

ARTICULACIÓN DEL ENTRENAMIENTO MECÁNICO - FUNCIONAL PARA GUITARRISTAS CON EL PROGRAMA DE ENSEÑANZA

MARÍA ROXANA PAREDES

UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO

Fundamentación

Introducción

El aumento de las necesidades y exigencias que impone el estudio de la guitarra en la actualidad, plantea al instrumentista un panorama muy competitivo. Las mejoras en el proceso de construcción de la guitarra han aumentado la gama de recursos del instrumento, y como consecuencia ha evolucionado la enseñanza de la técnica de ejecución instrumental, y las obras que se componen para guitarra son cada vez más complejas y difíciles de abordar. Sin embargo, el desarrollo de la técnica instrumental no se ha complementado de manera satisfactoria con el trabajo de la mecánica corporal del guitarrista.

Este escenario desfavorable suele agravarse por la escasa formación y la poca importancia que da el músico al trabajo físico que conforma su actividad. Esto lleva a que el músico dé la espalda a los principios básicos del entrenamiento, la recuperación e incluso del aprendizaje y realice un escaso trabajo corporal. La adquisición de unos mínimos conocimientos anatómicos, fisiológicos, ergonómicos y posturales básicos es imprescindible para poder cambiar su actitud. Tal formación, junto con el trabajo corporal más adecuado para su situación, parece lo mejor para optimizar la calidad de vida y el rendimiento del músico. A nuestro entender estos conocimientos deberían transmitirse ya durante la fase de formación del músico y actualizarse periódicamente.

Durante la etapa de formación el estudiante desarrolla habilidades psico-sensorio-motrices que aplicará a la ejecución del instrumento. Este proceso lleva un tiempo de maduración, por lo que la enseñanza de las pautas técnico-interpretativas del instrumento deben ser progresivas respecto del nivel de dificultad.

Ya sea por el deseo de parte del docente de adaptarse a las exigencias de la currícula, como por el afán de acreditar por parte del estudiante, suele suceder que se pretende acelerar el aprendizaje con lo cual se malogra el proceso de maduración.

La mecánica corporal y la técnica son bases sólidas sobre las que se construyen las cualidades musicales (interpretación, sonido, fraseo), sin embargo, el trabajo de la mecánica corporal no figura ni en la currícula, ni en los programas de estudio de música, a pesar de que una mecánica funcional es imprescindible para el desarrollo armónico de todos los parámetros antes expuestos. Por esto, la evolución de la enseñanza no ha sido pareja, ya que el trabajo técnico-interpretativo del músico ejecutante debiera sustentarse en una mecánica corporal funcional. Las estadísticas indican que los problemas músculo-esqueléticos (PME) de los instrumentistas producidos por una utilización incorrecta de la mecánica del cuerpo durante la ejecución musical se han incrementado durante los últimos 25 años.

En el año 1983 aparece la primer estadística realizada en EEUU por los Drs. Hoppman y Patrone, donde sobre un total de 179 músicos consultados, el 51% presentaba alguna disfunción que afectaba la ejecución musical. Posteriormente, en la Tabla de PME de Fry, sobre 1250 estudiantes de música el 10% presentaba disfunciones músculo-articulares, mientras que sobre 900 músicos en estudio más avanzado la cifra de lesiones aumentaba a 47% y sobre 485 músicos profesionales el porcentaje de disfunciones ascendía a 65%.

El incremento de los PME llevó a que en el año 1981 se fundara en Rotterdam una nueva rama de la medicina llamada "Medicina para las Artes Interpretativas", dedicada a la investigación de este tema. Actualmente funcionan en EEUU y Europa clínicas médicas especializadas en el tratamiento de los PME de los músicos y se editan diarios y revistas especializados en este tema. Médicos traumatólogos, reumatólogos, kinesiólogos, fisiatras, terapeutas físicos, musicoterapeutas, docentes e investigadores abordan este tema en equipo, tanto en el *tratamiento* como en la *prevención*, en tanto lo reconocen como causa importante de deserción de los alumnos y de interrupción momentánea o definitiva de las carreras de los profesionales.

Debido a lo expuesto, creemos que es imprescindible un enfoque distinto de la enseñanza de la guitarra en el cual, en la carrera del músico los programas sean más flexibles y se adapten a las necesidades y posibilidades reales de los alumnos.

Antecedentes

Según el “Método de Entrenamiento Mecánico-funcional para guitarristas”, creado por la musicoterapeuta Liliana Ardissonne (1997), cuando la mecánica corporal del guitarrista es funcional, los movimientos que realiza durante la ejecución operan a favor de las leyes de funcionamiento del cuerpo. Son movimientos integrados, más sencillos de hacer, de aprender y de automatizar.

Las características de esta mecánica son el equilibrio, la economía y el bienestar. La Técnica es entonces el entrenamiento o práctica que se realiza de forma organizada, sobre una mecánica global previamente anclada y con una finalidad musical.

Cuando la mecánica corporal global del guitarrista es disfuncional, el entrenamiento hecho sobre la misma produce sobreesfuerzo, fatiga muscular, baja del rendimiento técnico-musical y pérdida del bienestar debido al exceso de fricción. Se pierde la concentración y la incomodidad pasa a ser el centro de atención.

La mecánica tiene directa relación con los resultados musicales. Es decir que una mecánica disfuncional llevará a resultados musicales que no estarán a la altura de nuestras expectativas.

El presente desarrollo surgió a partir del interrogante acerca de cómo incorporar este método de manera pedagógica en la enseñanza áulica, teniendo en cuenta las posibilidades y dificultades que se le presentan al docente a la hora de enseñar y las necesidades y carencias del estudiante de guitarra durante la carrera.

El primer antecedente de trabajos sobre entrenamiento mecánico-funcional para guitarristas lo encontramos en el Conservatorio de Morón, con el método de “Entrenamiento mecánico-funcional para guitarristas” aplicado en clases grupales por la prof. Ardissonne. Dicha profesora trabajó con un elevado porcentaje de alumnos que ya presentaban lesiones cuando empezaron a concurrir a sus clases.

Otra experiencia aplicando este método la encontramos en el proyecto de investigación y desarrollo “Exploración de alternativas para la prevención de lesiones y para el mejoramiento de los recursos mecánico-funcionales de los guitarristas”¹ en el que se han hecho investigaciones sobre el tema entre los años 2006 y 2008, mediante la implementación de un Taller de Guitarra. Este proyecto se llevó a cabo en la Escuela de Musica de la Universidad Nacional de Rosario. Los docentes a cargo trabajaron en la prevención de lesiones aplicando el método de la prof. Ardissonne.

Fundamento teórico

Para enfocar esta problemática en la enseñanza de la guitarra, tomamos como referencia los conceptos sobre educación vertidos por Stenhouse (1968), que desarrolló a partir del punto de vista de Peters (1959). Proponía el “modelo de proceso” como alternativa al “modelo por objetivos” para elaborar el currículum, según podemos ver en el diseño del Humanities Curriculum Project. Según Stenhouse, la educación comprende cuatro procesos: entrenamiento, instrucción, iniciación e inducción. Estimamos que en nuestro caso es pertinente desarrollar en primera instancia el entrenamiento, éste consiste en la adquisición de destrezas necesarias para desarrollar una tarea específica. También tomamos elementos de los demás procesos en algún momento de la enseñanza, y todos ellos de alguna manera están subordinados al proceso de inducción.

“La inducción tiene que ver con el acceso al conocimiento. Pero conocimiento no es lo mismo que información. De acuerdo con Stenhouse, construye estructuras o sistemas de pensamiento sobre nosotros mismos y sobre el mundo, que están incluidos en nuestra cultura.” (J. Elliott 1991, p.168).

Desde un punto de vista pedagógico y práctico, creemos que una manera efectiva de articular los conocimientos sobre mecánica corporal, técnica instrumental y cualidades musicales consiste en enseñar a pensar, y aprender a pensar.

De acuerdo a lo propuesto por Stenhouse, la inducción a sistemas de pensamiento es fundamental para cualquier proceso educativo. En el proceso de inducción el docente transmite la información sobre ideas, conceptos y teorías y los representa como modelos críticos que ofrece a los alumnos en relación con problemas propios de la asignatura. El profesor debe inducir a los estudiantes de manera que les haga ver la naturaleza problemática y discutible de las estructuras del conocimiento. El diálogo entre profesor y alumnos y la discusión entre estos constituyen principios de procedimiento que rigen cualquier inducción al conocimiento. Vemos que el proceso de inducción tiene más relación con la forma de pensar de los alumnos, que con el resultado preciso de ese pensamiento. La inducción de los alumnos hacia las estructuras de conocimiento, tiene directa relación con facilitarles pensar a la luz de las normas que definen las formas disciplinadas de pensamiento. Sin embargo creemos que la obtención de resultados uniformes constituye un indicio de

¹ Miembros : Saul I. Fuks (Director), Liliana Ardissonne (Asesora), María Roxana Paredes (Integrante-investigador), Pablo F. Fuks (Integrante-investigador), Ricardo Peralta (Integrante), Juan Pablo Teruya (Becario), Gabriel Avellaneda (Becario).

que los estudiantes no están haciendo evolucionar sus propias capacidades de comprensión, sino reproduciendo la comprensión de sus profesores.

En la práctica de la guitarra, se suele utilizar como recurso pedagógico la repetición maquina, sin comprensión de lo aprendido, con la consiguiente obtención de los resultados uniformes mencionados. Esto puede significar la pérdida de la funcionalidad muscular y es campo propicio para futuras lesiones. En este sentido es muy importante despertar el interés de los estudiantes para que comprendan qué es beneficioso y qué es perjudicial para su propio cuerpo. Esto se produce a través del diálogo con el docente, la autoobservación y la práctica inteligente del instrumento. Una vez que se ha producido esa comprensión y han sido internalizados los parámetros preventivos, es el estudiante mismo el que empezará a manejar su mecánica corporal y su relación con el hecho sonoro. Esto le permitirá conformar su propio criterio. En definitiva, el proceso de entrenamiento queda subordinado al proceso de inducción que articulará habilidades y conocimientos musicales.

Como se ve, la ejecución de la guitarra es un arte eminentemente práctico, el alumno debe apropiarse del conocimiento y ponerlo en acción. Y para ello necesita un punto de partida: una mecánica corporal funcional. Como se menciona más arriba, ninguno de los parámetros musicales tendrá una base sólida si cuando el alumno se sienta a estudiar no logra asumir una postura correcta para hacerlo.

Objetivos

El objeto de esta propuesta consiste en diseñar y aplicar un programa de guitarra que logre la articulación de los requerimientos de la carrera de nivel universitario del músico ejecutante de la especialidad Guitarra con un adecuado adiestramiento de la mecánica corporal. La meta a lograr es la reflexión y toma de conciencia de los alumnos del manejo de su mecánica corporal global para favorecer la prevención de lesiones y el aprovechamiento integral de los recursos técnicos e interpretativos que desarrollarán durante la carrera.

Aportes Principales

Desarrollo de la experiencia

La carrera de Licenciatura en Música, Especialidad Guitarra, consta de un Ciclo de Nivelación que comprende 1er. y 2do. año. Luego el alumno accede a la Licenciatura, que es la carrera universitaria propiamente dicha y comprende desde 1er. año Lic. hasta 5to. Lic.

Trabajaremos con estudiantes que no posean conocimientos o hayan tenido sólo un año de trabajo con la guitarra, para poder ir siguiendo la evolución de los mismos en la crucial etapa de la asimilación de los elementos básicos de la mecánica y la técnica, así como luego su amalgama en el desarrollo de la carrera, los años siguientes.

Para lograr que la enseñanza sea progresiva, se hará una planificación que contemple el desarrollo armónico entre la mecánica -para que sea funcional-, la técnica -para que sea efectiva-, y luego la aplicación de ambas al estudio de obras y al aspecto interpretativo. Se procurará que ésta secuencia respete las posibilidades y tiempo de maduración de cada alumno.

También es importante considerar desde el inicio, que el alumno trabaje con comodidad. Deberá tener en cuenta para la rutina de estudio la altura de la silla, del apoyapié o soporte y del atril con el que trabajará. Conviene que la guitarra con la que inicie su estudio se adapte a las características corporales del alumno y no tenga excesiva tensión en las cuerdas. Por otra parte, se recomendará a los alumnos que regulen las sesiones de estudio e intercalen períodos de descanso para evitar fatiga y pérdida de relajación y concentración.

El proceso de enseñanza articulado al método de entrenamiento debe seguir una secuencia, que puede tener avances y retrocesos, pero que es siempre ascendente (como una espiral).

El programa propuesto se dividirá en tres Ciclos: el Primer Ciclo comprenderá 1er. y 2do. año del Ciclo de Nivelación y 1er año Licenciatura. El Segundo Ciclo comprende 2do. y 3er. año de Lic., en tanto que el Tercer Ciclo engloba 4to. y 5to. año Lic.

Primer Ciclo

Durante el primer año, paralelamente al adiestramiento con el instrumento en la lecto-escritura, se trabajará la postura corporal global y su relación con la guitarra en diversos ejercicios. En la medida que el alumno progresa en la destreza con el instrumento y adquiera un mínimo de conciencia corporal y relajación, se irá aplicando la resultante de estos ejercicios a la ejecución. Luego, en una segunda etapa, se verán los puntos de contacto con el instrumento, ángulos funcionales del cuerpo respecto de la guitarra y algunos elementos acerca de la colocación de las manos, siempre referidos a la postura global funcional. Esto favorecerá el desarrollo técnico-interpretativo del alumno.

Durante el segundo año, a medida que se verifique que los conceptos aprendidos el año anterior se han asimilado a la práctica de manera satisfactoria, se irán incorporando al trabajo técnico y a la ejecución de obras. El mismo criterio se aplica al 1er año de Licenciatura.

Creemos que en tres años de trabajo, los alumnos podrán integrar los conocimientos musicales y el entrenamiento corporal, e irán comprobando de modo empírico que se trata de dos aspectos de un mismo aprendizaje.

Durante estos años de trabajo, es muy importante que se oriente al alumno acerca de la autoobservación y percepción del propio cuerpo, ya que ésta, debidamente entrenada, será auxiliar fundamental para sortear las dificultades en el estudio. El autoconocimiento es fuente de independencia, y esto le irá dando al alumno cierta autonomía promediando la carrera.

Segundo Ciclo

En 2do año Lic., el alumno tendrá más claro el panorama postural. Durante 2do y 3er año Lic. se realizará un repaso de la postura global, y se verá la funcionalidad de la mecánica de ambas manos integrada a la postura global. Lo aprendido se aplicará a la técnica e interpretación de obras.

Tercer Ciclo

Se hará un repaso de lo comprendido sobre la postura global y la mecánica de ambas manos. Con estos conocimientos internalizados se podrá encarar el análisis y estudio de obras desde una perspectiva mecánico-funcional, para lo cual se utilizarán digitaciones que respeten los espacios de descanso y contracción de ambas manos. Sumado a una postura global equilibrada, esto implicará economía de movimientos que permitirá la relajación dinámica durante la ejecución.

Se prevé el desarrollo por parte del docente de una reflexión crítica a lo largo de todo el proceso acerca de aciertos y yerros en la articulación del método de entrenamiento mecánico funcional con la pedagogía. Para esto se aplicarán los postulados propuestos por Susan Hart (1997), con la que acordamos en que la capacidad interpretativa de la enseñanza es fuente legítima y suficiente para la investigación profesional. Las "formas" diferentes de interpretación descritas por Hart, son procesos de reflexión en el aula en términos de cinco modos interpretativos diferentes. Dichos movimientos son parte de todos los repertorios interpretativos de los docentes. Estos modos interpretativos deben ser considerados como complementarios y no excluyentes, ya que cada uno abre una dimensión del contexto interpretativo que el otro da por entendida. Además vemos que las interrogaciones que se hace el docente utilizando estos modos interpretativos se pueden formular tanto en el contexto de la investigación como en relación con la práctica en el aula.

Se espera con esto generar como producto de esta experiencia un nuevo conocimiento e hipótesis para la acción (que es tan riguroso como el proceso de investigación más ortodoxo) y afinar así la estrategia y los momentos de intervención.

Para el desarrollo de las clases se tomará la versión revisada por J. Elliott (1991) de la "Espiral de ciclos" del modelo de investigación-acción de Kurt Lewin, que puede verse en el diagrama de la figura 1. En él se muestra la realización de una evaluación diagnóstica, donde se analizará el nivel de conocimientos previos del alumno, a nivel académico y de mecánica corporal. Hecho el diagnóstico individual, se trazará un plan de acción para cada alumno, asimilado al trabajo grupal. Se implementará este plan durante el primer trimestre del 1er Ciclo. Luego se hará una revisión crítica de lo actuado para corregir fallos y volver a implementar el plan de acción corregido. A partir del segundo trimestre del 1er Ciclo, las clases serán individuales.

El esquema se repite durante el Segundo y el Tercer Ciclo. Hay que tener en cuenta que el carácter de las flechas del esquema no es unidireccional, ya que se puede volver sobre un tema en más de una ocasión para ayudar en su asimilación, sin perjuicio de progresar en otros aspectos. Se ha tratado de hacer el esquema dinámico y flexible, en cuanto a avances y retrocesos, para lograr que el aprendizaje a nivel teórico y práctico sean parejos.

Implicancias/Conclusiones

El cumplimiento de los objetivos propuestos llevará a cambios en la situación corporal y en la actitud hacia el instrumento por parte de los alumnos, que aprenderán a observar su mecánica corporal. Por ello estarán en condiciones de iniciar una investigación para optimizar la postura y buscar soluciones para las dificultades que se presenten en la ejecución del instrumento: técnica, repertorio, digitaciones, etc. Además, tendrán conocimiento de una metodología de estudio que les permitirá mejorar su rendimiento sin producir fatiga y podrán aplicar la mecánica funcional al estudio de las obras.

Si se logra una articulación adecuada, el método de entrenamiento mecánico-funcional impactará sobre la calidad de vida del alumno y su aprendizaje, la calidad de lo que enseña y como enseña el docente, y a largo plazo en la concepción de la currícula. Por esto sería esperable contar

con un graduado que posea una sólida formación artística y el conocimiento de sus posibilidades psicofísicas, hechos que le permitirán afrontar los desafíos de la vida profesional.

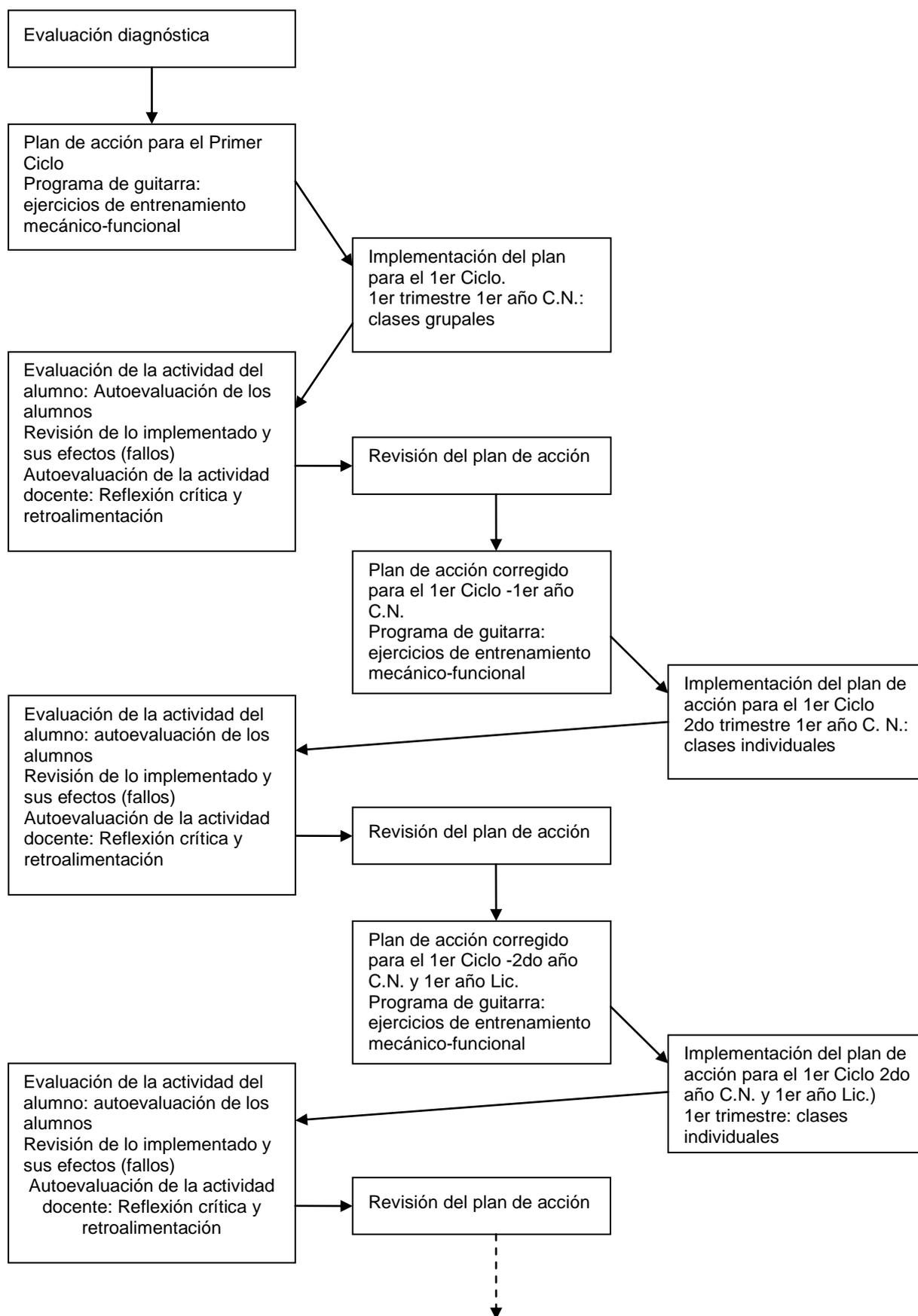


Figura 1. Plan de acción

BIBLIOGRAFÍA

- Fuks, P.; Paredes, M. R. (2008). Exploración de alternativas para la prevención de lesiones y para el mejoramiento de los recursos mecánico-funcionales de los guitarristas - Segunda Etapa. Libro de resúmenes de la 7ma Reunión Anual SACCoM "Objetividad, Subjetividad y Música" - UNR, pp. 57-58.
- Fuks, P.; Paredes, M. R. (2006). Exploración de alternativas para la prevención de lesiones y para el mejoramiento de los recursos mecánico-funcionales de los guitarristas. Anales del 2º Congreso "Arte, educación y Cultura Contemporánea en Latinoamérica" – Jornadas de Investigación en disciplinas Artísticas y Proyectuales – UNLP, pp. 61-62.
- Ardissone, L. (2001). Si es guitarrista... Sepa como armar una lesión muscular. Entrenamiento mecánico-funcional para guitarristas, En <http://www.lilianaardissone.freeservers.com>. (Página consultada el 15-3-2006).
- Ardissone, L. (2003). El secreto de una mecánica disfuncional. Entrenamiento mecánico-funcional para guitarristas, En <http://www.lilianaardissone.freeservers.com>. (Página consultada el 15-3-2006).
- Roset i Llobet, J. (2004). Problemas de salud de los músicos y su relación con la educación. En XXVI Conferencia de la Internacional Society for Music Education y Seminario de la CEPROM. Barcelona y Tenerife
- Roset i Llobet, J.; Rosinés-Cubells, D.; Saló-Orfila, J. (2000). Identification of risk factors for musicians in Catalonia (Spain). En *Medical problems of performing artist*, 15, pp.167-174.
- Pedreira, M. (2004). Reflexiones para una técnica guitarrística desde lo corporal y su proyección docente. En *Elementos para un enfoque corporal y de la técnica guitarrística*. La Habana: CLAVE (Revista cubana de música).
- Elliott, J. (1993). *El cambio educativo desde la investigación - acción*. Ediciones Morata, S.L.
- Hart, Susan (1997). *Acción Reflexiva*. Material interno de Facultad de Ciencias de la Educación.
- Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. Editorial Fondo de la Cultura Económica
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Editorial Kairos.
- Ander Egg, E. (1993). *La planificación educativa*. Buenos Aires: Editorial Magisterio Río de la Plata