Escuela de Música

GUITARRA: Cuadernillo Nivelador

2020

CIDPeG

Centro de Investigación
y Desarrollo Pedagógico
Guitarrístico
Escuela de Música
FHUMyAR - UNR

ÍNDICE

Prólogo del editor: 5
Introducción: 5
NÚCLEO TEMÁTICO I: Conceptos - códigos o nomenclaturas guitarrísticas e interpretativos ... 8
NÚCLEO TEMÁTICO II y III: Técnica instrumental de mano derecha/izquierda y coordinación . 8
NÚCLEO TEMÁTICO IV: Introducción y práctica de la Lectura Musical en guitarra 9
NÚCLEO TEMÁTICO V: Técnicas de estudio y estudios de la técnica 9
NÚCLEO TEMÁTICO VI: El repertorio de los maestros (métodos y obras) 9
NÚCLEO TEMÁTICO VII: La interpretación musical, intenciones y construcción de sentidos .. 12

Qué hacer y qué no: Acerca de las manos 13
Scott Tennant: *Pumping Nylon:* Muñecas, acerca del cuerpo, mano izquierda (dedos), apoyando y tirando (toque libre)

El Pulgar de la mano Izquierda 16
Abel Carlevaro: *Escuela de la guitarra. Exposición de la teoría Instrumental*

Vibrato, apagadores 17
CARLEVARO, Abel (1979): *Escuela de la guitarra.* Vibrato (longitudinal, transversal), apagadores directos, indirectos y de precaución

Diapasón 21
PUJOL Emilio (1956): *Escuela Razonada de la guitarra.* Trastes, mástil, posición, cuádruplo, digitación correcta, posición natural de los dedos

Presentación de la mano izquierda sobre el diapasón 23
CARLEVARO, Abel (1979): *Escuela de la guitarra.* Simple y combinada, pulgar, movimientos transversal, descanso de los dedos

Sonido 27
PUJOL Emilio (1956): *Escuela Razonada de la guitarra*

Volumen y tímbrica 30
CONTRERAS, Antonio (1998): *La técnica de David Russell en 165 consejos*

MANO DERECHA: dinámica, tímbrica, ataque de las cuerdas 32
CARLEVARO, Abel (1979): *Escuela de la guitarra.* Toques, dinámica y tímbrica, ataque de las cuerdas

Razón de la digitación de las escalas 36
CARLEVARO, Abel (1979): *Escuela de la guitarra*

La paradoja de las escalas 38
BROUWER L./ PAOLINI P (1992): *Escalas para guitarra. Metodología de estudio*

Explicación para el Cuaderno n°4: Ligados 39
CARLEVARO, Abel (1979): *Escuela de la guitarra. Exposición de la teoría instrumental*

Introducción de “Técnica, mecanismo y aprendizaje” 43
FERNÁNDEZ, Eduardo (2000)

Aprendizaje, distribución de la práctica y método de estudio 45
CARDOSO, Jorge (1988): *Ciencia y método de la guitarra*

Sobre el estudio 48
IZNAOLA, Ricardo (2000): *On practising. A manual for students of guitar performance.*

Técnicas de estudio 48
CONTRERAS, Antonio (1998): *La técnica de David Russell en 165 consejos.* Memorización, concentración, plan de estudio, concejos para leer

Patologías del guitarrista 53
ROSALES, Gabriel (1997): *Cábalas de la guitarra.* Dolencias del guitarrista, programación de estudio equivocada, sedentarismo, la visión, el oído, estados nerviosos, la respiración, relajación

Guitarra música y medicina 61
ROSALES, Gabriel (1997) - Síndrome de sobreuso, atrapamiento nervioso, distonías focales, estrés psicológico, prevención

Guitarra y medicina 64
ROSALES, Gabriel (1997) - Postura ideal, columna cervical/dorsal/lumbar/sacro-coxis, dolores en las extremidades (hombros, codos, antebrazos, muñeca, manos), agujetas, ruidos articulares, tocando en invierno, tocando en verano, ejercicios

Prólogo del Editor:

La selección de los capítulos de este cuadernillo fue hecha por quien escribe estas líneas como parte de una adscripción con el Maestro Eduardo Isaac durante los años 2019 – 2020, que contempla una futura producción más completa, actualizada y afín a las épocas que corren. En esta primera fase buscamos, con este volumen, explicar la materia *Guitarra*, troncal en toda la carrera, a los ingresantes a la Escuela de Música de la Facultad de Humanidades y Artes (UNR) en la carrera de *Licenciatura en Guitarra* y/o *Profesorado de Música.* Aunque se focalicen los contenidos de los años pre-universitarios (Ciclo Nivelación), contiene cuestiones de profundidad que serán abordadas durante el cursado de la Carrera de *Licenciatura* y/o *Profesorado*.

Este cuadernillo contiene el *Programa del Ciclo de Nivelación* y una selección de capítulos de diferentes libros de métodos que intentan alentar al estudiante a incursionar en las obras de los grandes maestros e intérpretes de la guitarra, a crear un marco, dotar de posibles objetivos y ayudar a establecer criterios de prioridades.

Los capítulos de los libros o métodos aquí reunidos son de importancia en la historia de la enseñanza del instrumento, aunque pueden expresar opiniones de escuelas diversas, incluso puntos de vistas opuestos. Entendemos que esta actitud “poco ortodoxa” responde a la búsqueda de amplitud dentro de la cátedra, sin el desmedro de la rigurosidad que podría incurrir en el equivocado “todo vale”.

Se presenta este trabajo como parte del trabajo que lleva a cabo el CIDPeG (*Centro de Estudios* dependiente de la UNR), de reuniones, discusiones, puesta en común, decisiones, actividades y charlas. Para este cuadernillo además, se recibieron aportes de traducciones inéditas en español realizadas por integrantes del Centro de Estudios.

La opinión de los textos reproducidos no corresponde necesariamente con las ideas de editor de éste cuadernillo.

Claudio Devigili

Marzo 2020

Introducción:

Este cuadernillo fue elaborado desde el **Centro de Investigación y Desarrollo Pedagógico Guitarrístico**. Tenemos la intención de poder expresar aquí algunos principios que fueron sentando los lineamientos de la enseñanza de la Guitarra a nivel académico para ser utilizado de manera introductoria al ingresante a las carreras de Licenciatura y Profesorado en Guitarra.

Existen muchas maneras de guiar el aprendizaje del instrumento. A través de la historia guitarristas y maestros buscan formas de profundizar y facilitar ésta tarea. En el presente existen características arraigadas en diferentes biografías de profesores, maestros y estudiantes avanzados que forman la cátedra en la Escuela de Música de la UNR.

El Ciclo de Nivelación Preuniversitario de Guitarra tiene por objetivos obtener los conocimientos y prácticas académicas de Guitarra, entendiendo a éesta última como una disciplina con una larga historia que descansa en los nombres de aquellos que fueron construyéndola con repertorios y métodos de enseñanza. Entre los mayores exponentes de este desarrollo se encuentran a Luis de Narváez (1526–49), Ferdinando Carulli (1770 — 1841) Fernando Sor (1778 –1839), Mauro Giuliani (1781 –1829), Dionisio Aguado (1784 – 1849), Matteo Carcassi (1792 –1853), Napoleon Coste (1805 – 1883), Antonio Cano (1811 -1897), Julio Salvador Sagreras (1879 –1942), Domingo Prat (1886 – 1944), Emilio Pujol (1886 –1980), Abel Carlevaro (1916 - 2001) y Jorge Martínez Zárate (1923 – 1993).

A este grupo de maestros/guitarristas, ya canónicos, se suman los nacidos a mediados del siglo XX y otros aún más jóvenes. Uno de los más reconocidos es Eduardo Fernández quien ha ahondado en cuestiones de técnica e interpretación de una manera profunda, explayando algunas de sus conclusiones en su libro *Técnica, Mecanismo y* Aprendizaje, que en este apunte citamos brevemente.

Con la ayuda de los métodos de estos maestros, en este Ciclo Nivelación se busca iniciar al estudiante en el abordaje del estudio y en las diferentes estéticas, buscando la familiarización con los códigos básicos para luego profundizarlos en el Ciclo de Licenciatura y Profesorado. Las habilidades/destrezas y dominio técnico/mecánico de la práctica instrumental (los procedimientos de ejecución), se construirán sobre la base del trabajo semanal del estudiante, en clases individuales o grupales según la cátedra lo crea conveniente, pautando los ejercicios o prácticas a resolver durante la semana a la manera de Trabajos Prácticos.

La materia Guitarra, presentada aquí como disciplina, se organiza en diferentes *Núcleos temáticos* o *tópicos* ordenados por: contenidos conceptuales, procedimentales (o de habilidades) y teóricos. La división agrupa a los llamados *contenidos conceptuales* (Núcleos I a III) y *contenidos procedimentales* (IV a VII). El tópico I contiene los *conceptos* universales disciplinares de la guitarra e interpretativos musicales. Los otros *Núcleos Temáticos (*o tópicos) mantienen relaciones de interdependencia, constelándose sin un orden secuencial estricto.

I. Conceptos - códigos o nomenclaturas guitarrísticas e interpretativos de la música.

II y III. Técnica instrumental de mano derecha/izquierda y coordinación.

IV. Introducción y práctica de la Lectura Musical en guitarra

V. Técnicas de estudio y estudios de la técnica

VI. El repertorio de los maestros (métodos y obras)

VII. Repertorio: La interpretación musical, intenciones y construcción de sentidos

El Núcleo Temático I corresponde a los conceptos básicos, códigos o nomenclaturas guitarrística (que suelen aparecer como Introducción en las primeras páginas de los métodos. Los códigos de la interpretación musical que contempla los diferentes mecanismos de la guitarra. La división en las unidades II "Mano Derecha" y III de "Mano Izquierda" responde a una tradición iniciada seguramente en los métodos de Abel Carlevaro que identificó los mecanismos concretos que actúan en cada mano con relativa independencia. También contiene ciertos contenidos de coordinación e independencia entre las manos.

El Núcleo temático IV abordará la lectura de partituras, campo práctico y troncal en la asignatura. Se dedicarán momentos de la clase para abordar diferentes técnicas de lectura que intenten mejorar esta práctica. Se recomendará bibliografía ampliatoria para la ejercitación constante de esta práctica.

El Núcleo Temático V estará dedicada a la organización del estudio, las técnicas de estudio y el estudio de la técnica. Se utilizarán fuentes bibliográficas para la introducción a las técnicas de estudio con diferentes enfoques. El objetivo será aumentar la eficacia del estudio instrumental del alumno al incorporar dichos contenidos teóricos al plano de lo actitudinal.

El Núcleo Temático VI es una unidad eminentemente práctica en donde se pondrán en juego elementos de la unidad IV (de lectura), de la unidad V (planificación del estudio) y utilizando los conceptos básicos del instrumento (unidades I, II y III). Además se aprovecha la unidad para conocer los pioneros de la pedagogía guitarrística y sus aportes al instrumento, intentando dar forma al relato histórico que fundamenta la disciplina de la interpretación guitarrística.

Por último, en el Núcleo Temático VII se pondrán en práctica diferentes recursos interpretativos (difíciles de conceptualizar) y que deben ser trabajados en forma de *Taller*, interpretando música, probando intenciones, escuchando interpretaciones de referencia y realizando audiciones para el trabajo escénico.

PROFESORES

Eduardo Isaac	Marcelo Coronel	Emiliano Quaranta
Adriana Notta	Leonardo Simich	Agustín Lasalle
Juan Almada	Ernesto Gabriel Luna	Matías Cardozo
Silvia Castaños	Claudio Devigili	

NÚCLEO TEMÁTICO I: Conceptos - códigos o nomenclaturas guitarrísticas e interpretativos de la música

Los códigos de la guitarra: formas de sostener la guitarra, índice, medio, anular, pulgar, dedos (1, 2, 3, 4, 0), Cuerdas (1), (2), (3), (4), (5), (6), clavija, afinación, puente, boca, tastiera, diapasón, cuerda al aire/pisada, pisar (de punta/plano), trastes (I, II, III...), pulsar apoyado/libre, yema/uña, diapasón, nombre de notas en posición I, acordes *plaqué*/*arpeggio*. Tonalidades y Escalas. Acentuación, articulación (*stacatto*/picado, *legato*), dejar sonar, unir línea melódica/ligar, apagadores, planos (melodía/acompañamiento/bajos). Escalas.

- BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA DEL NÚCLEO TEMÁTICO I

CARLEVARO, Abel: *Escuela de la guitarra. Exposición de la teoría instrumental*. (BS AS, Barry, 1979), "Mano Izquierda. 1 presentación de la mano sobre el diapasón." pág. 77-85.

COSTANZO, Irma: *20 clases para aprender música TOCANDO GUITARRA.* (BS AS: Ricordi, 1978)- "Clase 1. Conocimientos básicos" pág. 5 y "Clase 2 – conocimientos básicos" pág. 8.

CARLEVARO, Abel: *Escuela de la guitarra. Exposición de la teoría instrumental*. (BS AS, Barry, 1979). Capítulo 10 "Apagadores" Pág. 109-113;

CONTRERAS, Antonio: *La técnica de David Russell en 165 consejos*. (Ed Impresa Sevilla: Ed. Cuaderno Abolays. 1998) Agotada y de libre acceso. Recuperado el 2/05/2019 en http://www.laguitarra-blog.com/wp-content/uploads/2011/07/tecnica-david-russell.pdf. Cap 1.3.5 "Volumen" consejos 73- 80, pág. 47-49; Cap. 1.3.6 "Tímbrica" consejos 81-92, pág. 50-53.

SAGRERAS, Julio Salvador: *Las primeras lecciones de guitarra.* (México: Musical Iberoamericana, 2007. 1° edición de 1933) "Escalas Mayores de dos octavas", Pág. 31-32.

NÚCLEO TEMÁTICO II y III: Técnica instrumental de mano derecha/izquierda y coordinación

II - La Mano Izquierda: digitación, cuádruplos (E. Pujol), armado y desarmado (o presentación) diagonal/horizontal/vertical, extensión/contracción, traslado cortos, notas del diapasón, trastes. criterios de digitación, cejillas, ligados ascendentes/descendentes, media ceja, traslado, dedo guía, vibrato, extensión, dedos fijos (independencia).

III - La Mano Derecha: arpegios, acordes plaqué, el pulgar, armónicos octavados, balance de mano derecha, limado de uñas, tipos de sonidos, *sforzando*, colores, anticipación, dedos fijos. Coordinación-escalas

- BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA DEL NÚCLEO TEMÁTICO II

CARLEVARO, Abel: *Escuela de la guitarra. Exposición de la teoría instrumental*. (BS AS, Barry, 1979), "Mano Izquierda. 1 presentación de la mano sobre el diapasón" Pág. 77-85, Cap. 13: "Explicación para el cuaderno N° 4"/"Ligados" pág. 131-137. "Dinámica y tímbrica en la guitarra" Pág. 59-64. Cap. 9. "Escalas Diatónicas. 4 Razón de la digitación de las escalas" pág. 105-107, "Vibrato". Pág. 113-117

PUJOL, Emilio: *La escuela razonada de la guitarra. Libro I.* (BS AS: Ricordi, 1956). "Diapasón, cuádruplos y notas" pág. 47-49

TENNANT, Scott: *Pumping Nylong*. *The classical guitarist's technique handbook.* (USA: Alfred, 1995) "Cejilla Barre", pág. 22-23. "IV. Ascending and descending Slurs in the Left Hand" Pág. 138-139

- BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA DEL NÚCLEO TEMÁTICO III

ARENAS, Mario Rodríguez: *La escuela de la guitarra. Obra dividida en 7 volúmenes. Libro I.* (BS AS: Ricordi Americana, 2004), "Ejercicios en Arpegios de F. Carulli" pág. 52

CARLEVARO, Abel: *Serie Didáctica. Cuaderno 4.* (BS AS: Barry, 1974) "Formulas 1-12", pág. 3-6 Fórmulas N°. 13-48 de doble pulgar, pág. 6-13

PUJOL, Emilio: *La escuela razonada de la guitarra. Libro I*. (BS AS: Ricordi, 1956) Cap. XI "SONIDO" Pág. 72-76

NÚCLEO TEMÁTICO IV: Introducción y práctica de la Lectura Musical en guitarra

Introducción y práctica de la lectura musical. Ubicación de las notas en el pentagrama. Lectura a primera vista y repentización de una línea melódica en primera posición). Lectura a primera vista y repentización de línea melódica, bajo y acompañamiento. Criterio Musical de direccionalidad y expresión en la lectura.

- BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA DEL NÚCLEO TEMÁTICO IV

ARENAS, Mario Rodríguez: *La escuela de la guitarra. Obra dividida en 7 volúmenes. Libro I.* (BS AS: Ricordi Americana, 2004). "Tabla sinóptica de los equísonos" pág. 42

COSTANZO, Irma: *20 clases para aprender música TOCANDO GUITARRA.* (BS AS: Ricordi, 1978)- Repertorio de las clases 12-20, pág. 86-93, 96-99, 106-17,111-114,121-124, 127-129, 120-134

SAGRERAS, Julio Salvador: *Las primeras lecciones de guitarra.* (Buenos Aires: Ricordi Americana, 1986. 1° edición de 1933), Lecciones N° 42-55 a primera vista

NÚCLEO TEMÁTICO V: Técnicas de estudio y estudios de la técnica

Estudio de la técnica y técnicas de estudio. Criterios organizadores, planificación, salud (prevención y patologías).

- BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA DEL NÚCLEO TEMÁTICO V

CARDOSO, Jorge: *Ciencia y método de la guitarra,* (San José-Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica, 1988). "Aprendizaje" "Distribución de la práctica" "Aprendizaje parcial y total" "método de estudio", Pág. 47-49

FERNÁNDEZ, Eduardo: *Técnica, Mecanismo y Aprendizaje. Una investigación sobre llegar a ser guitarrista*, (Montevideo, ART Ediciones, 2000)

CONTRERAS, Antonio: *La técnica de David Russell en 165 consejos,* (Ed Impresa Sevilla: Ed. Cuaderno Abolays. 1998) Agotada y de libre acceso. Recuperado el 2/05/2019 en http://www.laguitarra-blog.com/wp-content/uploads/2011/07/tecnica-david-russell.pdf; Cap. 3 "Técnicas de Estudio" consejos 138-151, Pág. 71-77

ROSALES, Gabriel: *Cábalas de la guitarra.* (Madrid: Ed Fundación Autor, 1997). Cap.60 "Patologías del guitarrista", Cap. 61 "Guitarra, música y medicina", Cap. 62 "Las manos". Pág. 403-428

NÚCLEO TEMÁTICO VI: El repertorio de los maestros (métodos y obras)

Compositores y Métodos de estudio para guitarra: lecciones/estudios. Los estilos guitarrísticos de las obras según sus épocas o lugares: Antiguos, Clásicos, Contemporáneos, Argentinos y latinoamericanos. Armado de un programa abarcativo. A modo de ejemplo:

Repertorio: para el Primer año del Ciclo Nivelación:

Antiguos

Una obra a elección entre:

* "N° 4 - Menuett", Robert de Viseé.Teuchert, Heinrich: "Mis primeras obras barrocas"
* "N° 6 - Sarabanda", Lodovico Roncalli. Teuchert, Heinrich: "Mis primeras obras barrocas"

Clásicos.

Un estudio a Elección entre:

* Estudios Escogidos de Paolo Pegoraro. N° 1 - Coste (Método), N° 12 - Coste (Método), N° 3 - Coste (Método), N° 4 - Sor op.31 n.1, N° 5 - Sor op. 35 N.1. (páginas 1-3)
* Sor Op. 60 N. 8

Un estudio a elección de Carulli:

* Lección No. 36 de F. Carulli (ARENAS, Rodríguez: 2004, pag. 56-57)
* Lección No. 37 de F. Carulli (ARENAS, Rodríguez: 2004, pag. 58-59)
* Lección No. 7 de F. Carulli (ARENAS, Rodríguez: 2004, pag. 81-82)
* Lección No. 9 de F. Carulli (ARENAS, Rodríguez: 2004, pag. 84-85)

Contemporáneos:

Una obra a elección entre:

*"Preludio" de Jaime Zenamón (BRIGHTMORE I, Pag.2)
*"Escalando" de Jaime Zenamón (BRIGHTMORE I, Pag.3)
*"Paisaje" de Jaime Zenamón (BRIGHTMORE I, Pag.4)
*"Arpege" de F. Kleynjans (BRIGHTMORE I, Pag.5)
Estudios a elección de Leo Brouwer entre los N° 1, 2, 3, 4 y 5.

Argentinos:

Primeros Compositores:
1 pieza a elección
* AYALA, Héctor: Celeste y Blanco. (Primeras Lección. pag 28)
* AYALA, Héctor: Luna y Sol, El coyuyo, Preludio, Aire de Carnavalito.
* PIÑERO, Bianqui: Vals, Vidala, de "4 composiciones Fáciles"

Selección de obras para tocar en grupo

Dúos

- Del libro “Diez cuentos” de Harold Gramatges
Canción de Enero
¿Quién más?
La niña pinta la casa
- Del libro “Canciones y danzas de América Latina Vol . 1” – Arr - I. Rivoal:
A rosa vermelha
Nesta Rua
Cae, Cae, Balao

Sarandí Carmelo Rizzuti

Tío José Carmelo Rizzuti

Tríos
Del libro “Guitarra clásica y música popular” de Pepe Ferrer y Víctor Rodríguez:
La Arunguita
Romance de la canoa y el agua
La pantera rosa Henry Mancini – arr. M. Elmo
Gato de encuentro Marcelo Coronel

Cuartetos y quintetos
Charcos – milonga Homero Perera
Bajo la parra Pablo Nápoli
Love of my Life F.Mercury – arr. M. Elmo

Repertorio: para el Segundo Año del Ciclo Nivelación:

Antiguos

Una obra a elección entre:

* Selección de Obras de Oscar Chilesotti. N°2 "Bianco Fiore" Jan Olof Erikson, N° 3 "Danza" de Jan-Olof Eriksson.

* Un Movimiento Suite Española de Gaspar Sanz. del libro de Jamey Bellizzini: Baroque Suites for guitar. Pacific: Mel Bay, 1995.

Clásicos. (Uno de cada autor)

* Giuliani Op 148. Giulianata. (IV Giocoso, V - L´Armonia, VII Melanconia)
* Giuliani Mauro. Sonatina op 71 N°1, o N° 3 (selección)
* Sor 20 Estudios Segovia: 2, 5 y 6.
* Nocturnos N° 1 de Mertz

Contemporáneos:

Una obra a elección de Federico Moreno Torroba.

* "Sonatina y variación", "Rumor de copla", "Chisperada"

Dos Estudios de Leo Brouwer Estudios sencillos entre los número 7-10 de la primera serie.

Una obra Argentina

* Bailecito- Aire Norteño (Héctor Ayala)
* De mi guitarra a la villa (W. Heinze)
* Uno o dos movimientos de "La suite del plata" (M. Pujol)
* Yupanqui Atahualpa: "Pobre mi negra" pag 21, "La churqueña" pag 12, "Duerme Changuito" pág. 25 (Zeballos A. Obras para guitarra libro 1. 2009, Pergamino s/edit. Dirección de cultura de municipalidad de pergamino) "Lloran las ramas del viento" Libro 3, pág 14. 2009
* Fleury Abel: Milongueo del ayer, A flor de llanto

Una obra **Latinoamericana** a elección

* Joao Pernambuco: "Sons de Cariloes", "Brasileirinho". 1992, EU: Chanterelle
* Cordero Ernesto: "Nostalgia"
* Lauro Antonio: "El Negrito"
* De la suite Latinoamericana (H. Ayala). “Guarania”

Selección de obras para tocar en grupo

Dúos

La Truncaguya	A. Maza

Tríos

Duendes del Charigüe	Pepe Ferrer
Gato del encuentro	Marcelo Coronel

Cuartetos, quintetos, etc.

Catereté	Anónimo
Huella cristalina	Marcelo Coronel

Carnavalito del duende (7 guit.) Cuchi Leguizamón – arr. M. Elmo

NÚCLEO TEMÁTICO VII: La interpretación musical, intenciones y construcción de sentidos

Introducción a la interpretación musical: acentos, dinámicas *forte*/piano, *crescendo*/*diminuendo*, trasteos, *glissandos*/arrastres/traslado. Situación de concierto.

- BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA DEL NÚCLEO TEMÁTICO VII

ARENAS, Mario Rodríguez: *La escuela de la guitarra. Obra dividida en 7 volúmenes*. Libro I. (BS AS: Ricordi Americana, 2004). Pág. 20-24

CONTRERAS, Antonio: *La técnica de David Russell en 165 consejos.* (Ed Impresa Sevilla: Ed. Cuaderno Abolays. 1998) Agotada y de libre acceso. Recuperado el 2/05/2019 en http://www.laguitarra-blog.com/wp-content/uploads/2011/07/tecnica-david-russell.pdf; Cap. 4 “Actitud del músico: Interpretación en Público” cc 152-165, pág. 77-81

HAVAS Kato: *El miedo al escenario*. (Buenos Aires, Ediciones Cuerda al Aire, 1992)

Qué hacer y qué no: Acerca de las manos

Muñecas, acerca del cuerpo, mano izquierda (dedos), apoyando y tirando (toque libre)

Scott Tennant: *Pumping Nylon*

Antes de que nos adentremos en los ejercicios técnicos de este libro, vamos a cubrir algunos elementos básicos. Hay numerosos guitarristas que producen resultados sorprendentes a pesar del aparentemente inadecuado aspecto de sus manos, de su postura y su técnica. Por lo general, mi filosofía es que sería mejor dejarlos en paz (es decir, "si les funciona, ni le muevas"). Mi intención original para este libro era evitar decirle a la gente exactamente cómo mantener las manos, cómo sentarse, etcétera, pero hay algunos problemas físicos que uno debiera evitar y algunas verdades básicas que se tienen que tratar.

Las manos deben estar en un constante estado de relajación dinámica. Esto significa que deben estar siempre libres de exceso de tensión, al mismo tiempo, deben estar siempre en un estado de disposición activa; listas para tocar en cualquier instante. Después de tocar, deben desocuparse o relajarse rápidamente. Para que todo esto suceda, las manos necesitan estar dispuestas del modo más natural posible mientras mantienen un ángulo ventajoso con relación a las cuerdas.

Para lograr un resultado óptimo, las muñecas de ambas manos deben estar rectas con naturalidad (en relación con el brazo) sin forzarlas para que estén rectas. Los siguientes diagramas ilustran esto último.

Ve aquí cómo la muñeca está recta en el lado superior de la mano y no en la parte inferior

Aquí la muñeca está demasiado doblada y por ello, no permite a los tendones trabajar con facilidad.

Intenta hacer esto: manteniendo flexionada tu muñeca, cierra el puño. No es muy cómodo ¿verdad? Para que los dedos trabajen de manera correcta, cómoda y durante períodos extensos, los tendones deben estar tan libres como sea posible para cambiar de lugar (como cables que son) dentro del túnel carpiano. El túnel

carpiano es el pasaje óseo que está en tu muñeca. Doblar demasiado la muñeca molesta a los tendones y podría finalmente causarles un daño irreparable.[1]

En los dos diagramas que siguen, nota cómo se le aplica el mismo principio a la mano izquierda

Mientras más recta esté tu muñeca, más destreza tendrán tus dedos

Doblar demasiado tu muñeca convierte en una lucha poder tocar

En cuanto al pulgar de la mano izquierda, generalmente es aconsejable mantenerlo posicionado justo debajo de tu segundo dedo (el medio). Esto crea una especie de prensa de tornillo y permite una distribución uniforme de la presión a través de toda la mano.

Acerca del cuerpo

El cuerpo también debe estar en un estado relajado. Mientras estás sentado, trata de estirar tu cuello y su espina dorsal hacia arriba en dirección al techo, tirando de tus hombros ligeramente hacia atrás (justo lo suficiente para evitar qué se encorven hacia adelante). Ahora, relaja tus músculos para que tu cuerpo, digamos, "se congele" en esa posición. Este es un buen estado para que el cuerpo se ponga cómodo. Tus hombros no deben machacar hacia arriba tu cuello.

[1] Una posición que intentaremos evitar, muy común en quienes tocan o tocaron guitarra eléctrica y usan la palma de la mano cerca del puente como apagador, dado el fino cuerpo de la guitarra (al contrario de la caja de la guitarra española), se da cuando mantienen el codo en el plano de la tapa armónica y sostienen con la muñeca la guitarra, impidiendo el movimiento libre de los dedos de la mano derecha, sobre todo del pulgar. [Nota del EDITOR]

La Mano Izquierda

Colocación y precisión de los dedos

Es vital que uno adopte una fuerte "postura" de la mano izquierda y colocar los dedos en una posición que permita el máximo alcance y flexibilidad.

Como puedes ver a partir de la ilustración de abajo, los dedos de la mano izquierda n están todos colocados sobre el centro de las yemas, más bien,. Una posición ventajosa para la mano izquierda es como sigue:

1. El primer dedo (1) toca con el lado izquierdo de su yema
2. El segundo dedo (2) toca apenas hacia el lado izquierdo de su yema
3. El tercer dedo (3) toca apenas hacia el lado derecho de su yema
4. El cuarto dedo (4) hace contacto con el lado derecho de su yema

Esta posición pone en juego a los músculos más largos de cualquier lado de la mano, no necesariamente para apoyar a los dedos 1 y 4 (aunque este es benéfico), sino para balancear toda la mano y darle una postura más segura y más fuerte. También permite una mayor destreza de los dedos.

Nota el espacio entre las falanges medias de cada dedo, ¡no se tocan! No sólo no se tocan, sino que hay una cantidad intencional de espacio extra; esto permite que los dedos se separen y lleguen con una mayor velocidad cuando es necesario. Nunca dejes que estas falanges se toquen. Esto en verdad requiere un mayor esfuerzo muscular que el de mantenerlas separadas, y la palabra de moda en este libro es "economía": ***economía de esfuerzo, economía de energía y economía de movimiento***.

En cuanto al pulgar, mantenlo justo debajo del dedo 2. Esto ayuda a distribuir la presión uniformemente entre los dedos y el pulgar, creando una especie de prensa de tornillo.

APOYANDO

Lo que el ataque apoyado realmente hace es poner a vibrar la cuerda en mayor grado de dirección a la tapa. Físicamente, esto da por resultado más resonancia dentro de la guitarra y la propia tapa. Esta es la razón por la cual el apoyado generalmente se percibe como una resonancia más llena que la del tirado (toque libre).

TIRANDO (TOQUE LIBRE)

Un *tirando* es esencialmente lo mismo que un apoyado en cuanto a que la disposición y el movimiento son similares. Un tirando bien ejecutado puede ser tan fuerte como un apoyando

El Pulgar de la mano Izquierda

Abel Carlevaro: *Escuela de la guitarra. Exposición de la teoría Instrumental.*
Capítulo 4

El pulgar de la mano izquierda no debe hacer esfuerzo aislado. Es más, su conducta correcta es permanecer en forma neutra, a veces pasiva (y sólo excepcionalmente activa), como un punto de contacto. La contracción de la falange del pulgar provoca también la contracción de los músculos oponentes, y esto nos dará como consecuencia una cierta rigidez que se constata por un desequilibrio de fuerzas en la mano. Traerá también una desproporción en el trabajo de índice y pulgar y muchas veces una equivocada colocación de este último. Es necesario eliminar todo movimiento desproporcionado (forzado) e ilógico y corregir esa forma equivocada de la actuación del pulgar, permitiendo así mayor libertad y holgura y una economía de energía. Aunque la correcta ubicación del pulgar resultará una simple consecuencia del trabajo de todo el complejo motor brazo-mano-dedos, es necesario controlar su colocación para conseguir una mayor armonía, una unidad positiva en lo que respecta a los otros dedos *verdaderamente activos*. La correcta colocación del pulgar favorece la movilidad de todo el sistema motor, permitiendo el libre funcionamiento de la mano, inclusive en las diversas distensiones y contracciones de los dedos. Consideramos por lo tanto como elemento fundamental la correcta posición del pulgar, *dócil* a cualquier movimiento de la mano o del brazo.
El ejemplo simple de levantar un lápiz de algunos gramos de peso con la oposición del dedo medio al pulgar, no nos sirve para explicar la actitud de éste en el mástil. En aquél caso concreto los dos dedos (pulgar y medio) realizan un esfuerzo contrario y opuesto, *dividiendo* sus fuerzas, y la suma de la presión levantará el lápiz. Sus funciones en ese caso son iguales y paralelas (complementarias).
Pero la actitud del pulgar en el mástil es otra, por cuanto corresponde a los dedos der los actores directos y el pulgar sólo un punto de contacto, excepcionalmente activo, y muchas veces pasivo.

Vibrato, apagadores

Vibrato (longitudinal, transversal), apagadores directos, indirectos y de precaución.

CARLEVARO, Abel (1979): *Escuela de la guitarra. Exposición de la teoría Instrumental.*
Capítulo 10

VIBRATO

El *vibrato* (cuando es debidamente empleado) es un recurso lícito, importante en la expresión musical, y para poder realizarlo con toda destreza es necesario tener un conocimiento previo de las diferentes mecánicas a emplear.
Existen dos formas bien definidas de efectuar el vibrato en la guitarra:

1) Vibrato longitudinal.
2) Vibrato transversal

I VIBRATO LONGITUDINAL

El *vibrato* longitud es, como lo indica la palabra, un movimiento de vaivén realizado por un dedo o dedos en el sentido de la longitud de la cuerda y hacia ambos lados.

Mecánica: se realiza con movimientos regulares del brazo que provocan un estiramiento de la cuerda hacia uno y otro lado en forma longitudinal, lo que produce como consecuencia una elevación de la entonación (cuando se realiza hacia la pala) y un descenso del sonido cuando el esfuerzo se hace en la dirección del puente. El dedo que efectúa el *vibrato* debe permanecer un poco rígido (fijación de la la falange) para transmitir a la cuerda el movimiento del brazo, manteniendo el pulgar momentáneamente apartado del mástil Esto es debido a que la presión sobre el diapasón es ejercida por el brazo por intermedio del dedo y sin la oposición del pulgar.

APAGADORES

La imperfección de la técnica nos puede dejar un espacio sensible entre la intención y la realización; la condición fundamental del intérprete debe ser la clara visión de lo que constituye la esencia misma de la música, ES TAN IMPORTANTE EMITIR UN SONIDO COMO SABER APAGARLO EN EL MOMENTO PRECISO.

Pueden ser varias las razones por las cuales se debe apagar un sonido:

a) unas, están ligadas directamente a la música, condicionadas a lo que está escrito, y se vinculan al factor tiempo (una blanca, una negra, deben tener, para ciertas obras, su valor preciso por razones de índole armónica, métrica, etc.). El mismo silencio puede tomar la importancia de primer plano, introduciéndose en el factor tiempo como un elemento real, y tan fuerte como el propio sonido.

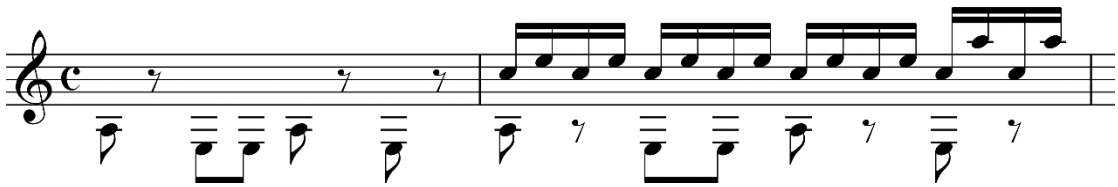
b) otras, se derivan de la propia mecánica instrumental, como ser las relacionadas con los enlaces de posición (traslados); la interrupción voluntaria del sonido de cuerdas al aire por el abandono de los dedos hacia una nueva posición; la prevención de chirridos u otros ruidos ajenos a la música, etc.

APAGADORES: SU MECÁNICA

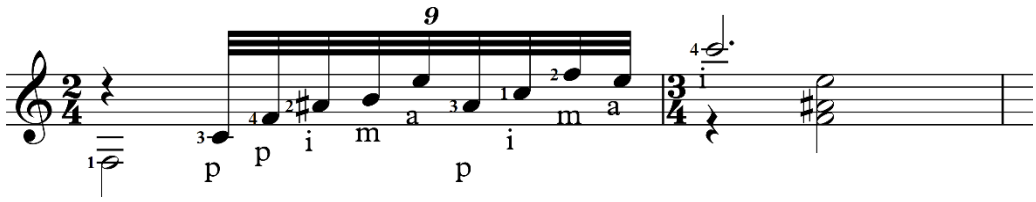
1. APAGADORES DIRECTOS
Se define como apagador directo la acción en la que el mismo dedo que ha atacado la cuerda, apaga el sonido.

Ejemplos

Estudio N° 22 - Napoleón Coste



Estudio en La menor - Fernando Sor



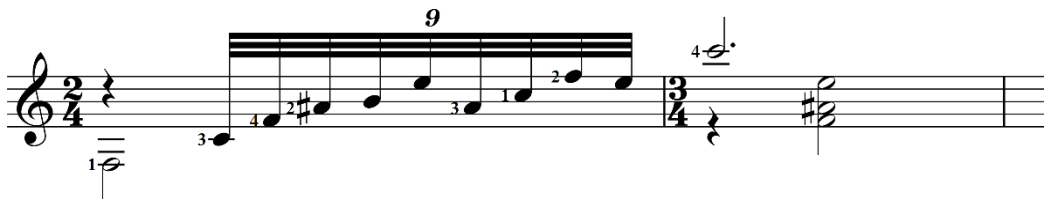
En estos dos ejemplos el silencio de corchea se torna un elemento imprescindible, con el cual elaboran la estructura rítmica tanto Coste como Sor. Ignorar la función del silencio en estos casos sería destruir la esencia misma de estos estudios. Y en razón de ello se requiere el empleo dúctil e inteligente de los diferentes apagadores.

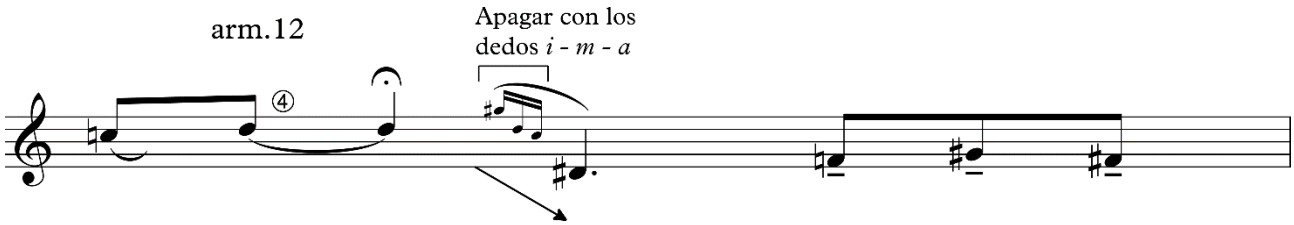
2. APAGADORES INDIRECTOS

Se define como apagador indirecto la acción en la que una nota o notas son apagadas por otro dedo, diferente al que las produjo. Pueden ser realizados por la mano derecha como por la mano izquierda.

a) Mano derecha

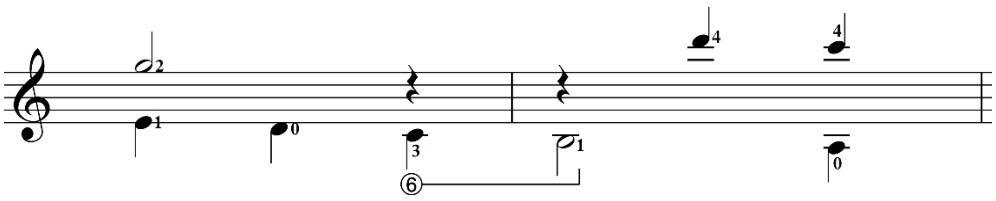
Ejemplos:

Preludio N° 3 “Campo" - Abel Carlevaro

Después de realizar el breve arpegio de 9 notas y en el momento preciso del ataque del Do con el índice, el pulgar, simultáneamente a dicho ataque, actúa como apagador apoyándose levemente y en forma lateral sobre las das restantes, interrumpiendo la resonancia para permitir la audición limpia y exclusiva del Do.

Cronomías I - Abel Carlevaro

b) Mano izquierda

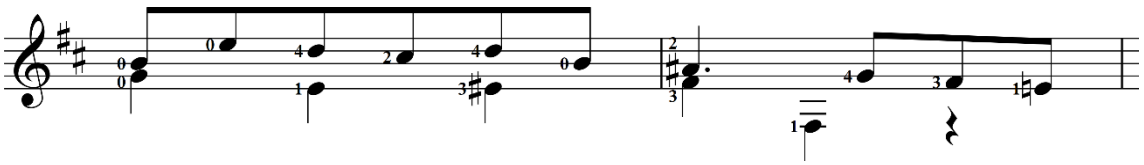
Ejemplos:

Española Gaspar Sanz – Carlevaro



El dedo 3 se apoya muy levemente de plano para apagar el RE de la 4ª cuerda al aire, al mismo tiempo que actúa pisando el DO de la sexta. Luego se debe rectificar la posición de la mano, levantándola en su forma correcta, tomando como punto de apoyo (eje) el dedo 1 colocado en el SIb.

Sarabanda en Si Menor - J. S. Bach



El dedo 1 presentándose, simultáneamente a la emisión del LA# en la actitud de ceja (sin ser tal), apaga el SI de la 2ª cuerda al aire rozándola levemente, para evitar su interferencia con la tercera F A# - LA#.

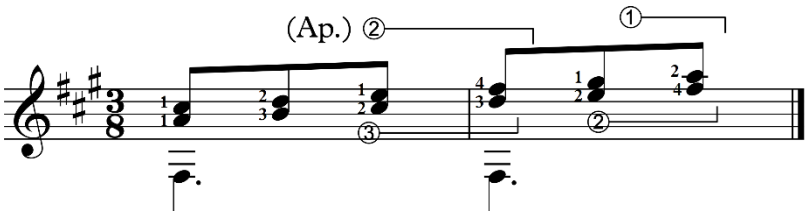
3. APAGADORES DE PRECAUCION

Como la palabra lo indica, son aquellos que se realizan para prevenir posibles ruidos o sonidos ajenos, provocados unos al dejar las cuerdas libres en el momento de los cambios de posición; y otros por el roce accidental de cuerdas contiguas (por ejemplo, en ligados descendentes, etc.).

a) Relacionado con los traslados. En los cambios de posición de la mano izquierda, la derecha juega un rol muy importante: para evitar ciertos sonidos ajenos a la música que se está ejecutando (debidos a las cuerdas liberadas de la presión de los dedos en el momento del traslado de la mano) es necesario apagarlos con los dedos de la mano derecha. Es decir, que tenemos que cuidar tres tiempos definidos en esta clase de traslados:
1°) ejecución inicial de la nota o notas; 2°) traslado de la mano izquierda a la nueva posición y, simultáneamente al abandono del diapasón, apagar con la mano derecha los sonidos ajenos y extraños de las cuerdas liberadas, dejando posar los dedos sobre ellas; 3°) ejecución de las nuevas notas evitando toda demora inútil en el abandono momentáneo del diapasón y dando la sensación, cuando así lo requiera la

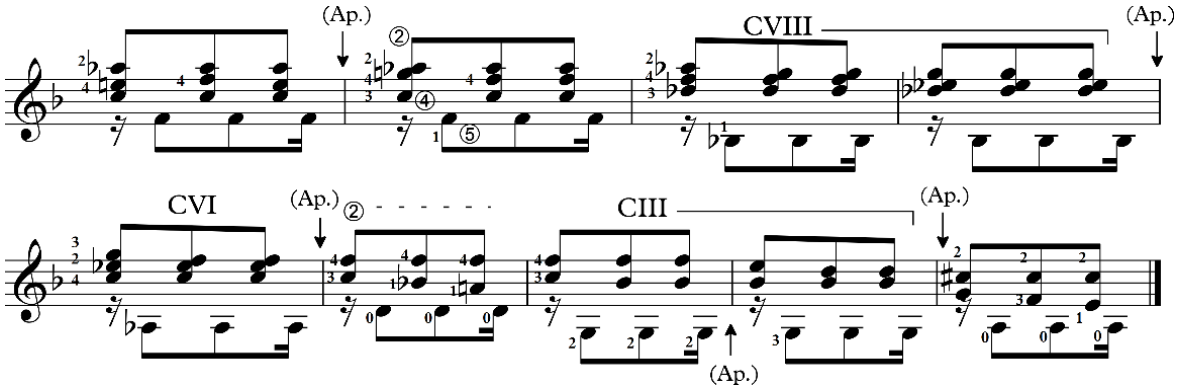
música, de un verdadero *legato*. distas tres etapas para la ejecución de ciertos acordes en los cuales la mano izquierda debe hacer un salto, son necesarias con el fin de no permitir superposiciones sonoras, cuando por razones armónicas sea imprescindible apagar los sonidos de las cuerdas al aire. La claridad debe ser conservada en todo momento, evitando sonoridades confusas en los cambios armónicos y en el movimiento de las voces en general.

Estudio en La Mayor - Fernando Sor



Los dedos índice y medio, que deben atacar las terceras, al producirse los cambios de posición actuarán también como apagadores de precaución, con tal precisión que la audición resulte como si los sonidos estuvieran ligados.

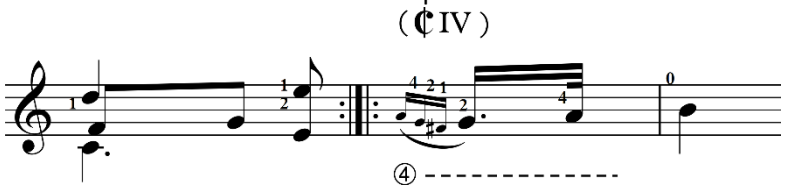
Variaciones sobre Folias de España y Fuga - Manuel Ponce



Con respecto a esta variación, y aislando un ejemplo de los tan numerosos que hay en esta obra, podríamos afirmar que sería inútil querer tocarla con total limpieza sin el uso correcto e inteligente de los apagadores de precaución.

b) Relacionada con ligados descendentes

Ejemplo:

Tema con variaciones Op. 3 - Fernando Sor

El dedo 1, que participa en el trabajo del ligado, debe además actuar como apagador de precaución; es decir, que al tener doble función dicho dedo se coloca, únicamente en ese momento preciso, como si fuera verdaderamente una ceja, a fin de evitar el posible roce del dedo que efectúa el ligado descendente con la cuerda inmediata superior. Una vez colocado el dedo 2 como final del ligado, la función de apagador ya no existe y, por supuesto, la ceja no tiene razón de Ser. Es necesario insistir en que dicha "ceja" debe abarcar solamente la cuerda en la que actúa en su realidad sonora (cuarta) y la contigua (tercera), en la función de apagador.

Diapasón

Trastes, mástil, posición, cuádruplo, digitación correcta, posición natural de los dedos

PUJOL Emilio (1956): *Escuela Razonada de la guitarra. Vol I*
Capítulo VI

1[2]. El diapasón de la guitarra corriente, contiene 19 trastes; doce sobre la parte libre del mástil desde la cejuela a la caja armónica y siete desde dicho límite hasta la tarraja.

2. Las barritas de estos trastes actúan de cejuelas auxiliares mediante la presión de los dedos sobre las cuerdas. Desde la cejuela hacia el puente, cada traste consecutivo reduce una 19° parte la longitud vibrante de la cuerda elevando su sonido por semitonos progresivos.

3. El primer traste es el que se forma entre la cejuela y la primer barrita; entre ésta y la más próxima, se forma el segundo y así sucesivamente los otros, hasta el traste XIX que es el espacio comprendido entre las dos últimas barritas. En casi toda la música escrita para guitarra, los trastes van indicados con numeración corriente; creemos sin embargo que las cifras romanas en lugar de dicha numeración, pueden evitar cualquier confusión posible con los números que se refieren a la mano izquierda, por cuya razón nos servimos de ellas.

4. Los guitarristas de España y de América del Sur llaman *posición* a la disposición y acción de los dedos sobre las cuerdas en determinados trastes, para la realización de tal o cual pasaje o acorde. Así mismo se emplea para designar la disposición de los dedos sobre las cuerdas de manera que todas queden formando entre sí, un mismo acorde. Se llama *posición* de DO, de RE, de MI, de FA, de SOL, de LA o de si, a la disposición necesaria de los dedos, para que todas las cuerdas suenen dentro del acorde tónico, invertido a veces, de cada tono. En Francia y otros países la palabra *posición* tiene el mismo sentido que para los instrumentos de arco.

5. Siéndonos necesario, para poder precisar ciertas indicaciones de carácter técnico, disponer de un concepto que determine en la guitarra lo que la palabra *posición* significa para los instrumentos de arco, y teniendo en cuenta que dicha palabra tiene distintas acepciones en la terminología de nuestro instrumento, emplearemos los vocablos *cuádruplo, quíntuplo, séxtuplo*, etc. Para expresar las distancias del diapasón comprendidas respectivamente entre cuatro, cinco, seis o más trastes inmediatos.

6. El primer cuádruplo abarca los trastes I, II, III y IV; los trastes II, III, IV y V forman el segundo cuádruplo; los trastes III, IV, V y VI el tercero, y así sucesivamente se forman los demás cuádruplos del diapasón.

7. La digitación correcta nace, en primer lugar, del sentido cualitativo de la ejecución. El que quiera dar a cada nota, no solamente el sonido, sino el valor y la intención que le corresponde, tendrá qué ordenar previamente los movimientos de sus dedos. Es cierto que no todas las manos son del mismo tamaño, fuerza y habilidad y que por lo tanto, lo que es fácil para unos puede ser difícil para otros; sin embargo, hay movimientos, tensiones de músculos y disposiciones digitales, que representan violencia e incomodidad para todas las manos.

8. Existen dos géneros de dificultades para los dedos; unas, que apoyándose en movimientos naturales pueden ser vencidas por un trabajo consciente, y otras, arbitrarias y rebeldes, que por mucho que se trabajen, no logran vencerse nunca definitivamente.

[1] Los números 1 a 9 corresponden, en el original, a los *principios* 97 a 105 del libro de E. Pujol. [NOTA del EDITOR]

9. Lo más lógico, nos parece regirse por un sentido que, respetando las conveniencias musicales y artísticas de cada pasaje, se adapte a la acción y posición natural de los dedos cuando caen sin contracción alguna sobre las cuerdas, evite toda violencia posible, los saltos de mano, las separaciones entre los dedos (cuya tendencia natural es de reunirse) y procure eliminar los esfuerzos inútiles, más bien que empeñarse en vencerlos por un trabajo obstinado.

Considerando necesario estar iniciado en la teoría y práctica general del instrumento para comprender las causas que determinan la correcta digitación de un pasaje, aplazaremos para el momento oportuno, la exposición y aplicación de las reglas que para ello rigen.

Presentación de la mano izquierda sobre el diapasón

Simple y combinada, pulgar, movimientos transversal, descanso de los dedos.

CARLEVARO, Abel (1979): *Escuela de la guitarra. Exposición de la teoría Instrumental.* Capítulo 7

La ubicación correcta de cada dedo debe ser consecuencia de la actitud de la mano; y ésta, a su vez, debe tener su punto de partida en la acción del brazo. Es decir, que los dedos no trabajan aisladamente sino, por el contrario, actúan formando una unidad con la mano y el brazo. Antes de la actitud de movimiento de un dedo es imprescindible pensar en la actitud del brazo, porque de él depende casi siempre el movimiento y la ubicación de los dedos.

La actuación de un solo dedo debe ser consecuencia de la disposición de todo el complejo motor (mano-muñeca-brazo). Es más aún, LO QUE COMUNMENTE SE ATRIBUYE A UN PROBLEMA NETAMENTE DIGITAL, EXCLUSIVAMENTE DE LOS DEDOS, SE TORNA EN ALGO MUCHO MÁS COMPLEJO Y EQUILIBRADO QUE PARTE DIRECTAMENTE DE LA MENTE, HACIENDO PARTICIPAR TODO EL BRAZO Y LA MANO, PARA QUE, COMO CONSECUENCIA FINAL, ACTÚE EL DEDO.
En esta forma, además de las posibilidades técnicas, se logra un mayor control, se consigue el "relax" muscular y se evita el cansancio prematuro.

1. PRESENTACIÓN DE LA MANO SOBRE EL DIAPASÓN

Denominamos *presentación de la mano izquierda* a la forma como se disponen los dedos en relación al diapasón, como resultado de una acción determinada del complejo motor mano-brazo. Es necesario insistir en que, a los electos de la presentación en sí misma, los dedos no deben realizar esfuerzo alguno. Ésto es muy importante y debe tenerse presente para evitar un posible defecto.
Es de destacar que, con respecto al tiempo, podemos definir dos etapas bien diferenciadas aunque unidas para un mismo fin. La primera corresponde a la actuación del brazo asociado con la mano, obedeciendo ésta al trabajo del primero. Y recién en la segunda etapa los dedos, una vez ubicados por el brazo, estarán en condiciones de disponerse sobre el diapasón.
Así es posible presentar correctamente los dedos en el aire, sin necesidad de recurrir al contacto con la cuerda para poder orientarse. Expondremos las diversas formas de presentación:

Presentación longitudinal

Los dedos son presentados siguiendo la dirección de las cuerdas, pero no se colocan por sí solos: obedecen a la actitud de la mano, quien es, en definitiva, la que los va a ubicar. Cada dedo se encuentra en un espacio diferente: enfrentados simultáneamente a una misma cuerda, nos dan una idea longitudinal, una relación de paralelismo con respecto al largo del diapasón.

Si colocamos los dedos simultáneamente en una misma cuerda (ejemplo), comprobaremos que para lograr el mayor resultado con el mínimo esfuerzo, el CODO TIENDE A ACERCARSE AL CUERPO de tal manera que la mano quede conformada como ilustra la foto, y como resultado de ello las puntas de los dedos puedan alinearse paralelamente a las cuerdas.

En estas condiciones el *arco interno que forman el índice y el pulgar, se debe encontrar separado del mástil*, con el fin de poder

efectuar con toda holgura y libertad cualquier movimiento de la mano (como en los traslados transversales, etc.).

Presentación transversal

Los dedos son presentados siguiendo la dirección de las divisiones semitonales; si presentamos simultáneamente dos o más dedos en un mismo espacio y en diferentes cuerdas, como en el ejemplo, comprobaremos que para lograr un buen resultado NECESITAMOS QUE EL CODO SE ALEJE DEL CUERPO de tal manera que las puntas de los dedos tiendan naturalmente a acomodarse en una forma aproximadamente paralela a las divisiones.

En esta presentación transversal, el pulgar tiende a apoyarse parcialmente en el mástil con su parte lateral interna. Es necesario tener presente que el pulgar no hace ningún movimiento propio; es consecuencia del mecanismo de la mano y el brazo, salvo las excepciones que expondremos oportunamente. En el Estudio 8 de H. Villa-Lobos, podemos encontrar un ejemplo de presentación transversal, útil para ilustrar esta definición:

La conformación de la mano en esta presentación está íntimamente relacionada con su ubicación en el diapasón. En la medida que la mano se va alejando del cuerpo (hacia la primera posición), la mecánica requiere una participación de la muñeca que, doblándose a través del movimiento del brazo, permite presentar los dedos transversalmente. Esta participación complementaria de la muñeca se hace necesaria en aquellas posiciones en las que el brazo va perdiendo su ámbito de acción (ver foto).[3]

Presentación mixta

Entre las dos formas expuestas (longitudinal y transversal) existe una serie de presentaciones intermedias, a las que denominamos MIXTAS. NO son ni netamente longitudinales ni tampoco transversales, sino que conforman toda una gama de transición entre las dos presentaciones ya definidas (dibujo w2).

Por ejemplo:

2. FORMAS SIMPLES Y FORMAS COMBINADAS

Hemos enunciado tres tipos diferentes de presentación con su mecánica correspondiente. Pero estas presentaciones pueden darse en *formas simples o combinadas*.

Forma simple: todo el aparato motor mano-brazo actúa libremente, sin interferencias, en fundón de una única finalidad, convergiendo en una sola presentación.

Forma combinada: como lo indica su nombre, cuando deben combinarse dos presentaciones al mismo tiempo; cuando uno o dos dedos hacen un tipo de presentación y los demás deben disponerse de otro modo, obligando a que la mano adopte una actitud tal que permita dos presentación a la vez.

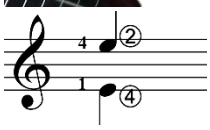
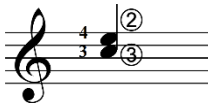
Aunque teóricamente debemos dominar el estudio de las presentaciones en su forma simple, es necesario comprender que, en la práctica, casi siempre se nos presentan en las formas combinadas.

Toda presentación combinada implica una contracción o distensión en alguno de los dedos (aunque no toda distensión o contracción por sí misma está ligada necesariamente a dicha presentación).

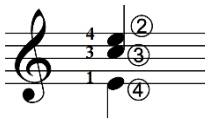
De los innumerables casos que podríamos aislar para su explicación, ex pondremos dos elementales ejemplos de la literatura clásica de la guitarra, uno por distensión y otro por contracción.

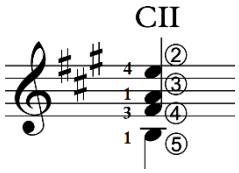
El primero (presentación combinada por distensión), corresponde a la disposición de los dedos en el primer compás de “Recuerdos de la Alhambra” de Francisco Tárrega. Los dedos 1 y 4, colocados en la octava de Mi

[3] Esta forma de presentar transversalmente la mano es una posibilidad planteada por Carlevaro. Otras posibilidades serían la de separar el codo del torso de tal manera que dedos, muñecas y brazo estén alineados.

no requieren para su presentación ningún esfuerzo especial. Es decir que, aisladamente, podemos considerarlos en una presentación simple (ver fotos en página siguiente).

Presentación simple (longitudinal)

Presentación simple (transversal)

El dedo 1 en el Mi de la cuarta y el dedo 4 en el Mi de la segunda, permiten que todo el aparato motor esté condicionado a un solo trabajo, sin interferencias. Pero esta situación no nos sirve para este estudio de Tárrega. El dedo 3 debe ubicarse por distensión en el Do del 5° espacio de la tercera cuerda, forzando una presentación transversal y longitudinal a la vez. En este momento se requiere otra disposición del brazo, para ayudar a los dedos en su ubicación, sin que éstos hagan mayor esfuerzo. De esa disposición del brazo resulta la presentación combinada.

Presentación combinada 

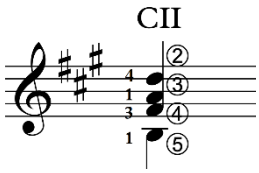


Presentación Simple (longitudinal)

El segundo ejemplo (por contracción), corresponde al Estudio N° 3 en La Mayor de Mateo Carcassi. En el compás N° 7, las notas Si (5° cuerda) y Mi (2 y cuerda), inclusive la ceja, requieren naturalmente una presentación simple, longitudinal.

El dedo 4 en el Mi puede ubicarse con toda naturalidad. En el último tiempo del compás, el dedo 4 se desplaza (*por contracción*) del Mi al Re sostenido, y este desplazamiento se debe realizar con la intervención del brazo.

Presentación combinada



De esto resulta que tenemos dos dedos (4 y 3) en presentación transversal y por otro lado el dedo 1 (ceja) que requiere una presentación longitudinal. Como consecuencia, se conforma una presentación combinada.

Toda distensión o contracción hecha aisladamente por los dedos, puede provocar una situación inestable. Es un equilibrio aparente, que requiere un esfuerzo constante del dedo para su permanencia. Esto se evita con las presentaciones combinadas, consiguiendo un campo de acción más amplio con el mínimo esfuerzo. Los músculos del brazo deben trabajar tan sutilmente que se puedan realizar dos presentaciones a la vez, sin afectar en lo más mínimo el libre movimiento de los dedos; y a su vez (y esto es lo importante) provocar la distensión o contracción de los dedos que lo requieran. Es necesario insistir en que los dedos no se colocan por sí mismos, sino que las distensiones y contracciones están controladas por un trabajo tan inteligente como sutil, que proviene de la musculatura de brazo y mano y no directamente de los dedos. En estos casos especiales la distensión o contracción *se transforman en situaciones estables.*
Estos ejemplos expuestos no son únicos, sino que para cada trabajo que requiera una distensión o contracción en forma combinada, habrá también una mecánica especial.

Sonido

PUJOL Emilio (1956): *Escuela Razonada de la guitarra. Libro I*
Capítulo XI

a) Particularidades del sonido en cada cuerda.

1.[1] Cada cuerda es susceptible de producir distintos timbres según la índole del cuerpo que la impulsa la parte de ella donde se efectúa la impulsión y la dirección que se dé a la misma.

2. Los dedos pueden atacar la cuerda con uñas o sin ellas[2] . Cada uno de estos procedimientos obtiene de un mismo instrumento y de una misma cuerda, distinta sonoridad.

3. Cualquiera de estos sistemas logrará un timbre distinto de las cuerdas, según sean pulsadas en el centro o en cualquier punto intermedio entre éste v sus extremos.

4. Y esta variedad de timbres cambiará todavía si el dedo la impulsa en dirección perpendicular u oblicua, hacia dentro o hacia fuera de la caja armónica y según sea la calidad de impulsión dada por los dedos.

b) El sonido considerado objetivamente.

5. Siendo la uña un cuerpo duro, de superficie, espesor y consistencia diversos, da por su impulsión a la cuerda, una brillantez de timbre penetrante, espontáneo y un poco metálico. El sonido sin las uñas, producido por la impulsión de un cuerpo blando sutilmente sensible y de mayor espesor y anchura, da un timbre de mayor suavidad, amplitud y pureza.
El sonido producido por una cuerda al vibrar, es siempre compuesto por un sonido fundamental y por una serie de sonidos que se producen al mismo tiempo, de tono más elevado que el primero. Estos sonidos se llaman armónicos auxiliares del sonido fundamental y al acompañar a éste, modifican su calidad y le dan el carácter que distingue los sonidos producidos por distintos instrumentos. Este carácter, es, lo que se llama el timbre del sonido.
La cantidad y la intensidad de los armónicos que acompañan siempre al sonido fundamental de una cuerda, varía notablemente, según sea el procedimiento empleado en la pulsación de la misma, porque dichos armónicos, tanto en número como en intensidad, dependen exclusivamente de la forma que tome la cuerda al vibrar. La forma pura sería un arco absolutamente regular cuya parte más saliente ha de corresponder al punto por donde se pulsa la cuerda. Es evidente que, el efectuar la pulsación en el centro de la cuerda o en otro punto de su longitud, así como el efectuarla con un cuerpo duro o con un cuerpo blando, ha de ser causa de una variación en la forma de la onda. Un cuerpo duro y pequeño como la uña, ha de tener tendencia a producir un saliente anguloso en el lugar de la pulsación, al paso que un cuerpo blando y de mayor dimensión como es la yema del dedo, ha de tener tendencia a favorecer la formación de un arco de forma más regular. En el primer caso se obtiene un sonido más penetrante acompañado de una cantidad de armónicos elevados que tienden a metalizar su timbre. En el segundo, dejan de percibirse dichos armónicos y el timbre es menos brillante, pero más suave y más amplio. Aunque en ambos casos el sonido fundamental es más intenso que el de dichos sonidos auxiliares, a medida que se endurece el cuerpo que las ataca, se acentúan éstos, en detrimento del sonido fundamental.[3]

[1] Los números 1 a 15 corresponden a los *principios* 165 a 179 en el original [NOTA del EDITOR]
[2] AGUADO pulsaba con uñas en los dedos índice, medio y anular y con la yema «en el pulgar. (Ver D. AGUADO. Nuevo método para guitarra. Cap. VII, pág. 6). PUJOL, E: *El Dilema del sonido en la guitarra*. Romero y Fernández, Buenos Aires, Î934.
[3] H. HELMHOLTZ. *Théorie physiologique de la musique.* Traduction de M. G. GUBHOULT. Paris, 1874. Pág. 109 a 113.

Pruébese de atacar la cuerda con un objeto duro y se observará que el sonido resulta más agudo y metálico; prestando la necesaria atención de oído se distinguirá una cantidad de notas más elevadas que la del sonido principal. Si se pulsa la misma cuerda con la yema del dedo, algunas de estas notas dejan de oirse y el sonido resulta menos brillante, pero más amplio y de mayor pureza.
De ahí el sentido de vaciedad y metálico del sonido producido con la uña, enemiga del sonido fundamental y protectora de los sonidos secundarios en oposición al sonido lleno y puro producido con la yema del dedo, totalmente favorable a aquél en perjuicio de estos últimos.
El cambio de timbre que con el mismo sistema de pulsación puede obtenerse de una misma cuerda, está igualmente relacionado con la teoría de los armónicos naturales. El sonido más puro, lo da la pulsación a la mitad de la cuerda que es donde se forma el nodo de su primer armónico y el sonido es tanto más vacío y gangoso, cuanto más se separa da pulsación de este punto.

6. Generalmente para pulsar con uñas se procede en la forma que AGUADO indica en su Método: «Se toca primeramente la cuerda con la yema «por la parte de ella que cae hada el dedo pulgar; «teniendo el dedo algo tendido (no encorvado como cuando se toca con la yema) y en seguida «se desliza la cuerda por la uña[7].» Esta manera de pulsar, si bien atenúa la dureza del sonido de la uña sola, no por eso logra disimular las características de su timbre.

c) El sonido considerado subjetivamente.

7. Si en vez de observar el sonido en su aspecto físico nos abandonamos a esa divina facultad de evocación propia del alma sobre la que se apoya el más elevado concepto de la música, cada sonoridad sugerirá en nuestro subconsciente, un sentido paralelamente distinto, que será el reflejo espiritual - el más persuasivo acaso - de cada procedimiento.

Aunque una y otra pulsación ofrecen al artista paralelamente la misma proporción de medios y recursos de expresión, la naturaleza de esa pequeña diferencia acentúa ciertas propiedades particulares de cada, una de ellas.
8. La uña, por su consistencia especial, puede dar mayor relieve a los distintos matices que el timbre de cada cuerda admite. Lo que pierde en suavidad, amplitud e igualdad, lo gana en brillantez, fuerza y contrastes. Tiende menos a unificar que a disociar sus' timbres. Obedece menos en el artista a un sentimiento de recogimiento interior que de exteriorización. Su sonoridad general, se acerca más a la gangosidad del *luth* y de la espineta que al sonido puro del arpa[8].

9. La yema, en cambio, por su ductilidad especial, puede obtener de los diferentes timbres de cada cuerda, una calidad más homogénea. Lo que pierde en brillantez, fuerza y contrastes, lo gana en suavidad, amplitud e igualdad. Tiende menos a disociar que a unificar sus timbres. Obedece menos en el artista a un sentimiento de exteriorización que de recogimiento interior y emotivo. La sonoridad general que se consigue se acerca más a la del arpa y a la que produce el martillo afelpado en los instrumentos de tecla, que a la delos instrumentos de púa. Es como una inmaterialización del sonido; SOR y TÁRREGA, en su espiritualidad de «clásicos» procuraron obtener de la cuerda pulsada, la quinta esencia del sonido para mayor servicio de la música pura, ennobleciendo de paso la sonoridad del instrumento.

d) Ventajas e inconvenientes de cada procedimiento.

[7] AGUADO. Obra citada. Pág. 7, párrf. 37.
[8] En ciertos casos de estilización personal y carácter la uña nos parece insustituible; no vemos además de dar al "flamenco" toda la fuerza de su carácter, sin el acento áspero que da la uña a sus bordoneos, la gracia ligera a sus arpegios, ni la violenta estridencia de sus rasgueados.

10. Como que la cuerda obedece a la uña instantáneamente, permite a los dedos de la mano derecha, con un mínimum de esfuerzo con respecto al otro procedimiento, obtener el efecto deseado y como consecuencia, la resistencia de los dedos de la izquierda resulta favorablemente disminuida por innecesaria. Y puesto que, disminución de peso o de resistencia es sinónimo de velocidad, resultarán favorecidas las posiciones abiertas de los dedos, los pasajes de ceja, ligados, saltos de mano izquierda, etc., y con ello, la precisión y claridad en las notas y la agilidad en los movimientos de ambas manos.

11. Siendo la yema un cuerpo blando más ancho que la uña, al desplazar la cuerda tiene que emplear mayor esfuerzo y este esfuerzo de impulsión, exige a la mano izquierda, mayor presión y resistencia para las notas pisadas. De ahí que, cualquier pasaje de ceja, ligados, posiciones abiertas o forzadas y ciertos pasajes de virtuosidad resulten más difíciles de vencer.

12. Debiendo considerar el sonido un medio y no una finalidad, el guitarrista deberá optar entre estos dos procedimientos según Su criterio, finalidad o medio, y convendrá que fije de antemano su atención sobre este punto, a fin de evitarse más tarde, rectificaciones enojosas.

13. Para pulsar con uñas hay que cuidar que éstas excedan del dedo lo menos posible y que su forma siga con igualdad el borde de la yema. Para atenuar la dureza del sonido es preferible atacar la cuerda con la yema primero, desliándola enseguida sobre la cuerda hasta sentir a ésta, impulsada por la uña.

14. Para tocar sin uñas deben limarse éstas, hasta el límite de su parte libre. Con la práctica asidua de la pulsación, llegará a formarse la consistencia necesaria en las yemas de los dedos de modo que sin alterar su sensibilidad, permita impulsar la cuerda con más facilidad y exactitud.

15. El principiante debería observar durante un cierto período, las diferencias que particularizan cada procedimiento probándolo el mismo y escuchando a otros que puedan exponerle las posibilidades de cada uno. Siempre que haya que adoptar un procedimiento de manera provisional, será mejor decidirse por sin unas que con ellas. Si más tarde hay que variar, más ventajoso será pasar de una pulsación de resistencia a otra de menor resistencia, que viceversa.
La sonoridad constituye en el instrumentista, un elemento importantísimo para el complemento de su obra artística. Del carácter de ésta depende pues, en parte, el procedimiento que deba usar. Las más firmes convicciones no deberían ser en arte, motivo de exclusivismos herméticos. La guitarra ofrece una paleta rica de sonoridad y un espíritu único de adaptación a todos los géneros, temperamentos y estilos.

Volumen y tímbrica

CONTRERAS, Antonio (1998): *La técnica de David Russell en 165 consejos*

VOLUMEN

1[1]. Repartir bien y dosificar el volumen: hay que hacer un plan de distribución del volumen a lo largo de toda la pieza o movimiento.

2. Acentuar notas con calidad y redondez de sonido, más que con simplemente aumentar el volumen.

3. Si tras un *forte* viene un *pianissimo* en la voz soprano: atacar con menos ángulo, buscando un sonido más claro y punzante (si buscamos un sonido redondo, en *pianissimo* no se oirá nada).

4. Si tenemos que darle fuerza a un acorde final (no arpegiado) de una frase que ya está en *forte*; retrasar un poco su aparición: El silencio creará expectativa que servirá para acentuar aún más su aparición.

5. Si queremos darle más fuerza a una nota: ampliar el movimiento del dedo, pero sin mover la mano: que el trayecto del dedo empuje a la cuerda hacia dentro.

6. Cuando hay una nota tenida en la voz soprano y dos notas intermedias simultáneas (con índice - medio) como acompañamiento en semicorcheas repetidas: que esas dos notas sean como un eco de la soprano que va desapareciendo.

7. Cuando, a dos voces, hay un *pianissimo* en la voz superior y en el bajo un *fortissimo* súbito: pisar (presionar la cuerda) preparando su ataque un poco antes de tocarla, para evitar el "efecto de pinza" (que salten las dos voces en *forte*).

8. En la música barroca, aunque existen los crescendos y *diminuendos*, es mejor pensar en términos de diferentes planos sonoros de volumen, con cierta autonomía entre sí.

TÍMBRICA

9. Lo que produce realmente el sonido es el último contacto del final de la uña con la cuerda (la "salida de la cuerda").

10. Si haces un dibujo malo y encima le pones colores chillones, el resultado será un desastre. Si haces un dibujo bueno (frasear correctamente) y puedes ponerle algún color (recurso tímbrico) tan sutil que casi no nos damos cuenta, mejor aún. Pero tampoco es cuestión de estropear un buen dibujo con colores desacertados (efectos tímbricos mal trabajados o descuidados).

11. Para conseguir esos "colores sutiles", más que buscar tópicos entre los guitarristas, podemos aprender escuchando atentamente buenas piezas orquestales.

12. Para los bordones en las posiciones I a IV conviene acercar un poco la mano al puente, dando un timbre un poco más metálico, pero más eficaz.

13. Los cambios de sonido, si se hacen, que sea evidente nuestra intencionalidad, porque de lo contrario, pueden parecer errores de falta de homogeneidad sonora, por insuficiente técnica.

13. Si queremos que parezca más rápido de lo que estamos realmente tocando: articular un poco *stacatto*.

14. Para las cuerdas al aire o primeras posiciones es más adecuado un sonido más abierto (menos ángulo), para las posiciones superiores un sonido cerrado (más redondo, más ángulo).

[1] Los concejos N° 1 a 19 corresponde al N°73 al 92 en el original [NOTA del EDITOR]

15. Si tenemos una melodía en armónicos y acompañamiento en notas naturales, nunca hemos de cortar las notas de la melodía; hay que buscar las digitaciones que permitan hacer el acompañamiento en otras cuerdas sin cortarlas.

16. Armónicos octavados en las cuerdas entorchadas: usando el pulgar para producir la nota salen más limpias.

17. La cuerda quinta en los agudos no suele sonar muy bien en ninguna guitarra. Si esto llega a resultar demasiado evidente, lo mejor es intentar otra digitación que lo evite.

18. Hay que investigar el sonido de cada nota en nuestra guitarra, y encontrar las "notas buenas" y "malas", para aprovecharlas o evitarlas siempre que sea posible.

19. Paradójicamente, las guitarras buenas suelen acentuar los defectos típicos de todas las guitarras (puesto que son más sensibles, también para eso)

MANO DERECHA: dinámica, tímbrica, ataque de las cuerdas

Toques, dinámica y tímbrica, ataque de las cuerdas.

CARLEVARO, Abel (1979): *Escuela de la guitarra. Exposición de la teoría instrumental*

TOQUES

a) Por orden de su intensidad sonora.
b) Relacionado con la tímbrica.

1. DINÁMICA Y TÍMBRICA EN LA GUITARRA

Cuando frente a una obra a ejecutar, el estudio primario nos lleva a reflexionar sobre qué notas deben ser acentuadas, cuál es la oportunidad de un crescendo o *diminuendo*; cuando a través de una lógica podemos definir cómo se ha de interpretar un trozo musical, es el momento de poner en práctica con toda precisión el mecanismo muscular, que debe ser completamente dócil a la concepción mental que regirá todos nuestros movimientos para poder cumplir con las exigencias de la recreación musical.
El arte es, ante todo, construcción, equilibrio de formas. Las ejecuciones carentes de precisión y desproporcionadas en sus concepciones de tiempo y dinámica (así como de tímbrica), restan valor a la interpretación y traen como consecuencia una falta de interés en el oyente, quitando naturalidad y musicalidad al intérprete.
El significado de la técnica debe ser mucho más amplio que ejecutar muchas notas con rapidez. Es norma conocida que la línea melódica debe destacarse del acompañamiento. La conducción de una melodía puede resultar más difícil cuando con los otros dedos debe tocarse otras notas que corresponden al acompañamiento y, por consecuencia, en un segundo plano de intensidad.
La diferencia de volumen sonoro entre las notas de un acorde puede ser también un camino seguro para destacar ciertos aspectos en la interpretación.
Todo ello forma una serie de exigencias que la técnica debe solucionar satisfactoriamente. El manejo de los dedos en diferente actitud dinámica y tímbrica es muy difícil y exige una gran aplicación y concentración mental y un entrenamiento muy sutil del oído. Estos problemas pueden ser aún más arduo de resolver cuando se trata de una ejecución polifónica, pues en este caso debe hacerse resaltar claramente, y cuando así lo requiera la música, dos o más voces.
El dominio de la matización de las voces, de su dinámica y color, es un trabajo difícil y se requiere una destreza y control que sólo se puede adquirir con mucha aplicación y constancia, orientadas por una Teoría Instrumental.
Es aconsejable enseñar al alumno desde un principio a tomar conciencia, y, en una etapa posterior, a hacer uso inteligente de la dinámica y la tímbrica e insistir en este trabajo aún en los pequeños ejercicios para ir adiestrando las diferentes formas de ataque de los dedos.

DINÁMICA

La mayor o menor intensidad del sonido es un elemento cuantitativo importante en la expresión musical. De todos modos, hay que observar el peligro que ofrece la utilización de la potencia sonora. El efecto sonoro exterior, el hechizo atrayente del *crescendo* y del *diminuendo*, pueden conducir al extremo de producir música no musical. La música considerada únicamente por esta forma, se hace así un simple ruido que obra físicamente.
Llamamos dinámica a la serie de variedades en la intensidad del sonido. Sólo una verdadera sensibilidad artística es capaz de dirigir el empleo de los procedimientos dinámicos de tal manera que se confundan en el movimiento mismo de la obra, e impidan que la música caiga en el materialismo grosero del efecto puramente sonoro.

Sin embargo, es necesario notar que las sensaciones de cantidad pueden ir mezcladas con una sensación de cualidad. El sonido de la trompeta, caracterizado por sus armónicos agudos muy poderosos, no puede de ninguna manera ligarse a la sensación de *pianissimo*. La brillante sonoridad del violín va ligada a su condición dinámica. Cada instrumento tiene una gama de intensidad y es necesario respetarla para no destruir el equilibrio. Cuando se sobrepasa cualquiera de los dos extremos dinámicos, el instrumento se encuentra fuera de su órbita normal y empobrecido por esa causa. Es cierto que percibimos grados diversos en la dinámica, pero la fuerza efectiva está limitada por las condiciones de cada instrumento sonoro. Una flauta no puede producir sonidos de una intensidad igual a los de una trompeta, y ésta tampoco puede atenuar su sonoridad hasta el punto de igualar su intensidad con la de la flauta. Hay pues, para cada instrumento, una gama definida de intensidad sonora, dentro de la cual la dinámica se mueve.

La dinámica, es decir, la marcha progresiva y regresiva de la intensidad, puede mantener la unidad formal en un solo y mismo gesto sonoro. Por el contrario, los contrastes bruscos de dinámica excluyen toda idea de unidad separan.

No hay que confundir el *fortissimo* con brutalidad, ni el *pianissimo* con ausencia de sonido. El aumento de la sensibilidad auditiva no está en relación con el volumen sonoro. Si se dobla la intensidad de un sonido, su efecto acústico será apenas perceptible. La aumentación espectacular de instrumentos produce más bien una sensación numérica, pero no acústica.

Si se hace vibrar la cuerda de una guitarra con demasía, la cantidad de sonido puede resultar mucho menor en relación al esfuerzo producido. En todas las cosas hay un límite, y en la guitarra, al hacer vibrar desmesuradamente una cuerda, sus movimientos ondulatorios resultan tan amplios que pueden chocar contra el diapasón, el cual actúa de freno, cortando la vibración y oyéndose muchas veces un chasquido producto del golpe. Por eso es necesario controlar la fuerza, tener en cuenta la gama de intensidad propia de la guitarra, porque un exceso en la pulsación puede producir una sonoridad insuficiente, turbia, con ciertos ruidos: un efecto muy diferente del deseado. El *pianissimo* tampoco puede confundirse con pobreza de sonido, ni debe llegarse a tal límite que la sonoridad resulta vacilante.

TÍMBRICA

Hay una condición propia del instrumento guitarra que está ligada a la calidad del sonido, el cual puede variar su timbre y diferenciarse a tal punto de hacernos sentir la participación de varios instrumentos, una gama de colores, una ductilidad dentro de esa paleta tan rica, esa pequeña orquesta que percibió Berlioz. La guitarra tiene varios timbres para un mismo sonido: ésa es su gran condición.

El timbre es la cualidad del sonido que permite diferenciarlo de otro que tiene la misma intensidad y la misma altura, dejando reconocer el instrumento o voz que lo emite. Luego el timbre es color, es la envoltura que acompaña a todo sonido, prestándole una característica personal que lo individualiza. Depende de una serie de sonidos secundarios que acompañan como una constelación al tono principal. Estos sonidos secundarios que se encuentran en mayor o menor cantidad e intensidad, aportan el color, el timbre al sonido principal y reciben el nombre de armónicos. El sonido, entonces, está constituido por un tono fundamental y una serie de armónicos, imperceptibles para el oído como tonos aislados pero audibles como colorido sonoro.

El color del sonido está ligado a las variantes de intensidad de los diversos armónicos. Cuando los armónicos altos son más fuertes que los bajos, el sonido percibido es penetrante y metálico. Cuando el sonido toma un color más cálido y lleno, es porque los armónicos bajos son más sonoros que los altos. Quiere decir que el sonido nos parecerá tanto más metálico y agudo cuanto más intensos sean sus armónicos superiores.

La diversidad tímbrica es un privilegio de la guitarra, pero la utilización sin medida de esta cualidad del sonido puede resultar vana y superficial. Buscar el timbre por sí mismo resulta un error. Se puede caer en lo meramente decorativo. Todo está en saber encontrar sus verdaderas relaciones, siempre dentro de un orden estético. Unos sonidos se combinarán con los otros y dentro de esa combinación plástica se establecerá la medida, y ya el timbre no será una sensación simple: pertenecerá a una conciencia, será una afirmación.

Podríamos decir, ya dentro de un orden puramente musical, que el timbre por sí solo no vive, como tampoco vive el sonido. Su existencia está en la relación con los demás colores y también con el silencio, tomado como

punto de partida. Claro está que toda esta gama de matices a emplear no puede dosificar fríamente; hay que sentirla como materia viva, es como la consecuencia de la propia personalidad.
El guitarrista podrá tener en su mano derecha la gama de recursos tímbricos y dinámicos que su instrumento puede ofrecer y que sólo se los entregará al ejecutante que sepa hacer uso inteligente de sus dedos para poder diferenciar cada toque, tanto en su intensidad como en su color.
Los recursos de la tímbrica en la escuela tradicional estaban ligados al lugar de ataque de la cuerda: "*sul ponticello*" (metálico), "*tastiera*" (dolce).
Por supuesto, esos recursos son muy lícitos y no se les puede despreciar, porque ellos encierran en sí una gama de matices que pueden ser utilizados.
Pero hay otros recursos más sutiles, ligados directamente a la forma de actuación de los dedos y la mano, que llevan en su esencia misma la condición de una gama tímbrica amplia y además la singular cladidad de poder presentar varios timbres a la vez, simultáneamente, Y esa condición, tan rica de recursos, sólo se podrá obtener en la medida de un conocimiento (ligado a la práctica) que nos permitirá emplear diversos tipos de toque sin necesidad de desplazar la mano hacia el puente o hacia la "*tastiera*".
También en lo relacionado con la dinámica habrá que reconocer que los dedos trabajando aisladamente, disociados de la mano y el brazo, tienen una gama de intensidad muy estrecha. Ése es el motivo de que al utilizar un recurso indebido (el dedo aislado) para una actitud dinámica superior a la tuerza del mismo dedo, surja la necesidad de emplear otros medios negativos, como el caso de frenar el dedo en la cuerda contigua (apoyo) 1 o "arrancar el sonido para llegar a efectos dinámicos excesivos. Y peor aún es convertir esos defectos en reglas para fundamentar una teoría inconsistente. En efecto, se ha sostenido y se sostiene que los dedos deben poder desarrollar la máxima intensidad de su esfuerzo sin que tenga que intervenir la mano ni tampoco el brazo. También la escuela tradicional ha preceptuado que el impulso del dedo debe ser frenado por la cuerda contigua, estableciendo la diferenciación entre "notas apoyadas" y "notas sin apoyar", e inclusive previendo el "caso excepcional" de la sexta, que por no tener cuerda inmediata no ofrece la posibilidad de un freno al movimiento del dedo.
La escuela tradicional ha usado los dedos como única condición mecánica del guitarrista y es necesario comprender y asimilar de una vez por todas como concepto básico, que LOS DEDOS NO PUEDEN NI DEBEN TRABAJAR SOLOS Y AISLADOS, desprovistos de recursos que les son propios, como los de la mano y el brazo, y que durante tanto tiempo han sido relegados, ignorando su existencia y su propia condición.

2. ATAQUE DE LAS CUERDAS

La obtención del sonido puro de la cuerda está ligada a dos consideraciones muy importantes. La primera, es la perpendicularidad de la trayectoria del dedo; el ataque debe ser producido en un solo punto, evitando el deslizamiento provocado por una trayectoria oblicua. Es la mejor manera de garantizar la vibración plena de la cuerda con el mínimo de pérdida inútil. Hay que evitar la traslación del dedo en la misma cuerda, que produce —por el rozamiento— un segundo sonido, o mejor diríamos, un ruido secundario que nada tiene que ver con el sonido en sí. Aunque el ataque se realice en un solo punto, sin deslizamiento, igualmente hay una fricción que puede ser audible.
La segunda consideración, entonces, está relacionada con la velocidad de ataque. El tiempo de la fricción provocada por el dedo en su ataque a la cuerda debe ser llevado al mínimo posible y eso se podrá lograr con el mínimo tiempo de ataque. Si la fricción, con una acción lenta del dedo, es por ejemplo de 1/3 de segundo, seguramente oiremos el ruido como consecuencia del roce que duró igualmente 1/3 de segundo. Si logramos reducir ese 1/3 a 1/10 de segundo, por ejemplo, el efecto ruido, aunque exista, en la práctica no provocará una sensación auditiva debido a su duración mínima. Por esa razón debemos entonces conseguir una velocidad de ataque constante, tanto sea para el sonido piano como para el *forte*. Ésto es válido tanto para el pulgar, cuya actuación estudiamos en el capítulo IV, como para los dedos índice, mayor y anular.
Cada uno debe asimilar a su mecánica una velocidad constante de ataque que, aunque será constante para sí, puede muy bien diferir de la de otro guitarrista. Lo importante es tener conciencia de que los sonidos "piano" no deben realizarse con lentitud en el ataque, es decir, descarnados de su sonido verdadero y

asimilados a una cantidad de ruidos ajenos. El "*forte*" se realiza con la misma velocidad de ataque que el sonido "piano".
¿Cuál es entonces la diferencia entre un ataque y otro? La diferencia está en la oposición que se haga a la cuerda y esto se relaciona con la masa, con los músculos a emplear, como luego veremos. Es decir, utilizando simplemente una falange, la suma muscular (todos los músculos que puede tener un dedo desde su nacimiento) o, en los casos más exigentes, con la importante participación de otros músculos por intermedio de la fijación. En consecuencia, en la medida de una mayor oposición obtendremos un sonido más fuerte.

El estudio de la técnica debe conducir a la conciencia plena de los dedos, individualizando cada movimiento. Esa individualidad debe sentirse en el pensamiento, controlando por separado el trabajo de cada dedo y evitando movimientos inútiles en los que no trabajan.
Es necesario separar y definir bien las dos fases en la actuación de los dedos: contracción muscular en el ataque y contención del impulso, y cesación súbita de todo esfuerzo de los músculos una vez terminada la acción. Hay que evitar la contracción muscular permanente porque se pierde toda soltura. Conviene recordar que es tan importante poder controlar y contener como actuar. No se puede considerar completo el ataque si no está acompañado de la contención, la que debe existir siempre, como una sombra de la acción.
Cuando un dedo se contrae, los dedos que están a su lado no deben contraerse también, sino por el contrario, deben permanecer aislados y en completo descanso; deben sentirse completamente libres los unos de los otros, para responder con toda su presteza a la intención del pensamiento, evitando toda ligazón o traba entre ellos. La transmisión del movimiento o contracción de un dedo al compañero inmediato, representa un entorpecimiento en los movimientos, influyendo por consecuencia en la nitidez del ataque y en la claridad general de la ejecución. El descanso e inmovilidad de los dedos que no actúan es tan importante como el movimiento de los otros dedos.

Razón de la digitación de las escalas

CARLEVARO, Abel (1979): *Escuela de la guitarra. Exposición de la teoría instrumental*

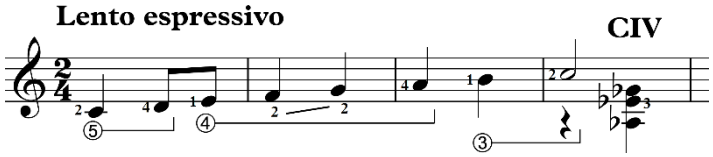
La escala debe considerarse como un elemento abstracto; no es por sí misma música, pero puede tener participación en ella. Dentro de la mecánica instrumental nos da la oportunidad de ejercitarnos y conocer el diapasón a través de elementos teóricos quizás envejecidos (tonalidad) pero todavía vigentes y útiles en la práctica de los traslados.

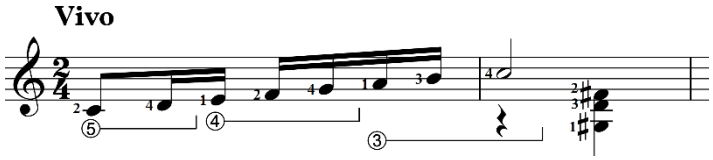
Indudablemente, la escala debe ser correctamente ejecutada, debe servir eficientemente en su forma mecánica en CUALQUIER TIEMPO QUE SE TOQUE. Por esa razón es que se ha buscado en su digitación que los sectores que dividen los cambios deposición *sean en lo posible equivalentes en tiempo de duración,* para controlar con más eficiencia el movimiento del brazo evitando en lo posible el freno, la interferencia de la inercia o del peso muerto.

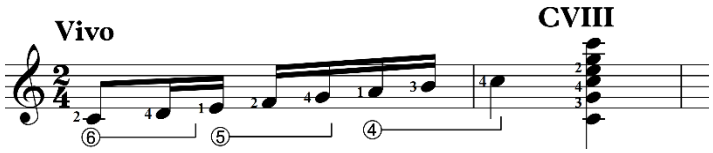
Los movimientos de traslado deben ser *valores regulares* desde el punto de vista del tiempo que descansa la mano en cada posición, con el fin de no perder el estado de equilibrio que debe regir como una fuerza controlada en todos los pasajes de cambio.

Una escala puesta al servicio de la música puede y debe digitarse de diferentes formas de acuerdo al tiempo, al carácter de la obra y a las posibilidades del instrumento.

Explicación práctica con diversos ejemplos dentro de la escala de DO MAYOR:

Ejemplo 1

Ejemplo 2



Ejemplo 3

Referencias al ejemplo 1

CONFORME AL TIEMPO (LENTO): se puede efectuar con toda holgura el cambio de posición (en este caso, traslado por desplazamiento de Ia IV).

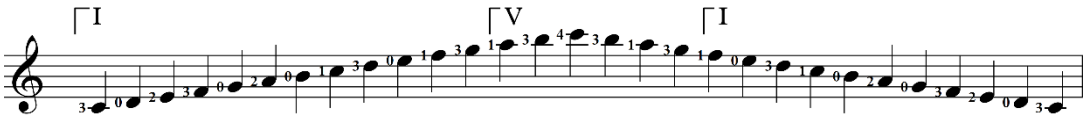
CONFORME AL CARÁCTER (ESPRESSIVO): se efectúa un portamento en el dedo 2.

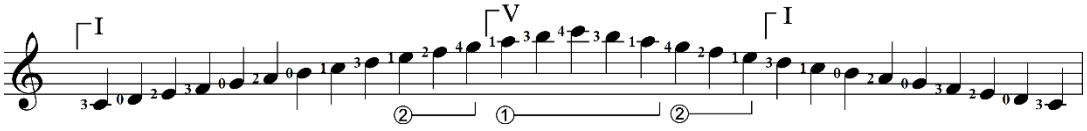
CONFORME A LAS POSIBILIDADES INSTRUMENTALES: se debe digitar (sin lugar a dudas) el último DO de la escala en la tercera cuerda y con el dedo 2, para poder así efectuar luego el acorde siguiente.

Las explicaciones para los ejemplos 2 y 3, resultan innecesarias por su evidencia.

Pero, considerada la escala desde otro punto de vista, tenemos forzosamente que emplear otro criterio.

Pongamos de nuevo como ejemplo la misma escala de Do Mayor:

Ejemplo a)

Ejemplo b)



Esta escala digitada de dos formas diferentes y EJECUTADA EN UN TIEMPO LENTO, no presenta problemas técnicos y las dos digitaciones pueden considerarse correctas. Pero a medida que (en forma repetida y continuada) vamos acelerando el tiempo, en *razón de la velocidad* se hará más evidente la dificultad del cambio de posición.

En el ejemplo a) notaremos entonces un descontrol, un desequilibrio, provocado por la falta de regularidad en los cambios. Es necesario comprender que los dedos son los que se mueven constantemente, mientras que la mano se mueve únicamente cuando se efectúa el traslado provocado por el brazo y luego PERMANECE EN ESTADO DE REPOSO hasta el nuevo cambio de posición.

La escala de Do Mayor utiliza en su desarrollo dos posiciones del diapasón: I y V. Luego, en la medida que podamos obtener una mayor igualdad en los reposos, una similitud en los estacionamientos de la mano; EN LA MEDIDA QUE LOS SECTORES QUE DIVIDEN LOS CAMBIOS DE POSICIÓN SEAN EN LO POSIBLE EQUIVALENTES EN EL TIEMPO, se podrá controlar con más eficiencia el movimiento de ida y retorno del brazo.

Si observamos las dos digitaciones de los ejemplos a) y b), comprobaremos en el a) una desigualdad de los sectores de cambio; la primera posición contiene doce notas y la quinta solamente cinco. En consecuencia, la digitación expuesta en este ejemplo no nos permite desarrollar con libertad y soltura una gran velocidad, y si la llegamos a realizar, será a expensas de un esfuerzo inútil. El ejemplo b) es entonces el más correcto.

Como conclusión, podremos agregar que la digitación de la escala, desde un punto de vista estrictamente mecánico, debe tener en cuenta la PERIODICIDAD: los movimientos de traslado deben ser valores regulares en lo referente al tiempo que descansa la mano en cada posición.

CONDICIONANTES PREVIAS QUE SE REQUIEREN PARA EL ESTUDIO DE LAS ESCALAS

El orden que sigue no está en relación a la importancia:

1. *Presentación longitudinal* de la mano izquierda.
2. *Abertura angular* entre los dedos (ámbito de la mano) y su correspondencia con la ubicación en el diapasón.
3. Conocimiento de los diferentes traslados.
4. Actividad del brazo en el *traslado transversal* de la mano.
5. Traslados totales y parciales.
6. Conocimiento de las *divisiones del diapasón* y su correspondiente mecánica.
7. *Movimientos del cuerpo* condicionados a los diferentes sectores de diapasón.
8. Empleo de los *apagadores* (de precaución).
9. Adecuada actitud de la mano derecha y asimilación de todo lo expuesto en el capítulo 2.

La paradoja de las escalas

BROUWER L./ PAOLINI P (1992): *Escalas para guitarra. Metodología de estudio.*
Trad. Adriana Notta, (S/publicar), CIDPeG. Pág. 3

Las escalas que abarcan la máxima extensión del instrumento son ejercicios de virtuosismo. Su ejecución de manera *favorable* (con buen sonido, velocidad, fluidez, continuidad, etc.) implica el manejo de la técnica que convencionalmente se espera en la formación[1].

Paradoja: son un punto de llegada y de partida al mismo tiempo. Esto deriva del axioma según el cual la escala es el modelo musical más elemental y el menos involucrado en el aspecto interpretativo (emotivo) de la música: una abstracción que, como tal, es considerada la herramienta mejor adaptada a la práctica diaria de la técnica. La noción de técnica pura es altamente discutible. Aquí necesitamos enfatizar solamente como cada tema relativo al aspecto físico-motriz de la ejecución debe ser analizado a la luz de las motivaciones expresivas.

Es verdad que la escala, concebida como los modelos didácticos tradicionales, es una abstracción: en la literatura musical de todos los tiempos encontramos infinidad de movimientos escalísticos, pero tal vez ningún ejemplo de sucesiones de notas por grado que parta de la nota más grave del instrumento (relativo a la tonalidad), alcance la nota más aguda y vuelva a la nota más grave.

Es falso que la escala sea un ejercicio simple: al contrario, ésta propone una temática de ejecución compleja, donde se entiende como simple un ejercicio que presenta una sola dificultad, que de este modo se puede abordar con pleno conocimiento; entendiéndose como complejo al ejercicio que presenta una pluralidad de dificultades: en tales casos, la solución depende de un análisis que los identifique y una metodología que afronte primero modelos elementales separadamente y después, en combinación, modelos de complejidad progresiva.

FACTORES PROBLEMÁTICOS

Tres son los factores objetivamente problemáticos en el ejercicio de las escalas:

Velocidad

Desplazamiento de la mano derecha

Desplazamiento de la mano izquierda

La unión de estas dificultades transforma la escala en un mito inalcanzable, porque los desplazamientos combinados de mano derecha e izquierda conspiran contra el hecho aparentemente simple de la velocidad. Por lo tanto, será necesario separar los factores problemáticos y afrontarlos uno por uno.

[1] Al menos en parte, la técnica de las escalas tiene tradicionalmente su complemento dialéctico en los arpegios.

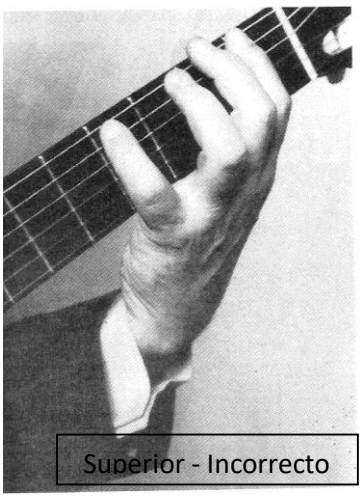
Explicación para el Cuaderno n°4: Ligados

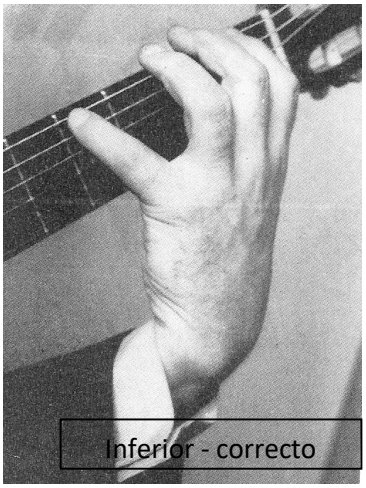
CARLEVARO, Abel (1979): *Escuela de la guitarra. Exposición de la teoría instrumental.*

LIGADOS

El cuaderno N° 4 de la Serie Didáctica está dedicado a diferentes problemas relacionados con la mano izquierda. En su comienzo se presenta una serie de ejercicios relativos a los ligados simples ascendentes. Haremos una breve explicación de cómo se debe estudiar el ejercicio N1? 1
(dedos inmediatos):
a) La mano izquierda debe estar en presentación longitudinal.
b) Se requiere el movimiento transversal de la mano relacionado con los cambios de cuerda, de sexta a prima y viceversa.
c) En los ligados ascendentes, en su trabajo normal, el dedo actúa por percusión, sin rigidez, libre de fijaciones. Sin embargo, en la medida de una mayor velocidad o fuerza, se hará necesario el amparo de músculos más poderosos (ver Fijación, capítulo 3).
d) El ascenso cromático, como lo indica el ejercicio, se realizará por sustitución (traslado total). El descenso, por distensión; es decir, que el último dedo que ha efectuado, el ligado debe quedar fijo en tanto la mano realiza el cambio descendente de posición colocando el dedo 1 en su nuevo espacio. Como se explicará oportunamente en la parte correspondiente a distensiones y contracciones 1, el dedo 2 (distendido) debe levantarse en la misma condición en que está, para luego, una vez liberada la cuerda, anular el esfuerzo de separación y colocarse en situación normal. Una de las causas por las cuales se puede provocar un ruido (chirrido) es precisamente el abandono del esfuerzo de distensión en el mismo momento en que se va a liberar la cuerda. Debe tenerse bien presente que la actuación del dedo debe conservar la abertura angular manteniendo el mismo esfuerzo de distensión para evitar su deslizamiento sobre la cuerda.
En los ligados de dedos salteados (ejercicio 4 y siguientes), se nos puede presentar un nuevo problema. Al aumentarse el número de espacios (una mayor separación entre las notas ligadas), puede aparecer un ruido provocado por el golpe del dedo sobre la cuerda. Con una mayor longitud de la parte inútil de ésta, también aumenta el chasquido, consecuencia de una vibración secundaria provocada en ese sector. Ésto se puede comprobar en la práctica eliminando el sonido real y dejando sonar únicamente lo que podríamos denominar chasquido. Coloquemos el pulgar de mano derecha como apagador, descansando sobre la 6ÿ cuerda y con el dedo 2 utilicemos la mecánica del ligado ascendente (movimiento veloz del dedo) golpeando, por ejemplo, en el 7° espacio de dicha cuerda. Anulado el sonido real, podremos oír en forma diferenciada el mencionado chasquido, unido a una nota de distinta altura, correspondiente a la longitud. de cuerda que ha quedado libre. También, y tomando como ejemplo el ligado de dedos 1-4 (ejercicio N° 6), podremos repetir la misma experiencia.
Al apagar el sonido real con el pulgar de mano derecha, será posible escuchar los elementos sonoros que deberemos evitar para mayor claridad del sonido en sí.
¿Y cómo hacer para solucionar dicho problema? La experiencia nos demuestra que mutando el golpe provocado por la velocidad, por una presión mayor, se elimina casi totalmente el chasquido, de tal modo que se hace prácticamente inaudible. Dicha presión no es consecuencia de un movimiento veloz sino que proviene directamente de una suma muscular ejercida a través del empleo de diferentes fijaciones. Entonces sí podremos pensar que la fuerza del dedo 4 no nace exclusivamente en el dedo aislado, sino que, en este caso particular, proviene de un complejo muscular en el que participa la mano.

Mecánica del ejercicio N" 6

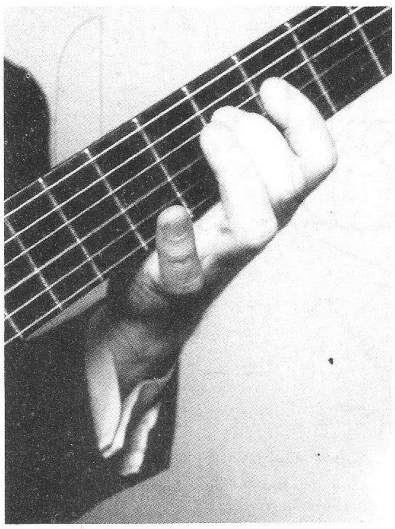

Superior - Incorrecto

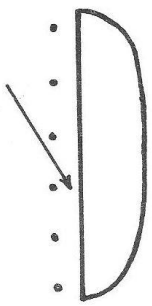

Inferior - correcto

La mano izquierda debe ser levemente levantada con ayuda del brazo, para posibilitar la acción del dedo 4, permitiendo la utilización más propicia del conjunto muscular correspondiente a dicho dedo (fotos sup. e inf).
Los dedos 1, 2 e inclusive el 3, desde el punto de vista de su colocación están dispuestos por naturaleza "por encima'', podríamos decir, del nivel del diapasón. No pasa lo mismo con el dedo 4, quien por su propia conformación se encuentra algo desnivelado con respecto a sus vecinos más poderosos, con referencia al diapasón. Así presentados los dedos, podremos constatar que la musculatura todo el sector de la mano que afecta al dedo 4 se encuentra "por debajo" del nivel del diapasón (foto sup). En estas condiciones el dedo actúa con sus posibilidades limitadas. Para favorecer la acción del dedo 4 utilizando los músculos de suma, se requiere que la mano se ubique de tal forma que toda su musculatura se encuentre "por encima" del diapasón (foto inf).
En éste y los demás ejercicios de dedos salteados, el ascenso cromático se efectúa por contracción. El dedo que ha efectuado el ligado debe quedar fijo en tanto la mano cambia de posición. El dedo así contraído debe conservar esa condición hasta que haya liberado la cuerda, para evitar los roces, como ya fue explicado en el caso por distensión.
El descenso se realiza del mismo modo que en los ejercicios anteriores, por distensión.

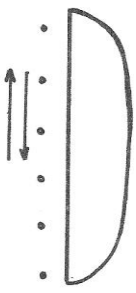
Ligados simples descendentes

En los ligados descendentes el dedo debe estar conformado de un modo diferente, con cierta rigidez, utilizando el recurso de la fijación. En efecto, estos ligados se realizan en dos etapas sucesivas en el tiempo; la primera, es la que podríamos denominar acción del dedo, en la cual se fricciona la cuerda; la segunda, es la anulación del impulso inicial para evitar que en su trayectoria posterior el dedo finalice apoyándose, usando como freno la cuerda inmediata. Es condición fundamental evitar todo ruido que no corresponda a la emisión normal del ligado, como también el entorpecimiento de la cuerda contigua.


44


aa
Incorrecto

45

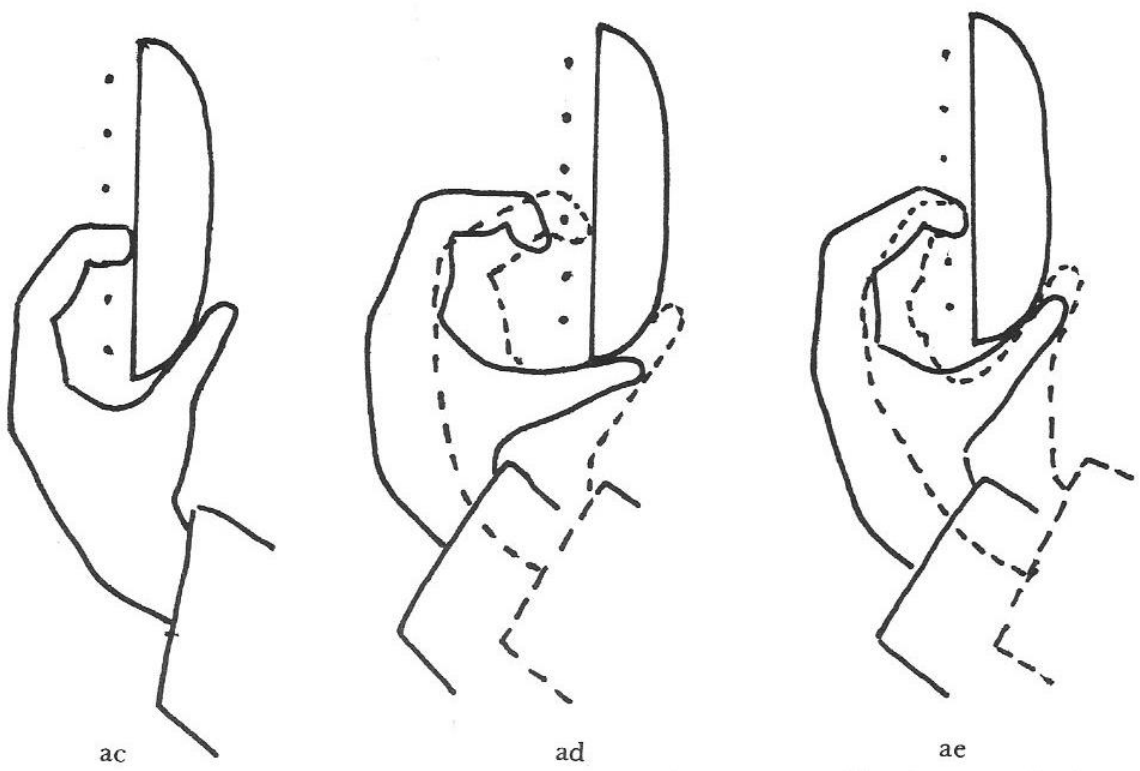

ab
Correcto

Para la realización correcta de estos ligados debemos tener presente, por un lado, la conformación del brazo, el cual incidirá en la posición más lógica del dedo que va a actuar. En la foto 44 el movimiento del dedo se verá entorpecido en su trayectoria de ida y vuelta, propia del ligado, por el obstáculo del diapasón, como consecuencia de la incorrecta ubicación del brazo.
En la foto 45, el dedo que realiza el movimiento, al efectuarlo en dirección paralela al diapasón, no encuentra obstáculos en su recorrido, lo que le permite una mejor acción para la ejecución del ligado.
Es importante comprobar que en este caso, como en el anterior, la ubicación del brazo tiene vital importancia e incide fundamentalmente en la acción.
La situación analizada en segundo término, corresponde a los ligados descendentes en su forma normal. Pero en ciertos casos, por excepción, cuando en determinado pasaje de una obra musical debemos hacer un ligado descendente en el cual la actuación del dedo aislado resulta difícil y ardua, podremos, con el recurso del brazo, buscar una solución más elocuente en lo que respecta a la claridad del sonido y seguridad en la mecánica, imitando lo difícil en fácil. Porque ahora no será el dedo quien trabaje, sino que delegará a la mano y al brazo la actuación combinada y su función, aunque primordial, en este caso especial pasará a un segundo plano, quedando muchas veces casi en estado de relax (dibujos ac, ad y ae, foto de la página siguiente)
Con referencia a esos ligados por excepción, conviene destacar que aquello que denominamos contención del impulso (la segunda etapa a cumplirse en los ligados normales) en este caso ya no es necesario, pues el movimiento del dedo, por su propia ubicación de “fuga”, no puede afectar en su trayectoria la cuerda inmediata.
Por otro lado, para la realización correcta de los ligados descendentes desde el punto de vista de la *actitud del dedo,* es necesario obrservar ciertas condiciones.

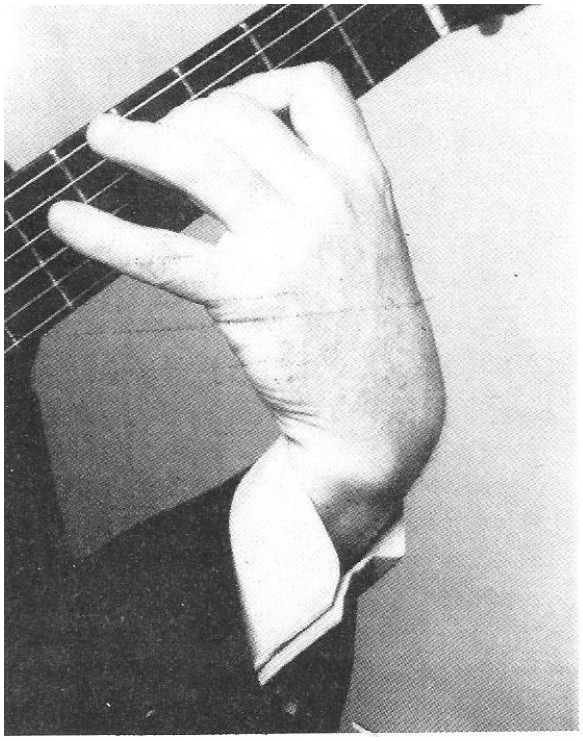
Mecánica

a) El dedo actúa en forma transversal a la cuerda (por fricción).
b) Liberado de la oposición de la cuerda inmediatamente al ligado, la inercia impulsa al dedo en una trayectoria que se frena en la cuerda contigua. Esto debe considerarse incorrecto.
c) Lo correcto es la contención de dicho impulso. En consecuencia, la actitud del dedo debe ser tal que lleve en sí, unido a la acción directa sobre la cuerda, la condicionante del freno. Y esto se consigue con el recurso de la fijación. Así como en los ligados ascendentes en su forma normal el dedo actúa sin rigidez, libre de fijaciones, en los descendentes lo debe hacer con cierta rigidez como consecuencia de la fijación de sus articulaciones (salvo en el caso de los ligados por excepción, como ya ha sido explicado). Existe una analogía con la conformación y actitud muscular de los dedos en el toque N° 5 (mano derecha).
Conviene aclarar que hay una relación directa de la velocidad e intensidad del sonido de los ligados con el empleo de las diferentes fijaciones. El más simple ligado, de fácil ejecución mecánica, puede requerir toda nuestra gama de recursos. En la medida de la velocidad, como también de la intensidad dinámica, se va recurriendo poco a poco a la participación de nuevas asociaciones musculares.
Cuando el dedo delega la actividad mecánica del ligado a la mano, se denomina ligado por fijación. No solamente la velocidad y fuer/a pueden requerir un ligado por fijación. A veces dicho recurso se puede utilizar por la seguridad y limpieza en su mecánica, o por la facilidad, el mínimo esfuerzo en la ejecución. Podremos entonces distinguir tres formas en la mecánica del ligado descendente, condicionadas a las dificultades que puedan presentarse en la práctica de la ejecución musical:

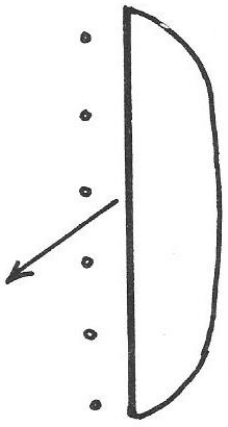
1) Realización del ligado con el trabajo directo del dedo, cuando no existen mayores dificultades, NORMAL.
2) El dedo actúa, con el brazo adelantado en su presentación, libre de fijaciones POR EXCEPCIÓN.
3) El dedo, con sus articulaciones fijadas, delega a la mano conjuntamente con el brazo la ejecución del ligado. POR FIJACIÓN



ac – Actitud normal de la mano izquierda, en el momento del ataque de la nota por la derecha
ad – Movimiento del brazo en su trayectoria hacia la nueva conformación por ecepción
ae – Ligado ya realizado
af – Por excepción correcto



46



af
Por excepción correcto

Introducción de "Técnica, mecanismo y aprendizaje"

FERNÁNDEZ, Eduardo (2000): *Técnica, Mecanismo y Aprendizaje. Una investigación sobre llegar a ser guitarrista*

INTRODUCCIÓN

Se oye a menudo decir que la guitarra es el instrumento más fácil de tocar mal, y el más difícil de tocar bien. La verdad es que ningún instrumento musical digno de ese nombre es fácil de tocar. Probablemente todos nosotros hemos experimentado la verdad de este dicho en carne propia; las largas horas de trabajo, la sensación de frustración que ellas producen en lugar de resultados apreciables. Es eso necesario, es eso parte de los precios a pagar por haber escogido aprender a tocar la guitarra, este maravilloso instrumento? Debe el aprendizaje de la guitarra a un nivel serio implicar forzosamente un via crucis del o de la estudiante? En este libro intento exponer la tesis de que ambas preguntas merecen una respuesta firmemente negativa, y espero proponer una manera alternativa de enfocar, y posiblemente vencer, los problemas técnicos del instrumento. Tengo la firme convicción que alguna de las ideas expuestas en esta obra puede llegar a ser relevante también en el estudio de otros instrumentos; pero esta intuición debería en todo caso ser comprobada por otros investigadores. Así es que en lo sucesivo me limitaré a hablar del único instrumento que conozco bien. Demasiado a menudo se propone al estudiante, expresamente o por omisión, un método de trabajo que se basa principalmente en la repetición mecánica: trabajar el trozo a estudiar, y por trabajar se entiende en la mayoría de los casos, la simple repetición hasta que éste se canse de resistir los esfuerzos del estudiante, y se rinda. Esta inversión radical de los términos de la realidad debería llamarnos la atención; no se trata de que el pasaje se dé por vencido, sino de que el ejecutante lo domine. Esta obra tiene la intención de proponer un tipo de trabajo que despierte la inteligencia y las facultades críticas del estudiante, cuyos frutos sean visibles de inmediato. Deberíamos estar dispuestos a no subestimar nuestras capacidades, y proponernos vencer una dificultad dada en una sola sesión de trabajo. Esto no es de ninguna manera tan utópico como probablemente suena, y lo único que se necesita es una disposición favorable a un trabajo mental intenso y concentrado. Es quizás una tendencia de la naturaleza humana preferir un camino lento, monótono y que no exige mayores esfuerzos mentales hacia el dominio de una obra, camino basado en una repetición mecánica y fundamentalmente inhumana, en vez de otro más empinado que conduzca directamente al objetivo. La tendencia a seguir la línea de menor resistencia es comprensible, pero quizás deberíamos intentar redefinir la idea misma de resistencia y buscar esa línea por un sendero algo más directo, si bien más exigente intelectualmente. Según mi experiencia, existe en realidad una vía bastante más directa que la generalmente utilizada, y es mi intención en este libro acercarme a una exposición detallada de la estructura de esta vía non dolorosa. Mi experiencia me ha llevado a creer que cuando se habla de "tocar la guitarra" se está en realidad hablando de varias actividades simultáneas, llevadas a cabo en diferentes niveles de consciencia o inconsciencia. Sin un examen previo de esta situación se hace muy difícil discutir seriamente sobre la problemática del aprendizaje instrumental. Como veremos, no es lo mismo considerar el aprendizaje de una postura correcta o la manera más eficiente de realizar los cambios de posición, que enfrentar un trabajo concreto sobre una obra determinada. Como consecuencia de este examen, encontraremos que inclusive el concepto mismo de lo que significa "aprender un instrumento" deberá ser reconstruído. Para nuestros fines se hace necesario, entonces, definir un cierto campo conceptual. Las tres palabras del título de esta obra serán usadas en lo sucesivo en el sentido estricto que sigue:

- Llamaremos mecanismo al conjunto de reflejos adquiridos que hacen posible tocar la guitarra
- Llamaremos técnica a los procedimientos a seguir a efectos de dominar un pasaje o una dificultad dados;

- Por último, llamaremos aprendizaje de mecanismo o de técnica respectivamente, al proceso de adquisición de un reflejo (en el aprendizaje del mecanismo), o del dominio de un pasaje o dificultad concretos (en el aprendizaje de la técnica).

1. MECANISMO

Tal como terminamos de definirlo, el mecanismo tiene la propiedad de pertenecer al campo de los reflejos adquiridos, o habilidades del individuo. Podríamos considerarlo como el significado de la frase "yo sé tocar" en boca de un ejecutante no muy reflexivo. Esta frase no significaría necesariamente que él es capaz de tocar una obra dada, sino que incluso antes de abordar una obra determinada o de tomar el instrumento en sus manos, tiene en abstracto la capacidad de dominar el instrumento. Otra manera de aproximarnos a la idea de mecanismo sería considerar la idea que un ejecutante tiene de la guitarra. Esta idea no significa una representación visual. El ejecutante piensa la guitarra como un campo de acción para su desempeño neuromotor, sensorial y afectivo. No concibe su instrumento solamente como un mueble, un objeto físico, sino como un lugar psíquico donde realizar sus ideas sonoras con respecto a la obra que está ejecutando, por medio de sus brazos y dedos. Este lugar psíquico tiene sus leyes propias aprendidas con la experiencia del aprendizaje, y esas leyes son el mecanismo.

[…]

2. TÉCNICA

Cuando nos enfrentamos a un trabajo concreto sobre una obra específica, ese mecanismo que nos permite tocar no nos permitirá necesariamente tocar siempre "bien", o sea, no estará siempre necesariamente a la altura de los acontecimientos. Un pasaje determinado puede "resistir" obstinadamente la repetición y el paso del tiempo, y continuar siendo dificultoso aunque todos los elementos de mecanismo necesarios para dominarlo estén en el acervo del ejecutante. Esta situación paradójica de "saber tocar" y al mismo tiempo no poder hacerlo, obliga a mi entender a establecer un nuevo concepto, justamente el que hemos definido más arriba como técnica: la capacidad concreta de poder tocar un pasaje determinado de la manera deseada. En cuanto para tener técnica es necesario poseer de antemano un mecanismo al menos mínimamente adecuado, el mecanismo debe evidentemente anteceder a la técnica en cuanto a su adquisición. Pero una de las tesis de este libro es que con un trabajo que esté específicamente enfocado a la solución de un problema concreto y diseñado con este fin, incluso un mecanismo que no esté funcionando óptimamente puede tener un rendimiento mucho mayor.

[…]

3 APRENDIZAJE

De lo dicho más arriba sobre mecanismo y técnica, no es difícil concluir que los procesos de aprendizaje de uno y otra deben probablemente ser radicalmente diferentes para ser eficientes. Se trata de dos campos de tal modo distintos, involucrando tan diversos aspectos del ser, que emplear en uno de ellos las habilidades que corresponden al otro llevaría necesariamente a una pérdida de eficiencia. El aprendizaje del mecanismo estará, según lo mencionado antes, fundamentado en el cambio de los reflejos ya adquiridos o en la adquisición de nuevos reflejos. Las técnicas de aprendizaje del mecanismo serán básicamente dos: la adquisición y archivo de la sensación neuromotora por un lado, y el aprendizaje negativo por otro.

Aprendizaje, distribución de la práctica y método de estudio

CARDOSO, Jorge (1988): *Ciencia y método de la guitarra*

APRENDIZAJE

Ninguna adquisición, ya sea manual, intelectual, social o moral, se hace espontáneamente. En la serie casi infinita de actos que intenta el individuo para vivir y dominar el medio, sólo algunos de estos son logrados.

Todo acto logrado va a repetirse. Y esta reproducción del acto prosigue hasta que se ha incorporado al comportamiento del individuo como regla o técnica de vida, es decir, hasta que se ha convertido en automático, y no necesita por ello ninguna reflexión ni ningún ensayo.

Estas experiencias logradas y pasadas al automatismo se constituyen en los escalones seguros que permiten acceder a los estadios superiores. Mientras no tiene el dominio de andar, el niño sólo se preocupa por el dominio de su equilibrio, entonces se dedica a otras experiencias. Este fenómeno se podría explicar cómo una escalera en la que cada grado necesita de la repetición y el éxito para ser superado.

Los principios de la experiencia ensayada, la economía de esfuerzos para la obtención de un máximo de éxito que aparece como una de las grandes leyes del comportamiento de los seres vivos, hacen que el individuo adquiera la tendencia a repetir el acto logrado.

El ensayo experimental se hace por etapas. En cada etapa el sujeto afianza su experiencia hasta que se convierte en automática. Una vez que está sentada sólidamente esta etapa, podrá apoyarse sobre ella para levantar el andamiaje de la nueva construcción que habrá de emprender. Los fragmentos o frases más o menos aislados a veces arbitrariamente de la construcción compleja que los ha hecho nacer, van a seguir durante un lapso variable de tiempo una vida un poco individual. El sujeto repite cada fragmento y al mismo tiempo los ajusta a los otros elementos para darle su verdadero sentido dinámico, su sentido corriente, Estos-elementos aislados se van a repetir hasta hacerlos entrar en el automatismo. A medida que se van dominando, se van a adaptar y a perfeccionar según los principios de la experiencia ensayada.

Mientras no se domine de un modo suficiente diversos aspectos técnicos, no se tiene completa libertad de acción.

La expresión es, debido a este hecho, limitada e imperfecta. Sólo será libre y total cuando el dominio técnico permita un uso suficiente del lenguaje musical. La finalidad para la persona que toma posesión del lenguaje musical no consiste en ejecutar fragmentos perfectamente o incluirlos en frases perfectas sino en expresarse con un máximo de eficiencia posible.

La concepción de la inteligencia como permeabilidad a la experiencia ha hecho surgir esta concepción de las etapas sucesivas (escalera). Los grados de la escalera nos informan acerca de la rapidez de la experiencia ensayada en sus diversas etapas: acto logrado, repetición, automatismo; después de lo cual se inicia la búsqueda de un éxito personal y cambio de etapa. Cuantos más actos logrados pasen rápidamente al automatismo, más de prisa podrá liberar una energía nueva que le permitirá seguir velozmente su ascensión hacia la eficiencia.

CURVAS DE APRENDIZAJE

Se puede medir el ritmo del aprendizaje de varias formas.

1) **Midiendo los errores cometidos**. La mejora en el aprendizaje vendría indicada por la eliminación de errores.

2) **Considerando la exactitud o corrección de una tarea**. Si trazamos una curva de aprendizaje podemos

observar que a menudo aparece a medio camino como un estancamiento. Este período de aprendizaje nulo o mínimo recibe el nombre de *plateau*. Los "plateau" no siempre aparecen, pero cuando lo hacen es por alguna razón.

— Una de ellas consiste en que en la adquisición de una habilidad se da en varias fases. Cuando se concluye una fase del aprendizaje, antes de iniciar otra, aparece un plateau en la curva del aprendizaje. Este fenómeno aparece muy claramente al comienzo del aprendizaje de cualquier instrumento. Primero seda una fase en la que se aprende con mucha rapidez; luego hay otra en la que el progreso es muy lento. En un momento dado el "plateau" desaparece y empieza una nueva fase en la que se produce una integración perfecta de los movimientos.

— Otra razón para justificar la aparición de este fenómeno es la falta de motivación. Cuando esto sucede hay que intentar cambiar el sistema utilizado o descansar durante un período de tiempo.

DISTRIBUCION DE LA PRÁCTICA

El método más eficaz para aprender es mezclar períodos de práctica cortos con descansos. Los períodos de práctica no deberán ser tan cortos como para dividir la tarea en unidades artificiales o desprovistas de sentido.
La práctica masiva (un intento que sigue inmediatamente a otro) es menos eficaz que la práctica distribuida o espaciada, en la cual hay descansos entre cada intento. La explicación de este fenómeno no está del todo clara, aunque se supone que durante los intentos adquisitivos se va acumulando una especie de fatiga (inhibición reactiva) que perturba el proceso. Como esta inhibición se disipa durante los descansos, la adquisición se acelera cuando los intentos se distribuyen espaciadamente, con intervalos que varían en función de la duración, número, intensidad y naturaleza de los intentos.
Lo normal es que los períodos de práctica sean breves aunque no tanto que fragmenten la tarea en componentes absurdos; en la medida en que los períodos de práctica se alargan, la situación tiende lógicamente a transformarse en una práctica masiva, pero si los períodos se minimizan demasiado la tarea, como tal, deja de existir, y con ella su aprendizaje.
Dentro de ciertos límites, la mayor duración de los períodos de descanso se favorece la efectividad del aprendizaje y también su rapidez. Estos límites son, de ordinario, cuestión de minutos, y el ampliarlos en horas odias no ayuda a al mejora del proceso.
La forma de intercalar las pausas varía en función de las tareas. Por lo común, la distribución de la práctica total en muchos pequeños períodos es preferible a su acumulación en pocos y dilatados ejercicios.
Un fenómeno relacionado con estos problemas es el de la "reminiscencia". Tras una acumulación de inhibición reactiva, es decir, tras un período prolongado de práctica masiva, un descanso puede servir para mejorar la ejecución del sujeto que, paradójicamente, cuando comienza de nuevo la tarea tras el descanso, la realiza mejor que antes de la pausa.
Otro fenómeno, común hasta cierto punto con todos los aprendizajes complejos, es el del precalentamiento. Antes de salir al campo, los jugadores de fútbol efectúan unos ejercicios previos para no comenzar el juego en frío, del mismo modo en los aprendizajes motores el sujeto se debe acostumbrar a efectuar algunos ejercicios previos para que se ponga a tono e inicie la prueba en el grado de competencia que realmente posee.
A medida que los hábitos se perfeccionan, las tácticas adquisitivas tienden a simplificarse y a saltar de nivel. Por ejemplo, en el aprendizaje de la escritura a máquina el sujeto comienza operando letra por letra a través de un proceso asociativo simple. Cuando el hábito se perfecciona, este nivel elemental da paso a otro superior donde es (a palabra entera la unidad.

La mayoría de las destrezas y habilidades humanas un poco complejas presuponen la previa integración de procesos adquisitivos de muy diverso nivel. Si esta integración aún no se ha consolidado, el principiante no domina todavía el oficio o el arte que practica.

APRENDIZAJE PARCIAL Y TOTAL

Uno de los problemas con que se enfrenta el estudiante que intenta dominar un material consiste en saber si es más eficaz memorizar dicho material como un todo o en sus partes.
El método parcial cuenta con las siguientes ventajas: cuando una parte es fácilmente separable del todo, es más conveniente. También lo es cuando el todo es tan amplio que no se puede intentar su dominio. Posee, además, la ventaja de J, mantener el interés porque informa sobre los resultados continuamente, y por tanto incrementa la motivación (como se verá más adelante). Presenta el inconveniente de que luego hay que memorizar las relaciones que existen entre las partes, una vez dominadas individualmente.
El método global tiende a ser más eficaz en las siguientes condiciones: cuando el sujeto tiene capacidad para aprender todo el material rápidamente y cuando el material es tan significativo que es fácil encajar unas partes con otras.
En la práctica hay que saber combinar estos dos métodos de una manera flexible. Lo más conveniente es comenzar con el método global con lo que se individualizan aquellas porciones que requieren un aprendizaje parcial para, finalmente, volver al aprendizaje global.

METODO DE ESTUDIO

Hay que disponer de un programa racional de estudio.

a) Lo primero que hay que realizar es una inspección general de la obra.
b) Plantearse las dudas que pueden surgir. Esto mantiene el interés y determina la participación activa en el proceso del aprendizaje. El aprendizaje activo es mucho más eficaz que el |»sivo.
c) Leer activamente, leer para recordar.
d) Detenerse y recordar lo que se ha estudiado. Esto sirve para mantener la atención y corregir los errores y/o omisiones.
e) Después de aprendido todo el conjunto, realizar una revisión.

Transferencia del aprendizaje

Es el fenómeno que consiste en trasladar lo aprendido a nuevas situaciones. Hablamos de transferencia positiva cuando algo previamente aprendido redunda en beneficio del aprendizaje en una nueva situación. En el caso contrario se producirá una transferencia negativa.
El factor crucial en la efectividad y signo de la transferencia es el grado de similitud o diferencia de los estímulos y las respuestas asociadas en el hábito.
Los hábitos de trabajo en una materia determinada imprimen un cierto carácter modal a otros aspectos de la conducta.
La transferencia de unas materias a otras o de una disciplina teórica a sus aplicaciones se logra con mayor eficacia cuando al sujeto se le hacen notar los aspectos comunes entre una situación y otra.

Conocimiento de los resultados

Es un factor importante del aprendizaje. Hay que disociar cada ejecución con la información de que se ha actuado correcta o incorrectamente. El aprendizaje recibe un impulso cuando se conocen los resultados ya que éstos actúan como incentivo: una persona que sabe lo que está haciendo se interesa mucho más que otra que lo ignora.

Sobre el estudio

Prefacio, bases de un buen estudio (equilibrio interior y exterior), factores negativos (materiales y psicológicos)

IZNAOLA, Ricardo (2000): *On practising. A manual for students of guitar performance*
Trad. Gabriel Luna, (S/publicar), CIDPeG

PREFACIO

Este pequeño manual intenta responder algunas de preguntas usuales sobre cómo estudiar de manera efectiva. También aborda ideas que, con frecuencia, quedan sin explicar en las discusiones sobre este tema.

El lector curioso hará bien en explorar los escritos de autores como Matthai, Bonpensiere, Havas, Galamian, Leimer, Stanilavsky. Todos ellos han influido en la configuración del enfoque y la filosofía del estudio, descritos en este manual. Para más información, consultar también las ***Sugerencias para leer más.***

I. BASES DE UN BUEN ESTUDIO

Introducción

Lo que sucede en la sala de concierto es una consecuencia directa de lo que sucede en la habitación donde estudiamos diariamente. No hay magia ni misterio: un buen estudio resulta en una buena interpretación. Un mal estudio da como resultado un bajo rendimiento.
Para aprender a estudiar de manera efectiva, el intérprete debe comprender la naturaleza del peculiar desafío que plantea una actuación en público y la capacidad requerida para afrontarla con éxito y disfrute. Amar la música e incluso amar hacer música (para uno mismo) no son garantías de éxito como intérprete. Uno debe sentir la necesidad de compartir con otros para convertirse en un artista exitoso.
El enfoque de estudio descrito aquí se centra en el siguiente objetivo: una interpretación exitosa en público. Estudiar bien, en este contexto, significa lograr el objetivo de interpretar bien en público.

Equilibrio interior

La base del buen estudio es el logro y el mantenimiento del equilibrio interior. El equilibrio interior puede definirse como un estado mental/espiritual de alerta y preparación para la actividad intelectual, sin tensión emocional. Se caracteriza por la ausencia de actitudes críticas sobre nosotros mismos y por un elevado sentido de curiosidad. El equilibrio interno solo se puede lograr cuando se cumplen las siguientes condiciones:

1. **Desprendimiento emocional.** No permitiremos que nos afecte emocionalmente los altibajos naturales que suceden en el trascurso de la práctica. No nos condenamos por los errores aunque los notemos. Nos comportamos y nos sentimos como científicos en un laboratorio. Observamos - desapasionadamente - los resultados de nuestros experimentos.

2. **Observación objetiva** No tapamos los problemas técnicos. Escuchamos atentamente todo lo que hacemos. Observamos las sensaciones físicas producidas en nuestro mecanismo corporal al momento de tocar.

3. **Naturalidad en lo que estamos haciendo** Desarrollamos un agudo sentido de la cantidad de esfuerzo necesario para lograr los movimientos y procuramos minimizarla. No permitiremos que la dificultad, y mucho menos la fatiga o el dolor, se conviertan en parte habitual para tocar la guitarra. La

naturalidad de nuestras acciones es el resultado directo de nuestro desarrollo de un sentido muscular refinado para el equilibrio exterior (descrito más adelante).

Cuando nuestro equilibrio interno se ve perturbado, nuestra práctica no puede ser buena. Con frecuencia, esto sucede cuando las cosas no van bien y cometemos errores. Nos frustramos por nuestra propia incompetencia, comenzamos a condenarnos, la ansiedad comienza a crecer, la tensión emocional se acumula produciendo tensión física (lo que hace las cosas aún más difíciles) perdiendo así la naturalidad de nuestras acciones. Como consecuencia, también dejamos de escuchar objetivamente, en parte porque subconscientemente tratamos de protegernos de los dolorosos sentimientos de insuficiencia y frustración.
Entramos así en un círculo vicioso que solo empeora cuanto más persistentes nos volvemos en nuestra pseudo-práctica. También, gradualmente, perdemos nuestra motivación y deseo.
Debemos aprender a identificar el proceso descrito anteriormente para poder detenerlo al comienzo, antes que tome el control de nuestra práctica.

Equilibrio exterior

El equivalente físico del equilibrio interior es el equilibrio exterior. Se puede definir como el estado de alerta y preparación para la acción de nuestras extremidades, sin tensión disfuncional. Se caracteriza por sensaciones de ingravidez y falta de esfuerzo. Es una actitud de la extremidad aproximadamente a mitad de camino entre el colapso (relajación total) y la rigidez (tensión máxima).
Aprender a identificar y usar el equilibrio como norma en el instrumento es la clave para lograr naturalidad. Para hacerlo, debemos distinguir entre las sensaciones de peso y las sensaciones de esfuerzo.
Se producen sensaciones de peso (caída) cuando permitimos que la gravedad actúe sobre nuestras extremidades. Las sensaciones de esfuerzo (levantar, superar una resistencia) se producen cuando superamos la fuerza de gravedad, o alguna otra resistencia a la actividad muscular.
La extremidad equilibrada se siente como si estuviera flotando debido a la oposición equilibrada entre la fuerza de la gravedad y el esfuerzo muscular necesario para un movimiento particular. Se necesita un espectro completo de "grados de esfuerzo" para tocar correctamente.
El problema es cuándo y cuánto usar en cada momento. Controlar el equilibrio, voluntariamente, es la clave del problema.

II. FACTORES NEGATIVOS

Hay una serie de factores que, en su mayor parte inconscientemente, pueden afectar la calidad de nuestro estudio.

1. Factores materiales

I. Nivel de dificultad - La tendencia a abordar material que es demasiado difícil para nuestro nivel actual. La dificultad puede ser técnica, musical o una combinación de ambas.

II. Cantidad de material - La tendencia a abordar demasiadas cosas a la vez. Esto se evidencia en la gran cantidad de piezas a estudiar y en la forma en que se tratan las áreas específicas de cada obra. Hay una tendencia a trabajar en fragmentos que son demasiado largos cuando en realidad se trata de resolver un problema específico.

III. Falta de tiempo - La tendencia a apresurar el estudio porque no hay suficiente tiempo. La sensación de que no tenemos suficiente tiempo siempre es producida por la cantidad de material a trabajar (ver "II") y por ciertas expectativas implícitas.

IV. La inercia del flujo rítmico- La tendencia a tocar una obra de principio a fin, causada por nuestra inclinación natural a seguir el flujo rítmico. Cuando tocamos de principio a fin no estamos estudiando, sino interpretando. Recuerda estos principios básicos:

- Al interpretar, el flujo rítmico no debería ser interrumpido, sin importar qué incidentes ocurran. Una interpretación es una declaración completa e ininterrumpida.

- En cambio, al estudiar, no se debería continuar con la obra hasta alcanzar los objetivos específicos preestablecidos para un fragmento en particular. El estudio es, fundamentalmente, un proceso de corrección y experimentación orientado a objetivos y centrado en detalles, con el fin de mejorar lo que se ha hecho antes. Aunque también se trabaja/estudia la interpretación, como veremos más adelante, ésta es la etapa culminante del estudio y nunca puede sustituir el trabajo preliminar y detallado, que es el verdadero núcleo del estudio.

V. Tempo - estrechamente asociado con el punto "IV". La tendencia a tocar la obra *a tempo*de forma prematura antes que nuestro mecanismo estélisto para hacerlo. El tempo es uno de los últimos factores que se incorporarán en nuestra práctica. Una buena regla general es el siguiente esquema en la etapa de aprendizaje para una nueva pieza (se aplica igualmente a los estudios, partes de conjuntos, solos, etc.):

a. Prácticas pre-rítmicas -se refiere solamente a la identificación y el logro de las notas mediante movimientos fáciles y fluidos. Sin ritmo, sin métrica, sin tempo.

b. Práctica del ritmo pre-métrico - identificación de patrones, gestos, grupos de ritmo; y trabajo en la conexión, sin una rigurosa continuidad métrica. Importancia primordial: lograr naturalidad en el toque.

c. Práctica métrica pre-temporal (manipulación del tempo) - tocar la obra(o grandes partes de ella) manteniendo la sensación métrica, pero cambiando los tempos según sea necesario para garantizar la ejecución perfecta de los pasajes más difíciles. Este es el primer paso hacia la integración. La idea es tocar sin parar y manipular su tempo para que todo se haga sin errores y sin excesiva tensión.

d. Práctica métrica lenta: tocarcon un tempo lento y constante. La facilidad física es siempre una prioridad. Alternancia con etapas previas de práctica, para una mejora de los detalles.

e. Práctica temporal: el objetivo culminante. Si se toma la obra como un todo es idéntico a la práctica del tempo de la interpretación (descrito más adelante). También debe usarse, para los fragmentos, la práctica del *spotting*- trabajo y resolución de puntos específicos - (ver Capítulo V).

Ten en cuenta dos cosas:
- La lectura a primera vista no es estudiar. Los objetivos y procesos de una buena lectura a primera vista son ciertamente complementarios e indispensables, pero quedan fuera del ámbito del estudio. Trataremos esta cuestión con más detalle más adelante.
- La llamada práctica lenta es solo una de las etapas del estudio. Como sugiere nuestro plan, hay etapas preliminares que deben ser asimiladas antes de que la práctica lenta pueda ser efectiva.
Además, recuerda que no importa qué tan bien conozcamos unaobra, todos los enfoques anteriores serán útiles para mantener nuestro mecanismo funcionando con facilidad y efectividad. No dudes en emplear todas estas estrategias, incluso con materiales que conozca muy bien. La recompensa será tremenda.

2. Factores intangibles o psicológicos

I. Expectativas - Todos tenemos expectativas explícitas e implícitas - tanto a largo como a corto plazo - con respecto a lo que debemos hacer, lograr o realizar. Algunas de estas expectativas son saludables y necesarias para mantener viva nuestra motivación. Otras, sin embargo, deben ser entendidas como negativas y perjudiciales para nuestro desarrollo orgánico como artistas escénicos.

En general, el problema comienza cuando tenemos una visión no objetiva de nuestras propias capacidades que nos hace confundir lo que deseamos con lo que es en realidad.
Ejemplos típicos de expectativas negativas son:

"He estado tocando durante 3 años. Debería poder tocar A, B o C".

"Estaré listo para tocar X, Y o Z el próximo mes"

Debemos entender que el proceso de aprender a tocar bien un instrumento (en general, el entrenamiento de habilidades de cualquier tipo) es esencialmente un proceso de crecimiento que varía individualmente.

No podemos acelerar el crecimiento de un árbol tirando de sus ramas.

El realismo honesto es una virtud fundamental para todos los artistas.

Respeta tu ritmo de crecimiento individual.

No permitas que falsas expectativas [del futuro] interrumpan el desarrollo natural de tu práctica [el presente].

Acércate a tu práctica siguiendo los consejos del gran director de teatro ruso Stanislavsky: "Hoy, aquí, ahora"

II. Memorias - El lado opuesto de la moneda. Todos llevamos la carga de nuestras experiencias pasadas, buenas y malas. Las buenas sirven como combustible para futuros logros. Las malas deben dejarse afuera de la puerta de nuestra sala de práctica.
No permitas que recuerdos negativos [del pasado] interrumpan el desarrollo natural de tu práctica [el presente].
"Hoy, aquí, ahora"

III. Las comparaciones - Los logros de otras personas pueden ser una influencia positiva e inspiradora. La mayoría de las veces, se convierten en un obstáculo para nuestro autodesarrollo si hacemos juicios de valor basados en la comparación.
La tendencia a compararnos con los demás es natural en todos nosotros. Se basa en ese componente atlético de la personalidad humana que nos hace competitivos. Debido a la naturaleza muy física del rendimiento, es fácil caer en la trampa de ver la destreza física como el objetivo final y la vara a medir nuestro logro.
Una de las claves para un estudio exitoso es aprender a controlar estos sentimientos sin negarlos. Necesitamos una gran cantidad de destreza técnica para convertirnos en artistas exitosos. La gente quiere agilidad, volumen y velocidad en una interpretación musical.
El público no asiste a conciertos para comparar las actuaciones escuchadas con la nueva actuación. En muchos sentidos, un concierto se asemeja a muchos aspectos de una relación amorosa: es el atractivo del mensaje artístico y la personalidad única la que te harán exitoso. Las audiencias son, en este contexto, "promiscuas": tienen una capacidad ilimitada para "enamorarse" de todos los mensajes y personalidades artísticas posibles.

El viejo lema todavía se aplica: solo estás compitiendo contigo mismo.

Cambia el lema de "hoy, aquí, ahora" por:

"Yo, hoy, aquí, ahora"

Técnicas de estudio

Memorización, concentración, plan de estudio, concejos para leer.

CONTRERAS, Antonio (1998): *La técnica de David Russell en 165 consejos*

1.[1] Técnica para memorizar:
Comenzar desde el principio hacia atrás. Parece algo rebuscado o trivial, pero lo que se intenta con ello es invertir la actitud normal del intérprete: siempre vamos de lo mejor conocido hacia lo conocido más recientemente (más inseguro, menos afianzado). Al memorizar del final hacia el principio, vamos tocando de lo menos conocido hacia lo más, ganando con ello en seguridad.
2. No memorizar involuntariamente, sin darse cuenta sino ponerse a hacerlo de manera consciente y voluntaria.
3. En la primera memorización es muy importante, aunque sólo dure 10 minutos, al cabo de media hora volver a memorizarlo ("refuerzo"). También es muy importante la motivación: hay que fijarse plazos (aunque sean ficticios).
4. Después de haber memorizado la obra, es conveniente grabarla y, con la partitura delante, darse una clase a sí mismo apuntando en ella los defectos.
5. El cerebro puede funcionar como una grabadora, especialmente podemos emplear esta habilidad para depurar la mecánica.
Se trata de repetir muy despacio los pasajes difíciles para grabar en la memoria el movimiento correcto (pero cuidado con no grabar movimientos incorrectos, que también se fijan y cuesta trabajo borrarlos luego).
6. Concentración: para trabajarla puede practicarse a veces en un "ambiente distractor" (delante de la T.V., con una persona al lado que te "moleste", etc.). Si nos sobreponemos a esa situación, habremos aumentado nuestra capacidad de concentración.
7. Tocar sólo el canto o sólo el acompañamiento para estudiar una pieza.
8. No estudiar seguido más de 40 o 50 minutos. Cambiar de actividad y luego volver al trabajo.
9. Plan para una sesión de tres horas:
-Media hora de técnica.
-Dos horas de estudio de una obra (con pausa en medio).
-Media hora de repaso de lo que ya se sabe.
10. Por la mañana es mejor montar obras nuevas (pues se es más receptivo) . Por la noche, practicar "situaciones de concierto".
11. Lectura a primera vista: es muy práctico, pues nos permite encontrar sin dificultad digitaciones alternativas al instante. Son muy recomendables al principio los Estudios de violín (los de guitarra son demasiado difíciles para leerlos con fluidez en un nivel básico).
12. Leyendo a primera vista hay dos reglas de oro: 1.- “toca lo que veas"; no hace falta tocar todas las notas, pero no te detengas, y mantén el pulso uniforme. 2.- Mira siempre de reojo hacia lo que viene, medio o un compás por delante de lo que estás tocando.
13. Leer lento pero sin pausa. Es mucho más importante evitar las detenciones que cortan la continuidad del discurso musical y nos impiden darle sentido a las frases, que intentar aumentar el tempo; Aunque esté marcado "allegro" se trata al fin y al cabo de nuestro primer contacto con la obra, no de una interpretación que exija llevar una velocidad de terminada.
14. Antes de tocar una pieza en un concierto hay que poder escribirla (repasarla mentalmente, o incluso "tocarla" sobre el mástil, pero con la guitarra invertida, es decir, con las cuerdas en contacto con el cuerpo).

[1] Los consejos N°1 a 13 se corresponden con los consejos N° 138 a 152 en el original [NOTA del EDITOR]

Patologías del guitarrista

Dolencias del guitarrista, programación de estudio equivocada, sedentarismo, la visión, el oído, estados nerviosos, la respiración, relajación.

ROSALES, Gabriel (1997): *Cábalas de la guitarra*

Toda profesión u oficio tiene aspectos positivos y negativos, y entre las facetas negativas hay una tónica que, por desgracia, se repite con demasiada frecuencia. Son las patologías laborales o problemas de salud ocasiona dos por condicionantes propios de una actividad profesional, o por hábitos incorrectos al efectuarla. Según datos aparecidos en el periódico *La Vanguardia de Barcelona* 19/2/89, en un estudio efectuado entre los componentes de 48 orquestas sinfónicas el 76% de los músicos tenían problemas médicos (desde molestias dolorosas a lesiones más serias) que afectaban de una manera u otra a la interpretación.
Este capítulo está escrito con el ánimo de alertar a los músicos en general y a los guitarristas de un modo más particular y directo de las dolencias que el mal uso de su profesión o afición puede ocasionarles.

DOLENCIAS DEL GUITARRISTA

La mayoría de los dolores musculares y articulares que padecen los guitarristas se originan básicamente por estas tres causas:

1. Malos hábitos en la postura.
2. Programación de estudio equivocada.
3. Sedentarismo. Malos hábitos en la postura

Malos hábitos en la postura

El guitarrista habla a través de sus manos y esto se debe a una casi milagrosa coordinación entre nervios, tendones, músculos, falanges y unos centros nerviosos que por medio de su *poderoso amo*, transmiten oportunamente las órdenes a toda la compleja maquinaria del ser estructurada en 206 huesos y más de 600 músculos.
El índice de ejecutantes autodidactas es muy alto y es bien sabido que el aprendizaje en solitario conlleva innumerables carencias de tipo técnico que obviamente retrasan el avance, pero lo peor es que cada vez que agarran una guitarra enraízan aún más los defectos posturales, que de no ser corregidos a tiempo, pueden derivar en lesiones de carácter más grave.
Los guitarristas no somos demasiado conscientes de todo este proceso y desde el principio son pocos los que antes y durante una sesión de estudio revisan el plano del instrumento con respecto a su cuerpo, la posición de la cabeza, tronco, brazos y manos, o simplemente cómo deben sentarse.
Afortunadamente también los hay escrupulosos (los menos), que no sólo cuidan estos detalles, sino que a la hora de estudiar sentados y con el fin de equilibrar el peso de la guitarra con respecto al cuerpo y mantener una higiene en la postura, usan un taburete de apoyo para el pie derecho, o se colocan entre la guitarra y el muslo que la sostiene un pequeño supletorio. Esto evita el tener que levantar y mantener en tensión la pierna derecha (como si quisiéramos ponernos de puntillas).
Estos accesorios también nos permiten encarar mejor la pala y el mástil de la guitarra hacia la altura del hombro izquierdo, ayudan a mantener la espalda recta, la cabeza más erguida (facilitando una mejor visión del diapasón) y minimizan las torsiones laterales del cuello y de la columna vertebral.
Tener muy presente todo lo comentado porque adquirir el hábito de una mala postura, es como agenciarse un “boomerang” (arma de retorno que se remonta al Paleolítico) para usarla contra uno mismo.
A pesar de no catalogarla como un defecto postural mayor, quisiera comentar otra situación que se repite con frecuencia.

Cuando un ejecutante se inicia con los primeros acordes (de modo muy particular con las cejillas) la inseguridad le hace abusar en la presión a ejercer por el dedo pulgar contra el mástil. Este sobreesfuerzo fatigará la mano y de un modo especial el dedo pulgar.

Programación de estudio equivocada

Numerosas dolencias de la espalda y extremidades superiores son debidas a un precalentamiento defectuoso, o por sesiones de estudio muy prolongadas y sin apenas pausas.
Por otro lado, es lógico y necesario revisar, investigar y probar técnicas diferenciadas, pero tengamos en cuenta que en cada una de ellas se activan y entran en juego grupos musculares también diferenciados, por lo que no nos debe extrañar que la incorporación de un nuevo ejercicio conlleve la aparición de las típicas agujetas, las cuales normalmente suelen ceder guardando reposo.
A más alto nivel, los ligados tocados sobre mecanismos, escalas, arpegios, o los acordes con grandes extensiones entre los dedos, son técnicas que de ser ejecutadas con un exceso de tensión fatigan a los Músculos del brazo, manos y dedos, por lo que es frecuente que en los primeros días de práctica (sobre todo si se carece de un asesoramiento correcto) aparezcan dolores musculares y tendinitis.

Sedentarismo

“El hombre se pasa la mitad de la vida arruinando su salud y la otra mitad restableciéndola.” (J. Leonard).
Un creciente número de ciudadanos, bien sea por afición o como medio para mejorar su condición física, practican algún ejercicio o deporte.
Sin embargo este cuidado del cuerpo es poco observado por la mayoría de los músicos, con el agravante de que el estudio nos obliga a permanecer sentados la mayor parte de las horas del día y en ocasiones (como el caso de los que estudian con guitarras de cuerpo sólido) sosteniendo un instrumento de varios kilogramos de peso.
Esta inactividad física atrofia el buen tono muscular y provoca bloqueos energéticos que se traducen casi siempre en rigidez mental y física.
Una serie de ejercicios con escalas y arpegios no es suficiente para alcanzar el grado óptimo de rendimiento. El “éxito” del músico siempre es efímero, reduciéndose siempre a “aquél instante o momento...” para al día siguiente “examinarse” de nuevo. Ante este reto toda ayuda es poca, porque para ejecutar determinados pasajes se requiere coordinación, flexibilidad, potencia y hasta fondo.
Cualquier guitarrista que lo haya experimentado nos puede hablar sobre lo que significa hacer una grabación de varias horas con una guitarra de doce cuerdas.
De entrada nos vemos obligados a permanecer prácticamente inmóviles durante el periodo que dure la toma, pues al grabar con una guitarra de tipo acústico es obvio que debemos evitar cualquier ruido que pueda recoger el micrófono.
Otra regla de pura lógica es el mantener de forma constante la misma distancia entre la guitarra y el micrófono, o de lo contrario nos exponemos a variar la señal o volumen que espera recibir el técnico... esto también condicionará nuestra movilidad.
La presión de los dedos de la mano izquierda sobre las cuerdas y la pulsación de la mano derecha deben mantenerse sin desfallecimientos, porque cualquier desigualdad de sonido será igualmente registrada. De no tener una buena condición mental y física, la suma de todos los condicionantes anteriores unido a la ansiedad propia del momento harán que el dolor y la tensión se vayan apoderando de los dedos, manos, brazos, músculos dorsales y espalda... y de todas estas circunstancias no creo que podamos esperar un resultado muy feliz.
No dudemos que la práctica de alguna actividad que nos ayude a mantener una mejor condición física y mental será como una lanzadera para vivir y tocar a un nivel más alto.

LA VISIÓN

No quisiera dejar este capítulo sin recordar cuán importantes son nuestros ojos. Por ello vigilar que las condiciones de luz siempre sean las apropiadas, que los textos y partituras estén a la distancia correcta y que el espacio de trabajo o estudio se mantenga bien ventilado. Cuando aparezcan síntomas de fatiga, cerrar los ojos pensando en la total relajación del globo ocular, a la vez que realizamos respiraciones lentas y profundas. Seguidamente descansar la mirada en el infinito y parpadear. El músico a veces no es consciente de lo mucho que utiliza y fatiga la visión y durante largos periodos de tiempo permanece con la vista absolutamente enfocada intentando seguir a un batallón de signos y símbolos que lamentablemente no siempre están escritos con pulcritud.

Todos los que leemos partituras tenemos un curioso reflejo involuntario. Ocurre que cuando estamos a punto de ser desbordados por un pasaje, suele aflorar un especial instinto de conservación que en un esfuerzo por atrapar todo lo escrito, nos impulsa la cabeza hacia la partitura recortando la distancia inicial entre nuestros ojos y el papel pautado, por lo menos medio palmo. Esto nos obliga a inconscientes y constantes ajustes y reajustes ópticos.

Esta acción tampoco está exenta de un considerable aumento del grado de tensión ocular así como de los músculos cervicales y dorsales.

Al escribir partituras que vamos a utilizar en una actuación, es muy poco recomendable el uso de rotuladores o tintas de color rojo o verde pues con la iluminación del escenario se hacen difíciles de ver. Utilizar siempre el color negro.

Una excelente terapia preventiva para la salud de nuestros ojos consiste en practicar a diario algún tipo de gimnasia ocular. Esta puede consistir en desplazar la vista de forma regular y controlada de izquierda a derecha y viceversa, de arriba a abajo y de abajo hacia arriba, así como efectuar movimientos circulares imitando las manecillas del reloj, primero en una dirección y luego en la contraria. También es conveniente enfocar la visión a objetos situados a diferentes distancias.

Dos últimas recomendaciones: no usar colirios sin prescripción facultativa y visitar periódicamente al oftalmólogo.

EL OÍDO

Es innegable el creciente grado de preocupación y sensibilización de determinados grupos sociales que viven en las grandes urbes ante los graves problemas que la contaminación origina.

Pero por si esto fuera poco, un agente más sutil y no menos dañino viene a sumarse a la extensa lista de plagas que azotan a nuestra civilización.

El ruido o contaminación acústica es un sonido no deseado que puede llegar a desencadenar trastornos físicos, psíquicos y por supuesto auditivos. Taladradoras en la vía pública, medios de transporte, el tráfico, alarmas, televisiones, equipos de música en bares, cafeterías y locales de ocio (como las salas de cine y discotecas) con volúmenes exageradamente altos, la estridencia en las conversaciones y otros elementos ruidosos que no aportan ninguna información (para no citar más) se suman al bombardeo en decibelios que ya soportan gran parte de ciudadanos debido a su profesión.

Es preocupante que en el año 1996 aún no exista en España una legislación que realmente valore la importancia del silencio y que (dentro de lo posible) regule normas para defenderlo como un bien común. Tres de cada cuatro españoles están expuestos a un nivel de ruido considerado insano, y lo curioso es que todavía hay quien dice que el ruido... es lo que hacen los demás.

Los músicos, de forma paradójica, somos de los colectivos con mayores problemas auditivos y de estrés motivados entre otras circunstancias, por el abuso del sonido y la prolongada exposición a sus efectos.

Audiogramas efectuados a músicos, técnicos de grabación y disc jockeys constatan una pérdida del 30% (o más) en la audición de determinadas frecuencias agudas. Estas deficiencias se manifiestan 15 años antes en estas especializaciones que en administrativos de oficinas no mecanizadas.

• El trabajo en los estudios de grabación es un martilleo constante sobre el sistema auditivo y nervioso. Imaginemos una sesión de estudio de las consideradas "normales". Son tres horas con los auriculares excitando de forma implacable con frecuencias altas, medias y graves un sistema tan complejo y delicado como es el oído.

Luego vienen las actuaciones en directo con amplificaciones ecualizadas a volúmenes por lo regular desmesuradamente altos, y tras la actuación, el viajar de nuevo (generalmente por carretera y avión). Son horas con la constante monotonía del motor zumbando a altas revoluciones en los oídos y con el agravante añadido de estar encerrados en un habitáculo reducido, lo que obliga a adoptar todo tipo de insanas posturas.

Con el fin de no acumular más contras, me abstengo de hacer cualquier mención al sueño conduciendo y al uso del radiocasete en el vehículo con el fin de mitigarlo.

Al terminar la jornada los músicos casi nunca desconectamos, más bien prolongamos nuestra actividad, pues ese extraño cordón umbilical que nos une a la música nos impulsa a seguir escuchando y aprendiendo. En muchos casos, el oído viciado por la tendencia a escuchar la música a un volumen desmedido lleva al músico a elevar peligrosamente el nivel de su mp3 por encima de los límites aconsejables.

• Paso a relatar algunos datos facilitados por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas y aparecidos en el periódico *El País* con fecha 5 de mayo de 1991.

NIVEL DE INTENSIDAD EN DECIBELIOS (dBs.) (*)

Auditorio	30-35 (dBs.)
Susurro (a un metro)	30-35
Oficina privada	55-55
Conversación	60
Oficina mecanizada	60-65
Despertador	70
Aspiradora (a tres metros)	70-75
Calle con tráfico ligero	75
Automóvil (a siete metros)	70-80
Reactor en vuelo (a 2 kms/h.)	75-80
Interior de un coche (a 100 kms/h.)	75-80
Conversaciones airadas y megafonías	65-80
Martillo neumático (a 15 metros)	80-90
Alarma electrónica	80-90
Grito (a tres metros)	90
Estación de metro	95
Reactor despegando (a 100 metros)	120

(*) Entendemos por dBs. la unidad de medida más común en audio.

• La OMS (Organización Mundial de la Salud) cifra en 55 decibelios el nivel de tolerancia del oído humano. Entre 30 y 60 decibelios se ven afectadas las actividades intelectuales. A partir de 85 decibelios pueden producirse lesiones auditivas. De 100 decibelios en adelante hay riesgo de sordera.

El umbral del dolor está situado entre 120 y 130 decibelios.

Según la misma fuente informativa España, después de Japón, es el país más ruidoso del mundo.

• El ruido, como mínimo, resquebraja los estados de consciencia y perturba el modelo de los pensamientos. Los médicos especialistas en el tema aseguran que a partir de 80 decibelios (a los que está sometida el 70% de la población española que vive en grandes urbes) pueden aparecer algunos de los siguientes síntomas: Cansancio y fatiga injustificada, alteraciones del carácter, estados de ansiedad, irritabilidad, alteración del sueño, depresión, sarpullidos, cefaleas, zumbidos, hipertensión, molestias digestivas, problemas de aprendizaje y atrofia auditiva.
• En agosto de 1987 en el rotativo *El Periódico de Barcelona*, aparecían los resultados de una encuesta sobre trastornos producidos por el ruido, realizada por el Gabinete de la Salud Laboral de Comisiones Obreras
de Madrid entre habitantes que viven o trabajan en zonas ruidosas, con estos resultados:

El 80% de los encuestados sufre trastornos del sueño.
“ 50%, irritabilidad.
“ 51%, tristeza y depresión.
“ 54%, alteraciones del carácter.
“ 60%, cansancio excesivo y fatiga injustificada.
“ 64%, frecuentes dolores de cabeza.

• En un estudio hecho por el Gobierno de la Comunidad Valenciana y emitido por el canal de TV, Canal 5, el día 2 de marzo de 1994 en el telediario de la noche se citaba:
Existen en España dos millones de personas con trastornos auditivos, 60.000 jóvenes tienen carencias en la audición propias de personas de sesenta años.
• En el Periódico de Barcelona en su edición del día 17/3/96 aparece la siguiente noticia:
El Parlamento francés ha aprobado una ley que limitará la potencia de los casetes portátiles (walkman) por que según los legisladores, están fomentando una generación de sordos entre la juventud. La potencia no podrá superar los 100 decibelios... límite inferior en 15 ó 20 al de los modelos habituales.
Otras consideraciones
• El nivel medio que soporta un músico de estudio es de 80 a 100 decibelios (en función del tipo de música y número de integrantes de la grabación).
• Actualmente hay componentes de grupos de rock y técnicos de sonido que utilizan tapones de amortiguación especialmente diseñados para protegerse de las agresivas sonorizaciones de sus conciertos.
• Un estudio publicado en 1989 en el *British medical journal* y dirigido por el Dr. McBride, demuestra que los músicos pertenecientes a orquestas clásicas también corren el riesgo de quedarse parcialmente sordos. En dicho estudio se midieron los niveles sonoros alcanzados por una orquesta sinfónica durante una serie de conciertos. En la mitad de las repeticiones estudiadas se llegó a niveles de 85 decibelios, en otras dos se alcanzaron 90 decibelios.
• Tres horas de exposición diaria a un sonido de 90 decibelios pueden destruir algunos de los receptores nerviosos del oído interno y causar una pérdida de audición transitoria y de no protegerse adecuadamente, irreversible.
Por desgracia, una lesión en el oído no es tan perceptible como las que se producen en otros órganos (como la vista) por lo que cuando la falta de audición se detecta, ya es casi siempre demasiado tarde.

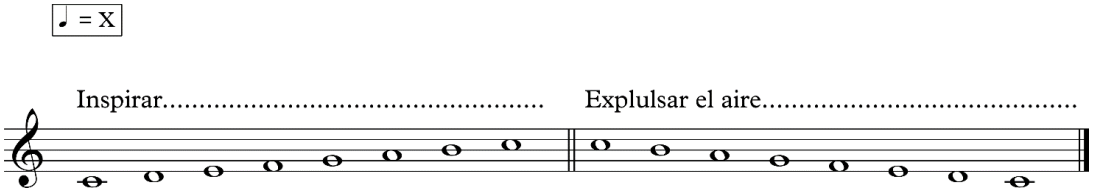
ESTADOS NERVIOSOS
Sabemos que afinar, en términos musicales, equivale a atemperar, poner en armonía un instrumento con el sonido emitido por una horquilla metálica de patrón universal llamada diapasón, que establece la tasa vibratoria de la nota (La) en 440 ciclos por segundo.

Como es bien sabido, el músico que toca instrumentos de cuerda afina en base a tensarlas y destensarlas para que su relación sonora sea armónica y acorde con el patrón.
Al temperar las cuerdas, no hace otra cosa que ordenar tasas vibratorias, y cuando lo consigue se dice que el instrumento está *bien afinado*.
Si bien en todas las cosas es esencial el tener unas condiciones innatas (en este caso sentido del oído) éstas por sí solas sirven de poco de no ir acompañadas de años de observación, investigación y trabajo.
Por dicha razón los músicos afinan los instrumentos de forma rápida y segura... porque lógicamente han observado, investigado y trabajado más en ésta dirección.
Pero aún así, afinar un instrumento de cuerda no es tarea fácil, sobre todo si no está en buenas condiciones: las cuerdas están deterioradas, hay ruidos externos o cosas tan impensables como que la temperatura y el grado de humedad ambiental no sean los adecuados.
Entonces el músico deberá ir aplicando soluciones más o menos drásticas que lo lleven al fin que persigue... afinar. Pondrá en el interior del estuche donde reposa el instrumento humidificadores o deshumidificadores, acondicionará la temperatura de la sala, se retirará a un ambiente más silencioso, cambiará las cuerdas viejas por nuevas o rectificará partes de la anatomía del instrumento que conducen al error.
Con el tiempo el método llega a convertirse en norma, y este orden, proporciona la destreza necesaria para realizar de manera precisa esta operación.
Si somos (es lo adecuado) tan cuidadosos con el instrumento, seámoslo todavía más con nosotros mismos pues al fin y al cabo somos quien lo hace sonar... es decir, actuemos con la misma diligencia con nuestro cuerpo y mente procurando que nuestro yo, también esté siempre *bien temperado*.
Por otra parte es interesante dar un vistazo al *Diccionario de la Lengua* y comprobar otras posibles interpretaciones que acepta la palabra afinar: perfeccionar, equilibrar, dar el último toque, purificar el oro.
Afinamos por medio de un diapasón, y otro diapasón (el de la guitarra) es el permanente *circuito a recorrer* por el guitarrista... qué curioso resulta comprobar que la voz griega *diapasón*, significa: dia = **a través de**, pasón= **todas las cosas**.
Concentración, esfuerzo, relajación... de nuevo el símil músico-deportista aparece una vez más, y es que en estas profesiones una ligera vacilación puede llevar al *traste* el trabajo de meses.
Los deportistas lo saben, por ello se preparan y mentalizan para en su momento tener la capacidad de reacción necesaria. En cambio los músicos raramente trabajamos esta faceta y como reza el dicho, nos solemos acordar de Santa Bárbara cuando truena.
He visto a lo largo de mi carrera a cientos de músicos (yo mismo) crispados y ansiosos ante la responsabilidad del momento, y el tiempo me ha ido enseñando que el trabajo, para que esto no suceda, debe hacerse en casa y día a día.
Dejemos por un momento de tocar como posesos, dedicando un tiempo para conocernos mejor y de este modo (cuando la situación lo requiera) ser capaces de activar nuestros mecanismos de control.

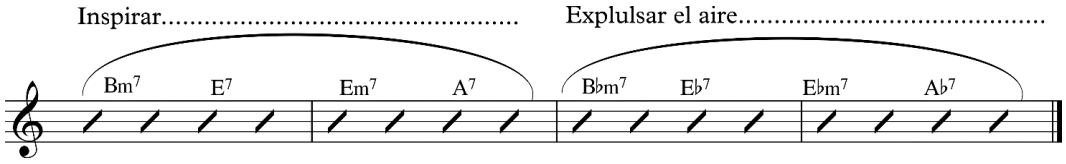
La respiración

No deja de ser curioso que el músico (experto en la simetría del compás) dé a su respiración un ritmo tan desigual. Respirar correctamente es hacerle caso al cuerpo.
Podemos pasarnos días sin comer, sin apenas dormir o bebiendo tan sólo un vaso de agua, pero dos minutos sin respirar pueden ser eternos.
Para vivir, el cuerpo humano consume de veinte a veinticinco hectolitros de oxígeno al día. En estado de reposo inspiramos aire entre siete y doce veces por minuto.
Respirar conscientemente de forma rítmica, relajada y siempre por la nariz, pues ésta actúa como un termostato regulando y calentando el aire excesivamente frío, y a la vez, como filtro de impurezas que estén en suspensión en el aire.

La respiración completa utilizada en el yoga (abdominal, torácica, costal y clavicular) es una de las prácticas que más pueden favorecer la relajación y ayudarnos a mantener la mente despierta y la musculatura relajada. La mayoría de las personas ante situaciones generadoras de tensión o ansiedad respiran tan sólo utilizando la zona alta (clavicular)... que es la que aporta menor cantidad de aire y ventilación.
No dudemos en recurrir a un profesional cualificado que nos enseñe a respirar y a relajarnos correctamente... será una gran inversión para nuestra salud.
Por otra parte, considero que el dominio de estas técnicas siempre revertirá en un mejor ejercicio de la actividad.
• Al tocar ejercicios de tipo mecánico con un mismo número de notas de igual valor por compás, podemos controlar nuestro ritmo respiratorio.
Veamos un ejercicio que nos proporcionará mayor ventilación pulmonar y nos ayudará a oxigenarnos y relajarnos mejor mientras estudiamos.



• El anterior concepto aplicado mientras acompañamos. La duración de los ciclos respiratorios (número de compases de cada inspiración) estará en función de la velocidad del tema.



• Ante un estado de agitación o ansia, recordar que la exhalación muy lenta tiene un efecto tranquilizante, sobre todo si está precedida de una inspiración rápida.
Cuando se produce el caso contrario (estados de excesiva laxitud y somnolencia) una inspiración lenta, seguida de una exhalación rápida, activará el tono general. Recordar que de la arritmia respiratoria a la fatiga... tan sólo hay un paso.

Relajación

Entendemos por labilidad emocional al temor que se siente ante un compromiso o la angustia causada por exceso de responsabilidad.
El artista sabe que a veces le toca convivir con estos *ingratos inquilinos*, por lo que cuanto antes se desembarace de ellos... mejor. Cuando se presentan estas vacilaciones en forma de ansiedad y las emociones negativas parecen adueñarse de nuestro organismo, éste se encuentra saturado de anhídrido carbónico. Entonces se hace aún más necesario el combinar ejercicios respiratorios con determinadas prácticas mentales.
Dedicando aunque sea tan sólo cinco minutos diarios (mañana, tarde y noche) a retirarnos a nuestra habitación y practicar ejercicios respiratorios que tiendan a sosegar la mente y el cuerpo, oxigenaremos nuestro cerebro, mejoraremos la circulación periférica, calmaremos el sistema nervioso y repararemos la fatiga muscular.
Si mientras realizamos el anterior ejercicio creamos el hábito de asimilar una visualización en forma de palabra, número, objeto, color o imagen mental que al ser evocada desencadene el acto reflejo corrector de la tensión, habremos hecho algo más que un simple ejercicio respiratorio. El fisiólogo ruso Iván Pavlov (1849-

1936) premio Nobel de Medicina en 1904, lo explica con todo detalle en sus estudios sobre los reflejos condicionados, actividad nerviosa superior y de los grandes hemisferios cerebrales.
• La tensión es un peligroso agente que bloquea la mente y si ésta (como es lo normal) gobierna al resto del organismo, nuestras manos no serán ajenas al bloqueo, por tanto, adiestremos a nuestros músculos a que no actúen "unos contra otros"... cuanto más relajados estemos... mejor pensaremos y tocaremos. El *yoga*, el *tai-chi* y la meditación son otras vías que también nos acercarán más rápidamente a esos esta¬ dos de serenidad.

Sentimientos y emociones

El músico, bien como protagonista o como espectador, en ocasiones es testigo de comentarios elogiosos por parte de algún espectador emocionado por la sensibilidad del intérprete.
Entonces, casi siempre se oyen frases como: ¡qué sentimiento...! ¡qué sensibilidad...! ¡le sale del corazón! Si recibe el comentario en primera persona, el músico agradece y valora los elogios, y si los percibe como espectador, unas veces los comparte y otras veces no (cuestión de gustos y conocimientos).
Pero todo artista sabe que cuando el espectador habla de sentimiento y sensibilidad o de "una emoción que parece brotar del corazón", por hermosa que sea la metáfora, ésta no se ajusta a la realidad.
Consciente de ello o no, el músico cuando toca, siente y expresa, establece su centro de energía en el estómago, o en el bajo vientre.

Por este motivo y otras razones más íntimas que cada uno debe descubrir por sí mismo, acabaré este apartado hablando de Karlfried Graf Dürckheim (Munich, 1896). Catedrático de Psicología y Filosofía en las Universidades de Kiel y Leipzig y autor entre otros títulos de:

- *Hara, centro vital del hombre* (Edit. Mensajero). Hara, es el centro vital de los japoneses, su base, raíz o fuerza racional. Este centro de gravedad lo sitúan en el bajo vientre (aproximadamente entre la pelvis y el ombligo) Hara indica un estado de ser, que dota a las personas que lo obtienen capacidades especiales, tanto activas como pasivas. Hara es un permanente estado de fuerza, serenidad, recogimiento, quietud, calma, equilibrio, transparencia y camino interior.

- En, *Meditar cómo y por qué* (Edit. Mensajero), el propio autor cita lo siguiente:
"Cuando un músico está bien enraizado en el *hara* puede llegar a liberarse del «yo preocupado en no equivocarse»"

- Tengo la plena seguridad de que la atenta lectura de Karlfried Graf Dürckheim, nos ayudará a encontrar "nuestro *hara*", porque sus textos son un gran tratado de: energía, respiración, tensión, contracción, distensión, relajación y concienciación de nuestra postura exterior e interior.

- El castigo del ansioso es perder el futuro por ceder a la tentación del presente. (Tagore)

Guitarra música y medicina

Síndrome de sobreuso, atrapamiento nervioso, distonías focales, estrés psicológico, prevención.

ROSALES, Gabriel (1997): *Cábalas de la guitarra*
CAPÍTULO 61: Por el Dr. Ramón Vidal Mullor (Médico del Hospital General de Mallorca)

"El dolor no debe formar parte de la normalidad al ejercitar el arte de la música" (Alan H. Lockwood M.D.).

Hace varios años, cuando Gabriel me comentó sus síntomas, no comprendí lo que intentaba explicarme. Interiormente, el pensamiento intuitivo me decía que sus dolencias tenían que estar relacionadas con su profesión, pero ignoraba y jamás había escuchado cualquier tipo de relación entre música y medicina. Utilicé el Medline (sistema de información almacenada en CD Rom) que nos permite mediante palabras clave, acceder a la más reciente y extensa información publicada de una enfermedad.
La sintomatología descrita en varios artículos era compatible con lo que le sucedía a Gabriel... sentí un gran alivio.

RECUERDO HISTÓRICO

Músicos ilustres habían presentado problemas físicos relacionados con su profesión.
Schumann, virtuoso pianista, desarrolló a los 19 años una enfermedad que le afectaba a los dedos de su mano derecha, obligándole a dejar la interpretación en favor de la composición.
Gary Graffmann, pianista de nuestro tiempo, vio alterada su carrera profesional por problemas en su mano derecha, causados probablemente por una distonía focal.
En la década de 1880 encontramos referencias que relacionaban problemas físicos con la música.
Singer en 1932 publicó el libro *Enfermedades de la profesión musical*, comentando sus causas y métodos terapéuticos.
En 1977 Critchley y Henson editaron Música y cerebro que fue el nacimiento, como disciplina, de la "Medicina de las Artes Musicales".
En 1981 la problemática médica de la música empezó a recibir atención pública, aumentando el número de "*simposiums*" relacionados con ella.
En marzo de 1986 se publicó la revista especializada *Medical problems of performing artist*, y en 1987 Journal of voice.
Con referencia a enero de 1989, ya existían en Estados Unidos 17 centros médicos especializados.

PREVALENCIA

Un cuestionario realizado en Estados Unidos y publicado en 1988 a 4.025 músicos, de los cuales respondieron 2.122, reveló que un 76% presentaba un problema médico que afectaba a la interpretación. Un 36% refería cuatro tipos de dolencias también relacionadas con ella. La prevalencia alcanzaba al 75% de los músicos de cuerda y al 32% de los percusionistas.
La prevalencia entre estudiantes oscilaba entre el 9% y el 49%.
Las razones de la variabilidad en la prevalencia específica del instrumento son complejas y no completamente entendidas.
Entre los factores favorecedores, destacamos:
• Tiempo total diario de dedicación.
• Tamaño y peso del instrumento.
• Posición durante los periodos de práctica y actuaciones.

PRINCIPALES PROBLEMAS MÉDICOS

1. Síndrome de sobreuso

Causado por movimientos repetidos y forzados, que exceden el límite fisiológico normal del individuo horas de constante repetición e intensa práctica.

Factores favorecedores:

• Dificultad técnica del repertorio.
• Aumento del tiempo total diario dedicado.
• Uso de nuevos instrumentos (con anatomía diferenciada del habitual).
• Nivel de "*stress*" psicológico.
• Lesiones previas.
• Anomalías anatómicas congénitas.

Se suele afectar la unión músculo-tendón.
El músico nos relatará dolor, debilidad en grado variable y pérdida del "control motor fino". A veces hay ligera hinchazón de la zona afectada.
Es frecuente observar el problema únicamente durante y/o después del ensayo o actuación.

2. Síndromes de atrapamiento nervioso

Originan dolor, disminución de la fuerza y alteraciones sensitivas en una determinada región. Son causados por el sobreuso y la hipertrofia de grupos músculo-tendinosos, que comprimen un nervio a su paso por un espacio pequeño (muñeca, codo, hombro...).

3. Distonías focales

Llamadas neurosis ocupacionales y/o calambres profesionales. Causadas quizás por una excesiva contracción mantenida y estática de los músculos utilizados y asociados a un sobreuso.
Ello es favorecido por una mayor motivación, deseo de éxito y perfeccionamiento. El artista lo describe como una incoordinación durante la interpretación, acompañada de movimientos involuntarios, repentinos, intensos y rápidos (por ejemplo en los dedos de la mano).

4. Estrés Psicológico

Quizás sea necesario un cierto grado de ansiedad y stress para conseguir una interpretación óptima, pero un exceso, sí es perjudicial.

Factores favorecedores:
• Considerable aumento del tiempo de dedicación durante los ensayos y audiciones.
• Pruebas de acceso con jurado.
• Nivel de exactitud requerido.
• Nulo umbral de error aceptado. Todo ello generará un nivel de ansiedad muchas veces con efectos somáticos, que lógicamente influirán en el nivel interpretativo.

Existe lo que se ha denominado "ansiedad de la actuación"; consiste en nerviosismo, miedo, temblor, taquicardia, dificultad para respirar, manos sudorosas, sequedad de boca, náuseas y deseos frecuentes de orinar.
Es debido a un aumento del tono simpático. Muchos lo combaten con una medicación que bloquea dicho sistema nervioso.

FUTURO Y OBJETIVOS

1. **Concienciación** y aceptación del problema por parte de la comunidad de las Artes Musicales, desde el inicio del aprendizaje de la música en la infancia, de los estudiantes, músicos, aficionados y del profesorado hasta los centros de enseñanza musical (escuelas, conservatorios...).

2. **Necesidad** (igual que un deportista) de una:

Alimentación correcta y descanso apropiado. Preparación física general adecuada. Realizar periódicamente gimnasia de compensación para fortalecer grupos musculares específicos y corregir posiciones prolongadas no habituales. Aprender ejercicios específicos de "stretching" y de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (F.N.P.).

3. Los médicos debemos garantizar y facilitar el cuidado de los distintos problemas físicos. Sería adecuado disponer de Equipos médicos específicos (neurología, medicina interna, reumatología, rehabilitación, fisioterapia, ortopedia, psicología, psiquiatría, otorrinolaringología, oftalmología...).

Bibliografía

- *Medical problems of musicians*. Alan H. Lockwood M.D.New England journal of medicine, 1989; 320: 221-7
- *Performing arts medicine.* Richard J. Lederman M.D. New England journal of medicine, 1989; 320: 246-248.
- *Musicians' Maladies. Correspondence*, New England journal of medicine, 1989; 321: 51-53.

Guitarra y medicina

Postura ideal, columna cervical/dorsal/lumbar/sacro-coxis, dolores en las extremidades (hobros, codos, antebrazos, muñeca, manos), agujetas, ruidos articulares, tocando en invierno, tocando en verano, ejercicios.

ROSALES, Gabriel (1997): *Cábalas de la guitarra*
Por el Dr. Narcís Gratacós Sánchez, especialista en reumatología

Es costumbre de los sanitarios insistir en la moderación y equilibrio de todas las actividades humanas, como el descanso de ocho horas al día, alimentación variada sin excesos, ejercicio físico frecuente y controlado y cómo no, cultivar el espíritu según nuestras intrínsecas necesidades. Es así pues la máquina más perfecta que existe actúa como un ente unitario en el cual todos sus engranajes están íntimamente inter-relacionados. Parece antinatural el potenciar una parte del hombre ignorando, activa o pasivamente, el resto del ser. Conviene no olvidar esta realidad para no perder la identidad de nuestro raciocinio. Así las cosas la práctica de la guitarra, natación o tenis por ejemplo, requiere una preparación o entreno para asegurar el éxito. La falta de una mínima condición física pronto se acusará a modo de cansancio y escaso rendimiento. Un recital de horas puede no ser brillante tras un mal descanso nocturno o abuso en la ingesta.
La buena relajación muscular, el estar tranquilo se impone aquí una vez más. Una tablilla de gimnasia variada, de quince minutos de duración practicada al levantarnos de la cama es absolutamente recomendable en todas las edades, a base de movimientos suaves y cuidadosos.
Ni que decir tiene que la práctica regular de un deporte completo (natación, remo, gimnasia sueca, entre otros) es perfecto aunque no siempre asequible para todos dada la complejidad de la vida moderna. Como aclaración preliminar digamos que no existen lesiones provocadas “per se” por la práctica de la guitarra en concreto. Sí en cambio pueden empeorar dolencias preexistentes al abusar de las tolerancias fisiológicas del aparato locomotor, lo cual puede acontecer si no respetamos cumplidamente la postura ideal de! guitarrista, que describo a continuación.

POSTURA IDEAL DEL GUITARRISTA (DIESTRO)

1) Región dorsolumbar erguida.
2) Nalgas lo más cerca posible de la base del respaldo de la silla (RE-VER).
3) Ligera rotación cervical a la izquierda. La inclinación anterior del tronco resulta dolorosa a la larga. La respiración pulmonar está restringida, con lo que la oxigenación sanguínea se verá mermada. Si, además, a causa del nerviosismo del momento (recital público, etcétera), hay una respiración rápida y superficial, ascenderá el porcentaje de CO2 sanguíneo, con la consiguiente sensación de mareo y/o cefalalgia.
4) Taburete bajo pie derecho (12 a 15 centímetros de altura), en plano inclinado descendente hacia el talón.

DESCRIPCIONES TOPOGRÁFICAS Y OTRAS CONSIDERACIONES DE INTERÉS PRÁCTICO

Como no pretendo dar lecciones de medicina, pues aquí serían improcedentes y hasta quizás contraproducentes, intentaré acometer la siempre comprometida tarea de resumir ideas.

COLUMNA CERVICAL

La hiperflexión combinada con lateralización cervical supone un esfuerzo muscular notable cuando tal postura se prolonga en el tiempo. Los canales intervertebrales (por donde salen los nervios), alcanzan su máximo calibre con el cuello erguido. La cervicalgia (dolor cervical), y otras algias de la extremidad superior derecha (izquierda en zurdos), pueden deberse sólo a fatiga muscular. Si además hay otros factores adquiridos (artrosis), o congénitos (costilla cervical u otros), los dolores pueden ser más ostensibles. La

presencia de alteraciones condicionantes de mala circulación sanguínea en las arterias vertebrales posteriores sobre todo placas de ateroma, acodamientos, etcétera, pueden explicar cefalalgias, acúfenos (ruidos subjetivos), sensación de inestabilidad, cabeza embotada y otros síntomas más propios en sujetos añosos.
Se recomiendan movimientos suaves, regulares, del cuello; flexo-extensión, rotación derecha izquierda, lateralidad a uno y otro lado, como más sencillos y asequibles.

COLUMNA DORSAL

Lo deseable sería mantener el dorso erecto, lo cual implicará a menudo un buen estado de relajación secundaria a la veteranía del músico.
La mala costumbre de horizontalizar o bajar el mástil de la guitarra provoca la inclinación del tronco a este lado (izquierdo para diestros o derecho para zurdos) apareciendo la dorsalgia (dolor dorsal) con frecuencia.
Otra mala costumbre es la rotación del tronco según el eje craneo-caudal de la columna vertebral. Ahora el dolor será dorsal bajo a nivel de las últimas vértebras dorsales y primeras lumbares. Esta situación de cizalla de los discos de la región dorsolumbar es un insulto anatómico que puede empeorar lesiones preexistentes por otro lado frecuentes en los menos jóvenes, por ejemplo las escoliosis.
Estos y otros dolores de espalda deberán desaparecer al corregir la actitud postural del guitarrista. En caso contrario habrá que consultar al médico, norma extensiva a cualquier molestia o dolencia que pueda presentarse reiteradamente.

COLUMNA LUMBAR

El dolor lumbar (lumbalgia), es un motivo frecuente de consulta en nuestra especialidad.
La lumbalgia aguda la padecemos todos por lo menos una vez en la vida.
Aunque ésta, en general, sobreviene tras un esfuerzo físico de intensidad variable, no es anecdótica su presentación casi espontánea.
Como precaución no debemos levantar pesos en frío y de forma brusca, máximo si no estamos acostumbrados.
Siempre será prudente doblar las rodillas al recoger un peso del suelo, de esta forma el peso se repartirá entre la lumbar y las extremidades inferiores.
Fisiológicamente, la región vertebral lumbar, vista de perfil (y también la cervical), dibuja una convexidad anterior llamada lordosis fisiológica. Toda rectificación o inversión de esta curva es incorrecta.
El guitarrista (el músico en general), debe apelar a su instinto de conservación aproximando todo lo Posible la espalda al respaldo de la silla, y mantener el tronco erguido, o de lo contrario se puede levantar hecho un cuatro. Pensar que por nuestra condición de bipedestación y debido a la amplitud dinámica de la lumbar, ésta, está sujeta a notables esfuerzos cotidianos. Las rótulas intervertebrales (discos), merecen ser mimadas.

COLUMNA SACRO-COXIS

Los dolores del sacro son a menudo lumbalgias bajas o dolores referidos provenientes de estructuras de la pelvis. No debo extenderme sobre ellos al no ser objeto de este artículo.
El dolor de coxis, o cóccix se llama coccigodinia y puede afectar al músico en particular y en general a la población. Las mujeres entre treinta y cincuenta años lo padecen con mayor frecuencia. Aparece corrientemente tras caída sobre nalgas y puede empeorar o reaparecer con asientos duros al rato (tiempo variable) de estar sentados. No es inusual que la coccigodinia, igual que la dorsalgia, forme parte de una entidad llamada reumatismo psicógeno del aparato locomotor de por sí frecuente. Puede irradiar al ano, nalgas, sacro o lumbar baja. La coccigodinia puede atenuarse utilizando un asiento más blando.

DOLORES DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES

HOMBROS

Poco frecuentes. Si se presentan descartar patología preexistente.

Si el guitarrista se queja de dolor en los músculos del hombro (haciendo un gesto como el de intentar subirlos), obedece a un exceso de tensión. Conviene descansar unos minutos.

Cuando el dolor se presenta en el omóplato derecho, su origen podría estar en que muchas veces al tocar de brazo (sin ningún apoyo en la caja de la guitarra), mantenemos todo el conjunto, brazo, antebrazo, mano, absolutamente suspendido, lo que también en muchas ocasiones induce a tensar los músculos dorsales.

CODOS

Algo más frecuentes. Dolor epicóndilo (epicondilitis, codo de tenis derecho, en diestros, o izquierdo, en zurdos). El motivo es la extensión de la muñeca o la sucesión pronación-supinación.

ANTEBRAZOS

Al presentarse dolor (a veces acompañado de inflamación) el origen suele ser una vez más el cansancio muscular (recomiendo reposo).

MUÑECA

Al tocar con guitarras sin cutaway en registros altos, favoreceremos la hiperflexión mantenida de la muñeca izquierda, en diestros, y viceversa, lo que puede provocar o empeorar un síndrome del canal carpiano subyacente.

Aparecerán hormigueos (acorchamiento), de los tres primeros dedos (pulgar, índice y medio) y más raramente en el cuarto y quinto (anular y meñique). Hay que evitar la hiperflexión a favor de la extensión de la muñeca.

MANOS

Cuando se toque con púa, evitar el tocar sujetando la púa con una presión desmesurada, y el puño (mano) excesivamente cerrado/a, pues se genera una gran tensión que acaba transmitiéndose a los músculos del antebrazo.

Si el dolor se produce en el centro de la mano, es síntoma de fatiga.

ZONA DEDO PULGAR

a) Dolor en la base del primer metacarpiano. Frecuente a partir de los 45/50 años, y más en mujeres por probable artrosis en la articulación trapecio metacarpiana (entidad muy frecuente).

b) Dolor próximo al anterior pero algo más alto (más proximal), también afecta más a la mujer. El origen está en el abuso de la pinza entre el pulgar e índice (sobre todo en los primeros contactos con el instrumento, o al iniciarse con la práctica de cejillas).

Se habla de De Quervain que es la tendovaginitis estenosante del abductor largo y extensor corto del pulgar a nivel de la estiloides radial.

Estas dos patologías del pulgar requieren descanso de la mano y consulta al médico si a los ocho o diez días no han mejorado.

DOLORES DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES

Aunque poco frecuentes, los más usuales son las mialgias (dolores musculares). Descartando otras causas subyacentes, en individuos jóvenes se deben a un cierto grado de contractura muscular mantenida. En este

apartado mencionaremos los calambres y las agujetas. Calambres Espasmo de un grupo muscular de origen isquémico (aunque puede ser de otro origen).

Se presentan en las costureras, escribientes, relojeros, músicos u otros oficios que implican permanencia prolongada en una silla (la costumbre de cruzar las piernas puede precipitar la aparición de tales molestias). El caminar por la habitación y/o masaje muscular acostumbran ser remedios suficientes en estos casos.

AGUJETAS

De aparición más retardada, son la expresión de una mala oxigenación muscular por acumulación del lactato no metabolizado. No precisan tratamiento específico.

RUIDOS ARTICULARES

Para nuestro interés existen chasquidos y crujidos. Chasquidos Ruidos aislados (por movimiento articular) de tono alto. Pueden deberse a separación brusca de las superficies articulares, roce tendinoso en la prominencia de un hueso como en la cadera, hombro, y tobillo, o por cuerpos libres intraarticulares.
Los chasquidos son audibles e indoloros, y no conllevan disfunción articular. Crujidos Ruidos múltiples, algo más largos, tono más bajo y menos audibles que los chasquidos. Se deben a la rugosidad de dos superficies articulares, lesión propia de la artrosis.

TOCANDO EN INVIERNO

En época invernal y en los momentos que preceden a un concierto o actuación, una situación muy frecuente es ver a un músico friccionarse las manos, soplar entre ellas o darse palmadas tan nerviosas como vigorosas con el ánimo de activar su riego sanguíneo y así, entrar en calor.
Todo músico conoce esta situación pues seguro que en alguna ocasión la ha padecido. Estas podrían ser las hipotéticas soluciones a adoptar por un guitarrista prevenido:

1. Abrigarse con unos guantes y salir de casa con la antelación necesaria para llegar “sin prisas” al local donde está prevista la actuación.
2. Siempre que sea posible, aprovechar el trayecto para practicar ligeros estiramientos de los dedos, o moverlos haciendo girar entre ellos unas canicas, pues ocupan poco espacio y se pueden utilizar como “bolas chinas”.
3. Al llegar al local resolver prontamente todo lo referente a la ubicación en el escenario. Instalar el equipo y comprobar el estado del material (toma de corriente, amplificador, pedalera, etcétera.). Con la ayuda de un afinador electrónico cerciorarse de la afinación del piano o teclado a utilizar, y “acomodar” la guitarra a dicha afinación.
Estos movimientos no sólo sitúan y tranquilizan, sino que contribuyen a entrar en calor de forma más rápida.
4. Una vez en el camerino simultanear la acción de lavarse las manos con la alternancia de baños de agua caliente y fría.
5. Iniciar el precalentamiento físico con suaves estiramientos dedicados no sólo a las manos, sino a las restantes partes del cuerpo especialmente los músculos del cuello, espalda, muslos, pantorrillas y pies. Por último ejercitarse con la guitarra (siempre de menos a más).

Manos agrietadas
Este trastorno acostumbra aparecer en invierno y afecta de forma más acentuada a quienes viven en zonas de clima seco. Es aconsejable el uso de jabones poco alcalinos, secarse bien las manos, aplicarles una crema

grasa o vaselina y protegerse de la pérdida de humedad por medio de guantes. Si el problema se agudiza y aparecen los molestos sabañones, recomiendo la visita a un facultativo.
Los anteriores cinco puntos son el resumen de cómo deberíamos afrontar un concierto o actuación. Sin embargo soy consciente de que en muchas ocasiones (la gran mayoría), la dispersión, la falta de planificación de nuestro tiempo o la dependencia de agentes externos no permiten lo que sería una "puesta a puntó" ideal, tanto mental como física.

TOCANDO EN VERANO

Cuando la estación es calurosa, planificar cualquier actuación con la misma filosofía expuesta para la época invernal, sustituyendo lógicamente lo que generaba calor (guantes, movimientos, agua caliente, etcétera.) por actitudes, acciones y gestos que eviten transpirar.

Sudoración

Se conoce por hiperhidrosis a la secreción excesiva de sudor. Manos sudorosas equivalen a tensión, excitación, nerviosismo... o simplemente que hace calor y estos diez termómetros que son nuestros dedos así lo indican.
Será beneficioso refrescarse las manos con mayor asiduidad y disponer siempre de un paño o gamuza cerca del instrumento.
En las pausas de estudio o varias veces al día es conveniente espolvorearse las manos con ácido bórico (Por su toxicidad evitar su inhalación o contacto con los ojos.), polvos de talco o el tratamiento que el dermatólogo crea más adecuado.
Si después de estas prevenciones nuestras manos siguen acusando sudoración excesiva (sobre todo en los preliminares de una actuación) conviene revisar nuestro estado emocional y trabajar más a nivel mental (relajación, autocontrol, etcétera.) y físico (estudiando), para adquirir un mayor grado de seguridad que en un futuro mitigue o mejor, evite esta situación.
Si una vez cumplidos los anteriores requisitos el problema sigue manifestándose aconsejaría visitar a un doctor, el cual tratará una posible labilidad emocional o nos remitirá al dermatólogo.

ISOMÉTRICOS

Ante las reiteradas consultas que recibo en referencia a los isométricos, haré esta breve aclaración. Los isométricos, palabra derivada del griego, iso (igual), metrón (medida), consisten en ejercicios para producir un tipo de contracción estática, esto quiere decir que el músculo se tensa sin variar su diámetro y longitud.
Los isométricos sirven para fortalecer y activar grupos musculares que raramente son ejercitados. Por ejemplo, al presionar fuertemente la punta de los dedos de una mano contra los otros, estamos realizando un ejercicio isométrico.

OTROS EJERCICIOS PARA LAS MANOS

Hay instrumentistas que con el fin de dotar de una mejor condición a los músculos de las manos, los ejercitan gimnásticamente de las más variadas formas... veamos algunas:

1. Presionar pelotas de goma es un ejercicio conocido y practicado por muchos músicos (sobre todo saxofonistas) sin embargo yo no soy muy partidario de ello y mi recomendación es que de querer hacer este tipo de gimnasia, empecemos con sumo cuidado alternando pelotas de distinto tamaño y procurando que su grado de dureza vaya muy gradualmente de menor a mayor.

Esto nos permitirá hacer gestos y ejercicios más diferenciados y a la vez cubrir mayores registros musculares. La potencia en las presiones deberá ir en aumento de forma paulatina y a medida que la mano esté caliente, porque de no hacerlo así se puede lograr el efecto contrario, endureciendo los músculos y dándoles una potencia rígida. Del mismo modo, podemos hacer estos ejercicios con una pelota hecha de plastilina o un componente de silicona.

2. Otro ejercicio gimnástico consiste en abrir y cerrar alternativamente las manos un cierto número de veces e incrementarlas día a día. Al ejecutarlo (mejor antes de acostarse) será bueno tener en mente palabras como elasticidad, confianza, potencia, agilidad y velocidad.

3. Las bolas chinas (su origen se remonta a la dinastía Ming, 1368-1644) son dos esferas de hierro, bronce, mármol, plata o madera y su tamaño medio es más o menos comparable al de una pelota de golf. Las hay huecas con un anillo sonoro en su interior que produce dos sonidos distintos, uno grave y otro agudo (Ying-Yang).

Su técnica consiste en moverlas haciendo que rueden en el interior de la mano acompañadas por el movimiento constante de los cinco dedos. Durante los giros procurar que los dedos adquieran conciencia de sí mismos.

Creo que para el guitarrista son un elemento gimnástico ideal, pues en su rotación masajean importantes puntos de acupuntura del interior de la mano y dedos, proporcionando un precalentamiento muy gradual, mayor elasticidad y a su vez son altamente relajantes. Se pueden usar mientras realizamos alguna actividad que no requiera especial atención.

4. Otra opción para dotar a la mano de mayor tono muscular consiste en un accesorio diseñado especialmente con este fin y cuyo mecanismo se basa en muelles individuales para ser presionados por cada dedo. Hay modelos con grado de tensión ajustable.