



## II Sección: literatura, teatro y educación

### Enseñando música: Optimización del sonido, la técnica y la interpretación

Tanya Cordero Cajiao  
Universidad de Costa Rica, Costa Rica  
[tanya.cordero@ucr.ac.cr](mailto:tanya.cordero@ucr.ac.cr)  
<https://orcid.org/0000-0003-3079-3278>

Recibido: 3 de marzo de 2021

Aceptado: 18 de mayo de 2021

**Resumen:** La música es un producto cultural que genera el goce estético y emocional de sus oyentes. En consecuencia, este artículo pretende demostrar que la formación de nuevos músicos es un proceso holístico, en el cual la técnica se debe incorporar al desarrollo de habilidades que generen una mejor calidad de sonido, para dar como resultado una interpretación más integral. Por medio de una revisión bibliográfica, se discuten métodos novedosos de enseñanza de la música que se enfocan en la premisa de la integralidad, donde el docente tiene múltiples funciones e interviene a nivel sensorial, postural, cognitivo, motriz y emocional. Además, se demuestran los beneficios del método Feldenkrais para el autoconocimiento del cuerpo y el control de la atención. Así mismo, se toma en cuenta el papel del pianista acompañante en la optimización del proceso. Finalmente, se presenta la pertinencia de estos métodos novedosos de enseñanza de la música, los beneficios y resultados que estos han aportado, utilizando como evidencia la experiencia obtenida como docente de la Escuela de Artes Musicales de la Universidad de Costa Rica (UCR).

**Palabras clave:** Enseñanza de la música; optimización; interpretación; Método Feldenkrais; pianista acompañante.



La Revista Estudios es editada por la [Universidad de Costa Rica](http://www.ucr.ac.cr) y se distribuye bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Costa Rica](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/cr/). Para más información envíe un mensaje a [revistaestudios.eeg@ucr.ac.cr](mailto:revistaestudios.eeg@ucr.ac.cr).

## Teaching music: Ptimization of sound, technique and performance

**Summary:** Music is a cultural product that seeks to delight and provoke feelings to those who listen. This is why this article pretends to demonstrate that the education of new musicians is an holistic process in which technique competes with the development of skills that improve sound and performance. This article, through a literature review, discusses novel music teaching methods, which focus on integrality, where the teacher intervenes on several levels: sensory, postural, cognitive, motor and emotional. It also assesses Feldenkrais method as a practical approach to this integral vision and the role of the accompanist on musical performance optimization. Finally, it analyzes the pertinence of these new methods and the benefits they bring along, from examples obtained in the professional practice as a teacher in the University of Costa Rica's School of Musical Arts.

**Keywords:** Music teaching; Optimization; Performance; Feldenkrais method; Piano accompanist.

### Introducción

La música es un arte polifacético, y dentro de esta variedad, la generación de estímulos sensoriales y emocionales es un hecho tanto en los intérpretes como en el público. La responsabilidad de producir estos fenómenos implica mucha presión sobre los ejecutantes, ya que, para complacer y conectarse con los oyentes, deben ser conscientes de múltiples detalles técnicos como la afinación, la articulación, la actitud escénica, la intención interpretativa y otros aspectos que hacen de una presentación un acto memorable. Según Klein-Vogelbach, S., Lahme, A. y Spirgi-Gantert, I. (2010), un producto musical se elabora en los siguientes niveles:

- Auditivo: se refiere tanto a la percepción de los sonidos, como la entonación al producirlos y reconocerlos. Aquí se incluyen también el sonido y el timbre.
- Visual: requerido para leer las partituras.



- Musicalidad: Comprensión de la pieza y lo que quiere transmitir, análisis y anticipación de los movimientos del sonido.
- Técnica instrumental: la parte más física. Esta se mejora con la práctica de los movimientos en el instrumento.
- Físico: representado en el movimiento, la sensibilidad corporal y la respiración adecuada.
- Personal: la imaginación o creatividad para abordar la pieza, así como personalidad y la actitud con que se expresa al interpretar

La música es un constructo más complejo, pues va más allá de un conjunto de notas correctamente afinadas y articuladas. Además, el *talento*, como concepto ampliamente difundido en el contexto artístico, ha sido motivo de polémicas, ya que se ha debatido si ser músico es una cualidad adquirida o natural. Según explican Ahmadi, Sarlak, Mahdavi, Daraei, y Vahidi. (2012), el talento es una habilidad innata que permite hacer algo bien sin que haya sido aprendido; por otro lado Gagné (2004) describe el talento como la capacidad de desarrollar habilidades (o destrezas) de manera sistemática, al menos, en una disciplina o ámbito de la actividad humana. De esta manera podemos inferir que el talento tiene un papel fundamental en la formación de jóvenes músicos.

Sin embargo, no todo procede del talento, pero tampoco la enseñanza garantiza grandes resultados, pues como rescatan los autores Klein-Vogelbach, S., Lahme, A. y Spirgi-Gantert, I. (2010),: “el talento solo no basta para hacer de un músico un músico excelente o un artista...la condición física y la disposición también desempeñan un papel importante”. (p.23). Es aquí donde entra en juego el rol del pedagogo musical, al ser fuente de conocimientos que desarrollen habilidades en todo el estudiantado que esté bajo su responsabilidad, planificando su docencia en todos los niveles involucrados.



La música es el lenguaje universal por excelencia, y hoy la investigación neurocientífica ha demostrado que, en efecto, nace simultáneamente a la necesidad de comunicarse (Soria-Urios, Duque y García-Moreno, 2011). Debido a esta función evolutiva de la música, todos los seres humanos nacemos con las estructuras cerebrales necesarias para procesarla.

Lo anteriormente expuesto manifiesta la dimensión que tiene la enseñanza musical como método integral en la formación de los músicos, pues la pedagogía es un camino que reúne procedimientos cinéticos, intelectuales y anímicos que son parte de la confección del producto musical resultante del futuro intérprete o estudiante. Los formadores de nuevos músicos optan por métodos vinculados a esta perspectiva, y su propósito es mejorar el producto final en todos los aspectos requeridos para la interpretación.

Por lo tanto, en este artículo se discuten, en primer lugar, las características de un músico modelo y, posteriormente, se describen métodos de fortalecimiento de estas capacidades desde el proceso enseñanza-aprendizaje. Asimismo, se contraponen las concepciones antiguas del papel del maestro de música y las nuevas tendencias, al igual que las limitantes que suponían las primeras contra todos los beneficios que aportan las segundas. También se toma en cuenta, dentro de la preparación y formación de nuevos músicos, la figura del pianista acompañante, como una herramienta fundamental para este proceso.

### **El buen músico: sonido, técnica e interpretación**

¿Qué determina lo que es ser un buen músico? Esta no es una pregunta fácil de responder, lo primero que se debe tomar en cuenta es la visión integral. Por un lado, está la técnica o el desarrollo de destrezas motoras y reflejos que soportan la posibilidad de ejecutar sin dificultad obras de gran virtuosismo. Estas permiten al ejecutante expresar sus sentimientos y emociones, lo que lleva a la segunda gran área de la música: la intención; se refiere a lo que el músico quiere



transmitir al público, sin embargo, como intérprete de una obra ajena, su intención debe supeditarse a las ideas del compositor al que pertenece dicha creación.

En cuanto al sonido, se puede decir que es un hecho físico y medible que corresponde a la parte más objetiva de la música, el cual se entiende como ondas que viajan a través del aire, y posee 4 propiedades: tono (frecuencias de las ondas que resultan en algo agudo, medio o grave), intensidad (amplitud de las ondas), timbre (relacionado con la textura del sonido y con características como aspereza, suavidad, oscuridad, brillo, etc.) y duración. Cuando el sonido se produce y se capta, hay dos aspectos relevantes: el primero es el tono o, más bien, la sucesión de varios tonos que forman una melodía. El segundo, es el ritmo o la organización musical de la pieza que requiere de las áreas cerebrales motoras para producirlo y procesarlo (Soria-Urios et al., 2011). Si alguno de estos dos aspectos se altera, también lo hará la percepción de la música, lo que puede tener consecuencias en la apreciación estética del público.

Ahora bien, tanto el sonido como la técnica y la interpretación son primordiales en la ecuación para producir música y los tres términos coexisten e interactúan en la definición de un buen intérprete. Si la ejecución se concentra en un solo concepto sin tomar en cuenta la magnitud de los otros, el producto final pierde calidad. Por ejemplo, un oboísta puede tener la mejor de las técnicas y tocar las notas con precisión. Tendrá altas posibilidades de lograr un sonido perfecto; pero si no hay ninguna intención de por medio, no se garantiza un puente anímico entre su ejecución y el público, pues se deja a un lado la parte emocional de la música. De igual manera, un pianista puede ser todo interpretación, pero si descuida la técnica, la imprecisión de su música podría repercutir en la reacción de sus oyentes.

Lo anterior sólo refuerza la idea de la integralidad en el abordaje de la enseñanza musical, y es justamente esta integralidad lo que determina que una persona sea buen músico. Los maestros alrededor del mundo se han dado cuenta



de que las tres partes deben desarrollarse equitativamente, pues ya no basta con personas que manejen la técnica a la perfección. Incluso la ciencia respalda esta noción al desmentir el mito de la exclusividad de un hemisferio en la producción creativa/ musical. Varios estudios apoyan que el cerebro trabaja en paralelo, es decir, hay muchas áreas cerebrales trabajando en conjunto y al mismo tiempo (Justel, 2012).

Al respecto, Soria-Urios et al. (2011) establecen que para interpretar se combina lo motor, cognitivo, perceptivo, emocional e incluso memorístico. Para tocar el instrumento se activan el córtex parietal, premotor y sensoriomotor, así como los ganglios basales y el cerebelo (todas estructuras para el movimiento, la automatización de este, la coordinación y lo sensorial). Además, el córtex parietal se encarga de integrar la información visual de la partitura y la auditiva, comunicándose luego con las zonas motoras para producir el movimiento. Incluso, cuando se trata de una canción bien conocida por la persona, se activan los dos hemisferios de forma conjunta.

Asimismo, la música transmite emociones y produce cambios fisiológicos en el intérprete y el público. Cuando se escucha música se activan estructuras primitivas como el sistema límbico y la amígdala, las cuales se conectan con la corteza orbitofrontal para procesar la información sensorial. También, estudios han demostrado que diferentes tipos y ritmos musicales son capaces de alterar el ritmo cardíaco, la frecuencia respiratoria y la presión sanguínea en el público, producto de las distintas emociones que estos provocan (Bernardi, L., Porta, C., Casucci, G., Balsamo, R., Bernardi, N., Fogari, R. y Sleight, P., 2009).

Por otro lado, Müller y Lindenberger (2011), encontraron evidencia que respalda la sincronización de estos cambios fisiológicos en un grupo de músicos que tocan juntos, específicamente en un coro. Los autores encontraron que tanto los miembros del coro como su director, eran capaces de sincronizar su ritmo cardíaco y su frecuencia respiratoria cuando cantaban a la vez. Concluyeron que



lo mismo se externa a otros tipos de ensambles como por ejemplo, las bandas u orquestas sinfónicas y cuartetos o ensambles más pequeños. Entonces, el ser humano no se limita a percibir la música solo con los oídos, pues entran en juego todos los sentidos. De manera que, es como si se creara un vínculo neurológico entre las personas, como si el cerebro del intérprete, en su totalidad, le hablara al del otro intérprete por medio del lenguaje de la música.

Dicho lo anterior, es importante para el o la intérprete, mantener un equilibrio entre todos estos aspectos. Al respecto, Romero (2007), incluye 4 ámbitos importantes dentro de este equilibrio que responden a lo que se ha venido tratando en este artículo. En primer lugar, resalta la importancia de escuchar al propio cuerpo y prestarle más atención, a través de ejercicios y métodos alternativos de relajación como el descanso, masajes, protección y remedios homeopáticos. Luego, está el ámbito emocional, en el que recomienda utilizar todos los propios conocimientos y experimentar con distintos sonidos, esto le permitirá al artista encontrar su propio estilo o voz. El siguiente es el intelectual, que se desarrolla estudiando las bases teóricas de la música, como la historia, los conocimientos del propio instrumento, cómo tocarlo, etc. Esta información debe actualizarse constantemente y es un pilar en la formación de cualquier músico. Además, está el ámbito espiritual, el cual se relaciona con el hecho de que la música es un complemento de las prácticas psíquicas. Sobre este último aspecto, Foucault (2008) menciona que:

Las tecnologías del yo, son las que permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad (p. 48).

Esta transformación que menciona Foucault (2008), tiene que ver con la forma en que los individuos han tratado de encontrar un camino que les ayude a “conocerse a sí mismos”, o lo que él llama tecnologías del yo, de manera que



puedan alcanzar estados de satisfacción plena. Como es de notar, este principio tiene una base filosófica y religiosa que históricamente ha permeado las conductas de cada individuo, no sólo en el ámbito social sino también en lo económico, en la medicina, en la psiquiatría y en la ciencia penal.

El poder que ha ejercido este principio en las diversas civilizaciones a través de la historia, ha llevado al individuo a tener que actuar de manera condicionada por el contexto. Más que conocerse a sí mismo, se da, en realidad, una pérdida de ese conocimiento, de los problemas epistémicos propios del existir de cada individuo. Citando a Foucault (2008):

Existen varias razones por las cuales el 'Conócete a ti mismo' ha oscurecido el 'Cuídate a ti mismo'. En primer lugar, ha habido una profunda transformación en los principios morales de la sociedad occidental. Resulta difícil fundar una moralidad rigurosa y principios austeros en el precepto de que debemos ocuparnos de nosotros mismos más que de ninguna otra cosa en el mundo. Nos inclinamos más bien a considerar el cuidarnos como una inmoralidad y una forma de escapar a toda posible regla. Hemos heredado la tradición de moralidad cristiana que convierte la renuncia de sí en principio de salvación. Conocerse a sí mismo era paradójicamente la manera de renunciar a sí mismo (p. 54).

A pesar de este notable análisis que hace Foucault (2008), no se puede dejar de lado el hecho de que el ser humano siempre ha tenido un interés por las prácticas espirituales que le permitan encontrar un estado diferente de conciencia. Aunque estos principios se hayan convertido de alguna manera en relaciones de poder ejercidas por las más importantes iglesias o bien, por el estado, tienen en el fondo algo en común: lograr en el individuo un reconocimiento de sí mismo y de sus propias capacidades.

La música y las prácticas espirituales están muy relacionadas, pues ambas son vistas como un camino o recorrido hacia el autoconocimiento. El texto de Foucault (2008), hace referencia a ejercicios utilizados por los griegos basados en el término *Melete*, que significa meditación. Esta práctica buscaba que los





individuos pudieran visualizarse en situaciones difíciles, imaginando las posibles reacciones o respuestas.

Si tratamos de unir esto a la actividad musical, resulta conveniente que el músico sea capaz de adquirir este hábito (meditación) de manera que pueda imaginar cómo reaccionaría a cualquier situación probable en un escenario. Cuando se ejecuta la música, suceden una serie de acontecimientos, de los cuales, muchos son imperceptibles para el público, siempre y cuando el músico sea capaz de resolver las posibles fallas. La autoconciencia implica responsabilidad en cuanto al control de sí mismo, vital a la hora de ejecutar un instrumento; a esta práctica se le puede llamar “espiritual” pues pretende llevar al individuo a otro estado de conexión. Sobre esto, el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi (2013), diseñó el concepto de “flow”, entendido como la sensación de satisfacción cuando el reto y la capacidad de la persona se encuentran en el mismo nivel. Según el autor, los mejores momentos de la vida de las personas están caracterizados por esta sensación, la cual podría ser muy similar a la de los intérpretes en el escenario cuando llega a ese otro estado de conexión.

### **Nuevas formas de enseñar música**

La enseñanza de la música tradicional hacía hincapié en el virtuosismo técnico y dejaba de lado la parte sensorial y emocional; además, el enfoque estaba en aprender el contenido de la música, pero no se les enseñaba a los alumnos la capacidad de adaptarse al cambiante mundo de esta (Duke, 2010). Muchas son las críticas que se le hacen a este modelo y todas apuntan a la superioridad de una metodología de enseñanza basada en la integralidad. Por ejemplo, Rojas (1990), ya señalaba que la academia brinda las bases para escucharse a sí mismo, pero a partir de ahí es deber del estudiante transformar esto en sus propias creaciones.



Afortunadamente, se ha avanzado mucho en cuanto a reconocer el protagonismo de nuevas alternativas de enseñanza. Por ejemplo, se ha dado un papel significativo al estudio con pianistas acompañantes para cantantes e instrumentistas; se han utilizado también métodos que nacen de otras disciplinas, como la física, y que se aplican a la enseñanza, como las técnicas de respiración Alexander o el método Feldenkrais, el cual se expondrá más adelante. Las similitudes que presentan estos sistemas en su aplicación a la música, es que todos buscan mejorar los resultados en la ejecución y el sonido a través de la relajación. Además, involucran la participación de docentes con dominio de estos temas para una correcta aplicación.

Estos nuevos enfoques producen muchos beneficios. Por ejemplo, Brown (2011) asegura que la atención focalizada le permite bloquear las distracciones externas y concentrarse en su interpretación cuando está en un escenario. Asimismo, permite una especie de empatía con los otros músicos al tocar que resulta en un mejor espectáculo. Se trata de una inmersión en el momento, que le permite aislarse de su alrededor para concentrarse en lo relevante para su interpretación.

El reconocido violinista Yehudi Menuhin se refiere al Método Feldenkrais de la siguiente manera: “After just a few moments of the *Feldenkrais* exercises, people often find themselves, as if by magic, easily doing things with their bodies that they never thought possible. The *Feldenkrais* exercises are ingenious” ((Feldenkrais Method testimonials, s.f., p.5) [Después de unos momentos de ejercicios Feldenkrais, las personas se encuentran con ellas mismas, como por arte de magia y con gran facilidad hacen cosas con su cuerpo que nunca hubiesen creído posibles] (Traducción propia). También, Alex Laing clarinetista principal de la Orquesta de Phoenix comenta:

Like too many musicians, I was prompted to examine my relationship to my body by the crisis of injury. Too many years of pursuing the music I wanted to make at all costs finally caught up with me and I found myself first in pain and ultimately, unable to play. While my



treatment was multi-faceted, *Feldenkrais* was instrumental in moving me along the road to recovery. For me, *Feldenkrais* was and remains an invaluable tool to help develop a greater sensitivity and awareness of what my body is actually doing and how I can best move within it. (Feldenkrais Method testimonials, s.f., p.4).

[Como muchos músicos, tuve que examinar mi relación con mi cuerpo por la severidad de la lesión. El perseguir la música a cualquier costo durante tantos años finalmente me cobró factura y me encontraba muy adolorido e incapaz de tocar. Mientras mi tratamiento fue multifacético, Feldenkrais fue un instrumento en el camino hacia el reestablecimiento. Para mí, Feldenkrais fue y permanece como una herramienta invaluable que me ayuda a desarrollar gran sensibilidad y conciencia de lo que está haciendo mi cuerpo y cómo puedo moverme.] (Traducción propia).

Kiik-Salupere y Ross (2011), recogieron varias opiniones de alumnos de música que sirvieron como evidencia de qué hace un buen profesor en el aula. Una de las ideas más importantes es que los mejores profesores no son necesariamente los mejores intérpretes, sino que son mejores quienes forman parte activa de la lección en lugar de sentarse a escuchar nada más. Además, los que se dedican a la enseñanza se diferencian porque les interesa la motivación de sus alumnos para practicar y superarse cada vez más. Estas afirmaciones se confirman con posiciones como la de Miguel Ramírez en su exposición realizada en las Jornadas de Orientación Profesional en el Centro Integrado de Enseñanzas Musicales “Federico Moreno Torroba” (2015), en Madrid:

El buen profesor ha de ser flexible para ofrecer alternativas, algo que los “genios” con grandes facilidades no suelen saber hacer porque no se han tenido que enfrentar – por fortuna para ellos – a las situaciones que el común de los mortales sufrimos con nuestros respectivos instrumentos. Repito que no tiene por qué ser el caso, pero puede ser que ese profesor tan fantástico que tiene un control del *fiato* increíble no sepa cómo hacer para que tú, alumno, lo consigas. Y es que para él es un recurso natural, nunca se ha tenido que preocupar por ello. ( p.18).



Este punto de vista también es muy valioso, pues es necesario encontrar un maestro que sepa transmitir sus conocimientos, teniendo claro cómo resolver un problema de diferentes maneras y adaptando estas propuestas al estudiante, pues en música la enseñanza es totalmente personalizada.

Es necesario recalcar algo fundamental en cuanto a la retroalimentación del profesor dentro del aula; hay mayor recepción por parte del estudiantado hacia los profesores que educan en positivo; es decir, que se enfocan más en reforzar los aciertos que en castigar los errores. Y es que, generalmente, los maestros incurren en una errada práctica, porque cuando hay un error corrigen y explican en detalle por qué lo hicieron mal, pero cuando el alumno lo hace bien, no explican la razón. Los comentarios positivos ayudan a cimentar la confianza de los alumnos, motivándolos a tomar retos más grandes. A continuación, se presenta una lista de actitudes positivas para un profesor a la hora de realizar su trabajo (Kiik-Salupere y Ross, 2011):

- Establece expectativas claras y positivas en cuanto a la evolución que se espera del alumno.
- Transmite confianza a sus estudiantes y promueve la confianza mutua.
- Ayuda al alumno a reconocer sus debilidades y le motiva a tomar riesgos para superarlos.
- Transmite conocimientos en la parte psicológica involucrada en hacer frente a situaciones estresantes o que generen mucha ansiedad.
- Es objetivo en sus retroalimentaciones.

En relación con la enseñanza de la música y específicamente de un instrumento, estos puntos mencionados anteriormente pueden traer innumerables beneficios no sólo en el nivel de la ejecución, sino también a nivel personal del estudiante. Si el intérprete se siente con un alto grado de confianza, conferida, en buena parte, por su profesor en el aula, pero también fortalecida gracias al estudio



diario, los resultados obtenidos darán satisfacción al estudiante, al maestro y finalmente al público, cuando se presente el trabajo realizado en un recital o concierto. Tener como soporte, durante la ejecución, una mayor cantidad de experiencias positivas que negativas, dará como resultado más hábitos provechosos que respaldarán la continuidad del estudiante en la música, más allá de su talento y dedicación.

Finalmente, otras características importantes en un maestro es que sea dedicado y comprenda las capacidades y necesidades de cada uno de sus alumnos. Además, a partir de esta visión integral que se ha venido tratando, debe ser capaz de buscar nuevas alternativas y prácticas que no se limiten a repeticiones interminables de ejercicios técnicos. Por el contrario, se trata de encontrar cómo la música continúe siendo placentera para el alumno y no se vuelva algo mecánico y desmotivante.

### **Método Feldenkrais y música**

Moshe Feldenkrais (1904-1983) fue un físico israelí, creador del método homónimo de enseñanza, que busca formar personas más eficaces y conscientes de sus movimientos corporales (Feldenkrais Barcelona, s.f.). Este método promueve el aprendizaje sobre uno mismo, a través de movimientos esqueléticos, mientras se practica la atención dirigida, lo cual desarrolla la autoconciencia y la movilidad sin esfuerzo. Logra esto a través de sus 5 pilares: biomecánica, plasticidad cerebral, desarrollo psicomotor, enfoque pedagógico y artes marciales.

A pesar de que su técnica se centra en el movimiento, agudiza la conciencia de la persona sobre cómo se mueve (tensiones innecesarias, esfuerzos mal direccionados), cómo piensa (los impedimentos creados por la mente) y cómo siente (lo cual es especialmente importante para la actitud en la interpretación). El ser humano es un ser integral, por lo que el Método Feldenkrais



(MF) reconoce esta naturaleza y es un acercamiento más novedoso a la comprensión del mismo. Así lo menciona Feldenkrais (1980):

Cada uno de nosotros habla, se mueve, piensa y siente en forma distinta, de acuerdo, en cada caso, con la imagen de sí mismo que ha construido con los años. Para modificar nuestra manera de actuar debemos modificar la imagen de nosotros mismos que llevamos dentro. Esto implica, desde luego cambiar la dinámica de nuestras reacciones, no el mero reemplazo de una acción por otra. Tal proceso supone no sólo cambiar nuestra autoimagen, sino también la índole de nuestras motivaciones, movilizar además todas las partes del cuerpo interesadas en ello... ( p.76 ).

Según Feldenkrais, a través del movimiento consciente de las diferentes partes de nuestro cuerpo, obtendremos una autopercepción, que de alguna manera se verá reflejada en nuestra subjetividad. Parafraseando a Foucault (1988), ¿las tecnologías del yo serían entonces compatibles con este método? O ¿podría este método considerarse una “tecnología del yo”? Esto será tema de otro artículo.

Ahora bien, volviendo al MF, ¿cuáles son los beneficios para los músicos? Al respecto, cabe destacar el amplio uso del MF para remediar problemas musculares-esqueléticos los cuales se dan por las numerosas horas practicando movimientos repetitivos, así como la alta tensión muscular debido al estrés ante las presentaciones (Educación Sensoriomotriz para Músicos, s.f.). Esta aplicación más preventiva es una forma de preservar la salud y evitar futuros padecimientos físicos en las personas ejecutantes de un instrumento.

Por otro lado, existe una aplicación directa para la enseñanza de la música con el fin de mejorar la interpretación. Esto se basa en la idea de que, al conocer mejor la mente y el cuerpo propios, el alumno puede dejar de preocuparse conscientemente por su desempeño, es decir, eliminar la ansiedad, y este último mejorará sustancialmente.

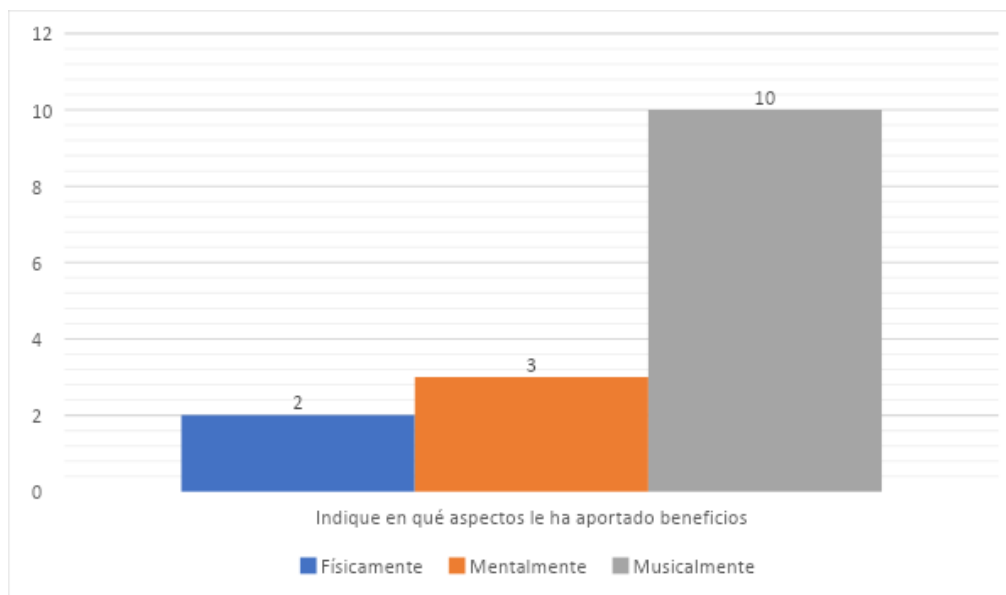
Particularmente, la experiencia como docente de la Escuela de Artes Musicales en la aplicación de estas tácticas, ha funcionado a modo de evidencia



en aspectos tan importantes como la postura, la cual muestra una notable mejoría; sin embargo, el beneficio más grande se puede percibir en un mejor sonido y mayor control de la afinación. Esto se logra a través de aumentar la atención de los músicos sobre la partitura, sobre el ensayo o práctica y sobre sí mismos cuando interpretan.

Para los fines de esta investigación, se realizó una encuesta a inicios del segundo semestre del 2019 (ver Anexo 1). El instrumento fue aplicado a 15 estudiantes (ocho hombres y 7 mujeres) de corno francés y piano de la Escuela de Artes Musicales de la Universidad de Costa Rica, que han tenido este acercamiento al MF durante aproximadamente 6 meses, con la finalidad de conocer las opiniones de los estudiantes de su experiencia a partir de la práctica del MF y obtener una referencia sobre su aplicación. La encuesta arrojó resultados muy positivos, pues los estudiantes revelaron haber obtenido beneficios a nivel personal, físico y musical. Además, indicaron que sería pertinente incluir este método como un curso dentro de la malla curricular de sus carreras.

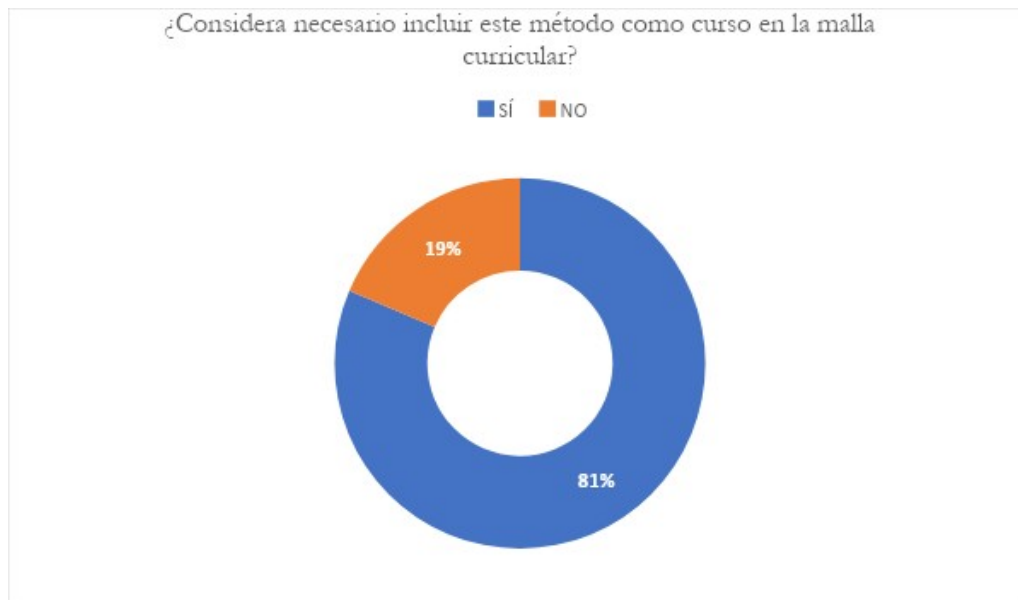
**Figura 1. Beneficios de la práctica del Feldenkrais**



Elaboración propia. Encuesta a estudiantes de Artes Musicales, UCR sobre el MF.



**Figura 2. Necesidad de incluir el MF en la malla curricular**



Elaboración propia. Encuesta a estudiantes de Artes Musicales, UCR sobre el MF.

Las ejercicios empiezan con respiración y luego continúan con movimientos básicos de MF que buscan una postura erguida para lograr mantener el cuello sin tensión, los hombros caídos y los pies bien puestos en el suelo. Básicamente, se busca relajar al cuerpo y la mente, porque al tocar en un estado de relajación se eliminan los pensamientos de “no puedo”, “me voy a equivocar”, “tengo que tocar perfecto” o “no soy suficientemente bueno”.

La respiración es de vital importancia para alcanzar esta autoconciencia y relajación. Ramos (2013), afirma que la forma de respirar produce cambios sustanciales en el cuerpo y si se respira de la manera adecuada, ingresa más oxígeno al cuerpo dotando a los músculos de más energía. Para el área de la música, esto es fundamental porque, tal y como lo propone el MF, a través de los movimientos se mejora la técnica, el sonido y se alcanza un desarrollo integral. Los ejercicios de respiración son el mejor complemento para el MF, puesto que trabajan por un mismo fin: estado total de relajación y autoconciencia.





Existen también otras experiencias del aprovechamiento de este método en la música. Por ejemplo, Duke (2010) utilizaba dichos ejercicios con sus alumnos de saxofón que luchaban para tocar música clásica y música jazz porque pensaban que el cambio de una a otra era imposible. Lo primero que hizo ver a sus alumnos es que la música no es algo externo a ellos, por el contrario, la música sale de ellos mismos y su yo es el principal instrumento. Al respecto Feldenkrais (1993) señala:

El modo en que enseño el trabajo a mis estudiantes es generando las condiciones donde puedan aprender a pensar. Ellos deben aprender a pensar sin palabras, sólo con imágenes, patrones y conexiones. Esa forma de pensar lleva a un nuevo tipo de acción, si piensan por un segundo de esta manera, eliminando la conexión con las palabras, sólo pueden estar pensando en términos de patrones, en disciplinas conectadas una con la otra. Ustedes estarán pensando con los elementos del pensamiento. Probablemente todo lo que hagan, haya sido inventado por alguien, pero ahora (y de esta manera), lo inventan ustedes...es creado por ustedes. Y verán... realmente comenzarán a pensar por primera vez en la vida, de una forma original y creativa. Se sorprenderán de que podrán hacer esto. Yo mismo me sorprendí. ( p.83 ).

Para Feldenkrais, el logro principal es que los alumnos aprendan a pensar sin palabras, a partir de esto, tal y como se mencionó antes, se acaba la racionalización y la persona es capaz de sentir la música en todos sus niveles.

Después de todo, incluso a nivel de procesamiento cerebral, la música no se procesa exclusivamente en la corteza prefrontal (Justel, 2012), por el contrario, al producirla se activan numerosas estructuras primitivas diseñadas para procesar estímulos auditivos, sensoriales, motores y emocionales. Como se explicó anteriormente, la música es una experiencia multi-sensorial que poco tiene que ver con pensar en palabras. Entonces, es lógico que, al no racionalizar los movimientos, las posturas o los tonos, se mejore la interpretación y el sonido en general.



## El papel del pianista acompañante

El pianista acompañante es un apoyo en el montaje de repertorio musical, especialmente para el área de canto, pero también para instrumentistas. Estos músicos son fundamentales para el proceso de enseñanza-aprendizaje puesto que su papel no se limita a tocar el acompañamiento; por el contrario, los alumnos esperan apoyo de su parte y conocimiento del instrumento que están acompañando (Kiik-Salupere y Ross, 2011). Entonces, los pianistas acompañantes son parte del equipo docente y deben tener habilidades muy desarrolladas.

Al respecto, Wristen (2005), destaca la lectura a primera vista como parte fundamental para el acompañamiento, la cual se refiere a la habilidad para interpretar una pieza sin conocerla previamente. Es esperable que esto requiera características específicas, que son básicamente tres: cognitivas y perceptuales para lograr leer la partitura y coordinar con la retroalimentación visual y auditiva, especialización del pianista, y por último la estrategia pedagógica, para instruir a otros músicos en la lectura a primera vista. Además, la lectura a primera vista se desarrolla más conforme aumentan las experiencias de acompañamiento.

Es por esto que incluir a un pianista acompañante en las lecciones, representa beneficios para el alumno, el maestro y el pianista. El alumno practica en presencia de otro músico más experimentado y puede adquirir conocimiento de cómo progresar en su proceso educativo. El maestro aprovecha estas oportunidades para sus propios fines educativos y el pianista adquiere más experiencia, practica la lectura a primera vista y conoce más obras musicales.

Esto es especialmente cierto para el área de canto, ya que las obras hechas para cantantes requieren de otros instrumentos. En estos casos, pianista y cantante experimentan la empatía y la conexión por medio de la música y se apoyan para que la pieza esté bien afianzada, en ritmo y con la correcta intención,



es decir, se aprende a sincronizar dos formas distintas de entender y tocar la misma pieza generando una sola interpretación.

Pese a la importancia de la figura del pianista acompañante en la formación de músicos, en Costa Rica aún no se cuenta con una carrera totalmente especializada en esta área. Desde el año 2011, la Escuela de Artes Musicales ofrece una licenciatura en acompañamiento como una especialidad, sin embargo, es muy poco tiempo para formar un pianista colaborador, como también se suele llamar. Se requieren estudios musicales, teóricos, inclusive de idiomas en el caso del trabajo con cantantes, para poder realmente profesionalizar un pianista en esta difícil especialización.

## Conclusiones

La enseñanza de la música es un proceso complejo, ya que presenta muchas aristas que se deben custodiar en la búsqueda de mejorar la ejecución. Los maestros de música se enfrentan al gran reto de mantener la motivación de sus alumnos y enriquecer sus habilidades interpretativas por medios que no se limiten a la repetición interminable de patrones rítmicos y melódicos. Además, como se puede apreciar a lo largo del artículo, su trabajo involucra actuar en otros ámbitos como el personal y el intelectual porque, finalmente, para ser músico no basta con el malabarismo instrumental. Los maestros de música deben conocer todas las implicaciones de la postura y las limitaciones que los alumnos imaginan en su producción final a nivel de sonido e interpretación. Depende de ellos también, abordarlas de forma novedosa con ejercicios que realmente dejen huellas en los estudiantes de todos los niveles.

Lo que definitivamente no se debe perder de vista es que su trabajo es desarrollar autoconciencia en los estudiantes. La mejor enseñanza que se puede transmitir es que la actuación mejora cuando el intérprete está relajado y confía en



sus habilidades técnicas ya adquiridas. Esto también se traduce en una mejor transmisión de emociones y sensaciones al público.

Finalmente, hay que mencionar que en el país no existe mucha evidencia que respalde estas ideas, caso contrario al desarrollo internacional, donde ya se imparten materias dedicadas a la práctica de técnicas como el Método Feldenkrais como parte de la malla curricular, por su ya probado resultado (como la Universidad Nacional de la Plata en Argentina, la Asociación Mexicana del Método Feldenkrais, diversas instituciones en Barcelona, etc). Por esto, es trabajo de la academia reconocer estos avances en la visión del proceso de enseñanza musical y evolucionar acorde con él, aplicando técnicas de enseñanza que sean verdaderamente aprovechables.

Al hacer esto, se formarán mejores músicos en el país que puedan competir con el nivel de intérpretes de rango internacional, sin dejar de lado la idea de que la música, como lenguaje no verbal, merece ser transmitida de forma que involucre al individuo como un todo.

### **Bibliografía**

- Ahmadi, S. A. A., Sarlak, M. A., Mahdavi, M., Daraei, M. R., & Vahidi, T. (2012). The role of social capital on improving the talent management at the Southern Khorasan Electric Energy Distribution Company. *International Business Management*, 6(2), 233-241.
- Bernardi, L., Porta, C., Casucci, G., Balsamo, R., Bernardi, N., Fogari, R. y Sleight, P. (2009). Dynamic Interactions Between Musical, Cardiovascular, and Cerebral Rhythms in Humans. *Circulation*, 119, 3171-3180.
- Brown, J. (2011). In the zone: An autoethnographic study exploring the links between flow and mindfulness for a piano accompanist. *Studies in Learning, Evaluation, Innovation and Development*, 8(2), 83-95.



- Csikszentmihalyi, M. (2013). 8 Ways to Create Flow. *Positive Psychology*. Recuperado de <https://positivepsychology.com/mihaly-csikszentmihalyi-father-of-flow/>
- Duke, R. A. (2010). *Intelligent Music Teaching: Essays on the Core Principles of Effective Instruction*. Texas: Learning and Behavior Resources.
- Educación Sensoriomotriz para Músicos. (s.f.). ¿Cómo puede ayudar a los músicos el método Feldenkrais? Recuperado de <http://educacionsensomotriz.jimdo.com/c%C3%B3mo-puede-ayudar-a-los-m%C3%BAgicos-el-m%C3%A9todo-feldenkrais/>
- Feldenkrais Barcelona. (s.f.). *Método Feldenkrais*. Recuperado de <http://feldenkraisbarcelona.net/metodo-feldenkrais/>
- Feldenkrais, M. (1980). *Autoconciencia por el movimiento – Ejercicios para el desarrollo personal*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Feldenkrais, M. (1993). *El poder del yo – La autotransformación a través de la espontaneidad*. Barcelona/Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Feldenkrais Method testimonials. (s.f.). *The Feldenkrais Store, Al Wadleigh*. Recuperado de <https://achievingexcellence.com/feldenkrais-method-testimonials/>
- Foucault, M. (2008). *Tecnologías del yo*. Barcelona: Editorial Paidós,
- Kiik-Salupere, V. y Ross, J. (2011). Tripartite unity: What students expect from their teacher and accompanist during individual singing lessons. *Trames*, 15(4), 404-421.
- Gagné, F. (2004). Transforming gifts into talents: The DMGT as a developmental theory. In N. Colangelo & G. Davis (Eds.). *Handbook of gifted education* (3rd ed., pp. 60–74). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Justel, N y Díaz, V. (2012). Plasticidad cerebral: participación del entrenamiento musical. *Suma psicológica*, 19(2), 97-108



- Klein-Vogelbach, S., Lahme, A. y Spirgi-Gantert, I. (2010). *Interpretación Musical y Postura Corporal*. Madrid: Ediciones Akal, S.A.
- Müller, V. y Lindenberger, U. (2011). Cardiac and Respiratory Patterns Synchronize between Persons during Choir Singing. *Revista PloSONE*. 6(9), 1-15.
- Ramos, P. (2013). La validez y la eficacia de los ejercicios respiratorios para reducir la ansiedad escénica en el aula de música. *Revista Internacional de Educación Musical*, 1, 23-29.
- Ramírez, M. (2015). *¿Instrumentistas o pedagogos?* Recuperado de <http://socialmusik.es>
- Rojas, D. (1990). El maestro y la enseñanza de la música. *Revista Educación y Pedagogía*, 1(4), 65-69.
- Romero, F. (2007). El equilibrio del músico. *Revista Musicalia*, 5, 1-5.
- Soria-Urios, G., Duque, P. y García-Moreno, J. (2011). Música y cerebro: Fundamentos neurocientíficos y trastornos musicales. *Revista de Neurología*, 52, 45-55.
- Wristen, B. (2005). Cognition and Motor Execution in Piano Sight-Reading: A Review of Literature. *UPDATE: Applications of Research in Music Education*. 24(1), 45-56.



