



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS/ FACULTAD DE EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL

**MÁSTER DE PROFESOR EN EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA
Y BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL Y ENSEÑANZAS DE
IDIOMAS**

(Real Decreto 1834/2008 y 303/2010)

TRABAJO FIN DE MÁSTER

**PROPUESTA PARA LA INCLUSIÓN DE TÉCNICAS CORPORALES EN
LOS CURSOS DE 5º Y 6º DE ENSEÑANZAS PROFESIONALES DE LOS
CONSERVATORIOS DE MÚSICA DE CASTILLA Y LEÓN.**

Alumna: Paula Martínez Esteban

Presentado bajo la dirección del tutor: Manuel del Río Lobato

RESUMEN

Las técnicas corporales son métodos que nos ayudan a reeducar nuestro cuerpo y mejoran la coordinación, el equilibrio y el movimiento de este. Aunque muchos de ellos se desarrollaran inicialmente para otras disciplinas, se han aplicado con éxito en muchas otras, incluida la música. La introducción de estas técnicas en los conservatorios podría contrarrestar las antiguas metodologías, que a menudo descuidan la salud física y mental de los estudiantes.

En este contexto pedagógico, nos sumergiremos en un análisis de las técnicas corporales, explorando sus beneficios específicos y abordando preguntas fundamentales: ¿Por qué sería necesaria la inclusión de una asignatura relacionada con la salud corporal en los conservatorios profesionales? ¿Cómo enriquece la formación musical? ¿Cuáles son sus beneficios? ¿Y cómo pueden ser integradas en la práctica musical diaria?

Palabras clave: técnicas corporales / programación / conservatorio / postura / relajación

ABSTRACT

Body techniques are methods that help us to re-educate our body and improve our body's coordination, balance and movement. Although many of them were initially developed for other disciplines, they have been successfully applied in many others, including music. Introducing these techniques into conservatories could counteract the old methodologies, which often neglect the physical and mental health of students.

In this pedagogical context, we will dive into an analysis of body techniques, exploring their specific benefits and addressing fundamental questions: Why would it be necessary to include a subject related to body health in professional conservatories? How does it enrich musical training? What are its benefits? And how can it be integrated into daily musical practice?

Key words: body techniques / programming / conservatory / posture / relaxation

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Agradecimientos	1
1.2. Justificación	1
1.3. Hipótesis	3
1.4. Objetivos.....	4
1.4.1. Objetivos generales	4
1.4.2. Objetivos específicos.....	5
2. METODOLOGÍA	6
2.1. Investigación mixta como metodología.....	6
2.2. Fases de la investigación	7
3. ESTADO DE LA CUESTIÓN	9
4. TÉCNICAS CORPORALES.....	13
4.1. Introducción.....	13
4.2. Técnica Alexander	14
4.2.2. Descanso activo.....	17
4.3. Método Feldenkrais	18
4.3.1. Autoconciencia a través del movimiento	20
4.3.2. Integración funcional.....	20
4.4. Técnica de Jacobson	21
4.4.1. Fases	23
5. ANÁLISIS DE LAS PROGRAMACIONES DE 5º Y 6º DE EE.PP. EN LOS CONSERVATORIOS PROFESIONALES DE MÚSICA DE CYL.	25
5.1. Introducción.....	25
5.2. Desarrollo de las programaciones.....	26
5.2.1. Conservatorio de Ponferrada “Cristóbal Halffter”.....	27
5.2.2. Conservatorio de León	29
5.2.3. Conservatorio de Salamanca	30
5.2.4. Conservatorio de Palencia.....	32
5.2.5. Conservatorio de Burgos.....	32
6. CONCLUSIONES	33
BIBLIOGRAFÍA	37
ANEXOS	42

LISTA DE ABREVIATURAS

- EE. PP.: Enseñanzas Profesionales
- CPM: Conservatorio Profesional de Música
- CyL: Castilla y León
- TA: Técnica Alexander
- RMP: Relajación Muscular Progresiva

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Agradecimientos

Quiero agradecer en estas líneas a todas las personas importantes que me han acompañado y apoyado durante esta etapa.

En primer lugar, quiero agradecer a Manuel del Río Lobato por su guía y por todas las herramientas que me ha ofrecido a lo largo de toda la investigación. De igual modo agradezco a mi tutor en prácticas en el Conservatorio Profesional de Música de Valladolid, David Muñoz, su experiencia y guía han sido clave, ayudándome y aconsejándome en todo momento.

Por otro lado, dar las gracias a todo el profesorado del Máster en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas de la Universidad de Valladolid, especialmente a aquellos que forman parte del módulo específico, por las facilidades prestadas a los estudiantes de música.

No me olvido de mis compañeras y amistades que me han ayudado a mantener la motivación en todo momento y a su vez compartiendo nuestras experiencias, ha favorecido una ayuda mutua constante.

Por último, quiero agradecer a mis padres y a mi hermana, por su apoyo incondicional e inculcarme el valor de la enseñanza, por estar día a día apoyándome y facilitándome los medios para que haya sido posible.

1.2. Justificación

Este trabajo surge de una idea elaborada a raíz de reflexiones hechas a lo largo de mi formación académica, observando e incorporando diferentes técnicas corporales a mi estudio con el instrumento, el bombardino. En base a mi propia experiencia, puedo afirmar que muchos músicos no han tenido acceso a este tipo de enseñanzas, ya sea porque no las ofertan en los planes de estudio de los conservatorios o porque ni si quiera

han oído hablar de ellas. En mi opinión la inclusión de diferentes técnicas corporales en los conservatorios profesionales de música es fundamental para una nueva visión de la formación musical, ofreciendo beneficios sustanciales para la salud física, el desarrollo técnico y la experiencia general de los estudiantes. Hay múltiples estudios que informan sobre la importancia y la frecuencia de las lesiones en los músicos. De acuerdo con Jones (1976), cuidar el cuerpo es especialmente relevante para artistas y músicos, donde actuar ante el público, pasar muchas horas en una misma postura, recibir críticas, cargar con el instrumento, enfrentarte a pruebas y exámenes, etc. a menudo implica tensiones emocionales y físicas. Para prevenir estas lesiones y promover la salud de los músicos, es importante adoptar prácticas y hábitos adecuados.

Mi vivencia musical tras cuatro años de estudio profesional me ha llevado a tomar conciencia de los límites de mi instrumento, de cómo afrontar la tensión y ansiedad ante conciertos y a valorar la importancia del cuidado corporal para seguir emocionándome con la práctica musical. Y es precisamente esto lo que me gustaría transmitir a mis futuros alumnos y por lo que este trabajo va enfocado a una posible propuesta para introducir, desde que empezamos a tocar, técnicas corporales que nos ayuden a cultivar hábitos saludables.

El presente trabajo académico tiene como motivación principal exponer estas técnicas prácticas en los conservatorios profesionales de música. En el ámbito pedagógico, la propuesta metodológica para 5º y 6º de EE. PP. se convierte en un medio para introducir gradualmente las técnicas corporales de manera adaptada a la edad y nivel de los estudiantes. La inclusión de sesiones prácticas, integración en clases individuales de instrumento y propiocepción de nuestro cuerpo brindan a los estudiantes herramientas prácticas que pueden aplicar en su aprendizaje y desarrollo musical.

La incorporación de técnicas corporales en el último ciclo de los CPM, respaldada por una propuesta metodológica adaptada, no solo enriquecerá la formación musical de los estudiantes, sino que también promoverá la salud física, el desarrollo técnico y la conciencia artística, contribuyendo a la formación integral de los músicos.

1.3. Hipótesis

Rafael Bisquerra (2009) anota que las hipótesis son proposiciones generalizadas que se plantean como posibles soluciones a un problema: su función es ofrecer una explicación teniendo en cuenta los factores, sucesos o condiciones que el investigador procura comprender.

Otro aspecto importante sobre la hipótesis lo narra Ramírez (2015), al señalar que las hipótesis no tienen por qué ser verdaderas, ni tampoco se deben formular a la ligera, puesto que se pueden cometer equivocaciones como conjeturar algo profundamente comprobado o, al contrario, sumamente rechazado.

Visto lo anterior, la cuestión principal que vamos a tratar durante toda la investigación es la insuficiente o nula información que presentan las programaciones de las enseñanzas profesionales en los conservatorios profesional de música de Castilla y León relativo a la importancia del cuidado de nuestro cuerpo y mente a través de las técnicas corporales, y que sin duda está más que reconocida en otros conservatorios de índole internacional.

Es necesario la inclusión de estas técnicas para el correcto desarrollo de la interpretación musical en las EE. PP. de los conservatorios profesionales. Este planteamiento surge de mi propia experiencia, al llegar a mis estudios Superiores de Música y encontrarme con tensiones innecesarias y posibles inicios de lesiones y no tener herramientas para solucionar estos problemas.

Las siguientes hipótesis plateadas son propuestas que se comprobarán a lo largo de la investigación:

- La inclusión de técnicas corporales en la formación musical fortalecerá la conexión entre el cuerpo y la música, mejorando el rendimiento académico y la interpretación de los estudiantes.

- Los estudiantes que incorporen en su rutina técnicas corporales, experimentarán una reducción del estrés y la ansiedad asociados con el aprendizaje musical.

- La introducción de técnicas corporales en los conservatorios profesionales de música promoverá un mayor bienestar físico y mental entre los estudiantes mediante la liberación de tensiones y prevención de lesiones, contribuyendo así a una formación integral de los futuros músicos.

Todas estas hipótesis, que serán comprobadas a lo largo de la investigación, se basan en un problema principal: la ausencia de información sobre técnicas corporales y la incorporación de estas en las programaciones de los conservatorios profesionales de música.

1.4. Objetivos

Los objetivos “son las actividades clave a lograr para responder o resolver el problema de investigación”¹, es decir, son el fin que se aspira obtener en los estudios o trabajos de investigación.

La meta principal en este trabajo surge de la necesidad de incorporar técnicas corporales en el último ciclo de las enseñanzas profesionales de música y así ayudar a los estudiantes a mejorar la coordinación, el equilibrio y el movimiento del cuerpo. Se pretende así, dotar al alumnado de unas herramientas para poder estudiar y comprender de manera autónoma el funcionamiento de su cuerpo, observando beneficios significativos para la salud física y mental, como mejorar su rendimiento y experiencia en general.

1.4.1. Objetivos generales

1. Implementar técnicas corporales en los CPM con el objetivo de mejorar la salud física y mental de los estudiantes de música.
2. Revisar las programaciones de 5º y 6º de EE. PP en los CPM de CyL para comprobar si hay alguna mención de estas técnicas e incorporarlas sí no las hubiese.
3. Fomentar la conciencia corporal para adquirir un conocimiento profundo de sus movimientos y postura y así prevenir lesiones.

¹ <https://www.todamateria.com/objetivos-de-la-investigacion/> (Recuperado el 18/01/2024).

4. Sugerir nuevos métodos de enseñanza con la intención de mejorar el proceso de la interpretación instrumental.
5. Aportar herramientas para que adquieran habilidades motoras y competencias para un estudio autónomo.

1.4.2. Objetivos específicos

1. Integrar las diferentes técnicas corporales en las clases individuales de instrumento.
2. Enseñar a los estudiantes a aplicar dichas técnicas en situaciones de actuación en vivo, permitiéndoles gestionar el estrés escénico y mejorar su presencia y rendimiento en el escenario.
3. Optimizar la técnica instrumental y expresar de manera más efectiva su musicalidad.
4. Prevenir lesiones y promover una postura y coordinación más saludables durante la práctica y el rendimiento musical.
5. Enseñar a los estudiantes a liberar tensiones musculares innecesarias a través de posturas de descanso activo.

2. METODOLOGÍA

2.1. Investigación mixta como metodología.

Para este trabajo de investigación he reunido a una serie de libros para saber qué métodos puedo utilizar. El primero de ellos Umberto Eco (2001), es un libro que aporta grandes ideas para estructurar un trabajo de investigación, aunque en mi opinión se queda un poco arcaico a la hora de clasificar en el formato de fichas. El siguiente libro ha sido el de Rubén López-Cano y Úrsula San Cristóbal Opazo (2014), en este libro se facilitan ejemplos de diferentes métodos (cuantitativos y cualitativos) en el ámbito de la investigación musical. Por último y actualizando el primer libro mencionado, se encuentra el de Rafael Bisquerra (2009), que ayuda a comenzar y desarrollar un trabajo de investigación.

Un procedimiento necesario para la realización de la primera parte de esta investigación era la consulta de los planes de estudio y programaciones de los cursos finales de los Conservatorios Profesionales de Música de Castilla y León. Las programaciones de los CPM de Ponferrada, León y Salamanca se encuentran disponibles en la página web de cada centro en formato PDF. La programación del CPM de Palencia y Burgos no están disponibles o no existen y las del resto de conservatorios eran irrelevantes al no contener asignaturas dedicadas a las técnicas corporales. Se constata que no hay un criterio común de la administración educativa autonómica en relación con la difusión de documentos que puedan consultar el alumnado y otros usuarios en la web oficial de sus respectivos centros.

En este trabajo de investigación, se aplicará una metodología denominada mixta, esto es, por una parte, se precisa de datos cuantitativos y por otra se lleva a cabo una metodología cualitativa. También se ha tenido en cuenta la propia autobiografía, permitiendo una profunda reflexión personal sobre la experiencia vivida y su práctica en el ámbito académico.

Se han tenido en cuenta, de acuerdo con Bisquerra (2009), las características propias de una investigación experimental: la agrupación de grupos de sujetos de modo equivalente para una posterior comparación, y la determinación de las variables, independientes, dependientes y extrañas, para establecer mediciones y controles, todo lo cual contribuye a formular unas probabilidades que permitan ciertas generalizaciones. La metodología cuantitativa no se aplica en su totalidad en el ámbito pedagógico como en otras ramas científicas.

La investigación cualitativa presenta también unas características generales que sirven para variedad de métodos referidas al investigador, el cual será quien interprete los datos cuantitativos y, sin caer en la subjetividad, los personalice. A este, se le supone un análisis de documentos, el apoyo de otros estudios y experiencias, la constante reflexión y una actitud de un trabajo profesional, lo que demanda cierta disciplina personal.

Hay que señalar que la metodología cualitativa apunta más a una dimensión de comprensión que a la mera aportación de datos estadísticos y análisis descriptivos. De ahí que el planteamiento de una investigación cualitativa sea más flexible que un plan prefijado estrictamente, que la comprobación de hipótesis es más de tipo inductivo que de una deducción rigorista, que el diseño sea más abierto y emergente, es decir, va incorporando conocimiento de la realidad que se investiga (Bisquerra, 2009). La metodología cualitativa parece más apropiada para una investigación artística, de pedagogía musical.

2.2. Fases de la investigación

Este trabajo se ha enfocado en la revisión, el análisis y la recopilación de información de los planes de estudios y programaciones para hacer una propuesta sobre la incorporación de las técnicas corporales en los conservatorios profesionales de música de Castilla y León. Se ha optado por un enfoque mixto de investigación, considerando que es el más idóneo, aunque no el más usado en la investigación artística.

Sin embargo, es importante destacar que, debido a restricciones de tiempo, recursos y formación, no se ha implementado la práctica de estas técnicas en los conservatorios en el marco de este estudio.

Por lo tanto, para abordar la propuesta de inclusión de técnicas corporales en los cursos de 5º y 6º de enseñanzas profesionales en los conservatorios de música de Castilla y León, se requeriría una metodología que combine tanto enfoques cuantitativos como cualitativos para obtener una comprensión completa y profunda de los posibles efectos e implicaciones de esta inclusión.

Si consideramos la metodología cuantitativa se indagará sobre aspectos de estiramientos, respiración y relajación para comprobar la calidad de posturas corporales y su influencia en la ejecución musical revisando la bibliografía más significativa. A través de la observación directa e indirecta, permitirá evaluar el rendimiento académico, pero también indicadores físicos y mentales. La metodología cualitativa se aplicará a través de dos entrevistas a Anne Landa, profesora de Técnica Alexander y a Marie Körkkö profesora del Método Feldenkrais.

3. ESTADO DE LA CUESTIÓN

Klein-Vogelbach et al. (2010) afirman que la profesión del músico desde el punto de vista intelectual, físico y psíquico es una actividad de alto rendimiento. Aunque hay numerosas publicaciones que abordan la técnica y el repertorio para casi cualquier instrumento, aún existe una cantidad limitada de literatura que se centra en las maneras más saludables de tocar desde una perspectiva corporal. A pesar de ello, es importante resaltar las recientes publicaciones de Sardá (2003), Rosset y Odam (2010) y García (2013) que tratan sobre este tema.

Como punto de partida para mi investigación, me he centrado en recopilar y analizar las programaciones de asignaturas relacionadas con las técnicas corporales, específicamente enfocadas en los cursos 5º y 6º de EE. PP. de los conservatorios de CyL. Aunque algunas de estas programaciones son más específicas que otras, todas hacen hincapié en la importancia de los objetivos, metodología y contenidos que se utilizarán a lo largo del curso. Sin embargo, son pocos los conservatorios que abordan el aspecto de comprender el funcionamiento de nuestro cuerpo y la conciencia corporal. Quiero puntualizar que los planes de estudio de los conservatorios son muy diferentes de los de secundaria, especialmente en lo que respecta a la enseñanza de instrumentos, que se imparte de manera individualizada, permitiendo al profesor ejercer una enseñanza personalizada y adaptada a las exigencias y ritmos de cada alumno. De todos modos, la consulta de estas programaciones ha sido útil para una vez más, reafirmar que no hay asignaturas que trabajen las técnicas corporales y que estas son necesarias para la formación integral del músico.

Por otra parte, y para poder hablar sobre las técnicas corporales más profundamente he consultado varios libros que me han inspirado distintas ideas para la investigación. El primero ha sido el de Bárbara Conable (2012), habla sobre la importancia del cuerpo y como mejorar nuestra educación postural a través de la Técnica Alexander. Otros libros que considero de vital importancia son los escritos por Rafael García².

² Optimiza tu actividad musical (2011), Técnica Alexander para músicos: la "zona de confort": salud y equilibrio en la música (2013) y Entrenamiento mental para músicos (2017).

Cuando estudiamos, a menudo el afán por alcanzar resultados en un periodo de tiempo muy corto se antepone sobre el bienestar corporal. En la interpretación, nuestra atención se fija en objetivos puramente técnicos y se relega el cuerpo a un segundo plano. Al practicar reiteradamente un error postural continuo, estamos enseñando de manera inconsciente al cuerpo una conducta perjudicial y que cuando se detecte, será más complicado de desaprender.

Pese a que existen numerosos estudios e investigaciones que confirman la importancia de una ergonomía instrumental y su repercusión en la postura, es muy difícil que podamos encontrar dentro de los planes de estudio de los conservatorios profesionales de música la inclusión de este tipo de asignaturas. Tal vez se deba a que la información es escasa o poco accesible, o quizá porque desde los conservatorios se ha impartido una formación enfocada principalmente para ser intérpretes y por lo tanto omitiendo los conocimientos básicos de funcionamiento del cuerpo para una interpretación saludable.

Una postura rígida y tensa es inhibidora de la interpretación musical libre y creativa. Según Jones (1976), las tensiones acumuladas a lo largo del tiempo limitan el desarrollo e impiden la libre expresión de la personalidad. A veces no somos conscientes de que una pequeña tensión puede llegar a influir mucho en la actividad diaria. Si no tomamos conciencia de dicha tensión, porque la hemos repetido casi toda la vida y ya forma parte de nuestros hábitos, estamos perjudicando nuestro rendimiento.

El primer instrumento del músico es su cuerpo, como sostiene Martin (2015) y debe cuidarlo, pues de un buen uso se notará en resultados interpretativos, en bienestar físico, en longevidad de vida profesional y en salud mental. El cuerpo de un músico debe saber adaptarse a los requisitos técnicos de su arte para lograr una dinámica que genere bienestar, sea eficiente y creativo. Kempter (2003) afirma que cuando el cuerpo se vuelve cómodo y equilibrado, y los movimientos se vuelven casi inconscientes, la música puede comenzar a ser el enfoque principal.

En el ámbito musical alcanzamos un estado mayor de salud y bienestar cuando ejercemos un control más efectivo sobre la unidad cuerpo-mente, de acuerdo

con García (2013), la interpretación es una acción que no se realiza únicamente desde el intelecto, sino a través de la relación continua entre la mente y el cuerpo.

Estas técnicas ayudan a hacer un mejor uso del cuerpo con el fin de lograr una ergonomía adecuada permitiendo una práctica musical sin lesiones y una larga vida profesional.

El trabajo que se plantea tiene como referencia el enfoque y valoración que hacen del cuerpo y de sí mismo el alumnado de los conservatorios. La imagen corporal, el autoconcepto y la autoestima son elementos a considerar para reforzar un conocimiento técnico de posturas corporales en la ejecución musical.

Se puede presuponer que se desea mejorar con las reformas que se han sucedido en la legislación educativa en España. Las competencias están en las Comunidades autónomas y la de Castilla y León ha ido introduciendo modificaciones en el currículo de las enseñanzas elementales y profesionales de música (el Decreto 60/2007 de 7 de junio) y en otros aspectos (titulaciones, convalidaciones con materias de bachillerato, etc.). Uno de los doce objetivos específicos de la normativa es “valorar el cuerpo y la mente para utilizar con seguridad la técnica y poder concentrarse en la audición e interpretación” (R.D. 1577/2006, de 22 de diciembre) y en la medida que pueda ofertarse materias optativas en los centros una propuesta sería incluir contenidos prácticos de incorporar técnicas corporales saludables en la educación musical.

Un elemento a tener en cuenta en el último curso de las enseñanzas profesionales de música es la posibilidad de realizar pruebas para acceder a estudios superiores de música. Se podría comparar a la prueba de acceso a la universidad al finalizar la etapa de Bachillerato. Una prueba de acceso a un Grado Superior implica una preparación previa y especial para el momento. Garrés (2017) propone que ha de practicarse el control corporal y mental, la situación de estrés y el miedo escénico, haber ensayado la interpretación y la concentración, la respiración y posiciones correctas, la memorización, etc.

Un componente importante de las técnicas corporales que se proponen estima los beneficios de la conciencia corporal, se reduce la ansiedad, se propicia una actitud favorable al aprendizaje (Mora, 2012) e inversamente una buena percepción de la

personalidad condiciona una mejor actitud postural (Gómez, Izquierdo, de Paz y González, 2002). Esa asociación entre cuerpo y mente potencia el dominio técnico de un instrumento (Macas y Sani, 2018) para lo cual es interesante conocer la “eutonía” (Alexander, 1987), la disciplina que permite aumentar progresivamente la conciencia corporal, o la problemática concreta de sujeción del instrumento (la visión Hoppenot³). La repercusión negativa de dolores somáticos correlaciona con estados de ánimo negativos y en la interrelación entre mente y cuerpo la música puede desempeñar un papel fundamental en el adolescente.

Un buen trabajo de incluir técnicas corporales en la educación musical favorecerá un control del cuerpo, un autoconocimiento emocional y una conciencia más plena y mejor autoestima (Mora, 2012).

³ Hoppenot, D. (1991). *El Violín interior*. Madrid: Real Musical.

4. TÉCNICAS CORPORALES

4.1. Introducción

El término “técnicas corporales” se refiere a procedimientos que las personas disponen para controlar y ser conscientes de su propio cuerpo. Desde niños nos habituamos a rutinas y posiciones corporales, pero también comprobamos que surgen conflictos con nuestro cuerpo (dolores de espalda, si son fisiológicos, o ansiedades, si son psíquicos). Si consideramos que los instrumentos musicales son una prolongación del cuerpo humano, de ese contacto habitual aparecen hombros arqueados, deformaciones en la columna, tensión en los músculos del cuello...

La Técnica Alexander es un método de reeducación corporal que ayuda a detectar y reducir el exceso de tensión que subyace a muchos de los problemas de dolor, postura, equilibrio y rigidez del cuerpo. Es una herramienta fundamental para cualquier aprendizaje, ya que el alumno adquiere una propiocepción⁴ precisa que le permite controlar su cuerpo de manera eficaz y con la tensión necesaria para cada uno de sus movimientos (Ortiz, 2016).

“El Método Feldenkrais se basa en la observación, el desarrollo y la mejora de nuestras capacidades de movilidad y, por tanto, de acción” (Zumstein, 1995). Nos proporciona una profunda experimentación sobre cómo aprendemos a movernos y sobre la maleabilidad y las posibilidades de este proceso. Se investigan nuevos esquemas neuromusculares para mejorar la flexibilidad y se descubren las interconexiones entre las diferentes partes del cuerpo.

La Técnica de Jacobson es una de las más empleadas desde que se creó en 1929. Consiste en tensar y relajar los diferentes grupos musculares. Se basa en los comportamientos y pensamientos asociados al estrés que provocan tensiones musculares. Al estar en este estado durante un largo periodo, nuestra percepción del estrés y la sensación de ansiedad aumenta, por lo tanto, sí aprendemos a relajarla conseguiremos controlar esas sensaciones.

⁴ Percepción inconsciente de los movimientos y de la posición del cuerpo, independiente de la visión. [Consultado en la web: <https://dle.rae.es>].

4.2. Técnica Alexander

Según Mora (2012) la Técnica Alexander es un método de reeducación psicofísica que se basa en el principio de prevención y desarrolla la capacidad de cambiar los propios hábitos de movimiento, postura, coordinación y equilibrio en cualquier actividad.

La TA está fundamentada en la comprensión de la interconexión mente-cuerpo, buscando reeducar hábitos perjudiciales de manera práctica y personalizada, reconociendo que cada individuo posee hábitos corporales distintos. Es importante el aprendizaje en la gestión de uno mismo para cualquier actividad y, especialmente, en la actividad musical que requiere de una integración equilibrada de mente y cuerpo.

Se trata de un método que demanda una participación activa, ya que no es teórico sino práctico y no pretende ser una técnica de relajación en sí misma ni un conjunto de ejercicios separados. En el contexto actual caracterizado por la revolución tecnológica y el estrés, la TA ofrece herramientas para manejar estos cambios. Alineada con la noción de que uno no puede cambiar el mundo exterior, pero sí puede controlar sus reacciones ante el entorno para así preservar la salud y el bienestar.

Su autor, Frederick Matthias Alexander estudió música y arte dramático. Con 20 años emigró a Melbourne y se ganó una excelente reputación ofreciendo recitales, conciertos y produciendo obras teatrales. Fue durante este período, donde Alexander se topó con el problema que ocuparía los próximos diez años de su vida, la ronquera. A pesar de visitas médicas y foniatras y el reposo absoluto de la voz, su situación se deterioraba. Alexander pensó que la causa del problema tenía que ser algo que él hacía mientras recitaba. Ese fue el punto de partida para el desarrollo de su Técnica.

Utilizando espejos, se observó a sí mismo cuando recitaba y se dio cuenta de tres problemas: su cuello se tensaba echando la cabeza para atrás, su laringe se deprimía y jadeaba al respirar. La tensión y mala coordinación de su cuerpo se debían al desequilibrio de su cabeza sobre el cuello. Basándose en un razonamiento consciente y no en sus sensaciones se propuso superar sus dificultades siguiendo unos principios básicos que veremos a continuación.

4.2.1. Principios básicos

La Técnica Alexander hace uso de unos conceptos básicos para llevar a cabo los principios en los que se basa. Están centrados en el control primario, la inhibición de respuestas automáticas, la dirección consciente del movimiento y la búsqueda de una postura y movimiento más equilibrados y relajados. Estos principios buscan mejorar la relación entre la mente y el cuerpo para lograr una mayor eficiencia, comodidad y bienestar en la actividad musical.

Control primario

El término *control primario* fue definido por F. M. Alexander en su tercer libro *El Uso de sí mismo*⁵. Con esta expresión se refería a la relación entre la cabeza, el cuello y la espalda que influye en la coordinación y el funcionamiento de todo el cuerpo. Observó que cuando comenzamos un movimiento, los músculos del cuello automáticamente tienden a tensarse echando la cabeza hacia atrás y hacia abajo. Esta tensión, puede afectar la postura y la coordinación en general.

Dimon (2013) describe el control primario en el movimiento humano como "un principio organizador básico [...] que debemos controlar como base para niveles superiores de conciencia y habilidad". Kleinman y Buckocke (2013) reconocieron que "el término Control Primario se refiere a la relación entre la cabeza y el resto del cuerpo", subrayando que "si la cabeza no está en equilibrio experimentaremos tensión". La calidad de esta relación determina la calidad de nuestro movimiento y postura en general.

Percepción sensorial errónea

La propiocepción es el sentido interno que nos da la capacidad de conocer la ubicación de las distintas partes del cuerpo y el esfuerzo que ejerce cada músculo. Nos aporta información de nuestro cuerpo en el espacio, el equilibrio, la coordinación motora y los movimientos internos del cuerpo, sin embargo, gran parte de la información propioceptiva no se procesa conscientemente.

Alexander se dio cuenta que sus sensaciones eran imprecisas, estaban distorsionadas debido a hábitos arraigados y el espejo devolvía una imagen que no

⁵ Alexander, F. M. (1995). *El uso de sí mismo*. Barcelona: Ediciones Urano.

coincidía con su propiocepción, esto le llevo a calificar su conciencia sensorial de "indigna de confianza". Como Alexander (1995) describe: "estaba haciendo lo contrario de lo que creía y había decidido que debía hacer". Lo que sentía y observaba, no coincidía con la percepción sobre su imagen corporal y su memoria motriz implícita.

La conciencia y educación de nuestra percepción y sensaciones son esenciales para corregir hábitos ineficaces. En el caso de los músicos, esto puede relacionarse con tensiones innecesarias al tocar un instrumento o mantener una postura incorrecta. A medida que la percepción sensorial mejora podemos redescubrir el control primario, educar la memoria motriz y mejorar el rendimiento y el bienestar.

Inhibición

F. M. Alexander (2015) afirmó que la inhibición es el primer paso para realizar cambios duraderos como el "acto de negarse a responder" a un estímulo y alcanzar así el control consciente sobre la "actividad refleja habitual". Al darse cuenta de que sus sensaciones no eran fiables, decidió confiar en la razón y no en el hábito y volver al concepto de inhibición: "Sería necesario que hiciera la experiencia de recibir el estímulo y de negarme a hacer nada inmediatamente como respuesta" (Alexander, 1995).

La inhibición tiene dos etapas: detenerse antes de actuar y llevar a cabo la acción. A menudo reaccionamos de manera automática a los diversos estímulos de la vida, por lo que, en el espacio entre el estímulo y la respuesta, hay que detenerse (inhibirse), para pensar conscientemente la nueva acción. De esta manera, se evitan tensiones o acciones musculares innecesarias, iniciando un uso más eficiente del cuerpo y mejorando el equilibrio entre mente y cuerpo.

Instrucción

Alexander llamaba dar *directrices* al proceso de enviar un mensaje del cerebro a los músculos relativos de su control primario (en vez de hacerlo físicamente), lo que conducía a una mejora de su funcionamiento. Alcántara (1999), se refirió a ellas como "mensajes del cerebro que van a los músculos a través de los nervios" y es que diariamente mandamos de manera consciente o subconsciente estos mensajes a nuestro cerebro.

En la práctica estas directrices han de darse en un orden: dejar el cuello libre; dirigir la cabeza hacia adelante y hacia arriba; permitir que la espalda se alargue y se

ensanche; y pensar en rodillas hacia adelante y afuera. Dar las órdenes antes y durante el movimiento está directamente relacionado con la inhibición ya que, frenar la acción retrasando la respuesta al estímulo, brinda la oportunidad de proyectar mentalmente estas direcciones y los movimientos se ejecutan aplicando siempre la razón.

El medio por el cual

El concepto *medio por el cual* se define como un proceso razonado para alcanzar un fin deseado. Alexander animaba a poner más atención a los medios con los que conseguir los fines y comprometerse a buscar el bienestar que permitirá una satisfacción por lograr lo deseado. El proceso es más importante que el fin real, esto contrasta con una actitud de obtención de un fin a cualquier precio.

Para alcanzar una meta, no siempre pensamos en la forma más efectiva de lograrlo, solo queremos alcanzarla. Un ejemplo en música es el de enfrentarse a un pasaje difícil, al principio queremos tocarlo rápido sin analizar los medios para llegar a la meta y es cuando el cuello se contrae, 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.

4.2.2. Descanso activo

La posición semisupina es una herramienta que nos proporciona la Técnica Alexander para liberar el exceso de tensión muscular e incrementar la conciencia corporal para mejorar la actividad musical. El concepto esencial es *dejar de hacer* y observar en lugar de intentar forzar un cambio. Gracias a la horizontalidad y el contacto con el suelo, permite liberarse de la fuerza de la gravedad y relajar la musculatura, no es necesario hacer nada para *estar* y esto contribuye a soltar y liberar tensiones innecesarias. Con el tiempo, el cuerpo se reajusta de forma natural y la respiración se vuelve fluida.

La posición de semisupina consiste en estirarse boca arriba con las rodillas dobladas, la cabeza apoyada y las manos en el abdomen. Se utiliza como una herramienta para mejorar la conciencia corporal, alinear la mente y el cuerpo y lograr un estado de equilibrio. Debemos tener en cuenta que no es una técnica de relajación y debe hacerse con los ojos abiertos. Es conveniente practicar la posición semisupina al comienzo del

estudio y en las pausas de este, ya que ayuda a descansar física y mentalmente, cambia el enfoque del estudio y se continúa realizando un trabajo más efectivo.

4.3. Método Feldenkrais

Si usted sabe lo que hace, puede hacer lo que quiere. Moshe Feldenkrais.

El Método Feldenkrais, es una técnica de aprendizaje somático⁶ desarrollada en la segunda mitad del siglo XX. Estudia las pautas de comportamiento humanas que se expresan a través del movimiento, se comprenden a través de la consciencia cinestésica y del equilibrio sensorial y motor, y se integran a través de la toma de conciencia por medio del movimiento. A través de este enfoque, los alumnos son guiados para comprender cómo alterar sus movimientos con el fin de experimentar un bienestar mejorado. Esto se logra mediante la reorganización de las conexiones entre el cerebro y el cuerpo, mejorando así tanto el movimiento físico como el estado psicológico.

Los fundamentos de *Autoconciencia por el movimiento e Integración funcional* surgen de la investigación sobre la interacción entre el movimiento corporal y el pensamiento. Estos pilares conforman un sistema de educación somática que explora nuevos patrones de movimiento elevando la autoconciencia. Se construyen sobre la comprensión orgánica y significativa, generando nuevas conexiones entre la corteza motora y el resto del cuerpo. Como resultado, mejora tanto la calidad del movimiento corporal como el bienestar general. Estas mejoras frecuentemente se extienden para repercutir en otros aspectos de sus vidas.

El autor, Moshe Feldenkrais sufrió una lesión en la rodilla mientras jugaba al fútbol y años más tarde la reincidió cuando se resbaló mientras trabajaba en la cubierta de los submarinos durante la Segunda Guerra Mundial. Ante la posibilidad de una cirugía que podría dejarlo cojeando de por vida, Feldenkrais decidió aplicar su conocimiento en física, ingeniería y artes marciales a un intenso proceso de autoaprendizaje sobre sus propios patrones de movimiento.

⁶ Perteneiente o relativo a la parte material o corpórea de un ser animado [Consultado en la web: <https://dle.rae.es/som%C3%A1tico>].

Durante varios años, exploró soluciones a través de un proceso de reeducación personal y autoconciencia a través de la sensación cinestésica del movimiento. Feldenkrais (2015) resaltó, “todo lo que hacemos se manifiesta a través de los músculos”. A través de experiencias, observación, estudio y práctica disciplinada, aprendió la valiosa lección de cómo aprender a aprender y cómo enseñar este concepto a los demás. A partir de 1954, se centró exclusivamente en desarrollar la capacidad humana de aprendizaje.

La mayoría de nosotros no somos conscientes de cómo nos movemos, ya que el proceso por el cual aprendemos a hacerlo está sometido a un gran número de condicionantes. En ocasiones, además, para aliviar determinadas molestias de nuestro sistema locomotor, tendemos a alterar nuestros movimientos para compensarlas, originando nuevos focos de dolor cuyo origen es, por lo tanto, una cadena de movimientos poco eficientes y ventajosos. Detrás de este patrón de comportamiento suele estar la falta de conciencia sobre nosotros mismos: no somos capaces de darnos cuenta de cómo se originan estos hábitos de movimiento y, por lo tanto, no somos capaces de encontrar alternativas mejores. Si no nos damos cuenta de cómo nos movemos, difícilmente lo podremos cambiar.

Este es el punto de partida del Método Feldenkrais. Se trata de un método para aprender a moverse mejor. El dolor nos indica que algo falla y para corregirlo tenemos que elegir la mejor de las opciones de movimiento de entre las posibilidades que tenemos. El trabajo del instructor es crear las condiciones para que estas posibilidades sean mayores. No se trata, por lo tanto, de darnos indicaciones sobre lo “correcto” o “incorrecto”, sino de buscar la manera de que cada alumno experimente sobre su propio cuerpo cuáles son los efectos de las diversas pautas que se van dando, para llegar así a sus propias conclusiones acerca de qué patrón de movimiento es más favorable para él.

En este aprendizaje se busca eliminar el componente de tensión, de apuro, de expectativa con la que nos enfrentamos al conocimiento de cualquier nueva técnica. Y, lógicamente, para poder aprender algo nuevo antes tenemos que “desaprender” el hábito menos beneficioso. El Método Feldenkrais tiene dos partes, de manera que puede desarrollarse mediante dos tipos de trabajo diferentes.

4.3.1. Autoconciencia a través del movimiento

Son sesiones realizadas en grupo y el profesor va dando instrucciones verbales, basadas en patrones orgánicos de movimiento para “aprender a aprender” nuevas formas de realizar los mismos gestos. Aunque el trabajo de cada alumno es personal y está fundamentado en la autopercepción y desarrollo de sus sensaciones, las pautas que da el instructor son concretas y muy variadas, compartiendo todas ellas dos elementos comunes: el movimiento debe ser cómodo y dirigido siempre con la inteligencia en vez de con la fuerza; y las instrucciones deben seguirse mientras se es consciente del movimiento (sí estamos distraídos o no nos damos cuenta, los ejercicios no son útiles).

Durante una sesión, el profesor guía al alumno en la búsqueda y descubrimiento de nuevos patrones que tal vez le resulten más eficientes para tomar consciencia de su uso actual. Todo esto a través de movimientos suaves y lentos, claves para poder sentir todos los matices que implica un gesto motor. Estos movimientos pueden ser pasivos (realizados por el profesional en el cuerpo del receptor) o activos (realizados por el receptor). El objetivo de la clase es llegar más allá de los límites personales al encontrar nuevas combinaciones de movimiento.

4.3.2. Integración funcional

La Integración funcional se desarrolla de manera individual, el instructor trabaja con su alumno dándole pautas de movimiento mediante el contacto manual. No se trata de masajes, sino que las manos se utilizan para generar conciencia corporal. Las pautas o *patrones orgánicos de movimiento* se fundamentan en que determinadas acciones conducen a movimientos más eficientes y orgánicos. Feldenkrais decía que la Integración Funcional es la comunicación entre dos sistemas nerviosos, el del alumno y el del educador. Este, forma parte del proceso, no hay un agente pasivo que recibe (el paciente) y un agente activo (el terapeuta) que da, que cura. Sería un proceso orgánico en el que intervienen de forma activa dos agentes, uno propone y el otro dispone, es decir, es el alumno el que decide su propio camino.

En las clases, cada alumno supone un desafío ya que, aun teniendo los mismos síntomas, se les aplican propuestas diferentes. La importancia de la particularidad del paciente es fundamental a la hora de abordar una dolencia.

El método Feldenkrais no trabaja sobre los músculos ni sobre los huesos. Los músculos no deciden por sí mismos contraerse y producir un acortamiento muscular o una presión sobre las articulaciones. Esto es especialmente importante para quienes tocan un instrumento musical o el cuerpo es su principal medio de trabajo como profesional. Los músicos, suelen soportar una misma posición durante horas e incluso acaban por mantener una determinada configuración, aunque no estén utilizando el instrumento. Tal situación suele provocar fuertes dolores y una limitación de las zonas implicadas durante la práctica. A través de ejercicios específicos, se busca mejorar la organización y la coordinación del movimiento en todo el cuerpo.

4.4. Técnica de Jacobson

Edmund Jacobson (1885-1983) fue un médico y fisiólogo estadounidense destacado y reconocido por sus estudios en el campo de la relajación y la terapia muscular. Presentó su técnica en 1908 en Harvard y desarrolló la técnica de Relajación Muscular Progresiva (RMP) en la década de 1920.

La técnica RMP son una serie de 70 ejercicios diseñados para reducir la ansiedad y el estrés por medio de la liberación de la tensión muscular. El fundamento de la técnica de Jacobson es la correlación directa que encuentra entre la tensión física y la tensión mental.

Jacobson, según Valín (2010) investigaba en 1908 sobre el tono muscular y descubrió que estados de alteración nerviosa y ansiedad eran producidos por tensiones musculares. Diseñó un método de relajación que de forma progresiva fuera contrayendo y relajando grupos musculares para lograr reducir tensiones musculares y nerviosas y así disminuir niveles de ansiedad y estrés. El propósito del método, según Villada y Vizueté (2002), era conseguir una relajación muscular diferencial. Jacobson (1938) afirmaba que

una situación de estrés se manifiesta neuromuscularmente y si se disminuyen las manifestaciones se reducen las preocupaciones de ansiedad estresantes.

La técnica de Jacobson pretende que las personas aprendan a reconocer las sutiles tensiones musculares e intentar lograr la relajación. El individuo tiene que concentrarse en una parte del cuerpo y generar una tensión breve y luego conseguir la distensión. Las sensaciones de contraste entre la tensión y la relajación permitirán un aprendizaje de reconocer la diferencia de estados de un músculo o un grupo de músculos y de este modo, con tiempo de entrenamiento, ser capaz de inducir un estado de relajación a voluntad.

Este método de relajación es progresivo (de forma gradual y continuo, poco a poco, y cada vez más intenso, se alcanzan estados de dominio) y eso supone unas cincuenta sesiones, de manera que si es un entrenamiento intensivo se va a tres semanas o si el aprendizaje es más distendido puede durar hasta un año, lo que hace que se convierta en una técnica pesada y no tuviera en su época un reconocimiento entre los profesionales (Amutio, 1999).

La técnica de RMP se ha demostrado efectiva en distintas situaciones, sobre todo en el ámbito de la salud, en aplicaciones que tienen relación con respuestas a ansiedades o niveles de estrés: en mujeres embarazadas, en hipertensos, en pacientes con esquizofrenia, en pacientes con trastornos de ansiedad generalizada, en aquellos que han padecido cirugías o tratamientos post-quimioterapia o dolores posoperatorios. La eficacia terapéutica se ha comprobado también (Vázquez, 2001) en alcohólicos, consumidores de droga, problemas de insomnio, enfermedades crónicas (diabetes, asmáticos), en procesos dolorosos (lumbalgias, cefaleas), en personas cuidadoras (p.ej. de Alzheimer). En todas estas situaciones la técnica de Jacobson se ha mostrado eficaz en disminuir dosis o potencia de fármacos y ha facilitado una mejor gestión de estrés y ansiedades. Otro ámbito de aplicación que se ha mostrado útil es en el tratamiento de la hiperactividad infantil y en la mejora del aprendizaje y el rendimiento académico (p. ej. ante los exámenes).

La relación muscular progresiva de Jacobson es una técnica que proporciona bienestar a un individuo. El control que uno pueda adquirir está más asegurado si es un aprendizaje tutelado.

4.4.1. Fases

El procedimiento de la técnica es ordenado, se puede empezar de la cabeza a los pies o en sentido contrario y consta de tres fases. La primera es de tensión-distensión. Consiste en tensionar y posteriormente relajar grupos de músculos diferentes de todo el cuerpo. El tiempo que cada persona se esfuerza en cada tensión es de 10 a 15 segundos y luego ha de concentrarse para la distensión en un tiempo equiparable, no se ha de tener prisa.

- Rostro: frente (fruncir el ceño fuertemente y después relajarlo lentamente), los ojos (se cierran, aprietan, se nota la tensión en los párpados, y luego se aflojan), la nariz (se arruga y luego relaja despacio), la boca (se sonríe ampliamente y se relaja lentamente), la lengua (se presiona contra el paladar y después se deja floja) y labios y mandíbula (apretar labios y dientes, relajar, dejar la boca entreabierta, separar los dientes).
- Cuello y hombros: Se baja la cabeza hacia el pecho tensionando la parte posterior del cuello y se relaja volviendo la cabeza en línea con la columna; y los hombros se tensan al inclinar la espalda hacia delante y los codos hacia atrás y para destensar se vuelve a la posición original reposando los brazos en las piernas.
- Brazos y manos: se ha de notar la tensión en brazos, antebrazos y manos al apretar los puños teniendo los brazos sobre las piernas y se destensa al abrir los puños y posar los dedos en las piernas.
- Abdomen: se tensan los músculos abdominales “metiendo barriga”, esto es, se inspira profundamente, se tensa el estómago y se pone duro, para luego espirar y dejar destensar los músculos y que se libere la tensión.
- Piernas y pies: se estira la pierna, levanta el pie, se lleva hacia arriba y los dedos hacia atrás de modo que se note la tensión en la pierna: muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Luego se relaja lentamente: los dedos se vuelven hacia delante, se baja la pierna hasta poner la planta del pie en el suelo.

La fase segunda consiste en un repaso mental de todos los grupos musculares y comprobar que están relajados y si se puede relajar más. La tercera y última fase consiste en pensar en una escena agradable, buscar un estado de calma, y tratar de relajar la mente al tiempo que el cuerpo.

Una sesión práctica de la técnica de Jacobson tiene una duración aproximada de 40 minutos. Se ha de tener en cuenta unas condiciones generales de ropa cómoda, en una posición adecuada y cerrando los ojos concentrarse crear un ambiente para realizar los ejercicios de tensión-relajación. Conviene no tener las piernas cruzadas, que los pies estén bien posados en el suelo, que no haya dolor ni malestar al realizar los ejercicios.

Es importante que una vez relajados los músculos se mantengan en ese estado y no vuelvan a tensarse. El objetivo sería no tener necesidad de tensar previamente los músculos si no que se pudiera evocar mentalmente las sensaciones experimentadas para disfrutar un par de minutos de una relajación plena.

La técnica de Jacobson es seguida aún por Terapeutas Ocupacionales y ha ido modificándose con aportaciones de otros investigadores, como Wolpe (1978) que acortan el tiempo de relajación ya desde la primera sesión, o la versión del método por Bernstein y Borkovec (1983); está la forma más abreviada de esta relajación muscular, denominada relajación condicionada (Paul, 1967) y relajación controlada por una señal (Russell & Matthews, 1975), en la que se practica la relajación progresiva y el sujeto piensa una palabra relajante y según se avanza en la práctica se consigue que con solo pensar en la palabra elegida se produzca la relajación.

5. ANÁLISIS DE LAS PROGRAMACIONES DE 5º Y 6º DE EE.PP. EN LOS CONSERVATORIOS PROFESIONALES DE MÚSICA DE CYL.

5.1. Introducción

Las programaciones consultadas se pueden encontrar publicadas en la página web de los centros. El fin de dicha consulta, es el de analizar las propias programaciones del último ciclo de EE.PP. en los Conservatorios Profesionales de Música de Castilla y León y así comparar y comprobar la inclusión o en su defecto ausencia de asignaturas relacionadas con las técnicas corporales en el último ciclo de estas enseñanzas.

Para una formación completa del alumnado que estudia música, es fundamental revisar los planes de estudio a menudo para garantizar que los contenidos impartidos al final de su enseñanza sean lo más íntegros posible y respondan a sus necesidades y demandas.

En esta situación, es necesario destacar una vez más la importancia de una formación que no se centre únicamente en el dominio técnico y teórico de la música, sino que también aborde el desarrollo físico, mental y corporal del estudiante. Las técnicas corporales, entendidas como un conjunto de prácticas que promueven la salud, el bienestar físico y la prevención de lesiones, son una parte fundamental en la formación de cualquier músico.

Por lo tanto, el objetivo es conocer cómo son las programaciones y comprobar sí dentro de los planes de estudio están presentes asignaturas relacionadas con las técnicas corporales para a posteriori, y como un ejercicio crítico y de reflexión, identificar las posibles áreas de mejora y realizar así una propuesta con la inclusión de estos métodos para que contribuya a enriquecer la formación de los estudiantes, garantizando así su desarrollo como músicos y como individuos.

5.2. Desarrollo de las programaciones

Las programaciones de los CPM de Ponferrada, León y Salamanca siguen una estructura bastante similar entre ellas (se describe abajo), los de Palencia y Burgos no tienen una programación en sí, la información que consta en su web es una breve explicación y en el resto de CPM (Astorga, Zamora, Valladolid, Soria, Segovia y Ávila) no hay asignaturas que hablen o se aproximen a las técnicas corporales, por lo tanto, no aparecen descritas.

Las tres programaciones consultadas tienen los mismos puntos o muy parecidos todas ellas (objetivos generales, objetivos específicos, contenidos, mínimos exigibles, criterios de evaluación, etc.) aunque en distinto orden, por lo que he intentado organizarlos de manera que queden más homogéneos en el trabajo. En primer lugar, se describe una breve introducción sobre la asignatura y tras ella, los objetivos específicos que se van a trabajar en las clases y en las audiciones. A continuación, se enumeran los contenidos de cada asignatura haciendo mucho hincapié en la importancia de la consciencia que los alumnos tengan de su propio cuerpo. Finalmente se define la metodología utilizada por el profesor.

En las programaciones aparecen otros puntos que he obviado poner como: los criterios de evaluación y calificación, la pérdida de evaluación continua, pruebas extraordinarias, atención a la diversidad, medidas para estimular el estrés y el hábito de lectura, mínimos exigibles, etc.

La única programación que contiene un apartado destinado al marco legal al que se acoge es el Conservatorio Profesional de Música de Ponferrada, explicando que se basa en el artículo 2 y 3 del *REAL DECRETO 1577/2006, de 22 de diciembre* y en el artículo 8.1 y 8.2 del *DECRETO 60/2007, de 7 de junio*.

5.2.1. Conservatorio de Ponferrada “Cristóbal Halffter”.

- Asignatura: Respiración aplicada a los instrumentos de viento

La programación de esta asignatura optativa ha sido redactada en base a la *ORDEN EDU/938/2009, de 28 de abril* y además, teniendo en cuenta los puntos recogidos en el Proyecto Curricular del C.P.M. “Cristóbal Halffter” de Ponferrada.

Esta asignatura se imparte desde el departamento de viento metal y percusión como optativa y aunque vaya enfocada a los instrumentistas de viento no he encontrado nada que no permita a otros estudiantes a matricularse en ella.

Para la interpretación de instrumentos de viento, el control de la respiración es fundamental. Podemos pensar en este punto que todos respiramos y sabríamos como hacerlo, pero cada actividad física precisa de un control específico de la respiración y tiene que adaptarse al trabajo que esté realizando el cuerpo, y la cotidiana no es suficiente para desarrollar esta práctica. La vibración junto con el aire es lo que produce sonido en nuestros instrumentos, por lo tanto, la cantidad y calidad de aire inhalado y exhalado influyen directamente en la técnica y rendimiento del músico.

Es por ello por lo que debemos estudiar el control de la respiración para desarrollarla en todas sus posibilidades y así aumentar el la concentración, el rendimiento y la autoestima del músico durante los conciertos y el estudio personal.

El objetivo principal de la asignatura es conocer y saber utilizar las posibilidades de la respiración y la relajación, para ello será necesario profundizar en la fisiología de la propia respiración. Otro de los objetivos a seguir es el de tonificar los músculos implicados en cada instrumentos para evitar lesiones producidas por malos hábitos posturales o por el sobreesfuerzo. También se buscará desarrollar la capacidad de autoescucha y una actitud de concentración y atención en clase.

En definitiva, ahondar en el conocimiento del cuerpo adoptando una posición adecuada en relación con el instrumento y concienciar a los alumnos de la importancia de aplicar técnicas de respiración y relajación a su estudio diario. Todo ello para mejorar su rendimiento interpretativo y por ende el resultado artístico.

Los contenidos que aborda la asignatura son los siguientes:

- Conocimiento en profundidad del aparato respiratorio: huesos y músculos implicados en la respiración.
- Asimilación de ejercicios de tonificación muscular de todas las partes corporales implicadas en la respiración e interpretación musical.
- Conocimiento del aparato psicomotor partícipe en la práctica instrumental.
- Asimilación de ejercicios de estiramiento y calentamiento con el fin de preparar al sistema músculo esquelético para el estudio diario.
- Psicología y respiración. Conocimiento de los diferentes tipos de respiración y su utilización como recurso para conseguir la relajación, la concentración y una óptima interpretación musical.
- Práctica, desarrollo y evolución en los diferentes aparatos de respiración. (b.a.t., bolsa látex, breath builder, flauta de nariz, inspiron, powerlung, triflo, variable resistance compound gauge, voldyne).
- Identificación del tipo de respiración que necesitamos trabajar mediante los diferentes aparatos o ejercicios propuestos en clase. (Capacidad, Control, Relajación, Potenciación, Visualización)
- Formación de la columna de aire y aplicación de todo lo aprendido en la técnica general del instrumento.
- Desarrollo de una postura sana y el cuidado de todos los elementos corporales dentro de la práctica del instrumento. La distonía. Como evitar lesiones y como “curarnos” a nosotros mismos.

La metodología didáctica empleada es constructivista, se enfoca en la enseñanza adaptada de cada uno de los estudiantes para abordar sus diferencias individuales, por medio de diferentes métodos y según las características de los alumnos. En el caso de las clases individuales con el instrumento, la diferencia se verá reflejada en el repertorio elegido para cada alumno. También busca desarrollar la sensibilidad de los sentidos, dando prioridad al oído y usar el cuerpo de manera eficiente en el estudio diario. Esto es gracias a que el aprendizaje musical está basado principalmente en la experiencia.

La educación que reciben los alumnos es personalizada y flexible para adaptarse a las necesidades de cada uno, valorando sus capacidades y proceso de aprendizaje por

encima de los resultados concretos obtenidos, con el propósito final de desarrollar su personalidad.

El profesor tomará constantemente decisiones en las clases, decidiendo y priorizando qué contenidos son esenciales y necesarios, sin sobrecargar muchos a la vez ya que puede volverse contraproducente. Los objetivos marcados por el profesor serán claros en cada clase, evaluando la comprensión del alumno y tomando decisiones basadas en datos, siguiendo la metodología activa. Los estudiantes, tienen que ser conscientes de sus problemas y contemplar las posibles soluciones para adquirir autonomía.

5.2.2. Conservatorio de León

- Asignatura: Técnicas de relajación y concentración

La razón principal de incluir en los planes de estudio esta asignatura no es otra que la de complementar la formación que reciben los alumnos en la clase individual, fomentando así una buena actitud, positiva y relajada con el instrumento. En el transcurso de la optativa, los alumnos desarrollarán técnicas de autocontrol físico, mental y emocional y la capacidad de relajación, revitalización y concentración que luego llevarán a cabo en audiciones con público.

Para lograr un buen rendimiento, es fundamental el autoconocimiento físico. Se crearán rutinas previas y posteriores al estudio y conciertos, para la prevención de lesiones. Se les proporcionará herramientas para una buena preparación mental y emocional y así aumentar su autoestima y que disfruten con la práctica instrumental.

La enseñanza de esta asignatura contribuye a desarrollar en los alumnos los siguientes objetivos. Despertar el interés por el conocimiento del cuerpo humano, ser conscientes de nuestra propia higiene postural y adoptar una postura adecuada en relación con nuestro instrumento, tonificando y dando elasticidad a los músculos que están en uso para evitar lesiones por sobreesfuerzo o hábitos posturales erróneos.

Siguiendo con los objetivos encontramos otros de vital importancia como aplicar y desarrollar las técnicas de relajación, respiración, revitalización, concentración, autoescucha y autoestima para poder integrarlas en la práctica instrumental.

Los contenidos que aborda la asignatura son los siguientes:

- Conocimiento del propio organismo: huesos y músculos implicados en la interpretación instrumental. La actividad cerebral como base para toda actividad intelectual.
- Ejercicios de calentamiento y tonificación muscular de todas las partes corporales implicadas en la interpretación musical.
- Ejercicios de estiramiento tendinoso.
- Reconocimiento de síntomas primarios en posibles lesiones.
- Ejercicios de calentamiento previos a la ejecución instrumental.
- Técnicas respiratorias como base para la relajación y la concentración.
- Relajación física y mental. Posturas básicas.
- Concentración. Técnicas de visualización.

La metodología empleada en esta asignatura es la llamada metodología activa. El alumno es el protagonista de su aprendizaje y las clases serán también activas y participativas. Dentro de aula se podrá experimentar creando un clima de progreso, confianza y tolerancia, que facilite y promueva la expresión y comunicación artístico-musical.

5.2.3. Conservatorio de Salamanca

- Asignatura: Higiene postural y prevención de lesiones en la práctica instrumental

La programación de esta asignatura es bastante completa, en ella hace una pequeña introducción que habla sobre cubrir el vacío de conocimientos que hay sobre el funcionamiento de nuestro sistema musculoesquelético y adquirir unos recursos básicos para mejorar el estudio diario con el instrumento. Esto engloba preparar el cuerpo antes del estudio y actuaciones de cara al público y luego conducirlo a un estado de relajación para la práctica del siguiente día.

Cuenta también que es muy difícil profundizar en todos los aspectos técnicos y musicales de las diferentes especialidades ya que abarcan mucho y el tiempo es limitado. Esto significa que ni quisiera se llega a conocer o comenzar a estudiar nada relacionado con nuestro cuerpo y es sin duda un error, ya que el hecho de adquirir una postura sin tensiones va a facilitar nuestra expresión musical, reducir las lesiones musculares y mejorar la interpretación musical.

Entre los objetivos de esta asignatura se encuentra el de adquirir conocimientos básicos de anatomía para la prevención de lesiones. Conocer cuando tenemos una buena postural corporal para mejorar la interpretación y saber cuáles son los tipos de lesiones más comunes en los músicos para poder reducirlas. También es importante la preparación previa a la práctica tanto del cuerpo como de la mente, para ello se hace hincapié en conocer y realizar ejercicios tanto de calentamiento como de estiramiento previos y posteriores a la práctica respectivamente, así como mantener un estado físico favorables para la prevención de lesiones y saber aplicarse a uno mismo técnicas de automasaje. Finalmente, se pone en valor la importancia de obtener buenos hábitos alimentarios para mejorar el estado mental y físico de los músicos. Los contenidos que aborda la asignatura son los siguientes:

- Planos y movimientos del cuerpo humano.
- Anatomía musculoesquelética básica implicada en la práctica instrumental.
- Fundamentos básicos para mantener una postura correcta.
- Postura “natural” en cada especialidad instrumental. Profundización y práctica.
- Técnicas de autodiagnóstico corporal.
- Ejercicios de calentamiento y fortalecimiento muscular. Estiramientos.
- Técnicas de Automasaje. Digitopresión.
- Fundamentos básicos de una alimentación saludable.

Los principios metodológicos buscan fomentar en todo momento el desarrollo de la personalidad de los alumnos, así como el cuidado de su cuerpo y que adquieran la responsabilidad de cuidar de ellos mismos y su salud. Tocar un instrumento no solo implica la repetición de patrones y movimientos continuos, sino que también requiere un mantenimiento y cuidado de los diferentes sistemas del organismo. Por lo tanto, se incitará al alumno a que siga descubriendo e investigando formas nuevas de cuidar su cuerpo a través de la motivación.

El profesor irá guiando y orientando al alumnos, ofreciendo soluciones a los posibles problemas que surjan y estimulando la capacidad de respuesta de este. Permitiendo así que desarrollen el interés por el estudio del instrumento como fenómeno artístico y medio de comunicación personal.

5.2.4. Conservatorio de Palencia

- Asignatura: Ergonomía musical I

No se ha podido examinar la programación de esta asignatura ya que solo hay una pequeña descripción de esta en la web. Tampoco he encontrado la continuación de la asignatura que podía ser “Ergonomía musical II”. Escogí insertarla porque a pesar de que no haya una programación, creo que de todas las asignaturas junto a la de Salamanca (Higiene postural y prevención de lesiones en la práctica instrumental) son las más cercanas a las técnicas corporales.

Basándome en la descripción de la web, en esta asignatura se va a trabajar el principio de la prevención, es decir, la base para no sufrir lesiones procedentes de la práctica instrumental. Uno de los objetivos principales es tomar consciencia de ciertas observaciones anteriores al estudio, para que el sistema muscular y óseo no se resienta en el futuro. Con el fin de conseguir la mayor calidad tanto musical como corporal, también se adquirirán hábitos saludables.

5.2.5. Conservatorio de Burgos

- Asignatura: Iniciación a la musicoterapia

Al igual que en el conservatorio de Palencia, esta asignatura no tiene una programación escrita. Lo que se observa es un cartel a modo de anuncio para invitar a los alumnos a que escojan la optativa el próximo curso. He decidido incluirla en esta sección porque dentro de la musicoterapia (y según las indicaciones del cartel) se trabajan aspectos como la música y la emoción, la ansiedad escénica, la relajación, improvisación libre, etc. Todo ello se descubre a través de diferentes talleres donde sentir la música.

6. CONCLUSIONES

Este trabajo aborda un tema de gran relevancia en el mundo de la enseñanza y la música. A través de sus objetivos principales me propuse investigar, revisar y analizar los planes de estudio y las programaciones de los Conservatorios Profesionales de Música de Castilla y León con el fin de encontrar alguna asignatura relacionada con las técnicas corporales en el último ciclo de enseñanzas profesionales. También me propuse sugerir nuevos métodos de enseñanza con la intención de mejorar el proceso de la interpretación instrumental y fomentar la conciencia corporal para que los alumnos adquieran un conocimiento profundo de sus movimientos y postura y así prevenir lesiones.

Una primera conclusión que se obtiene, como se puede observar en el capítulo 5, es que solo cinco de once conservatorios de CyL poseen alguna asignatura que tiene relación o forma parte de alguna técnica corporal. En los conservatorios de Astorga, Zamora, Valladolid, Soria, Segovia y Ávila no hay ninguna asignatura que hable acerca de la postura de los músicos y que trate este tema como parte fundamental de los estudios. Pero es cierto que en las programaciones de los itinerarios individuales sí que aparecen en forma de objetivos, mínimos exigibles o criterios de evaluación alguna puntualización sobre este tema.

- Valorar el cuerpo y la mente para utilizar con seguridad la técnica y poder concentrarse en la audición e interpretación (CPM de Valladolid)
- Profundizar en la consecución de una colocación del cuerpo que favorezca la correcta colocación del instrumento, la respiración natural y evitar tensiones innecesarias para conseguir una correcta emisión y digitación. (CPM Burgos)
- Adquiere conciencia de una adecuada postura corporal que permita la correcta colocación del instrumento. (CPM Astorga)
- Dominar la relajación postural y la visualización en las interpretaciones en público. (CPM Zamora)

Sí examinamos ahora los cinco conservatorios que sí hablan de aspectos relacionados sobre las técnicas corporales, observamos que en los CPM de Palencia y Burgos apenas hay cinco líneas escritas sobre estas asignaturas y no tienen una programación didáctica que se pueda examinar. Por lo tanto, solo son tres de los once

conservatorios profesionales de música de Castilla y León que trabajan herramientas relacionadas con el cuerpo.

En la bibliografía que figura en las programaciones de los conservatorios de León, Salamanca y Ponferrada se puede observar que no hay muchas concordancias entre ellas. Únicamente coinciden con el libro *Como tocar sin dolor* de Tomás Martín y *Estirándose* de Bob Anderson. Las demás propuestas son todas diferentes, debido al sentido dado a las asignaturas sugeridas tienen que ver con relajación (León), prevención de lesiones (Salamanca) y respiración (Ponferrada).

Como exalumna del Conservatorio Profesional de Música de León que cursó la asignatura *Técnicas de relajación y concentración* tuve la ocasión de experimentar los beneficios que se asignan. Son años donde se acumulan tensiones no solo en relación con el instrumento (preparar el recital de sexto, más horas de estudio, preparar pruebas de acceso para las enseñanzas superiores, etc.) sino en la vida personal (compaginar los estudios con segundo de bachillerato, incertidumbre del año siguiente, etc.). Era un momento de la semana en la que tomabas conciencia de tu cuerpo y mente, te centrabas en ese instante y dejabas a un lado las preocupaciones. Con el tiempo aprendes a extrapolar esta sensación y conocimientos al estudio del instrumento, a controlar los nervios ante una audición o a afrontar la frustración de un mal ensayo. Veo muy conveniente que se mantenga esta asignatura y que se incorpore en el resto de los conservatorios.

Es evidente que muchos de los planes de estudio siguen basándose en una educación musical tradicional, dominada puramente por clases técnicas o magistrales (los alumnos asisten o reciben clases de músicos destacados). Este tipo de metodología es importante en la formación musical, sin embargo, sí no se complementa con metodologías más actuales o asignaturas que traten sobre otros temas igual de importantes como: el trabajo mental, la propiocepción, la higiene postural, visualización, calentamiento, etc., no se estarán adquiriendo las herramientas ni los conocimientos para llevar a cabo una formación integral, llevando a algunos alumnos a abandonar los estudios o sufrir problemas psicológicos o físicos.

Por lo tanto, al analizar detenidamente los planes de estudio del último ciclo de EE.PP. nos damos cuenta de la ausencia de asignaturas específicas relacionadas con la

postura y el trabajo corporal, quedando así incompleto el currículo de los alumnos y brindándoles una formación desequilibrada. Quisiera recalcar de nuevo, la importancia que requiere impartir una metodología que se centre en la salud postural y muscular que favorezcan el aprendizaje significativo e integral del alumnado.

Las técnicas sugeridas en la investigación resaltan el interés de tomar conciencia del propio cuerpo, el movimiento, las tensiones corporales y la prevención de lesiones, permitiendo a las personas identificar y cambiar patrones ineficientes. Esto se logra mediante la atención consciente y la corrección de hábitos perjudiciales, para lograr una relación más natural entre mente y cuerpo. Estos métodos, se basan en la comprensión profunda de la relación entre la mente y el cuerpo y destacan la importancia de la postura, el movimiento consciente, la conciencia corporal y la autopercepción como factores clave para mejorar el bienestar y el rendimiento. También, la aplicación de estas técnicas demuestra ser beneficiosa respecto a la ergonomía y la eficiencia en la interpretación musical, ya que mejorar la postura y el movimiento, previene lesiones, alivia dolores musculares y el bienestar emocional y mental se incrementa con su práctica.

Estas técnicas somáticas son métodos educativos, por lo que se requiere de un instructor profesional formado en alguna de ellas. Creo que este puede ser uno de los principales motivos por los que no en muchos conservatorios se imparten este tipo de técnicas que requieren una formación especializada. Acompañada de las instrucciones y guía del profesor, se necesita que la actitud por parte del alumno esté predispuesta para aprender a aprender. Reeducar resulta, a veces, una tarea complicada, pero luego da más seguridad y satisfacción. La Técnica Alexander, el Método Feldenkrais y la Técnica Jacobson son aportaciones prácticas que proporcionan una mejora de bienestar general. La actividad musical es exigente, de trabajo diario, constante, y se necesita una buena salud y ergonomía. Para llevarlas a cabo, los conservatorios tendrían que considerar sus beneficios e integrarlas dentro de sus planes de estudios para que los alumnos tuvieran sesiones regulares y desde que empiezan a tocar o de cara a estudiar de manera profesional, tengan una buena relación con el instrumento. Además, pueden realizar ejercicios y movimientos específicos en casa para mantener y mejorar su conciencia corporal. La consistencia en la práctica diaria es clave para experimentar los beneficios a largo plazo, lo que puede contribuir a una interpretación más saludable y gratificante.

Algunos de los beneficios que caracterizan estos métodos son: mejora de la conciencia corporal, ayudan a reconocer patrones de movimiento y postura, lo que lleva a una mayor autopercepción y autocontrol; se centran en la liberación de tensiones innecesarias a través de la respiración y relajación, aliviando así la rigidez muscular, reduciendo la tensión crónica y previniendo lesiones relacionadas con la tensión. En cuanto a la postura, trabajan para mejorarla al corregir desequilibrios y promover una alineación más natural y eficiente del cuerpo. Y en cuanto a la eficiencia en el movimiento, buscan ayudar a las personas a moverse de manera más eficiente y sin esfuerzo. Esto puede conducir a una mayor economía de movimientos y un mejor rendimiento en actividades cotidianas o específicas, como tocar un instrumento musical.

La investigación llevada a cabo en relación con la implantación de las técnicas corporales ha demostrado que estas técnicas pueden ser herramientas valiosas para mejorar el rendimiento musical, el bienestar físico, mental y emocional, y la prevención de lesiones. Al adoptar estas prácticas en la rutina diaria, los intérpretes pueden mejorar significativamente su calidad de vida y práctica instrumental.

A modo de conclusión personal, este trabajo me ha parecido un gran proyecto en el cuál he podido ampliar mis conocimientos tanto en las técnicas como en la importancia de la salud corporal en esta profesión. Además, el hecho de ponerme en contacto y hablar directamente con Anne Landa y Marie Körkkö, especialistas y profesoras en estas técnicas, me ha ayudado mucho y me ha abierto muchos caminos a la hora de llevar a cabo la investigación de este trabajo. Con vistas al futuro dejo una puerta abierta para aprender, descubrir y trabajar en estas técnicas corporales e incluso formarme para ser docente en estas especialidades.

BIBLIOGRAFÍA

- Alcántara, P. (1999). *The Alexander Technique, A skill for life*. Reino Unido: The Crowood Press Ltd.
- Alexander, F. M. (1987). *Constructive conscious control of the individual*. Londres: Victor Gollancz Ltd.
- Alexander, F. M. (1995). *El uso de sí mismo*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Alexander, F. M. (2015). *The universal constant in living* (p.126). Mouritz.
- Amutio, A. (1999). *Teoría y práctica de la relajación*. Barcelona: Martínez Roca.
- Amutio, A. (2002). Relajación y emociones positivas. *Ansiedad y Estrés*, 8(1), 59-71. <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/ucm/2002/anyes2002a6.pdf>
- Berger, K.S. (2007). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia*. Madrid: Médica Panamericana.
- Bernstein, D.A. y Borkovec, T.D. (1983). *Entrenamiento en relajación progresiva*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R. (coord.). (2009). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La Muralla S.A.
- Calais-Germain, B. (2006). *La respiración. Anatomía para el Movimiento*. Barcelona: Liebre de Marzo.
- Conable, B. (2012). *Lo que todo músico tiene que saber sobre el cuerpo*. Barcelona: Laertes Ediciones.
- Dalia, G. (2009). *Cómo superar la ansiedad escénica*. Madrid: Mundimúsica Ediciones.
- Delgado, L.C. (2009). *Correlatos psicofisiológicos de mindfulness y la preocupación. Eficacia de un entrenamiento en habilidades mindfulness*. [Tesis de doctorado, Universidad de Granada]. Recuperado de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/2177/17855044.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Dimon, T. (29 de septiembre de 2013). *The Organization of Movement. Four talks on the Primary Control*. [Copia recibida la conferencia *Understanding the Technique*]. Universidad de Londres.

- Eco, U. (2001). *Como se hace una tesis*. Barcelona: Gedisa.
- Feldenkrais, M. (2015). *El poder del yo. La transformación personal a través de la espontaneidad*. Barcelona. Paidós.
- Fernández, I. (2013). *La enseñanza de la tuba: perspectivas del profesor*. [Tesis de doctorado, Universidad de La Coruña]. https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11673/FernandezRodriguez Ignacio_TD_2013.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- García, R. (2011). *Optimiza tu actividad musical*. Valencia: Impromptu Editores.
- García, R. (2013). *Técnica Alexander para músicos: la “zona de confort”: salud y equilibrio en la música*. Barcelona: Ma Non Troppo.
- García, R. (2017). *Entrenamiento mental para músicos*. Barcelona: Ma Non Troppo.
- Garrés, F.J. (2017). *La Prueba de Acceso a Grado Superior de Clarinete como eje vertebrador de la docencia en el último ciclo de Enseñanzas Profesionales: propuesta metodológica*. [Tesis de doctorado, Universidad Católica de Murcia]. <https://repositorio.ucam.edu/handle/10952/2478>
- Gómez, M. T., Izquierdo, E., De Paz, J. A. y González, M. (2002). Influencia del sedentarismo en las desviaciones raquídeas de la población escolar de León. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2(8), 244-252.
- Hanna, T. (1989). What is Somatics? *Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*, 4. Recuperado de <https://somatics.org/library/h1-wis1>
- Hoppenot, D. (1991). *El Violín interior*. Madrid: Real Musical.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Jones, F. (1976). *Body awareness in action*. Nueva York: Schocken Books.
- Kempler, S. (2003). *How Muscles Learn: Teaching the Violin with the Body in Mind* (p.5). Nueva York: Alfred Music.
- Kleiman, J. y Buckocke, P. (2013). *The Alexander Technique for musicians*. Londres: Bloomsbury Publishing.

- Klen-Vogelbach, V., Lahme, A. y Spirgi-Gantert, I. (2010). *Interpretación musical y postura corporal* (p.7). Madrid: Ediciones Akal.
- López, R. y San Cristóbal, U. (2014). *Investigación artística en música. Problemas, métodos, experiencias y modelos*. Barcelona: ESMUC, conaculta, fonca, icm.
- Macas, J. F., y Sani, S. M. (2018). *La conciencia corporal en el aprendizaje de la música*. (pp. 452-465). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7220679>
- Martín, T. (2015). *Cómo tocar sin dolor*. Valencia: Piles Ediciones.
- Mínguez, J. B. C. (2010). Prevención de lesiones del músico con el método Pilates. *Eufonía: Didáctica de la Música*, 48, 71-79. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3123186>
- Mora, M. (2012): *Cambiar hábitos y prevenir trastornos musculoesqueléticos: introducción a la Técnica Alexander aplicada al ámbito laboral*. Barcelona: Foment del Treball Nacional.
- Olivares, J. & Méndez, F.X. (Eds.). *Técnicas de modificación de conducta* (pp. 27-78). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Ortiz, X. (2016). *¿Qué es la técnica Alexander?* Asociación de Profesores de Técnica Alexander de España. Consultado el 30 de enero de 2023. <https://aptae.net/wp-content/uploads/2016/10/Que-es-la-T-Alexander-por-Xavier-Ortiz.pdf>
- Paul, G. L. (1967). Insight versus desensitization in psychotherapy two years after termination. *Journal of Consulting Psychology*, 31(4), 333-348. <https://doi.org/10.1037/h0024855>
- Payne, R.A (2002). *Técnicas de relajación. Guía práctica*. Barcelona: Paidotribo.
- Pozo, A. (2017). *Técnicas cognitivas para superar la ansiedad escénica*. Lugar de publicación: Conservatorio de Segovia. Recuperado de http://conservatoriosegovia.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/CAPITULO_6_Tecnicas_cognitivas.pdf
- Renau, M. (2010). La Técnica Alexander, una nueva voz en la didáctica de la interpretación. *Puentes*, 9, 81-88. Recuperado de <https://wpd.ugr.es/~greti/revista-puentes/pub9/10-Renau-Michavila.pdf>

- Rey, H. (2016). *Estudio de validación de una técnica breve autoaplicada de relajación*. [Tesis de doctorado, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria]. Dialnet. Recuperada de https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/23708/2/0737480_00000_0000.pdf
- Rosset, J. y Odam, G. (2010). *El cuerpo del músico: Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Russell, R. K., y Matthews, C. O. (1975). Cue-controlled relaxation in in vivo desensitization of a snake phobia. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 6, 49-51.
- Sardá, E. (2003). *En forma: Ejercicios para músicos*. Ediciones Paidós.
- Schultz, J. H. (1980). *El entrenamiento autógeno. Autorrelajación concentrativa*. Barcelona: Editorial Científico Médica.
- Valín, A. (2010). *Expresión corporal. Teoría y práctica*. Madrid: Esteban Sanz.
- Vázquez, M. I. (2001). *Técnicas de relajación y respiración*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Villada, P., y Vizuite, M. (2002). *Los fundamentos teórico-didácticos de la educación física*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=124616>
- Wolpe, J. (1978). *Psicoterapia por inhibición recíproca*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Zumstein, J. (1995). El método Feldenkrais y el músico. *Música y educación*, 8(22), 45-64.

WEBGRAFÍA

- Maragall, F. P. (25 de agosto de 2021). *La técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson paso a paso*. <https://blog.fpmaragall.org/relajacion-progresiva-jacobson>
- Mora, A. (29 de enero de 2024). *La relajación progresiva de Jacobson - AEPSIS*. AEPSIS. <https://www.aepsis.com/la-relajacion-progresiva-de-jacobson/>
- Qué son las técnicas de relajación progresiva de E. Jacobson*. Clínica U. Navarra. (s. f.). <https://www.cun.es>. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/tecnicas-de-relajacion-progresiva-de-e-jacobson>

Ramírez, F. (2015). Manual del Investigador [Blog Internet]. Recuperado de <http://manualdelinvestigador.blogspot.com/2015/08/hipotesis-los-supuestos-de-la.html>

Relajación Progresiva de Jacobson. Recuperado de <https://webs.um.es/palopez/miwiki/lib/exe/fetch.php?media=jacobson.pdf>

OTROS DOCUMENTOS

BOE-A-2007-1221 Real Decreto 1577/2006, de 22 de diciembre, por el que se fijan los aspectos básicos del currículo de las enseñanzas profesionales de música reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (2006, 22 diciembre). <https://www.boe.es/eli/es/rd/2006/12/22/1577/con>

DECRETO 60/2007, de 7 de junio, por el que se establece el currículo de las enseñanzas elementales y profesionales de música en la Comunidad de Castilla y León (B.O.C.y.L. de 13 de junio de 2007).

ORDEN EDU/938/2009, de 28 de abril, por la que se regula la impartición, organización y autorización de las asignaturas optativas y perfiles educativos correspondientes a los cursos quinto y sexto de las enseñanzas profesionales de música en la Comunidad de Castilla y León.

Programación didáctica 2023-2024: Respiración aplicada a los instrumentistas de viento. Conservatorio Profesional de Música Cristóbal Halffter de Ponferrada. http://cpmhalffter.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/Respiracio769n_Programacio769n_2023-2024_OK.pdf.

Programación didáctica 2023-2024: Higiene postural y prevención de lesiones en la práctica instrumental. Conservatorio Profesional de Música de Salamanca. <https://conservatoriosalamanca.es/wp-content/uploads/2022/12/HIGIENE-POSTURAL.pdf>

Programación didáctica 2023-2024: Higiene postural y prevención de lesiones en la práctica instrumental. Conservatorio Profesional de Música de León.

ANEXOS

Entrevista a Anne Landa

1. ¿En qué consiste la Técnica Alexander? ¿Qué puedo aprender con ella?

La TA es un método de reeducación psicofísica. A través de las herramientas de la TA podemos aprender a retomar el buen uso innato que todo individuo tuvo en la niñez (libertad de movimiento, coordinación, equilibrio, ...)

2. ¿En qué se diferencia de otros métodos (yoga, pilates, feldenkrais...)?

La TA se basa en el principio de “undoing” (“dejar de hacer” todo lo innecesario y extra.) F.M. Alexander desarrolló unas herramientas prácticas centradas en detenerse antes de reaccionar de modo habitual e inconsciente, siguiendo 2 pasos que él denominó “inhibición y dirección”: stop a nuestra reacción habitual y a través de una serie de direcciones primarias, retomamos esa coordinación natural.

3. ¿Es solo para músicos o se pueden beneficiar más personas?

La TA al inicio era una técnica para la voz, pero poco a poco se fue extendiendo a músicos, actores y bailarines. Pero cualquier persona puede beneficiarse; de hecho, cada vez se extiende más el trabajo de buen uso psicofísico con personas que trabajan delante de un ordenador, profesores, niños o adolescentes, etc.

4. ¿Cuántas clases son necesarias? ¿Cuánto dura una clase? ¿Con qué frecuencia se toman?

Es muy difícil determinar el número de clases necesarias, porque depende del propio uso de cada individuo. Cada clase dura entorno a 45', aunque cuando trabajo con músicos y su instrumento/voz, solemos extendernos más dependiendo de las obras a trabajar.

La frecuencia de las clases al inicio es recomendable que sean regulares, pero poco a poco se van distanciando porque el alumno/a es cada vez más consciente de sus hábitos innecesarios y comienza a ser capaz de inhibir y dirigir por sí mismo/a.

5. ¿Cómo puedo formarme para ser profesor de Técnica Alexander? ¿Dónde te formaste?

La formación del profesor de TA se lleva a cabo en una escuela de TA regulada por STAT (Society of Teachers of de Alexander Technique). La formación se suele dividir en 3 años y con un total de 1600 horas. Yo me formé en “Alexander Tekniek Centrum” de Ámsterdam.

6. ¿Podrías explicar lo que es hacer un buen uso de uno mismo? ¿Vale tanto para el cuerpo como para la mente?

Cuando Alexander habló del “buen uso de uno mismo”, se refería a un buen uso tanto del cuerpo como de la mente, ya que hay hábitos físicos, pero también mentales.

El buen uso nos lleva a retomar nuestra largura natural de estatura, ayudando a que la respiración funcione sin apretar, y retomando un control primario que nos permita movernos con fluidez y facilidad.

7. ¿Qué quiere decir el control consciente y constructivo de uno mismo?

Si somos capaces de gestionar la respuesta al estímulo parando antes de reaccionar sin pensar, podremos decidir qué respuesta elegir basándonos en “dejar de hacer”, y buscando la eficacia y facilidad.

8. ¿Qué y cómo hace un profesor para guiar al alumno para recobrar el equilibrio perdido?

El profesor de TA trabaja con el contacto de sus manos, pero sin manipular; y a través de sus explicaciones, ayuda al alumno para que éste pare- piense y decida.

9. Me gustaría que especificaras qué clase de cambio se producen con las clases.

Se retoma la buena coordinación, libertad de movimiento, ligereza y facilidad y se aprende a parar y pensar, gestionando la respuesta al estímulo.

10. Me duele la espalda o tengo momentos de estrés. ¿Se puede hacer algún ejercicio en casa? ¿Cómo me ayuda la TA a manejar esas situaciones?

El procedimiento de semisupina de TA es muy útil tanto para sobrecargas como para gestionar el estrés y las prisas de este mundo.

(Lying down procedure)

11. ¿Recomendarías que en los centros educativos se impartieran conocimientos de TA?

Por supuesto; cada vez es más común encontrarse con gente más joven en las clases de TA, debido a dolores de espalda y sobrecargas. Los niños pequeñitos no tienen estos problemas, pero poco a poco comienzan a sobre hacer y sujetar y llegan a la adolescencia con muchas interferencias en su control primario. La estaticidad en clase, las pantallas, las modas de llevar la mochila colgando, y lo generalizado que está el acortamiento y mal uso, parece que lo convierte en algo “normal” e inevitable, cuando en realidad vemos la normalidad en el movimiento libre de un niño pequeño cuando juega en el parque. Hay que reflexionar sobre los hábitos inconscientes y en la medida de lo posible, retomar nuestra coordinación para estar más equilibrados a nivel psicofísico.

Entrevista a Marie Körkkö

1. What does the Feldenkrais Method consist of? What can I learn with it?

Feldenkrais Method is a somatic learning method that helps human being to become aware of himself, his doings, and his environment. The lessons of the method help to improve one's posture, vision, imagination and personal awareness.

When one improves in these abilities, the quality of everyday life has the chance to improve, which is the aim of the Feldenkrais method.

There are two ways of working in the method: group lessons (orig. *Awareness Through Movement*®) and individual lessons (orig. *Functional Integration*®).

2. How does it differ from other methods (yoga, Pilates, Alexander Technique...)?

In Feldenkrais Method the work is always based on the self-image. That is probably the main difference to other somatic methods or techniques.

Feldenkrais Method is about learning and neuroplasticity, which means it's fully a brain method. Not gymnastics or anything else.

Instead of imitation, in Feldenkrais Method the learning happens organically, through sensing and feeling. This way the own self has a chance to grow more potent. (Learning through imitation is present in many techniques or in gymnastics, as they use the demonstration of a person/teacher, or a mirror.)

What also distinguishes this from other somatic methods: there're no right or wrong ways to do, just plenty of different variations (as in our daily life).

3. Is it only for musicians or can other people benefit from it?

Everyone can benefit from Feldenkrais Method, despite the profession, age, physical or mental condition. The Method was created to public.

4. How many classes are necessary? How long does a class last and how often are they taken?

One can take classes once or for the whole life; it depends on the situation of the student/client. Sometimes Feldenkrais classes are used to support physical or psychological treatments for some certain period, but many of my clients for example just want to maintain a good quality of life by taking classes.

One lesson can last 10 minutes or 2 hours, depending which is the situation. In Feldenkrais workshops the duration of the lessons might vary a lot.

Normally one weekly class (ATM) lasts 45-60 minutes. Individual lessons (FI) take usually more or less 60 minutes.

5. How can I train to become a Feldenkrais Method teacher? Where did you train?

In Europe there are many Teacher Trainings in different countries. You can find all the teacher trainings from this site: eurotab.org. The basic training takes about four years. There are intensive sections during every year for about 40 weeks, and the rest of the year one needs to study by him/herself.

I did my teacher training in Italy, Firenze. Our main teacher and the director of the training was Ruthy Alon. My other teachers there were Ruty Bar, Basil Glazer, Carl Ginsburg and Lucie Schütte-Ginsburg. After having graduated I've participated to many advanced trainings under the guidance of parisian Feldenkrais Trainer François Combeau. Very important teacher for me has been also my first teacher in Finland, Kikka Salmi, with whom I've continued to learn the method before and after my teacher training.

6. What are the main differences between ATM and FI?

The ATM lessons are guided verbally and in FI lessons the teacher uses his/her touch.

FI lesson bases on the theme or a question/life situation of the client/student, and there's an interview in the beginning, when the ATM lesson's 'red line' is planned beforehand by the teacher, and it starts without an interview of the participants.

7. What and how does a teacher guide a pupil to regain lost balance?

This is a question for one whole scientific research, but here's the idea in very short:

In order to know how to regain a balance, one needs first to learn all kind of variations how to lose it.

(We all are more or less inbalanced version of ourselves all the time because of the dominant and non-dominant sides of the body and brain. As you've noticed when starting a Feldenkrais lesson, lying on the floor, you can feel the differences between right and left side; the contact with the floor, the lenght of the sides, which side feels softer/harder towrds the floor etc. etc. Then after a lesson the differences might feel different, perhaps

not that big difference between sides anymore. (Of course, we do sometimes lessons only with one side, for purpose, in order to notice the difference the work does. Brain integrates it all by itself later).

8. What is correct posture and what does it mean to have an organised body?

Very shortly: There's no right or wrong posture, just millions of ways to use oneself. The posture varies from moment to moment. The more we have variations, the more free we are to act so as is good at each given moment; that's what the daily life asks. If there's only one option for a posture, then we have a problem.

But of course, what comes to whatever doing, including playing, there's the possibility to find the optimal way to do, and to find an optimal position for that doing for each moment, where the power can move through us as free as possible, there's it's then easy to breath, to move to each direction, to use the hands, the voice and to express, to

9. What is the relationship between somatic practice and the development of other ways of thinking?

Somatic practice might mean many kind of things - actually our whole daily life is one kind of somatic practice. In that light, we can easily state that everything matters everything.

This question brought my mind an excerpt from the chapter "The Self-Image" (Awareness Through Movement, M. Feldenkrais):

"The self-image consists of four components that are involved in every action: movement, sensation, feeling, and thought. The contribution of each of the components to any particular action varies, just as the persons carrying out the action vary, but each component will be present to some extension in any action."

What do I have in my mind (or in my sensation or feeling), affects all my doings=movement, and how I do what I do, affects my thoughts (but also my sensation and feeling).

In other words, to answer more clearly to your question; if the things I do are uncomfortable for me to do, also my thought starts to struggle. If I feel good with my doings, also the thoughts tend to be more lightful.

10. I would like you to specify what kind of changes are produced by the lessons.

This list would be very long, so I add just few of them, these phrases have come out from my clients after the lessons;

"I feel so free" "it's so easy to breath now" "It feels as if I'd be taller" "I'm in better shape/posture without having to maintain it" "now I enjoy doing my work again" "my tinnitus eased" "I no longer think about my mistakes all the time" "that noise that used to bother me doesn't bother me anymore" "after the last class, I was able to accept one of my family members as she is" "feeling so very balanced" "feeling rooted" "I can walk much longer distances nowadays without my knee hurting" "how such a small thing can bring about such big changes?"

11. Would you recommend the teaching of the Feldenkrais Method in schools?

Yes of course. In some countries they offer Feldenkrais lessons for students in public schools.