

## LA DISCIPLINA DEL BUEN USO MUSCULAR EN LA ACTIVIDAD INSTRUMENTAL

CLAUDIO GONZÁLEZ JIMÉNEZ<sup>1</sup>

**RESUMEN:** En los conservatorios españoles no se otorga suficiente importancia al aprendizaje de técnicas de relajación, respiración y economía muscular aplicadas a la práctica interpretativa. De cualquier forma, es el propio profesor de instrumento quien suele dar ciertas pautas al alumno acerca de este asunto, aunque de modo superficial.

Las circunstancias propias del instrumentista de conservatorio son especialmente propicias para que se den todo tipo de desórdenes de uso, debido a que éste es víctima de numerosas presiones, como exámenes, conciertos, continuadas horas de práctica instrumental, obsesión por la técnica, competitividad, etc. Aún así, hoy en día continúan frustrándose prometedoras carreras, debido principalmente a la inexistencia de unas medidas preventivas, como la creación de una disciplina específica de carácter obligatorio dentro de los planes de estudio del conservatorio; algo que, por otra parte existe desde hace décadas en las principales escuelas de enseñanza artística a nivel internacional.

**ABSTRACT:** In spite of the fact that some aspects such as relaxation techniques, breathing and muscle economy are really important for a performer, they are frequently underestimated in the Spanish Conservatories. It is the teacher who usually gives certain clues to the student concerning this point. Nevertheless, almost always these guidelines are not deep enough. Every performer has his personal situation and he is usually a victim of lots of hours of practice, exams, technique obsession, etc, which make him tense. So, even today, several promising careers are frustrated because of the lack of preventive measures. One of those could be an obligatory course especially devoted to the study of these problems, which already exists in a lot of Schools around the world.

**PALABRAS CLAVE:** Técnica instrumental, pedagogía del instrumento, fisiología, medicina musical.

**KEYWORDS:** Instrumental technique, Instrument pedagogy, Phisiology, Music medicine.

---

1 Claudio González Jiménez es Profesor en el Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal de la Universidad de Sevilla.

*“El verdadero instrumento no es el violín, la batería o la guitarra, sino nuestro cuerpo, que debemos controlar y preparar para una tarea que exige muchas horas de trabajo y dedicación.”<sup>2</sup>*

En educación musical, la importancia del adiestramiento en una disciplina del buen uso de nuestro cuerpo se enmarca en la actividad instrumental. Todo ejecutante, estudiante o profesional, se ve sometido permanentemente a exigencias que, en demasiadas ocasiones, generan una anulación del disfrute y una concepción de la actividad que lleva a cabo más propia del deporte de competición. Frecuentes exámenes ante tribunal a lo largo de su carrera, participación casi obligada en concursos como medio de promoción, permanentes ensayos, práctica diaria, obsesión por la técnica y virtuosismo como meta son las causas que hacen al intérprete víctima de numerosos desórdenes funcionales en su actividad instrumental.

Según Josefina Corbella<sup>3</sup>, el primer estudio que se conoce acerca de trastornos padecidos por músicos y artistas como consecuencia de su trabajo lo encontramos en el médico Bernardino Ramazzini (1633-1714). Asimismo, uno de los primeros casos de este padecimiento que se conocen en la Historia de la Música es el de Robert Schumann (1810-1856), quien finalmente se vio obligado a abandonar su carrera concertística a causa de una posible distonía focal, quizás la patología más incapacitante que puede sufrir un músico.

Hoy en día, la toma de conciencia de las repercusiones que genera este hecho ha provocado que, en las últimas décadas, se le comience a dar importancia, aunque no de modo generalizado. Como consecuencia, nacen conceptos como “tecnopatías del músico”, para englobar el conjunto de inadecuaciones de uso instrumental, y disciplinas como la “Medicina del Arte”, para tratar a las mismas. Países como Francia, Reino Unido y Estados Unidos disponen en sus centros de formación musical de asignaturas específicas destinadas a educar al alumno en el buen uso de sí mismo. Además, cuentan con instituciones especializadas en el tratamiento e investigación de las enfermedades del músico. Sólo en Norteamérica hay alrededor de veinte clínicas especializadas dedicadas únicamente a su tratamiento.

---

2 Joaquín. SOLÉ, coautor junto a Luis OROZCO del libro *Tecnopatías del músico*. Barcelona: Boileau, 1996.

3 CORBELLA, Josefina: “Las enfermedades laborales de los músicos”. <[www.cienciavanguardia.es](http://www.cienciavanguardia.es)>.

No obstante, en nuestro país, el panorama es totalmente diferente. Si tratamos de encontrar asignaturas que aborden estos temas en los conservatorios sorprende la escasez de las mismas, algo que sucede también con los centros destinados a tratamiento de lesiones ocasionadas por la práctica instrumental. De ahí las inquietantes estadísticas existentes acerca de enfermedades laborales de músicos y la precariedad de recursos para quienes las padecen que, en la mayor parte de los casos, quedan a merced de los profesionales de la medicina quienes, aunque habitualmente tratan problemas musculoesqueléticos o neurológicos, desconocen las particularidades y necesidades propias de este colectivo.

Por todo ello, es desgraciadamente frecuente que, desde el momento en que el ejecutante detecta su incapacidad hasta que consigue hallar el diagnóstico y tratamiento más adecuado de la misma, pase un largo período de tiempo, lleno de incertidumbre y peregrinaje por distintos especialistas que no terminan de dar con una solución a su problema. Lógicamente, esta situación ocasiona que se agrave la dolencia e, incluso, que el paciente termine dándose por vencido, abandonando la actividad a la que tanto tiempo, ilusión y esfuerzo dedicó.

La solución óptima para este problema sería tratar de colocarnos en el mismo nivel de países como los mencionados (Francia, Reino Unido...), lo cual precisa establecer medidas de prevención para estas dolencias y tratamiento adecuado para quienes las padecen. Desde un punto de vista científico, las bases para conseguir ambas cosas se centran actualmente en aspectos como la relajación, la sinestesia y la ergonomía, algo aparentemente simple, pero que encierra gran complejidad, por lo que es motivo de estudios a nivel mundial por parte de numerosos especialistas.

Cada vez más se confirma que en la adopción de mecanismos eficaces de relajación, en la familiarización del ejecutante con una sinestesia idónea y en la adopción de una técnica instrumental por parte del mismo, basada en la economía muscular, residen las claves para mantener una actividad instrumentística sana y también para llevar a cabo las terapias de reeducación, tratamiento sintomático ocupacional que constituye el eje principal de las terapias en gran parte de las dolencias que sufren los instrumentistas.

Por *relajación* podríamos entender el empleo mínimo o reducción del tono –o tensión– muscular. En el campo instrumental resulta especialmente eficaz la aplicación de los principios de la *relajación progresiva*, creada por el fisiólogo Edmund Jacobson. En las principales escuelas europeas de interpretación dramática e instrumental, la mayor parte del trabajo de educación corporal que se realiza se centra en la *Técnica Alexander*. Sin embargo, según afirmaba su propio creador, F. Matthias



Alexander (1869-1955), la pasividad de las técnicas de relajación nada tenía que ver con el carácter activo de su técnica, basada en el uso de las tensiones justas propias de cada acción que llevamos a cabo, para lo cual es fundamental una familiarización total con las sensaciones motoras propicias o, lo que es lo mismo, la sinestesia adecuada.

Para comprender el significado de *sinestesia* podríamos remitirnos a lo que Edward Maisel escribe al respecto en la introducción de su libro *La Técnica Alexander*: “Los órganos sensoriales no se encuentran tan sólo en los músculos, sino también en los tendones y las membranas articulares. Es gracias a este sentido como tenemos conocimiento de los gestos que realizamos. Lo usamos para evaluar la extensión y fuerza de nuestros movimientos”<sup>4</sup>. Obviamente, la sinestesia adecuada sólo se puede vivenciar con un uso *ergonómico* —o económico— de la musculatura, lo cual proporciona menor fatiga, a la vez que mayor control y precisión del movimiento.

Sin embargo, estas medidas científicas han de materializarse a través de los cauces oportunos, para lo cual la primera llamada de atención debería venir por parte de los conservatorios, demandando la existencia de una disciplina de carácter obligatorio destinada a la prevención de consecuencias indeseables derivadas de la práctica instrumental, sin duda lo más eficaz en este caso. En dicha disciplina se debería adiestrar al alumno en el autoconocimiento de su cuerpo y en pautas para una dedicación sana trabajo al instrumento, tratando aspectos como higiene postural corporal y trabajo sistemático en el campo sensoriomotriz.

Igualmente, la impartición de esta asignatura requeriría un apoyo documental basado en publicaciones científicas de variada temática, tocando cuestiones como relajación, respiración, ergonomía, sinestesia, fisiología, estiramiento, ejercitación compensatoria, etc; siempre en relación con el campo musical. Es aquí donde las editoriales jugarían un papel esencial, mediante una difusión de los principales estudios realizados en la materia llevados a cabo tanto en los centros de enseñanza musical como en otras instituciones.

Sin embargo, la realidad actual es que en la mayor parte de los centros de enseñanza musical de España este tipo de cuestiones quedan obviadas. Si se tocan suele ser principalmente en el caso concreto del canto y las disciplinas de viento, abordándose de modo muy eventual y superficial su tratamiento en la clase de otros instrumentos ante la detección por parte del profesor de alguna inadecuación, como tensiones o

4 MAISEL, Edward. *La técnica Alexander*. Barcelona: Paidós, 1995, pág. 35.

descolocación postural. Esto es lógico hoy en día, ya que la clase de instrumento se destina fundamentalmente a aspectos estrictamente técnicos, concernientes a la partitura que en el momento practica el alumno, como digitación, comentario de determinados pasajes de la obra y cuestiones expresivas y artísticas.

Sumado a la prevención desde los inicios del aprendizaje, sería necesario también disponer de los medios adecuados para poder tratar estas dolencias con eficacia en los casos en que se manifiestan. Esta labor sólo puede ser llevada a cabo desde centros especializados que puedan proporcionar el trato interdisciplinar –a través de fisiólogos, qui-nesiólogos, rehabilitadores, neurofisiólogos, neurólogos, psicólogos, músicos, etc.– que este tipo de situaciones requiere; algo que, naturalmente, sólo es posible con un impulso de la investigación en este campo desde la Administración.

Al día de hoy, en nuestro país las medidas más solventes a nivel de investigación y tratamiento de enfermedades de los músicos se han adoptado en la región catalana, desde la creación de la “*Unidad Medicoquirúrgica del Arte*” de Manresa; actualmente trasladada a Tarrasa. En este lugar, mediante un completo equipo de investigadores y especialistas de diferentes campos, se proporciona terapia para todas las dolencias que actualmente sufren los instrumentistas, desde desórdenes musculoesqueléticos hasta patologías neurológicas. Asimismo, son ellos precisamente quienes han efectuado los estudios epidemiológicos más minuciosos que existen hasta la fecha en nuestro país respecto al asunto que nos ocupa.

Uno de ellos fue la investigación centrada en la población de músicos catalanes –profesionales y estudiantes– llevada a cabo recientemente por los doctores miembros del Departamento de Cirugía Ortopédica y Traumatología del mencionado Centro, quienes obtuvieron datos como los siguientes<sup>5</sup>:

- Un 77,9% de músicos encuestados referían haber percibido alguna patología que afectaba a su forma de tocar.
- Entre ellos, un 22,7% padecía esta incapacidad desde hacía más de un año y menos de cinco, y un 13,13% desde hacía más de cinco años; antigüedad de la patología que dificulta la terapia de la misma y que se podría haber evitado con las medidas oportunas que actualmente existen.

5 ROSSET, Jaume, ROSINÉS, Dolors, SALÓ-ORFILA, J. M.: “Detección de factores de riesgo en los músicos de Cataluña”, Depto. de Cirugía Ortopédica y Traumatología de la “Unidad Medicoquirúrgica del Arte” de Manresa (Barcelona).

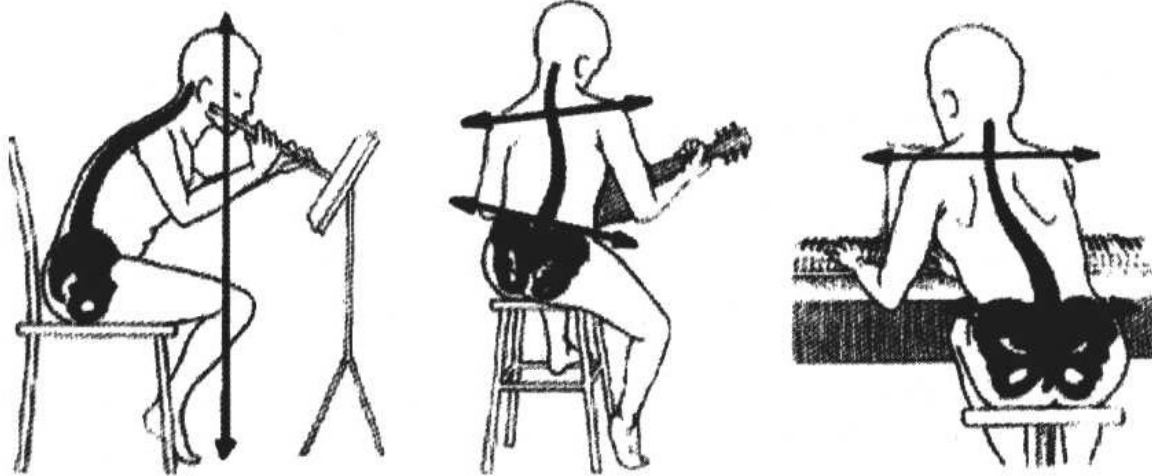
- Los síntomas expresados con más frecuencia fueron el dolor (63,3%), la tensión (41,4%) y el cansancio (41,1%), habida cuenta de que muchos de los encuestados acusaban varios de éstos al mismo tiempo.
- Respecto a la localización de estos trastornos, un 85,7% de los encuestados los sufría a nivel musculoesquelético; i. e., sobrecargas musculares, tendinitis, contracturas, etc.
- Entre las causas que los músicos atribuían como origen de sus problemas, un porcentaje bastante alto (43,8%) apuntada a un aumento de horas de ensayo, porcentaje que, con las adecuadas medidas preventivas, podría haber disminuido sensiblemente.
- Este estudio llegó a determinar incluso la tipología de estas patologías en función del sexo. Así pues, se asoció más a la mujer problemas como la rigidez y la tensión y al hombre la inflamación e insensibilidad.
- Respecto a los porcentajes de dolencias en función de cada instrumento, los intérpretes de teclado, cuerda punteada, cuerda frotada y viento metal eran quienes más las sufrían, con desórdenes muy frecuentemente localizados en la zona cervical y extremidades superiores.
- Otro dato significativo fue que muchos músicos conviven buena parte de su carrera, o incluso toda, con sus molestias; esto era debido principalmente a que no les quedaba otra opción.
- En lo concerniente a factores de riesgo identificados destacaron: edad (tener entre 31 y 40 años), encontrarse en un curso elevado (caso de los estudiantes), el alto grado de profesionalidad del instrumentista, la gran dedicación de horas al día, el elevado número de años tocando el instrumento y, muy especialmente, los cambios de rutina –conciertos, exámenes, ensayos...– que conllevan excesos y aumento de estrés.

Con el fin de aportar más datos de interés, a continuación se relaciona una muestra de las distintas personalidades y entidades que llevan a cabo actividades destinadas a combatir las tecnopatías del músico:

## PERSONALIDADES

*Djalma Márquez*: guitarrista, médico e investigador de la brasileña universidad de Paraíba (Fiocruz). Especializado en el campo de la distonía focal, llevó a cabo una investigación al respecto con el Departamento de Ciencias Morfológicas de la Universidad de Cádiz en el año 1999 y recientemente colaboró con el equipo médico de la *Unidad Medicoquirúrgica del Arte*, en Cataluña.





**Incorrecto**



**Incorrecto**



**Correcto**

- Victor Candía*: guitarrista, neuropsicólogo e investigador chileno que desarrolla actualmente su labor en Alemania. También colaborador del equipo médico mencionado anteriormente.
- Nancy Byl*: investigadora de la Universidad de California, a la vanguardia del tratamiento sintomático de la distonía focal a través de técnicas de desarrollo sensitivo en los dedos.
- Hunter J. H. Fry*: investigador centrado en el síndrome de sobreuso.
- Frank R. Wilson*: investigador centrado en patologías distónicas.
- Raoul Tubiana*: especialista en distonía focal e investigador del *Institut de la Main* de París.
- Pierre Dana*: que centra su trabajo en los problemas orofaciales, los cuales son frecuentes en cantantes e instrumentistas de viento.
- Catherine Bros y Marc Papillon*: autores de estudios relacionados con la mano del pianista.
- Patrick Perrin*: especialista en postura y gesto del guitarrista.
- Philippe Chamagne*: figura de fama internacional especialista en sinestesia y colaborador del *Institut de la Main* de París. Especialista en técnicas de reeducación.
- Pedro Alcántara*: profesor español de Técnica Alexander.
- José Castillo*: profesor español de Técnica Alexander residente en Sevilla. (Dirección: C/ González Cuadrado 12, bajo)
- Joaquín Solé*: profesor de música español que, en colaboración con el doctor Luis Orozco, publicó el libro *Tecnopatías del músico*, mencionado anteriormente.

## ENTIDADES

- Institut de la Main* de París.
- Association Européenne Médecine des Arts*, 715 Chemin du Quart, F-82000 Montauban (Francia)
- Institut de Fisiología y Medicina de l'Art*, único centro especializado en enfermedades de músicos dentro de nuestro país que, además de ofrecer atención médica completa a músicos, lleva a cabo proyectos de investigación y divulgación científica. Dirección web: <[www.institutart.com](http://www.institutart.com)> / teléfono: 937.844.775 / dirección postal: Carretera de Montcada 668, 08227 Tarrasa.
- Revista Bio Amadeus*, especializada en temas sobre medicina del arte. Dirección web: <[www.ars-dom.com/bioamadeus/bioamad.php](http://www.ars-dom.com/bioamadeus/bioamad.php)> / dirección postal: 18, rue Crillon. 69006 Lyon (Francia)
- Royal Academy of Music de Londres*, institución de prestigio internacional que cuenta con un servicio que prepara a los estudiantes de música para un desarrollo de su actividad en condiciones óptimas de salud, colabora con especialistas y con reconocidos hospitales de la ciudad e imparte lecciones de Técnica Alexander, disciplina que forma parte de su plan de estudios.



Para concluir, hemos de señalar que no parece interesar mucho este tipo de asuntos a las instituciones españolas destinadas a la formación de músicos profesionales pues, inexplicablemente, de modo explícito en los planes de estudios de nuestros conservatorios es prácticamente inexistente la presencia de disciplinas que aborden de modo exclusivo contenidos relacionados con la prevención de factores de riesgo para el músico. Sólo lo encontramos en muy contados casos, como el del Conservatorio Municipal de Música de Barcelona que, en el “Plan LOGSE”, incluye la asignatura “Educación corporal para el instrumentista”. En estas circunstancias, se entiende que no exista un fácil acceso a publicaciones de interés, en nuestra lengua, acerca de estos asuntos.

### SELECCIÓN DE BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

- BARA JIMÉNEZ, W. y otros: “Abnormal somatosensory homunculus in dystonia of the hand”, *Annals of Neurology*, 1988, vol., 44, pág. 828.
- BYL, Nancy: “A primate model for studying focal dystonia and repetitive strain injury”, *Physical Therapy*, 1997, vol. 77 pág. 269
- CALLE, Ramiro: *El libro de la relajación, la respiración y el estiramiento*, Madrid, Alianza ed., 1997.
- CANDIA, Víctor y otros: “Constraint - induced movements therapy for focal hand and dystonia in musicians”, *The Lancet*, 1999, vol. 353, pág. 42.
- C. E.: “El 70% de los músicos sufre alguna vez dolencia laboral”, *El país*, agosto 1998.
- CORBELLA, J.: “Las enfermedades laborales de los músicos”, *La vanguardia*.
- MAISEL, Edward: *La técnica Alexander*, Barcelona: Paidós, 1995.
- OROZCO, L. y Solé, J.: *Tecnopatías del músico*. Barcelona, Boileau.

<[www.asededa.com/sanart/musica00.htm](http://www.asededa.com/sanart/musica00.htm)>

<[www.ars-dom.com/bioamadeus/bioamad.php](http://www.ars-dom.com/bioamadeus/bioamad.php)>

<[www.institutart.com](http://www.institutart.com)>