.

## Instituciones

La Técnica Alexander ha sido ampliamente utilizada por artistas (músicos, bailarines, actores), deportistas, médicos, fisioterapeutas, recitadores (docentes, expositores, políticos) y en general personas que buscan bienestar, mejorar su postura, mayor eficiencia de movimiento, aliviar tensiones y trabajar con su cuerpo de forma más adecuada.

Impartida desde 1904, año en que Alexander se mudó a Londres y abrió su primer consultorio, la Técnica ha evidenciado beneficios en la prevención y curación de muchas enfermedades como hipertensión, tortícolis, asma, depresión, estrés o artritis. Desde entonces, múltiples consultorios, escuelas y conservatorios han replicado las lecciones de

Alexander. A continuación se mencionan algunas instituciones de orden global, nacional y local, que dedicadas a impartir la música o las artes, han incorporado esta Técnica.

### ***De índole internacional***

Alrededor del mundo, múltiples escuelas de música han dictado clases de medicina de la música, o ejecutan proyectos relacionados con prevenir problemas interpretativos y de salud. Algunas de éstas son las escuelas superiores de música en Hanover, Munich, Frankfurt y Leipzig. Uno de estos proyectos fue el «asesoramiento músico-fisiológico» de Klein-Vogelbach, incluido como oferta pedagógica en el plan de estudios de la escuela de música de Lahr (Alemania) en 1994, y como cátedra auxiliar en la Escuela Superior de Música de Zurich en 1997. En éste se impartían técnicas de coordinación, postura, movimiento, respiración, métodos de estudio y aprendizaje, entre otras (Klein-Vogelbach et al., 2010).

Actualmente, en la Academia de Música y Drama de la Universidad de Gotemburgo, la maestra Barbro Olsson<sup>1</sup> imparte el curso de Técnica Alexander y Ergonomía Práctica para Músicos, en el cual enseña los principios de la Técnica Alexander referentes a la anatomía funcional y al *uso de sí mismo*, aplicables tanto a la ejecución del instrumento como a la vida diaria. También en Suecia, se encuentra el consultorio Salud de Artistas y Músicos<sup>2</sup>, en las ciudades de Malmoe, Gotemburgo y Estocolmo, dedicado a tratar problemas asociados

---

<sup>1</sup> *Artist Musikerhälsan*. (2022). Obtenido de <https://artist-musikerhalsan.se/en/about/artist-musikerhaelsan-gothenburg/barbro-olsson-graduate-of-the-alexander-technique-certified-teacher-of-the-alexander-technique>

<sup>2</sup> *Artist Musikerhälsan*. (2022). Obtenido de <https://artist-musikerhalsan.se/sv/om-oss>

con la vida laboral de artistas y músicos, como dolor y tensión muscular, problemas de embocadura, problemas de audición o tinnitus. También estrés, nerviosismo/ansiedad de rendimiento con diferentes tipos de obstáculos mentales como ansiedad o depresión.

La Escuela de Técnica Alexander México ETAM<sup>3</sup>, es dirigida por la maestra Claudia Montero, primera persona en enseñar esta técnica en México, quien conoció la técnica Alexander a través de una experiencia personal de dificultad física. Trabaja desde la unidad psico-física del ser, como también desde la reeducación mental, emocional y física. Múltiples actores, músicos, bailarines, deportistas, mujeres embarazadas y personas en proceso de rehabilitación física acuden a esta escuela.

### ***De índole nacional***

Tras realizar una pesquisa de facultades de música y artes en universidades o conservatorios del país que toman fundamentos de la técnica Alexander, se encontró un artículo del 2011 de la Facultad de Artes de la Universidad Javeriana<sup>4</sup>, donde el profesor e investigador norteamericano Bobby Rosenberg, experto en Técnica Alexander, se encontraba a cargo de unas clases colectivas de educación sensorial guiada. Estas clases eran dictadas inicialmente a estudiantes de música y artes escénicas. Describe que para esta búsqueda, orientada a recuperar la naturaleza corporal, su mano guía al cuerpo del estudiante a reconocer los movimientos y tensiones incorrectas que realiza, por ejemplo,

---

<sup>3</sup> Montero, C. (2022). *Escuela Técnica Alexander México*. Obtenido de <https://www.tecnicaalexander.mx/#!/-inicio/>

<sup>4</sup> Moreno, J. (2011). *Javeriana*. Obtenido de <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/malas-posturas-la-anatomia-de-lo-inconsciente-y-lo-automatico/>

estirar la columna o mover el cuello. Con ello, logra despertar el registro corporal del aprendiz para estimular la memoria corporal y entender el uso que puede hacerse de ésta.

La Fundación Juan N. Corpas realizó en 2021 un ciclo de Clases Abiertas<sup>5</sup> dirigido a aspirantes a su Escuela de Música, con intervenciones como la de Arturo Parra, guitarrista doctorado, compositor e investigador de amplia trayectoria internacional, quien a través de prácticas de artes marciales, deportivas, gimnasias alternativas y el propio Método Alexander, ha buscado la más adecuada ergonomía en la posición y movimiento del músico instrumentista, lo cual le ha permitido realizar una práctica instrumental sin lesiones y una larga vida en el ejercicio de la profesión musical.

La Universidad EAFIT dentro del plan de estudios del pregrado en Música<sup>6</sup>, incluye la asignatura Música y movimiento, que hace parte del ciclo básico común, tercer semestre. Ésta es una asignatura obligatoria para todos los estudiantes de música y por lo regular, el grupo de estudiantes matriculados es de aproximadamente treinta estudiantes. Es dictada por el profesor Mauricio Quintero desde hace siete años, quien aplica los fundamentos de la Técnica Alexander, el Chi Kung como terapia alternativa de la medicina china y el Tai Chi.

### ***Técnica Alexander en la facultad de artes de la universidad de Antioquia***

Dentro del banco de electivas de la Facultad de Artes de la Universidad de Antioquia, se incluye la asignatura Postura y Movimientos para Músicos en dos niveles, la cual es dictada por el profesor Mauricio Quintero y matriculada por entre cinco y diez estudiantes cada semestre. La asignatura tiene poca difusión y es común que los estudiantes lleguen a

---

<sup>5</sup> Corpas, J. N. (2021). Fundación Universitaria Juan N. Corpas. Obtenido de <https://www.juanncorpas.edu.co/eventos/13026/>

<sup>6</sup> EAFIT. (s.f.). *EAFIT*. Obtenido de <https://www.eafit.edu.co/programas-academicos/pregrados/musica/plan-estudios/Paginas/inicio.aspx>

conocerla y matricularla de forma optativa por recomendación de otros compañeros de carrera.

En el plan de estudios del programa de Arte Dramático, se incluye la asignatura Técnica corporal Aplicada I, II y III, para los tres primeros semestres con énfasis en Tai Chi, acrobacia y danza respectivamente, como parte de la fundamentación de la postura y la mecánica corporal. Los estudiantes que la matriculan son entre quince y veinte por grupo.

A pesar de que otros programas de la facultad, como Danza y Artes Plásticas, no tienen incluido en su plan de estudios una asignatura relacionada con el cuidado postural, no es de extrañar que los estudiantes opten por matricularla como una electiva cuando en un momento determinado de la carrera presentan la expectativa o incurren en la lesión. En el caso del programa de Música tampoco es una materia obligatoria, pero al observar los hábitos posturales y las afecciones de los estudiantes de música en general, es preciso afirmar que la asignatura se hace imprescindible y debería formar parte del plan de estudios.

Desde el área de Bienestar Universitario y como parte de la iniciativa Talleres arte y cultura para el bienestar<sup>77</sup>, dirigido a estudiantes, docentes, empleados vinculados y contratistas, se ofrecen talleres como “Biomecánica, cuidando nuestros movimientos”, el cual tiene una duración total de 16 horas, cuatro horas semanales. Es dictado también por el profesor Mauricio Quintero y pretende brindar conocimientos básicos de mecánica corporal, técnicas de preparación del cuerpo para la actividad cotidiana y el mejoramiento de la postura corporal, para personas que tienen actividad laboral extendida, deportistas y

---

<sup>77</sup> Universidad de Antioquia. (2020). *Universidad de Antioquia*. Obtenido de <https://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/bienestar/cultura>

personas con problemas articulares y musculares. Otro de estos talleres es el denominado “Tai Chi como aliado en el cuidado de la salud”, con una duración de quince horas, que busca desarrollar una mayor conciencia corporal para el mejoramiento postural, aplicando los principios del Tai Chi al cuerpo en reposo y en movimiento.

Los asistentes a estos talleres son aproximadamente un 70% empleados de la universidad, quienes no van tras la búsqueda de una actividad o práctica física, sino tras la corrección postural o el mejoramiento de molestias causadas por el agotamiento del ejercicio cotidiano y laboral, cuenta en entrevista el profesor Mauricio Quintero (ver anexo).

### **Investigaciones Relacionadas<sup>8</sup>**

En el año 2005, Andrea Liliana Landinez Gonzáles, estudiante de la Universidad Javeriana, desarrolló en la ciudad de Bogotá, una investigación titulada *Conciencia y control corporal en la técnica vocal, una profundización en las problemáticas de los procesos de aprendizaje a través de las ideas operativas de la Técnica Alexander*. En ésta, se indaga cómo lograr un mejor y consciente uso del cuerpo con la Técnica Alexander para apropiarse un aprendizaje más sencillo y adquirir una conciencia y un control corporal en la técnica vocal.

En el año 2006, Martín Moncada Garzón, egresado de la Universidad El Bosque, diseñó una *Guía de relajación para directores*, combinando la Técnica Alexander con la respiración yogui. Moncada Garzón investigó alrededor del problema que tienen los directores musicales con aspectos como las dolencias musculares, la tensión, el estrés y el

---

<sup>8</sup> La información de algunos antecedentes de investigaciones relacionadas fue extraída de Ávila. (2013) pp. 157-158.

nerviosismo frente al público, problemas que en no pocos casos obedecen a la postura empleada.

En el año 2007, Eliana María Quintero Campos, creó *Herramientas para el mejoramiento del lenguaje corporal en el cantante intérprete: propuesta del taller dirigido a los estudiantes de canto lírico de la Universidad El Bosque*, trabajo que tuvo como objetivo el de mejorar la expresión y comunicación del cantante, por medio de la observación de las actitudes pasivas con respecto a la expresividad del cantante y al nerviosismo que se genera en sus conciertos.

En el año 2010, Iván Darío Zambrano Salazar, estudiante de la Universidad el Bosque, realizó un trabajo de investigación titulado *Cartilla pedagógica de preparación mental-corporal para músicos*, con la intención de indagar estrategias para mejorar la relación mente-cuerpo en los instrumentistas musicales, así como la importancia que tiene el conocimiento de sí mismo en relación con el desempeño instrumental.

En el año 2013, Julia Alejandra Ávila Roa, maestra en Música con énfasis en enseñanza instrumental de la Universidad El Bosque y docente de piano en la Facultad de Educación y Artes del Conservatorio del Tolima, elaboró el artículo *Relación entre la actitud postural y el desempeño frente al piano a partir de la Técnica Alexander*, con el propósito de analizar cómo la apropiación de elementos de la Técnica Alexander ayuda a obtener una buena actitud postural frente al piano, partiendo de la necesidad de solucionar el problema de la ubicación corporal y el cansancio físico a la hora de estudiar el instrumento tanto en maestros como en estudiantes de piano.

En el año 2020, Lina María Murillo Torres, maestra en Música con énfasis en interpretación flauta de la Universidad Javeriana, realizó la investigación *Entrenamiento*

*mental para músicos: conceptos, experiencias y herramientas para desbloquear la mente en la formación e interpretación musical.* En ésta, consignó a modo de estudio de caso las experiencias, técnicas y herramientas que contribuyeron a impulsar su aprendizaje, desbloquear su mente y, por esa vía, volverla su aliada para conseguir una interpretación satisfactoria y expresiva.

En el año 2020, Sarymer Echeverría Muñoz, maestra en Arte de la Universidad Autónoma de Aguascalientes (México), presentó como tesis de maestría el trabajo *Prácticas saludables para violistas y violinistas. Intervención educativa en Aguascalientes*, que busca plantear una metodología para la educación biomecánica preventiva de los instrumentistas y la prevención de lesiones, desde el método Feldenkrais y la misma Técnica Alexander.

## Marco teórico

### Panorama de los siglos XIX y XX

El siglo XIX se enmarca como una época de redescubrimiento del cuerpo. Avances científicos y nuevas tecnologías como la cronofotografía o el cine, hacen parte de una mirada del cuerpo humano y el movimiento, que posteriormente repercutiría en una transformación de la visión estética y las artes.

El ambiente de principios del siglo, permeado por el resurgir de una nueva mirada tras el oscurantismo de los siglos anteriores y en plena revolución industrial, se encuentra marcado por la relación cada vez más cercana entre el hombre y la máquina, lo cual probablemente condujo a la observación de la mecánica corporal.

Desapareció el corsé que mantenía la rigidez del cuerpo en la danza, dando paso a un cuerpo libre y con mayor posibilidad de movimiento. La pantomima comenzó a explorar la expresión en la totalidad del cuerpo. El desnudo, escandalizante para la moral de la época, empezó a aparecer en la danza, la pintura y la escultura.

La cronofotografía, inventada en 1882, y los estudios del fotógrafo Edward Mugaridge (1830–1904), aportaron una nueva dimensión al análisis del movimiento y las acciones físicas al permitir descomponer los movimientos para analizar en una serie de imágenes numeradas en tiempos y espacios (Salvatierra, 2006, p. 374).

La mirada de pensadores comenzó a centrarse en las múltiples potencialidades expresivas del cuerpo humano, a la vez que surgía la necesidad de usarlo como base para la enseñanza de las artes performativas, como el teatro y la danza.

Las corrientes pedagógicas surgidas a lo largo del siglo XX, confirman ampliamente que el cuerpo es la vía primaria de contacto del ser humano con el aprendizaje. Métodos

como los del pedagogo musical Jaques-Dalcroze (1865-1950), quien buscaba la naturalidad y la espontaneidad del cuerpo basado en la rítmica, o el coreógrafo Rudolf von Laban (1879-1958), quien analizó a profundidad los patrones de movimiento del cuerpo humano en el espacio, proponían una visión distinta que atribuía gran importancia al cuerpo y la experiencia dentro del acto de aprendizaje. El cuerpo se convirtió entonces en objeto de observación y análisis, como elemento que no podía continuar siendo apartado del acto educativo. Fue este el momento histórico, educativo e intelectual, propicio para el surgimiento de un nuevo método de observación consciente y control del movimiento: La Técnica Alexander.

A continuación, se describen algunos teóricos y métodos cuya indagación dialoga y se corresponde con los principios de Alexander.

### ***François Delsarte (1811 - 1871)***

Compositor, profesor de canto y declamación. Al igual que Alexander, sufrió la pérdida de su voz debido a una mala praxis y técnica mientras se encontraba estudiando canto en el conservatorio de París, emprendiendo una reeducación vocal con base en sus propias observaciones. Entre 1840 y 1870 desarrolló la teoría de la expresión con base en la relación entre la experiencia emocional con los gestos o movimientos, estableciendo un punto de partida para el estudio científico de la respiración, la actividad muscular y el trayecto físico de las emociones. Su análisis del cuerpo y sus medios de expresión, ha sido una importante herramienta para el trabajo de la conciencia corporal y la comprensión de las emociones humanas.

Sus teorías inspiraron a pioneros de la danza moderna como Isadora Duncan, Ruth St. Denis y Ted Shawn. También, se afirma que Rudolf von Laban y F. Matthias Alexander

tomaron como referencia sus postulados para el desarrollo de métodos posteriores (Alemany, 2012).

A finales del siglo XIX fue difundida en Norteamérica la gimnasia Delsarte, la cual proponía ejercicios de relajación, control de la respiración y preparación postural para los artistas antes de salir al escenario.

El método Delsarte afirma que toda expresión proviene de la tensión y relajación de los músculos del cuerpo. También, se describe la relación de la respiración con las sensaciones: vinculando la inspiración con la contención o el estado de alerta, y la espiración con la relajación, la soltura o el abandono. Delsarte analizó el cuerpo humano como una forma geométrica divisible en secciones, junto con sus movimientos fundamentales de repliegue o extensión según el estado efectivo. Además, desarrolló la “ley de la elevación” y enfatizó la caída debido al peso corporal y a la gravedad, concepto que se corresponde con el principio de dirección “hacia arriba” y la fuerza anti-gravitatoria de la Técnica Alexander.

### ***Rudolf von Laban (1879 – 1958)***

Laban, coreógrafo y precursor de la danza moderna, observó y analizó de forma exhaustiva los patrones en el proceso de movimiento del cuerpo humano, tanto en actividades cotidianas como ajustado a escenarios específicos, deportes y artes escénicas, especialmente la danza. Estudió también las formas de percibirnos y relacionarnos con el mundo. Su método, contenido en *Análisis del Movimiento de Laban*, permite experimentar, ver, describir y anotar el movimiento hasta dejar en evidencia las implicaciones funcionales y expresivas. Laban posibilita la observación exhaustiva para aumentar los recursos del

vocabulario en expresividad y funcionalidad en las artes escénicas, así como incrementar la comprensión de los sutiles cambios del manejo del cuerpo para el tratamiento terapéutico.

En su libro *Making Connections: Total Body Integration through Bartenieff*

*Fundamentals*, la maestra del método Laban explica:

El Análisis del Movimiento de Laban provee un esquema de todas las posibilidades de movimiento. Estos elementos básicos se pueden usar para generar movimiento o para describir movimiento. Proveen un sistema para entender el movimiento, y para desarrollar eficiencia y expresividad en el movimiento. Cada ser humano combina estos factores de movimiento a su propia manera y los organiza para crear frases y relaciones que revelan un estilo personal, artístico y cultural (Hackney, 2001).

Por su parte, el propio Laban (2006) afirma que:

Cada fase del movimiento, cada pequeña transferencia de peso, cada solitario gesto de una parte del cuerpo, revela algún rasgo de nuestra vida interior. Cada movimiento se origina de una excitación interior de los nervios, causada ya sea por una inmediata sensación, o por una complicada cadena de impresiones sensoriales experimentadas anteriormente, que están almacenadas en la memoria (p. 39).

Esta anotación guarda una relación directa con la propuesta de acción consciente de Alexander, quien apuntó al recobramiento de las sensaciones olvidadas por el cuerpo.

### ***Método Feldenkrais***

Moshé Feldenkrais (1904 – 1984) fue un científico, experto en judo y educador, quien ideó el método Feldenkrais al afrontar la recuperación de una lesión grave en las

rodillas. No conforme con los métodos tradicionales y el diagnóstico de posible inmovilidad permanente, elaboró un método fisioterapéutico basado en los principios de la física y la biomecánica, la comprensión empírica de la fisiología humana y la conexión entre mente y cuerpo.

Este método, influenciado por las artes marciales, ha demostrado efectividad en mejorar el equilibrio, recuperar la movilidad del cuerpo y refinar habilidades motrices. Utiliza el movimiento suave y la atención dirigida para aumentar la facilidad y amplitud de movimiento, mejorar la flexibilidad y la coordinación y redescubrir el movimiento fino y eficiente. Esto es posible debido al principio de plasticidad del cerebro, que consiste en la capacidad de adaptación y reprogramación de sí mismo. En conjunción con la técnica Alexander, Feldenkrais propone también el desarrollo de la conciencia corporal, buscando conseguir un control total del cuerpo.

### ***Método Rolland***

Paul Rolland (1911–1978) fue violinista y pedagogo. El Método Rolland, desarrollado en 1974 y ejemplificado en “La enseñanza del movimiento en la ejecución de cuerdas”, se basa en la similitud entre los movimientos naturales cotidianos y los movimientos requeridos para tocar los instrumentos de cuerdas. Se enfoca en adquirir el aprendizaje cultivando la conciencia corporal.

Rolland fue un seguidor activo de la Técnica Alexander, destacando la importancia del cuerpo en la acción de tocar el violín, la fisiología y kinesiología y conciencia rítmica del violinista. Defendía la idea de que era necesario encontrar antes que nada el equilibrio ideal sin la ayuda del violín, lo que ahorraría tiempo y facilitaría la comprensión sensorial de los movimientos que intervienen al tocar el instrumento.

El Método Rolland busca la comodidad, flexibilidad y balanceo equitativo entre las dos partes del cuerpo, la cabeza, el brazo, el codo, las piernas, etc., para poder liberar tensión y producir buen sonido y una afinación correcta. La calidad del movimiento determina la calidad de sonido (Moya, 2018, pp. 41-42).

### ***Susanne Klein-Vogelbach (1909 – 1996)***

Profesora de gimnasia y fisioterapeuta. Entre 1955 y 1975, Klein-Vogelbach orientó su labor a desarrollar la Teoría del Movimiento Funcional (TMF), una guía de tratamiento fisioterapéutico que permitiera a los músicos recuperar una forma de movimiento natural y conservarla. Esta idea, surgió al observar que muy pocos médicos y terapeutas habían considerado seriamente el sistema motor de los músicos.

La TMF permite analizar lo que sucede cuando una persona se mueve, así como detectar cuándo y por qué se producen desviaciones de la normalidad. Este método continúa marcando pautas, siendo ampliamente empleado en la fisioterapia actual, y junto con la Técnica Alexander, conforma el tratamiento usualmente empleado en la terapia para músicos.

### ***Yehudi Menuhin (1916 – 1999)***

Menuhin fue un violinista virtuoso y director de orquesta, de intelecto y capacidad excepcionales, quien ejecutó el violín y realizó grabaciones hasta 1998, un año antes de su muerte. Fue además practicante de yoga y Técnica Alexander. Describió a su maestro de yoga, B. K. S. Iyengar, como su “mejor profesor de violín”, lo cual hacía referencia a que la práctica del yoga lo condujo a descubrir un correcto uso de sí mismo, transferible a la actividad instrumental.

El yoga Iyengar hacía énfasis en que la postura correcta y la alineación del cuerpo, permitían el desarrollo anatómicamente correcto. En su propuesta didáctica, Macas narra que:

El famoso violinista Yehudi Menuhin, fue uno de los primeros estudiantes del maestro Iyengar, y a través de sus enseñanzas logró tratar sus dolencias de espalda, que lo alejaron de la ejecución del violín por varios años. Menuhin llevó a Iyengar a Europa y produjo una legión de seguidores sobre todo en los músicos de la época, por la novedad de la enseñanza sobre el control corporal y mental que su práctica generaba (2019, p. 56).

Menuhin fue un artista íntegro, de espíritu sereno y ejemplo humanista referenciado con frecuencia. Debido a sus prácticas de control consciente, pudo gozar de un longevo y sano ejercicio de su profesión.

En su libro *Seis lecciones para violín*, Menuhin (1987) desarrolla algunos ejercicios con base en el yoga. A la vez, fundamenta su técnica en la reconciliación de los impulsos y direcciones que chocan en cualquier actividad continua, y en el principio de la conservación de la energía como impulso. También, como en la técnica Alexander, alude al *punto cero*: “un momento de mínimo esfuerzo y un punto de perfecto equilibrio dentro de cada ciclo” (p. 16).

### **La Técnica Alexander**

Frederik Matthias Alexander (1869 – 1955) fue un actor y recitador australiano.

A los 19 años y en medio del ejercicio de su oficio como recitador, comenzó a presentar frecuentes síntomas de ronquera y afonía (Alexander, 1995), que le impedían

terminar sus funciones, perjudicando el desempeño de su carrera. Médicos y profesores le sugerían por aquel entonces tomar periodos de descanso que permitieran la recuperación de su voz, pero lejos de una solución definitiva, aquello le proporcionaba sólo una restauración momentánea, volviendo a perder la voz tan pronto como reiniciaba sus declamaciones. Alexander dedujo que el problema en su voz debía estar asociado con algo que él mismo realizaba al hablar en el escenario y emprendió un intenso trabajo de observación de sus conductas al recitar.

Teniendo en cuenta que la pérdida de voz ocurría cuando recitaba, pero nunca en el habla normal, comenzó a investigarse a sí mismo frente a un espejo (Gelb, 1987). Detectó que incluso antes de articular palabra echaba hacia atrás la cabeza, lo cual tensionaba toda la musculatura del cuello, hundía la garganta y contraía el pecho. Además, sus pies se aferraban como garras al piso, siguiendo la instrucción dada por su profesor, quien le indicaba debía “agarrar el suelo con los pies cuando declamaba” (Alexander, 1932, p. 15), lo cual producía una enorme rigidez muscular en sus piernas. Al observar que estas reacciones se repetían con frecuencia, las clasificó como hábitos. También concluyó que sus sensaciones no eran confiables, ya que lo que le parecía sentir no se correspondía con lo que en realidad estaba ocurriendo y lo que ocurría pasaba inadvertido.

Descubrió entonces que estas manifestaciones no eran un caso único o particular, sino que se presentaban como patrones comunes en la mayoría de las personas. Éste fue el punto de partida para el planteamiento y desarrollo de su técnica, por medio de la cual consiguió cambiar los hábitos que le afectaban y posteriormente comenzó a enseñarlo a otros. Alexander desarrolló a lo largo de su vida la técnica que lleva su nombre y que aún hoy es empleada e impartida.

El método Alexander es aplicado al estudio, diagnóstico y resolución de problemas concretos, partiendo del uso correcto de sí mismo por medio de la observación, el razonamiento consciente y el cuerpo como unidad funcional.

El premio Nobel de Fisiología y Medicina sir Charles Sherrington, así como los escritores George Bernard Shaw y Aldous Huxley fueron seguidores del trabajo de Alexander. Los científicos Raymond Dart, George Coghill y Frank Pierce Jones, así como múltiples artistas y músicos como el director Adrian Boult, el aclamado violinista Yehudi Menuhin y los cantantes Sting y Paul McCartney, han estudiado su técnica, además de gran cantidad de pensadores, médicos y pedagogos quienes respaldaron el fundamento de sus postulados, encargándose de difundirlo.

García (2015), referencia a la violinista Anne Sophie Mutter (1963– ) como el ejemplo de una postura interpretativa ideal de la TA, quien reúne el equilibrio entre mente, cuerpo y expresividad. También, Macas (2019) describe al observar a la violinista:

La ejecución de Mutter se resume en una enérgica y apasionada entrega artística, que va de la mano de movimientos naturales y bien coordinados. La música es transmitida con intensidad a través de la tensión muscular bien canalizada. El resultado de esta sinergia corporal y sonora es una experiencia gratificante visual, auditiva y sensorial, tanto para el público que la observa, como para la propia intérprete. (p. 51)



*Ilustración 1. Posición corporal-emocional de Anne Sophie Mutter, [Fotografía]. Recuperado del sitio web Medici.tv (2022). <https://www.medici.tv/es/documentaries/anne-sophie-mutter-herbert-von-karajan-colin-davis-david-lumsden>*

El trabajo que Alexander desarrolló a lo largo de casi sesenta años está recopilado en cuatro obras de su autoría:

La herencia suprema del hombre, 1910.

Control consciente y constructivo del individuo, 1923.

El uso de sí mismo, 1932.

La constante universal de la vida, 1941.

### ***Utilidad de la TA***

La técnica Alexander se constituye como un método práctico de educación corporal que no parte de la idea de aprender de cero, sino de recobrar una naturaleza intrínseca que ha sido descuidada. Tiene por objetivo encontrar el equilibrio y la libertad natural del cuerpo, lo cual permite realizar con mayor facilidad las acciones que demandan un alto grado de esfuerzo, como tocar un instrumento. Esto posibilitará una ejecución desde el disfrute y la conciencia del movimiento, disminuyendo el estrés y eliminando los hábitos que puedan producir malestar y lesión. Una ejecución tranquila y consciente derivará en

seguridad y autoconfianza, atenuando factores frecuentes en músicos como el miedo escénico.

Esta práctica conduce al conocimiento físico, mental y emocional de sí mismo, ya que como pudo deducir Alexander por medio de su vivencia, la propia conciencia es la principal herramienta para erradicar muchos de los síntomas que tanto el estrés como las tensiones habituales ocasionan. Así lo indica Correa (2010) al afirmar que “el primer paso para descargar cualquier tensión no deseada es detenerse completamente y darse cuenta de la tensión que soportan los músculos” (p. 6).

Alexander afirmaba que toda incomodidad física, mental y espiritual era comúnmente manifestada en tensión muscular. Por tanto, consideró necesario proponer un método que incrementara el hábito de permanecer atento a uno mismo y de esta forma, desarrollar la conciencia.

Mediante esta técnica se puede comenzar a explorar el significado de la libertad interior y su importancia en la educación. Incluso, algunos personajes han apostado por ella como un método cuyos efectos podrían repercutir en varios escenarios a nivel personal y social. En su artículo «El logro de fines y los medios para alcanzarlos», Huxley se refirió así al trabajo de Alexander:

Ahora es posible concebir un tipo de educación totalmente nuevo que afecta a toda la gama de actividades humanas, desde las fisiológicas hasta las espirituales, pasando por las intelectuales, las morales y las prácticas; una educación que, enseñando a niños y adultos el uso correcto de sí mismos, les evitaría la mayoría de las enfermedades y malos hábitos que ahora les afligen; una educación que, por la práctica de la inhibición y del control

consciente, proporcionaría a hombres y mujeres un medio psicofísico para comportarse racional y moralmente. (2016, p. 23).

### *Principios operativos de Alexander*

**Percepción sensorial errónea.** Uno de los hallazgos de Alexander en su investigación, fue el tener una percepción “incorrecta” de lo que realmente hacía con su cuerpo. Cuando recitaba, después de un largo período de observación, notó que en un intento por estirar la columna continuaba poniendo su cabeza adelante y atrás, contrario a lo que pensaba que estaba haciendo. Como Alexander (1932) describe: "estaba haciendo lo contrario de lo que creía y había decidido que debía hacer" (p. 13). Entonces se dio cuenta de que el “sentimiento” era poco fiable y lo que nos es familiar o habitual prevalece en relación con el estímulo, que es nuevo. Más adelante, el mismo autor de la técnica señala:

Yo sufría, en efecto, un engaño que es prácticamente universal, el engaño de que puesto que podemos hacer aquello que nos proponemos en actos que nos son familiares y que implican experiencias sensoriales conocidas, conseguiremos de la misma manera hacer lo que nos proponemos en actos que son contrarios a nuestros hábitos y que por lo tanto, van acompañados de experiencias sensoriales que nos son desconocidas (Alexander, 1932, p. 14)

La percepción errónea es entonces uno de los conceptos fundamentales de la técnica Alexander, considerándola como la causa de muchas tensiones y hábitos ineficaces y de la dificultad para cambiarlos.

En su libro *El uso de sí mismo*, Alexander (1932), menciona el ejemplo de un tartamudo, cuya dificultad radicaba en una percepción sensorial errónea: “uso erróneo de la lengua y los labios y ciertos defectos en el uso de la cabeza y el cuello, provocaban una depresión indebida de la laringe y una tensión innecesaria de los músculos de la cara y del cuello” (p. 32)

Y a continuación, añade complementando la observación del mismo caso:

El motivo de esto, era que no empezaba a hablar hasta que había producido el grado de tensión que iba asociado a su uso habitual y que le hacía *sentir que podría hablar*, es decir, él decidía que le había llegado el momento de hablar sólo cuando su *sensación* le decía que estaba usando sus mecanismos al máximo rendimiento y este momento se daba, según su análisis, cuando su percepción sensorial (la única guía que tenía respecto al grado de tensión muscular necesaria) le indicaba que era “correcto” el grado de tensión que él utilizaba habitualmente al hablar y que le resultaba, por tanto, familiar (p. 33)

Haciendo una analogía con la práctica del instrumento, es frecuente tocar la primera nota después de ejercer un cierto grado de tensión. El deseo de querer tocar bien la nota crea un exceso de tensión y el músico tiene la percepción de que es necesario. Sucede porque no tenemos una conciencia clara del funcionamiento de nuestro cuerpo y la forma cómo actúa. La propiocepción es el sentido que nos otorga la capacidad de conocer la ubicación de las distintas partes del cuerpo y el esfuerzo que ejerce cada músculo. Sin embargo, gran parte de la información propioceptiva no se procesa conscientemente.

**Inhibición.** Una forma de tratar de evitar que las reacciones habituales prevalezcan sobre nuevas experiencias es a través de la inhibición. En la Técnica Alexander, la palabra

inhibición es asociada con el acto de parar y no ejecutar inmediatamente la acción, consiste en “detenerse para pensar antes de actuar”, una especie de autocontrol. De esta manera, es posible inhibir toda clase de tensiones o acciones musculares que no sean necesarias para la realización de cierta actividad, a través del pensamiento.

La inhibición tiene dos etapas: detenerse antes de actuar y realizar la acción manteniendo una actividad mental permanente para prevenir contracciones innecesarias o excesivas. Si hacemos un análisis de nuestra rutina diaria, nos damos cuenta de las innumerables actividades innecesarias que no aportan ningún beneficio: masticar chicle, morderse los labios, mover los pies. Hacemos varios movimientos inconscientemente porque actuamos por impulsos que nos angustian y perturban nuestro rendimiento. La conciencia nos ayuda a intentar corregir ciertos hábitos analizándolos y transformándolos.

Pensar antes de actuar y no actuar inmediatamente, no actuar por impulso sino de forma consciente, manteniendo una actividad mental permanente, ayuda a realizar una actividad futura con menos interrupciones. En el caso concreto de los músicos, la inhibición ayuda a combatir aspectos que perjudican el rendimiento. Un violinista que, al ubicar el violín para tocar percibe un ángulo de sujeción caído o muy abierto desde el brazo, puede intentar inhibir este hábito antes de la ejecución y buscar una posición más favorable a través de la actividad mental permanente, pensando en el control primario.

**Medios y fin: End – Gaining.** Para alcanzar una meta, no siempre pensamos en la forma más efectiva de lograrlo. Queremos alcanzarla y reaccionamos sin evaluar la información que nos brindan. Un ejemplo es cuando cogemos una maleta vacía creyendo que está llena: el impulso que aplicamos es mucho mayor del realmente necesario.

Un ejemplo de la ganancia final o end-gaining se observa en el malabarismo. El principal objetivo del malabarista no es dejar caer las pelotas, pero su atención debe centrarse, más que en atraparlas, en lanzarlas con precisión para darles una trayectoria que las lleve a caer en la otra mano. Mientras que el malabarista principiante se esforzará por atrapar las pelotas mal lanzadas, el experimentado buscará mejorar la precisión de lanzamiento.

El mismo fenómeno ocurre con los músicos instrumentistas que, al enfrentarse a la dificultad de resolver un pasaje difícil, sienten el impulso de querer tocarlo rápido, sin analizar los medios para llegar a la meta. El cuello se contrae sin notarlo, creando rigidez en el movimiento. El pasaje complicado se vuelve aún más difícil y aun así, la persistencia en la repetición es la forma comúnmente utilizada para intentar resolverlo.

**Directivas.** Alexander empezó por dirigir sus acciones, inventando órdenes que se daba a sí mismo cuando estaba de pie, sentado y recitando, las denominaba *directivas* (Brennan, 1992, p. 36).

Las directivas son una serie de instrucciones verbales que tienen como principal objetivo prevenir errores que puedan afectar la coordinación. Las directivas deben seguir una secuencia determinada y se pueden listar de la siguiente manera: "(1) deja que el cuello esté libre (2) dejar que la cabeza pueda ir hacia delante y hacia arriba (3) dejar que el cuerpo se alargue, la espalda se extienda y se ensanche..." (Chance, 1998, pp. 113-117). Las directivas no deben verse de forma aislada, por el contrario, siempre que se añada una dirección a la secuencia, debe hacerse el recordatorio de las anteriores.

Hay que pensar en directivas a la hora de realizar cualquier acción. Dar las órdenes antes de que se ejecute el movimiento y continuar dándolas durante el transcurso está

directamente relacionado con el fenómeno de la inhibición. Inhibir la acción, retrasando la respuesta al estímulo, brinda la oportunidad de proyectar mentalmente estas direcciones. Después de inhibir cierto procedimiento es que nos permitimos actuar de acuerdo a lo que teníamos pensado, teniendo en cuenta los medios por los que llegamos al objetivo final.

**Fuerza antigravitatoria.** García (2015), describe respecto a la fuerza de gravedad:

Nuestra manera de sortear la gravedad tiene mucho que ver con problemas posturales y con nuestro agotamiento diario. Cuando nos encontramos de pie o sentados, un gran número de músculos buscan la forma de mantenernos en equilibrio. En esta tarea se producen compensaciones en la musculatura debidas a desplazamientos del eje del centro de gravedad. El resultado se traduce en una lucha interna por mantener la verticalidad (p. 32).

El asunto clave en relación con la postura consiste en comprender cómo nos afecta la fuerza de gravedad cuando nos encontramos de pie o sentados. El equilibrio entre estas dos direcciones naturales y opuestas es esencial para una postura sana. La dirección *hacia abajo* viene dada por la fuerza de gravedad, y la propiciamos a través de soltar la musculatura. La dirección *hacia arriba* la dirigimos desde el pensamiento, y es estimulada por la respuesta anti gravitatoria, la fuerza de la vida. Mantener de forma natural la alineación, elongación (↕) y la apertura (↔) del torso contribuye a la ejecución de movimientos más libres y a una mayor salud de la espalda.

### *Afecciones comunes que trata la técnica Alexander*

**Dolor de espalda.** A través de las lecciones de Alexander, una persona podría aprender a sentarse, ponerse de pie o levantar objetos a fin de no esforzar demasiado los músculos de la espalda, proporcionando así un alivio instantáneo a su espalda. (Brennan, 1992, p. 43)

**Tortícolis.** Se debe a un exceso de tensión muscular y, con la ayuda de un profesor, el alumno puede aprender a relajar los músculos que causan el problema. (Brennan, 1992, p. 44)

**Hipertensión.** Muchas de las arterias y venas atraviesan los músculos del cuerpo. Si éstos se encuentran en un constante estado de tensión, pueden endurecerse; ello limita el flujo de sangre que va y viene del corazón. Éste debe trabajar con más fuerza para mantener el flujo de sangre, y esto causa, por tanto, una presión alta. Chris Stevens, médico y profesor de TA, ha demostrado que las lecciones de técnica Alexander disminuyen considerablemente la presión sanguínea. (Brennan, 1992, p. 44)

**Asma.** Alexander padecía asma cuando era niño (Brennan, 1992, p. 44). Esta afección reapareció en su edad adulta, afectando su desempeño teatral. Después de desarrollar su técnica consiguió curarse de sus problemas respiratorios.

**Artritis.** Lo que sucede en esta enfermedad es que dos huesos se rozan y desgastan entre sí. Los músculos que conectan los dos huesos están sujetos a una inmensa tensión, y ello hace que estos últimos se rocen. Una vez que se ha reducido la tensión, los huesos pueden curarse, porque un hueso es, al igual que el resto del cuerpo, un tejido vivo.

(Brennan, 1992, p. 45)

**Depresión.** Es frecuente observar patrones comunes en la forma del cuerpo de quienes padecen esta enfermedad. Si la TA puede alterar esta forma liberando los músculos, también cambiará el estado mental y emocional de la persona. (Brennan, 1992, p. 45)

**Dificultades respiratorias.** El tratamiento de estas enfermedades requiere la relajación de ciertos músculos para liberar el tórax; entonces la respiración empezará a funcionar automáticamente de forma natural. Como solía decir Alexander: si deja de hacer lo erróneo, lo correcto surgirá de forma natural. (Brennan, 1992, p. 45–46)

### *Glosario de Términos Empleados en Técnica Alexander*

**Control primario.** Es el reflejo principal del cuerpo, situado en la zona del cuello y que dirige todos los demás reflejos de nuestro organismo. Se le suele llamar *relación dinámica entre cabeza, cuello y torso*. Permite tener una mejor coordinación y prevenir una utilización defectuosa del cuerpo. En este proceso es conducida la energía necesaria para el uso de éste, liberando el cuello, llevando la cabeza hacia adelante y hacia arriba, y alargando y ensanchando la espalda (Ávila, 2013, p. 161).

**Direccionar.** En la TA significa guiar mentalmente el flujo de la fuerza a través del cuerpo, en vez de tratar de hacerlo. En lugar de disparar el aparato motor y usar los músculos en una actividad, las personas que dirigen usan sus mentes para orientar su propia expansión dinámica coordinada mientras se mueven (Barragán, 2007, p. 115).

**Hábitos.** Costumbres que se encuentran por debajo de nuestro nivel de conciencia. Alexander se refería como “hábito de la distracción” al instante en que la mente se distrae pensando en el futuro o el pasado, ausentándose del presente. “A menudo nos hará utilizar nuestro cuerpo de forma muy incoordinada, sin ni siquiera darnos cuenta” (Brennan, 1992, p. 41).

**Inhibición.** Concepto elaborado por Alexander para explicar la necesidad de detener los mensajes neuromusculares para que no sigan sus caminos habituales. De esta manera prevenimos las respuestas automáticas a un estímulo y nos sentimos libres de escoger la respuesta apropiada en vez de la usual para nuestros cuerpos (Barragán, 2007, p. 115).

**Medio por el cual.** Expresión utilizada a lo largo de todo el libro *El uso de sí mismo*, para indicar los medios razonados para conseguir un fin. Estos medios incluyen la inhibición del uso habitual de los mecanismos del organismo y la proyección consciente de las nuevas instrucciones necesarias para la realización de los diversos actos que forman parte de un uso nuevo y más satisfactorio de estos mecanismos (Alexander, 1932, p. 18).

**Músculos voluntarios.** Están casi siempre unidos a los huesos del esqueleto y su función consiste en mover partes del cuerpo cuando lo deseamos. Siempre trabajan en pareja, contrayéndose uno de los músculos mientras el otro se alarga, con lo cual mueven los huesos a los que están unidos (Brennan, 1992, p. 76).

**Músculos involuntarios.** No pueden utilizarse intencionadamente. Entran en movimiento gracias a los numerosos reflejos situados por todo el cuerpo. Tienen la función de mantenernos erguidos en contra de la constante fuerza de gravedad (Brennan, 1992, p. 76). Cuando el cuerpo es utilizado de un modo incoordinado, algunos reflejos no entran en funcionamiento y no activan músculos involuntarios. Entonces empezamos a utilizar los músculos voluntarios para conseguir un mayor apoyo, sin haber sido diseñados para esto. Como consecuencia, después de un tiempo relativamente breve, nos sentiremos muy cansados.

Los músculos voluntarios se contraerán durante largos períodos, acortándose con el tiempo. Por esta razón, las personas pueden disminuir de estatura a medida que envejecen. Por el contrario, quienes practican la técnica Alexander aumentan un poco de estatura, debido a que los músculos involuntarios empiezan a funcionar de nuevo y los otros músculos pueden alargarse.

**Respiración.** Alexander consideraba la respiración como otra función más del cuerpo, junto con la postura y el movimiento. En opinión de Alexander, respirar es una actividad natural y espontánea que no debe interferirse directamente. Lo que debemos hacer, en cambio, es crear las condiciones para que la respiración se produzca libre y fácilmente; es decir, alargando y ensanchando el torso (Ávila, 2013, p. 162).

**Tono muscular.** Se refiere al grado de tensión o elasticidad de nuestras fibras musculares. El tono muscular se traduce en gestos, actitudes, modos personales que habitan el cuerpo. La respiración, la voz y la expresión de nuestro cuerpo dependen de nuestro tono muscular y lo manifiestan.

**Unidad mente, cuerpo y espíritu.** Alexander estaba convencido de que nuestro modo de pensar puede afectar al modo en que nos sentimos y a menudo puede ser la causa de tensiones y enfermedades. Asimismo, nuestra postura al sentarnos o estar de pie puede alterar el modo en que nos sentimos o pensamos (Brennan, 1992, p. 21).

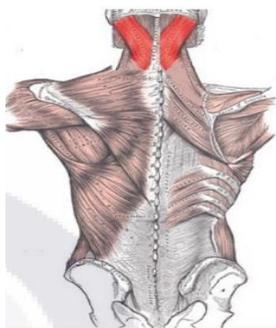
**Uso de sí mismo.** Propuesto en 1932 por Alexander, para nombrar el modo característico y habitual de usar y mover el cuerpo; la acción de relacionar una parte del cuerpo con otra en respuesta a las circunstancias y al medio.

A través de la conciencia cinestésica es posible establecer una pauta de uso conscientemente estructurada que se logra mediante la labor de proyectar conscientemente hacia sí mismo una secuencia de pensamiento que corresponda de manera estrecha a lo que el maestro induce en su musculatura, esto es, una percepción del uso. Con ello se modifica la kinestesia: la sensación general de la existencia y del estado del propio cuerpo (Pedraza, 2008, pp. 21-22).

**Zona de confort.** Es aquella donde el músico fluye, donde la conexión con la música es plena, la interpretación es fluida y el cuerpo no interfiere con la ejecución. En esta zona existe un equilibrio ideal entre la tensión y la relajación, los músculos pueden trabajar de forma coordinada y en su justa medida de tensión. Tan negativo puede ser una tensión excesiva como una relajación excesiva (Canales, 2015).

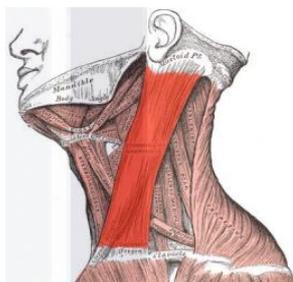
### ***Músculos implicados en la sujeción del violín<sup>9</sup>***

**Esplenio.** El esplenio del lado izquierdo interviene en la sujeción del violín al ser ubicado entre la barbilla y el hombro izquierdo, permitiendo los movimientos de inclinación y rotación de la cabeza, la flexión y extensión del cuello.



*Ilustración 2. Esplenio. Extraído de Gray, 1918.*

**Esternocleidomastoideo.** Su rotación hacia el lado izquierdo produce la contracción del lado derecho. Es el músculo más grande del cuello e interviene también en los movimientos de flexión y extensión.

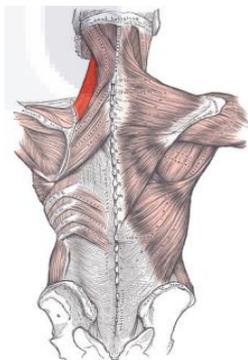


*Ilustración 3. Esternocleidomastoideo. Extraído de Gray, 1918.*

---

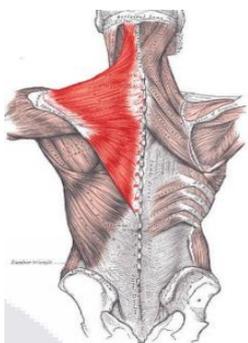
<sup>9</sup> Imágenes extraídas de Gray (1918). Disponible en <https://archive.org/details/anatomyofhumanbo1918gray/page/494/mode/2up>

**Angular del omóplato o elevador de la escápula.** Para mantener el violín sujeto entre la barbilla y el hombro izquierdo se realiza la elevación de la escápula. La ejecución en el registro agudo del violín y técnicas como el vibrato incrementan el nivel de elevación y tensión de la escápula, encargada de la rotación, flexión e inclinación lateral del cuello.



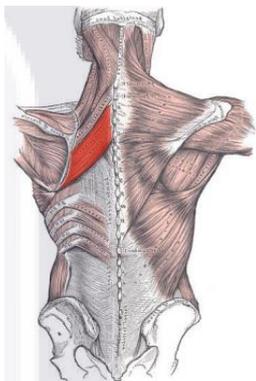
*Ilustración 4. Angular del omóplato o elevador de la escápula. Extraído de Gray, 1918.*

**Trapezio.** Afecta los movimientos de rotación de la cabeza, el hombro y la escápula. Funciona también como músculo estabilizador en las posturas sostenidas, siendo sometido a un alto grado de tensión al mantener por tiempo prolongado la rotación izquierda y las manos delante del cuerpo en la ejecución del violín. Es el músculo dorsal más grande, abarcando parte de la espalda y cuello.



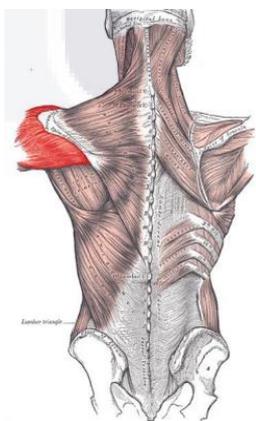
*Ilustración 5. Trapecio. Extraído de Gray, 1918.*

**Romboides.** Permite los movimientos de elevación, rotación y aducción (en dirección hacia adentro) del omóplato. Funciona como músculo estabilizador, soportando un alto nivel de carga al mantener sostenido el violín. Debido a una elevación prolongada de la clavícula, puede verse alterada la función de estabilización que proporciona a la espalda, generando desequilibrios en la postura.



*Ilustración 6. Romboides. Extraído de Gray, 1918.*

**Deltoides.** Permite la flexión del hombro, así como la rotación interna y la extensión hacia adelante del brazo. Es además un músculo estabilizador del hombro que interviene siempre al abrir el brazo.



*Ilustración 7. Deltoides. Extraído de Gray, 1918.*

### Propuesta Metodológica: Ejercicios Para Violinistas

Los violinistas interpretamos un instrumento que desafía leyes naturales, como son la fuerza de gravedad e incluso nuestra propia anatomía. A diferencia de otros instrumentos como el piano o el violonchelo, la postura en el violín tiene un mayor grado de complejidad desde la sujeción, al ser el intérprete quien sostiene el cuerpo del instrumento por medio del cuello y el hombro izquierdo, lo cual limita el rango de movilidad natural. Finalmente para poder digitar sobre el diapasón, el brazo izquierdo debe realizar un giro interno o torsión con la palma supinada, situación que usualmente somete el aparato músculo-esquelético y la cintura escapular del violinista a un alto nivel de estrés.

Rosset y Fábregas (2005) señalan la descompensación que se produce en la postura al interpretar instrumentos como el violín, lo cual indica la necesidad de un acondicionamiento previo y relajación muscular posterior:

Los instrumentos que han de sujetarse entre el hombro y el cuello en una postura asimétrica fácilmente generan tensión a nivel de la columna. Además, la posición en la que trabajan los brazos, sobre todo el izquierdo, contribuye a descompensar la musculatura del antebrazo y el hombro y compromete el codo y la muñeca (p. 165)

También respecto a la postura en el violín, Klein-Vogelbach et al. (2000) afirman:

La carga en un solo lado (desequilibrio muscular) al tocar el instrumento (carga crónica), provoca un aumento de la tensión de los músculos con dolor en la zona afectada. La percepción del dolor (nocicepción), desencadena a su vez un reflejo de aumento de la tensión (p. 87).

La anterior cita permite hacer alusión a la importancia del reposo y las pausas activas en medio de la práctica instrumental, ya que al no detenerse al presentar agotamiento o una posible lesión, el cuerpo busca mecanismos de compensación, empeorando la tensión presente o creando un contrapeso para ésta.

Teniendo en cuenta este panorama de retos que enfrenta un profesional o estudiante de violín, es imprescindible contar con una rutina de ejercicios que despierten la conciencia de los movimientos de cada parte del cuerpo de forma independiente y su interrelación, a la vez que contribuyen a la relajación, preparación y disposición del cuerpo para una ejecución instrumental más eficaz, saludable y satisfactoria.

De acuerdo con Klein-Vogelbach et al. (2000), la fijación correcta del violín depende de varios componentes:

- (1) De la conciencia del propio cuerpo y su relación con el sentido de la fuerza de gravedad.
- (2) De la disposición del cuerpo y la interacción entre el mundo interior y exterior, equilibrio de la conjunción psique-soma: armonía interior, estado de calma.
- (3) Del soporte que proporciona el tórax al instrumento.
- (4) De una respiración adecuada que proporcione mayor estabilidad.
- (5) De la adaptación del instrumento a la constitución del instrumentista (ergonomía), eventualmente por medio de accesorios (p. 236).

A los anteriores elementos, añadiría que es primordial tener en cuenta y hacer consciente el soporte que proporcionan las escápulas en la sujeción del violín, así como los músculos dorsales en contraposición al tórax y el apoyo imprescindible de la zona lumbar.

De manera previa a la aplicación de cualquier ejercicio postural, es de anotar la importancia de realizar una observación atenta, constante y consciente de la postura

corporal, tanto en la práctica instrumental como en las situaciones del quehacer cotidiano. Esta práctica hace posible conseguir cambiar la sensación con el instrumento y con el cuerpo mismo, mejorar la postura corporal general y generar múltiples beneficios que puedan prolongar el tiempo de vida musical.

Son diversos los aspectos internos y externos a tener en cuenta para una ejecución sana y correcta del violín. Teniendo en cuenta los síntomas comunes que afectan a los violinistas debido a su actividad interpretativa o por falta de un cuidado postural cotidiano, a continuación se plantea una serie de ejercicios preventivos, que contemplan tanto aspectos generales de la mecánica corporal, como puntos de lesiones frecuentes en violinistas.

Partiendo del ciclo básico “calentar–practicar–estirar” que se debería implementar en cualquier rutina de tipo físico, se plantean tres tipos de ejercicios:

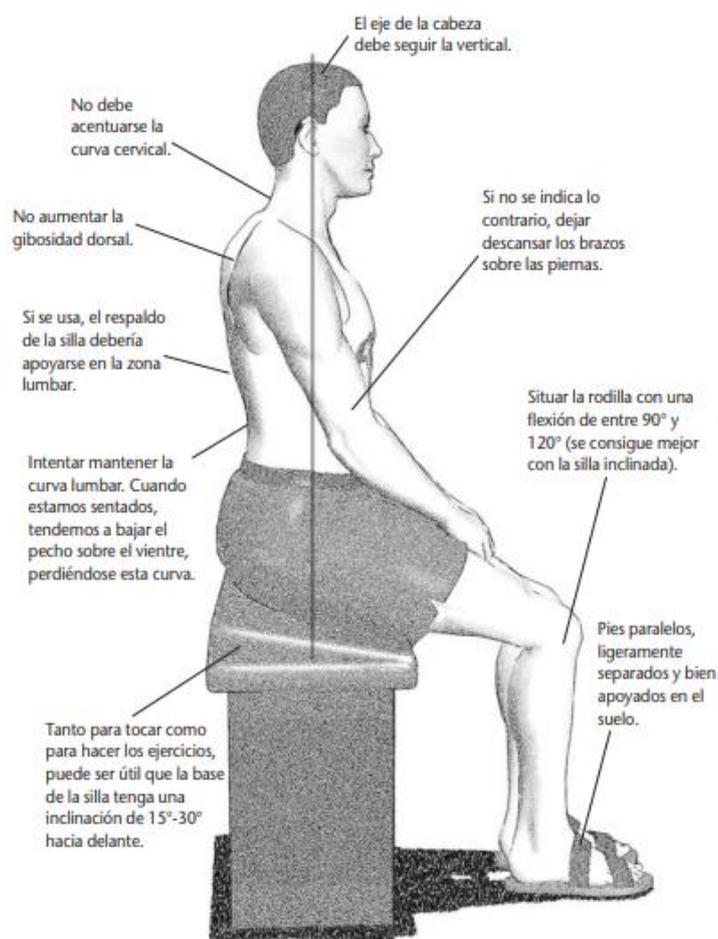
De postura adecuada para la interpretación (antes de la práctica).

De preparación muscular y observación durante la práctica.

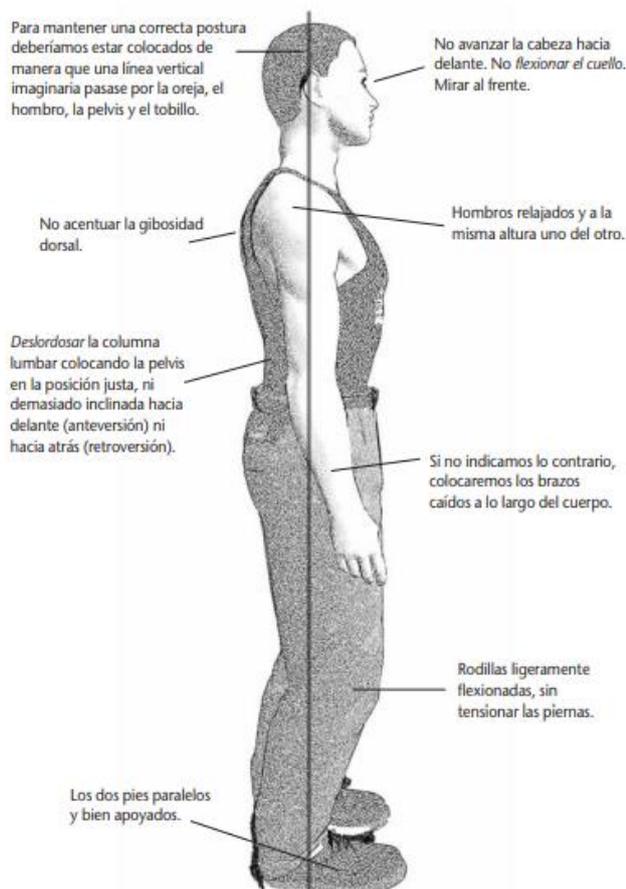
De compensación: estiramiento y masaje posterior a la práctica.

Antes de poner en práctica cualquier ejercicio, debemos partir de la revisión de la postura con la que vamos a trabajar, sea de pie o sentado. Según lo mencionan Klein–Vogelbach et al. (2000), “la cadera tiene dos modos básicos de funcionamiento: como punto móvil en la postura de pie, y como punto inmóvil en la postura sentado” (p. 80). El principal cuidado relativo a esta estructura, independiente de la postura que se adopte o la actividad que se desempeñe, radica en compensar los movimientos y mantener el equilibrio, aun cuando se añada un peso externo al cuerpo, como el instrumento.

Para cuidar estas dos posturas básicas se deben tener en cuenta los factores que indican Rosset y Fábregas (2005), señalados en las dos imágenes a continuación:



*Ilustración 8. Postura sentado. Tomado de Rosset y Fábregas (2005), p. 23.*



*Ilustración 9. Postura de pie. Tomado de Rosset y Fábregas (2005), p. 24.*

### **Ejercicios de Postura Adecuada Para la Interpretación (Antes de la Práctica)**

La postura sentado es usual para el violinista cuando toca en orquesta, mientras que la postura de pie es empleada en la ejecución solista, para tocar en una clase o un recital. Ambas posturas son intercambiadas durante el estudio individual, en busca de alternativas que proporcionen descanso. Este cansancio se encuentra por lo general, asociado con una mala distribución del peso corporal o un apoyo inestable.

En la postura sentado, el peso del tronco debe descansar siempre sobre la parte más baja de la cadera, sobre los isquiones. Para ello, es importante prestar atención a conservar una leve curvatura lumbar. Además, aun estando sentado, los pies deben permanecer

apoyados en el piso, dejando en ellos aproximadamente un 30% del peso corporal, mientras que el 70% restante se encuentra soportado por los isquiones.

En la postura de pie, las piernas son la base que proporciona la totalidad del apoyo al cuerpo, sosteniendo el 100% del peso, por lo cual deberán tener la fuerza para proporcionar estabilidad. Otro factor fundamental es sentir el apoyo que proporciona el talón con el borde externo del pie, es hacia este punto que debe direccionarse el peso. Las afecciones de rodilla o cadera comúnmente vienen dadas por una carencia de apoyo del talón y un apoyo indebido en puntas de los pies, que no proporciona balance ni estabilidad.

Estos ejercicios se recomiendan de forma previa a la ejecución instrumental, aunque como se ha visto anteriormente, es necesario volver a hacer recordatorios constantes durante la práctica.

**Ejercicio 1.** Proceso de transición de la postura de pie a la postura sentado y viceversa. Estando de pie, con los brazos en posición natural a los costados del cuerpo, flexionar levemente las rodillas, llevar todo el peso del cuerpo a los talones, conservando la coronilla en dirección hacia arriba, permitiendo la expansión vertical del tronco. Comenzar a acercar la cadera al asiento, como haciendo una sentadilla, la cadera va en dirección hacia abajo y atrás, pensar en direccionar todo el peso hacia abajo manteniendo una ligera inclinación del tronco hacia el frente, fijarse en que los hombros no vayan hacia arriba y que la parte alta del torso no sufra modificación ni se contraiga, el torso debe estar relajado ya que el trabajo de apoyo en la silla es conducido por (1) flexión de las rodillas y (2) flexión de la cadera. Sólo cuando la cadera haya llegado a apoyarse en el asiento, entonces la ubicación del tronco se moverá levemente hacia atrás, buscando propiciar la alineación entre la coronilla, la primera cervical, el tronco y la cadera. Recordar disminuir la curvatura

lumbar (causa de sobrecargas en la zona de transición sacro–lumbar), dejando caer levemente la cadera. De esta manera, la parte superior del cuerpo tendrá mayor descanso y libertad de movimiento.

Para retornar desde la postura sentado a la postura de pie, el cuerpo debe devolverse con la misma sensación de movimiento, como siguiendo una línea imaginaria que iba trazando el tronco en los pasos anteriores, en una acción de “desenrollarse”. El apoyo para la acción de ponerse de pie debe partir desde la fuerza en las piernas, los talones deben continuar apoyados en el piso con un 30% de peso en la posición sentado. La primera directiva es inclinar levemente el tronco, lo cual conducirá mayor cantidad de peso hacia el frente, nuevamente asegurarse de que los hombros permanezcan neutros, que no se levanten ni sufran modificación. Con el tronco inclinándose hacia el frente hasta el punto en que la cadera se separe un poco del asiento, seguir llevando la cadera hacia el frente y hacia arriba, como deslizándose del asiento primero y levantándose después, apoyando siempre el peso en los talones, las piernas se estiran hasta quedar el cuerpo erguido y lo último que regresa hacia atrás es el tronco, para alinearse nuevamente con la cadera.

A continuación se ilustra el proceso secuencial de los movimientos:



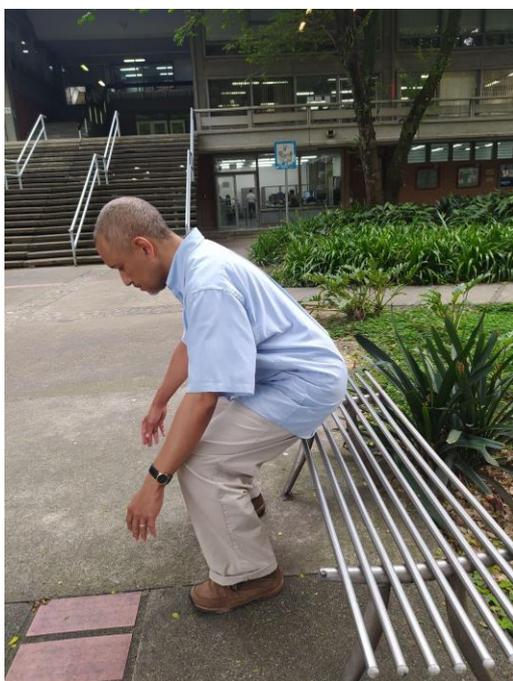
*Ilustración 10. Postura inicial de pie: las rodillas se encuentran semiflexionadas y la coronilla apunta hacia arriba.*



*Ilustración 11. Preparación para la transición: rodillas levemente flexionadas, peso en las piernas, apoyo en talones.*



*Ilustración 12. Principio de la “sentadilla”: inclinar el tronco hacia el frente, dejando que la cadera vaya hacia abajo y atrás.*



*Ilustración 13. Continuación del movimiento. El tronco se inclina un poco más hacia el frente y la cadera hacia atrás.*



*Ilustración 14. Postura de llegada, sentado: lo último que se incorpora es el tronco, inclinándose hacia atrás para alinearse con la coronilla y la cadera.*

**Ejercicio 2.** Buscar la sujeción del violín y el arco desde un ángulo de 45°. Observar que por naturaleza los brazos se dirigen hacia el frente en acciones cotidianas como tomar los alimentos para ingerirlos o sostener un libro para leer. En la acción de "agarrar algo" prevalece una tendencia de direccionarlo hacia el centro del cuerpo, lo cual es natural porque entre más se lleven los brazos hacia los costados alejándolos del eje central del cuerpo, mayor es el esfuerzo muscular que implica sostenerlos. Por tanto, la sujeción más ergonómica de un instrumento como el violín, parte de este principio. Se trata de elevar el brazo hacia el frente, de forma natural y desde allí únicamente generar un poco de apertura con el brazo, en dirección hacia afuera. Ésta es la forma de sujetar el violín.

La parte delantera del músculo deltoides o erector del brazo se encarga de levantar el brazo, mientras que el pectoral es el encargado de permitir el ángulo de apertura o cierre, teniendo como eje el esternón. El esternón será el punto cero. Si el ángulo se inclina mucho hacia atrás, van a trabajar mucho los músculos romboides de la espalda, encargados de

halar la escápula y acercarla o abducirla hacia la columna, de forma que el hombro vaya hacia atrás. Éste es el caso de la escuela de violinistas rusos, en la que el ángulo de sujeción es de casi a  $90^\circ$ . Para personas muy altas y de brazos muy largos, ésta no es una postura forzada, mientras que para personas de estatura mediana sí implica un sobreesfuerzo muscular.

Para encontrar el punto correcto de sujeción del violín basta con elevar los codos al nivel de las costillas, sin permitir que los hombros se levanten. Desde allí elevar las muñecas por encima del nivel de los codos y sentir cómo esta posición de los brazos se asemeja al punto de partida para la acción de coger la cuchara o el vaso, cepillarse los dientes o leer un libro.



*Ilustración 15. Demostración de la diagonal del cuerpo: formando un ángulo de  $45^\circ$  con el eje del esternón.*



*Ilustración 16. Demostración de la posición de sujeción del violín desde un ángulo dentro del rango natural. Notar que el nivel de los hombros permanece bajo, el tronco expandido y la coronilla en dirección hacia arriba.*

### **Ejercicios de Preparación Muscular y Observación Durante la Práctica**

El masaje tiene una función preventiva de relajación y preparación de la musculatura para la actividad ejecutiva, además, servirá para traer la conciencia a las zonas implicadas en la ejecución, permitiendo la renovación celular y la lubricación de los tejidos. El masaje ayuda a mejorar la temperatura de las zonas musculares que pueden afectar el rendimiento durante la práctica, gracias al aumento vascular y la circulación sanguínea que genera. En el masaje previo a la práctica se debe aplicar una presión moderada para conseguir la activación de funciones musculares, contrario al masaje que se haría de forma más lenta y profunda después de la práctica (activación vs. relajación).

En segunda instancia, la punta de los dedos de la mano izquierda es un sitio de especial atención para el violinista, ya que es el punto de contacto directo con el diapasón y del nivel de tensión/relajación con que se apoyen los dedos sobre el diapasón, dependerá la

calidad del sonido y la propia sensación respecto al instrumento. Existen dos errores en los que puede incurrir el violinista, en relación con la presión de los dedos de la mano izquierda: pisar la cuerda con demasiada fuerza y levantar demasiado los dedos (antes o después de digitar).

Cuando hay tensión excesiva localizada en esta zona, la acción de apretar o agarrar puede desencadenar dolores, lesiones o contracturas en los tendones o músculos de la palma y los dedos (músculos lumbricales), especialmente el pulgar. Es importante crear una conciencia de relajación desde la muñeca hasta la punta de los dedos, así como buscar una economía de la digitación.

**Ejercicio 3.** Automasaje previo al estudio. Realizar un calentamiento de los grupos musculares y articulaciones implicadas en la ejecución del violín, de forma ascendente. No se aplicará un masaje de forma lenta porque el objetivo no es de relajación, sino de activación. Sin aplicar presión para no fatigar las manos, comenzar con una velocidad regular, frotando o amasando los dedos con movimientos envolventes, la palma de las manos, las muñecas, antebrazos, codos, brazos, hombros y finalmente cuello y músculos de la espalda alta. La duración total de este calentamiento es de aproximadamente cuatro minutos, tiempo suficiente para generar calor y activación de las zonas de esfuerzo.



*Ilustración 17. Calentamiento del pulgar: mediante el gesto de “halar” el dedo hacia arriba, partiendo desde su base y tendón asociado.*



*Ilustración 18. Calentamiento de las palmas de las manos: frotar una mano contra otra realizando movimientos en múltiples direcciones.*



*Ilustración 19. Calentamiento de la articulación de la muñeca: frotar de forma envolvente con la palma de la mano contraria alrededor de la articulación.*



*Ilustración 20. Calentamiento del antebrazo: frotar de forma envolvente y en dirección ascendente con la palma de la mano contraria.*



*Ilustraciones 21 & 22. Calentamiento del brazo y parte superior de la espalda: (fundamental para la sujeción del violín), masajear de forma ascendente, como “apretando” el músculo repetidamente, desde el codo, pasando por el hombro y los músculos trapecios.*

**Ejercicio 4.** Enfocado a la relajación de la muñeca y rango de movilidad de los dedos de la mano izquierda. Ubicando el violín en la posición de ejecución habitual (no hace falta usar el arco), apoyar un dedo a la vez sobre el diapasón, comenzando por el índice, medio, anular y por último meñique, haciendo conciencia de no tensionar el pulgar, realizar círculos amplios desde la muñeca. El movimiento de la mano comenzará describiendo la forma circular en (1) dirección hacia el caracol (hacia atrás), (2) hacia afuera, alejándose del diapasón, (3) hacia el violinista (hacia el frente) y (4) de regreso nuevamente hacia el diapasón. Hacer cuatro o cinco círculos por cada dedo y repetir la secuencia dos o tres veces, hasta conseguir la sensación de movilidad y amplitud. Este ejercicio permite sentir y observar el rango de movimiento que tienen la mano y los dedos sobre el diapasón, a la vez que proporciona la sensación de distensión para el vibrato y la ejecución tranquila del violín.

A continuación, se muestra la secuencia de los movimientos que describen el círculo:



*Ilustración 22. Dirección 1: hacia el caracol (hacia atrás).*



*Ilustración 23. Dirección 2: hacia afuera, alejándose del diapasón.*



*Ilustración 24. Dirección 3: hacia el cuerpo del violinista (hacia el frente).*



*Ilustración 25. Dirección 4: de regreso nuevamente hacia el diapasón.*

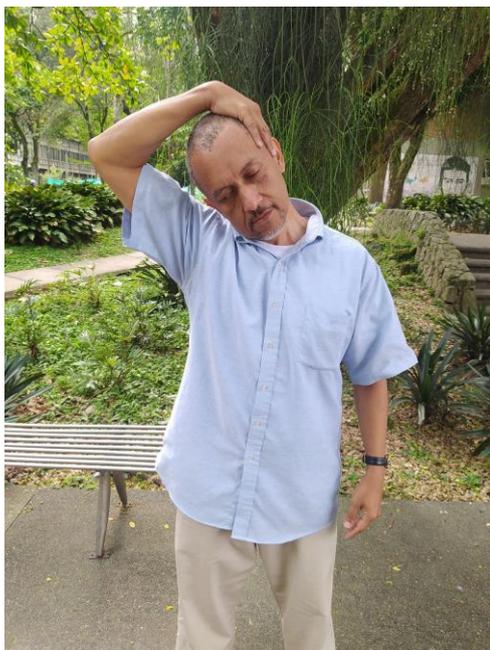
### **Ejercicios de Compensación: Estiramiento y Masaje Posterior a la Práctica**

Todos los instrumentos tienen cierto grado de asimetría. En el caso de aquellos que tienen una ubicación frontal, como la trompeta o el trombón, puede haber una asimetría en cuanto a la posición pero no la función, ya que mientras un brazo sostiene el instrumento,

el otro se encarga de presionar los pistones. En mayor medida, para los instrumentos que tienen una asimetría específica desde la ubicación, como el violín que se sujeta de forma unilateral y con un sólo brazo, todo el lado izquierdo del cuerpo va a acarrear una sobrecarga, por lo cual se hace necesario estirar para descomprimir o compensar la posición sostenida que ha realizado el cuerpo durante horas, girando el torso, apretando el cuello y sujetando el instrumento desde un solo lado. Los músculos tienen una sola propiedad básica, que es encogerse, no se pueden estirar por sí solos. Por esta razón se hace fundamental el estiramiento posterior a la práctica, que genere la expansión de los tejidos que han permanecido contraídos durante la práctica.

El uso de implementos de sujeción del violín continúa siendo hoy motivo de debate. La colocación del instrumento es un asunto de búsqueda constante y tanto el uso de almohadillas no adecuadas como el prescindir de este apoyo, puede ocasionar cantidad de molestias o lesiones en el cuello, hombro, espalda y brazo, debido a la compresión de las vértebras cervicales.

**Ejercicio 5.** Estiramiento de la musculatura del cuello. Posterior a la práctica del violín, ubicar la mano derecha en el lado izquierdo de la cabeza, a la altura de la oreja, pasando el brazo por encima de la cabeza mientras el codo derecho apunta hacia arriba. Con una suave inclinación de la cabeza hacia el lado derecho, guiada por la mano izquierda, se mantendrá el estiramiento de los músculos escalenos del cuello, que se comprimen con la presión ejercida hacia el lado izquierdo durante la práctica del violín. Mantener el estiramiento durante diez segundos aproximadamente, que propiciará también la expansión de las cervicales.



*Ilustración 26. Forma correcta de estiramiento del cuello: notar que se permite que el hombro izquierdo permanezca relajado, conservando su nivel bajo.*

**Ejercicio 6.** Estiramiento de los tendones de las manos, antebrazos y pectorales. En el brazo hay 3 nervios básicos que van desde el cuello hasta la palma de la mano, éstos son cubital, radial y mediano, cuyas afecciones van desde dolor o adormecimiento, hasta debilidad y pérdida de movilidad. El estiramiento posterior a la práctica ayuda a prevenir esta sintomatología. El ejercicio consiste en abrir los brazos de forma lateral a 90° a la altura de los hombros, cada uno apuntando a su respectivo costado y alineado con el eje del cuerpo. La palma de la mano mira hacia adelante, quedando ubicado el pulgar en la parte superior y la región dorsal de la mano hacia atrás. Se puede girar suavemente la palma de la mano hacia atrás para profundizar el estiramiento, cuidando no sentir ninguna molestia. Cuidar que los hombros no se levanten, sino que permanezcan en reposo. Sostener durante cinco y diez segundos, haciendo tres o cuatro repeticiones. Si se presenta sensación de hormigueo sostener durante menos segundos y descansar. En este ejercicio se estiran los músculos y tendones de la palma, los flexores, el bíceps e incluso el pectoral.

Dos variaciones para este ejercicio: si el codo está bloqueado siempre se va a subir el nivel del hombro, mientras que al flexionar un poco el codo se va a permitir que el nivel del hombro baje. Al flexionar el codo se permite una mayor conexión de las cadenas musculares del brazo, realizando un trabajo más global, mientras que el bloqueo del codo enfoca más el trabajo a la zona inferior de manos y antebrazos.



*Ilustración 27. Vista frontal del estiramiento de los brazos: con los codos semiflexionados y las palmas de las manos levemente giradas hacia atrás. Notar que los hombros permanecen relajados a un nivel bajo.*



*Ilustración 28. Vista lateral del estiramiento de los brazos. Notar que los brazos permanecen alineados con el eje del cuerpo.*

**Ejercicio 7.** Estiramiento de torsión del tronco. Con el fin de compensar la torsión que realiza el tronco hacia el lado izquierdo mientras se sujeta el violín. Con los pies paralelos, flexionar un poco las rodillas para sentir el peso del cuerpo en las piernas. Girar el tronco hacia el lado derecho a modo de contrapostura, permitiendo que los brazos vayan hacia atrás para profundizar la torsión. Cuidar que los hombros no se suban, los hombros deben permanecer lejos de las orejas, mientras que el cuello se alarga permitiendo una mayor expansión. Sostener durante doce segundos y volver al centro.



*Ilustración 29. Demostración estiramiento del tronco: los pies permanecen paralelos, completamente apoyados sobre el piso y la cadera se mantiene en dirección hacia el frente.*

## Conclusiones

La condición biomecánica de los violinistas es un asunto para ahondar a profundidad, debido a que la ejecución musical implica la contracción y relajación de una cantidad importante de grupos musculares. El sobreuso de músculos y tendones, tanto en movimientos repetitivos como en posturas sostenidas durante tiempos prolongados tiende a precipitar el desgaste natural de éstos, a la vez que puede desencadenar contractura, desequilibrio, asimetría o lesión. Para la prevención de afecciones es fundamental tanto la conciencia corporal preventiva, como una educación postural y de buenas prácticas, que permita construir el proceso instrumental sobre una base sólida de hábitos orientados al autocuidado y al bienestar corporal.

La falta de conocimiento o las indicaciones incorrectas son los principales factores que pueden desencadenar patologías desfavorables. El entorno educativo adquiere entonces un papel primordial, como facilitador y difusor del saber acerca de esa estructura principal que nos compone: el cuerpo. Es cuestionable que la educación instrumental en muchas instituciones no comience por ahondar en la naturaleza y estructura del cuerpo, a sabiendas de los múltiples beneficios de tipo preventivo que esto puede producir. Un trabajo que partiera desde el conocimiento y la conciencia del cuerpo, permitiría la automatización de los principios posturales y la posterior profundización en aspectos técnicos, de forma más rápida y sana, por tanto más fructífera. El resultado sería una interpretación con mayor disfrute y libertad, menor tensión, disminución de la propensión a lesiones y una vida instrumental más larga.

Una disposición corporal y mental previa a la ejecución va a producir cambios en el tono muscular, la coordinación, la respiración y el movimiento del cuerpo. Por tanto, es

necesario implementar una rutina inicial de calentamiento. Los estiramientos, determinantes en la elongación muscular y la disminución de tensiones, son la base del principio de expansión de Alexander y permiten evitar lesiones rindiendo al máximo en la ejecución, a la vez que generan compensación, *espaciación* vertebral, lubricación articular y reposición muscular.

Si pensamos la sesión de práctica como un período de esfuerzo físico a tiempo completo, se hace evidente la necesidad de un acondicionamiento y un trabajo progresivo, que disponga el cuerpo y la mente para la actividad de alto esfuerzo a realizar. Cuando se pierde de vista la implicación corporal y prevalece el acto artístico, estético o performativo, se tiende a ejercer un sobre esfuerzo que repercute directamente en el rendimiento y condición corporal, con afecciones de tipo temporal o permanente.

La técnica Alexander como método de educación corporal permite recobrar la libertad natural del cuerpo, aludiendo a los principios de alineación de la estructura músculo esquelética, así como a la observación consciente y constante de las reacciones y emociones que puede manifestar el cuerpo en forma de tensión. Practicar esta técnica conduce a comprender la correspondencia que existe entre las distintas áreas corporales y mentales. Por medio de Alexander y para dar con el origen de los síntomas que el cuerpo exterioriza o manifiesta, es necesario indagar de forma consciente, retornando la atención al cuerpo comúnmente descuidado que habitamos.

## Referencias

- Alemaný Lázaro, M. (2013). *Historia de la danza II* (2ª ed.). Piles Editorial de Música, S. A.
- Alexander, F. (1932). *El Uso de Sí Mismo* (1ª ed.) [Ebook].  
<https://pacifica804.files.wordpress.com/2014/05/el-uso-de-si-mismo.pdf>
- Alexander, F. (1995). *El uso de sí mismo*. Editorial Urano.
- Artist Musikerhälsan. (2022). <https://artist-musikerhalsan.se/sv/om-oss>
- Artist Musikerhälsan. (2022). <https://artist-musikerhalsan.se/en/about/artist-musikerhaelsan-göthenburg/barbro-olsson-graduate-of-the-alexander-technique-certified-teacher-of-the-alexander-technique>
- Ávila, J. (2013). Relación entre la actitud postural y el desempeño frente al piano a partir de la Técnica Alexander. *Música Cultura y Pensamiento*, 5(5), 155-175.  
<https://conservatoriodeltolima.edu.co/wp-content/uploads/2021/04/J-Relacion-entre-la-actitud-postural.pdf>
- Barlow W. (1975). *The Alexander Principle*, Arrow Books.
- Barragán Olarte, R. (2007). EL ETERNO APRENDIZAJE DEL SOMA: ANÁLISIS DE LA EDUCACIÓN SOMÁTICA Y LA COMUNICACIÓN DEL MOVIMIENTO EN LA DANZA. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, 3(1), 105-159.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297023469005>
- Brennan, R. (1992). *El manual de la técnica Alexander. Una guía paso a paso para mejorar la respiración, la postura y el bienestar* (1ª ed.). Plural de Ediciones S.A.
- Canales, E. (29 de Noviembre de 2015). *Haciendo música en tu zona de confort, Técnica Alexander*. PsyCorchea. <https://psycorchea.com/haciendo-musica-en-tu-zona-de-confort-beneficios-de-la-tecnica-alexander/>

- Chance, J. (1998). *La técnica Alexander: Las posturas del bienestar*. Amat Editorial.
- Cheng, C. S. (1995). *El tao de la voz* (3ª ed.). Gaia Ediciones.
- Corpas, J. N. (2021). *Fundación Universitaria Juan N. Corpas*.  
<https://www.juanncorpas.edu.co/eventos/13026/>
- Correa Rodríguez, E. (2010). Hábitos saludables para músicos. *CSIF Revista Digital*, (27), 1-10. <https://www.csif.es/contenido/andalucia/educacion/244657>
- Echeverría Muñoz, S. (2020). *Prácticas saludables para violistas y violinistas. Intervención educativa en Aguascalientes*. [Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Aguascalientes]. <http://bdigital.dgse.uaa.mx:8080/xmlui/handle/11317/1975>
- EAFIT. (s.f.). *EAFIT*. <https://www.eafit.edu.co/programas-academicos/pregrados/musica/plan-estudios/Paginas/inicio.aspx>
- García, R. (2015). *Técnica Alexander para músicos: La «zona de confort», salud y equilibrio en la música*. MA NON TROPPO.
- Gelb, M. (1987). *El cuerpo recobrado*. Editorial Urano.
- Gray, H. (1918). *Anatomy of the Human Body*. Lea & Febiger. Disponible en <https://archive.org/details/anatomyofhumanbo1918gray/page/n5/mode/2up>
- Hackney, P. (2001). *Making connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals* (1ª ed.). Routledge.
- Huxley, A. (2016). *El logro de los fines y los medios para alcanzarlos*. Página Indómita.
- Jones, F. (1976). *Body awareness in action*. Schocken Books.
- Klein-Vogelbach, V., Lahme, A., & Spirgi-Gantert, I. (2010). *Interpretación musical y postura corporal*. Ediciones Akal.
- Laban, R. (2006). *El dominio del movimiento*. (2ª ed.). Editorial Fundamentos.

- Lee, S., Carey, S., Dubey, R. and Matz, R. (2012). Intervention Program in College Instrumental Musicians, with Kinematics Analysis of Cello and Flute Playing: A Combined Program of Yogic Breathing and Muscle Strengthening–Flexibility Exercises. *Medical Problems of Performing Artists*, 27(2), 85–94.  
[https://www.researchgate.net/publication/228081969\\_Intervention\\_Program\\_in\\_College\\_Instrumental\\_Musicians\\_with\\_Kinematics\\_Analysis\\_of\\_Cello\\_and\\_Flute\\_Playing\\_A\\_Combined\\_Program\\_of\\_Yogic\\_Breathing\\_and\\_Muscle\\_Strengthening\\_Flexibility\\_Exercises](https://www.researchgate.net/publication/228081969_Intervention_Program_in_College_Instrumental_Musicians_with_Kinematics_Analysis_of_Cello_and_Flute_Playing_A_Combined_Program_of_Yogic_Breathing_and_Muscle_Strengthening_Flexibility_Exercises)
- Macas, J. (2019). *Propuesta didáctica para el acercamiento inicial al violín y la viola*. [Tesis de Maestría, Universidad de Cuenca].  
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/33496/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>
- Menuhin, Y. (1987). *Violín: Seis lecciones con Yehudi Menuhin*. Real Musical.
- Montero, C. (2022). *Escuela Técnica Alexander México*.  
<https://www.tecnicaalexander.mx/#!/-inicio/>
- Moreno, J. (2011). *Javeriana*. Pontificia Universidad Javeriana.  
<https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/malas-posturas-la-anatomia-de-lo-inconsciente-y-lo-automatico/>
- Moya Pastor, L. (2018). El aprendizaje del violín en el siglo XX: un estudio comparativo de los métodos Suzuki, Rolland y Colourstrings. *Revista Electrónica de LEEME*, (41), 35–53. <https://doi.org/10.7203/LEEME.40.10827>
- Murillo Torres, L. M. (2020). *Entrenamiento mental para músicos: conceptos, experiencias y herramientas para desbloquear la mente en la formación e interpretación musical*.

[Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana]

<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/52715>

Neto Cunha, A. (2015). *A aplicação de fundamentos da Técnica Alexander na iniciação ao oboé*. [Tesis de Maestría, Instituto Politécnico de Castelo Branco].

<http://hdl.handle.net/10400.11/2782>

Pedraza Gómez, Z. (2008). De la educación física y el uso de sí: ejercicios estético-políticos de la cultura somática moderna. *Movimento*, 14(2), 13-37.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115315219002>

Rosset, J. y Fábregas, S. (2005). *A Tono: Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico*. Paidotribo Ediciones.

Salvatierra Capdevila, C. (2006). *La Escuela Jacques Lecoq: una pedagogía para la creación dramática*. [Tesis de Doctorado, Universitat de Barcelona].

<http://hdl.handle.net/2445/107489>

Suñol, Gregorio Ma. (1952) *Método completo de Canto Gregoriano según la escuela de Solesmes* (9<sup>a</sup> ed.). Monasterio de Monserrat.

Salud de Artistas y Músicos. (s.f.). *Artistas y Músicos Empleados de Salud en Molmoe*.

<https://artist-musikerhalsan.se/sv/om-oss>

Scharagrodsky, P; Southwell, M. (2007). El cuerpo en la escuela. *Explora, las ciencias en el mundo contemporáneo*.

<http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.869/pm.869.pdf>

Universidad de Antioquia. (2020). *Universidad de Antioquia*.

<https://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/bienestar/cultura>

## Anexo

Entrevista al profesor Mauricio Quintero, quien aportó cantidad de información fundamental para el desarrollo de esta investigación y para la propuesta metodológica desarrollada, con base en su experiencia como docente y practicante de la técnica Alexander. La recopilación de la entrevista presentada a continuación es el resultado de distintos diálogos realizados con el profesor durante varias fechas: 14 de Febrero, 31 de Marzo y 25 de Agosto de 2022.

### *¿Qué formación has tenido?*

Soy ingeniero sanitario de la Universidad de Antioquia. Cuando estudié tuve muchas clases con los egresados de las primeras cohortes de ingeniería, por lo cual tuve que ver un componente muy grande de salud ocupacional. Además realicé estudios de salud ocupacional en el SENA. En algún punto de la vida uno comienza a unir varias cosas. He estudiado masaje tradicional chino, anatomía, kinesiología. La práctica del Tai Chi y el trabajo con instrumentistas desde hace más de veinte años. Todo esto me ha llevado a acumular una cantidad de información importante sobre el tema.

### *¿En las clases de Postura y movimientos para músicos empleas la técnica Alexander?*

Sí, es uno de los pilares que fundamentan mi trabajo. Los dos enfoques de trabajo que empleo son Tai Chi desde hace 36 años y técnica Alexander desde hace 20 años. También aprendí masaje terapéutico chino durante seis años y todo esto llevo aplicándolo desde hace 23 años en el trabajo con instrumentistas. El trabajo de técnica Alexander permite observar cómo lo cotidiano puede afectar acciones específicas del cuerpo, o cómo la postura cotidiana puede afectar la postura interpretativa.

***Además de la electiva de Postura y movimientos, ¿Qué otros cursos tienes a cargo?***

Doy clase a los estudiantes de música de la universidad EAFIT, la asignatura se llama Música y movimiento. Dentro de la UdeA dicto también la asignatura Técnica corporal Aplicada I en el programa de Teatro de la Facultad y un curso de biomecánica con Bienestar Universitario, al que asisten mayormente empleados de la Universidad.

***¿Cuál es la intensidad horaria y las estadísticas de estudiantes que ven las clases en la Udea y en EAFIT?***

El curso de Postura y Movimientos para músicos en la UdeA, siendo una electiva, lo matriculan entre 5 y 10 personas y se dictan cuatro horas semanales. Aún así, algunos estudiantes de música asisten a esta asignatura durante toda su carrera, o asisten con mucha frecuencia –incluso sin estar matriculados– cuando una molestia corporal aparece y les impide desempeñar sus rutinas de estudio.

El curso de teatro, que es obligatorio, lo matriculan aproximadamente 20 personas. El curso Música y movimiento para músicos de la EAFIT, que es también obligatorio, lo matriculan aproximadamente 30 personas y tiene una intensidad semanal de dos horas.

Con grupos reducidos y mayor intensidad horaria como en la UdeA, se logra hacer un trabajo más personalizado, dedicado a cada estudiante. Pero la ventaja en EAFIT es que la asignatura hace parte del pènsu, así que todos los estudiantes tienen que pasar por el curso y así pueden acercarse a la corrección postural.

***¿Cuál hábito del entorno educativo podría asociarse con la preparación postural?***

"Limpiar el cuerpo" es una práctica que aún hoy se acostumbra en las escuelas de música de algunas pequeñas ciudades de Asia. Es realizada durante aproximadamente dos años antes de comenzar con el aprendizaje instrumental. Durante este período de dos años

los estudiantes no reciben ninguna clase de música con el instrumento, sino que empiezan con una educación del cuerpo, practicando repetidamente las posturas que después van a emplear en el aprendizaje del instrumento.

### ***¿Cuál es la importancia de la formación postural?***

Independientemente del oficio que desempeñemos, todos manejamos el mismo vehículo: el cuerpo. Sin embargo, el cuerpo es el gran olvidado de la música y la ejecución instrumental demanda una enorme cantidad de esfuerzo del cuerpo. Estas prácticas que consideramos sublimes, como la práctica musical, son toda una rutina de ejercicio físico para el cuerpo: detrás de la visión sublime del acto creativo, está un aparato músculo-esquelético en función que en el sentido concreto está realizando ejercicio físico. La corteza cerebral entiende que se está ejecutando el violín, pero para otras partes más internas del cerebro se está desarrollando actividad física.

La formación corporal va a permitir que el músico pueda prolongar su ejercicio en el tiempo, disminuyendo el desgaste al que el cuerpo de forma natural propende y que se incrementa al realizar acciones de forma repetitiva, durante períodos de tiempo considerables.

### ***¿Qué afección has observado en violinistas que llegan a tus clases?***

Todavía escucho profesores de violín que prescinden del uso de la almohadilla porque “se ve muy feo” o “le quita sonido al violín”. Para que el violín se pueda ajustar al cuerpo sin que los músculos tengan que realizar un sobreesfuerzo es necesaria la almohadilla. En mi experiencia, tanto desde mi propio trabajo como en la práctica con expertos, he podido evidenciar que si la postura del violinista es balanceada, el tronco se encuentra alineado con la pelvis y el peso es repartido entre ambas piernas, el sonido se

vuelve más fuerte, crece y proyecta más. Ahora, si la postura de un violinista es desequilibrada, está desviado su eje central y no tiene un apoyo directo en sus piernas para transferir su peso hacia el suelo, entonces va a empezar a buscar el uso o no uso de complementos en función de mejorar el sonido.

En las cervicales tenemos siete vértebras. Cuando hay una compresión de cervicales por falta de uso de almohadilla se pueden presentar síntomas similares al síndrome de túnel carpiano, así como dolor en el cuello, hombros o codo, entumecimiento en el brazo y dolor en la palma de la mano.

***¿Qué ejercicios deberían realizar los violinistas para un mejor funcionamiento de su cuerpo en la ejecución?***

Hay que buscar siempre ejercicios de expansión, que en mi caso veo tienen fundamento desde la técnica Alexander y el Chi Kung. Expandir la conexión occipucio-atlas, siendo el atlas la primera vértebra cervical, para esto hay que pensar siempre en direccionar la coronilla hacia arriba. El violinista en ocasiones tiene los hombros arriba mientras toca, acortando esta espaciación. Aún con la almohadilla, la zona del cuello de los violinistas se somete a un fuerte estado de tensión (sin la almohadilla la tensión y el apretamiento es aún peor). La contractura siempre va a generar lesión en algún punto, por lo tanto es muy importante estirar después de la práctica. El estiramiento es una forma de generar expansión.

***¿Dónde se ubica el occipucio?***

Por debajo del occipital hay un agujero, el foramen magnum, por donde pasa toda la médula nerviosa y debajo de éste se encuentra el atlas. Toda ésta es la zona que Alexander

decía siempre debe ir hacia arriba, por ende se hace necesario buscar siempre la expansión del cuerpo.

***¿Con qué principio físico se puede asociar la idea de expansión?***

Desde la física newtoniana básica, con el concepto de tracción. Por ejemplo, el brazo que realiza la sujeción del arco puede expandirse si se piensa en abrir, ampliar o alejar el brazo del cuerpo; o por el contrario, puede contraerse si se aprietan las articulaciones de la muñeca–codo–hombro, que transmitirán esta tensión hacia el cuerpo.

También desde la física newtoniana, se puede pensar en la ubicación del cuerpo dentro de la línea de gravedad y en la alineación de las vértebras (no de la columna, porque la columna no puede estar recta, sino que conserva siempre una curvatura natural), por ello debemos ser conscientes de qué le está ocurriendo al cuerpo en este intento de enderezar forzosamente la columna.

***¿De qué forma consciente se puede practicar esta expansión–tracción en el violín?***

Se puede comenzar por abrir un poco los brazos en dirección paralela al cuerpo, pensando en expandir. Después flexionar los codos, notando que a pesar de la flexión, la expansión se conserva. Después tomar el arco, conservando la expansión que se logró. E igual tomar el violín, procurando conservar la expansión del brazo izquierdo. También la coronilla y el atlas en expansión hacia arriba. No permitir que ocurra el encogimiento del cuerpo y la caída de la cabeza, donde las cervicales se encuentran en un proceso de aplastamiento.

***¿De qué manera se podría lograr una buena activación como preparación para la práctica del violín?***

Con el automasaje en brazos y cuello se logra una muy buena activación. Dedicarse aproximadamente tres minutos a amasar el músculo, generando fricción y calor, en tres minutos se logra la activación. El asunto es no fatigar la mano con esta práctica, porque suficiente fatiga tienen ustedes con el instrumento, así que no es necesario aplicar mucha fuerza ni masajear durante mucho tiempo. Se puede comenzar por amasar la articulación de la muñeca durante 10–15 segundos, pasar a los antebrazos otros 10–15 segundos, articulación del codo, brazos, finalmente cuello y músculos trapecios. Después de conseguir calentar los músculos se procede a hacer movilidad articular.

***¿Es necesario conocer la localización precisa del tejido para realizar automasaje como el practicado en las clases?***

No. La simple acción de sobar o friccionar el músculo va a generar cambios. Realizar fricción, aún sin buscar masajear algún tejido de forma directa, estimula la circulación y mejora la irrigación sanguínea en el músculo. Un músculo caliente y mejor irrigado va a estar más elástico.

***¿Cuáles son los efectos de realizar el masaje y el estiramiento?***

Los músculos tienen una sola propiedad básica: encogerse; los músculos se estiran pero no se extienden, se contraen y se relajan, pero no se pueden estirar por sí solos, por tanto es necesario realizar este estiramiento de forma dirigida y voluntaria.

El estiramiento es el que permite que no aumenten demasiado de tamaño los tendones al realizar actividades repetitivas y movimientos constantes. Al estirar se busca el menor engrosamiento de los tendones que se pueda producir. El masaje y automasaje

permiten la estimulación de la circulación sanguínea, la renovación celular y la lubricación del tejido.

***¿Qué afecciones corporales evidencian los estudiantes que asisten a las clases?***

Los estudiantes universitarios tienen una ventaja que es temporal y es la juventud, tienen un cuerpo que todavía aguanta largas jornadas de estudio, incluso con malos hábitos y se regenera rápidamente, pero ese cuerpo no va a responder de la misma manera dentro de diez o veinte años cuando continúen su ejercicio instrumental. Quienes quizá llegan con una mejor preparación corporal, vienen de procesos como la Red de Escuelas donde han tenido alguna especie de trabajo corporal. Por otro lado, es frecuente que quienes aprenden el instrumento de una forma más empírica o con un profesor que sólo les entrega repertorio para tocar, empiezan a aplicar una tensión excesiva por poner las notas y sacar sonido, creando contracturas. Estas posturas aprendidas son difíciles de cambiar cuando ya se encuentran estudiando el instrumento en la universidad. Los antebrazos de los instrumentistas de cuerdas o el músculo pectoral en los instrumentistas de viento, comúnmente acumulan una gran tensión por el tono muscular alterado en la sujeción del instrumento. En las manos de los instrumentistas se puede observar el desarrollo de una cantidad de músculos que en las demás personas no es habitual.

***¿Qué opiniones has oído de los estudiantes respecto a que el curso de Postura y movimiento para músicos en la UdeA sea una electiva?***

Es frecuente que los estudiantes matriculados en el curso inviten como asistentes a compañeros que presentan alguna tensión, dolor o molestia y necesitan un masaje. Yo siempre los recibo y los atiendo en la clase y ellos expresan que se extrañan porque si no fuera por la invitación de su compañero/a, no se enterarían de la existencia del curso,

porque finalmente es una electiva y de las electivas no se tiene ninguna información desde la plataforma. Recientemente, un estudiante que se encuentra cerca de su recital de grado asistió a una clase con una contractura en el lado izquierdo del cuello y al corregir su postura mostrándole cómo debería ser, dijo que si se hubiera enterado de la existencia de esta clase y la hubiera podido ver desde el comienzo de su carrera, hubiera podido corregir cantidad de aspectos posturales que le hubieran ahorrado tiempo, esfuerzo y evitado la afección. Frecuentemente los estudiantes dicen que no debería ser una opción conocer sobre la postura, que la asignatura debería hacer parte del p<sup>é</sup>nsu<sup>m</sup> desde los primeros semestres. Un estudiante señalaba que es particular que viniendo a la universidad tan jóvenes, recién salidos de un bachillerato donde se desconocen tantas cosas y se tienen tan malos hábitos, al llegar a la Facultad sea apenas una opción conocer sobre aspectos como la postura correcta, el calentamiento, el estiramiento y los cuidados del cuerpo, cuando los que conocen del tema postural tienen claro y han afirmado la importancia de conocer estos aspectos para el cuerpo.

***¿Cuál sería una reflexión o consejo final para la práctica?***

Tener presente que no es necesario que un ejercicio sea complejo para que sea efectivo. Desde la práctica de lo básico se pueden generar importantes cambios, lo importante es la constancia de la práctica de estos buenos hábitos. Cuando uno comienza a ver lo que es sostener el cuerpo en buenas condiciones a largo plazo, se da cuenta que el asunto no se trata de correr, sino de desarrollar mucho la conciencia, estar muy atento a la postura y regular el tiempo de práctica con el instrumento. Se deben observar de cerca las reacciones corporales durante la práctica, ya que el cuerpo retorna a su postura aprendida en cuestión de treinta segundos.